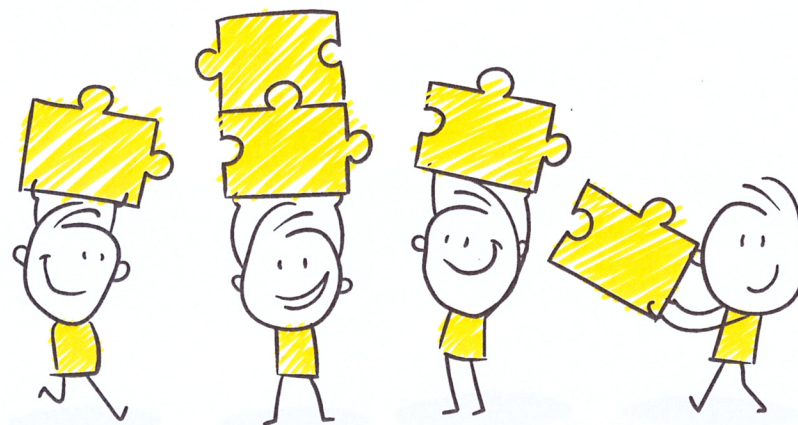




PROJEKT GRIPS

„BEwegung 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

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

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

Informationen und Anmeldung für die GRIPS-Gruppe

3. September 2025 um 15.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus Langenau

Tel. Auskunft: 0 73 45 – 222 95

Das GRIPS-Projekt wird gefördert von

NETZWERK
DEMENZ
im Alb-Donau-Kreis

LANDRATSAMT
ALB-DONAU-KREIS

AOK 
Die Gesundheitskasse.

