Trzeźwość – mój świadomy wybór

Zestaw materiałów w zakresie profilaktyki uzależnienia od alkoholu

Szanowni Państwo,

sposób mówienia o alkoholu, treści oraz grafika w materiałach dla dorosłych mają kluczowe znaczenie dla ich odbioru. Straszenie wywołuje opór i mechanizm obronny, bo ludzie niechętnie czytają o szkodliwości alkoholu – wolą czytać o sobie, swoich wyborach i poprawie jakości życia.

Właśnie w takiej konwencji opracowaliśmy zestaw: ***Trzeźwość – mój świadomy wybór***, w którym promujemy trzeźwość bez uciekania się do straszenia i moralizatorstwa. Nie pokazujemy dramatycznych scen ani przygnębiających i szarych obrazów. Skupiamy się na budowaniu pozytywnej alternatywy w jasnych, pogodnych kolorach.

- Osiem różnych obszarów naszego życia
- Materiały dla różnych grup wiekowych – zarówno dla młodych dorosłych, jak i dla seniorów
- Tematy nieporuszane gdzie indziej, jak sztuka odmawiania alkoholu w towarzystwie czy reakcji na sprzedaż alkoholu dzieciom w sklepie
- Treści na ulotkach zwieńczone pięknym, pozytywnym przekazem na wyjątkowym plakacie
- Mnóstwo przydatnych gadżetów, które przywołają pozytywne skojarzenie z miejscem czy akcją profilaktyczną

To wszystko znajdą Państwo w zestawie: ***Trzeźwość – mój świadomy wybór*.**

Zachęcamy do wyboru naszych materiałów, do zamiany strachu w siłę i postawienia na profilaktykę pozytywną, która realnie wspiera i inspiruje do zdrowego życia.

przyjaznaprofilaktyka.pl
tel. 12 222 00 21, kom. 726 038 683
biuro@przyjaznaprofilaktyka.pl
UPP Reditus Sp. z o.o., 31-511 Kraków, ul. Rakowicka 10 B/4 NIP: 6751665944, KRS: 0000750745

Na zdrowie! Ale czy na pewno?

Językiem ciekawości, konkretów i korzyści rozkładamy alkohol na czynniki pierwsze i pokazujemy jego wpływ na poszczególne obszary zdrowia – mierzymy się z najbardziej popularnymi mitami na temat jego działania. Wniosek z porównania mitów z faktami jest prosty: aktywność fizyczna, ruch na świeżym powietrzu i dobre relacje z bliskimi osobami mają dużo lepszy wpływ na serce i na trawienie, nie dając żadnych skutków ubocznych.

Ze mną się nie napijesz? – o sztuce odmawiania

Uczymy i pokazujemy, jak asertywnie i z klasą odmawiać alkoholu w towarzystwie bez konieczności tłumaczenia się. Akcentujemy to, że właśnie nacisk otoczenia jest jedną z najczęstszych przyczyn sięgania po alkohol.

Złoty wiek – zdrowe nawyki. Jaki wpływ ma alkohol na organizm seniora?

Edukacja oparta na faktach i bezpieczeństwie to materiał specjalny dla seniorów, którzy rzadziej piją imprezowo, a alkohol jest dla nich raczej sposobem na samotność, nudę, bezsenność lub ból. Skuteczne i pełne szacunku treści promujące trzeźwość nie wywołują poczucia winy ani wstydu. Skupiają się natomiast na uświadomieniu, że organizm w starszym wieku reaguje na alkohol zupełnie inaczej niż u młodych ludzi. Piszemy o słabszej tolerancji, ryzyku upadków i złamań, o problemach z pamięcią oraz o interakcji z lekami.

Jestem w ciąży – nie piję alkoholu!

Promujemy trzeźwość wśród kobiet w ciąży, opierając się na faktach naukowych oraz bezwzględnym braku oceniania, pamiętając, że ciąża to okres ogromnej presji społecznej, dlatego straszenie czy wywoływanie poczucia winy może przynieść skutek odwrotny do zamierzonego. Stawiamy na przekaz, że trzeźwość to najpiękniejszy akt troski o dziecko.
Nie pokazujemy drastycznych obrazów, tłumaczymy natomiast, że rezygnacja z alkoholu daje dziecku najlepszy możliwy start w życie i chroni jego rozwijający się organizm.

przyjaznaprofilaktyka.pl
tel. 12 222 00 21, kom. 726 038 683
biuro@przyjaznaprofilaktyka.pl
UPP Reditus Sp. z o.o., 31-511 Kraków, ul. Rakowicka 10 B/4 NIP: 6751665944, KRS: 0000750745

Bezpieczna droga – alkohol a organizm kierowcy

Dla każdego, kto posiada prawo jazdy lub stara się je uzyskać, przygotowaliśmy przewodnik, w którym pokazujemy, co dzieje się ze wzrokiem, refleksem i oceną ryzyka po wypiciu alkoholu. Przypominamy o cenie, jaką płaci się za brawurę i złudne przekonanie o dobrym samopoczuciu po spożyciu. Zachęcamy, by sprawdzić fakty i dowiedzieć się (lub przypomnieć sobie), dlaczego od zasady „piłeś – nie jedź" nie ma wyjątków.

Czy to na pewno nie Twoja sprawa?

Unikalne treści w zestawie poruszają temat reagowania w sytuacjach, gdy sprzedawca w sklepie nie sprawdza wieku młodej osoby kupującej alkohol. Budujemy świadomość, że dorosłość zobowiązuje do ochrony dzieci, a robimy to w sposób, który odwołuje się do zdrowia, życia i bezpieczeństwa. Uczymy, jak szybko i kulturalnie zareagować, oraz tłumaczymy, dlaczego taka reakcja jest niezwykle ważna.

Bądź obecny / bądź obecna, czyli jak chronić dzieci przed uzależnieniem

Rodzicom i opiekunom dzieci podpowiadamy, jak je wspierać i rozwijać ich odporność, aby lepiej radziły sobie z wyzwaniami życia codziennego. Zachęcamy, by inwestować przede wszystkim swój czas i obecność oraz budować dobre relacje oparte na zaufaniu, bezpieczeństwie i bezwarunkowej miłości. Tłumaczymy, dlaczego tak ważne jest wspieranie dziecka w jego emocjach i że to właśnie problemy emocjonalne są z reguły gruntem, na którym wyrasta uzależnienie.

Gdy coraz częściej obiecujesz sobie, że to ostatni raz

W pełen empatii sposób zachęcamy osoby z problemem alkoholowym do szukania pomocy. Nie straszymy stratą, a pokazujemy wolność i ulgę, jaką przynosi decyzja o zwróceniu się po pomoc. Zapewniamy, że pomoc jest blisko, a pierwsze kroki mogą być całkowicie anonimowe.

Zapraszamy

Zawartość zestawu:

1. Ulotka profilaktyczna
   Na zdrowie! Ale czy na pewno?



Na zdrowie! Ale czy na pewno?

Na odwagę i żeby się uspokoić.
Na trawienie i na lepsze krążenie.
Na ból brzucha i na dobry sen.
Z radości i ze smutku.
W zdrowiu i w chorobie...

Pijemy, bo oczekujemy, że alkohol nam w czymś pomoże, uprzyjemni życie, a czasem wręcz wyleczy nasze dolegliwości. I często, chcąc usprawiedliwić sięgnięcie po kolejny kieliszek, dorabiamy do tego odpowiednią ideologię. Brzmi znajomo?

2. Ulotka profilaktyczna
   Ze mną się nie napijesz? – czyli o sztuce odmawiania



Ze mną się nie napijesz? – czyli o sztuce odmawiania

Imprezy ze znajomymi, noc sylwestrowa, spotkania rodzinne, wesela czy przyjęcia firmowe – to okazje, które zazwyczaj wiążą się z piciem alkoholu. Zdarza się jednak, że wśród pijących jest ktoś, kto wcale nie miał zamiaru pić alkoholu, a jednak nie potrafił odmówić.
Może Ty jesteś taką osobą?

3. Ulotka profilaktyczna
   Złoty wiek – zdrowe nawyki.
   Jaki wpływ ma alkohol na organizm seniora?



Złoty wiek – zdrowe nawyki. Jaki wpływ ma alkohol na organizm seniora?

Starzenie się nie jest proste – przestajemy pracować zawodowo, jesteśmy mniej aktywni, odchodzą nasi współmałżonkowie i przyjaciele, dzieci mają własne życie. Dni bywają długie oraz puste i zdarza się, że czujemy się samotni i niepotrzebni.

4. Ulotka profilaktyczna
   Jestem w ciąży – nie piję alkoholu!



Jestem w ciąży – nie piję alkoholu!

Nie usypiaj swojej czujności. Nie daj się zwieść mitom. Nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu, którą można spożywać w ciąży.

Każda ilość alkoholu, nawet niewielka, może mieć negatywne skutki zdrowotne dla Twojego dziecka. Alkohol w pełni i bardzo szybko przenika przez łożysko – ani Twój organizm, ani organizm Twojego nienarodzonego dziecka nie tworzą żadnych barier ochronnych.

Alkohol dla dziecka to silna trucizna, z którą sobie nie poradzi.

5. Ulotka profilaktyczna

Bezpieczna droga – alkohol a organizm kierowcy



Bezpieczna droga – alkohol a organizm kierowcy

O działaniu alkoholu na organizm człowieka słyszymy wiele opinii, ale nie wszystko, co brzmi przekonująco, jest prawdą. Warto odróżniać PRAWDĘ od FAŁSZU, by świadomie dbać o zdrowie i bezpieczeństwo – także za kierownicą.
Sprawdź, które popularne przekonania o alkoholu są prawdziwe, a które mogą wprowadzać w błąd.

6. Ulotka profilaktyczna

Czy to na pewno nie Twoja sprawa?



Czy to na pewno nie Twoja sprawa?

Sprzedaż lub podawanie alkoholu niepełnoletnim w Polsce to przestępstwo. Podobnie przestępstwem jest pomoc przy zakupie alkoholu osobie, która nie ukończyła 18 lat. Mimo tego większość nastolatków nie ma z reguły problemów ze zdobyciem alkoholu.

