

# Mit **GRIPS – kompetent im Alter** gesund und bewegt älter werden

Ein Kooperationsprojekt von

Kassel **documenta Stadt**

EVANGELISCHER  
STADTKIRCHENKREIS | KASSEL



# GRIPS – kompetent im Alter

- 2007 wurde das Projekt „GRIPS-kompetent im Alter“ mit EU-Projektfördermitteln entwickelt
- Die Stadt Kassel setzt es seitdem als Teil der kommunalen Altenhilfe um  

- 2009 wird das Seniorenreferat der Evangelischen Kirche Kassel als Kooperationspartner  

- 2013 wird Volkshochschule Region Kassel der dritte Kooperationspartner  


# GRIPS – kompetent im Alter

## Der Erfolg von GRIPS beruht auf folgenden Faktoren

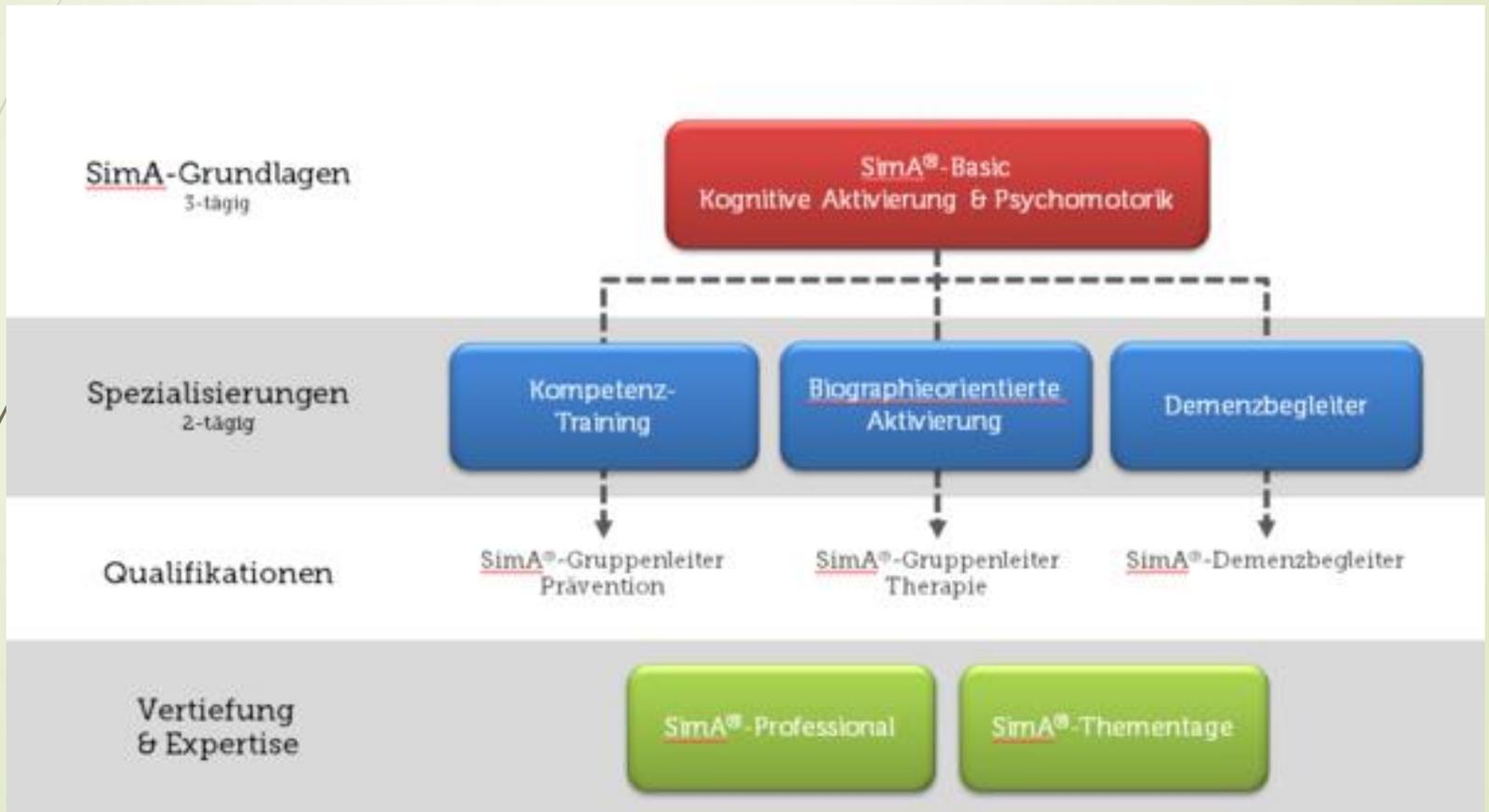
1. Etabliertes Trainingsprogramm von SimA®
2. Bürgerschaftliches Engagement in der zweiten Lebenshälfte
3. Vernetzung vor Ort
4. Soziale Teilhabe

