

# Infosessie ‘Ouder worden en alcohol’

Samen met de leeftijd, neemt ook de impact van alcohol op de gezondheid toe. Uit cijfers blijkt bovendien dat niet zozeer jongeren, maar wel vijftigers en zestigers de grootste alcoholconsumenten zijn. Om **het gesprek over alcoholgebruik bij ouderen te openen** heeft VAD (Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs) de infosessie ‘Ouder worden en alcohol’ ontwikkeld.

Deze infosessie biedt een antwoord op enkele veel gestelde vragen:

- Wat doet alcohol met mij?
- Hoeveel alcohol mag ik drinken?
- Wanneer extra uitkijken met alcohol?
- Waarom is minder vaak beter en hoe doe je dat?
- Wat kan ik doen als ik bezorgd ben over het alcoholgebruik van een naaste?
- Waar kan ik terecht met vragen?

## DOELGROEP

- Enerzijds is deze infosessie gericht naar **ouderen**. Een minimumleeftijd valt niet vast te pinnen, maar de vorming is opgesteld met in het achterhoofd het brede publiek 55-plussers.
- Anderzijds kan deze infosessie georganiseerd worden **naar intermediairs**. Dit zijn vrijwilligers en professionelen die met of naar de doelgroep ouderen werken.

## BEGELEIDING

Naar **doelgroep ouderen** kan deze infosessie opgenomen worden door:

- Intermediairs (vrijwilligers of professionelen uit ouderenorganisaties)
- Vormingsmedewerkers van een ouderenorganisatie
- Preventiewerkers tabak, alcohol en drugs
- ...

*Intermediairs, vormingswerkers en preventiewerkers kunnen zelfstandig aan de slag gaan met deze handleiding, of voor ondersteuning beroep doen op het regionaal CGG-preventiewerk tabak, alcohol en drugs. Dit kan in de vorm van advies of coaching of door deel te nemen aan een train-de-trainer.*

Naar **intermediairs** die met of naar de doelgroep ouderen werken, kan deze infosessie opgenomen worden door het regionaal CGG-preventiewerk tabak, alcohol en drugs.

De contactgegevens vind je via de doorverwijsgids op [www.vad.be](http://www.vad.be).

## DUUR

De vorming is voorzien voor een tijdspanne van maximaal 2 uur (inclusief een pauze van 15 minuten). Per hoofdstuk is een tijdsindicatie aangegeven

**MATERIAAL** (PowerPoint en Handleiding) is gratis te downloaden via de catalogus van VAD [www.vad.be](http://www.vad.be).