

## FÜR WEN IST DAS HIRNLEISTUNGSTRAINING GEEIGNET?

GRIPS ist eine ideale Gesundheitsprophylaxe, wird aber auch bei Gehirnerkrankungen erfolgreich eingesetzt. GRIPS wendet sich an Menschen jeden Alters, ...

- die **präventiv** etwas tun möchten, um fit zu bleiben (Kurs Brainfit 60+)

**Entlastung für Angehörige** Indem Sie bei uns während des Trainings umfassend betreut werden, entlasten Sie auch Ihre Familie.

- die mehr **Tagesstruktur** und **Betreuung** benötigen
- die an **Demenz** erkrankt sind
- die nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall **Rehabilitation** benötigen
- die Trainingsbedarf bei **Depression** oder **Parkinson** haben



Ihre motorischen Fähigkeiten lassen sich gut in der Gruppe trainieren, zum Beispiel mit Ballübungen



## GRIPS HIRNLEISTUNGSTRAINING

### UNSERE ADRESSE

Heinrich-Heine-Straße 10, 79117 Freiburg  
(in der Wohnanlage Kreuzsteinäcker)

### ÖFFNUNGSZEITEN

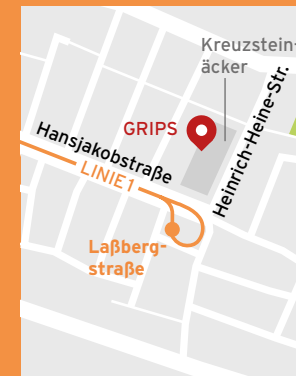
Mo., Di., Mi., Fr. 9 bis 12 Uhr  
Di., Fr. 14 bis 16 Uhr

### INFORMATION

Tel. 0761 61 29 06 48  
Fax 0761 2108 559  
grips@sv-fr.de

### ANFAHRT

Straßenbahn Linie 1,  
Richtung Littenweiler,  
Haltestelle: Laßbergstraße



## GRIPS HIRNLEISTUNGSTRAINING

# GRIPS – Fitness für die grauen Zellen

→ PFLEGE UND BETREUUNG

[www.stiftungsverwaltung-freiburg.de](http://www.stiftungsverwaltung-freiburg.de)

Heiliggeistspitalstiftung

Freiburg



## DER VERGESSLICHKEIT EIN SCHNIPPCHEN SCHLAGEN

Beim Integrativen Hirnleistungstraining *GRIPS* bringen Sie spielerisch Ihre grauen Zellen in Schwung. Zusammen mit anderen trainieren Sie Gehirn, Sprache und Ihre fünf Sinne. Erfolgserlebnisse, Lebensfreude, Struktur und Gemeinschaftsgefühl: *GRIPS* macht es möglich.



Unterschiedliche Farben und Zahlen erfordern höchste Konzentration beim Würfeltraining

## SELBSTÄNDIGER UND ZUFRIEDENER IM ALLTAG

Regelmäßiges Gehirntraining hilft dabei, gesund zu bleiben. Alle geistigen, körperlichen und emotionalen Fähigkeiten sind davon abhängig, wie gut das Gehirn arbeitet. Die Übungen, die die *GRIPS*-Teilnehmer unter Anleitung durchführen, stärken die Durchblutung, aktivieren selten genutzte Nervenbahnen und lassen neue Verbindungswege entstehen.

Im Unterschied zum oft genannten Gedächtnistraining umfasst Gehirntraining alle wesentlichen Elemente des Kognitionskreislaufs: Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Arbeitsspeicher, problemlösendes Denken, Lernen, sich Erinnern und situationsadäquates Handeln.

### Spaß und Geselligkeit

Wir legen großen Wert auf das Gemeinschaftserleben. Spielen, Singen und jahreszeitliche Feste sind fester Bestandteil unseres Programms. Unseren haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist es ein großes Anliegen, dass unsere Gäste inspiriert und zufrieden nach Hause gehen und ein möglichst selbstständiges Leben führen können.

### Kostenlose Beratung

Rufen Sie uns gerne an, um einen Termin zu vereinbaren: **Telefon 0761 61 29 06 48**



Vielfältiges Lernmaterial hilft dabei, Bewegung und Koordination zu verbessern

## MEHR LEBENSQUALITÄT, ENTLASTUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Während wir Sie im Training betreuen, werden Ihre Familienangehörigen entlastet. Das Training wird als Kleingruppen- oder Einzeltraining angeboten. Auch ein Training bei Ihnen vor Ort ist möglich.

*GRIPS* ist ein vom Land Baden-Württemberg anerkanntes Betreuungs- und Entlastungsangebot. Eine anteilige Finanzierung über die Pflegekasse ist möglich. Sollten Sie einen Pflegegrad haben, können Sie monatlich 125 € für das Betreuungsangebot *GRIPS* einsetzen. Darüber hinaus können unter bestimmten Voraussetzungen 40 % der Pflegeschleistungen zur Kostendeckung eingebracht werden.

ANGEBOT STAND 2019	Preise in €
Training 2 Stunden	18
Training 3 Stunden	25
Ganztags-Training	40