

*Voorbeeldteksten (Intranet of bedrijfsnieuwsbrief):*

**IkPas: 3 tips om het vol te houden**

Januari begint vaak met nieuwjaarsrecepties en ‘borrels’, waarbij alcohol wordt geschonken. Doe jij deze maand mee aan IkPas? Hoe zorg je dan dat je het volhoudt om de hele maand geen alcohol te drinken?

* Laat zoveel mogelijk mensen weten dat je meedoet. Of maak het zichtbaar door bijv. het IkPas speldje of polsbandje te dragen. Als anderen weten dat je meedoet, zullen ze je minder snel alcohol aanbieden. Bovendien levert het vaak leuke gesprekken op!
* Doe samen met anderen mee. Bijv. met je partner, vrienden of teamgenoten. Als je het moeilijk hebt, dan kun je elkaar er doorheen slepen. Zo hou je het makkelijker vol.
* Bedenk voordat je naar een feestje, verjaardag of borrel toegaat, alvast wat je gaat drinken.

Nog veel meer tips vind je op [www.ikpas.nl](http://www.ikpas.nl) en in dit item op [www.nu.nl](https://www.nu.nl/weekend/5664692/zeven-tips-maand-of-langer-zonder-alcohol-houden.html)!

**IkPas: koken zonder alcohol**

Maak je regelmatig Boeuf bourguignon, risotto, of tiramisu? Als je meedoet aan IkPas, kan er geen alcohol bij in. Helaas blijft er ondanks (langdurig) verhitten altijd alcohol achter. Wil jij weten hoe je gerechten nét even anders, maar minstens zo lekker, zonder alcohol kunt klaarmaken? Kijk dan eens op [www.ikpas.nl](http://www.ikpas.nl).