

Bekendmakingsteksten voor preventiewerkers en logomedewerkers

Langer gezond genieten. Minder alcohol kan daartoe bijdragen

Dit document bevat bekendmakingsteksten die je vrij mag gebruiken voor de bekendmaking van de materialen en inhoud van 'Langer gezond genieten. Minder alcohol kan daartoe bijdragen'.

De folder 'Langer gezond genieten. Minder alcohol kan daartoe bijdragen' informeert 55-plussers op een visuele manier over de voordelen van minder alcohol. Maak jij alcoholgebruik ook bespreekbaar? Ontdek de folder (tijdelijk gratis) en bijhorende affiche [in de catalogus van VAD](#).

Meer informatie over deze materialen [lees je in de materiaalfiche](#) en in het artikel op [onze website](#).

Inhoud

Bekendmakingsteksten naar intermediairs	2
NIEUWSBRIEF	2
MAIL	2
SOCIALE MEDIA	2
Bekendmakingsteksten naar de doelgroep	3
NIEUWSBRIEF	3
MAIL	3
SOCIALE MEDIA	3
ARTIKEL	5
VERKORTE VERSIE ARTIKEL VOOR WEBISTE/BLOG	7



Bekendmakingsteksten naar intermediairs

NIEUWSBRIEF

Deze voorbeeldtekst kan je gebruiken in de communicatie **naar intermediairs** die met of naar actieve ouderen werken.

Langer gezond genieten! Minder alcohol kan daartoe bijdragen.

VAD (Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs) ontwikkelde een folder die 55-plussers op een visuele manier informeert over de voordelen van minderen met alcohol op een veranderend lichaam. Bovendien geeft de folder tips in het kader van 'langer gezond genieten'. Dit materiaal ondersteunt je als intermediair om het thema bespreekbaar te maken met oudere volwassenen. De bijhorende affiche kan je gratis downloaden en afdrucken. Draag jij ook je steentje bij aan 'langer gezond genieten'? Download of bestel [de folder](#) en [affiche](#). Want ook wanneer men ouder wordt, levert minder alcohol alleen maar voordelen op en komt het de gezondheid ten goede.

MAIL

Deze voorbeeldmail kan je gebruiken in de communicatie **naar intermediairs** die met of naar actieve ouderen werken

Langer gezond genieten! Minder alcohol kan daartoe bijdragen.

Naarmate mensen ouder worden, staan ze voor heel wat nieuwe uitdagingen. Men verwelkomt kleinkinderen, het pensioen zorgt voor meer vrije tijd, men neemt afscheid van dierbaren, maar ook het lichaam verandert. Zorg dragen voor zichzelf is de sleutel om met volle teugen van het leven te blijven genieten. Stilstaan bij de plaats van alcohol in het leven hoort daar ook bij.

VAD (Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs) ontwikkelde daarom een folder die 55-plussers op een visuele manier informeert over de voordelen van minder alcohol op een veranderend lichaam. De folder geeft bovendien tips in het kader van 'langer gezond genieten'. Dit materiaal ondersteunt je als intermediair om het thema met oudere volwassenen bespreekbaar te maken. De bijhorende affiche kan je gratis downloaden en afdrucken. Draag jij ook je steentje bij aan 'langer gezond genieten'? Download of bestel [de folder](#) en [affiche](#). Want ook wanneer men ouder wordt, levert minder alcohol alleen maar voordelen op en komt het de gezondheid ten goede.

SOCIALE MEDIA

Deze voorbeeldteksten kan je gebruiken in de communicatie **naar intermediairs** die met of naar actieve ouderen werken.

De folder 'Langer gezond genieten. Minder alcohol kan daartoe bijdragen' informeert 55-plussers op een visuele manier over de voordelen van minder alcohol. Maak jij alcoholgebruik ook bespreekbaar? Ontdek de folder (tijdelijk gratis) en bijhorende affiche [in de catalogus van VAD](#).



Bekendmakingsteksten naar de doelgroep.

NIEUWSBRIEF

Deze voorbeeldtekst kan je gebruiken in de communicatie **naar actieve oudere volwassenen**.

Langer gezond genieten! Minder alcohol kan daartoe bijdragen.

Zorg dragen voor onszelf is de sleutel om met volle teugen van het leven te blijven genieten. . Stilstaan bij de plaats van alcohol hoort daar ook bij. Want ook wanneer we ouder worden, heeft minder alcohol alleen maar voordelen. Deze folder informeert over de voordelen van minder drinken en de risico's die gepaard gaan met de combinatie van alcohol en medicatie. Je ontdekt bovendien tips die slechts een kleine aanpassing vragen. Benieuwd naar meer?

Download of bestel [de folder](#).

MAIL

Deze voorbeeldmail kan je gebruiken in de communicatie **naar actieve oudere volwassenen**.

