

RETHINK THE DRINK

JUNE 2023

INSTAGRAM EDITORIAL CALENDAR

Instructions:

1. Download image or video from the following folder:

<https://www.dropbox.com/scl/fo/jqkmy95ax8jz1ffmoxcwp/h?dl=0&rlkey=vog947yw5z3ppcbjkroads4c0>

All RTD video ads can also be downloaded here: <https://vimeo.com/user176088841>

2. Copy the text onto your phone/computer

3. Open Facebook and/or Instagram

4. Create a Post

5. Paste in text and localize. Make sure to think about your target audience:

- 1. Adjust language to reach your audience**
- 2. Utilize local hashtags**
- 3. Tag partners**

6. Upload photo or video and click Post!

7. If you have your own content, here are some other ideas to engage with RTD social:

- 1. "Like" the RTD posts that are relevant to the community (you know when the content will be scheduled!)**
- 2. Post a comment. Start a conversation with your partners by tagging them in the comment.**
- 3. "Share" the RTD content to your account. Note: you will likely get more reach if you create the post on your own account, but this option saves time.**
- 4. Post your own content and tag RTD or use #rethinkthedrink**

Date	Post Copy	Link	Visual
6/1/2023	Happy Pride Month! Every June, we celebrate and reflect on all of the progress that's been made since the Stonewall Uprising. It's also a great time to think about the ways we can advance the goal of LGBTQIA2S+ liberation. How are you showing your support this month, and throughout the year? www.rethinkthedrink.com	www.rethinkthedrink.com	
6/1/2023	¡Feliz Mes del Orgullo! Cada junio celebramos y reflexionamos sobre todos los avances que se han hecho desde los disturbios de Stonewall. También es un gran momento para pensar en las formas en las que podemos hacer avanzar las metas de liberación de LGBTQIA2S+. ¿Cómo está demostrando su apoyo este mes y a lo largo del año? www.rethinkthedrink.com/espanol	www.rethinkthedrink.com/espanol	

	STORY: Drinking less doesn't mean you need to be sober, but if that's something you're interested in exploring, check out this LGBTQ+ guide to trying sobriety:		N/A
6/2/2023	https://bit.ly/42DAAwI	https://bit.ly/42DAAwI	
6/6/2023	June is Brain Health Awareness Month! Exercising regularly, getting plenty of sleep, staying mentally active and drinking less are all excellent ways of keeping your brain healthy! www.rethinkthedrink.com #RethinkTheDrink #BrainHealthAwarenessMonth	www.rethinkthedrink.com	How to keep your brain healthy Exercise regularly Get plenty of sleep   Stay mentally active  
6/6/2023	¡Junio es el Mes de concientización sobre la salud cerebral! ¡Ejercitarse regularmente, dormir bien, mantener la actividad mental y beber menos son excelentes formas de mantener un cerebro saludable! www.rethinkthedrink.com/espanol #RethinkTheDrink #MesDeConcientizaciónSobreLaSaludDelCerebral	www.rethinkthedrink.com/espanol	Cómo mantener saludable a su cerebro Ejercítese regularmente Duerma bastante   Manténgase activo(a) mentalmente  

6/8/2023	The Oregon Recovery Network provides Oregonians the latest state and local recovery resources in one centralized location. If you or someone you care about needs assistance, visit this site to find help near you: oregonrecoverynetwork.org #RethinkTheDrink #OregonRecoveryNetwork	oregonrecoverynetwork.com	
6/8/2023	La Red de Recuperación de Oregon (Oregon Recovery Network) ofrece a los habitantes de Oregon los recursos de recuperación más recientes a nivel local y estatal en una sola ubicación centralizada. Si usted o un ser querido necesita ayuda, visite el sitio para encontrar ayuda cerca de usted: oregonrecoverynetwork.org/recursos-de-recuperacion #RethinkTheDrink #OregonRecoveryNetwork	oregonrecoverynetwork.com	
6/12/2023	It's Men's Health Week! Did you know that drinking alcohol can increase your risk of prostate cancer? Learn more at www.rethinkthedrink.com. #RethinkTheDrink #MensHealthWeek	www.rethinkthedrink.com	

6/12/2023	¡Es la Semana de la Salud Masculina! ¿Sabía que beber alcohol puede aumentar su riesgo de cáncer de próstata? Busque más información en www.rethinkthedrink.com/espanol. #RethinkTheDrink #SemanaDeLaSaludMasculina	www.rethinkthedrink.com/espanol	
6/14/2023	Barbecuing this Father's Day? We've got you covered! This nonalcoholic recipe pairs well with bold flavors. www.rethinkthedrink.com #RethinkTheDrink #FathersDay	www.rethinkthedrink.com	
6/14/2023	¿Irás a un asado por el Día del Padre? ¡Tenemos la solución! Esta bebida no alcohólica combina bien con sabores fuertes. www.rethinkthedrink.com/espanol #RethinkTheDrink #DíaDelPadre	www.rethinkthedrink.com/espanol	

