



WAR
FRÜHER
ALLES
BESSER?



SelbA - Selbständig & Aktiv
ist eine Einrichtung von

Katholisches
Bildungswerk OÖ

GESELLSCHAFT:
**Erinnerungen
verändern sich
im Lauf der Zeit**

GESUNDHEIT:
**Bis ins hohe Alter
Community
Nurses helfen**

Editorial



Liebe SelbA Trainerin,
lieber SelbA Trainer,
liebe Interessierte!

Unsere neue Leiterin für
den Bereich Bildung und

Kultur, Schwester Maria Maul,

sprach vor kurzem von einem „hörenden Herz“. Gerade in Zeiten wie diesen, krisenhaft und unbeständig, mit Überraschungen und Ereignissen die lebensverändernd sind... hoffen, wünschen und vertrauen wir auf hörende, sehende und spürende Herzen.

Es sind nicht immer nur die großen Dinge und Taten die andere Menschen erreichen und unterstützen, es kann auch ein Lächeln sein, ein Anruf, ein Zeichen an die oder den Anderen: ich bin für dich da, ich rede gut über dich, ich höre dir zu, du bist willkommen und wertvoll!!!

Wir selbst sind gefordert uns mit ganzem Herzen für das Leben einzusetzen, Not zu lindern und uns auch mutig und nachhaltig in gesellschaftliche Debatten einzubringen.

... Hier ist das tiefste Geheimnis,
um das keiner weiß.

Hier ist die Wurzel der Wurzel und
die Knospe der Knospe

Und der Himmel des Himmels,
eines Baumes namens Leben;

Der höher wächst, als die Seele hoffen,
der Geist verbergen kann.

Und dies ist das Wunder,

das die Sterne in ihren Bahnen hält.

Ich trage dein Herz.

Ich trage es in meinem Herzen.

E. E. Cummings - Auszug aus seinem Gedicht
„Ich trage dein Herz“ (1952)

Herzliche Grüße,
Ihre Maria Otruba

GESCHÄFTSFELDLITERIN
SELBA - SELBSTÄNDIG & AKTIV



Inhalt



- 3 Gesellschaft. Biografiearbeit
- 6 Selbstgemachtes. Weihnachten wie früher
- 8 Gesundheit. Community Nurses helfen
- 10 Menschen. Karl und Justina Neuber
- 11 Tipps und Tricks für die regionale ÖA
- 12 Fachtagung „Biografiearbeit“
- 14 Dank und Kennenlernen
- 15 Auszeichnung Maria Hofstadler
- 16 Zertifikatsverleihungen
- 18 Feedback zu Basis-Ausbildungen



- 20 Finden Sie Ihre SelbA Gruppe vor Ort!
- 22 News. Ausflüge. Sommertreffen
- 26 Infonachmittag
- 27 SelbA in Rom
- 28 Abschied Maria Holubek
- 29 Jubiläen. Würdigung
- 30 Regionstreffen
- 35 Szenario. Verstärkung gesucht
- 36 Bibliotheksfachstelle. Erzählcafés
- 37 SPIEGEL. Buchtipp
- 38 KBW-Treffpunkt Bildung. Achtsamkeit
- 39 Kontakt. SelbA-Diözesanstelle
- 40 Übung

SCHATZSUCHE in der Vergangenheit

WIE SICH ERINNERUNGEN IM LAUFE DER ZEIT VERÄNDERN UND WIE MAN SIE AUFSPÜRT

Text: CLAUDIA RIEDLER-BITTERMANN

Der Schulweg über die Felder, der Schweinsbraten am Sonntag, die Spiele mit den Nachbarkindern, der Tanzkurs, die Geburt der Kinder ... wir erinnern uns an viele Ereignisse und Orte unseres Lebens. Andere haben wir längst vergessen.

Erinnerungen sind Teil der Biografiearbeit, die man als Schatzsuche begreifen kann. „Wir holen etwas aus der Vergangenheit, um die Gegenwart bewältigen und die Zukunft gestalten zu können“, sagt Hubert Klingenberg, Experte für Biografiearbeit und Buchautor. Gemeinsam mit SelbA-Trainerin Astrid Gaisberger hat er die SelbA-Fachtagung zum Thema Biografiearbeit gestaltet. (siehe Seite 12 - 13) Mit SelbA aktuell haben die beiden über Erinnern und über Nostalgie gesprochen. Hier sind die Antworten auf die wichtigsten Fragen:

Wo werden unsere Erinnerungen abgespeichert?

Es gibt nicht einen Ort, Erinnerungen werden in verschiedenen Regionen im Gehirn abgespeichert. Das autobiografische



Stärkung der Generationenbeziehung durch Biografiearbeit

Foto: 1355441661 www.istockphoto.com

Gedächtnis ist Teil des episodischen Gedächtnisses. Dazu kommt noch das Quellengedächtnis, in dem abgelegt wird, woher die Erinnerung stammt. Doch eigentlich wird gar nichts gespeichert. Das Gehirn ist kein Computer. Die Erinnerungen werden aus den vielen Teilen des Gedächtnisses immer neu rekonstruiert. Sie ändern sich mit jedem Mal, wenn wir sie erzählen. Man erinnert sich immer an die Letztversion.

Ab welchem Alter kann man sich in der Regel an Ereignisse erinnern?

Das autobiografische Gedächtnis beginnt sich mit etwa drei Jahren zu entwickeln. Laut Forschung ist das Gehirn mit sechs Jahren so weit ausgeformt, dass es Erinnerungen sortieren kann. Davor gibt es keinen semantischen Zugang, also keine konkrete Erzählung. Es werden Emotionen gespeichert. Die Menschen erinnern sich an

Gutes für die Zukunft aus der Vergangenheit schöpfen

Foto: 938154432 www.istockphoto.com

das Gefühl und konstruieren dann unbewusst eine Episode, die dazu gehört.

Welche Erinnerungen bleiben am ehesten hängen?

Alles, was neu ist, was wir zum ersten Mal erleben, bleibt besonders gut im Gedächtnis haften: der erste Schultag, der erste Kuss, die erste Liebe ... Neugier ist dabei ein wichtiger Faktor und die Gefühle spielen eine große Rolle. Viele Erinnerungen sind auch eng mit dem Geruchs- und Geschmackssinn verbunden, sie kommen oft unbewusst wieder zu Tage.

In welcher Lebensphase haben wir die meisten Erinnerungen?

Zwischen sechs und 25 Jahren macht man viele Dinge das erste Mal, in dieser Zeit gibt es besonders viele Erinnerungen. Das ist auch die Zeit der Identitätsbildung, die Ereignisse sind oft mit starken Emotionen verbunden. Erinnern ist aber auch Übungssache. Beginnt man, die Erinnerungen wachzurufen, können es immer mehr werden.

Verändern sich unsere Erinnerungen im Laufe der Zeit?

Es gibt Studien, die behaupten: Je älter wir werden, umso milder schauen wir in die

Vergangenheit. Laut dem Psychologen Heiko Ernst ist Erinnern wie Autofahren, mit jeder Kurve hat man einen anderen Blick im Rückspiegel, das bedeutet übertragen: Mit jeder Erfahrung ändert sich der Rückblick. Sich zu erinnern ist ein dynamisches Geschehen.



KINDHEITSERINNERUNGEN

„Wenn ich an meine Kindheit denke, fällt mir immer die Geschichte ein, als meine Schwester und ich mit Papa und Mama auf die Pirsch gingen. Es war so schön, weil wir als Familie unterwegs waren. Als wir mit den mitgebrachten Keks raschelten, brachte das meinen Vater fast zur Weißglut. Mit der Zeit hat sich die Geschichte ein bisschen verändert und aus den Keks wurden Chips.“



Astrid Gaisberger, SelbA-Mitarbeiterin, Trainerin für Biografiearbeit und Schriftstellerin

„Die Modelleisenbahn stand das ganze Jahr auf dem Schlafzimmerschrank. Am Heiligen Abend wurde sie aber entstaubt und ich durfte bis 6. Jänner damit spielen. Die Dampflok blies echten Dampf aus, die Häuschen waren beleuchtet – das waren die Sternstunden meiner Kindheit. Vielleicht auch, weil es die wenigen Tage im Jahr waren, in denen mein Vater mit mir gespielt hat.“

Hubert Klingenberger, Experte für Biografiearbeit, Dozent, Coach, Autor



Was bedeutet Nostalgie?

Früher war alles besser, sagen Nostalgiker. Nostalgie ist die wehmütige Hinwendung zur Vergangenheit. Es ist eine Form von Erinnerungsarbeit, die man ambivalent betrachten kann. Nostalgie kann zur Flucht in die guten alten Zeiten werden, sie kann aber auch eine Kraftquelle sein. Man darf nur nicht darin hängen bleiben.

