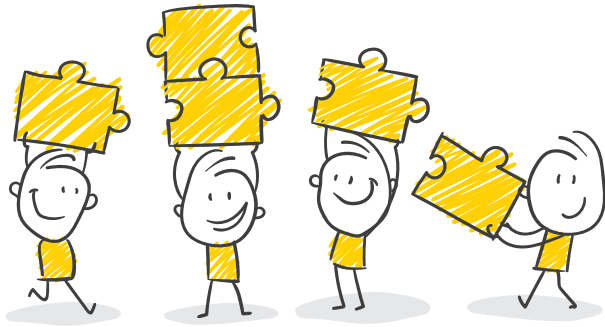


PROJEKT GRIPS

„**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



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

Informationen und Anmeldung für die **GRIPS-Gruppe** unter:

Das Konzept basiert auf den Inhalten des SimA®-Trainingsprogramms (Selbstständig im Alter) und wird in dessen Anlehnung umgesetzt.

Das GRIPS-Projekt wird gefördert von:

NETZWERK
DEMENZ
im Alb-Donau-Kreis

LANDRATSAMT
ALB-DONAU-KREIS

AOK 
Die Gesundheitskasse.