7. Ulotka profilaktyczna

Bądź obecny / bądź obecna, czyli jak chronić dzieci przed uzależnieniem



Bądź obecna / bądź obecny, czyli jak chronić dzieci przed uzależnieniem

Jesteś rodzicem, opiekunem dziecka?

Niewątpliwie troska o jego przyszłość, o wartościowe życie jest dla Ciebie bardzo ważna i starasz się robić wszystko dla dobrej przyszłości swojego dziecka.

8. Ulotka profilaktyczna

Gdy coraz częściej obiecujesz sobie, że to ostatni raz



Gdy coraz częściej obiecujesz sobie, że to ostatni raz

W naszym życiu często pojawiają się trudne sytuacje, napięcie i wyzwania, którym musimy sprostać. Naturalne jest, że staramy się znaleźć coś, co przyniesie ulgę, zmniejszy lęk i stres związany z problemami, pomoże uciec od uciążliwej rzeczywistości.

przyjaznaprofilaktyka.pl
tel. 12 222 00 21, kom. 726 038 683
biuro@przyjaznaprofilaktyka.pl
UPP Reditus Sp. z o.o., 31-511 Kraków, ul. Rakowicka 10 B/4 NIP: 6751665944, KRS: 0000750745

9. Plakat profilaktyczny *Najpiękniejsze wspomnienia powstają na trzeźwo*



10. Gadżet – NOTES A6



11. Gadżet – DŁUGOPIS z treścią profilaktyczną



przyjaznaprofilaktyka.pl
tel. 12 222 00 21, kom. 726 038 683
biuro@przyjaznaprofilaktyka.pl
UPP Reditus Sp. z o.o., 31-511 Kraków, ul. Rakowicka 10 B/4 NIP: 6751665944, KRS: 0000750745

12. Gadżet – WOBBLER do punktów sprzedaży alkoholu



Zawartość zestawu DUŻEGO:

1. Ulotki**:** 8 rodzajów po 400 sztuk (łącznie 3200 ulotek)
2. Plakat: 16 sztuk
3. Gadżet – notes: 100 sztuk
4. Gadżet – długopis: 100 sztuk
5. Gadżet – wobbler: 100 sztuk

Cena pakietu DUŻEGO: 2900 zł netto / 3576 zł brutto

Zawartość zestawu ŚREDNIEGO:

1. Ulotki**:** 8 rodzajów po 200 sztuk (łącznie 1600 ulotek)
2. Plakat: 8 sztuk
3. Gadżet – notes: 50 sztuk
4. Gadżet – długopis: 50 sztuk
5. Gadżet – wobbler: 50 sztuk

Cena pakietu ŚREDNIEGO: 1600 zł netto / 1968 zł brutto

Zawartość zestawu MAŁEGO:

1. Ulotki**:** 8 rodzajów po 100 sztuk (łącznie 800 ulotek)
2. Plakat: 4 sztuk
3. Gadżet – notes: 25 sztuk
4. Gadżet – długopis: 25 sztuk
5. Gadżet – wobbler: 25 sztuk

Cena pakietu MAŁEGO: 900 zł netto / 1107 zł brutto

Zawartość zestawu EXTRA:

1. Ulotki**:** 8 rodzajów po 400 sztuk (łącznie 3200 ulotek)
2. Plakat: 16 sztuk
3. Gadżet – notes: 100 sztuk
4. Gadżet – długopis: 100 sztuk
5. Gadżet – wobbler: 100 sztuk
6. **Pełny zestaw materiałów multimedialnych**: do nieograniczonej dystrybucji i użytku przez wszystkie podmioty na terenie całej gminy

Cena pakietu EXTRA: 3900 zł netto / 4797 zł brutto

Zamawiający nie ponosi kosztów wysyłki.

***Trzeźwość – mój świadomy wybór.* Zawartość zestawu multimedialnego**

1. **E-ulotki:** 8 rodzajów w plikach PDF i JPG
2. **E-book: *Trzeźwość – mój świadomy wybór***
3. **Pendrive** ze wszystkimi materiałami kampanii multimedialnej: 1 sztuka.

E-book jest przygotowany w formie:

- pliku HTML offline,
- pliku PDF,
- zestawu plików JPG,
- zestawu plików (Flip-Book) umożliwiającego publikację e-booka na stronie internetowej.

Cena netto: 1 zestaw multimedialny 1200 zł netto / 1476 zł brutto.
Zamawiający nie ponosi kosztów wysyłki

WAŻNE! 1 zestaw multimedialny *Trzeźwość – mój świadomy wybór* może być równolegle wykorzystany na terenie całej gminy, przez wszystkie współpracujące podmioty – bez dodatkowych opłat.

przyjaznaprofilaktyka.pl
tel. 12 222 00 21, kom. 726 038 683
biuro@przyjaznaprofilaktyka.pl
UPP Reditus Sp. z o.o., 31-511 Kraków, ul. Rakowicka 10 B/4 NIP: 6751665944, KRS: 0000750745