Buchtipps:

Hubert Klingenberger, Erika Ramsauer: *Biografiearbeit als Schatzsuche*. Don-Bosco-Verlag.

Astrid Gaisberger: *Bei dir früher war alles cooler*.

Nina Roiter Verlag.

Martin Korte: *Wir sind Gedächtnis. Wie unsere Erinnerungen bestimmen, wer wir sind*. Pantheon-Verlag.

Erinnerungsarbeit zum Ausprobieren:

Blättere dein Fotoalbum durch und schau dir die Fotos an, die positive Gefühle auslösen. Dann schreib dieses Gefühl auf ein Post-it und klebe es vielleicht sogar zum Foto ins Album.

“

Nostalgie ist eine Form von Erinnerungsarbeit, die man ambivalent betrachten kann. Sie kann zur Flucht in die guten alten Zeiten werden, sie kann aber auch eine Kraftquelle sein.

Hubert Klingenberger

Trennung zur Therapie wichtig. Der erste Schritt ist, dem Schmerz Raum zu geben. Dann sollte man eine ressourcenorientierte Wende einleiten. Die Frage lautet: Was hat dir geholfen, mit dieser Herausforderung umzugehen?

Soll man seine Lebenserinnerungen aufschreiben, um sie weitergeben zu können?

Am Ende der Erinnerungsarbeit sollte auf jeden Fall eine Ergebnisicherung stehen. Wenn man also „Schätze“ findet, sollte man diese bergen und aufbewahren. Das kann in Erzählcafés passieren, man kann Texte oder Stichworte aufschreiben und seine Geschichten vorlesen. Der Psychoanalytiker Erik Erikson beschreibt die Phase der Generativität, in der man Sinn daraus zieht, etwas für die Nachkommen zu hinterlassen und seine Erfahrungen weiterzugeben

KEKSERL aus der Kindheit

WIE WEIHNACHTEN FRÜHER WAR - UND WAS UNS DAVON NOCH GEBLIEBEN IST

Text: CLAUDIA RIEDLER-BITTERMANN

Das Weihnachtsfest hat sich verändert, das spüren auch die SelbA-Trainerinnen: „Früher war das ein ruhiges Fest und es war nicht so viel Kommerz dahinter“, sagt Marianne Dietl (73) aus Wartberg/Aist. Heute seien vor allem die Geschenke im Mittelpunkt. Es gehe ums Geschäft. „Weihnachten ist zu einem Folklore-Fest geworden, der Sinn tritt immer mehr in den Hintergrund“, so beschreibt Elisabeth Wallner (52) aus Linz die Veränderungen und Veronika Landl (66) aus Hagenberg bedauert, dass man die Vorfreude heute kaum mehr spüre. „Die Wünsche der Kinder werden schon während des Jahres erfüllt. In den Adventkalendern sind mehr Geschenke als wir unterm Christbaum je hatten.“

Die Weihnachtsstimmung lassen sie sich dennoch nicht nehmen. „Weihnachten war und ist ein großes Familienfest. Ich komme aus einer christlichen Familie, bei uns wurde Wert gelegt auf religiöse Inhalte. Das ist geblieben, diese Tradition halte ich aufrecht“, sagt Elisabeth Wallner. In Weihnachtsstimmung kommt sie beim Singen der Adventlieder, mit dem Adventkalender und dem Adventkranz. Marianne Dietl mag duftende Kerzen und Lampen. Am Heiligen Abend ist das Besuchen der Mette wichtig. Auch der Weihnachtsbaum muss eine Hauptrolle spielen. „Wir hatten immer einen Bauernchristbaum, als ich einmal modernen Schmuck draufhängen wollte, haben die Kinder rebelliert. Unser Baum bleibt traditionell.“ Veronika Landl

kommt besonders auf den Adventmärkten im Land, etwa in Weinberg oder auf dem Sumerauerhof, in Weihnachtsstimmung. „Hier hole ich mir Ideen für meine eigenen Basteleien.“ Sie bindet ihren Adventkranz selbst und geht damit zur Weihe. „Es darf kitschig sein zu Weihnachten“, sagt Landl.

Auch das Keksbaken gehört zu Weihnachten dazu. Für Sie zum Nachbaken haben die SelbA-Trainerinnen ihre Kochbücher geöffnet und verraten ihre Lieblingskeks-Rezepte aus der Kindheit.

Beim Weihnachtsduft werden Kindheitserinnerungen wach.

Foto: 1339535807 www.istockphoto.com



Weicher Lebkuchen

Marianne Dietl aus Wartberg/Aist hat schon als Kind Weihnachtskekse gebacken. Das waren damals Vanillekipferl, Linzer Augen (die Z'sammpickten) und Lebkuchen, den bis heute alle lieben. Das Rezept hat sie vor langer Zeit von einer lieben Freundin bekommen. Es enthält ein bisschen mehr Natron, deshalb geht der Teig besser auf und wird weicher.

Zutaten:

- 70 dag Mehl (½ Roggen, ½ Weizen)
- 60 dag Gelbzucker,
- 1 P. Natron
- 1 P. Lebkuchengewürz
- 10 dag Honig
- 4 bis 5 Eier
- Zitronenschale
- 1 Ei zum Bestreichen der Kekse

Zubereitung: Teig gut rasten lassen (am besten am Vortag zubereiten). Lebkuchen bei 180° Ober- und Unterhitze backen.



Mozartbusserl oder „Unwiderstehliche“

Bei Elisabeth Wallner aus Linz hat das Keksbaken Tradition. Sie half schon als Kind ihrer Mama beim Schokoladereiben und beim Kugelwutzeln - und bekam eine Kostprobe. Dann wurden die Kekse in einer Dose bis Weihnachten verwahrt. Nur ab und zu stibitzte sie eines.

Zutaten:

- 15 dag Haselnüsse
- 15 dag Staubzucker
- 12 dag Butter
- 15 dag geriebene Schokolade

Zubereitung: Butter mit Staubzucker sehr schaumig rühren; Haselnüsse und fein geriebene Schokolade untermischen; Masse etwas kühl stellen; Masse zu kleinen Kugeln formen und im vorgeheizten Rohr bei ca. 170 Grad backen - nicht zu dunkel bzw. zu trocken werden lassen.

Marianne Dietl beim Verteilen ihrer Köstlichkeiten / Foto: privat



Spritzgebäck und Schokolade

Veronika Landl aus Hagenberg schwört auf das Spritzgebäck nach einem Rezept ihrer Mama und auf die Schokolade. Es war Brauch, dass mein Opa zu Weihnachten Schokolade machte, dazu mischte er Fett, Kakao, Zucker und Rum und wenn draußen Schnee lag, holten wir ihn in einer Schüssel ins Haus und drückten die Formen für die Schoko in den Schnee.

Zutaten für Spritzgebäck:

- 50 dag Butter
- 20 dag Staubzucker
- 1 Prise Salz, Zitrone, Vanille
- 3 ganze Eier (langsam zugeben)
- 65 dag Mehl (langsam unterrühren)

Zubereitung: Busserl, Stangerl, Kipferl usw. dressieren, mit Kakao und flüssiger Schokolade färben.

Zutaten für gegossene Schokolade:

- 10 dag Staubzucker
- 10 dag hartes Pflanzenfett
- 5 dag Kakao
- 1 P. Vanille

Zubereitung: Das zerlassene Fett wird mit Zucker, Kakao und Vanille glattgerührt. Die Masse wird in gefetteten Formen gegossen und am besten im Schnee fest werden gelassen.

Viel Erfolg beim Backen und nehmt euch Zeit zum Genießen!





Bis ins hohe ALTER

COMMUNITY NURSES HELFEN BEI ALLEN FRAGEN RUND UM GESUNDHEIT UND PFLEGE

Text: CLAUDIA RIEDLER-BITTERMANN

Ob Essen auf Rädern, Einkaufshilfe, barrierefreies Wohnen oder Körperpflege – wenn Menschen älter werden, steigt der Bedarf an Unterstützung. „Viele An- und Zugehörige kommen aber erst, wenn der Leidensdruck sehr groß ist – und dann soll alles schnell gehen“, sagt Andrea Kellner, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin. Als Community Nurse ist sie erste Anlaufstelle für Fragen rund um Gesundheit und Pflege älterer Menschen und macht auch vorsorgliche Hausbesuche, damit erst gar keine Pflegenotstände entstehen, zum Beispiel durch Sturzprävention oder die Information über das Thema Mangelernährung.

Die größte Herausforderung bei der Pflege daheim ist die psychische und körperliche Überlastung der Pflegenden. „Wir unterstützen deshalb auch An- und Zugehörige, indem wir ihnen genau zuhören, über Entlastungsdienste informieren und mit Rat und Tat zur Seite stehen“, sagt Kellner, die Gesundheits- und Pflegemanagement studiert hat. Die Angehörigen-Eduktion ist ihr ein wichtiges Anliegen.