Langer gezond genieten! Minder alcohol kan daartoe bijdragen.

Naarmate we ouder worden, staan we voor heel wat nieuwe uitdagingen. We verwelkomen kleinkinderen, het pensioen zorgt voor meer vrije tijd, we nemen afscheid van dierbaren, maar ook ons lichaam verandert. Zorg dragen voor onszelf is de sleutel om met volle teugen van het leven te blijven genieten. Stilstaan bij de plaats van alcohol hoort daar ook bij.

VAD (Vlaamse expertisecentrum Alcohol en andere Drugs) ontwikkelde een folder die informeert over de voordelen van minder drinken en de risico's die gepaard gaan met de combinatie van alcohol en medicatie. Je ontdekt bovendien tips die slechts een kleine aanpassingen vragen. Benieuwd naar meer?

Download of bestel [de folder](#). Want ook wanneer we ouder worden, levert minder alcohol alleen maar voordelen op en komt het onze gezondheid ten goede

SOCIALE MEDIA

Deze voorbeeldteksten kan je gebruiken in de communicatie **naar actieve oudere volwassenen**. Met de 6 verschillende socialemediaposts, kan je de bekendmaking spreiden over een langere periode en de boodschap regelmatig onder de aandacht brengen.

De bijhorende afbeeldingen [download je hier](#). Gelieve deze enkel in combinatie met onderstaande teksten te gebruiken.

Social Media 1

Als je ouder wordt, sta je voor heel wat nieuwe uitdagingen. Zorg dragen voor jezelf is de sleutel om met volle teugen te blijven genieten. Wil jij ook langer gezond genieten? Ervaar **de voordelen van minder alcohol**. Ontdek tips op www.druglijn.be/ouder-worden.





Social Media 2

Als je ouder wordt, verandert je lichaam. Zorg dragen voor jezelf is de sleutel om met volle teugen te blijven genieten. Wil jij ook langer gezond genieten? **Ontdek tips** op www.druglijn.be/ouder-worden



Social Media 3 & 4

Minder alcohol helpt om langer gezond te genieten. **Kleine aanpassingen kunnen een grote impact hebben.** Met deze tips neem je een vliegende start. Meer weten over de voordelen van minder alcohol? www.druglijn.be/ouder-worden.



Social Media 5

Alcohol kan de werking of het effect van medicijnen gevaarlijk versterken of net tegengaan. Omgekeerd kunnen medicijnen het verdoovend effect van alcohol versterken. Lees steeds de bijsluiter of **vraag raad aan je apotheker of arts**. Meer weten over de voordelen van minder alcohol? www.druglijn.be/ouder-worden.





Social Media 6

Alcohol is geen medicijn. Wil je hartproblemen voorkomen? Zorg dan voor een gezonde levensstijl met gezonde voeding en voldoende beweging. Meer weten over de voordelen van minder alcohol? www.druglijn.be/ouder-worden



ARTIKEL

Dit artikel kunnen organisaties die met of naar de doelgroep ouderen werken in hun tijdschrift, nieuwsbrief of op hun website plaatsen. Daarnaast kunnen ze ook steeds [de digitale affiche](#) in hun magazine plaatsen in de plaats van of naast het artikel. De affiche geeft in één opslag de voordelen van minder alcohol weer. De bijbehorende afbeeldingen [download je hier](#).

Wil je langer gezond genieten? Minder alcohol kan daartoe bijdragen.

Zorg dragen voor onszelf is de sleutel om met volle teugen te genieten van het leven. Stilstaan bij de plaats van alcohol hoort daar ook bij. Want ook wanneer we ouder worden, heeft minder alcohol alleen maar voordelen.

Een veranderd lichaam

Je hebt misschien al gemerkt dat je minder goed alcohol verdraagt dan vroeger: je bent sneller dronken en de ongemakken na enkele glazen blijven langer duren. Dat is heel normaal. Wanneer we ouder worden verandert ons lichaam. De lever en nieren werken minder goed en de lichamelijke weerstand neemt af. Doordat het lichaam meer tijd nodig heeft om alcohol af te breken, zijn we sneller dronken, duren de effecten langer én hebben we meer tijd nodig om te recupereren. Zelfs kleine hoeveelheden alcohol kunnen hierdoor een impact hebben op de gezondheid en het functioneren.

Wat win ik bij minder?



Wanneer je gezond en actief wil leven, sta je best stil bij de rol die alcohol hierin speelt. Minder alcohol wil niet zeggen dat je het genot van een glas volledig uit je leven moet bannen, maar minder alcohol levert wel heel wat voordelen op die je levenskwaliteit kan verbeteren:



- Je conditie en energiepijl verbeteren
- Je geheugen en concentratie gaan er op vooruit
- Je slaapkwaliteit verbetert
- Het helpt je een gezond gewicht te verkrijgen of behouden
- Je ervaart minder bijwerkingen van je medicatie

Hoe doe je dat een glas minder?

