



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

**SEPTEMBRIS  
EI JOO!  
2018**

# ***SEPTEMBRIS EI JOO 2018***

***Aktsioon “Septembris ei joo” kutsub kaasa lööma sotsiaalses eksperimendis ja annab suurepärase võimaluse kogeda alkoholivaba elu ja nautida selle eeliseid. Kõik liitunud organisatsioonid, asutused, kollektiivid ja ühendused näitavad oma hoiakut alkoholi liigtarvitamise suhtes ja toetavad reaalseste sammudega joomise vähendamist ka üldisemalt. Aitake seeläbi hoida oma inimeste tervist ning kasvada organisatsioonina veelgi paremaks.***

***2018. aasta “Septembris ei joo” siht on kaasata vähemalt 27 000 Eesti inimest, samuti ettevõtteid, kollektiive ning tuntud isikuid. Aktsioon algab 1. septembril, kuid selle eelkommunikatsioon käivitub juba augustis.***

# ***AKTSIOONI TAUSTAST***

***“Septembris ei joo” algas tudengiinitsiatiivina 2003. aastal. Seda on aastaid läbi viinud kaks vabatahtlikku aktivisti, Reigo Kimmel ja Madis Masing.***

***Alates 2017. aastast toetavad aktsiooni Tervise Arengu Instituut ja Euroopa Sotsiaalfond. Mullu kaasati alkoholivaba kuu propageerimisse muusik Karl-Erik Taukar ja näitleja Kristel Aasalaid.***

***Tegemist ei ole ainult Eestile omase aktsiooniga. Kuna alkoholi liigtarbimine on probleemiks paljudes maailma riikides, korraldatakse erinevaid kuupikkuseid ettevõtmisi selle vähendamiseks näiteks Soomes, Suurbritannias, Austraalias. Igal maal on oma kuu, mille jooksul kutsutakse üles alkoholile “ei” ütlema.***

# ***KUIDAS SAAVAD INIMESED AKTSIOONIS OSALEDA?***

*Inimesi oodatakse osalema, liitudes aktsiooniga anonüümselt kodulehel või oma nime all sotsiaalmeedias.*

- *Inimesed, kes pole alkoholi tarvitajad, saavad näidata osaledes oma poolehoidu aktsiooni eesmärkidele ja aidata kaasa sõnumit jagamisele.*
- *Inimestele, kes vahel alkoholi tarbivad, annab osalemine sotsiaalses eksperimendis võimaluse kogeda alkoholivaba elu. Kuu on just paras periood, et end proovile panna ja avastada, mida põnevat on sellisel elul pakkuda.*

# ***KUIDAS SAAVAD ORGANISATSIOONID AKTSIOONIS OSALEDA?***

*Organisatsioonid, asutused, firmad, kollektiivid ja ühendused saavad aktsiooniga liituda mitmel moel:*

- *Anda teada aktsioonieesmärkide toetamisest, jagades seda teavet sotsiaalmeedias. Ka aktsiooni enda kommunikatsioonikanalid tõstavad osalevaid organisatsioone esile.*
- *Korraldada oma liikmete liitumist aktsiooniga, et kogeda alkoholivaba kuud.*
- *Esitada kollektiivselt väljakutse aktsioonis osaleda kas organisatsiooni partneritele või konkurentidele. Võistlusmoment on ettevõtmise kommunikatsioonis loovlahendusest tulenevalt väga oluline.*





1.-30. SEPTEMBER ÜLE EESTI

# SEPTEMBRIS EIJOOKS!

PROOVI, KAUA SUUDAD  
ILMA ALKOHOLITA VASTU PIDADA.  
SAAD KAASA TASUTA PERSONAALTREENERI!

**LIITU SIIN!**

***2018. aasta aktsiooni loovideeks on Eijooks: alkoholivaba maraton, milles osalema on kutsutud igaüks: kas tegeliku proovijana või siis fännina, kaasaelajana, ergutajana.***

***Aktsioon annab igale osalejale toeks personaaltreeneri, keda kehastab Luule Komissarov.***





**SEPTEMBRIS  
EIJOOKS!**

~ TÄNANE PERSONAALTREENERI

**NÕUANNE #12**

**TÕMBA SÕBRAD KAASA!**

**NII ON EIJOOKS LIHTSAM!**

*Aktsiooni personaaltreener annab läbi septembrikuu iga päev osalejatele meelelahutuslikke soovitusi, nõuandeid ja nippe, kuidas Eijooks edukalt läbida.*

*Aktsioon toimub sotsiaalmeedias, aga ka televisioonis ning tänavaplakatitel.*



# EIJOOKS! #22

SEPTEMBER



**Alkovaba kokteil!**

## **BRIGHT SPRING**

20 ml granadillipüreed

10 ml õunapüreed

10 ml värsket laimimahla  
münti, mineraalvett ja jääd.

Valmistamine: Pane kõik koostisosad šeikerisse ning raputa läbi.  
Lisa klaasi jää, vala peale jook ja pikenda mineraalveega.



*Eijooks propageerib alkoholivaba vaba aja veetmist,  
jagades alkovabade kokteilide retsepte ning kutsudes üles neid proovima.*





**SEPTEMBRIS**  
**LAULUÕLITA!**  
EIJOOKS AKTSIOONIGA  
LIITUS TÄNA X MEESKOOR!

***Aktsioon kaasab ettevõtteid ja organisatsioone, firmasid, vabaiühendusi ja sõpruskondi. Oma sotsiaalmeediakontole saab lisada märgi ning infot levitada, välja saab trükkida osalemisest teatava aukirja. Aktsiooni kommunikatsioon tõstab kõiki liitujaid meedias esile.***





*Aktsiooni käigus saab teha partneritele, sõpradele, aga ka konkurentidele väljakutseid.  
Kutsu nad endaga mõõtu võtma!*



# ***TULE OMA ORGANISATSIOONIGA EIJOOKSULE!***

***Anna oma toetusest aktsioonile teada liitudes FB-s: <https://www.facebook.com/septembriseijoo/>.***

***Kui tekib lisaküsimusi ja ettepanekuid, palun võta ühendust kampaania kommunikatsioonijuhi Aive Hiiepuuga.***

***e-mail: [aive@prconcept.ee](mailto:aive@prconcept.ee)***

***telefon +372 524 4646***