

Projekt

## GRIPS – kompetent im Alter

Projekt für ältere Menschen zum Erhalt der  
Selbstständigkeit im Alter

Stand: November 2021

### Kurzzusammenfassung:

Es handelt sich um ein stadtteilorientiertes und von bürgerschaftlichem Engagement getragenes Angebot, mit dem ältere Personen am Trainingsprogramm zum Erhalt der Selbstständigkeit im Alter teilnehmen können.

# Über das Projekt

## Klassifizierung

- BZgA: Promising Practice

## Zielgruppe

- Ältere Menschen (< 80 Jahre)
- Ältere Menschen mit erhöhten Zugangsbarrieren (z. B. Personen mit niedrigem Einkommen)

## Themen

- Bewegungsprogramme und Angebote

Ziel des Projekts „GRIPS - kompetent im Alter“ ist es, die Teilhabe älterer Menschen am Leben in der Gemeinschaft zu fördern. GRIPS wurde von 2007 bis 2009 erprobt und wird seitdem von der Stadt Kassel als Teil der kommunalen Altenhilfe fortgeführt. Es handelt sich um ein stadtteilorientiertes und von bürgerschaftlichem Engagement getragenes Angebot, mit dem ältere Personen am Trainingsprogramm SimA (Selbständig im Alter) zum Erhalt der Selbstständigkeit im Alter teilnehmen können, sich selbst zu Übungsleitenden ausbilden lassen können und die Vernetzung im Quartier gefördert wird.

## Ziel(e)

- Entgegenwirkung altersbedingter Funktionseinbußen durch die Verbesserung von Konzentration, Gedächtnis, Koordination und Gleichgewicht
- Förderung der Teilhabe älterer Menschen am Leben in der Gemeinschaft
- Förderung des bürgerschaftlichen Engagements und der Selbsthilfe

## Projektzeitraum

- Projektbeginn: Juni 2007
- Angebot fortlaufend

## Maßnahmen/Arbeitsprogramm

### Durchführung von GRIPS-Trainingskursen

- Basierend auf dem Programm SimA (Selbstständig im Alter) der Universität Erlangen-Nürnberg
- Verbindung von Gedächtnis- und Beweglichkeitsübungen
- und der Vermittlung von Wissensinhalten zur Lebensgestaltung im Alter
- Wohnortnahe Angebote, im Quartier
- kostenlose Teilnahme (Erbiten von Spenden für Kopien und Getränke)
- Wöchentliches oder vierzehntägiges Intervall

### Ausbildung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern

- Ehrenamtliche Leitung von GRIPS-Gruppen
- Finanzierung der SimA-Ausbildung (48 Std.) durch die Stadt Kassel, wenn die Übungsleitenden sich dazu bereit erklären für 2 Jahre eine GRIPS-Gruppe zu leiten
- Zielgruppe sind Menschen in der zweiten Lebenshälfte (ohne jedoch jüngere Interessentinnen und Interessenten auszuschließen)
- Bereitstellung von Übungsmaterial mit detaillierten Anleitungen für die Gestaltung von mindestens 30 Gruppentreffen
- Nachschulung der Trainerinnen und Trainer durch GRIPS-Fachkoordination
- interne Netzwerktreffen für fachlichen Austausch

### Vernetzung vor Ort

- Zusammenarbeit mit Einrichtungen wie Kirchengemeinden, Wohnungsbaugesellschaften und Vereinen, die kostenlose Räumlichkeiten zur Verfügung stellen und bei der Durchführung der GRIPS-Trainingskurse unterstützen

### Begleitende Evaluation und Öffentlichkeitsarbeit

## Ergebnisse

- Erfolgreiche Etablierung von GRIPS als Bestandteil der Altenhilfe in Kassel
- 46 GRIPS-Gruppen (Stand: März 2020)
- Insgesamt 100 erfolgreich ausgebildete Trainerinnen und Trainer (Stand: März 2020)
- Insgesamt ca. 400 Teilnehmerinnen und Teilnehmer (Stand: März 2020)

## Wirksamkeit

- Erfüllt Aufnahmekriterien (Praxisprojekt)
- Vielversprechend (BZgA Promising Practice)

## Hinweise zur Umsetzung

Sie wollen diese Maßnahmen in Ihrer Gemeinde / Ihrem Stadtteil / Ihrer Kommune umsetzen? Diese Informationen und Erfahrungen aus dem Projekt können Ihnen helfen.