„Wenn es nicht mehr geht, dann geh' ich ins Heim!“ Das ist in vielen Köpfen verankert. „Viele Pflegebedürftige äußern den Wunsch, in einer Institution unterzukommen – auch wenn sie noch zu Hause wohnen

könnten“, erklärt Kellner. Das liege oft daran, dass die Hilfsangebote nicht bekannt sind: Es gibt mobile Dienste, Hilfe beim Einkaufen und im Haushalt, 24-Stunden-Pflege, Therapeut:innen, die ins Haus kommen, Tageszentren, Einrichtungen wie den Club aktiv und anderen Möglichkeiten, um der Einsamkeit zu entfliehen. Die Community Nurses informieren über alle Angebote.

Um bis ins hohe Alter fit zu bleiben, kann man vorbeugend viel tun. „Eine Prävention ist auch dann sinnvoll, wenn bereits Einschränkungen bestehen, etwa um Pflegeprobleme und Risikofaktoren zu minimieren“, sagt Keller. Jeder und jede habe unterschiedliche Ressourcen. Hier einige Tipps für die Vorsorge:

Bewegung im Alltag

Gehen Sie viel zu Fuß! Es sind die Kleinigkeiten, die oft große Wirkung haben. Zum Beispiel kann man beim Busfahren eine Station früher aussteigen, man kann beim Einkaufen den vom Eingang am weitesten entfernten Parkplatz nehmen, beim

Selbständigkeit durch Unterstützung

Foto: 1125363220 www.istockphoto.com

Zähneputzen durch die Wohnung gehen oder sich auf die Zehenspitzen stellen oder während der Kaffee durchrinnt die Arme kreisen lassen. Wenn es möglich ist, kann man im Bus auch stehen bleiben und statt dem Lift die Stiegen nehmen. Auch Putzen kann zur Fitnessseinheit werden, wenn man oft in die Hocke geht und wieder aufsteht. Mit Freunden kann man sich bewusst draußen treffen und gemeinsam spazieren gehen. Außerdem sollte man sich nicht scheuen, Hilfsmittel wie Rollator oder Gehstock in Anspruch zu nehmen, um beweglich zu bleiben.

Gesund und ausreichend essen

Ältere Menschen leiden oft unter Mangelernährung. Das kann viele Folgeerscheinungen haben wie Konzentrationsprobleme, Infektanfälligkeit, Haarausfall, Leistungsabfall. In diesen Fällen sollte man sich an Expert:innen wenden, also Diätolog:innen oder jemanden aus der Krankenpflege. Eiweiß ist wichtig, um dem Abbau der Muskeln entgegenwirken zu können. Manchmal essen Senior:innen auch weniger, weil sie Probleme bei der Zubereitung, beim Kauen und Schlucken und bei der Essensaufnahme haben. Mögliche Hilfsmittel sind Besteck mit dickeren Griffen und Tellerränderhöhungen. Für Demenzzranke gibt es Geschirr in Signalfarben, was das Essen erleichtern soll.

Guter Schlaf

Mit Bewegung und ausgewogener Ernährung kann man viel für einen guten Schlaf tun. Wichtig

ist auch, auf den Körper zu hören. Wenn man nicht müde ist, sollte man nicht ins Bett gehen. Wenn man seine individuelle Schlafenszeit kennt, sollte man diese auch einhalten. Wer nicht einschlafen kann, steht am besten wieder auf und überbrückt die Zeit bis zum Schlaf mit Lesen, Tee trinken oder ruhiger Musik.

Manche Medikamente können aufputschende Wirkung haben. Das sollte man abklären und eventuell den Zeitpunkt der Einnahme oder die Medikation verändern.

Stürze vermeiden

Es ist sinnvoll, den Wohnbereich auf Stolperfallen wie Teppiche oder Kabel zu prüfen, und zu überlegen, wo Haltegriffe sinnvoll sein könnten. Die Volkshilfe bietet kostenlose Beratung für barrierefreies Wohnen an. Im Badezimmer können

Badewannenbrett, Duschhocker, rutschfeste Matte hilfreich sein. Wichtig für die Sicherheit in der Wohnung ist außerdem die Beleuchtung.

Soziale Kontakte pflegen

Wer kann, sollte hinausgehen und das Freizeitangebot seiner Umgebung nutzen. Das können spezielle Angebote für Senior:innen, Club aktiv, Sportverbände, Musikvereine und natürlich eine SelbA-Gruppe sein. Wer jemanden zum Reden braucht, kann beim Plaudernetz unter 051776100 oder beim Einsamkeitstelefon (0664 5201384, Mo bis Fr) anrufen oder auch die Nummer der Telefonseelsorge (Notruf 142) wählen. Besuchs- und Begleitdienste werden häufig in den Pfarren oder bei der Caritas organisiert. Fragen Sie bei den Community Nurses nach.

COMMUNITY NURSES

Sie beraten bei allen Fragen rund um Gesundheit und Pflege von (potenziell) Pflegebedürftigen, vermitteln entsprechende Angebote, informieren und machen präventive Hausbesuche sowie eine Pflegebedarfserhebung.

Community Nursing ist in Linz ein Pilotprojekt und an drei Standorten vertreten: in den Seniorenzentren Franckviertel, Kleinmünchen und Dornach. Das Angebot ist kostenlos, Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr können Sie einfach vorbeikommen.

Es gibt die Community Nurses aber auch in vielen anderen Gemeinden in Oberösterreich, etwa in Puchenu, Asten, Ansfelden, Bad Leonfelden, Wels, Steyr, Gmunden ... Am besten, Sie wenden sich an Ihre Heimatgemeinde und fragen nach.



MIT EINEM STRAHLEN IM GESICHT

JUSTINA (84) UND KARL NEUBER (85) HABEN GEMEINSAM 18 JAHRE LANG MEHRERE SELBA-GRUPPEN GELEITET

Text: CLAUDIA RIEDLER-BITTERMANN

Gemeinsam bereiteten sie jede SelbA-Stunde vor. „Da gab es wenig Leerlauf, unsere unterschiedlichen Stimmen sorgten für Abwechslung – und ehe man sich versah, war die Stunde wieder vorbei“, sagen Justina und Karl Neuber aus Marchtrenk. Die beiden führten bis zu fünf Gruppen parallel.

Die Ausbildung zum/r SelbA-Trainer:in starteten die Neubers 2001. Bei der eigenen Mutter hatte Justina Neuber gesehen, wie schnell man trotz bester Betreuung geistig abbauen kann. Als sie starb, wurde gerade in der Pfarre ein SelbA-Kurs angeboten und Karl Neuber meldete sich und seine Frau gleich für die Ausbildung an. „Ohne meine Frau zu fragen“, gesteht er. Zuerst war sie verärgert, dann entschlossen sich aber beide dazu, gemeinsam eine Gruppe zu leiten. Um zu testen, ob sie dafür geeignet wären, lud Justina Neuber ehemalige Volksschulkameradinnen ein. Mit ihnen startete sie die erste SelbA-Gruppe, zu der bereits andere dazukamen. „Durch die Mundpropaganda wurden es immer mehr. Es hat richtig eingeschlagen und wir konnten gar nicht mehr aufhören“, erzählt sie. Ab 2008 waren es fünf Gruppen mit rund 70 Teilnehmer:innen, die meisten davon Frauen. „Daraus sind viele Freundschaften entstanden“, sagen die Neubers. Verstimmungen habe es nie gegeben. Im Gegenteil: „Eine noch sehr junge Frau kam nach einem Schlaganfall zu uns, sie schaffte die psychomotorischen Übungen kaum und war frustriert. Die Gruppe war aber so lieb und hat sie da durchgetragen – jetzt ist sie gesund und fällt uns jedes Mal um den Hals, wenn wir sie treffen.“ Ihr zwei strahlt so! Das hörten Karl und Justina Neuber häufig. Sie gingen positiv in jede Stunde hinein und sind überzeugt, dass SelbA mehr kann, als das Gedächtnis zu trainieren. „Manche waren anfangs sehr zurückgezogen und trauten sich nichts zu – im SelbA-Kurs wurden sie dann viel offener“, sagt