6/15/2023	For LGBTQIA2S+ people trying to drink less, socializing, especially during Pride Month, can be difficult to navigate. How are you celebrating without alcohol this June? www.rethinkthedrink.com	www.rethinkthedrink.com	
6/15/2023	Para las personas LGBTQIA2S+ que buscan beber menos, socializar puede ser una tarea difícil, en especial durante el Mes del Orgullo. ¿Cómo celebrará sin alcohol este mes de junio?	www.rethinkthedrink.com/espanol	
6/16/2023	Rethink the Drink is interested in sharing your stories. How has excessive drinking impacted you, people you love, or your community? If you have a story you're comfortable sharing, please either submit it through the link below, send us a direct message or email us at info@rethinkthedrink.com. They're anonymous and may offer encouragement to others. www.rethinkthedrink.com/share-your-story	www.rethinkthedrink.com/share-your-story	

6/16/2023	“Rethink the Drink” está interesada en compartir sus historias. ¿Cómo le ha afectado su consumo excesivo de alcohol en su vida, a la gente que ama o a su comunidad? Si tiene una historia que le gustaría compartir, por favor, envíela por medio del siguiente enlace o en un mensaje directo al correo info@rethinkthedrink.com. Las historias son anónimas y pueden ayudar a otras personas. www.es.rethinkthedrink.com/comparta-tu-historia	www.es.rethinkthedrink.com/comparta-tu-historia	
6/21/2023	It's the first day of summer! Heat plus excessive drinking can equal trouble. A hot day can lead to fluid loss through perspiration, while alcohol causes fluid loss through increased urination. Together, they can quickly lead to dehydration or heat stroke. Be sure to keep track of your drinking, eat healthy food and snacks, and don't forget the sunscreen! www.rethinkthedrink.com	www.rethinkthedrink.com	

6/21/2023	¡Es el primer día del verano! El calor, sumado al exceso de alcohol, puede causar problemas. Un día cálido puede causar la pérdida de líquido mediante la transpiración, y las bebidas alcohólicas alcohol hacen que orine más, por lo que pierde más líquidos. Juntos, estos factores pueden causar muy pronto una deshidratación o un golpe de calor. Asegúrese de estar consciente de cuánto bebe, coma alimentos y bocadillos saludables ¡y recuerde ponerse bloqueador solar! www.rethinkthedrink.com/espanol	www.rethinkthedrink.com/espanol	Lleve un registro de su consumo de alcohol este verano!  Rethink the drink
6/23/2023	Binge and heavy drinking are common among adults of all ages, from twentysomethings to seniors. In fact, people in Oregon in their 30s and 40s binge drink at close to the same rates as younger people. www.rethinkthedrink.com	www.rethinkthedrink.com	Who drinks excessively?  More of us than you might think. Rethink the drink

6/23/2023	El consumo excesivo y perjudicial es común entre los adultos de todas las edades, desde los jóvenes de veinte años, hasta los de la tercera edad. De hecho, el promedio de las personas entre treinta y cuarenta años en Oregon bebe en exceso casi al mismo nivel que los más jóvenes. www.rethinkthedrink.com/espanol #RethinkTheDrink #ConcienciaDelAlcohol	www.rethinkthedrink.com/espanol	
6/27/2023	Most people who drink excessively don't have an Alcohol Use Disorder (AUD), but for those with this health condition, treatment with a health professional is important. If you or someone close to you needs help, this alcohol treatment navigator can help: alcoholtreatment.niaaa.nih.gov #RethinkTheDrink	alcoholtreatment.niaaa.nih.gov	
6/27/2023	La mayoría de las personas que beben en exceso no tienen un trastorno por consumo de alcohol (TCA), pero quienes tienen este padecimiento, es importante que se traten con un profesional de la salud. Si usted o alguien cercano a usted necesita ayuda, este navegador de tratamientos para el consumo de alcohol puede ayudarle: alcoholtreatment.niaaa.nih.gov #RethinkTheDrink	alcoholtreatment.niaaa.nih.gov	

6/29/2023	"Rethink the Drink" is not a code phrase for "stop drinking." We're not prohibitionists - we're simply asking Oregonians to pause for a moment and consider the role of alcohol in our own lives and communities. Could we handle our alcohol in healthier ways? www.rethinkthedrink.com #RethinkTheDrink	www.rethinkthedrink.com	"How many drinks?" English video (check Dropbox)
6/29/2023	"Rethink the Drink" no es una frase hecha para pedirle que "deje de beber." No somos prohibicionistas - simplemente pedimos a los habitantes de Oregon que se detengan un momento y consideren qué papel desempeña el alcohol en sus propias vidas y en nuestras comunidades. ¿Podríamos controlar nuestro consumo de bebidas alcohólicas de una forma más saludable? www.rethinkthedrink.com/espanol #RethinkTheDrink	www.rethinkthedrink.com/espanol	"How many drinks?" Spanish video (check Dropbox)