

GÖNN DIR



**NEUE
GLÜCKSMOMENTE**

 **time:out**
Dein lohnender Verzicht

26.02.-08.04.2023
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

- Fahrrad, 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 2023 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, 02.04.2023.
Entweder online unter timeoutschweiz.ch/teilnehmen oder via Talon (Post oder info@timeoutschweiz.ch). Teilnahmebedingungen siehe timeoutschweiz.ch/teilnahmebedingungen

Blaues Kreuz
time:out
Freiburgstrasse 119
3008 Bern

