

PRESENTATIE

Langer gezond genieten.
Minder alcohol kan daartoe
bijdragen.

Nieuwe folder en affiche

VAD

Doelstelling

1. 55 + Informeren over de voordelen van minder alcohol.
2. Intermediairs ondersteunen om alcoholgebruik bespreekbaar te maken bij 55+

→ Focus op een **positieve insteek**

- Voordelen van minder alcohol
- Langer gezond genieten



Folder

Langer gezond genieten.
Minder alcohol kan daartoe bijdragen

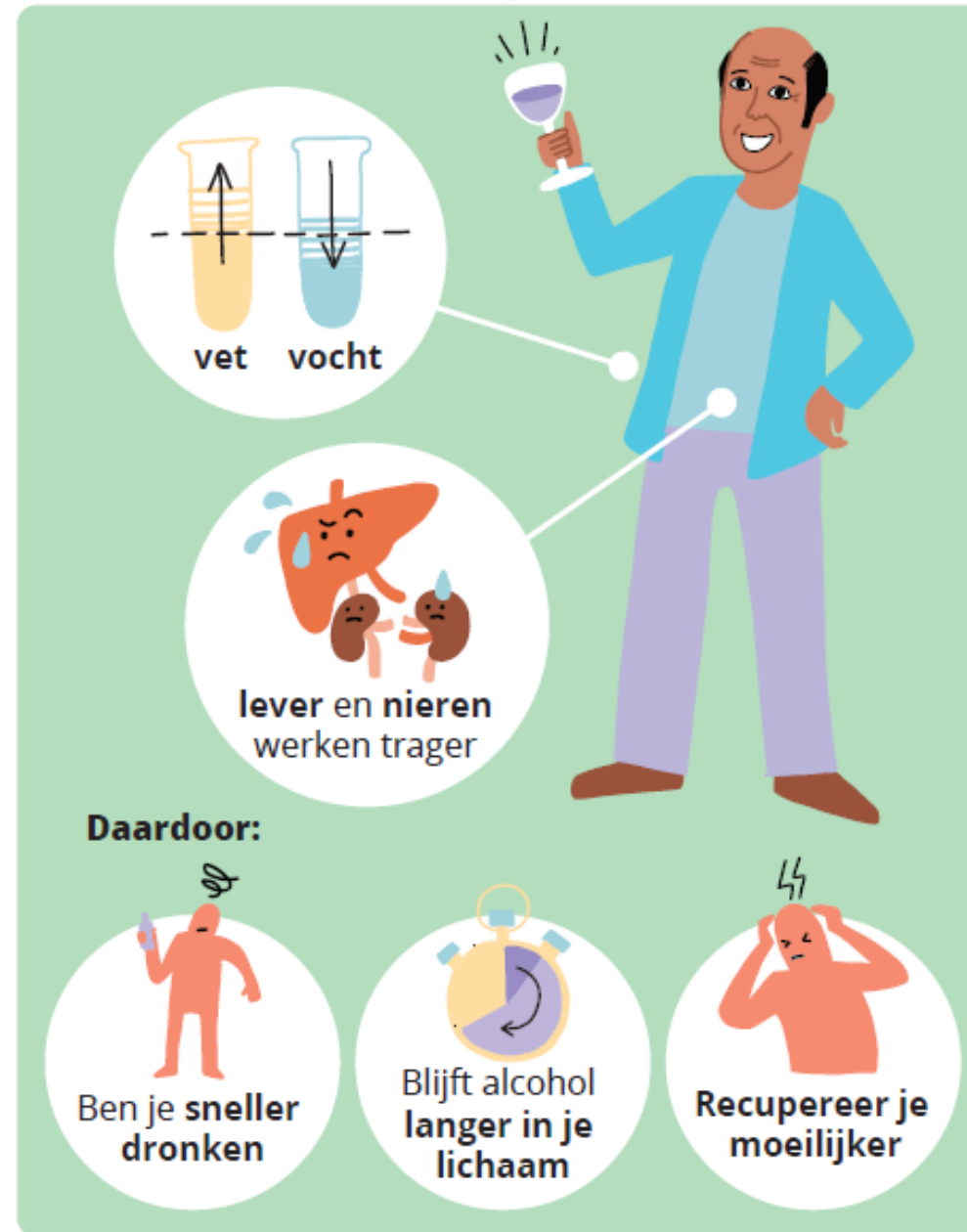
Folder

- Eenvoudig en visueel
- Bundelt belangrijkste info in één oogopslag
- Tijdelijk gratis te bestellen in de online catalogus van www.vad.be.



