

Var med i
SOBER OCTOBERS
BINGOBRICKA!



Gör en utflykt till skogen.	Cykla eller gå till jobbet i en vecka.	Ha en alkoholfri drinkkväll.	Meditera 5 minuter varje dag i en vecka.	Städa kylan och/ eller skafferiet.
Lös ett korsord eller sudoku.	Börja på en ny bok eller podcast.	Ha en spelkväll.	Prova ett alkoholfritt vin.	Ta trapporna istället för hissen i en vecka.
Prova något som du aldrig har gjort.	Laga något vegetariskt.	Var skärmfri 30 minuter innan läggdags i en vecka.	Ät minst en frukt varje dag i en vecka.	Anordna en alkoholfri vin- eller ölprovning.
Ta en 30-minuters promenad varje dag i en vecka.	Skapa en ny spotifylista med hösttema.	Gör ett smaktest med olika läskedrycker.	Baka något.	Laga mat utomhus.
Rensa garderoben och ge kläderna till second hand.	Fira något med alkoholfritt bubel.	Utöva en sport du aldrig har provat.	Besök ett naturreservat i din närhet.	Ha en skärmfri kväll.

Med kampanjen Sober October vill vi skapa utrymme för nya vanor och spännande upptäckter. Med utgångspunkt i devisen "Drick mindre – upptäck mer!" ifrågasätter vi alkoholnormen och reflekterar över vår relation till alkohol. Under årets Sober October fokuserar vi på de positiva effekter och upplevelser som alkoholfria alternativ kan föra med sig. Forskare på området konstaterar att människor bland annat upplever att de sover bättre, orkar mer, får bättre koncentrationsförmåga och större lust att träna när de skippat alkoholen. Så häng med du också och se hur det påverkar dig. Varför inte ta med en kompis eller en arbetskamrat på samma gång? Allt blir ju roligare när man gör det tillsammans. Eller hur?



Följ Sober October i sociala medier och ta del av inspiration, tips och tävlingar under hela oktober.