Justina und
Karl Neuber

Foto: privat

Justina Neuber. „Wir waren eine Gemeinschaft, da gab es keine Wettbewerbssituation. Niemand musste Angst haben, blamiert zu werden.“ Auf dem Stundenplan standen Koordination, psychomotorische Übungen, aber auch Tanzen und Singen. In jeder Stunde wurde eine Merk-Technik wiederholt, die man im Alltag gut brauchen kann. „Damit haben wir die Merkfähigkeit auf bis zu 15 Wörter gesteigert.“ Manches kam den Teilnehmer:innen vielleicht kindisch vor. Danach wussten sie aber immer, wie wichtig die Übungen waren. „SelbA wirkt ganzheitlich, auch auf die Seele, man traut sich mehr zu, ist geselliger, bleibt vielseitig und lebt nicht nur in den Tag hinein, die Lebensqualität wird einfach besser“, sagen Karl und Justina Neuber. Wegen einer Erkrankung musste das Paar aus Marchtrenk Ende 2019 aufhören. Dennoch halten sie sich weiterhin geistig und körperlich fit. „Wir haben einen großen Garten, turnen mit Philipp, lesen viel, sind in der Pfarre tätig, wir beten täglich und machen sporadisch auch die SelbA-Blätter“, sagt Justina Neuber. Ihr Mann spielt außerdem Schach und trainiert sein Gehirn durch Kopfrechnen. „Wir haben persönlich sehr viel profitiert und uns auf jede Stunde gefreut“, sagt er. „Jede Gruppe war anders und auf ihre Art besonders und lieb.“

ÖFFENTLICHKEITS- ARBEIT im Ehrenamt

TIPPS UND TRICKS FÜR DIE REGIONALE PRESSEAUSSENDUNG

Text: SILKE KREILMAYR



1. W-FRAGEN

Alle wichtigen W-Fragen in der Aussendung beantworten: Wer? Was? Wann? Wo? Und eventuell auch noch „Warum“ und „Woher“ (Quelle!)

- » ¼ Seite: cirka 10 Zeilen im Word bei Arial Schriftgröße 12 plus ein Foto
- » ½ Seite: cirka 20 Zeilen plus ein Foto im Querformat (Fotogröße 1-3 MB)

5. TIMING IST DIE HALBE MIETE

Vorlaufzeiten beachten!

- » Tips druckt Montag am Abend, Zeitung erscheint dann am Mittwoch
- » Kirchenzeitung druckt Dienstag in der Früh, Zeitung erscheint am Mittwoch
- » Rundschau druckt Dienstag am Abend, Zeitung erscheint am Donnerstag

Beispiel: Ich möchte eine Veranstaltung Ankündigen. Der Artikel soll eine Woche vor Anmeldeschluss meiner Veranstaltung in der Zeitung erscheinen. Anmeldeschluss ist Dienstag, 18. Oktober. Damit das klappt, sollte die Aussendung im besten Fall zwischen 4. und 7. Oktober verschickt werden.

6. ALLES LOGO?

In einem unbezahlten Artikel darf der Redakteur einer Zeitung kein Logo platzieren. Denn Logos sind Werbung und müssen bezahlt werden. Logos, die auf einem Foto zu sehen sind (zB. RollUp am Foto, Logo auf einem Auto, einem T-Shirt ...) sind aber erlaubt.

7. NACHTELEFONIEREN!

Telefonisch nachfragen, ob die Presseaussendung angekommen ist, ob das Thema für die Redaktion von Interesse ist, ob noch etwas gebraucht wird etc. ... macht immer Sinn.

- » Wenn am Ende des Tages noch Platz für eine Geschichte in der Zeitung ist und noch zehn mögliche Geschichten im Posteingang sind, dann wird sich der Redakteur/die Redakteurin an Sie erinnern, weil Sie persönlich gesprochen haben!

Beispiel: Susi Mustermann startet am 5. Dezember mit einer neuen SelbA-Gruppe in Allhaming. Sie hat die Ausbildung zur SelbA-Trainerin absolviert, weil das Training sehr viel Spaß macht und sie eine erfüllende Tätigkeit gesucht hat.

2. AKTIV statt PASSIV

Das macht einen Text lebendiger!

Anfang Jänner wurde in Niederneukirchen eine SelbA-Gruppe ins Leben gerufen

- » besser: Martina Meier (58) startete Anfang Jänner in ihrer Heimatgemeinde Niederneukirchen mit einer eigenen SelbA-Gruppe

3. HALLO, WER SPRICHT?

- » Behauptungen, Ansichten und Meinungen müssen in ein Zitat, sonst kann sie der Redakteur nicht schreiben.

- » Zitate immer einer konkreten Person zuordnen (Glaubwürdigkeit!)

Beispiel: Die SelbA-Gruppe hält mich sowohl geistig als auch körperlich fit und ich lerne viele Menschen aus der Region kennen“, sagt Petra Untersteinerer (85) aus Ried im Innkreis. (statt: „-----“ sagt eine Teilnehmerin)

4. IN DER KÜRZE LIEGT DIE WÜRZE

Klassische Formate in den Regionalzeitungen:

Auf den Spuren der **VIELFALT UND FÜLLE** unseres Lebens

NACHBERICHT ZUR SELBA FACHTAGUNG „BIOGRAPHIEARBEIT“

Text: SILKE KREILMAYR



„Lebensbereicherung durch Biographiearbeit“ lautete der Titel der SelbA-Fachtagung 2022, die am 7. Oktober im Bildungshaus Schloss Puchberg über die Bühne ging. „Damit ist die Vielfalt und Fülle unseres Lebens heute unser Thema, und darauf freue ich mich schon sehr“, betonte Maria Otruba, Leiterin von SelbA OÖ.

Für Otruba war es auch deshalb ein besonderer Tag, weil sie vor genau einem Jahr, bei der SelbA-Fachtagung 2021, ihren ersten Arbeitstag bei SelbA OÖ hatte. „Ich war sofort begeistert von diesem Esprit. Und was soll ich sagen – die Begeisterung wächst und wächst. Was kein Wunder ist, denn wir sind wirksam in der Gesellschaft und wirksam für die Menschen!“

Alle Fotos: Hinterplattner

Die Referenten Hubert Klingenberg und Astrid Gaisberger mit SelbA Leiterin Maria Otruba (v.li)

190 Teilnehmer:innen

Begrüßen konnte Otruba zur Tagung 2022 neben 170 SelbA-Trainer:innen aus ganz Oberösterreich auch 20 am Thema Interessierte und Ehrengäste. Darunter Christian Pichler, Leiter des Katholischen Bildungswerkes OÖ sowie Otrubas Vorgänger:innen Roland Völkl und Maria Hofstadler. Letztere hat kürzlich vom Land OÖ der Ehrentitel „Konsultin für Soziales“ verliehen bekommen – den sie in den Sozialen Medien allen in OÖ tätigen SelbA-Trainer:innen widmete.



Dementsprechend vorbereitet startete Referent Hubert Klingenberg mit „Sehr geehrte Konsultinnen und Konsulten“ in seinen Vortrag, was ihm sogleich die ersten Lacher einbrachte. Und gleichermaßen inspirierend wie humorvoll ging es dann auch weiter.

Was ist Biographiearbeit?

„Biographiearbeit heißt, einen ressourcenorientierten Blick in die Vergangenheit werfen, um Gegenwart gestalten und Zukunft entwerfen zu können. Biographiearbeit im Sinne von Vergangenheitsnostalgie à la ‚Weißt du noch, wie schön es früher war?‘ ist nicht ausreichend“, stellte Klingenberg gleich zu Beginn klar. Die Arbeit müsse wegführen vom Lebens-Hader, der unsere Gegenwart oft prägt, hin zur Lebensbejahung, vom Stöhnen zum Staunen, quasi „vom Stau-Training zum Staun-Training“.

Sein Licht nicht unter den Scheffel stellen

Besonders wichtig sei es – nach Wahrnehmung der eigenen Ressourcen – sein Licht nicht unter den Scheffel zu stellen. „Wenn keiner unsere Stärken sieht, dann werden sie auch nicht wahrgenommen,

geschweige denn gewürdigt. Das bringt uns selbst nichts und allen anderen auch nicht. So kann niemand von meinen Kompetenzen profitieren!“

„Studien besagen, dass 66 Prozent unserer Selbstkommunikation negativ ist“, so Klingenberg. Davon müsse man sich lösen, und das sei Arbeit. Beginnen könne man mit der Suche nach den eigenen Lebens-Leistungen.

1. Das Aktiv-Geschaffene
2. Das Aus- und Durchgehaltene
3. Das Losgelassene
4. Das Zugelassene und Aufgegriffene
5. Das Widerständige

Ich bin wertvoll

„Nur wenn wir erkennen, was wir sind, was uns ausmacht, was wir können – werden wir auch für andere wertvoll“, sagt auch Biographie-Trainerin Astrid Gaisberger. Mit Schreib- und Denkübungen zum Thema „Ich bin wertvoll“ brachte sie den Teilnehmer:innen Methoden und Übungen näher, wie man sich dem eigenen Selbst am besten annähert. Mit der Übung „Ich wollte mir nur mal eben sagen, dass...“ – um nur eine zu nennen – hat Gaisberger die Teilnehmer:innen in den kreativen Schreibprozess oder den persönlichen Austausch geführt.