# GRIPS – kompetent im Alter

## 1. Etabliertes Trainingsprogramm von SimA® - Selbständig im Alter -

- ✓ Das GRIPS-Angebot ist auf dem an der Universität in Erlangen-Nürnberg entwickelten Trainingsprogramm SimA® nach Professor Oswald aufgebaut.
- ✓ Diese Methode verbindet Übungen von Gedächtnis und Beweglichkeit mit der Vermittlung von Wissensinhalten zur Lebensgestaltung im Alter.

# Die Qualifikation für GRIPS - Gruppenleitungen



# GRIPS – kompetent im Alter

## 2. Bürgerschaftliches Engagement in der zweiten Lebenshälfte

- ✓ Die GRIPS-Qualifizierung findet für interessierte Personen in drei Modulen statt: Basic I + II + Kompetenz
- ✓ Besonders interessierte Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die sich ehrenamtlich als Trainer oder Trainerin engagieren möchten, fühlen sich von diesem Angebot angesprochen.
- ✓ In dem sie sich mit ihrem eigenen Älterwerden auseinandersetzen, fällt ihnen der Zugang zu den Teilnehmenden in ihren Gruppen leichter.

# Ehrenamtliche GRIPS -Trainerinnen



# GRIPS – kompetent im Alter

## 3. Vernetzung vor Ort

- ✓ Die Trainer und Trainerinnen arbeiten mit Vereinen, Verbänden, Wohnungsbaugesellschaften und Kirchengemeinden vor Ort zusammen
- ✓ Von den Organisationen werden sie bei der Durchführung ihrer Gruppen je nach Möglichkeiten unterstützt
- ✓ Die Räume werden von den Organisationen kostenlos zur Verfügung gestellt
- ✓ Damit bietet GRIPS besonders für ältere Menschen eine gute Möglichkeit der eigenen Vernetzung im Stadtteil

# GRIPS-Jahrestreffen



# GRIPS bewegt



Felicitas Becker-Kasper, Leiterin Seniorenreferat Evangelische Kirche in Kassel

17.10.2023

# GRIPS-Kompetenz



# GRIPS - Gedächtnistraining ohne Sprachbarrieren



# GRIPS – kompetent im Alter

## ➤ Umsetzung

### ➤ Das Seniorenreferat der Evangelischen Kirche in Kassel

- unterstützt das Referat für Altenhilfe der Stadt Kassel in der Koordination, Begleitung und Finanzierung sowie bei der Erschließung von finanziellen Mitteln
- bei der Vernetzung mit Organisationen, die Interesse an einer GRIPS-Gruppe haben
- bei der Gewährleistung einer angemessenen Kultur der Anerkennung für die ehrenamtlichen GRIPS-Trainerinnen und –Trainer
- bei der Evaluation

# GRIPS – kompetent im Alter

- ▶ **Die vhs Region Kassel ist verantwortlich für die Qualifizierung der GRIPS-Trainer und Trainerinnen**
- Diese findet 1 bis 2 x jährlich in drei Modulen zu folgenden Schwerpunkten statt:
  - Gedächtnis-Training / Basic I
  - Psychomotorik-Training / Basic II
  - Kompetenz-Training
- Die Qualifizierung erfolgt durch eigene GRIPS-Kolleginnen mit Zertifizierung durch die SimA®-Akademie

# GRIPS – kompetent im Alter

## ➤ Die GRIPS-Fachkoordinatorin

- ist für die Vor- und Nachbereitung der Qualifizierung zuständig
- begleitet die ehrenamtlichen Trainer und Trainerinnen in der Startphase von neuen GRIPS-Gruppen und bei Bedarf von Störungen oder Problemen in einer Gruppe
- koordiniert die Netzwerk-Treffen und ist Ansprechpartnerin für die Trainer- und Trainerinnen

# GRIPS – kompetent im Alter qualifiziert und engagiert



# GRIPS – kompetent im Alter nachhaltig seit über 15 Jahren

- Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Für Fragen und Informationen stehe ich Ihnen  
gern zur Verfügung