

aktuell

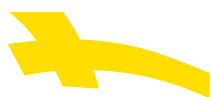
INFORMATIONEN UND INNOVATIONEN

Winter 2025



MIT KRAFT-
QUELLEN INS
JUBILÄUMS-
JAHR 2025!

Foto: iStock.com



SelbA Selbständig & Aktiv
ist eine Einrichtung von

Katholisches
Bildungswerk OÖ

GELINGENDES ALTERN:

**Gedanken und
viele praktische
Beispiele**

PRÄVENTION IM ALLTAG:

**Psychische
Gesundheit
erhalten**

Editorial



Liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Interessierte,

mit dem neuen Jahr blicken wir auf ein beeindruckendes Jubiläum: 25 Jahre SelbA – ein Vierteljahrhundert, in dem wir gemeinsam einen unschätzbaren

Beitrag zur Gesundheitsförderung und Lebensfreude der älteren Generation geleistet haben. Unser Konzept, Senior:innen in ihrer Selbstständigkeit und Aktivität zu stärken, hat nicht nur viele Menschen bewegt, sondern auch unsere Gesellschaft ein Stück lebenswerter gemacht.

Jede und jeder von unseren Trainer:innen ist Teil dieses Erfolgs. Sie bringen Ihre Zeit, Ihre Energie und Ihr Herzblut ein, um Menschen zu inspirieren ihre Fähigkeiten zu entfalten und den Alltag mit mehr Lebensfreude zu meistern. Ihre Arbeit ist es, die SelbA mit Leben erfüllt und die es möglich macht, dass wir mit Stolz auf ein starkes Fundament und ein breites Netzwerk blicken können. 2025 wird ein besonderes Jahr für uns: Im Juni feiern wir unser Geburtstagsfest und möchten dabei all das sichtbar machen, was uns ausmacht. Wir stehen für Gemeinschaft, Eigenständigkeit und die Überzeugung, dass es niemals zu spät ist, Neues zu lernen. Dieses Standing in der Gesellschaft haben wir auch Ihnen zu verdanken – denn Sie sind es, die SelbA in die Welt hinaustragen.

Ich lade Sie ein, dieses Jubiläum als Gelegenheit zu nutzen, nicht nur zurückzublicken, sondern auch mutig nach vorne zu schauen. Lassen Sie uns weiterhin gemeinsam daran arbeiten, Menschen zu begeistern und Lebensqualität zu schenken. Ihre wertvolle Arbeit zeigt, dass kleine Impulse Großes bewirken können – und dafür danke ich Ihnen von Herzen.

Lassen Sie uns das Jahr 2025 mit Schwung, Freude und Zusammenhalt beginnen. Gemeinsam machen wir SelbA zu dem, was es ist: ein starkes Konzept für ein starkes Leben!

Mit herzlichen Grüßen und großer Wertschätzung,
Maria Otruba



Inhalt



- 3 Gesellschaft. Einsamkeit im Alter
- 8 Menschen. Abschied von Dina Scherb
- 10 Nachbericht SelbA Fachtagung 2024
- 12 Neues Format! Mit- & Voneinander lernen
- 13 Diözesanstelle. Öffnungszeiten
- 14 News aus den SelbA Gruppen
- 14 Jubiläen. 10, 20, 25 Jahre
- 20 Regionstreffen. Übergaben & Klausur
- 24 Abschluss und Start Basisausbildung
- 25 Zertifikatsverleihung
- 26 SelbA - Austria goes to Australia



- 30 Smartphonetage mit SelbA
- 31 Schutz durch Wissen
- 32 Generationsübergreifendes SelbA Training
- 33 Denkspaziergänge
- 34 SelbA Gruppen fliegen aus
- 40 Kreatives aus den SelbA Gruppen
- 44 SelbA Übungen
- 48 KBW-Treffpunkt Bildung. Erzählcafé
- 49 Szenario sucht Verstärkung
- 50 Bibliotheksfachstelle. Generationswechsel
- 51 SPIEGEL. Veranstaltungstipp
- 52 Bitte vormerken: 25 Jahre SelbA

EINSAMKEIT im Alter

Einsamkeit im Alter ist kein neues Thema, aber eines das zunehmend an Bedeutung gewinnt. In einer Gesellschaft, die von Mobilität und digitalen Netzwerken geprägt ist, können ältere Menschen leicht in die soziale Isolation abrutschen.

Einsamkeit im Alter kann vielfältige Ursachen haben. Häufig resultiert sie aus dem Verlust des Lebenspartners, von Freunden oder aus der Entfernung zu Familienangehörigen. Aber auch der Rückzug aus beruflichen oder sozialen Netzwerken, körperliche Einschränkungen, das Fehlen eines stabilen sozialen Umfelds sowie der Verlust von Aktivitäten, die früher Teil des Lebens waren, können zu einem Gefühl der Einsamkeit führen.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Veränderung der Lebensgewohnheiten im Alter. Viele ältere Menschen ziehen sich nach dem Eintritt in den Ruhestand aus gewohnten sozialen Strukturen zurück und verbringen immer mehr Zeit allein. Diese Veränderung kann sowohl eine Chance zur persönlichen Weiterentwicklung sein als auch das Risiko mit sich bringen, in eine soziale Isolation zu geraten.

Folgen von Einsamkeit

Einsamkeit hat nicht nur emotionale Auswirkungen, sondern kann auch die physische und geistige Gesundheit älterer Menschen beeinträchtigen. Studien zeigen, dass sozial isolierte Personen ein höheres Risiko für gesundheitliche Probleme wie Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Depressionen haben. Auch die geistige Gesundheit leidet: Einsamkeit wird mit einem erhöhten Risiko für Demenz und kognitive Beeinträchtigungen in Verbindung gebracht.

Ein weiteres Problem ist die mangelnde Aktivität, die oft mit Einsamkeit einhergeht. Ein Mangel an Bewegung, sozialer Interaktion und geistiger Anregung kann die Lebensqualität im Alter erheblich verringern.

Einsamkeit entgegenwirken

In diesem Sinne bedeutet Einsamkeit entgegenzuwirken, Prävention auf verschiedensten Ebenen. Auch wenn wir hierzulande kein Einsamkeitsministerium wie in England haben, gibt es doch Möglichkeiten zur Förderung sozialer Kontakte: Jedwede Gemeinschaftsveranstaltungen und Seniorentreffs leisten einen Beitrag, den Austausch zwischen älteren Menschen zu fördern. Angebote wie das Plaudernetz der Caritas, bei denen täglich zwischen 10:00 und 22:00 unter der Nummer 05 1776 100 für jede Person ein Ohr da ist, sind eine gute Möglichkeit erzählen zu dürfen und wirklich gehört zu werden.

Einen zusätzlichen Mehrwert schaffen **aktivierende Bildungsangebote**. Weiterbildung und neue Lernmöglichkeiten sind nicht nur eine Quelle geistiger Anregung und sozialer Inklusion wie z.B. in der digitalen Senior:innenbildung, sondern auch ein Weg, um soziale Kontakte zu knüpfen. In diesem Feld findet sich auch SelbA. Der Mehrwert dabei wird nicht nur durch das eigentliche Training anhand der 3 Säulen erreicht, sondern ist durch das regelmäßige gemeinsame Zusammenkommen und gemeinsam zu trainieren, in verschiedenster Hinsicht Prävention gegen Einsamkeit. So wird nicht nur regelmäßig Zeit miteinander verbracht, sondern es entstehen durch SelbA soziale Netzwerke und Freundschaften über die eigentlichen Treffen hinaus. Ob Besuche im Krankenhaus, wenn ein Gruppenmitglied erkrankt ist, Unterstützung im Alltag, Ausübung gemeinsamer Interessen - die Gruppenmitglieder gehen auch außerhalb der SelbA Einheiten in Kontakt. Ein zusätzlich positiver Folgeeffekt des körperlichen, geistigen und sozialen Kompetenztrainings, sind die dadurch gesteigerten Möglichkeiten zur selbstbestimmten und aktiven Lebensgestaltung, sprich für ein erfülltes Leben im Alter mit sozialer Teilhabe.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT kommt nicht von allein

PRÄVENTION IN JEDEM ALTER

Text: BARBARA AIGNER-REITBAUER

Psychische Erkrankungen sind trotz stetig steigender Zahlen leider nach wie vor oft ein Tabuthema.

Durch dieses Ausblenden werden die eigenen Möglichkeiten zur Prävention nicht (bewusst) genutzt. Um den Blick darauf zu lenken und einen offeneren Umgang mit dieser Thematik zu leben, hat sich eine Person aus der SelbA Gemeinschaft dankenswerterweise dazu bereit erklärt, mutig über die eigenen Erfahrungen im Burnout zu sprechen und diese in anonymisierter Weise zu teilen - **Ein Bericht über Erfahrungen im und Hilfreiches aus dem Burnout, sowie alltagspraktische Möglichkeiten zum achtsamen Umgang mit uns selbst und unserer psychischen Gesundheit.**

„Sich gleich von Anfang an Hilfe zu holen, sowie eine medizinische und psychologische Abklärung zu machen, war ganz wichtig“, berichtet die Person, „denn nur so konnten die wirklich passenden Maßnahmen für den Alltag entwickelt werden. Auch Psychotherapie und ganz generell Gesprächsmöglichkeiten waren ganz entscheidende Hilfen.“ Dieses aktive Angehen und Ansprechen, statt zu tabuisieren und sich zu verstecken, zieht sich durch das

ganze Gespräch. So wurde auch im engsten Familien- und Freundeskreis, dort wo Vertrauen war, offen über die Situation gesprochen. Dies war die Grundlage für einen weiteren wichtigen Baustein raus aus Burnout und der damit verbundenen Depression, nämlich: **Soziale Netzwerke** auch in dieser Zeit zu pflegen! In dieser Phase fiel es krankheitsbedingt sehr schwer in Kontakt zu gehen, wobei wertschätzendes Dranbleiben der Freunde eine große Hilfe war. Kontaktpflege sei generell ein essentieller Grundpfeiler psychischer Gesundheit, ist sich die interviewte Person sicher.

Neben der sozialen Unterstützung durch das soziale Netzwerk förderten ein geregelter Rhythmus beim Schlafen und Essen, sowie regelmäßige Bewegung und Sport die Stabilität. Auch beim Sich-Gutes-Tun ist **Regelmäßigkeit** gefragt, was in der Situation der interviewten Person durch eine Wellnes-Jahreskarte unterstützt wurde.

Mit fester Überzeugung wurde davon berichtet, was frühzeitig aus dem Burnout rausgeholfen hat, nämlich **Yoga**! Yoga vereint Körperübungen, Atemtechniken und Entspannung durch Meditation. Dies wirkt direkt aufs Nervensystem. Die Nützlichkeit von Meditation für unser Gehirn ist wissenschaftlich erwiesen.

Wenn Sie mehr dazu erfahren wollen, freuen wir uns, Sie beim Vortrag „*Neueste Erkenntnisse zu Gehirn und Gehirntraining*“ von Dr. Marcus Täuber am 29. Jänner 2025 16.30 Uhr begrüßen zu dürfen. (Weitere Infos dazu auf unserer Homepage und im Weiterbildungsprogramm.)

Yoga, Meditation und der damit verbundene Lebensstil sind bei der interviewten Person auch nun im Alltag gelebte Praxis und nicht nur seelische, sondern auch geistige und körperliche Prävention.

Die gute Nachricht: Yoga kann für jedes Alter angepasst und auch begonnen werden, ganz im Sinne von SelbA: Prävention und lebenslanges Lernen.

Ein weiterer Bogen zu SelbA kann hier im Sinne der sozialen Interaktion gespannt werden, denn in Kontakt sein, sich auszutauschen – erzählen dürfen und auch Anregungen von anderen Personen zu erhalten – sei in jeder Lebenslage und in jedem Alter wichtig. Für jene Personen, denen die regelmäßige Kontaktpflege in Freundschaften schwerfalle und einsam sind, stellen organisierte und regelmäßige Zusammenkünfte wie bei

DHEIT

SelbA eine gute Möglichkeit der sozialen Interaktion dar.

„SelbA ist ganz wichtig für die Gesellschaft. Das regelmäßige Zusammenkommen und das Training sind psychische Prävention. Ich wünsche mir, dass die Qualität so bleibt und dass es genügend Trainer:innen gibt die es umsetzen“, ist die persönliche Meinung meines Gegenübers.

Auf Mechanismen im beruflichen Tun angesprochen, werden folgende Zugänge als hilfreich erlebt:

- » Prioritäten setzen - Wichtiges vom Unwichtigen zu unterscheiden
- » Auch mal was sein lassen und eliminieren ohne schlechtes Gewissen
- » Statt perfektionistisch - gut ist auch mal gut genug
- » Aufgaben gezielt angehen statt hinauschieben, denn der Druck bzw. die Angst vor der Aufgabe ist meist größer als die eigentliche Arbeit
- » Strukturiert arbeiten
- » Aufgaben vorausschauend planen und unbedingt Pufferzeiten einplanen
- » In all dem diszipliniert sein

Für alle Lebensbereiche, ob Arbeit, aber auch privat gelte: **Bedürfnisse offen ansprechen. Dies schaffe Klarheit und vermeidet Spannung bei allen Beteiligten.**

aktuell SelbA



In Balance

Foto: KI generiertes Foto mit ChatGPT

Neben dem strukturierten Planen und disziplinierten Umsetzen von Aufgaben, gelte das Motto: **Lebe den Augenblick!** Wenn ich im Alltag mit mir und meinen Bedürfnissen achtsam bin, kann ich für mein momentanes Wohlbefinden etwas tun und bin möglichen Warnsignalen für negativen Stress gegenüber wachsamer. Bewusstsein ermöglicht die Reflexion von Situationen, die nicht gutgetan haben und die entsprechende Reaktion. Zum Ende des Gesprächs kamen wir auch auf die titelgebenden Kraftquellen zu sprechen. Das **Bewusstsein für Kraftquellen** sei bei den Menschen nicht gegeben, vermutet mein Gegenüber. Es gehe nicht darum, irgendwie die Zeit zu verbringen, sondern sich wirklich bewusst zu machen was einem selbst guttut und dies dann auch regelmäßig umzusetzen.

In diesem Sinne hoffe ich, mit der Thematisierung von Kraftquellen in dieser Ausgabe des SelbA aktuell einen Beitrag zu leisten, sich der individuellen Kraftquellen bewusst zu werden.

GELEBTE PRÄVENTION - MEINE GANZ PERSÖNLICHEN KRAFTQUELLEN:

- Was sind meine ganz persönlichen Kraftquellen?
- Kenne ich diese?
- Nehme ich mir regelmäßig Zeit diese für mich zu nutzen?
- Wenn ich diese noch nicht kenne: Wann nehme ich mir Zeit diese für mich zu erforschen?

... im Gespräch mit Bischofsvikar

EIN GESPRÄCH ÜBER GELINGENDES ALTERN UND DAS WIRKEN
VON SELBA MIT BISCHOFSVIKAR WILHELM VIEBÖCK

Text: BARBARA AIGNER-REITBAUER

Im Juni war Bischofsvikar Wilhelm Vieböck im Rahmen der Visitation zu Gast in der SelbA Gruppe Haag/H. Diese praktische Selbsterfahrung vor dem Hintergrund, SelbA schon seit der Geburtsstunde zu kennen und in verschiedener Hinsicht verbunden zu sein, haben wir zum Anlass für ein Interview genommen.

