

# Altern aktiv annehmen



Nicht selten führen die mit dem Älterwerden einhergehenden Veränderungen (z.B. Eintritt ins Rentenalter, Pflege oder Verlust von nahestehenden Menschen, körperliche Einschränkungen) zu psychischen Problemen.

Um die individuellen Herausforderungen des Älterwerdens zu erkennen und zu bewältigen, bieten wir ein speziell auf Menschen im höheren Erwachsenenalter ausgerichtetes psychoedukatives Gruppentherapieprogramm an.

Das Programm soll Menschen ab 65 Jahre dabei unterstützen, die Herausforderungen des Älterwerdens zu erkennen und im gemeinsamen Austausch Strategien zur Verbesserung der Lebensqualität zu erarbeiten.

**Ein Gruppentherapieprogramm  
für Erwachsene.**

# Altern aktiv annehmen

## Ein Gruppentherapieprogramm.

### Termine und Informationen

Das Gruppentherapieprogramm umfasst 10 Termine à 100 Minuten. Die Sitzungen finden einmal wöchentlich am Vormittag statt. Den nächsten Starttermin erfahren Sie über unsere Ambulanz oder auf unserer Homepage (Kontakt siehe unten). Jede Gruppe besteht aus maximal 9 Teilnehmer:innen.

### Kosten

Die Kosten der Gruppenpsychotherapie werden in der Regel nach Antragstellung von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Daneben ist auch eine Teilnahme als Selbstzahler:in möglich.

### Veranstaltungsort

vfkv – Ausbildungsinstitut München gGmbH  
Lindwurmstraße 117 / 5. Stock  
80337 München

### Kontakt

Für alle Fragen rund um das Gruppentraining (Anmeldung, Starttermine, etc.) besuchen sie bitte unsere Homepage oder kontaktieren sie unsere Ambulanz:

E-Mail: [ambulanz@vfkv.de](mailto:ambulanz@vfkv.de)

Telefon: 089 4524166-50 (Mo - Do zwischen 10 und 12 Uhr)

[www.vfkv.de/gruppentherapie](http://www.vfkv.de/gruppentherapie)

