

Die Ausbildung von **14** Übungsleitungen für das **Projekt Grips im ADK** erfolgte mit einer **Basisschulung** der Referentin Fr. Richter und einer **Kompetenzschulung** der Referentin Fr. Hilbel (Grundlagen: ©Konzept der **SIMA-Akademie**) im **Landratsamt Alb Donau Kreis** mit 5 Inhouse - Seminartagen. Koordiniert wurde das Pilot Projekt Grips im Alb Donau Kreis von der Altenhilfeplanung Fr. Schmid-Berghammer, als Umsetzungsbaustein des Netzwerk Demenz im ADK mit dem Ziel der Prävention und Aktivierung von Senioren und Seniorinnen.

Bei den wöchentlichen Grips Gruppenstunden geht es darum, **kognitive Angebote** mit **Bewegungsangeboten** auf eine spielerische, leichte Weise, um sich im Alltag fit zu halten, zu verknüpfen. Zum Start der Grips-Gruppen wurden den Übungsleitungen abwechslungsreiche Materialkisten zur Verfügung gestellt. Diese sind gefördert von der **AOK Ulm-Biberach** und dem **Netzwerk Demenz im Alb-Donau Kreis**.

Mit sehr viel **Elan & Freude** und einem Zertifikat für die Ausbildung stehen die engagierten Übungsleiter*innen jetzt „in den Startlöchern“ für die Umsetzung!

Die Teilnehmer*innen der Grips Schulung in 2024:



Fr. Manuela Böhringer
 Fr. Durm-Weggenmann
 Fr. Ingrid Katai
 Fr. Uta Kahnt
 Fr. Dorothee Kanzinger
 Fr. Petra Köpf
 Fr. R. Kreuzer-Wirth
 Fr. Anne Oymanns
 Fr. Tanja Papalampros
 Fr. Doris Schweikert
 Fr. Claudia Wahler
 Fr. Anne Wachter
 Hr. Nico Seifert
 Hr. Albert Wallewein

Fr. Richter (Referentin SIMA Akademie)
 Fr. Schmid-Berghammer (Altenhilfeplanung LRA)
 Fr. Helbig (Sozialplanung LRA)

Das **Projekt Grips**
„**BE**wegung fördern im Alb Donau Kreis“
startet im Herbst 2024 mit **10** Grips Gruppen
für **interessierte Senioren und Seniorinnen**
in den folgenden Gemeinden:



Kontakt & Fragen im LRA:

Berit Helbig; Tel: 0731 185 4737;
Email: Berit.Helbig@alb-donau-kreis.de

Inhalte für interessierte Senioren & Seniorinnen zu den Grips Gruppen:

PROJEKT GRIPS

„**BE**wegung fördern – begeistern, bewegen & begegnen“



Das Grips-Projekt im Alb-Donau-Kreis
ist ein Angebot für ältere Menschen, die

- ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhalten wollen
- aktiv bleiben möchten, mehr Lebensqualität anstreben
- sich mit dem Älterwerden auseinandersetzen
- Jeder kann mitmachen auch mit ganz unterschiedlichen, sportlichen Fähigkeiten



Was ist Grips?

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

Einfach anmelden und Grips ausprobieren

Ort

Termin
Anmeldung bis

Name der Übungsleitung
Telefon
Email

Das GRIPS-Projekt wird gefördert von:

