

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 kylen 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.	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 cola/ fanta- smaker.	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.	Köp inga nya kläder under hela månaden.	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. Det handlar inte nödvändigtvis om att sluta dricka helt, utan om att reflektera över ditt eget förhållande till alkohol. Hur, var och varför dricker jag? Vi kallar det Nykterfiken.