Kleine aanpassingen kunnen een grote impact hebben op je gezondheid. Deze tips kunnen jou daarbij helpen:

Tip 1 – Wissel een alcoholische drank af met minstens één alcoholvrije drank.

Tip 2 – Drink niet als je met de wagen bent. Denk aan je eigen veiligheid en die van anderen.

Tip 3 – Haal minder alcohol in huis.

Tip 4 – Zorg voor een lekker aanbod niet-alcoholische dranken in huis.

Tip 5 – Drink je liever geen alcohol? Vertel je gezelschap dat je dat doet voor je gezondheid. Dring zelf niet aan als je gezelschap liever geen alcohol wil drinken.



Hoeveel is teveel?

Hoeveel alcohol 'te veel' is, hangt niet alleen af van de hoeveelheid alcohol. Dit verschilt van persoon tot persoon en de omstandigheden. Ben je man of vrouw, jong of oud, vermoeid of fit, drink je alleen of samen met anderen, ...

Volgende richtlijn van de Hoge Gezondheidsraad biedt houvast:

“Drink niet meer dan tien standaardglazen* alcohol per week. Wil je geen risico lopen? Dan drink je beter niet. Als je wel alcohol drinkt, spreid dit over meerdere dagen in de week en drink een aantal dagen niet.

Wanneer je ouder wordt, medicatie gebruikt of gezondheidsproblemen hebt, loop je meer risico op de negatieve effecten van alcohol. In dit geval ben je beter voorzichtig en vraag je advies aan je huisarts. ”

Een gevaarlijke cocktail

Wanneer je medicatie gebruikt of gezondheidsproblemen hebt, loop je meer risico op de negatieve effecten van alcohol.



Het combineren van alcohol met medicatie kan soms leiden tot een gevaarlijke cocktail. Alcohol kan de effecten van medicijnen versterken of net tegengaan. Daarnaast kunnen ook medicijnen het verdovend effect van alcohol versterken.

In dit geval ben je beter voorzichtig en vraag je advies aan je huisarts of apotheker.

Nood aan advies?

Meer info vind je terug op www.druglijn.be/ouder-woorden of praat erover met je huisarts.

Ook bij De Druglijn kan je terecht met al je vragen over drank, drugs, pillen en gokken. Voor informatie, een eerste advies of adressen voor hulp en preventie. Anoniem, zonder taboe, zonder oordeel. Bel 078 15 10 20 of neem contact via www.druglijn.be.

VERKORTE VERSIE ARTIKEL VOOR WEBISTE/BLOG

Wil je langer gezond genieten? Minder alcohol kan daartoe bijdragen.

Zorg dragen voor onszelf is de sleutel om met volle teugen te genieten van het leven. Stilstaan bij de plaats van alcohol hoort daar ook bij. Want ook wanneer we ouder worden, heeft minder alcohol alleen maar voordelen.

Actief en gezond blijven

Je hebt misschien al gemerkt dat je minder goed alcohol verdraagt dan vroeger: je bent sneller dronken en de ongemakken na het gebruik van alcohol blijven langer duren. Dat is heel normaal. Wanneer we ouder worden, verandert ons lichaam. De lever en nieren werken minder goed en de lichamelijke weerstand neemt af. Doordat het lichaam meer tijd nodig heeft om alcohol af te breken, zijn we sneller dronken, duren de effecten langer én hebben we meer tijd nodig om te recupereren. Zelfs kleine hoeveelheden alcohol kunnen hierdoor een impact hebben op de gezondheid en het functioneren.

Wat win ik bij minder?

Wanneer je gezond en actief wil leven, sta je best stil bij de rol die alcohol hierin speelt. Minder alcohol wil niet zeggen dat je het genot van een glas volledig uit je leven moet bannen, maar minder alcohol levert wel heel wat voordelen op die je levenskwaliteit kan verbeteren:

- Je conditie en energiepijl verbeteren
- Je geheugen en concentratie gaan er op vooruit
- Je slaapkwaliteit verbetert
- Het helpt je een gezond gewicht te verkrijgen of behouden
- Je ervaart minder bijwerkingen van je medicatie

Nood aan advies?

Meer info vind je terug op www.druglijn.be/ouder-woorden of praat erover met je huisarts.



Ook bij De Druglijn kan je terecht met al je vragen over drank, drugs, pillen en gokken. Voor informatie, een eerste advies of adressen voor hulp en preventie. Anoniem, zonder taboe, zonder oordeel. Bel 078 15 10 20 of neem contact via www.druglijn.be.

