

## 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

**Diakonie**   
Bezirksstelle  
Biberach

Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Biberach e.V.

Alexandra Meyer  
07351 1570-32  
grips@mail.de  
www.drk-bc.de

 **Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

# 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



## 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!*