Für den humorvollen Abschluss sorgte das Kabarett Menopausen von und mit Elke Körbitz und Ulrike Brantner. Ein unvergesslicher Abschluss, von dem wir uns mitnehmen, in Zukunft wieder viel mehr über uns selbst und unsere Alters-Erscheinungen zu lachen.

HINWEIS: Sie finden den Nachbericht auch auf unserer Homepage www.selba-ooe.at Dort haben wir die Präsentationen der Referent:innen für Sie zum Download bereitgestellt.



Danke an Theresia Czezetka

Theresia Czezetka, in der großen SelbA-Familie als Resi bekannt, ist seit vielen Jahren unermüdlich im Einsatz für SelbA.

Resi absolvierte von Oktober 1999 bis April 2000 die Trainer:innenausbildung, damals noch unter dem Namen SIMA. Und seither war SelbA ohne Resi undenkbar. Sie war jahrelang Regionsbegleiterin in der Region Gallneukirchen Ost und Freistadt und von 2006 bis 2019 als SelbA-Lehrtrainerin aktiv. Noch heute schwärmen viele Trainer:innen von der Ausbildung bei Resi. Außerdem hat sie über 35 Info-Veranstaltungen und Probestrainings abgehalten, auch in Niederösterreich, in der Steiermark Trainer:innen ausgebildet, sich selbst vernetzt und weitergebildet bei diversen Klausuren, Seminaren und Tagungen. Highlights waren, auch für SelbA, die Verleihungen des Bundes-Ehrenzeichens für Freiwilligenleistungen in der Erwachsenenbildung durch Bundesministerin Dr. in Claudia Schmid 2011 und der Humanitätsmedaille des Landes OÖ durch Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer 2013.

Anekdoten weiß Resi viele zu erzählen. Unter anderem berichtet sie von einem Spiel mit neun Bällen, wo nach einiger Zeit nur mehr vier im Umlauf waren. Alle Teilnehmer:innen haben dann den Raum genau abgesucht und wurden nicht fündig, bis dann



V.l.: Christian Pichler, Theresia Czezetka und Astrid Gaisberger
Foto: SelbA OÖ

der Sepp (Resi hatte immer auch männliche Teilnehmer) die restlichen fünf Bälle aus der Hosentasche gezogen hat. Für ihren unermüdlichen und jahrelangen Einsatz für SelbA sagten Dr.

Christian Pichler, Leiter vom Katholischen Bildungswerk OÖ und Astrid Gaisberger, SelbA-Mitarbeiterin und Regionsbegleiterin in Vertretung des gesamten SelbA-Teams herzlich Danke.

SelbA und Schwester Maria Maul

Zu einem ersten Beschnuppern, Kennenlernen und Austausch fanden sich das SelbA-Team und die neue Bereichsleiterin zusammen.

SelbA konnte sich sehr energievoll, vielseitig und voller Freude präsentieren, und blickt stolz auf unsere Errungenschaften und das Netzwerk, das in den bestehenden 22 Jahren mit Leben gefüllt wurde. Wir wünschen Schwester Maria ein gutes Hineinwachsen in die neue Arbeit, und auch viele glückvolle und bereichernde Momente im Katholischen Bildungswerk und bei SelbA. Willkommen in unserer Gemeinschaft!



Schwester Maria beim Lösen der SelbA-Übungen.
Foto: Rena Hackl

Maria Hofstadler erhielt wichtige Auszeichnung

LANGJÄHRIGES ENGAGEMENT BRACHTE HOHE WÜRDIGUNG

Am 30. September 2022 wurde der ehemaligen Leiterin von SelbA, Maria Hofstadler, der Ehrentitel Konsultantin für Soziales verliehen. Die feierliche Übergabe der Urkunde fand im Linzer Landhaus durch Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer und Soziallandesrat Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer statt.

Bei der von Maria Hofstadler gehaltenen Dankesrede würdigte sie viele Wegbegleiter:innen, besonders hervorzuheben ist hier ihr „riesengroßes Danke an alle SelbA-Trainer:innen“, denen sie die Auszeichnung widmet.

V.l.: Ulrike Kneidinger-Peherstorfer, Silvia Zellinger, Marianne Hanl, Christian Pichler, Wolfgang Hartl, Maria Hofstadler, LH Mag. Thomas Stelzer und LR Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer bei der feierlichen Verleihung
Foto: Land OÖ/Peter C. Mayr

Wir gratulieren unserer langjährigen Leiterin von SelbA, Maria Hofstadler, ganz herzlich zur Verleihung des Titels Konsultantin für Soziales! Durch ihr Engagement hat sie vieles bewirkt.



Ehrenamt ist Ehrensache

EHRENAMTSTAG IN ROHRBACH: SELBA-TRAINER:INNEN
SILVIA PFOSER UND BERTA WINKLER VOR ORT

Unter dem Motto „Ehrenamt ist Ehrensache“ fand am 30. September der regionale Ehrenamtstag rund um die Bezirkshauptmannschaft Rohrbach statt.

Für das Katholische Bildungswerk OÖ waren Helga Gahleitner, Mathilde Mader und die beiden SelbA-Trainer:innen Silvia Pfoser und Berta Winkler vor Ort. Herzlich eingeladen waren neben den einzelnen Organisationen und Vereinen auch die Schüler:innen der Pflichtschulen vom Bezirk. Durch Lösen von verschiedensten Aufgaben konnten die Schüler:innen Stempel für den Ehrenamtspass sammeln.

Bei unserem Stand durften sich die Kids in SelbA-Trainingsaufgaben und mit der Farbworttafel versuchen und hatten sehr viel Spaß dabei.



V.l.: Helga Gahleitner, Silvia Pfoser und Berta Winkler beim Ehrenamtstag

Am Stand gab es viele Anfragen

Fotos: Kath. Bildungswerk OÖ

Feierlicher Abschluss

ZERTIFIKATSVERLEIHUNG FÜR SELBA-AUSBILDUNGEN IM DIÖZESANHAUS

In den letzten zwei Jahren haben 45 Teilnehmer:innen die SelbA-Basisausbildung abgeschlossen. Leider konnte zu diesem Zeitpunkt eine Zertifikatsverleihung in Präsenz nicht stattfinden und die Feier musste auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden. Am 1. Juli war es endlich soweit!

Maria Otruba durfte mehr als 50 Gäste im Diözesanhaus begrüßen. Es waren Teilnehmerinnen aus den Lehrgängen in Schlierbach, Aigen-Schlägl und Linz (teilweise mit Begleitung) anwesend. Auch die Regionsbegleiterinnen und Referentinnen der Ausbildung waren eingeladen.

Sehr gefreut hat uns, dass LR Dr. Hattmannsdorfer mit seinem Besuch seine Hochachtung und Wertschätzung für SelbA ausdrückte.

Mit seinem Leitspruch „Solidarität ist nicht eine Aufgabe des Staates – wir alle tragen Verantwortung über die Gesellschaft“ betonte er die Wichtigkeit von SelbA.

Weiters hob er in seiner Rede hervor, dass er begeistert sei: Einerseits vom Konzept, dass Menschen ausgebildet werden und andererseits vom gelebten Spirit, der ganz besonders in der

Interview-Runde mit Trainerinnen aus allen drei Lehrgängen spürbar war.

„Christian Pichler ist eine jener Personen, die die Gabe haben, Menschen Anerkennung und auch Mut zu vermitteln,“ begrüßte Maria Otruba den Leiter des Katholischen Bildungswerkes OÖ. Dass Altern gestaltet und Gott sei Dank auch positiv beeinflusst werden kann, ist sich Christian Pichler sicher und dankte den Trainerinnen im Saal mit den Worten „Ohne Sie wäre SelbA in der Umsetzung vor Ort nicht möglich!“

Herzlichen Dank sagen wir auch SelbA-Trainer Karl Leitner, der mit seiner Partnerin die Feier mit Instrumentalklänge und berührenden Liedern wie „Für immer jung“ und „Für die Liebe“ musikalisch umrahmt hat.

Teilnehmerinnen der Lehrgänge



Grußworte Landesrat Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer



Andrea Leeb mit Maria Otruba



Begrüßung Maria Otruba
Alle Fotos: Rena Hackl



Ehrung für Team Bunttes Fernsehen

SELBA-„OSKAR“ FÜR HEINZ MARTINEK UND SEIN TEAM

Der neue Kurzfilm über „SelbA – Selbständig und Aktiv“, der es in die in die Top Ten eines internationalen Videowettbewerbs zum Thema „Älter werden mit Freude“ schaffte, wurde vom Team Bunttes Fernsehen produziert.

