Wir informieren Sie gerne



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

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

Zur Internetseite:
www.diakonie-biberach.de

Wir freuen uns über finanzielle Unterstützung

Das Spendenkonto für das Projekt GRIPS Biberach:
Ev. Kirchenbezirk Biberach
IBAN DE04 6545 0070 0000 0272 03
Verwendungszweck „Spende GRIPS Biberach“

Ein Projekt von:

Diakonie Bezirksstelle Biberach

Deutsches Rotes Kreuz

Gefördert durch:

Landkreis Biberach

AOK Die Gesundheitskasse.

Netzwerk DEMENZ im Landkreis Biberach

caritas

Unterstützt aus Mitteln der gesetzlichen Pflegeversicherung

diebasisversorgung
Leben zu Hause begleiten

Grips

Mach mit, bleib fit!

Programm zum Erhalt der Selbstständigkeit im Alter



Machen Sie mit!

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.

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



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



Haben Sie Interesse ehrenamtlich GRIPS-Gruppen in Ihrer Gemeinde zu leiten?

Wenn Sie bereit sind, 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 nach der Methode SimA®
- fachliche Begleitung beim Aufbau und der Durchführung der GRIPS-Gruppenstunden
- regelmäßige Netzwerktreffen