

# Gesund und selbstbestimmt älter werden

## Vom verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und Medikamenten

Das Älterwerden bringt viele Veränderungen und Fragen mit sich, z. B.: Wie kann ich mit Lebensfreude alt werden? Um weiter gesund und unabhängig zu bleiben, gilt es, den Blick auch auf den Umgang mit Alkohol und Medikamenten zu richten. Was ist ein gutes Maß? Worauf sollte ich achten? Was kann ich tun, wenn ich mir Sorgen um jemanden in meinem Umfeld mache?

**!** Im Rahmen eines Vortrages oder einer Gesprächsrunde bietet VIVID älteren Menschen und ihren nahestehenden Personen Antworten auf Fragen wie diese.

### Der Vortrag...

- bietet Informationen zum verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und Medikamenten.
- geht inhaltlich auf Besonderheiten beim Älterwerden in Bezug auf Suchtmittel ein.
- legt den Fokus auf den Erhalt der individuellen Lebenszufriedenheit.
- zeigt Hilfsangebote auf.

**Dauer mit Diskussion:**  
ca. 90 Minuten

» Auch online möglich

### In der Gesprächsrunde...

- werden die Inhalte des Vortrages vertieft.
- können sich die Teilnehmer\*innen aktiv einbringen.
- wird Raum für offene Fragen geboten.
- steht der gemeinsame Austausch zu Aspekten der gesunden Lebensgestaltung im Alter im Mittelpunkt.

**Dauer:** bis zu drei Stunden – kann auf zwei Termine aufgeteilt werden

» Auch online möglich