Dafür bedankte sich das SelbA-Team bei Heinz Martinek und seinem Team mit einem SelbA-„Oskar“. Die Freude war auf beiden Seiten groß. Gefeierte wurde bei einem gemeinsamen Mittagessen in Linz.

Den Kurzfilm finden Sie hier: <https://www.youtube.com/watch?v=XUcuBxCzmRI>

Heinz Martinek und Karl Wilhelm Baier bei der Preisübergabe
Foto: SelbA OÖ



Teilnehmerinnen der Ausbildung Linz



Teilnehmerinnen der Ausbildung Aigen-Schlägl



Ingrid Stiendl mit Landesrat Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer

SelbA-Trainer:in Basis-Ausbildung

KOMBINATION AUS PRÄSENZ- UND ONLINE-MODULEN. METHODENVIELFALT UND VIEL SPASS

In meinem Studium der Erziehungswissenschaft bin ich bei der Vorbereitung auf meine Diplomprüfung auf SelbA aufmerksam geworden. Früher hieß es noch SIMA. Der Bereich Geragogik war sehr spannend und die Übungen haben mich interessiert. Nun gab es die Gelegenheit, dieses theoretische Wissen auch in die Praxis umzusetzen.

Der Lehrgang war sehr interessant, weil auch viele neue Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und aus der Sport- und Ernährungswissenschaft vorkamen. Alles natürlich sehr praxisrelevant und verständlich erklärt, sodass man selbst im eigenen Alltag davon profitieren kann. Mir gefällt das ganzheitliche Konzept von Körper, Geist und Seele sehr gut. Auch das Bild von Senior:innen, die sehr viel Lebenserfahrung, Weisheit und Selbstbestimmungsbedürfnis

Gruppenarbeiten in der Natur und im Saal fanden häufig statt!



und Gruppenarbeiten im Saal ... mitbringen und nicht wie unselbstständige Personen zu behandeln sind, finde ich menschlich total ansprechend. Die Methodenvielfalt, die wir in den Einheiten auch ausprobieren konnten und selbst erspürt haben, regen zur kreativen Gestaltung der SelbA-Einheiten an. Der Spaß kam dabei nicht zu kurz und auch



online konnten wir viel mitnehmen. Diese Kombination aus Präsenz- und Online-Kursen hat es mir ermöglicht, teilzunehmen. Didaktisch war der Lehrgang ansprechend, weil man sich nicht wie in der Schule vorkam, sondern sich wie entwicklungsbereite Erwachsene behandelt fühlte. Total spannend fand ich die Hospitationsgelegenheiten. Es waren sehr schöne Begegnungen mit bewundernswerten Senior:innen. Da habe ich so manche Lebensweisheit mitbekommen.

Und wenn ich selbst einmal über 90 bin, möchte ich auch so fit bei den Tänzen abshaken, so berührende Gedichte schreiben können und so frisch aussehen, wie die Leute, die ich in den SelbA-Einheiten getroffen habe.

Karin Haider,
Teilnehmerin im
SelbA-Basislehrgang in Ried

Auch die Gesamtgruppe arbeitete gemeinsam
Alle Fotos: SelbA OÖ



Mit Hirn, Charme und Zitrone

RÜCKBLICK BASIS-AUSBILDUNG 2021/2022

„Wir freuen uns, dass Sie sich für die Ausbildung zur SelbA-Trainerin angemeldet haben. Während der Ausbildung erhalten Sie inhaltliche sowie methodische und didaktische Grundlagen zur Führung von SelbA-Trainingsgruppen in Gemeinden, Pfarren, Bildungszentren und Institutionen.“

Die Freude war ganz meinerseits! Schon beim Einführungsabend lag der Spirit in der Luft: Man konnte förmlich das gute Karma der zahlreichen Interessentinnen unterschiedlichster Herkunft und auch unterschiedlichen Alters spüren! Von dieser Runde entschlossen sich dann 13 starke, weibliche Persönlichkeiten, die Ausbildung mitzumachen. Wir waren schon von Modul 1 an eine etablierte Damengruppe mit Hirn und Charme, welche die An- und Herausforderungen der Ausbildung mit viel Humor und Empathie gemeistert hat. Die Inhalte der einzelnen Module waren nicht nur für die zukünftige Tätigkeit, sondern auch für uns persönlich bereichernd. Wir lernten etwas über die Soziologie des Alterns, über das Gehirn, über Psychomotorik, über Alltagskompetenzen, über Ernährung im Alter. Die methodische Aufbereitung und eine Einheit über Präsentationstechniken verpassten uns dann noch den Feinschliff.

Teilnehmerinnen beim Vorbereiten der Präsentationen

Teilnehmerinnen bei der Reflexion



Beim Abschlussmodul konnten wir mir viel Freude und Spaß in der Gruppe unser erworbenes Wissen in der Lernwerkstatt umsetzen und präsentieren und so „die Früchte unserer Arbeit ernten“. Apropos Frucht: eine Zitrone gab uns das Leben trotz aller Gaben: wegen der Pandemie konnten nicht alle Module in Präsenz stattfinden und das Organisationsteam war mehr als einmal mit Um- und Neuplanungen beschäftigt.

Dafür danke ich allen im Namen unserer gesamten SelbA-Gruppe und ich kann die Ausbildung nur weiterempfehlen: es gibt nichts Schöneres, als eine gute Zeit mit netten Menschen zu verbringen und dabei auch noch etwas Neues zu lernen! Wir werden unsere SelbA-Kurse mit Hirn, Charme und Herz (statt der Zitrone) betreuen und freuen uns schon sehr darauf, etwas zur Erhaltung der geistigen und körperlichen Fähigkeiten unserer Teilnehmer:innen beitragen zu können.

Brigitte Lang
Teilnehmerin
des Basislehrganges in Ried



Teilnehmerinnen beim Präsentieren
Alle Fotos: SelbA OÖ

Finden Sie Ihre SelbA Gruppe vor Ort!

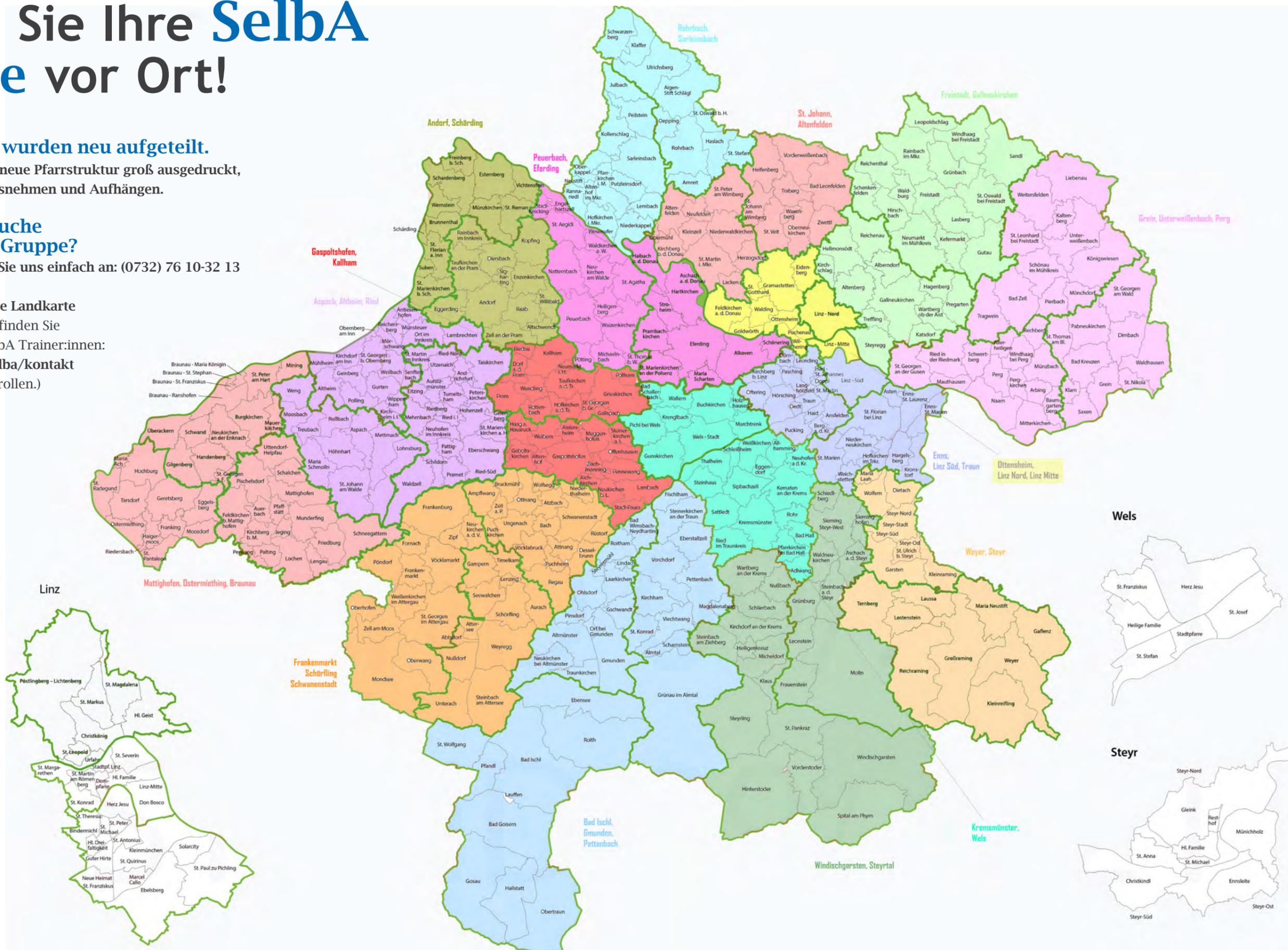
Unsere Regionen wurden neu aufgeteilt.

