

# GÖNN DIR



**NEUE  
ERFAHRUNGEN**

 **time:out**

Dein lohnender Verzicht

06.03.-16.04.2022

[www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch)



# MEIN TIME:OUT

## MACHST DU MIT?

Dann melde dich mit diesem Anmelde-  
talon oder online an.

- Ich verzichte auf
- Ich reduziere

## TEILNAHMEAUER

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

## IHR MELDET EUCH ALS GRUPPE AN?

- Gruppenanmeldung

Gruppenname \_\_\_\_\_

Anzahl Teilnehmende \_\_\_\_\_

# ICH VERZICHTE AUF / REDUZIERE ...

## DIGITALE MEDIEN

- Internet
- Social Media
- Messenger
- Gamen
- Video-Streaming
- Musik-Streaming

## DIGITALE GERÄTE

- Smartphone, Tablet
- Computer, Laptop
- Spielkonsole
- Fernseher

## KONSUM- UND EINKAUFVERHALTEN

- Nachrichten
- Zeitungen
- Glücksspiele, Wetten
- Kleiderkauf
- Internet-Shopping

## FORTBEWEGUNG

- Fahrstuhl, Rolltreppe
- Auto
- Motorrad, Roller, Mofa

## NASCHEREIEN UND ERNÄHRUNG

- Fleisch
- Schokolade
- Süßigkeiten
- Zucker
- Süßgetränke
- Snacks

## KOFFEIN

- Energydrinks
- Kaffee

## ALKOHOL UND TABAKWAREN

- Alkohol
- Tabak, E-Zigaretten
- Shisha, Snus, Schnupftabak
- Cannabis

## ÖKOLOGIE UND UMWELT

- Palmöl
- Plastikverpackungen
- Nicht-Bio-Produkte
- Nicht-regionale-Produkte
- Foodwaste

## EIGENE IDEE



## ANMELDETALON

Ich melde mich für time:out 2022 an und schaffe Platz für Neues.

Vorname\*/Name

Geschlecht\*  w  m  d

Jahrgang \*

PLZ\*

E-Mail oder

Wohnadresse

(\* Pflichtfelder)

Ich möchte zusätzlich an der Verlosung teilnehmen und bin mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.  
(Bitte unbedingt Nachname und Kontaktmöglichkeit (E-Mail- oder Wohnadresse) angeben.)

Anmelden bis Sonntag, 10.04.2022.  
Entweder online unter [timeoutschweiz.ch/teilnehmen](http://timeoutschweiz.ch/teilnehmen) oder via Talon (Post oder [info@timeoutschweiz.ch](mailto:info@timeoutschweiz.ch)). Teilnahmebedingungen siehe [timeoutschweiz.ch/teilnahmebedingungen](http://timeoutschweiz.ch/teilnahmebedingungen)

Blaues Kreuz  
time:out  
Freiburgstrasse 119  
3008 Bern