SelbA – Ein persönliches und berufliches Anliegen von einem Ermöglicher der 1. Stunde

Für meinen Gesprächspartner ist SelbA keineswegs Neuland. „Ich kenne Elemente des SelbA Trainings bereits aus meinem privaten Umfeld“, erzählt er. Seine Schwester war SelbA Trainerin, seine Mutter nahm ebenfalls gerne teil. Auch beruflich ist er mit der Entstehung des Programms vor etwa 25 Jahren

vertraut. „Zu dieser Zeit war ich als Pastoralamtsleiter dabei, als das Konzept mit Dr. Günther Leitner, dem damaligen KBW-Leiter, und Hildegund Staininger, der Urmutter von SelbA, entwickelt wurde“, berichtet er. „Es war nicht meine Idee, aber ich habe daran geglaubt, dass dieses Programm einen Mehrwert für die Zielgruppe darstellt. Die alternde Gesellschaft war ja damals schon Thema.“



Foto: Johannes Kienberger
Diözese Linz



**Wilhelm Vieböck
gemeinsam aktiv
mit SelbA Gruppen Haag/H.**

Foto: Eder Martina

Wilhelm Vieböck

Überraschung? – Ein Bekannter Eindruck

Die eigenen praktischen Erfahrungen brachten für den Kurzeiteilnehmer im SelbA Training im Juni keine Überraschung. „Es hat sich mein Eindruck bestätigt“, so der Gesprächspartner. „Die Trainerin hat die große Gruppe gut zusammengehalten und strukturiert. Ich kannte das Konzept bereits und es hat mich nicht überrascht, dass es so gut funktioniert.“ Dennoch beschreibt er die Atmosphäre als sehr positiv und hebt hervor, wie wichtig die Struktur im SelbA Training ist.

Der Mehrwert von SelbA

Für die Teilnehmenden von SelbA sieht er einen besonders wichtigen Nutzen: „Einsamkeit und Vereinsamung sind große Themen. Das erlebe ich auch in meiner Pfarre Bindermichl“, erklärt er. „SelbA wirkt gegen Einsamkeit und bietet eine wertvolle Möglichkeit zur sozialen Teilhabe.“ In der Arbeit mit den Trainer:innen erkennt er einen weiteren Mehrwert: „Sich in einer sinnvollen Tätigkeit wie SelbA einzubringen, ist enorm wichtig.“

Doch nicht nur die Teilnehmenden und Trainer:innen profitieren – auch die Gesellschaft als Ganzes zieht Nutzen aus dem SelbA Ansatz. „SelbA ist Präventionsarbeit für die einzelne Person, aber auch für die Gesellschaft“, betont er. „Monetär gesehen hat es auch Auswirkungen im Gesundheitswesen, denn es wirkt der Vereinsamung entgegen und fördert die Gesundheit. Ich selbst lebe meine Prävention durch Bewegung, die ich mir gönne – das ist ein Geschenk an mich selbst.“

Gelingen im Alter – mit einer positiven Haltung

Die Frage nach dem gelingenden Altern beantwortet er mit einem Zitat von Bischof Manfred Scheuer, das gut zum Konzept von SelbA passt: „Was geht noch? Was geht nicht mehr? Und was geht erst jetzt?“ Der Umgang mit den körperlichen Einschränkungen sei eine große Herausforderung. „Es geht darum, mit den Einschränkungen umzugehen und Hilfen, auch technische wie Hörgeräte zuzulassen. Wichtig ist es, den Blick auf das Positive zu richten und die Aufgaben an die vorhandenen Kräfte anzupassen“, erklärt er.

Die größten Herausforderungen im Alter sind seiner Meinung nach sehr individuell. „Jeder Mensch hat seine eigenen Herausforderungen. Der Glaube kann in schwierigen Zeiten eine Unterstützung sein. Gelebter Glaube ist zwar kein Allheilmittel, aber für viele Menschen eine wichtige Hilfe.“

Die ganz persönlichen Kraftquellen

„Ich bin mit einer guten Konstitution gesegnet, aber auch der Glaube und gute Beziehungen geben mir Kraft“, sagt er. „Die sozialen Netzwerke, die in 30 Jahren im Froschberg Pfarrhof entstanden sind und jene in der Herkunftsfamilie sind für mich sehr wichtig.“

Eine Botschaft für die Zukunft

Abschließend richtet mein Gesprächspartner eine Botschaft an die engagierten SelbA Trainer:innen und die Menschen, die sich für das Programm einsetzen: „Ich wünsche mir, dass sich weiterhin Menschen finden, die das SelbA Training anbieten, damit möglichst viele Menschen von den Vorteilen des Programms profitieren können.“



Abschied von

Mit großer Betroffenheit und tiefer Trauer mussten wir Abschied von Dina nehmen, die uns im Sommer dieses Jahres so plötzlich und unerwartet verlassen hat. Dina war nicht nur eine herausragende SelbA-Trainerin, sondern über viele Jahre hinweg auch eine engagierte und geschätzte Regionsbegleiterin, deren Wirken weit über die Grenzen ihrer Region hinaus spürbar war.

Mit ihrem Einsatz, ihrer Herzlichkeit und ihrer unermüdlichen Begeisterung hat Dina unzählige

Menschen berührt und inspiriert. Sie war eine wahre Botschafterin der Werte von SelbA: Selbstständigkeit, Lebensfreude und Aktivität. Ihre Arbeit war von einer tiefen Verbundenheit zu den Menschen geprägt, und sie verstand es, Gemeinschaft zu stärken und Hoffnung zu schenken.

Dina war weit mehr als nur eine Trainerin in der Senior:innenbildung; sie war ein Leuchtturm der Inspiration, eine Quelle unerschöpflicher Energie und ein warmherziger Mensch, der stets ein offenes Ohr und ein mitfühlendes Herz hatte. Ihre Arbeit mit älteren Generationen war nicht nur Berufung, sondern eine wahre Herzensangelegenheit. Mit ihrem Engagement und ihrer Freude am Leben hat sie vielen Menschen



Dina Scherb



geholfen, ihre besten Jahre in vollen Zügen zu genießen und ihre Gesundheit zu bewahren.

Bei ihrer Abschiedsfeier konnten wir gemeinsam innehalten und uns bewusst machen, wie sehr Dina unser Leben bereichert hat. Viele Kolleg:innen haben die Gelegenheit genutzt, persönlich Lebewohl zu sagen – ein starkes Zeichen dafür, wie tief Dina in unserer Gemeinschaft

verwurzelt war. Auch bei unserer ersten Regi-
onsbegleiterinnen-Klausur ohne sie haben wir
ihrer gedacht: mit einem Gedenkritual in der Ka-
pelle von Schloss Puchberg, das uns Trost und
Zusammenhalt schenkte.

Dina wird uns fehlen – als Kollegin, Wegbeglei-
terin und Freundin. Doch ihr Lächeln, ihre posi-
tive Energie und die Spuren, die sie hinterlassen
hat, werden immer Teil von uns bleiben.

**In stiller Dankbarkeit und
bleibender Erinnerung
im Namen von SelbA
Maria Otruba**

Die Kunst der WAHR

NACHBERICHT SELBA FACHTAGUNG 2024 - INSPIRATION, AUSTAUSCH UND WERTSCHÄTZUNG

Text: SILKE KREILMAYR

220 Selba Trainer:innen und Interessierte aus dem Pflegebereich nutzten am 18. Oktober im Bildungshaus Schloss Puchberg die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und gemeinsam mit Expert:innen den Meisterleistungen unseres Gehirns auf den Grund zu gehen.

Es war nicht einfach für Moderatorin und Selba Referentin Barbara Aigner-Reitbauer, sich Gehör zu verschaffen. Denn der Spirit von Selba manifestiert sich in der Begegnung, im Austausch und in der Begeisterung der engagierten Selba Trainer:innen. Doch mit der Ankündigung von Hildegard Nachum, einer renommierten Validationsexpertin, war ihr die Aufmerksamkeit sicher. Nachum ist in der Fachwelt für ihre Expertise sowie für ihre unterhaltsamen, tiefgründigen und

zugleich humorvollen Vorträge bekannt. Zuvor aber begrüßten Maria Otruba (Leiterin Selba) die Gäste und Andrea Wienerroither (Leiterin Treffpunkt Pflegepersonal) sorgte für einen spirituellen Impuls zum Einstieg.

Validation - Menschen mit Demenz wertschätzend begegnen

„Wir sollten endlich wieder den Menschen im alten Menschen sehen und nicht nur die Diagnose“, gab Hildegard Nachum zu Beginn ihres Vortrags als grundlegenden Rat. Sie verwies auf den Wortstamm von „validieren“ – „für gültig erklären“ – und betonte die Bedeutung der Wertschätzung. Im Umgang mit dementen Menschen

müsse man sich zweier Prinzipien stets bewusst sein: Hinter jedem Verhalten steht eine Ursache (und diese ist immer in der Vergangenheit, im „Gestern“, zu finden). Gefühle, die nicht wahrgenommen oder ignoriert werden, verstärken sich zunehmend.

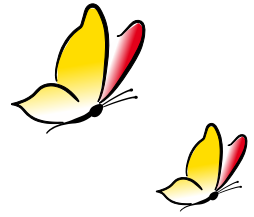
Es sei daher wichtig, Menschen mit Demenz auf der Gefühlsebene und nicht auf der rationalen Ebene zu begegnen. Dies beginne bereits bei den einfachsten Gesprächsthemen: Statt „Was hast du heute Mittag gegessen?“ (ein potenzieller Konflikt, da alles,

Hildegard Nachum

Foto: Selba



NEHMUNG



was länger als eine Minute zurückliegt, oft schwer zu erinnern ist) sei es besser zu fragen: „Wie hat es geschmeckt?“

Im Verlauf ihres Vortrags brachte Nachum zahlreiche praxisnahe Beispiele und humorvolle Anekdoten aus ihrer Zeit im Seniorenheim in Lasberg. Viele dieser Geschichten behandelten ungelöste Konflikte aus der Vergangenheit. „Wenn etwas nicht abgeschlossen ist, können viele Menschen nicht loslassen und keinen inneren Frieden finden. Tränen, die nie geweint wurden, fordern eines Tages ihren Raum.“ Eindringlich gab sie dem Publikum einen zentralen Ratschlag mit: „Klärt eure Baustellen!“

Einsamkeit und Demenz

Bevor es am Nachmittag in die Trainingspraxis ging, begrüßte Christian Pichler, Leiter des Katholischen Bildungswerks OÖ, die Gäste. Für Pichler steht in seinem Tun und Wirken immer die Gemeinschaft und die Nähe zu den Menschen im Vordergrund. „Einsamkeit kann Studien zufolge die Lebenserwartung reduzieren, von Lebenslust und Lebensfreude ganz zu schweigen. Laut Primar Dr. Kainz vom Neuromed Campus Linz erhöht eine gefühlte Einsamkeit das Risiko, an Demenz zu erkranken, um das 2,5-Fache und ist somit der mit Abstand größte Risikofaktor für Demenz“, so Pichler. Und auch deshalb sei SelbA so wichtig, weil es – neben

seinem wissenschaftlich fundierten Trainingserfolg – auch der Alterssamsamkeit entgegenwirke. „Und noch ein Faktor, den ich hier anführen will: SelbA ist zukunfts-sicher! Unsere Zielgruppe ist die einzige Bevölkerungsgruppe, die stark wächst. Wir können also davon ausgehen, dass der Bedarf an SelbA-Gruppen in Zukunft noch viel stärker sein wird“, fügte Pichler mit einem Augenzwinkern hinzu.

Wir bauen Straßen im Kopf

Am Nachmittag stand das Kort.X®-Gehirntraining mit Susanne Sigl (nach Antonia Santner) auf dem Programm. Die Kombination aus koordinativen Bewegungsaufgaben, Gedächtnis- und Konzentrationsübungen forderte das Publikum heraus. „Unser Ziel ist es, durch das Training neue Bereiche im Gehirn zu erschließen. Wir stellen uns das Gehirn wie eine Blumenwiese vor. Wenn du stehen bleibst und zurückschaust, siehst du deine Schritte. Aber was passiert, wenn du eine Woche nicht mehr darüber gehst? Genau, das Gras richtet sich wieder auf und deine Spuren verschwinden. Genauso ist es mit dem Erlernten: Damit es bleibt, musst du üben und wiederholen, bis sich ein Weg bildet – erst ein Trampelpfad, dann Schotter und schließlich, im besten Fall, Asphalt. Dann kannst du ohne viel nachzudenken auf das Erlernte zurückgreifen – du hast eine Erinnerung geschaffen“, erklärte die Trainerin.

Zauberhafter Ausklang

Zum Abschluss der Fachtagung verblüffte „The Magic Priest“ Gert Smetanig die Zuschauer. Auch bei diesem Programmpunkt wurde das Publikum aktiv einbezogen: Gedanken wurden gelesen, Geldscheine verzaubert und persönliche Gegenstände erraten. „Wie hat er das bloß gemacht?“ – diese Frage beschäftigte sicherlich viele auf ihrer Heimfahrt von diesem inspirierenden Tag in Schloss Puchberg.

Sichtbar machen

Zum Schluss betonte Maria Otruba die Bedeutung der Gemeinschaft: „Ihr seid eine Bereicherung für so viele Menschen da draußen. Danke, dass ihr den SelbA Spirit in die Regionen tragt. Ich bin sehr stolz auf euch und auf diese wunderbare Gemeinschaft, dieses Netzwerk, das wir hier geschaffen haben.“ Otruba war es besonders wichtig, das Engagement und die Personen dahinter sichtbar zu machen. Viele durften aufstehen, sich zeigen und wurden auf die Bühne geholt. Es gab Blumensträuße und Dankesworte – ganz im Sinne des Themas, das sich wie ein roter Faden durch die Tagung zog: Wertschätzung.

TIPP:

Der ungekürzte Bericht und eine Fotogalerie der Fachtagung finden Sie auf unserer Homepage: www.selba-ooe.at

Neues Format!

MITEINANDER-VONEINANDER LERNEN: METHODEN- UND AUSTAUSCHWORKSHOP

SelbA Trainer:innen sind hungrig nach praktisch anwendbaren Methoden, um den Eifer ihrer Teilnehmer:innen mit abwechslungsreichen Methoden zu stillen.

SelbA Trainer:innen verfügen selbst über einen reichen Erfahrung- und Methodenschatz. Diesen Schatz zu teilen, bereichert andere und bringt auch einem selbst Freude. Darum haben wir ein neues Workshopformat entwickelt, um einerseits Gelegenheit zum Austausch zu geben über das, was einen im Rahmen des Trainings aktuell beschäftigt und andererseits Übungen kennenzulernen.

Wir vom SelbA Diözesanteam moderieren diese Austauschrunde und stellen einige unserer Lieblingsmethoden vor. Alle



Bewegtes miteinander voneinander lernen

Fotos: SelbA

Teilnehmer:innen laden wir ein, eine - oder gerne auch mehrere - empfehlenswerte Übung(en) und Ideen zum jeweiligen Schwerpunktthema mitzubringen. So schöpfen wir in dieser Vielfalt methodisch aus dem Vollen.

Die eingebrachten und dafür freigegebenen Übungen werden im Anschluss den Teilnehmer:innen in einer Methodensammlung zur Verfügung gestellt. Wir freuen uns auf einen bereichernden Austausch!



Wir beginnen mit den ersten Workshops im Frühling!

- » Am 13. März 2025, 16.00 bis 18.30 Uhr online zum Thema ALLTAGSKOMPETENZ
- » Am 8. April 2025, 16.00 bis 18.30 Uhr im Diözesanhaus zum Thema BEWEGUNG



Im Herbst werden Workshops zu anderen Themenbereichen wie z.B. „Gehirn“ folgen

Details und Anmeldeinformationen entnehmen Sie bitte dem Bildungsprogramm oder unserer Homepage!



Öffnungszeiten SelbA-Diözesanstelle

Diözesanhaus (2. OG), Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Das Büro ist Montag, Mittwoch und Freitag: 8.30 bis 12 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 8.30 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr besetzt.
Telefonnummer SelbA: (0732) 76 10-32 13, Faxnummer SelbA: (0732) 76 10 - 37 79,
E-Mail Adresse SelbA: selba@dioezese-linz.at



Maria Otruba
Leiterin
T.: (0732) 76 10-32 24
M.: 0676/ 87 76 32 24
E.: maria.otruba@
dioezese-linz.at



Manuela Thaller
Assistentin
Ausbildung, Regionen
T.: (0732) 76 10-32 18
M.: 0676 87 76 32 18
E.: manuela.thaller@
dioezese-linz.at



Barbara Aigner-Reitbauer
Referentin
T.: (0732) 76 10-32 29
M.: 0676 87 76 32 29
E.: barbara.aigner-reitbauer@
dioezese-linz.at

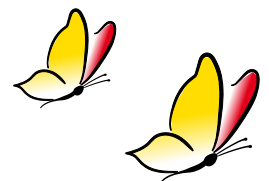


Tina Kolouch-Kinzel
Sekretärin
T.: (0732) 76 10-32 26
E.: bettina.kolouch-kinzel@
dioezese-linz.at



Astrid Gaisberger
Assistentin
SelbA-Digital
T.: (0732) 76 10-32 79
M.: 0676 87 76 32 79
E.: astrid.gaisberger@
dioezese-linz.at

**Die Mitarbeiterinnen der SelbA
Diözesanstelle erreichen Sie unter
der jeweiligen Durchwahl oder
der E-Mail Adresse!**



10 Jahre SelbA Puchenau

EIN GRUND ZUM FEIERN!

