

Der Ehrentag

Für dich. Für uns. Für alle.



GRIPS – selbständig und aktiv im Alter

*Evang. Kirchengemeinden und Diakonie bieten
Mitmach-Aktion zum Ehrentag in Bad Saulgau*

Zum Geburtstag des Grundgesetzes am 23. Mai, dem sog. Ehrentag, finden dieses Jahr bundesweit Mitmach-Aktionen statt. Auch die evangelischen Kirchengemeinden Mengen, Ostrach und Bad Saulgau beteiligen sich gemeinsam mit der Diakonie Biberach. Sie bieten für Senioren, ihre Angehörigen und Interessierte „GRIPS“ zum Kennenlernen und Ausprobieren an.

„GRIPS“ ist ein Programm zum Erhalt der Selbständigkeit im Alter und orientiert sich an der wissenschaftlich evaluierten SimA-Studie. Diese besagt, dass kombinierte Gedächtnis- und Bewegungsübungen – regelmäßig durchgeführt – die Gedächtnisleistung, den allgemeinen Gesundheitszustand und die Lebensqualität insgesamt verbessern. Sogar eine demenzpräventive Wirkung konnte nachgewiesen werden.

„GRIPS“ soll auch im östlichen Landkreis Sigmaringen Fuß fassen, nachdem es bereits seit über 5 Jahren erfolgreich im Landkreis Biberach mit ehrenamtlichen Teams und in Form von mehrteiligen Kursen umgesetzt wird.

Alle **Senioren** und ihre **Familien**, aber auch **Interessierte**, die sich künftig **ehrenamtlich** als GRIPS-Gruppenleitung engagieren möchten, sind herzlich eingeladen. Am Veranstaltungstag gibt es jeweils zur vollen Stunde einen Kurzvortrag rund um das geplante Angebot „GRIPS“ und immer zur halben Stunde werden gemeinsame Übungen zum Mitmachen angeboten. Außerdem stehen an Tischen weitere Gedächtnis- und Geschicklichkeitsübungen zum Ausprobieren bereit.

Die kostenfreie Mitmach-Aktion findet am Samstag, 23. Mai zwischen 10 und 13 Uhr im evang. Gemeindehaus Bad Saulgau, Gutenbergstr. 49 statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Nähere Informationen zur Veranstaltung bzw. zu „GRIPS“ erhalten Interessierte bei der Diakonie Biberach, Irene Richter, unter Telefon 0174 / 5836736 oder per E-Mail unter richter@diakonie-biberach.de

Hinweise:

In der „Woche der Diakonie“ sollen je um 19:30 Uhr am **Mi 17. Juni** im Gemeinderaum der Ev. Pauluskirche Mengen und am **Di 14. Juli** in der Ev. Christuskirche Ostrach weitere Vorstellungsabende für GRIPS stattfinden.

Im Herbst 2026 soll eine erste Runde der Qualifizierungs-Kurse für Ehrenamtliche starten.

GRIPS – selbständig und aktiv im Alter

Samstag, 23. Mai 2026 zwischen 10 und 13 Uhr
(stündlich wiederholtes Programm)
im Evang. Gemeindehaus Bad Saulgau, Gutenbergstraße 49

„GRIPS“ zum Kennenlernen und Ausprobieren

für alle **älteren Menschen**,

die sich in geselliger Runde geistig und körperlich fit halten möchten
und

für **Interessierte**, die offen sind für ein sinnstiftendes **Ehrenamt**,
das von Kirche und Diakonie begleitet wird.



www.ehrentag.de Der Ehrentag ist eine gemeinsame Initiative des Bundespräsidenten und der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt.

Der Ehrentag

Für dich. Für uns. Für alle.



GRIPS – selbständig und aktiv im Alter

*Evang. Kirchengemeinden und Diakonie bieten
Mitmach-Aktion zum Ehrentag in Bad Saulgau*

Zum Geburtstag des Grundgesetzes am 23. Mai, dem sog. Ehrentag, finden dieses Jahr bundesweit Mitmach-Aktionen statt. Auch die evangelischen Kirchengemeinden Mengen, Ostrach und Bad Saulgau beteiligen sich gemeinsam mit der Diakonie Biberach. Sie bieten für Senioren, ihre Angehörigen und Interessierte „GRIPS“ zum Kennenlernen und Ausprobieren an.

„GRIPS“ ist ein Programm zum Erhalt der Selbständigkeit im Alter und orientiert sich an der wissenschaftlich evaluierten SimA-Studie. Diese besagt, dass kombinierte Gedächtnis- und Bewegungsübungen – regelmäßig durchgeführt – die Gedächtnisleistung, den allgemeinen Gesundheitszustand und die Lebensqualität insgesamt verbessern. Sogar eine demenzpräventive Wirkung konnte nachgewiesen werden.

„GRIPS“ soll auch im östlichen Landkreis Sigmaringen Fuß fassen, nachdem es bereits seit über 5 Jahren erfolgreich im Landkreis Biberach mit ehrenamtlichen Teams und in Form von mehrteiligen Kursen umgesetzt wird.

Alle **Senioren** und ihre **Familien**, aber auch **Interessierte**, die sich künftig **ehrenamtlich** als GRIPS-Gruppenleitung engagieren möchten, sind herzlich eingeladen. Am Veranstaltungstag gibt es jeweils zur vollen Stunde einen Kurzvortrag rund um das geplante Angebot „GRIPS“ und immer zur halben Stunde werden gemeinsame Übungen zum Mitmachen angeboten. Außerdem stehen an Tischen weitere Gedächtnis- und Geschicklichkeitsübungen zum Ausprobieren bereit.

Die kostenfreie Mitmach-Aktion findet am Samstag, 23. Mai zwischen 10 und 13 Uhr im evang. Gemeindehaus Bad Saulgau, Gutenbergstr. 49 statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Nähere Informationen zur Veranstaltung bzw. zu „GRIPS“ erhalten Interessierte bei der Diakonie Biberach, Irene Richter, unter Telefon 0174 / 5836736 oder per E-Mail unter richter@diakonie-biberach.de

Hinweise:

In der „Woche der Diakonie“ sollen je um 19:30 Uhr am **Mi 17. Juni** im Gemeinderaum der Ev. Pauluskirche Mengen und am **Di 14. Juli** in der Ev. Christuskirche Ostrach weitere Vorstellungsabende für GRIPS stattfinden.

Im Herbst 2026 soll eine erste Runde der Qualifizierungs-Kurse für Ehrenamtliche starten.

GRIPS – selbständig und aktiv im Alter

Samstag, 23. Mai 2026 zwischen 10 und 13 Uhr
(stündlich wiederholtes Programm)
im Evang. Gemeindehaus Bad Saulgau, Gutenbergstraße 49

„GRIPS“ zum Kennenlernen und Ausprobieren

für alle **älteren Menschen**,

die sich in geselliger Runde geistig und körperlich fit halten möchten
und

für **Interessierte**, die offen sind für ein sinnstiftendes **Ehrenamt**,
das von Kirche und Diakonie begleitet wird.



www.ehrentag.de Der Ehrentag ist eine gemeinsame Initiative des Bundespräsidenten und der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt.