

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 qualifizierte mehrtägige Schulung
- fachliche Begleitung beim Aufbau und der Durchführung der GRIPS-Gruppenstunden
- eine Aufwandsentschädigung für Ihr Engagement

Informationen erhalten Sie hier



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

Alexandra Meyer
07351 157032
grips@mail.de
www.drk-bc.de

Grips

Mach mit, bleib fit!



Programm zum Erhalt der Selbstständigkeit im Alter

Ein Projekt von

Diakonie 
Bezirksstelle
Biberach

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**

Gefördert durch

Landkreis
Biberach



AOK 
Die Gesundheitskasse.

 **Netzwerk
DEMENTZ**
im Landkreis Biberach



Unterstützt aus Mitteln der gesetzlichen Pflegeversicherung

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



scan mich

Zur Internetseite:

www.diakonie-biberach.de

... und hier kommen Sie ins Spiel!