Seit Jahren findet am ersten Maiwochenende in Puchenau der „Tag des Ehrenamtes“ statt. Das Thema „Ehrenamt“ bot sich für mich gut an und so startete ich im Mai 2014 mit einer SelbA Gruppe. 10 Jahre sind seitdem vergangen und das Jubiläum war natürlich ein Grund zum Feiern.

Gemeinsam blickten wir auf 10 Jahre SelbA Training zurück und staunten über all unsere Aktivitäten, Ausflüge und Erfolge. Wir erinnerten uns in Dankbarkeit an alle Teilnehmer:innen, die im Laufe der Jahre die Gruppe bereichert haben. Besonders toll finde ich, dass drei Teilnehmerinnen schon seit Anfang an ins SelbA Training kamen und mittlerweile über 90 Jahre alt sind - das SelbA Training wirkt!



Feiern und natürlich auch trainieren

Foto: Heidi Lindenberger

Gedicht **Aomal mecht i nu ...**

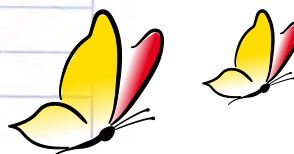
DICHTERIN FRAU FRÖSCHL

Aomal mecht is nu probieren
und mei Siarbaast trainieren
Da Rosmarie a klaines Gedicht vorbringen
wie könnten ihr a ein Loblied singe
da habm a net's Pflichtige im Sinn,
was sie für uns mecht steht in kaon Liedl dem
Mir san froh, daß ma so a super
Trainerin habm
Drum woll ma heit ganz groß Danke sagen
Was sie für uns tut laßt sich schwer
beschreiben, wir habm nur den Wunsch
es möcht nu länger so bleiben.

schöne erholsame Ferien
wünscht Dir die Geuzjaz



Frau Fröschl,
96 Jahre alt und
Mitglied der SelbA
Gruppe Hörsching bei
Frau Leonhartsberger
seit 2013.



Alles Gute zum 10. Geburtstag!

SELBA ASCHACH FEIERT 10 JAHRES-JUBILÄUM

Am 11. Oktober feierte die SelBA Gruppe Aschach mit ihrer Trainerin Ingrid Mattle das 10-jährige Geburtstagsfest und konnte sich über zahlreiche Gäste freuen, welche durch praktische Übungen zum Mitmachen animiert wurden. Gemeinsam wurde mit Dias und Erzählungen auf 10 Jahre SelBA Training zurückgeblickt.

Herzlichen Dank für die Geburtstagswünsche seitens der Gemeinde Aschach, durch Herrn Vizebürgermeister Josef Jäger, der Pfarre durch Herrn Herbert Hofer und Mitglieder des Seelsorgeteams. Ganz besonders hat mich der Besuch von Dr. Christian Pichler, Leiter des Kath. Bildungswerkes der Diözese Linz gefreut. In seiner Ansprache gratulierte er herzlich und überbrachte auch die Glückwünsche der SelBA Diözesanstelle.

Musikalisch wurde das Fest von Andrea Skala und Wilfried Neuhauser am Fagott begleitet, die das Fest zu etwas ganz Besonderem machten. Vielen Dank möchte ich den Mitgliedern der Gesunden Gemeinde sagen, fürs Dabeisein, für die tatkräftige Unterstützung beim Servieren von Kaffee und Getränken und beim anschließenden gemütlichen Beisammensein.



Geburtstagsgesellschaft mit Christian Pichler, Leiter Kath. Bildungswerk

Fotos: SelBA

Ein weiterer Dank gilt Sonja Huemer, die mir immer eine große Hilfe ist, wenn ich als Trainerin etwas brauche.

Es war ein sehr schönes kleines Fest und wir hatten eine riesige Freude.



Mit Lebensfreude älter werden

ZEHN JAHRE SELBA NUSSBACH

Ein Jahrzehnt voller Begegnungen, Lachen und wertvoller Erfahrungen – die SelbA Gruppe Nußbach feierte kürzlich dieses Jubiläum mit einer festlichen Heiligen Messe. Zum anschließenden Sektempfang im Pfarrheim kamen ca. 20 Teilnehmer:innen der SelbA Gruppe, sowie die Ehrengäste SelbA Regionsbegleiterin Rosa Wieser, Prior Pater Gabriel Ertl, Bürgermeister Gerhard Gebeshuber und Helga Wöckl, Leiterin des Katholischen Bildungswerks vor Ort und Obfrau des Pfarrgemeinderats.

Monika Langeder, die mit Renate Winter seit Beginn SelbA in Nußbach betreut, zeigte Fotos und blickte auf mehr als 130 Treffen zurück. Musikalisch wurden die Erinnerungen mit Gesang, Klavier und Geige untermalt. Monika Langeder fasste am Schluss treffend zusammen: „Wir sind mit viel Lebensfreude und einem positiven Blick auf das Älterwerden gemeinsam gewachsen.“



SelbA Gruppe
Nußbach

Monika Langeder,
Rosa Wieser,
Renate Winter,
Bgm. Gerhard
Gebeshuber
Fotos: Monika
Langeder

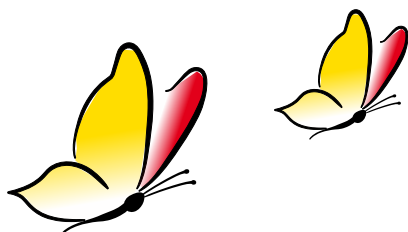
EX UND FLEX

Ex = Im Stand Beine leicht gegrätscht, Arme diagonal nach oben strecken, Finger spreizen, dabei einatmen.

Flex = Beine schließen und rechte Hand auf linken Oberschenkel legen, linke Hand auf rechten Oberschenkel legen, dabei ausatmen.

Variation bei Flex: die Arme bewusst kreuzen, einmal re Arm über li Arm, bei nächster „Flex-Bewegung“ li Arm über re Arm, die Beine kreuzen, einmal re Bein über li Bein, dazwischen „Ex-Bewegung“, dann li Bein über re Bein

Steigerung: die Beine entgegengesetzt zu den Armen kreuzen, z.B. re Arm über li Arm, gleichzeitig li Bein über re Bein, 3 - 5 x zügig hintereinander



20 Jahre SelbA Roßleithen

VIELFÄLTIG AKTIV

Unsere SelbA Gruppe feierte ihr 20-jähriges Bestehen. Dieses Jubiläum wurde im Seminarraum entsprechend gefeiert. Als einen weiteren Höhepunkt unserer Feierlichkeiten besuchten wir alle gemeinsam eine Veranstaltung im Rahmen des Kulturfrühlings der Gemeinde Roßleithen.

Die „Ofenbank-Spielleute“ sorgten für stimmungsvolle Musik, Christine Kaltenböck und Karl Hackl, beide vom Stelzhammerbund, für „Witz und Schmä““. In jederlei Hinsicht wurden wir bestens versorgt.



SelbA Gruppe Roßleithen und die „Ofenbank Spielleute“

SelbA Gruppe Roßleithen auf der „Hansl Alm“

Fotos: Brigitte Atzmüller



ZAHLEN ORDNEN

Ordnen Sie folgende Zahlen nach ihrer Größe. Beginnen Sie mit der kleinsten. Bei manchen müssen Sie vorher noch die Rechnung lösen.

23789, 17573, 18325, 18253, 17453

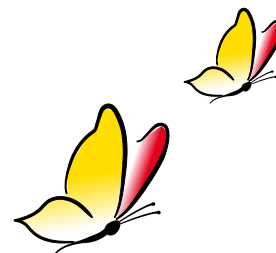
363336, 336336, 366366, 366636, 336663

488122, 424881, 422188, 484882, 442841

5x5, 6x3, 24-7, 12+3+9, 7+8

8+2, 3x7, 2x7, 9+8, 3x3

Auch in der Sommerpause waren wir nicht untätig. Wir wanderten zur „Hansl Alm!“ Je nach Kondition wurde auch „motorische Hilfe“ in Anspruch genommen. Die verbrauchten Kalorien wurden, Dank der ausgezeichneten Bewirtung, wieder entsprechend ausgeglichen.



LÖSUNG
17453, 17573, 18253, 18325, 23789
336336, 336663, 363336, 366366, 366636
422188, 424881, 442841, 484882, 488122
15, 17, 18, 24, 25
9, 10, 14, 17, 21

15 Jahre SelbA St. Peter am Wimberg

15 WERTVOLLE JAHRE

15 Jahre SelbA in St. Peter am Wimberg sind ein Grund zum Feiern. Aus diesem Grund trafen sich die SelbA Teilnehmerinnen mit Trainerin Reinhilde Scheuchenpflug zu einer Hl. Messe in der Pfarrkirche und anschließend zu einer kleinen Feier im Pfarrheim.

Als Ehrengäste waren Bürgermeister Engelbert Pichler, Abt Martin Fellhofer, Ernst Simon und der Leiter des Katholischen Bildungswerkes Dr. Christian Pichler geladen. Christian Pichler hob in seiner Rede hervor, wie wichtig und wertvoll SelbA für ältere Menschen ist. Dabei würdigte er die Arbeit der Trainerin und überreichte einen Blumenstrauß.



SelbA Gruppe mit Ehrengast Abt Martin Fellhofer

SelbA Trainerin Scheuchenpflug mit Dr. Christian Pichler - Leiter Kath. Bildungswerk

Fotos: Reinhilde Scheuchenpflug

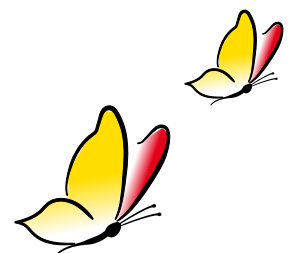
GEBURTSTAG

Wir versuchen mit den Buchstaben des Wortes GEBURTSTAG ein Gedicht zu schreiben.
Zum Beispiel:

- G:** Geburtstag ist jedes Jahr
- E:** Es feiert der Jubilar
- B:** Begeistert von den Gästen
- U:** und den vielen Festen
- R:** Rund muss er nicht sein
- T:** Tanzen auf einem Bein
- S:** Singen alle miteinander
- T:** Text aus anderm Land
- A:** Alle lieben dich
- G:** Gratulieren feierlich

Reinhilde Scheuchenpflug bedankte sich bei den Vertretern der Pfarre für die Benützung des Pfarrheims und bei Bürgermeister Pichler für die finanzielle Unterstützung. Weiters bedankte sie sich bei der früheren Regionsbegleiterin Maria Lindorfer und Rosi Pöchtrager für die musikalische Umrahmung der Feier. Die Bewirtung übernahmen Frauen der Katholischen Frauenbewegung. Nach dem Frühstück wurden im Zuge einer Präsentation Bilder aus den letzten 15 Jahren von Herbert Scheuchenpflug gezeigt. Am Ende bekam jede Teilnehmerin Blumen.

Der Mehrwert von SelbA spiegelte sich in der Dankbarkeit der Feierrunde wider.



25 Jahre SelbA Ansfelden

EIN GRUND ZUM FEIERN

Am 19. November durften wir ein Jubiläum begehen – ein Vierteljahrhundert SelbA Ansfelden.

Mit der langjährigen SelbA Trainerin Maria Weiss feierten viele motivierte Teilnehmerinnen, der Ansfeldner Bürgermeister Christain Partoll, die Kulturstadträtin Renate Heitz, die Leiterin von SelbA Maria Otruba und die engagierte Regionsbegleiterin Ingrid Stiendl.

25 Jahre voller Training, Spaß und Gemeinschaft – das wurde gebührend gefeiert und auf weitere erfolgreiche Jahre angestoßen! Ein großes Dankeschön an alle, die SelbA zu dem machen, was es ist: ein Ort des Zusammenhalts, der Freude und Aktivität.



Jubiläumstreppe / Foto: SelbA

Es kommt meist anders als geplant ...

So war es auch am Samstag, den 14. September 2024 am „Tag der Vereine“ in Gramastetten. Es sollte ein großes Event am Schulsportplatz werden, aber es war den ganzen Tag über starker Dauerregen angesagt.

Also verlagerte sich die ganze Veranstaltung ins Schulzentrum. Dennoch bekam jeder genügend Platz, um sich zu präsentieren. Ein Stempel-pass diente als „roter Faden“, um die Besucher zu alle den vielen Stationen hinzuführen und die Übungen und Aufgaben zu erfüllen.

Auch ich hatte mit meinem SelbA Stand genügend Platz im Bereich der „Gesunden

Gemeinde“, wo es einen vorgegebenen Parcours mit einer aufgesetzten „Rauschbrille“ zu bewältigen gab. Ich bereitete einige Riechgefäße zum Erraten von verschiedenen Düften vor. Beim Geräuschememory galt es zwei gleich klingende Klangkörper zu finden und auch der Tastsinn kam nicht zu kurz. Großen Anklang fand die

große Farbtafel. Nochmals Danke für die Leihgabe der Tafel aus dem SelbA Büro! Interessante Gespräche entwickelten sich und es herrschte ein reger Informationsaustausch. Auch die kleinen SelbA Aufgabenkarten wurden zahlreich mitgenommen. SelbA bleibt bei den Besucher:innen sicher noch länger in Erinnerung. Trotz der veränderten Umstände – eine sehr gelungene Veranstaltung.
Aloisia Öhlinger



SelbA ganz groß am Tag der Vereine

Foto: Aloisia Öhlinger

SelbA Regionstreffen

LASST UNS DIE NÄCHSTEN 25 JAHRE GENAU SO TATKRÄFTIG UND FRÖHLICH ANGEHEN!

Nach der Regionsbegleiterinnenklausur Anfang November haben nun auch die Regionstreffen gestartet. Den Anfang machte die Region der Pfarren Mühlviertel Mitte- Freistadt gemeinsam mit der Region Grein- Unterweißenbach- Perg.

30 Trainerinnen – bunt gemischt von langer SelbA Zugehörigkeit bis hin zu einigen neuen Gesichtern frisch von der Ausbildung am Greisinghof - lernten sich kennen, tauschten sich aus und hatten Spaß und Freude!! Die Visualisierung der bestehenden SelbA Gruppen auf der Landkarte machte mögliche neue Betätigungsorte gut sichtbar. Bei den Berichten über Aktuelles aus dem SelbA Büro von den Regionsbegleiterinnen Astrid Gaisberger und Karin Haider wurde eifrig mitgeschrieben um Gehörtes in der Praxis umsetzen zu können.

Breit gefächert war es auch auf der Gefühlsebene. In einer stillen Gedenkminute wurde der heuer viel zu früh verstorbenen SelbA Trainerin Maria Huber gedacht.

Mit Wehmut und Dankbarkeit wurde die SelbA Trainerin Margarete Kiesenhofer in den SelbA Ruhestand verabschiedet und für ihr langjähriges Engagement als SelbA Trainerin geehrt. Fröhlich ging es beim Highlight des Abends, dem Workshop mit SelbA Trainerin Maria Pachinger, zu. Sie leitete die Kolleginnen in einfachen Schritten im Filzen an, sodass auch ungeübte Hände einen Stein zum Schmunzeln bringen konnten.



SelbA Trainerinnen aktiv im Tun

Danke fürs Engagement von Regionsbegleiterin Karin Haider an Margarete Kiesenhofer

Fotos: SelbA



FEHLENDE SELBSTLAUTE

ÜBUNG VON ASTRID GAISBERGER

Bei diesen Kleidungsstücken fehlen die Selbstlaute.

- NZG
- MNKLD
- KRWTT
- FLTNRCK
- BKN
- STRMPFHS
- HB
- WNTRJCK

LÖSUNGEN FÜR FEHLENDE SELBSTLAUTE
 ANZUG MINIKLEID
 KRÄWÄTTE FALTENROCK
 BIKINI STRÜMPFHOSE
 HAUBE WINTERJÄCKE

Schrecklich schön!

