



Persbericht

Alcoholmatigingsproject FrisValley is op zoek naar slapers

'Slaapdagboek' geeft inzicht in relatie alcohol en slaap vóór en tijdens actie IkPas

Scherpenzeel, 21 juli 2015

Wat is het effect van dertig dagen niet drinken op de slaapkwaliteit? Het regionale alcoholmatigingsproject FrisValley werkt tijdens de actie *IkPas... 30 dagen fris* mee aan het onderzoek van de Hogeschool Windesheim om dit te achterhalen. Door het bijhouden van een beknopt 'slaapdagboek' krijgen de deelnemer en Hogeschool Windesheim een beeld van de invloed die alcohol heeft op de slaap en fitheid.

Dertig dagen lang de alcohol laten staan, dát is de uitdaging van IkPas. Deze actie van FrisValley – die eerder al op veel andere plaatsen in Nederland en het buitenland werd uitgevoerd – start op dinsdag 15 september. Projectleider Bertil Rebel: “IkPas is een positieve uitdaging om een maand lang geen alcohol te drinken. Iedereen kan eraan meedoen: individueel of samen met vrienden, collega's, familieleden of een sportvereniging.”

Niet verplicht

In het verleden is gebleken dat zelfs heel lichte of matige drinkers al positieve effecten ervaren op fitheidsgevoel en slaap als ze een tijdje stoppen met het drinken van alcohol. Rebel: “Deelname aan het slaaponderzoek is zeker niet verplicht, maar het kan voor de deelnemer wel interessant zijn om te zien welke invloed een periode niet drinken heeft op zijn of haar slaap en fitheid.”

Aanmelden

IkPas... 30 dagen fris is een actie van alcoholmatigingsproject FrisValley. Onder het motto “Geen 18? Geen alcohol!” wijst FrisValley jongeren en hun omgeving op de gevaren van te vroeg, te veel en te vaak alcoholgebruik. Aanmelden voor IkPas en – wanneer gewenst – het slaaponderzoek kan nu al via www.frisvalley.nl/ikpas.

Over FrisValley

FrisValley is het alcoholmatigingsproject in Regio FoodValley. Onder het motto “*Nog geen 18? Dan geen alcohol!*” wijst FrisValley jongeren op de gevaren van te vroeg, te veel en te vaak alcoholgebruik. FrisValley richt zich daarbij vooral op het netwerk rond de jongeren: ouders, scholen, sportclubs, horeca en supermarkten. Deelnemende gemeenten zijn Barneveld, Ede, Nijkerk, Renswoude, Rhenen, Scherpenzeel, Veenendaal, Wageningen en Woudenberg. Het project wordt mede mogelijk gemaakt door subsidie van de Provincie Gelderland.

EINDE BERICHT

NOOT REDACTIE

Voor meer informatie over dit persbericht kunt u contact opnemen met de heer L.W.H. Rebel, projectleider en communicatieadviseur FrisValley, 06-22565914.