

IKPAS KALENDER

NOVEMBER 2024

**LAAT
NNIET!
M
ZUIPEN.**
(VER)

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Ik pas omdat ik me meer bewust wil worden van hoe lastig ik het zelf eigenlijk vind om een maand geen alcohol te nuttigen. Mijn partner drinkt al een poosje helemaal geen alcohol meer vanwege een intolerantie. Dat gaat hem prima af. Ik drink af en toe een wijntje, meestal bij feestjes of in de weekenden. Het 'hoort erbij', maar waarom eigenlijk? En vind ik het moeilijk om nee te zeggen? Daar ben ik wel benieuwd naar.

-Margreet van Heest, ZSSD



Ik zet mijn alcoholgebruik deze maand op pauze, omdat ik sowieso al zelden drink. Ik zie van dichtbij welke effecten alcohol kan hebben op je lichaam. Ik vind het belangrijk om te laten zien dat alcohol niet nodig is om een gezellige avond te hebben en tot nu toe lukt me dat prima!

-Annet van der Reest, ZSSD

WIE PAST DEZE MAAND?

Margreet en Annet!

Aan wie geven Margreet en Annet het stokje door? Houd onze socials in de gaten en kom erachter welke Zeeuwse IkPas deelnemer de volgende maand past!