EINE ETWAS ANDERE REGIONSÜBERGABE

Am 21. Mai kamen viele SelbA Trainerinnen aus der Region Perg – Grein – Unterweißenbach an einem eher ungewöhnlichen Ort – im Kino Katsdorf - zu einer ganz besonderen Regionsübergabe zusammen. Der erste Programmpunkt war eine Vorführung des sehr berührenden Films "Still Alice", der aufgrund der Thematik zum Nachdenken über die Vergänglichkeit anregte.

Danach gab es Blumen, Geschenke und eine stimmungsvolle Übergabe der Regionsbegleitung. Ein großes DANKE an Anita Pölzleitner für ihr engagiertes Wirken in der Region. Nach 17 Jahren übergibt sie nun in gute Hände an Karin Haider.

Karin lebt in St. Georgen an der Gusen und seit rund 3 Jahren SelbA Trainerin. Neben ihrem Engagement für SelbA arbeitet sie als Volksschullehrerin.



Freudige Gesichter bei der Regionsübergabe / Foto: SelbA

Danke für die Bereitschaft als Multiplikatorin für SelbA in der Region tätig zu sein. ALLES Gute für diese wichtige Aufgabe!

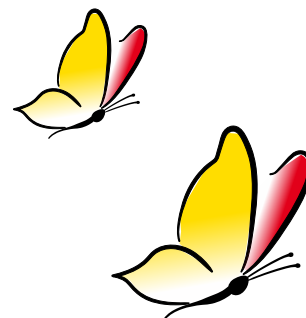
SelbA Gutscheine

SelbA hat immer Saison.

Schenken Sie Freude mit SelbA Gutscheinen. Wir haben für Sie Gutscheine für SelbA Trainingseinheiten, die bei unseren SelbA Trainer:innen erworben werden können.

Haben Sie Interesse, einen Gutschein zu erwerben?

Kontaktieren Sie uns unter der Telefonnummer (0732) 76 10-32 13 oder per E-Mail an selba@dioezese-linz.at und wir sagen Ihnen, wo in Ihrer Nähe ein:e SelbA Trainer:in tätig ist.



SelbA Regionsbegleiterinnenklausur

EIN TAG VOLLER MOTIVATION UND AUSTAUSCH

Am 7. November fand die inspirierende Klausur der SelbA Regionsbegleiterinnen statt.

Acht Multiplikatorinnen aus den Regionen kamen mit den Mitarbeiterinnen der SelbA Diözesanstelle im Bildungshaus Schloss Puchberg zusammen, um sich miteinander auszutauschen, neue Formate und Inhalte zu entwickeln und sich gemeinsam von frischen Ideen und Perspektiven motivieren zu lassen.

Im Mittelpunkt standen Wertschätzung und das gute Miteinander – zwei Grundlagen, die für die erfolgreiche Arbeit als Multiplikatorinnen in ganz Oberösterreich unverzichtbar sind. Der Austausch über die neuesten Trends und Themen sorgt dafür, dass die SelbA Angebote immer am Puls der Zeit bleiben und die Menschen in der Region bestmöglich erreicht werden.



Gruppenselfie

Reger Austausch

Fotos: SelbA

Ein herzliches Dankeschön an Alle für die aktive Teilnahme und das gelingende Miteinander. Ein spezielles Danke an Maria Otruba und Manuela Thaller für die kreative Gestaltung dieses erfolgreichen Klausurtages.

Wir freuen uns auf die vielen neuen Impulse, die die Regionsbegleiterinnen nun in ihre Region tragen werden.



Bischofsvikar und Dekanatsassistent zu Besuch in Haag/H.

GEMEINSAME ÜBUNGEN

Bischofsvikar Wilhelm Vieböck und Dekanatsassistent Andreas Hagler (Pfarre Haag/H.) besuchten am 18.6.2024 im Rahmen der Visitationswoche die SelbA Teilnehmer:innen der beiden SelbA Gruppen im Sozialzentrum Haag/H.

Neben Einblicken ins SelbA Training gab es zum Ankommen bei Kaffee und Kuchen und zum Abschluss Möglichkeiten zum Austausch und zur Beantwortung von Fragen z.B. die Umstrukturierung betreffend.

Text, Foto und untenstehenden Übungen sind von Martina Eder, SelbA Trainerin, Juni 2024



Gemeinsam fleißig am Trainieren mit Bischofsvikar Wilhelm Vieböck und Dekanatsassistent Andreas Hagler
Foto: Martina Eder

LESEÜBUNG

gOTtse gnedich
wEnNduA mmOrgEnaufs Tehst
noChb EvoreSd iRgeli Ng
diChÜb eRdeNt AgzUä RgeRn
odErdi ChvOri HmzUf ÜrchTen

goTtseGn ediChm iTtEniM trÜbelde SaLltAgs
weNnd UgaRni ChtdaZ ukoMmsT
aniHnz UdenKen

gotTse Gnedi Ch
wEnNdiRe TwaSs ChweResw iDerfÄhrt
noChbe VoresS ich
ind Einemh Erzenfe Stset ZenkAnN

ttog enges hcid ma dneba
medni re eid nettahcs sed segat nov rid tmmin
hcon roveb eis hcis ni enied emuärt nehcielhcs

ttog enges hcid ow ud edareg tsheg dnu tshets
tshcal redo tsniew tznälg redo tsgasrev

ttog enges hcid ni mella saw ud tsut dnu tssäl

(Ruth Pfau)

WORTÜBUNG

Finden Sie mit den Buchstaben des untenstehenden Wortes viele neue Wörter – in anderer Reihenfolge, alle Wortarten erlaubt ...

GEMEINSCHAFT z.B. nie, saftig, Fisch, ...

Bilden Sie mit den Buchstaben in der jeweiligen Zeile ein zusammengesetztes Wort

G T

E F

M A

E H

I C

N S

S N

C I

H E

A M

F E

T G

SelbA Basisausbildung

MOTIVIERT INS TUN GEHEN

Abschluss Basisausbildung Greisinghof

„Ich kanns gar nicht glauben, dass wir heute das letzte Mal hier sind“, hörten wir von den Teilnehmer:innen im Greisinghof, als wir in der letzten Einheit der SelbA Ausbildung im Oktober die einzelnen Module anhand einer Fantasiereise Revue passieren ließen.

Wie schnell doch die Zeit vergeht – Gerade wenn wir diese mit interessanten Menschen verbringen und abwechslungsreiche neue Inhalte lernen dürfen. Im Februar starteten 19 Frauen und 1 Mann hochmotiviert und noch mit vielen Fragen im Kopf in die SelbA Basisausbildung. Bei zuerst fremden Personen wurden Gemeinsamkeiten entdeckt und auch Eigenschaften sichtbar, die für uns in der zukünftigen Gruppenführung Lernfelder darstellten und an denen wir wachsen konnten. Aus Unbekannten wurden teils Freunde bzw. entstanden tragfähige „Arbeitsbeziehungen“, Menschen, die sich gegenseitig unterstützen.

Mit der Zeit wurden aus inhaltlichen Unklarheiten zwar zwischenzeitlich noch mehr Fragen, insgesamt jedoch Schritt für Schritt immer mehr Antworten – im Hinblick auf das Training anhand der 3 Säulen und auch auf die eigene Praxis. So hat sich beim Abschluss alles zu einem Ganzen gefügt, als nunmehrige Grundlage für den Start in die eigene Praxis.

Ein großes Danke von meiner Seite für`s Dabeisein, für`s praktische Erfahrung sammeln dürfen, für die bereichernden Begegnungen, für den konstruktiven Meinungsaustausch, worin ich persönlich lernen durfte und vor allem im Sinne der Reflexion der SelbA Ausbildung.

Nun stehen wir an der Startlinie – jede Person woanders. Ich wünsche uns allen, dass wir diese Freude, die sich in der Ausbildung im Tun immer so schnell eingestellt hat, spürbar in Erinnerung haben als Motor, um ins Tun zu gehen. Und falls Ihr Unterstützung brauchen solltet – ihr wisst wo wir zu finden sind. Wir freuen uns von euch zu hören, lesen, euch zu sehen. Willkommen in der SelbA Gemeinschaft. Barbara

Start Basisausbildung Diözesanhaus

Mit großer Begeisterung und einem Lächeln auf den Lippen starteten am 11. November 2024 19 motivierte Teilnehmerinnen in die neue Ausbildung zur SelbA Trainerin.

Frauen aus allen vier Vierteln Oberösterreichs – von der Landeshauptstadt bis in die ländlichen Regionen – haben sich auf den Weg gemacht, um künftig Senior:innen in den Bereichen Bewegungs- und Gehirntaining, Alltagskompetenz und soziale Vernetzung zu unterstützen. Die SelbA Ausbildung ist ein spannendes Lernabenteuer mit dem Ziel, Teil eines starken Netzwerks für Senior:innen in ganz Oberösterreich zu sein.

Eine der Teilnehmerinnen fasste die Stimmung im Kurs treffend zusammen: „Es ist eine Freude zu erleben, wie viel Energie und Lebensfreude in dieser Gruppe steckt! Unsere Aufgabe ist es, genau diese positive Energie weiterzugeben.“

Wir wünschen den Teilnehmerinnen weiterhin viel Freude in der Gruppe und im Tun.



Basisausbildung Greisinghof -
Gruppenfoto krankheitsbedingt unvollständig
Foto: SelbA

Herzlich willkommen in der SelbA Gemeinschaft

Am 27. September fand die Zertifikatsverleihung der neuen SelbA Trainer:innen im Linzer Diözesanhaus statt. 16 Frauen und ein Mann haben die Ausbildung im Bildungshaus Schloss Puchberg erfolgreich abgeschlossen.

„Heute ist ein Tag der Freude, des Stolzes und der neuen Möglichkeiten. Mit dem erfolgreichen Abschluss der SelbA Ausbildung habt ihr, liebe SelbA Trainer:innen, nicht nur eure eigenen Kompetenzen erweitert, sondern auch den Grundstein dafür gelegt, das Leben vieler Menschen zu bereichern“, betonte Maria Otruba, Leiterin von SelbA OÖ, in ihren Eröffnungsworten.

Gemeinsam mit Freunden und Angehörigen, Experten und Regionsbegleiter:innen, wurde im Diözesanhaus ein feierlicher Rahmen

geschaffen, um das große Engagement der Absolvent:innen zu würdigen. Für die musikalische Umrahmung sorgte Gitarrist und SelbA-Trainer Karl Leitner, der von seiner Partnerin Heidi auf der Querflöte begleitet wurde. Von Seiten der Politik war Landtagsabgeordnete Astrid Zehetmair gekommen, um sich bei den Absolvent:innen für ihr Engagement zu bedanken. „Empathie und Anteilnahme werden wir niemals durch Technologien ersetzen können. Solidarität betrifft uns alle. Mit Ihrem Engagement bei SelbA haben Sie sich dazu entschieden, einen Beitrag dazu zu leisten. Einen Beitrag für die Gesellschaft, für das Sozialsystem und nicht zu vergessen auch für

Ihre eigene geistige und körperliche Fitness. Ich wünsche Ihnen viel Freude und alles Gute für die neue Tätigkeit!“

2023 waren insgesamt 255 SelbA Trainer:innen im Katholischen Bildungswerk OÖ unter Vertrag. „Als BildungsNAHversorger sind wir mit SelbA flächendeckend in OÖ vertreten und wollen alle Senior:innen ansprechen - unabhängig von Bildungsgrad, Religionszugehörigkeit, Nationalität, Parteifarbe usw. Denn SelbA ist für alle Menschen offen, zugänglich und leistbar“, betonte Christian Pichler, Leiter des Katholischen Bildungswerkes OÖ.

Absolvent:innen mit Gratulantschar
Fotos: Silke Kreilmayr



SelbA - Austria goes to

A DREAM COME TRUE!

Text: URSULA HIRSCHER

Wien – London – Singapur – Sydney
Luftlinie ungefähr 16.000 km, 24 Stunden-Flug:
SelbA Lieblingsübung: Venenpumpe

Im Sommer 2023 besuchte mich Christa Wood, eine Cousine eines lieben Freundes. Christa ist vor knapp 40 Jahren der Liebe wegen nach Australien ausgewandert. Beim Heimaturlaub im Vorjahr war sie auf der Suche nach „so etwas wie SelbA“ – Präventives gegen Alzheimer, nachdem Ihr Gatte diese Diagnose erhalten hatte. Zahlreiche Aktivitäten folgten dem informellen Treffen im Garten bei mir zuhause in St. Florian: Kontaktaufnahme und Kennenlernen mit Maria Otruba via Zoom, Teilnahme an einigen SelbA Online-Trainings usw. Dann wurden Flüge gebucht, ein solides Ausbildungsprogramm vorbereitet, Unterlagen modifiziert und übersetzt, rund 100 Übungsblätter zusammengestellt und aufbereitet. Ende Oktober stand ich am Linzer Bahnhof. Mein Gatte schloss mich noch einmal fest in seine Arme und los ging das Abenteuer „**SelbA goes to Australia**“. Immer noch kaum zu glauben!

In Sydney wurde ich wieder herzlich gedrückt. Christa empfing mich mit einem breiten Lächeln und einem herzigen Plüsch-Koalabären. Circa 2 Autostunden südlich von Sydney (also an der Ostküste Australiens) in Geringgong, einem kleinen



Küstenörtchen und Surfer-Paradies, bezog ich bei Christa privat Quartier für die nächsten 5 Wochen - mit eigenem Zimmer und eigenem Bad. Nach ein paar ruhigen Tagen der Eingewöhnung, „Jetlag-Stabilisierung“ und vertraut werden mit dem Australischen Englisch gings los mit dem Kennenlerntag und der Einführung ins Programm, mit Gedanken zum Thema „Älter und alt werden“. 11 Teilnehmer:innen (9 Frauen, 2 Männer) waren mindestens so gespannt wie ich, wie sich die Ausbildung „Active Mindsteps“ gestalten wird.

Bevor wir richtig mit dem 3-Säulen-Programm von SelbA durchstarteten, standen 3 Tage Sightseeing in Sydney an - mit Besuch des Musicals Sunset Boulevard im Opernhaus. Vor bzw. neben dem Opera House Sydney zu stehen war wohl einer der ergreifendsten Momente meiner Reise. „Jetzt war ich tatsächlich da in Australien!“ Über Sydney gäbe es auch allerhand zu berichten, aber zurück nach Geringgong mit Fokus Ausbildung Active Mindsteps! Intensive Tage folgten, Gehirn in Theorie und Praxis, Denkspaziergang am Beach, Bewegung, Spiel und Spaß und jede Menge Action! Theoretisches Wissen wurde von fachlich kompetenter Seite abgedeckt. Neurologe, Physiotherapeutin und Universitätsprofessorin für Kommunikation - allesamt engagiert und liebenswürdig - punkteten gekonnt mit kurzweiligen Vorträgen.

Der zweite Block folgte mit Kommunikation, Präsentationstechnik, Alltagskompetenzen und „SelbA in der Praxis“. Spannend wurde dann das Modul „Lernwerkstatt“. Mit der eineinhalbstündigen SelbA Einheit „Wasser“ fanden wir gemeinsam gut ins Thema. Anschließend durften die Teilnehmer:innen paarweise zum selbstgewählten Thema je 2 Übungen ausarbeiten und vorstellen. Super gelungen!

Nun stand eine Woche „Pause“ am Programm. Diese verdiente den Namen nicht ganz, galt es doch für die Teilnehmer:innen eine komplette Vorbereitung einer

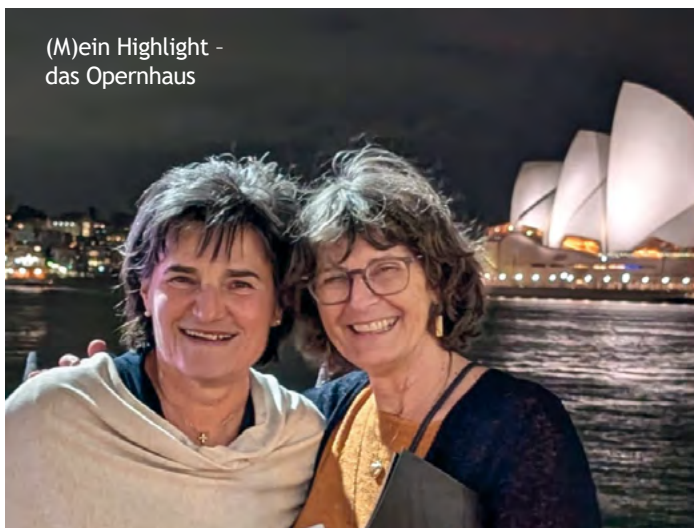
Denkspaziergang am Meer
 Alle Fotos: Ursula Hirscher

Australia

SelbA Einheit auszuarbeiten, das am Freitag vorgestellt und teilweise auch präsentiert werden sollte. Es wurde „ernst“! Gewählte Themen waren z.B. Sinne, Garten, Blumen, Rosen, Reisen, Holidays, The Bush, Hüte, ... und dann saßen wir im Kreis und sangen das Lied „Mei Huat, der hat 3 Löcher“ auf Englisch „My hat it has 3 corners“ und das Schöne - volle Konzentration, es machte Spaß, es hat funktioniert!

Abends beim gemeinsamen Dinner im Club wurde Abschluss gefeiert, Zertifikate verteilt, Erinnerungsfotos gemacht, viel gequatscht, gelacht, gedankt, gedrückt und Abschied genommen. Es war ein sehr bewegender Abend. Zum Andenken an meine liebe Gruppe und an die außergewöhnliche Zeit mit ihnen bekam ich ein Bild geschenkt, gemalt von einer örtlichen Künstlerin. Das Motiv: „Strand - Wellen - Australien Feeling“.

Mein Resümee zur Ausbildung: Zeitweise sehr anstrengende Tage, aber stets super, erfüllend! Wir haben viel gelacht, auch geweint, wir waren konzentriert und aktiv bei der Arbeit. Ich habe viel Wertschätzung, Freundlichkeit und Herzlichkeit erfahren! Den Durchbruch habe ich wohl mit einem sehr abwechslungsreichen, voll lustigen Denkspaziergang an der Küste erzielt. Dieser Vormittag wird uns allen sehr gut in Erinnerung bleiben. Dankbar



(M)ein Highlight -
das Opernhaus



SelbA Australia

sind wir für alles! Es ist mir voll gelungen, den Spirit von SelbA weiterzutragen, auf die zweite Halbkugel der Erde zu bringen! Jetzt warte ich gespannt, dass der Spirit von Active Mindsteps sprießt und weite Kreise zieht! Voraussichtlich im Februar werden (hoffentlich) alle Teilnehmer:innen aktiv mit Gruppen beginnen. Eine Teilnehmerin hatte eine Anreise von 4 Stunden. So wird Active Mindsteps nicht nur an der Ostküste südlich von Sydney Platz greifen! Die Einladung für die nächste Ausbildung und einem 2-Tages-Workshop für bereits aktive Trainer:innen habe ich schon in der Tasche. Doch es gilt: „Step by step!“

Nach den vollen Arbeitstagen blieb noch Zeit fürs Kennenlernen und Bestaunen der „näheren“ Umgebung incl. andersartiger Pflanzen- und Tierwelt wie Koalabären, Kängurus, Delphine in Küstennähe und sogar eine Walflosse. Ja, vieles ist anders südlich vom Äquator - gegen Süden wird es kälter, auf den Straßen wird statt rechts links gefahren, vor dem Arbeitsbeginn schnell eine Stunde gesurft, ...
... und dennoch viele Menschen die unkompliziert, aufgeschlossen und freundlich sind, Menschen, die schon mal in Austria waren (Salzburg, Wien, Innsbruck) ... Nun auch Menschen, die freundschaftlich mit mir verbunden sind!

Dankbar und glücklich, erfüllt und reich beschenkt bin ich wieder gerne zuhause bei meiner Familie, bei meinen Freunden, im Ort und freue mich auf eine gute Zeit im neuen Jahr! Herzlichst and with warm wishes Ursula Hirscher

SelbA Freistadt vielfach aktiv

Die SelbA Gruppe Freistadt durfte mit Freude neue Teilnehmer:innen begrüßen, welche zum Teil schon im höheren Alter sind und mit Eifer am Trainingsprogramm teilnehmen. Wir sind eine sehr aktive Gruppe mit vielen Interessen - zum Fototermin konnten leider nicht alle anwesend sein.



Foto: Barbara Wagner

Da manche Teilnehmer:innen unter Konflikten mit Kindern und Enkelkindern leiden, wurde im Herbst ein Vortrag zum Thema „Wie Kommunikation in der Familie gelingen kann“ abgehalten. Bei den ca. ein Dutzend Teilnehmer:innen kam der Vortrag sehr gut an. Es war eine erste Bewusstseinsbildung zu diesem Thema,

auch wenn für die interessierten Zuhörer:innen die Zeit zu kurz wurde. Aufgrund des Erfolgs wird im Jänner wieder ein Vortrag, diesmal zum Thema „Geschwisterkonflikte“, angeboten, was

anscheinend eine Art Tabuthema ist über das nur ganz vorsichtig gesprochen wird. Wenn durch die Vorträge, welche in Kooperation mit dem KBW Treffpunkt Bildung Freistadt und mit Referentinnen von SPIEGEL Elternbildung abgehalten wurde bzw. wird, mehr Verständnis füreinander geschaffen und Lösungsmöglichkeiten erkannt werden, ist viel erreicht. Zu den Vorträgen sind Menschen aus den 3 SelbA Gruppen und auch sonstige Interessierte eingeladen. Durch die Bekanntgabe in den örtlichen Medien und die Kooperationen wird auch SelbA wieder mehr wahrgenommen. Es wäre schön, wenn dieses positive Beispiel als Anregung für andere SelbA Gruppen dient.

Barbara Wagner

SCHÜTTELWÖRTER

ÜBUNG VON ASTRID GAISBERGER

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge. Es sind lauter Begriffe, die mit dem Thema „Feiern“ zu tun haben:

- LINDAGUEN
- SESTFNESE
- EKODRANTIO
- SEGHECKN
- AUJBILEMU
- SASTGEEELIT
- TOSUZIRDGNN
- RTGUANLATIO

EINFÜHRUNG
 DEKORATION
 GESCHENK
 GÄSTELISTE
 GRATULATION

LÖSUNGEN
 FÜR SCHÜTTELWÖRTER

SelbA - „Ganz klar da muss man hingehen“

INTERVIEW MIT FRAU KNEIDINGER ZUM LANGJÄHRIGEN BESUCH DER SELBA TRAININGS BEI UNS IN ST. PETER/WBG.

Text: HELGA GAHLEITNER

Franziska Kneidinger



Was hat dich damals dazu gebracht, bei der SelbA-Gruppe mitzumachen? Wie hast du die ersten Treffen erlebt?

Die ersten Stunden wurden von Erika Höllinger und Fanni Kepplinger geleitet. Ich wollte aufgefrischt werden, schreiben, rechnen, nachdenken – das ist sehr wichtig. Im Alter lässt man nach, das ist einfach so. Die SelbA Stunden haben immer viel Spaß gemacht.

Was macht ihr in der SelbA Gruppe genau?

Wir machen Übungen fürs Gehirn, damit wir nicht so schnell vergessen. Wir rechnen, schreiben, bekommen Rätsel zum Lösen. Wir singen auch und machen jedes Mal Turnübungen (Frau Kneidinger lacht ein wenig) – jeder macht da gern mit, so gut er halt noch kann. Und wenn wer von uns Sorgen hat, dann reden wir drüber. Das muss auch Platz haben.

Über welche Themen sprecht ihr in der Gruppe, welche Themen magst du besonders gern?

Wir reden immer über Aktuelles, über die Jahreszeiten, Feste die anstehen. Ich mag besonders gern über die Jahreszeiten reden, übers Pflanzl setzen im Frühling, vom Ernten – wie wir es früher gemacht haben und was es heute alles gibt.

Bekommst du auch Übungen für zu Hause, wie baust du sie in deinen Alltag ein?

Ja, ich kenne Übungen, die meine Verspannung im Arm und in der Schulter ein wenig lösen, wenn ich wieder einmal zu lang handarbeite. Wir bekommen immer auch eine Hausübung. Da hilft mir öfter meine Schwiegertochter, wenn ich mich gar nicht auskenne. Und wir rufen uns gegenseitig an und helfen uns weiter.

Wie wirkt sich das SelbA Training auf deinen Alltag aus?

Ich muss nach den SelbA Stunden oft über vieles nachdenken. Das hält mich fit, und die Hausübungen auch.

Gibt es besondere Freundschaften und Verbindungen, die durch die SelbA Gruppe entstanden sind?

Ich treffe da Leute, die ich im Ort oft lange nicht sehe. Wir reden viel miteinander, wissen viel voneinander, wir sind ehrlich zueinander. Es ist eine besondere Gemeinschaft, wo jeder fehlt, der nicht da ist oder uns verlassen hat.

Gibt es Momente, an die du gerne zurückdenkst?

Das sind die lustigen Momente, wo Blödsinn geredet wurde und viel gelacht wurde.

Was wünschst du dir für die Zukunft in der SelbA Gruppe?

So wie es ist passt es. Die Themen können immer wieder wiederholt werden. Wir können unsere Erinnerung behalten. Ich bin dankbar für all diese schönen gemeinsamen Stunden.

Was würdest du jemandem sagen, der überlegt, sich der SelbA Gruppe anzuschließen?

Ganz klar, da muss man hingehen. Man braucht das fürs Leben, das hält fit und dann bekommt man auch öfter überraschend Besuch, das ist fesch. (In dem Moment kommt eine andere Teilnehmerin aus der SelbA-Gruppe bei der Tür herein, ein herzliches Treffen unter Freundinnen ...)

SMARTPHONETAGE für Senior:innen in Linz

AUCH HEUER WIEDER EINE ERFOLGREICHE KOOPERATION

Information und Beratung für mehr Selbständigkeit im Umgang mit digitalen Geräten, dafür stehen die Smartphonetage für Senior:innen, zu denen die Stadt Linz auch heuer wieder in Kooperation mit emporia, SelbA und der Volkshochschule Linz einlud.

Ca. 60 Personen nutzten bei der Auftaktveranstaltung am 28. Oktober im Wissensturm die Gelegenheit, sich kostenlos Informationen und Tipps zur Handynutzung an den Beratungstischen zu holen. Trainer:innen der Volkshochschule, von SelbA, Community Nurses, ÖBB mobil und emporia standen zur Verfügung, die Fragen zu beantworten und hilfreiche Tipps zur Smartphonennutzung zu geben. Dazu gabs Kaffee und Kuchen.

An den darauffolgenden Tagen waren an verschiedenen Anlaufstellen in Linz weitere Beratungen möglich, unter anderem im Diözesanhaus bei der SelbA Infostunde.



Reges Interesse

Fotos: SelbA

SONNENSTUNDEN

RECHENÜBUNG

Mach es wie die Sonnenuhr, zähl die heit´ren Stunden nur. Es ist ein Tag mit vielen Wolken. Die Sonne kommt immer nur zwischendurch hervor. Zähle die Stunden und Minuten, an denen die Sonne insgesamt scheint.

Sonnenschein von:

8:27 bis 8:43,

10:17 bis 10:46,

12:47 bis 13:18,

16:19 bis 16:47,

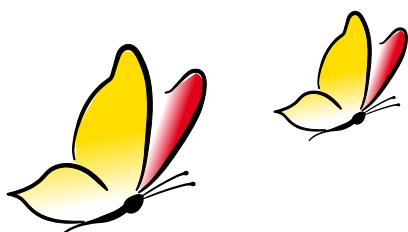
9:48 bis 9:52,

11:58 bis 12:32,

15:12 bis 15:36,

17:03 bis 17:19

LÖSUNG: 182 Minuten (3 Stunden und 2 Minuten)



Schutz durch Wissen

SELBA GRUPPE DOMPFARRE UND WEITERBILDUNG IM DIÖZESANHAUS

Immer wieder hört und liest man, dass Senior:innen Opfer von Telefon- und Trickbetrügereien, Taschendiebstählen und anderen Straftaten werden.

Je besser man über die Methoden bei Betrügereien und Verbrechen Bescheid weiß, desto schwieriger wird es für die Täter:innen, jemanden zu schädigen.

Wir haben zu diesem Thema Gruppeninspektor Johannes Etzelstorfer, der im Stadtpolizeikommando Linz-Kriminalreferat tätig ist, eingeladen. Er gab uns wertvolle Tipps, wie Betrügereien



Aufmerksame Zuhörerinnen

Foto: Anita Pölzleitner

wie die Täter vorgehen und wie man sich in solchen Fällen verhalten soll.

Bei der anschließenden Diskussion wurden Fragen der SelbA Teilnehmer:innen beantwortet und es entstanden rege Gespräche mit Herrn Etzelstorfer.

erkannt werden und wie man sich dagegen wehren kann. In einigen Kurzfilmen zeigte er Methoden,

Vielen Dank für den interessanten Nachmittag!

Anita Pölzleitner,
SelbA Trainerin Dompfarre

Ein Danke zum Abschied

Die Regionsbegleiterin der Regionen Altheim, Aspach, Reichersberg, Ried sowie Andorf und Schärding, Anneliese Feichtinger, spricht den ausscheidenden SelbA Trainerinnen ihren herzlichen Dank für ihr langjähriges Engagement aus:

Elfriede Schmiedbauer absolvierte 2004 die Basisausbildung und war 20 Jahre lang eine überaus engagierte SelbA Trainerin.

Im Jahr 2005 legte Anneliese Feichtinger selbst den Grundstein für SelbA im Pflegeheim Obernberg. Seit 2006 bereicherten Regina Schimpl und Lilia Pecka dort alle 14 Tage mit ihren SelbA Einheiten das Leben der Bewohner:innen. Zusätzlich organisierten sie Ausflüge sowie stimmungsvolle Geburtstags- und Weihnachtsfeiern, die für viel Freude sorgten. Bei der Weihnachtsfeier, die zugleich den Abschluss markierte, blieb kaum ein Auge trocken.



Regina Schimpl, Lilia Pecka mit Anneliese Feichtinger

Foto: Anneliese Feichtinger

Generationsübergreifendes SelbA Training

Jedes Mal vor meinem SelbA Training bringe ich meinen Enkel in die Krabbelstube, die gleich nebenan einquartiert ist. Und so bin ich auf die Idee gekommen, eine generationenübergreifende Einheit zu gestalten. Die dortige Leiterin war gleich damit einverstanden und gemeinsam sammelten wir Ideen für Aktionen, die Jung und Alt miteinander machen könnten.

Im ersten Teil der Einheit befassten wir uns mit unserem Stammbaum. „Wie waren früher Familien aufgestellt, wie lebten diese im Verband miteinander, was brauchen wir für ein gutes Miteinander?“ Mit Rätseln, Comics, Wörtersuche und Weisheiten in Bezug auf Familie und Kinder kamen interessante Gespräche und ein reger Austausch zustande. Der Besuch der Kinder war eine Überraschung für die Teilnehmer:innen. Da ich sie nicht darauf vorbereitet hatte, tanzten wir den „Körperteile Blues“ nach einem Video, damit alle leichter mitmachen konnten. Die Kinder waren jedoch gewohnt, die Musik nur zu hören und dadurch sehr abgelenkt. Mit einer Übung im Anschluss sollten sich die Teilnehmer:innen möglichst viele Namen der Kinder



... und hier auch / Fotos: Angela Wiespointner

merken und bei der vorgelesenen Bewegungsgeschichte aufmerksam zuhören. Ich hatte für alle rote und grüne Tücher vorbereitet. Die Geschichte handelte von den Kindern der Krabbelstube bei einem Spaziergang. Die Namen der Kinder wurden mehrmals genannt und die Farben rot und grün waren immer wieder eingebaut. Bei den jeweiligen Farben kamen dann auch noch Bewegungen dazu. Die Kinder verabschiedeten sich mit selbstgebastelten Herzen für die Teilnehmer:innen und ich hatte den Eindruck, dass es sowohl jung als alt gut gefallen hat.

