

## *Ihr ehrenamtliches Engagement ist gefragt!*

Sie möchten sich ehrenamtlich in Ihrer Gemeinde engagieren? Sie sind bereit, alleine oder zu zweit regelmäßig eine GRIPS-Gruppenstunde zu leiten?

*Dann lassen Sie sich zur GRIPS-Gruppenleitung ausbilden.*

### **Wir unterstützen Sie durch**

- eine kostenfreie 5-tägige Schulung
- fachliche Begleitung beim Aufbau und der Durchführung der GRIPS-Gruppenstunden
- eine Aufwandsentschädigung für Ihr Engagement

### **Informationen erhalten Sie hier**

#### **Diakonische Bezirksstelle Biberach**

**Irene Richter**  
0174 5836736  
grips@mail.de  
www.diakonie-biberach.de



#### **Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Biberach e.V.**

**Daniela Ruf**  
07351 1570-32  
grips@mail.de  
www.drk-bc.de



# Grips

*Mach mit, bleib fit!*



Monkey Business – stock.adobe.com

## **Programm zum Erhalt der Selbstständigkeit im Alter**

### **Ein Projekt von**



### **Gefördert durch**



## **Was wir machen**

### **GRIPS – ist ein Angebot für ältere Menschen, die**

- ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhalten wollen
- aktiv bleiben möchten
- sich mit dem Älterwerden auseinandersetzen

Das Konzept basiert auf den Inhalten des SimA® -Trainingsprogramms (Selbstständig im Alter) und wird in Anlehnung an das GRIPS-Angebot in Kassel umgesetzt.

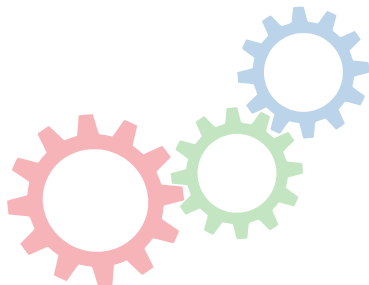
### **Die GRIPS-Gruppenstunden**

- finden regelmäßig in Ihrer Gemeinde statt
- motivieren zur gemeinsamen Aktivität
- dienen dem Austausch untereinander
- sorgen für Freude und Abwechslung
- werden von geschulten Ehrenamtlichen durchgeführt



### **Beispiel einer GRIPS-Stunde**

- Begrüßung
- Aufwärmen durch leichte Bewegungsübungen
- Übungen zum Erhalt der Merkfähigkeit
- Konzentrations- und Gedächtnistraining
- kleine Spiele zum Training der Geschicklichkeit
- Übungen zum Gleichgewicht und dem sicheren Stand
- Entspannung zum Abschluss



***... und hier kommen Sie ins Spiel!***