Dazu finden Sie hier die neue Pfarrstruktur groß ausgedruckt, ganz einfach zum Herausnehmen und Aufhängen.

Sie sind auf der Suche nach einer SelbA Gruppe?

Wir helfen gerne! Rufen Sie uns einfach an: (0732) 76 10-32 13

Besuchen Sie auch unsere Landkarte auf der Homepage. Dort finden Sie die Wohnorte unserer SelbA Trainer:innen: www.dioezese-linz.at/selba/kontakt (Bitte ganz nach unten scrollen.)



SelbA-Gruppe Aigen-Schlägl

AUSFLUG IN DIE VILLA SINNENREICH
NACH ROHRBACH

Die Freude bei den Teilnehmer:innen, sich in der SelbA-Gruppe zu treffen und gemeinsam zu lachen und zu trainieren, ist jedes Mal groß. Nach 15 SelbA-Einheiten mit unserer Gruppe in Aigen-Schlägl ging es in die Sommerpause.

Aussagen wie „Bei SelbA konnte ich endlich wieder herzlich lachen“ oder „SelbA ist das Beste, was mir nach dem Tod meines Gatten passiert ist“ oder „Ich freue mich jedes Mal auf die nächste Stunde“ bestärken uns, als Trainer:innenneulinge auf dem richtigen Weg zu sein. Eine SelbA-Teilnehmerin bedankte sich mit einem Gedicht.

Den Abschluss des Trainingsblocks feierten wir in der Villa Sinnenreich in Rohrbach und freuten uns über den „SelbA-Schmetterling“, der uns Gesellschaft leistete.

Berta Winkler und Silvia Pfoser

Der SelbA-Schmetterling ist immer mit dabei
Foto: Silvia Pfoser



Viel zu Staunen gab's in der Villa Sinnenreich
Foto: Berta Winkler r



In Arnreit ist immer etwas los!

SOMMERTREFFEN DER SELBA-GRUPPE

Es tut sich was in Arnreit! Zur Einstimmung auf den Gruppenstart im September trafen sich die Teilnehmer:innen zu einem Ausflug.



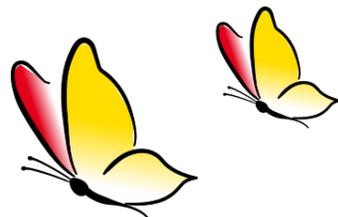
Führung in der Villa Sinnenreich

Übungen im Park der Villa
Fotos: Elfriede Hackl



Am Mittwoch, den 17. August trafen sich einige Teilnehmer:innen der SelbA-Gruppe Arnreit zu einem Ausflug. Dieser führte uns nach Rohrbach zur Villa Sinnenreich. Dort gab es Informationen zur Entstehungsgeschichte der Villa, des Museums und des Parks. Anschließend trainierten wir unser Gehirn bei Übungen im Park der Villa und ließen den Nachmittag bei einem Eiskaffee ausklingen.

Danke an alle Teilnehmer:innen für diesen netten Nachmittag!
Elfriede Hackl



Ausflug der SelbA-Gruppe Hörsching

ENDLICH WIEDER AM PÖSTLINGBERG

Nach einem pandemiebedingt turbulenten SelbA-Jahr freuten wir uns alle schon sehr auf unseren abschließenden Ausflug. Am 19. Juli 2022 war es endlich soweit, und wir fuhren auf den Pöstlingberg.

Dort bekamen wir zuerst von Pater Paul eine exzellente Führung durch die Basilika. Dabei erfuhren wir Geschichtliches über das Bauwerk, besichtigten unter anderem die Votivkapelle und die Sakristei, wo wir auch die schönen Messgewänder ansehen konnten. Anschließend gingen wir zum Kirchenwirt. Auch dorthin begleitete uns Pater Paul. Nach Kaffee und Kuchen durfte ich ihm ein Kuvert mit einer großzügigen Spende von den Teilnehmenden der SelbA-Gruppe Hörsching überreichen.

Rosemarie Leonhartsberger

Die fröhliche Gruppe auf dem Pöstlingberg
Foto: Rosemarie Leonhartsberger



Workshop Merkstrategien

EIN „BEMERKENSWERTER“ RÜCKBLICK!

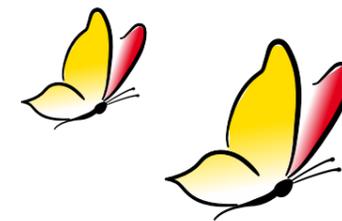
Der Workshop „Merkstrategien“ wurde von den Teilnehmer:innen sehr geschätzt, Elisabeth Leitner bezeichnete ihn als „beMERKENSWERT“. Das Merken von 32 Wörtern war die höchste Herausforderung an diesem Samstag: Mit Kategorien, Überbegriffen und lustigen Sätzen versuchte man, sich doch alle Wörter zu merken.

„Wann immer möglich, dann setz ich mich nach einem Seminar gleich daheim hin und schreib Restliches, Notizen in das Skript oder auf Zusatzpapier oder in die Papierloskiste per Tastatur. Jetzt sitz ich grad am Laptop, um die nächste SelbA-Einheit vorzubereiten. Natürlich wird samstäglich Gelerntes- oder Wiederholtes auch eingebaut. Und jetzt, wo grad die Ergänzung zum Workshop reingeflattert ist, erinnere ich mich dann wohl doch an dies und jenes besser. 2 Schachteln mit merkbaren Dingen habe ich auch schon zusammengestellt,“ so Elisabeth Leitner.

Regina Höller



Die Gruppe beim Trainieren der Strategien
Foto: Regina Höller



Fahrt ins Blaue

LICHTENBERG: START INS 22. SELBA-TRAININGSJAHR

Mit einer Fahrt ins Blaue starteten die SelbA-Gruppen Lichtenberg in ihr 22. Trainingsjahr.

Unter dem Motto „Warum in die Ferne schweifen ...?“ besuchten die Teilnehmer:innen einige interessante Projekte im Mühlviertel. Beim „Mühlviertler Dom“ in Reichenthal war der erste Stopp, und nach einer interessanten Führung ging es zum Abrahamhof in Hirschbach. Dort wird köstlicher Schafkäse produziert und im duftenden Kräutergarten, der von einer netten Oma betreut wird, machte Trainerin Veronika Leiner gleich Werbung für SelbA.

„Wir freuen uns schon wieder sehr auf unsere Treffen“, meinte eine Teilnehmerin, die auch schon fast 20 Jahre dabei ist.

Veronika Leiner



Schafkäse wurde im Abrahamhof in Hirschbach produziert /
Fotos: Veronika Leiner



Interessante Informationen gab es im Kräutergarten

Gemütliches Beisammensein zum Abschluss

Talente bei SelbA

VOR DEN VORHANG

Die SelbA Community ist sehr bunt. Es gibt sehr viele Talente, die vielleicht einzelnen Personen bekannt sind, der gesamten Gruppe jedoch verborgen bleiben.

Eines unserer Talente ist Elisabeth Leitner. Sie zeichnet leidenschaftlich gerne und spontan. Eine ihrer wunderbaren Zeichnungen möchten wir ihnen – treffend für den Start ins neue Arbeitsjahr – gerne zeigen. Ganz getreu dem Motto sagen auch wir: „Komm zu SelbA“.



Gezeichnet von Elisabeth Leitner

Klausur mit Graffiti-Crashkurs

AUSFLUG ZUR MURAL-HARBOR-HAFENGALERIE IN LINZ

Text: SILKE KREILMAYR

Nach einem arbeitsreichen Vormittag im TECHCENTER führte uns die Sommerklausur des Katholischen Bildungswerkes OÖ am 5. Juli 2022 in die Mural-Harbor-Hafengalerie in Linz. Klaus Laimer alias Laima von der Linzer Hip-Hop-Band „Texta“ höchstpersönlich war unser Guide durch die beeindruckende Welt der Graffiti-Kunst. Auf einer Gesamtfläche von 135 Hektar haben hier Künstler:innen aus 35 Nationen mehr als 300 überdimensionale Wandbilder geschaffen.