Nach dem Besuch der Kinder machten wir noch eine Gehirnübung, die diesen Teil zusammenfasste. „Wie viele Namen habt ihr euch gemerkt? Wie oft ist (schätzungsweise) die Farbe Rot und Grün in der Geschichte vorgekommen? Wie viele Kinder waren da?“ Zum Abschluss wurde der „Bewegte Satz“ KINDER HABEN UNS BESUCHT in alle möglichen Reihenfolgen verdreht. Rückblickend freue ich mich über eine gelungene Einheit!

Angela Wiespointner



SelbA macht Spaß

SelbA Denkspaziergänge

EINBLICKE IN DIE VIELFÄLTIGE WELT DER DENKSPAZIERGÄNGE

Vor der Schihütte im Staolus in Arnreit fanden sich elf Teilnehmer:innen ein, um mit SelbA Trainerin Elfriede Hackl den Tag mit einem Denkspaziergang zu beginnen.



Denkspaziergang SelbA Gruppe Arnreit

Foto: Elfriede Hackl

Gut aufgewärmt durch Koordinationsübungen wurde mit einfachen Übungen zur Wortfindung begonnen. Eine Steigerung mit rückwärts Buchstabieren, der Denkübung A-100 und vielen weiteren folgten. Mit der Übung Zifferntausch, die dreimal versucht wurde, endete der Denkspaziergang mit viel Spaß.

Elfriede Hackl, SelbA Trainerin Arnreit

Am 17. Mai trafen sich elf Teilnehmer:innen mit der Referentin Martina Eder zu einem

Vertiefte Workshopteilnehmer:innen in Puchberg

Foto: Martina Eder



Denkspaziergang im Bildungshaus Schloss Puchberg. Wettermäßig schaute es zu Beginn für einen Outdoor-Workshop gar nicht gut aus.

Nach einer Einführung in die Methoden eines Denkspazierganges in den Räumlichkeiten, hörte der Regen erfreulicherweise auf und die Gruppe konnte den Park des Bildungshauses nützen, um vielfältige Denkaufgaben, Koordinationsübungen und Sinneswahrnehmungen zu erproben. Gehirntraining in frischer Luft macht Spaß, wie z. B. die Übung „Ex und Flex“ auf dem Foto. „Diese Veranstaltung war ein Erlebnis“, berichtete ein Teilnehmer.

Vorstellung Denkspaziergang in Wippenham

Auf Einladung des Seniorenbundes hat SelbA Trainerin Gabi Wieser am 21. Oktober in einem interessanten und informativen Vortrag Möglichkeiten des Gehirntrainings vor allem in freier Natur aufgezeigt.



GEH-Hirntraining in Wippenham / Foto: Gabi Wieser

Mit einigen Teilnehmer:innen wurden gleich einige Übungen im Freien umgesetzt. Aufgrund des Interesses wird nun auch ein Großeltern-Enkel-Denkspaziergang in Wippenham am 27. September 2025 durchgeführt (siehe Weiterbildungsprogramm).

SelbA Gruppen fliegen aus

EINBLICKE IN DIE SOMMERAUSFLÜGE

Was für ein Theater

Die SelbA Teilnehmer:innen freuten sich bereits sehr auf den angekündigten Besuch im Linzer Musiktheater.

Herr Böhmer begrüßte uns zur Führung und vermittelte mit ganz viel Begeisterung Geschichten des Musiktheaters. Gespannt hörten wir seinen Ausführungen zu. Sehr interessant waren die Einblicke hinter der Bühne, vor allem der Kostümfundus und die Bühnenbildgestaltung.



Was für ein Theater - SelbA Dompfarre zu Besuch im Linzer Musiktheater / Foto: Anita Pölzleitner

Die zwei Stunden vergingen im Flug und wir waren uns alle einig: „Es war ein tolles Erlebnis!“
Anita Pölzleitner, SelbA Trainerin Linz-Dompfarre

Fast wie nach Hause kommen

Für den Jahresabschluss mit meiner SelbA Gruppe aus Hörsching hatte ich eine besondere Idee. Nach 43 Dienstjahren im Diözesanhaus machte ich mit meinen SelbA Teilnehmer:innen eine Hausführung.

Vom besinnlichen Teil in der Kapelle, bis zum Blick vom Botanischen Garten über die Stadt Linz bis zum Freinberg, genossen wir den Ausblick bei



SelbA Hörsching trifft SelbA Diözesanteam

Foto: Helga Schürz

strahlendem Sonnenschein.

Auch geschichtlich hatte ich Einiges zu erzählen. Die Geschichte des Hauses, die technischen Entwicklungen (von der Schreibmaschine bis zum Computer, EDV-Programme usw.) fanden die Teilnehmer:innen sehr interessant. Ein Besuch im Katholischen Bildungswerk und ein Treffen mit dem diözesanen SelbA Team stand auch auf dem Programm. Ein weiterer Teil der Führung war der Empfang bei der Linzer Kirchenzeitung und das Schmökern und Einkaufen im Behelfsdienst. Beim gemeinsamen Mittagessen und Plaudern genossen wir noch die gemeinsame Zeit.

Danke an meine „Mädels“ für das große Interesse für meine ehemalige Arbeit und danke für eure Freundschaft, die in der kurzen Zeit mit euch entstanden ist. – Danke an jede einzelne.
Eure Helga Schürz

Ausflug SelbA Gruppe Oberneukirchen

Unser traditioneller Sommerausflug führte uns im Juni nach Klaffer am Hochficht in den größten Bio-Heilkräutergarten Oberösterreichs.

Durch die fachkundige Führung von der Obfrau Christine Dittlbacher, MAS ließ uns allen den Reichtum und die Schönheit der Natur bewusster wahrnehmen. In der sorgfältig gepflegten Anlage kann man wunderbar dem Alltag entfliehen und mit allen Sinnen auftanken.



SelbA Gruppe Oberneukirchen im Kräuterparadies

Foto: Irmi Grininger

Mit Kaffee und Kuchen rundeten wir unseren Nachmittag ab und nahmen viele schöne Momente mit nach Hause.

Irmi Grininger, SelbA Trainerin

Ausflug SelbA Gruppen St. Florian

Am Samstag, 6. Juli 2024, gingen beide SelbA-Gruppen von St. Florian unter der Leitung von Ursula Hirscher auf große Fahrt!

Mit dem Reiseunternehmen Kastler fuhren insgesamt 20 Teilnehmer:innen ins Mohndorf Armschlag in Niederösterreich. Prachtwetter, farbenprächtige Mohnfelder in voller Blüte, optimales Timing und ein reibungsloser Ablauf waren neben der netten Gesellschaft sicher wichtige Faktoren für die gute Stimmung. Am Nachmittag gab es während der



Sichtbar gute Stimmung

Foto: Ursula Hirscher

aktuell SelbA

Fahrt mit der Waldviertlerbahn bis Gmünd genügend Zeit zum Genießen, Erzählen, Plauschen und einfach Beisammensein. Ein rundum gelungener Tag!

Ursula Hirscher, SelbA Trainerin

Oldtimer Ausflug der SelbA Gruppe Wels Herz Jesu

Am 11. Juni 2024 machten wir SelbA Oldtimer aus Wels Herz Jesu mit einem Oldtimer Bus unseren diesjährigen Ausflug nach Schlierbach.



Oldtimer und Jung-Gebliebene

Foto: Christine Kronsteiner



Während ein Teil von Nußbach/Wimberg nach Schlierbach zu Fuß ging, machten die anderen eine Panoramafahrt über den Sattel und Oberschlierbach zum Zielort. Nach dem Genuss der Ausstellung 50 Jahre „Kreatives hinter Klostermauern“ und einer typischen Schlierbacher Käsejause führte uns Frater Kilian (Anmerkung: Ordensname von Stefan Mitterhuemer) durch das Stift. Er brachte uns nicht nur in überaus ansprechender Weise die Sehenswürdigkeiten des Hauses näher, sondern kümmerte sich auch liebevoll um unsere „Fußmaroden“.

Gut gestärkt und mit vielen positiven Eindrücken im Gepäck traten wir die Heimreise über den Magdalenenberg an, wo wir in der Wallfahrtskirche den Tag dankbar und zufrieden ausklingen ließen.

Christine Kronsteiner, SelbA Trainerin

Schwungvoll in den Sommer in Bad Zell

Sehr bewegt ging es in der SelbA Gruppe in Bad Zell zu. Trainerin Evi Beyrl stellte in der letzten Trainingseinheit verschiedene Übungen mit dem Schwungtuch vor.

Lustige, aber auch kräftigende und reaktionsschnelle Übungen mit einem Schwungtuch erheiterten alle Teilnehmer:innen vor dem Haus für Senioren in Bad Zell. Da wechselt Grün mit Blau und Gelb läuft oder geht eine Runde, um einige Beispiele zu nennen.

Kleiner Tipp: Schwungtücher können in Kindergärten oder Schulen ausgeborgt werden.

Viel Spaß dabei wünscht Evi Beyerl, SelbA Trainerin Bad Zell



SelbA Bad Zell ganz beschwingt / Foto: Evi Beyerl

Haben auch Sie Erfahrungen mit dem Schwungtuch im Training?

Die SelbA Diözesanstelle freut sich über weitere Berichte und Fotos, um diese mit der SelbA Gemeinschaft zu teilen.

Premiere - St. Gotthard's 1. Gesundheitstag

UND SELBA WAR MIT DABEI



SelbA am Gesundheitstag St. Gotthard / Foto: Astrid Gaisberger

Am 29.6.2024 lud die Gemeinde St. Gotthard zum ersten Gesundheitstag ein. Den Besucher:innen wurde in interessanten Vorträgen, Workshops und bei den Infoständen die Wichtigkeit ihrer Gesundheit näher gebracht.

Danke an Hermine Burgstaller und Romana Rammerstorfer für die Unterstützung am SelbA Infostand und an Astrid Koller für den Besuch. Vielleicht sind ja beim nächsten Gesundheitstag schon neue SelbA Trainer:innen aus St. Gotthard dabei. Das Interesse für die Ausbildung und die Trainings war - trotz Hitze - auf alle Fälle vorhanden!

Ausflug der SelbA Gruppe Bad Goisern

EIN UNVERGESSLICHER NACHMITTAG IN DER RODELHÜTTE TROCKENTANN FÜR DIE SELBA GRUPPE BAD GOISERN I

Die Rodelhütte Trockentann in Bad Goisern wurde am Dienstag, 16. April extra für meine SelbA Teilnehmer:innen geöffnet. 37 aktive Teilnehmer:innen im Alter von 61 bis 92 Jahren konnten der Einladung folgen.

Die Hütte gleicht einer großen urigen Almhütte, mit einer wunderbaren Aussicht bis ins Tal. Bewirtschaftet wird die Hütte von Edith Gebhartl, einer lieben SelbA Teilnehmerin. Edith und ihr Team sorgten auch für die Möglichkeit zur Auf- und Abfahrt der fußläufig in 45 Minuten erreichbaren Hütte. Es war ein unvergesslicher, sehr gemütlicher Nachmittag mit musikalischer Unterhaltung von der „Schattseiten

SelbA am Berg

Musikalischer Ausklang nach dem Üben

Fotos: Martina Peinsteiner



Pensionistmusi“ sowie vorgetragenen Gedichten meiner engagierten Teilnehmer:innen. Mit einer eigens für uns kreierten

Speisekarte wurden wir mit heimischen Köstlichkeiten verwöhnt. Ein gelungener Nachmittag, den die Teilnehmer:innen noch lange in Erinnerung behalten werden. Die Bilder sprechen für sich! Martina Peinsteiner, SelbA Trainerin Bad Goisern

Großer Dank an die Trainerinnen

Die SelbA Donnerstagsgruppe aus Linz, Pfarre St. Franziskus, möchte sich bei ihren Trainerinnen Christa Taschner und Barbara Steidl bedanken für 15 Jahre humorvoll, abwechslungsreich und lehrreich gestaltete Einheiten. Unsere selbstgebaute Krippe erfreut uns jedes Jahr wieder.

Liebe Christa, liebe Barbara: bleibt uns noch lange erhalten und fordert uns mit den Wortketten und so manchen kniffligen Aufgaben heraus. Wir wünschen uns noch viele gemeinsame Jahre voller Spaß und lachen, aber auch ernsthaften Aufgaben mit euch. Vielen Dank! Eure Donnerstagsgruppe



SelbA Gruppe Linz Franziskus mit selbstgemachter Krippe
Foto: Christine Lang

Schön, dass es dich gibt

SOMMERABSCHLUSS MIT GEBURTSTAGEN IN DER SELBA GRUPPE IM DIÖZESANHAUS

Die letzte Einheit vor dem Sommer ist immer etwas Besonderes. Nicht nur, weil wir diese gemeinsam gestalten, sondern auch die Geburtstage des vergangenen SelbA Jahres gefeiert werden.

Heuer stellten wir diesen Anlass unter das Thema „Schön, dass es dich gibt!“. Schon der Einstieg, bei dem es um die „Hausübung“ vom letzten Mal ging, war sehr stimmig und lustig. Aus mehreren vorgegebenen Wörtern sollte ein Gedicht oder eine kurze Geschichte vorgetragen werden. Alle freuten sich darauf und gaben ihre Werke zum Besten.

Verschiedene (Merk-)Übungen, eine lustige Geschichte und ein herausforderndes Bewegungsspiel zum Thema Geburtstag waren neben weiteren Aktivitäten Teil dieser Einheit. Nach dem berührenden Geburtstagslied von Martin Pepper „Schön, dass es dich gibt“ wurde der Geburtstagskuchen verteilt und über besondere Geburtstagserebnisse geplaudert.

Zum Abschluss schenkten wir unseren Teilnehmer:innen ein Herz und bei allen war die Freude aufs Wiedersehen im Herbst spürbar.

Manuela Thaller, SelbA Trainerin im Diözesanhaus Linz gemeinsam mit Astrid Gaisberger



Geburtstagsrunde SelbA Gruppe Diözesanhaus

Schön dass es dich gibt

Fotos: Manuela Thaller



BRÜCKENWÖRTER

ÜBUNG VON ASTRID GAISBERGER

Suche für die mittlere Spalte ein Wort, das zu dem in der ersten Spalte als Wortende passt und zum Wort in der dritten Spalte als Wortanfang. Manchmal gibt es mehrere Lösungen (Seite 41):

Wald	Titel
Maul	Ball
Kirsch	Blüte
Schwalben	Hocker
Holler	Gulasch
Pfefferminz	Beutel
Waldmeister	Geschirr
Pfeffer	Blatt
Wasser	Krug
Schokolade	Teller
Sommer	Umstellung
Salbei	Laus

Ausflug Linz St. Konrad

EIN GEMEINSAMER TAG ZUM GENIESSEN

Der alljährliche Ausflug führte die SelbA Gruppe Linz St. Konrad am 4. September nach Freistadt.

Mit der ÖBB kamen wir nach Freistadt und nützten zwei Taxis, um ins Zentrum zu gelangen. Der Bummelzug führte uns, in Begleitung eines hervorragenden Stadtführers, mehr als eine Stunde lang zu den wichtigsten Plätzen der Stadt. Dort erlebten wir eine interessante Führung.

Das Mittagessen genossen wir in einem netten Gasthaus. Einziger Nachteil war die große Hitze und



SelbA Gruppe Linz St. Konrad / Foto: Gertraud Petermichl

so entschlossen wir uns, früher als geplant nach Hause zu fahren. Wir genossen den Tag, die vielen

netten Gespräche und das Zusammensein.
Gertraud Petermichl

SelbA Gruppe Keferfeld auf Kulturausflug

Am 21. Oktober fuhr ein Teil der Gruppe Keferfeld nach Bad Ischl. Schon die Zugreise war ein Erlebnis, weil Kindheitserinnerungen wach wurden.

Bereits in den Einheiten davor setzten wir uns mit dem Thema auseinander. Arbeitsblätter mit dem Inhalt über den Ausflugschwerpunkt „Salz - das weiße Gold“ bereiteten wir uns gut auf den Kulturausflug vor.

