

# TULE PUHKA ALKOHOLIST!

LENDA SEPTEMBRIS  
ALKOVABASSE MAAILMA!



[septembriseijoo.alkoinfo.ee](http://septembriseijoo.alkoinfo.ee)

## Mida tööandjad saavad alkovaba septembri paremaks õnnestumiseks teha?

- Toetage „Septembris ei joo“ aktsiooni, jagades kampania materjale puhkenurkades, kogunemistel, ringkirjades või muudes sobivates kanalites. Igapäevased soovitusel ja nõuanded alkovaba kuu läbiviimise toetamiseks leiate veebilehelt: [septembriseijoo.alkoinfo.ee](http://septembriseijoo.alkoinfo.ee) ja FB lehelt septembriseijoo.
- Jagage „Septembris ei joo“ positiivseid kogemusi omavahel.
- Tunnustage ja motiveerige aktsioonis osalejaid.
- Parimad kingitused töötajatele, koostööpartneritele, klientidele on alkoholivabad.
- Septembrikuu tähtpäevi tähistage alkoholita, pakkudes üritustel alkoholivabasisid alternatiive (vesi, puuviljad, mahlajoogid). Võib-olla korraldada koos mõni mokteilipidu, kus tutvuda põnevate alkovabade kokteilide retseptidega, et leida värskaid ideid ka kodusteks pidudeks?
- Kutsuge inimesi arutelule, miks on kasulik pidada kainet septembrit. Miks mitte ka riputada näiteks üles tahvel, kuhu inimesed saavad oma mõtted kirjutada.
- Vaadake koos töötajatega üle töökeskkond. Mõnikord võib väikestest muutustest olla oluliselt abi, et töötajad end töökeskkonnas paremini tunneksid.
- Hoolitsege, et tööajal oleks taastumiseks piisavalt puhkepause ja lõõgastavat tegevust puhkepauside ajal.
- Jälgige, et alkohol ei oleks töökohal kättesaadav, vaadake üle ka ettevõtte toitlustuskoha sortiment.
- Pakkuge juhtidele, töötajate usaldusikutele koolitust, et nad oskaksid abivajajaid märgata, suunata ja toetada. Märgake neid, kes võivad vajada abi. Infot selle kohta, kust abi saab, leiab lehelt [Alkoinfo.ee](http://Alkoinfo.ee).
- Tundke siirast huvi nende inimeste käekäigu vastu.
- „Septembris ei joo“ võib olla pikem, kui vaid ühekuune eksperiment.



**Aktiivset osalemist!**