

GRIPS – kompetent im Alter

... damit der demografische Wandel gelingt –

Stadtweit treffen sich seit Frühjahr 2008 in Kassel ältere Menschen, um gemeinsam

- ⇒ Gedächtnis
- ⇒ Konzentration
- ⇒ Koordination und
- ⇒ Gleichgewicht

zu trainieren.

Grundlage des Trainings ist die SimA[®]-Methode (Selbstständig im Alter), die an der Universität Erlangen-Nürnberg entwickelt wurde. SimA[®] verhindert und verzögert nachweislich die mit dem Älterwerden verbundenen gesundheitlichen Einbußen.

Die Kasseler Grips-Gruppen werden von engagierten Bürgerinnen und Bürgern angeleitet, denen die Stadt und die Ev. Kirche Kassel eine kostenlose Ausbildung zum SimA[®]-Trainer ermöglicht haben. Die Gruppenleitungen sind meist selbst schon älter und wissen daher, wie im Alter mit Spaß und Gewinn geübt und gelernt werden kann.

Die Teilnahme ist bis auf einen geringfügigen Beitrag für Materialkosten kostenlos, da alle Gruppenleitungen ehrenamtlich tätig sind.

Informationen:

Referat für Altenhilfe
der Stadt Kassel,
Frau Hesemeier
☎ 0561 787-5024
✉ nina.hesemeier@kassel.de

EVANGELISCHER
STADTKIRCHENKREIS | KASSEL



vhs Region Kassel

Kassel | documenta Stadt

GRIPS – kompetent im Alter

... damit der demografische Wandel gelingt –

Stadtweit treffen sich seit Frühjahr 2008 in Kassel ältere Menschen, um gemeinsam

- ⇒ Gedächtnis
- ⇒ Konzentration
- ⇒ Koordination und
- ⇒ Gleichgewicht

zu trainieren.

Grundlage des Trainings ist die SimA[®]-Methode (Selbstständig im Alter), die an der Universität Erlangen-Nürnberg entwickelt wurde. SimA[®] verhindert und verzögert nachweislich die mit dem Älterwerden verbundenen gesundheitlichen Einbußen.

Die Kasseler Grips-Gruppen werden von engagierten Bürgerinnen und Bürgern angeleitet, denen die Stadt und die Ev. Kirche Kassel eine kostenlose Ausbildung zum SimA[®]-Trainer ermöglicht haben. Die Gruppenleitungen sind meist selbst schon älter und wissen daher, wie im Alter mit Spaß und Gewinn geübt und gelernt werden kann.

Die Teilnahme ist bis auf einen geringfügigen Beitrag für Materialkosten kostenlos, da alle Gruppenleitungen ehrenamtlich tätig sind.

Informationen:

Referat für Altenhilfe
der Stadt Kassel,
Frau Hesemeier
☎ 0561 787-5024
✉ nina.hesemeier@kassel.de

EVANGELISCHER
STADTKIRCHENKREIS | KASSEL



vhs Region Kassel

Kassel | documenta Stadt