Der „Ischl-Tag“ begann für uns mit einem gemeinsamen Mittagessen. Anschließend hatten wir



eine interessante, nostalgische Führung durch die Kaiservilla. Auch die moderne Kunst kam an diesem sonnigen Herbsttag nicht zu kurz. Die Ausstellung von Ai Wei Wei im Kaiserpark führte uns in die Welt der zeitgenössischen Kunst.

Den Abschluss dieses gelungenen Tages bildete ein gemeinsamer Besuch im Cafe Zauner.

Keferfelder in Bad Ischl
Foto: Renate Gratzl

SelbA Schreibwerk

Bei biografischen Gesprächen über das eigene Erleben des Frühlings wie z. B. bei der Gartenarbeit, das Erblühen der Natur oder Frühlingsgedichte entstand eine rege Atmosphäre. Mit verschiedenen Übungen zum Thema aktivierten wir unsere Sinne.

Besonders gefordert waren die Teilnehmer:innen mit dem „Siebener“, einer Gedichtform in sieben Zeilen mit folgender Aufgabenstellung:

1. Nenne einen Ort
2. Schreib eine Aktivität in der Ich-Form
3. Schreib eine Frage auf
4. Schreib ein Detail aus der Situation
5. Füge eine nähere Beschreibung des Details an
6. Wiederhole die 1. Zeile
7. Wiederhole die 2. Zeile

Dadurch wurden die Personen ermutigt, ein:e Dichter:in zu sein und der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen. Die Erkenntnis daraus war, dass sich ein Gedicht nicht immer reimen muss. Ziel dieser Übung war auch, den Teilnehmer:innen Mut zum Schreiben zu machen und die Scheu vor dem Vorlesen zu nehmen.

Es war für manche gar nicht so einfach, sich als Schreiber:in zu öffnen. Darum freut es mich besonders, dass alle mitmachten und sich zum Teil überwunden haben, als Dichter:n zu agieren. Nach anfänglichem Zögern lasen dann alle ihre Werke vor. Bravo!

Mit Einverständnis der Teilnehmer:innen dürfen wir einige Gedichte veröffentlichen.

Gedichte der Teilnehmer:innen

1. Wald
2. Ich laufe in den Wald hinein.
3. Möchte ich die Bäume riechen?
4. Ich sehe schon die Brunnenkresse.
5. Ich mache Rast und umarme einen Baum.
6. Wald
7. Ich laufe in den Wald hinein.

Helga V.

1. Im Garten
2. Ich arbeite im Garten.
3. Warum arbeite ich im Garten?
4. Ich setze Pflanzen.
5. Ich setze Gemüsepflanzen und Blumen.
6. Im Garten.
7. Ich arbeite im Garten.

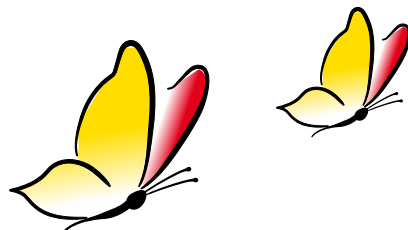
Christine St.

1. Im Haus
2. Ich bekämpfe die Ameisen.
3. Warum kommen die Ameisen?
4. Sie kommen immer im Frühling.
5. Sie kommen, weil es zu feucht ist.
6. Im Haus
7. Ich bekämpfe die Ameisen.

Kriemhilde B.

1. Im Wald
2. Ich arbeite im Wald.
3. Soll ich die Bäume schneiden?
4. Ich schneide Äste vom Baum.
5. Ich zerklleinere die Äste.
6. Im Wald
7. Ich arbeite im Wald.

Hermann V.



statt Keferfeld

1. Auf der Wiese
2. Ich liege am Bauch.
3. Wie viele verschiedene Gräser gibt es?
4. Ich sehe die grünen Halme.
5. Einer kitzelt mich in der Nase.
6. Auf der Wiese
7. Ich liege am Bauch.

Sigrid M.

1. In der Au
2. Ich gehe spazieren.
3. Wo ist der Bärlauch?
4. Ich bücke mich.
5. Ich rieche und reibe an den Bärlauchblättern.
6. In der Au.
7. Ich gehe spazieren.

Monika R.

1. Im Wald
2. Ich spaziere.
3. Entspannung? Gute Luft?
4. Auch viel Grün fürs Auge.
5. Ich entspanne mich.
6. Im Wald.
7. Ich spaziere.

Ursula A.

1. Auf der Wiese
2. Ich stehe auf der Wiese.
3. Soll ich die schönen Blumen pflücken?
4. Nein, denn da müsste ich mich bücken!
5. Ich lasse sie lieber stehen und wachsen.
6. Auf der Wiese
7. Ich stehe auf der Wiese.

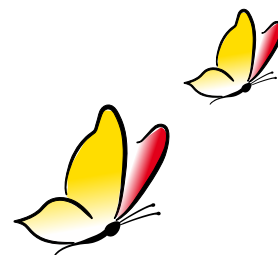
Veronika Pf.



Im Tun / Foto: Renate Gratzl

1. Mein Rasen
2. hab ihn neu gesät
3. und denke: Hoffentlich noch nicht zu spät?
4. Doch mit fleißigem Begießen
5. wird er bald beginnen zu sprießen.
6. Ich hab ihn neu gesät.
7. Mein Rasen

Reinhard G.



Titel	Meister	Wald
Ball	Wurf	Maul
Blüte	Baum	Kirsch
Hocker	Nest	Schwalben
Gulasch	Saft	Holler
Beutel	Tea	Pfefferminz
Geschir	Bowle	Waldmeister
Blatt	Minze	Pfeffer
Krug	Glas	Wasser
Teller	Keks	Schokolade
Umstellung	Zeit	Sommer
Laus	Blatt	Salbei

MÖGLICHE LÖSUNGEN
FÜR DIE ÜBUNG BRÜCKENWÖRTER:

Ein Loblied auf SelbA

SELBA GRUPPE URFAHR ST. JOSEF

I geh jetzt in SelbA - de Rundn is klass,
mia ergänzn uns imma, wann`s ane ned was.
Die greßte Freid macht ma die Gemeinschaft und nur des zöht,
in unsam Alter findst nimmer so leicht neiche Leit mit des di vastehst.
D'Regina steht ganz ob`n auf da List`n,
sie sagt imma, ma kann ned ois wiss`n,
lass da Zeit und denk nach, wanns da wirkli ned einfällt
i sag das danach.

D`Renate in ihra ruhigen Art
hot ma da glatt nu amal s`hoamgehen daspart.
I hab a paar mal mei Brilln vagessen,
und sie hat mi jed`s mal aussa grissn.
Maria zu meiner link`n Seit`n,
tuat mi öfter zu SelbA begleit`n.

Oiwei wann bei mir d`Pumpn wieder spinnt,
ruaf I sie an und sie holt mi nu gschwind.
D`Elfriede und i, mia ruafn uns zaum,
ob ma eh d`Aufgab richtig ham.
Besonders beliebt san bei mir de Rechnungen Punkt vor Strich,
oder gar der Punkt vor der Klamma.

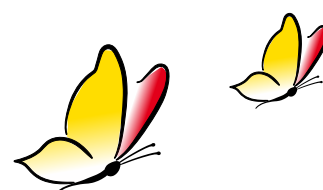
I bin schau vor 70 Jahr von der Schui aussa kumma,
i hab des nia gelernt, des is mei Dilemma.
I blick da ned richti` durch,
und wann i ganz ehrli bin, heid is ma schau wurscht.
D`Elfriede hat ma guat zugredt,
de Aufgabn werd`n net lang a so bleibn,
lass die do deswegen ned von SelbA vertreiben.
Rechts von mir sitzt Teresa,
sie ist a mit von der Partie,
owa viel genaua als i.

Die nimmt zan Wörtasuachn für`n Strich s'Lineal,
sei Geradlinigkeit war mir „bis jetzt“ völlig egal.
Trotzdem san ma fast immer auf`n söb`n Nenna kemma,
es hed uns da Wind ned schena zamwacht`n kenna.
Oans sag i eich heid und jetzt: I muas zwar min Herrgott nu a Wörtl redn,
owa mit sein okay, is des bestimmt ned mei letzta SelbA Kurs gwen.



Und hier die Gesichter
zu den Personen im Gedicht

Foto: SelbA Trainerin



Von der Pfarre für die Pfarre

WELCH FÜLLE!

Auch heuer hat die SelbA Gruppe St. Florian nach dem Erntedankfest wieder Erntegaben gegen freiwillige Spenden angeboten.

Frisches Gemüse und Obst in bunter Vielfalt – Karotten, Karfiol, Brokkoli, Kraut, Erdäpfel, Zwiebel, Lauch, Sellerie, Kürbis, Melanzani, Paprika, Tomaten, Gurken, Äpfel, Zwetschken, Trauben, Nüsse – Kräuter, Einkorn, Öle, Essig, Kräutersalze, Honig(producte), Marmeladen, Apfelmus, Dörrobst, Kletzen, Organgenzucker, getrocknete Steinpilze, ZucchiniGemüse, Säfte, Most, Schnäpse - und am Handarbeitstisch Socken, Lavendelherzen, Seifen, Taschen.

Unglaublich, wie reichhaltig und schön anzusehen die Auswahl war, die sich beim SelbA Projekt „Von der Pfarre – für die Pfarre“ bot. Zahlreiche Einkäufer:innen griffen freudig zu, das ein oder andere Schmankerl konnte erstanden werden. Frisches, buntes Gemüse und Obst begeisterte alle!

Rundum mit Freude gegeben, mit Freude erstanden, mit Freude gespendet und hoffentlich mit Freude genossen. Herzlichen Dank ALLEN für die großzügige und wohlwollende Unterstützung des SelbA Projekts „Von der Pfarre – Für die Pfarre“.



Selbstgemachtes

Schmankerl

Fotos: Ursula Hirscher



Der Betrag in Höhe von € 770,- kann heuer an die Pfarre überwiesen werden. Das Geld kommt caritativen Zwecken zugute!
Ursula Hirscher

„ZIFFERNFOLGE“ MIT BALLWURF

Aufstellung im Kreis; Teilnehmer:in nennt drei Ziffern, z.B. 9, 4, 5 und wirft Ball zur nächsten Person, diese muss sich die erste, genannte Ziffer wegdenken, sagt nun 4, 5 und fügt neue Ziffer seiner Wahl (von 0 bis 9) dazu, z.B. 1 (sagt: 4, 5, 1) und wirft Ball weiter ...

SELBSTGEMACHTE KRAFTQUELLEN FÜR'S NEUE JAHR



Schmunzelnde Begleiter

Foto: Astrid Gaisberger

Steine, die dich zum Schmunzeln bringen

- » Filzwolle auseinanderzupfen
- » Stein einwickeln
- » Mit Seifenwasser nass machen
- » Zuerst vorsichtig und dann immer fester drücken, solange bis der Stein fest gefilzt ist
- » Seifenwasser mit klarem Wasser rauswaschen; ist der Filz um den Stein noch fest, ist der Schmunzelstein fertig; ansonsten Vorgang wiederholen
- » Zum Schluss je nach Belieben Augen, Mund aufkleben oder nähen

Viel Freude im Tun und für die Zeit mit dem handschmeichelnden und schmunzelnden Begleiter!

Kleine Helfer im Alltag, um den Blick auf das Schöne zu richten.

Durch das bewusste Wahrnehmen begleiten sie uns als Kraftquelle im Alltag.

- » Glückstagebuch zum Vermerken des Schönen
- » Glückssteine, die beim bewussten Wahrnehmen von schönen Momenten im Alltag über den Tag verteilt gesammelt werden oder
- » Schatzkiste, in der ich täglich
 - * Schönes
 - * Kraftspendendes
 - * bewusst Gelungenes
 - * überraschend Geglücktesauf Kärtchen notiere und jeden Tag mit dem Ziehen eines Kärtchens und damit mit dem Erleben eben dieses schönen Momentes beginne



Schatzkiste

Foto: Barbara Aigner

Glückssteine

Foto: Barbara Aigner



WÖRTERSUCHE KRAFTQUELLEN UND ENERGIESPENDER

EINE ÜBUNG FÜR DAS LANGZEITGEDÄCHTNIS VON ASTRID GAISBERGER

Finde Wörter, die **ft** enthalten, so wie Kraft.

Finde Wörter, die mit **Qu** beginnen, so wie Quelle.

Finde Wörter, die mit **ie** enden, so wie Energie.

Finde Wörter, die mit **Sp** beginnen, so wie Spender.

WORTANFÄNGE

ÜBUNG VON ASTRID GAISBERGER

__ be
__ nne
__ rten
__ tte
__ s

__ ene
__ ber
__ bel
__ stum
__ egen

__ gen
__ tektiv
__ mut
__ rb
__ shalb

Die Wörter in jedem Block fangen mit den gleichen 2 Buchstaben an. Wie lauten sie?

__ hle
__ nne
__ rge
__ da
__ ll

__ one
__ an
__ ise
__ agen
__ en

__ uss
__ eiß
__ iege
__ asche
__ oh

__ de
__ nn
__ st
__ ntel

__ be
__ de
__ le
__ nte

__ ne
__ wald
__ teil
__ sprung

LÖSUNG
Wabe Bienen
Wanne Biber
Und so weiter
Degen Detektiv
Sohle Krone
Sonne Kran
Fleiß
Und so weiter
Made Erde
Mann Erde
Urwald Urwald
Und so weiter

RUND UMS BACKEN - VERTAUSCHTE VOKALE

EINE ÜBUNG VON SABINE JAKOB

BETTERCRUME
HEFOTEEGZIPF
EBSTBLOCHKECHUN
BRUTBOCKBACH
RUZEPTZATETEN
KEACHUNWEEGA
VINELLASCHETON
FLEDONBRETA
BRENDTAIGKREPFARLN
OIERLIKEERSCHNETTI
EPFALTESCHAN
ZOTRANIT + IRINZANA
MENDALSPLETTIR
NAGOUTWEERFUL
MELOKAFFTARTO
THORMEMEXIR
ZOTRENEZISTEN
TEPFANGELOTSCHON
MERALLINMERMALEDA

LÖSUNG
 BETTERCRUME - BUTTERCREME
 HEFOTEEGZIPF - HEFETEIGZOPF
 EBSTBLOCHKECHUN - OBSTBLECHKUCHEN
 BRUTBOCKBACH - BROTBÄCKBUCH
 RUZEPTZATETEN - REZEPTZUTATEN
 KEACHUNWEEGA - KUECHENWÄGE
 VINELLASCHETON - VANILLESCHOTEN
 FLEDONBRETA - FLADENBROTE
 BRENDTAIGKREPFARLN - BRANDTEIGKRÄPFERL
 OIERLIKEERSCHNETTI - EIERLIKÖRSCHNITTE
 EPFALTESCHAN - APFELTÄSCHEN
 ZOTRANIT + IRINZANA - ZITRONAT + ARANZINI
 MENDALSPLETTIR - MANDELSPLITTEN
 NAGOUTWEERFUL - NOUGATWÄFFEL
 MELOKAFFTARTO - MALAKOFFTORTEN
 THORMEMEXIR - THERMOMIXER
 ZOTRENEZISTEN - ZITRONENZESTEN
 TEPFANGELOTSCHON - TOPFENGOLATSCHEN
 MERALLINMERMALEDA - MARILLENMARMELADE

ÜBUNGEN AUS AUSTRALIEN

ÜBUNG VON URSULA HIRSCHER

*Summer, winter, spring and fall
 there are seasons 4 in all.
 Look outside and you will see,
 it's winter, je-pee, je-pee!
 optional: it's summer, it is spring, it is fall
 Movement per syllable ... 7 in total
 (Bewegung je Silbe, insgesamt 7)*

*Mei Huat der hat 3 Ecken ...
 geht auch auf Englisch!
 My hat, it has three corners,
 three corners has my hat.
 And had it not three corners,
 it would not be my hat.
 ... und wenn Sie eine andere Sprache suchen,
 im Internet werden Sie fündig!*

SELBAEINHEIT ZUM THEMA: „RUND UMS BUCH UND SELBA LESEN“

VON ELISABETH LEITNER

Suche nach Wörtern die „BUCH“ enthalten
(BUCHhalter, verBUCHen, Buchenscheiter ...)
Es gelten alle Wortarten und es muss „BUCH“
nicht mit lesbarem Buch zu tun haben.