## Zielgruppe

Generell ältere Menschen ab 50 Jahre, insbesondere

- Personen mit sehr niedrigem Einkommen (z. B. Personen im Niedriglohnsektor, Personen mit niedrigen Rentenbezügen)
- Migrantinnen und Migranten in schwieriger sozialer Lage
- Personen in strukturschwachen Wohnregionen/Quartieren
- Sozial isolierte und/oder vereinsamte Personen
- Chronisch kranke/mobilitätseingeschränkte und/oder kognitiv beeinträchtigte Personen in schwieriger sozialer Lage

## Teilnahmevoraussetzung

- GRIPS ist nicht für Menschen mit Demenz geeignet

## Empfehlungen zur personellen Ausstattung

- GRIPS-Fachkoordinatorin oder -koordinator mit SimA-Ausbildung, praktischerweise aus dem Netzwerk der GRIPS-Trainerinnen oder -Trainer (Honorarbasis)
- Steuerungsgruppe bestehend mit GRIPS-Verantwortlichen der Kooperationspartner

## Finanzieller Rahmen

Finanzierung durch die Stadt Kassel:

- Kosten für die Schulungen der Übungsleitenden (inkl. Reisekosten und Übungsmaterial)
- Sachkosten für Getränke und Verzehr während der Treffen
- Materialkosten, z. B. Kopien
- Kosten für Referierende zusätzlicher Fortbildungsangebote
- Honorar Koordinationskraft

## Empfohlene Implementierungsschritte

- Suche nach Kooperationspartnern
- Beginn als Modellprojekt
- klare und verbindliche Vereinbarungen zur Finanzierung und Umsetzung durch die beteiligten Kooperationspartner
- Berücksichtigung, dass Teilhabeangebote für Hochaltrige und weniger mobile Menschen wohnortnah sein müssen
- lokales Engagement wecken

## Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

Erfolgsfaktoren:

- Breites Netzwerk an Kooperationspartnern
- Bürgerschaftliches Engagement
- Gute Vernetzung der GRIPS-Trainerinnen und -Trainer durch interne Netzwerktreffen
- Wertschätzung und Anerkennung der GRIPS-Trainerinnen und -Trainer durch Kooperationspartner
- Anpassung der Kursinhalte an die Teilnehmenden, z. B. Übersetzung von Kursinhalten in die Muttersprache
- Gestaltung der Angebote zur Freude der Teilnehmenden, so dass diese gerne wiederkommen

## Kooperation(en)

### Kooperationsprojekt zwischen

- der Stadt Kassel (Referat für Altenhilfe im Sozialamt der Stadt - als Teil der kommunalen Altenhilfe)
- dem Seniorenreferat der Evangelischen Kirche in Kassel
- der Volkshochschule Region Kassel

### Umsetzungspartner in den Stadtteilen

- Wohnungsbaugesellschaften
- Sportvereine
- Stadtteilzentren
- Bürgerhäuser
- Einrichtungen der Wohlfahrtspflege und Altenarbeit
- Kirchengemeinden

## Anlagen

Evaluation: Befragung Trainerinnen und Trainer von GRIPS-Gruppen 2016

[https://www.aelter-werden-in-balance.de/fileadmin/user\\_upload/impulsgeber/Projektsammlung/Anlagen/GRIPS\\_Auswertungen\\_Befragung\\_Trainerinnen\\_2016.pdf](https://www.aelter-werden-in-balance.de/fileadmin/user_upload/impulsgeber/Projektsammlung/Anlagen/GRIPS_Auswertungen_Befragung_Trainerinnen_2016.pdf)

## Weitere Informationen

Hier finden Sie nähere Informationen zum Projekt:

- Seniorenreferat der Evangelischen Kirche in Kassel  
<https://seniorenreferat-ekik.de/index.php?view=article&id=21:grips-kompetent-im-alter-2&catid=2>
- Gesund und aktiv älter werden:  
<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/projekt Datenbank/interviews-mit-projektverantwortlichen/grips-kompetent-im-alter/>
- Gesundheitliche Chancengleichheit:  
<https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/praxisdatenbank/detailseite/grips-kompetent-im-alter2/>

## Kontakt

Seniorenreferat der Evangelischen Kirche in Kassel

Mauerstraße 15

34117 Kassel (Hessen)

Ansprechperson: Felicitas Becker-Kasper

E-Mail: [Felicitas.Becker-Kasper@ekkw.de](mailto:Felicitas.Becker-Kasper@ekkw.de)

Telefon: +49 561 2876012