

Gezond genieten, doe ook mee? (5)



We willen graag gezond en vitaal ouder worden en genieten van de mooie dingen. Een lekker glaasje kan daar goed bij passen. Maar aandacht voor alcoholgebruik op hogere leeftijd is belangrijk. Daarom biedt KBO-PCOB mogelijkheden om 'gezond genieten' te bevorderen.

Doet u ook mee?

Bij ouder worden hoort verandering van het lichaam. Zo heeft alcohol op oudere leeftijd een sterker effect, wat bijvoorbeeld het risico op vallen onder senioren kan vergroten. Ook door andere aspecten van het ouder worden is het goed eens stil te staan bij de impact die alcohol kan hebben. Bijvoorbeeld in combinatie met medicijngebruik, meer vrije tijd en sociale activiteiten waarbij een glaasje soms zo normaal lijkt. Met genieten is niets mis, maar op een gezonde manier genieten biedt veel voordelen.

Vrijwilliger 'gezond genieten'

KBO-PCOB vindt gezond genieten en vitaal ouder worden erg belangrijk. Daarom worden binnenkort, in samenwerking met deskundigen als GGD, Trimbos Instituut of Jellinek vrijwilligers opgeleid. Zij kunnen tijdens diverse bijeenkomsten voorlichting geven over het thema 'gezond genieten' of als gespreksleider discussies en gesprekken hierover leiden. Lijkt het u interessant om met deze thematiek aan de slag te gaan en de training te volgen? Meld u dan aan. Dat kan door een e-mail te sturen naar KBO-PCOB projectleider Johanna Kasperkovitz via johanna.kasperkovitz@kbo-pcob.nl

(Bron : Nieuwsbrief KBO-PCOB)