Suche (nur) mit den Buchstaben des Wortes
„BUCHSTABIERN“ nach möglichst vielen Worten

Schreibe zum Wort „BUCHSTABIERN“
die ABC Ziffern dazu (B=2, U=21, ...)
2,21,... reihe diese nach Wert und addiere sie.
berechne von jeder Zahl die Quersumme und
addiere auch diese.

Überlege: Vier deiner Freunde (Enkel) wettstreiten,
wer denn der fleißigste Leser ist und die meisten
Buchseiten in diesem Jahr gelesen hat.
Wer ist der Sieger?
Schätze zuerst und dann erst vergewisserst du dich.

Bernd: 234 Seiten, 178 Seiten,
423 Seiten, 45 Seiten
Nadine: 167 Seiten, 345 Seiten, 248 Seiten,
166 Seiten, 524 Seiten, 88 Seiten
Maria: 243 Seiten, 362 Seiten, 164 Seiten,
412 Seiten, 235 Seiten
Simon: 168 Seiten, 88 Seiten, 144 Seiten,
69 Seiten, 203 Seiten, 67 Seiten

Im Zweierteam sucht ihr nach Plätzen,
wo man lesen kann.
Vielleicht sogar von A - Z (vom Arkadenhof
bis zur Zirbenstube)

Mache eine „gefüllte Kalbsbrust“ mit dem Wort
BUCHSTABIERN. Du suchst nach Wörtern mit diesen
Anfangs- und Endbuchstaben. Nimm einen Zusatz-
zettel, du wirst dich wundern, wie viele Wörter du
finden wirst. Denke an alle Wortarten (Haupt-, Zeit,
Binde-, Eigenschaftswort)

B	N
<i>beuteln, Bernstein, biegsamen</i>	
U	E
C	R
H	E
S	I
T	B
A	A
B	T
I	S
E	H
R	C
E	U
N	B

Viel Freude mit den Vorschlägen und
bei all den Überlegungen!

Geschichten teilen - GEMEINSCHAFT STÄRKEN

BEI ERZÄHLCAFÉ INS GESPRÄCH KOMMEN UND IN ERINNERUNG SCHWELGEN

Was ist ein Erzählcafé?

Es ist eine beliebte Methode, um Menschen miteinander und themenzentriert ins Gespräch zu bringen. In einer angenehmen Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen fühlen sich die Teilnehmenden wohl und es kommt ein lebendiges Gespräch zustande.

Was bringt ein Erzählcafé?

Beim Erzählcafé geben Sie interessierten Personen eine Chance, sich auszutauschen. Es entsteht Gemeinschaft. Sie entsteht, wenn sich anfangs fremde Menschen zu einem vorgegebenen Thema Anekdoten und Erfahrungen aus dem Leben erzählen. Kaum sitzen alle in der Runde, beginnen die Erzählungen zu fließen.

Die Teilnehmenden lernen sich kennen. Manchmal entstehen Kontakte über das Erzählcafé hinaus. Der Besuch eines Erzählcafés kann das Selbstwertgefühl stärken und erleichtert das gegenseitige Verständnis.



Schnell & einfach
kommen Sie
über den
QR-Code zu
allen Infos!



Haben Sie Interesse?

Bitte nehmen Sie mit Silvia Nagl Kontakt auf:
Silvia Nagl
(SinnQuell, Erzählcafé, SINNergie, QuatschTivity)
Tel.: (0732) 76 10-32 20
E-Mail.: silvia.nagl@dioezese-linz.at



Treffpunkt Bildung

KBW-Treffpunkt Bildung
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Tel.: (0732) 76 10-32 11
E-Mail: kbw@dioezese-linz.at
www.kbw-ooe.at

Teammitglied gesucht!

Möchten Sie in unserem Gesprächsrunden-Team arbeiten?

Das Gesprächsrundenteam existiert schon seit Jahren und sucht nun neue Mitarbeiter:innen. Wir erstellen Bildungsunterlagen für die sogenannten Gesprächsrunden und präsentieren diese in Einführungsveranstaltungen. Mehrmals im Jahr gibt es Team-Meetings in denen Aufgaben verteilt werden. Die Arbeit findet also im Homeoffice sowie in den Bildungshäusern statt.

Anforderungen

- » Grundkenntnisse in der EB
- » Sicheres & gewinnendes Auftreten
- » Zuverlässigkeit

Aufgaben

- » Präsentation der Bildungsformate in den Bildungshäusern
- » Weiterentwicklung von Projekten in Teammeetings
- » Erstellung von neuen Unterlagen

Örtlicher und zeitlicher Umfang

- » Homeoffice und Einsätze in den Bildungshäusern (hauptsächlich Diözesanhaus Linz)
- » Zeitlicher Aufwand: ca. 1 bis 2 Wochenstunden

Unser Angebot

- » Freier Dienstvertrag, Abrechnungsrichtlinien laut Kath. Bildungswerk
- » Kostengünstige Weiterbildung aus unserem Bildungsprogramm
- » Berufserfahrung in der EB

Ihre Rückfragen richten Sie an:

Silvia Nagl, Tel: (0732) 76 10-32 20, 0676 87 76 32 20

Bewerbungen bitte per E-Mail an silvia.nagl@dioezese-linz.at oder per Post an Kath. Bildungswerk OÖ/Treffpunkt Bildung, Kapuzinerstr. 84, A-4020 Linz

THEATERLIEBHABER:INNEN aufgepasst!

SZENARIO sucht Verstärkung

Text: SILKE KREILMAYR

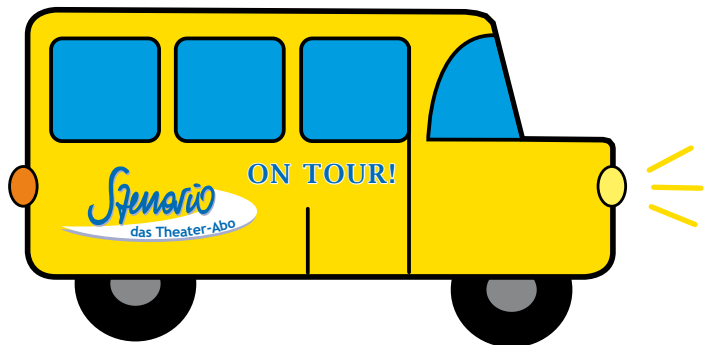
Sie sind theaterbegeistert und würden gerne gemeinsam mit Gleichgesinnten Theaterfahrten nach Linz unternehmen? Sie können sich vorstellen, dafür ehrenamtlich ihr Organisations-talent zur Verfügung zu stellen? Dann sind Sie bei „Szenario - Das Theater-Abo“ genau richtig!

Als Stützpunktleiter:in kümmern Sie sich vor Ort um die Abonent:innen aus Ihrer Region. Derzeit sind 64 Szenario-Stützpunktleiter:innen in ganz Oberösterreich im Einsatz, die den gemeinsamen Theaterbesuch mit Fahrgemeinschaften oder Kleinbussen organisieren. Lesen Sie auf www.szenario-ooe.at unter

„Theater für OÖ“ Erfahrungsberichte und Beweggründe langjähriger Mitarbeiter:innen, um einen Einblick in das Tätigkeitsfeld zu bekommen.

Informationen aus erster Hand

Als Leiter:in eines Stützpunktes sind sie jährlich zur Szenario-Tagung eingeladen, wo Ihnen die Linzer Theatermacher:innen exklusiv vor Saisonstart das Abo-Programm präsentieren und für Ihre Fragen und Anregungen zur Verfügung stehen.



„Vor über 20 Jahren organisierte ich erstmals mit Freund:innen Theaterfahrten von Kirchdorf nach Linz über Szenario. Die Abo-Angebote waren sehr attraktiv und günstig und so übernahm ich die Organisation. Unsere Gruppe wuchs durch Mundpropaganda auf 20 bis 25 Teilnehmer:innen. Flexibel nutzen wir vor allem Trio und Vario Abos, mit gelegentlichem Wechsel, dank der Anpassungsmöglichkeiten von Szenario und den Landestheater-Kartenbüros.“
Helmut Rachlinger, Stützpunktleiter Kirchdorf a. d. Krems

Kontakt

Bei Interesse melden Sie sich gern bei Claudia McNichol, Leiterin von SZENARIO unter claudia.mcnichol@dioezese-linz.at



Szenario - das Theaterabo
Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz,
Tel.: (0732) 76 10-32 84
E-Mail: szenario@dioezese-linz.at
www.szenario-ooe.at



Abo-Formate von 6 bis 106 Jahren, von klassisch bis modern. Theatern Sie sich hinein, wir freuen uns auf Sie Ihr Szenario-Team. Alles zur Saison unter www.szenario-ooe.at

SIE GEHEN GERNE INS THEATER?

GEHEN SIE MIT SZENARIO INS THEATER!

Den Stab weitergeben

Generationswechsel in ehrenamtlichen Teams

Text: ELKE GROSS-MIKO

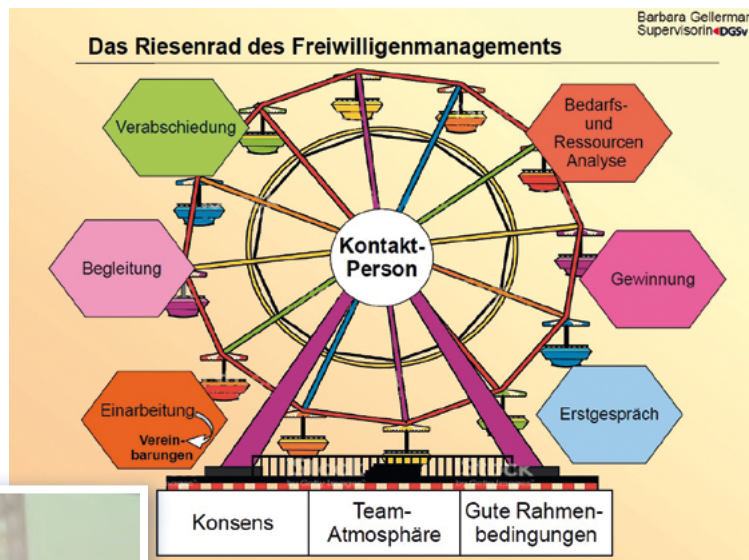
Viele Bibliotheken beschäftigt der Generationswechsel im Team, konkret die Weitergabe und Übernahme von Verantwortung.

Wie müssen (Leitungs-)Aufgaben in Bibliotheken zugeschnitten sein, damit auch jüngere Mitarbeiter:innen, die voll im Leben stehen, diese übernehmen können? Wie planen und organisieren wir einen Generationswechsel? Knapp 250 Bibliothekarinnen und Bibliothekare aus 126 Öffentlichen Bibliotheken nahmen an der Bibliothekstagung der diözesanen Bibliotheksfachstelle im Bildungshaus Schloss Puchberg teil und informierten sich über dieses spannende Thema.

Dipl.Theologin Barbara Gellermann gab in ihrem Vortrag wertvolle Impulse für eine gelungene Leitungsübergabe und Freiwilligenmanagement in Öffentlichen Bibliotheken.

Als nützliches Tool hatte sie für die Zuhörer:innen eine Checkliste mit, anhand der man einen gelungenen Generationswechsel überprüfen kann:

- » Alle relevanten Informationen sind übergeben worden
- » Es gibt eine klare Trennlinie zwischen „Neu“ und „Alt“
- » Die neue Leitung kann ihre Visionen verwirklichen
- » „Der Betrieb läuft“
- » Alle Beteiligten fühlen sich gerecht behandelt. Es gibt keine Verlierer:innen
- » Der Blick ist nach vorne gerichtet
- » Die Mitarbeiter:innen, Benutzer:innen der Einrichtung und Kooperationspartner:innen akzeptieren die Übergabe
- » Der Kontakt zum Träger ist gut



Das Riesenrad des Freiwilligenmanagements

Foto: Barbara Gellermann

Barbara Gellermann begeisterte die Zuhörer:innen

Foto: Bibliotheksfachstelle

Was für ehrenamtlich Engagierte wichtig ist, wie Leitungsaufgaben richtig zugeschnitten und Übergabeprozesse gut gestaltet werden können, erklärte Barbara Gellermann anhand zahlreicher Beispiele aus der Praxis.

Das Handout von Barbara Gellermann sowie weitere interessante Artikel zum Thema finden Sie auf der Homepage der Bibliotheksfachstelle unter „Alle News“. www.dioezese-linz.at/bibliotheken



Bibliotheksfachstelle
der Diözese Linz
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Tel.: (0732) 76 10-32 83
E-Mail: biblio@dioezese-linz.at

Ein Jahr, eine Reise, eine Familie

Ein Abenteuervortrag über das Reisejahr von Familie Mülleder

Familie Mülleder hat sich einen Traum erfüllt und ein Jahr zum Reisen freigeschaufelt. Gemeinsam mit den Kindern, die zum Reisestart 6, 9 und 15 Jahre alt waren, brachte ihnen das Leben ein Jahr voller Abenteuer.

Sie nutzen die Gelegenheit, aus dem Laufrad des Alltags auszustiegen, innezuhalten, sich neu zu orientieren, eine klare Sicht zu bekommen und neue Kraft zu tanken. Sie durften nicht nur eine abenteuerliche Reise zu wunderbaren Orten dieser Welt erleben, sondern – wie es das Leben so will – auch eine innere Reise zu den Werten, die ihnen wichtig sind und wurden. Langsamkeit, Naturbeobachtungen, ganz im Hier und Jetzt sein, Kreativität und Musik waren wichtige Elemente ihres Unterwegsseins.

Familie Mülleder gibt Ihnen an diesem Abend Einblicke in ihr ganz persönliches Reiseabenteuer.



Familie Mülleder auf Reisen

Seenotbot SOS Humanity

Fotos: Johanna und Gerald Mülleder

Es gibt tausend Gründe, etwas nicht zu machen und nur einen, es zu tun – folge dem Traum deines Herzens!

Sie sind eingeladen,

- » der Musik aus aller Welt zu lauschen
- » Kostproben aus den bereisten Ländern zu genießen
- » sich in das Reisezelt zu legen und zu probieren, dass Reisegepäck zu tragen
- » durch Fotos, selbstgemalte Bilder, Texte und Geschichten Einblicke in diese besondere Zeit zu bekommen
- » bei einem Schätzspiel mitzumachen

Fünf Menschen gemeinsam auf Reisen und jede:r kommt mit ihrer oder seiner ganz eigenen Geschichte zurück, von denen alle an diesem Abend erzählen möchten.

Termin: Sa., 8.3.2025, 18 bis 21 Uhr

Ort: Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels

Unkostenbeitrag: € 24,-

Kinder kostenfrei

Der Reinerlös geht an SOS Humanity – ein ziviles Seenotboot, dem Familie Mülleder auf ihrer Reise begegnet ist.

Wir freuen uns auf Sie!

SPIEGEL
Kinder · Eltern · Bildung

SPIEGEL-Elternbildung

Diözese Linz

Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

Tel.: (0732) 76 10-32 21

E-Mail: spiegel@dioezese-linz.at

www.spiegel-ooe.at

25 Jahre
SelbA

2000 bis
2025



Wir feiern
in der Stadt-
halle Wels!



TERMIN
13.6.2025



aktuell

SelbA
SELBSTÄNDIG & AKTIV

KBW Aktuell 2025/01

SelbA wird gefördert aus den Mitteln des OÖ. Gesundheitsfonds

IMPRESSUM:

Medieninhaberin: Diözese Linz, Herrenstraße 19, 4020 Linz

Herausgeber: Katholisches Bildungswerk OÖ / SelbA - Selbständig und

Aktiv, Maria Otruba, Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz / UID: ATU 59278089 /

Redaktion: Barbara Aigner-Reitbauer / Titelfoto: iStock.com / Offen-

legung gem. § 25 Mediengesetz: www.dioezese-linz.at/offenlegung

Österreichische Post AG MZ 02Z031352M

Diözese Linz, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz



LAND
OBERÖSTERREICH



SelbA Selbständig und Aktiv

Kapuzinerstraße 84

4020 Linz

Tel.: (0732) 76 10-32 13

Fax: (0732) 76 10-37 79

selba@dioezese-linz.at

www.selba-ooe.at