

Plaisir – Genuss im Alter

Veranstaltung für Seniorinnen und Senioren
 (z.B. Freizeitgruppen, Mittagstische, Kirchgemeinden)



Ein Gläschen Wein zu einem feinen Essen, oder ein Bier mit Freunden gehört zum Alltag vieler Erwachsener. Körperliche Veränderungen im Alter und allfälliger Medikamentenkonsum beeinträchtigen die Verträglichkeit von Alkohol. Dies bedeutet aber nicht, dass man auf den Genuss verzichten muss. Wir gehen der Frage nach, was einen genussvollen und risikoarmen Alkoholkonsum im Alter ausmacht. Im Referat werden fundierte Orientierungswerte angeboten. Die Teilnehmenden erhalten Gelegenheit eigene Vorstellungen und Erfahrungen auszutauschen.

Inhalte

- Was heisst Genusskonsum?
- Wie wirkt Alkohol mit zunehmendem Alter?
- Kenne ich die Wirkung von Medikamenten?
- Wie erkenne ich Risiken von Alkohol- oder Medikamentenkonsum bei mir und anderen?
- Wie entwickelt sich eine Abhängigkeit?
- Wie spreche ich Nahestehende auf ihr Konsumverhalten an?
- Welche Hilfsangebote und Beratungsstellen gibt es?

Dauer

2 Std. oder nach Absprache

Leitung

Fachpersonen aus Prävention/Gesundheitsförderung und Beratung

Kosten

Kostenlos für Teilnehmende des Kantons Solothurn

Information

Dorneck, Gäu, Gösgen, Olten, Thal, Thierstein
Simone Rindlisbacher / Suchthilfe Ost GmbH
 Aarburgerstrasse 63 / 4600 Olten
 062 206 15 36 / simone.rindlisbacher@suchthilfe-ost.ch

Buecheggberg, Lebern, Solothurn, Wasseramt
Ueli Imhof / Perspektive Region Solothurn-Grenchen
 Weissensteinstrasse 33 / 4500 Solothurn
 032 626 56 56 / ueli.imhof@perspektive-so.ch