



Foto: Calle Brändberg/Bildarkivet

Att förebygga ohälsosam alkoholkonsumtion

**Information till äldre om hälsofrämjande
aktiviteter och stöd från civilsamhällets
olika organisationer och föreningar i
Jämtland Härjedalen**



ALKOHOL OCH ÄLDRE OCH PSYKISK HÄLSA

Alkohol och äldre har den senaste tiden allt mer uppmärksamats och framför allt äldre kvinnors alkohol- och läkemedelskonsumtion i kombination. Skälet till detta är att alkoholkonsumtionen ökar bland personer som är 65 år och äldre.

Nästan en av fyra kvinnor i 70-årsåldern klassas som riskbrukare. Även antalet alkoholrelaterade skador bland äldre har ökat betydligt, samtidigt som andelen äldre blivit fler. Ökad känslighet för alkoholens effekter kan öka risken för sjukdomar och olyckor, även vid låg konsumtion.

Folkrörelsen mot droger (studieförbund, pensionärsorganisationer, Kyrkan, Röda Korset med flera) har därför tillsammans med **Primärvården och länets äldreomsorg och socialtjänst** påbörjat arbetet med att uppmärksamma äldres ohälsosamma, och i vissa fall skadliga, alkoholkonsumtion.

Syftet är att äldre ska få den vård och omsorg som de behöver och att medarbetare ska få stöd i att utföra sitt arbete med god kvalitet. Arbetet ska ses som kommunernas och regionens arbete för God och nära vård och en del i Mobilisering motdroger.

Denna informationsbroschyr vill ge dig möjlighet att få flera olika erbjudanden om aktiviteter att delta i tillsammans med andra eller enskilt i olika föreningar eller organisationer. Ofrivillig ensamhet kan skapa psykisk ohälsa som i sin tur kan öka alkoholkonsumtionen.

Det är aldrig försent! Passa på och prova på någon aktivitet tillsammans med nya vänner!

PENSIONÄRSORGANISATIONERNA

PRO, Jämtlands län

Erbjuder studiecirklar, föreläsningar och kulturarrangemang i samarbete med ABF

Tel. 063-13 76 00

Kontaktperson: Inger Breil, ledamot i styrelsen PRO Jämtland/Härjedalen

För mer information: www.pro.se/jamtland

SPF Seniorerna Jämtland Härjedalens distrikt

Erbjuder aktiviteter såsom boule, bowling, frågesport och schack. Arrangerar resor. Lyssna på föreläsningar, göra studiebesök, delta i studiecirklar och spännande evenemang. Frågor vi fokuserar på är vård och omsorg, ekonomi och bostäder.

Tel. 070-6466199

Kontaktperson: Iréne Westberg, ledamot i SPF Seniorerna Östersund

E-mail: irene.w@bredband.net

För mer information:

www.spfseniorerna.se/distrikt/jamtlandharjedalensdistriktet/

STUDIEFÖRBUNDEN

ABF Jämtland Härjedalen

Erbjuder spännande och utvecklande studiecirklar och annan folkbildning (kurser) i bland annat mobiltelefon, surfplatta och dator, hur man möts i och använder sig av i videokonferensverktyg samt hur man förebygger psykisk ohälsa och ensamhet. Både fysiskt och på distans.

Erbjuder även kulturprogram (bla. föreläsningar) i alla länets kommuner. Den mesta verksamheten sker i samarbete med ABF Jämtland Härjedalens medlemsorganisationer och samverkansorganisationer.

Kontaktperson: Eva Malm, ombudsman/chef ABF J/H

Mail: info.jh@abf.se

För mer information: www.jh.abf.se

SV, Studieförbundet Vuxenskolan

Erbjuder att arbeta förebyggande för att förhindra psykisk ohälsa. Utbildningar i IT-teknik, mobil, dator och surfplatta och i de digitala verktygen och i de olika plattformarna som finns att mötas i. Utbildningar i föreningskunskap och styrelseuppdrag, digitalt. Roliga och intressanta aktiviteter/webinar, studiecirkelar (distans). Utbildningar för seniorer att bli samtalsledare för gruppsamtal.

Tel. 063 – 12 92 01

Kontaktperson: Martin Björnwall, Enhetschef SV J/H

E-post: martin.bjornwall@sv.se

För mer information: www.sv.se/jamtland

NBV

Erbjuder studiecirkelar, musikcafé kvällar eller dagtid på helger.

Tel. 0730-211794

Kontaktperson: Hans Ödmark

E-post: hans.odmark@nbv.se

För mer information: www.nbv.se/norr

RF -SISU Jämtland Härjedalen

Tel. 010-4764214,

Kontaktperson för länets idrottsföreningar: Lena Jönsson

E-mail: lena.jonsson@rfsisu.se

För mer information: www.rfsisu.se/jamtland-harjedalen

ÖVRIGA ORGANISATIONER

RÖDA KORSET

Erbjuder träffar med många volontärer som gör en insats för att hjälpa en medmänniska. Vill du göra en viktig insats för att hjälpa andra? Utifrån dina intressen och kompetenser försöker vi anpassa din insats så att den passar dig!

Tel. 072-707 89 99

Kontaktperson: Stefan Olsson

E-mail: stefan.olsson@redcross.se

För mer information:

www.rodakorset.se/ort/jamtland/ostersunds-kommun/

IOGT-NTO MITT

Erbjuder frågesport/MånadsQuiz och Musikkryss/Quiz kring Alkohol och Äldre . Tipspromenader. Tips på Alkoholfria drinkar, alkoholfria öl och vinprovningar.

Föreläsning om Rapporten Alkohol och äldre med efterföljande samtal. Sakkunnig utbildare finns också för att utbilda personer i organisationer, kommuner och regioner kring rapporten Alkohol och Äldre samt delta på dagsutbildningar om rapportens innehåll.

Tel. 0701 908 407

Kontaktperson: Hans-Olof ” Hansa” Andersson, IOGT-NTO Team Norr-Mitt

E-mail: hans-olof.andersson@iogt.se

För mer information: mitt.iogt.se

SVENSKA KYRKAN

Erbjuder samtalsstöd och olika dagverksamheter.

Tel. 063-19 50 46

Kontaktperson: Margareta Engdahl

E-mail: margareta.engdahl@svenskakyrkan.se

För mer information: www.svenskakyrkan.se/ostersund

KSAN Kvinnoorganisationernas Samarbetsråd i Alkohol och Narkotikafrågor

KSAN arbetar med förebyggande verksamhet för målgruppen flickor och kvinnor i alla åldrar. Sprider information, ökar förståelsen för sambandet mellan bruk och skador i frågor som berör alkohol, narkotika och beroendeframkallande läkemedel.

Tel: 0703-981041

Kontaktperson: Britt Fredenman

E-post: britt.fredenman@ksan.se

För mer information: www.ksan.se

Representant för KSAN i region Jämtland/Härjedalen

Tel: 0703-018402

Kontaktperson: Berit Johansson

E-post: berit.tette@gmail.com



**För mer information om arbetet med
Alkohol och Äldre www.mobilisering.nu**

Om du känner att du behöver hjälp och stöd i att minska
din alkoholkonsumtion kan du kontakta din hälsocentral.
För kontakt se www.regionjh.se