



time:out 18. FEB. – 31. MÄRZ 2018



Anmelde- und Bestelltalon:

Name

Vorname

Strasse

PLZ, Ort

männlich weiblich

Jahrgang

E-Mail Adresse

Anmeldung Newsletter (für den Zeitraum der Aktion)

Gruppenanmeldung:

Gruppenname

Ansprechperson der Gruppe

Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg
Fachstelle für Suchtprävention
Freiburgstrasse 119
CH-3008 Bern

Ich verzichte auf:

- Alkohol
- Cannabis
- Tabak
- Social Media
- TV
- Games
- Massenmedien
- Permanente Erreichbarkeit
- Motorisiertes Transportmittel
- Süßigkeiten, Schokolade
- Süßgetränke
- Kaffee
- Energy-Drinks
- Fleisch
- Sonstiges:.....

Ich gönne mir:

- Kinobesuch
- Wellnessabend
- Buch
- Bewegung, Sport
- Zeit mit Freunden / Familie
- Zeit für mein Hobby
- Sonstiges:

Meine Verzichtsdauer:

- 1 Woche
- 2 Wochen
- 3 Wochen
- 4 Wochen
- 5 Wochen
- 6 Wochen

Ich bestelle time:out Aktionsflyer:

Anzahl

Ich bestelle Informationen zu:

- Alkohol
- Tabak
- Cannabis
- Medikamente
- Essstörungen
- Ernährung
- Internet / TV

Ich bestelle weitere Informationen zu:

- Blue Cocktail Bar (alkoholfreie Cocktails)
- Ferienlager für Kinder und Jugendliche
- roundabout
(Streetdance-Angebot für junge Frauen)
- boyzaround
(Streetdance-Angebot für junge Männer)

Kontakt: Aktion time:out www.timeoutschweiz.ch timeoutschweiz@blaueskreuz.ch

Flyer und Anmeldeformular zum Download unter <http://www.timeoutschweiz.ch/de/downloads>