Inhoud folder

ALS JE OUDER WORDT, VERANDERT JE LICHAAM



Inhoud folder

MINDER ALCOHOL LEVERT VOORDELEN OP



TIPS: HOE DOE JE DAT EEN GLAS MINDER?

Deze **kleine aanpassingen** kunnen een **grote impact** hebben op je gezondheid:



Haal **minder alcohol** in huis



Inhoud folder

ALCOHOL EN MEDICIJNEN: EEN GEVAARLIJKE COCKTAIL

Alcohol kan de werking of het effect van medicijnen **gevaarlijk versterken of net tegengaan**. Omgekeerd kunnen medicijnen het verdovend effect van alcohol versterken.



Lees altijd de bijsluiter voor bijwerkingen of vraag na bij je huisarts of apotheker.

Inhoud folder

**EEN GLAS RODE WIJN,
GOED VOOR JE HART?**



ALCOHOL IS GEEN MEDICIJN

Wil je hartproblemen voorkomen?
Zorg dan voor een **gezonde levensstijl** met
gezonde voeding en **voldoende beweging**.

Inhoud folder

WIL JE GEZONDHEIDSRISICO'S BEPERKEN?

De **richtlijn rond alcoholgebruik** voor alle volwassenen is:

- Drink **niet meer dan 10 standaardglazen alcohol** per week
- **Spread je gebruik** en drink sommige dagen geen alcohol



Meer info: www.druglijn.be/ouder-woorden
of vraag raad aan je huisarts

V.U.: Paul Van Deun, VAD,
Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
Ondernemingsnummer: 0424.327.587
RPR Brussel
© 2020 - D/2020/6030/12



Affiche

Langer gezond genieten.
Minder alcohol kan daartoe bijdragen

Affiche

- Focus op de voordelen van minder alcohol
- Downloadbaar in de online catalogus van www.vad.be

LANGER GEZOND GENIETEN

Minder alcohol kan daartoe bijdragen



Kleine aanpassingen kunnen een grote impact hebben op je gezondheid.

Tips? Ga naar www.druglijn.be/ouder-words

Meer informatie nodig?

www.druglijn.be/ouder-woorden



Bel 078 15 10 20



Chat nu



Mail je vraag

[Druglijn.be](#) > [Tips en advies](#) > 55+ en alcohol

55+ en alcohol

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en actief blijven. Maar naarmate je ouder wordt, verandert er heel wat. Ook op vlak van je lichaam en je gezondheid.

Om met volle teugen te kunnen blijven genieten, is het goed om stil te staan bij je alcoholgebruik. Want verstandig omgaan met alcohol heeft alleen maar voordelen.



Ouder worden en alcohol

Naarmate je ouder wordt, verandert er heel wat in je leven. Je kan daardoor minder goed tegen alcohol.

> [Wat doet alcohol met je](#)



Toenemende risico's

Alcohol kan een grote invloed hebben op je gezondheid, op de werking van je medicatie en op je levenskwaliteit.

> [Alcohol, gezondheid en](#)



Een glaasje minder

Sommige ouderdomskwaaltjes kunnen verminderen of zelfs verdwijnen door wat minder alcohol te drinken.

> [De voordelen van minderen](#)

“ Praten is niet meteen mijn ding. Het voelde gewoon veel beter om als alles rustig neer te schrijven in een mail. ”

Een anonieme mailer

Social Media

Langer gezond genieten.
Minder alcohol kan daartoe bijdragen

Social-mediaposts

- 6 posts beschikbaar
- Combineren samen met tekstuele ondersteuning (zie 'bekendmakingsteksten' in online catalogus op www.vad.be)



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-woorden

E-mailbanner

Langer gezond genieten.
Minder alcohol kan daartoe bijdragen

E-mail-banner

LANGER GEZOND GENIETEN

Minder alcohol kan daartoe bijdragen

Tips?

Ga naar www.druglijn.be/ouder-worden