Laima bringt uns beim „Mural Walk“ die Welt der Graffitis und ihrer Botschaften, gesprüht auf riesige Lagerhallen und Silos, näher. Bald können wir manches entziffern, das uns zuvor zwar optisch beeindruckte, aber sehr ratlos zurückließ. Wir erhalten interessante Hintergrundinformationen über die Künstler:innen und die Entstehungsgeschichte der zum Teil mehr als 500



In diesem Trick-Art-Kunstwerk können die Besucher:innen Teil des Bildes werden. So schwimmt plötzlich das SelbA-Team in einem Glas auf der Donau.

Quadratmeter großen Wandbilder. Zum krönenden Abschluss dürfen wir dann selber Hand anlegen! Nach einer kurzen Einführung lässt man uns mit bunten Spraydosen auf eine weiße Wand los – da sagen wir nicht Nein!



Guide Klaus Laimer vor dem von Karikaturist Gerhard Haderer gestalteten Motiv. Die innige Umarmung zwischen Polizist und Graffiti-Künstler versteht sich als scherzhafte „Verarschung“ der Graffiti-Szene.



Die Mitarbeiter:innen des Katholischen Bildungswerkes hatten viel Spaß beim Graffiti-Workshop.

Alle Fotos: Rena Hackl

Infonachmittag Mühlviertler Alm

FRÖHLICHES BEISAMMENSEIN IN SCHÖNAU IM MÜHLKREIS

Einen Informationsnachmittag für Senior:innen und Angehörige veranstaltete der Verband Mühlviertler Alm/Sozialforum am Freitag, 10. Juni 2022 in Schönau im Mühlkreis.

Neben einem Überblick über hilfreiche Angebote für Senior:innen gab es auch ein Impulsreferat über die „Community Nurse“. Die Infotische wurden von den Besucher:innen gut besucht, die Beratungen gerne in Anspruch genommen.

Für SelbA waren Regionsbegleiterin Anita Pölzleitner, Trainerin Manuela Koppler und Norbert Pölzleitner mit dabei. Viele Informationen wurden ausgetauscht, zahlreiche anregende Gespräche geführt. Es konnten Netzwerke mit anderen Organisationen aus dem Raum Mühlviertler Alm geknüpft werden, in weiterer Folge wurden Kooperationen angedacht. Das Interesse für die SelbA-Basis-Ausbildung war sehr groß.

Abschließend lud Manuela Koppler Interessent:innen zu einer SelbA-Schnupperstunde nach Bad Zell ein. Es war ein gelungener Nachmittag.



Die Teilnehmer:innen kamen angeregt ins Gespräch



V.l.: Manuela Koppler und Anita Pölzleitner mit Gatten
Fotos: Anita Pölzleitner

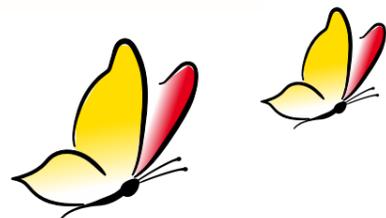
Buchtipp

Wir sind Gedächtnis

Wie unsere Erinnerungen bestimmen, wer wir sind

Gedächtnis - der Stoff, aus dem unsere Persönlichkeit gemacht ist
Ohne unsere Erinnerung wären wir Menschen nichts anderes als Steine - erst unser Gedächtnis lässt uns zu individuellen Persönlichkeiten werden. Es ist ein Schatz, den wir hegen und pflegen sollten. Doch dazu müssen wir besser verstehen, was in unseren Köpfen vor sich geht. Der bekannte Hirnforscher Martin Korte zeigt in seinem vielbeachteten Werk, wie das Erinnerungsvermögen unser Leben prägt, wie Gewohnheiten und Sünde entstehen und wie wichtig auch das Vergessen ist. Und er lehrt uns, wie wir selbst dafür sorgen können, unser Gedächtnis fit zu halten.

Martin Korte: Wir sind Gedächtnis;
Originalverlag: DVA, München 2017
Paperback, 384 Seiten, 12,5 x 20,0 cm
mit Abbildungen
ISBN: 978-3-570-55402-9
Erschienen am
24.6.2019



Sturzprävention

SELBA-GRUPPE HÖRSCHING ABSOLVIERTE STURZPRÄVENTIONSSEMINAR

Nach mehrjähriger Pause bietet die Österreichische Gesundheitskasse in Oberösterreich seit Herbst 2021 wieder Kurse für Sturzprävention an. Diese können von Gemeinden oder Institutionen gebucht werden. Sie werden unentgeltlich von der ÖGK in Kooperation mit dem Institut für sportwissenschaftliche Beratung von dessen Leiter, Herrn Mag. Jansenberger, durchgeführt.

Auf meine Initiative hin fand nun im Rahmen von SelbA - Selbständig und Aktiv ein solches Sturzprophylaxe-Training statt. Mag. Jansenberger demonstrierte uns dabei in zwölf Einheiten, wie durch Sturzprävention das Risiko, hinzufallen und sich zu verletzen, halbiert werden kann. Dazu tragen etwa folgende, sowohl für sich selbst als auch in Kombination wirksame Maßnahmen bei:

- » Bewegungstraining
- » Gleichgewichtstraining
- » Krafttraining (mit dem Theraband)
- » Übungen für die Selbsteinschätzung

Mag. Jansenberger motivierte uns immer wieder, es nicht beim Absolvieren des Kurses bewenden zu lassen, sondern das Erfahrene permanent zu üben und überhaupt körperlich aktiv zu bleiben.

Rosemarie Leonhartsberger



Spaß bei der Sturzprävention - Mag. Jansenberger instruiert die Teilnehmer:innen / Foto: R. Leonhartsberger

Voices and Choices

SELBA AUF DER MINISTER:INNEN-KONFERENZ IN ROM

Ein neuer Kurzfilm über „SelbA - Selbständig und Aktiv“ schaffte es in die Top Ten eines internationalen Videowettbewerbs zum Thema „Älter werden mit Freude“.

Das Glück und natürlich persönlicher Einsatz hat Maria Otruba und Astrid Gaisberger begleitet. Zu den Gewinnern des internationalen Videowettbewerbs zum Thema „glückliches und freudvolles Altern“ zu gehören, war schon wunderbar und erfüllte alle in der SelbA-Gemeinschaft mit Stolz.



Astrid Gaisberger, Bundesminister Johannes Rauch und Maria Otruba / Foto: Thomas Neubauer

Die Einladung, an der dreitägigen Konferenz in Rom teilzunehmen, wo 46 Staaten und ihre jeweiligen Gesundheits- und/oder Sozialminister:innen anwesend waren, das war aber auch ein besonderes Erlebnis. SelbA vernetzte sich so mit wichtigen Partnern auf nationaler und internationaler Ebene. Auf dem Foto sieht man Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Johannes Rauch gemeinsam mit Astrid und Maria. Wir nehmen uns viele bereichernde Begegnungen mit, genauso wie viele Anregungen für Vernetzung und Weiterarbeit.

Das Geschenk der Zeit

MARIA HOLUBEK VERABSCHIEDET SICH ALS REGIONSBEGLEITERIN IN LINZ

Maria Holubek war 20 Jahre als SelbA-Regionsbegleiterin in Linz aktiv. Mit einem lachenden und einem weinenden Auge durften Anita Pölzleitner und Ingrid Stiendl ihre Regionen nun übernehmen.

Maria Otruba und Manuela Thaller verabschiedeten Maria gebührend, und plötzlich war im Raum (im Diözesanhaus) wirklich der Wind der Veränderung und des Abschieds spürbar. Traurig, fröhlich, dankbar für die gute, engagierte, gemeinsame Zeit überreichte das SelbA-Team Maria Blumen und Grüße von „ihren“ Trainer:innen. Maria hatte auch 5 Packerl mitgebracht, lauter liebe Geschenke, Utensilien wie Lebenskarten oder ein Biedermeier-Quartett, die sie treu in der SelbA-Regionsarbeit begleitet hatten. Maria bleibt nach wie vor aktive SelbA-Trainerin, worüber wir uns alle riesig freuen. Maria, tausend Dank für Dein Einbringen in der SelbA-Gemeinschaft, und dafür, dass du immer gezeigt hast, wie wichtig bei uns Soziale Kompetenz und der Zusammenhalt sind! Gottes Segen auf all deinen Wegen!

Maria Otruba für das SelbA-Team

Maria Otruba mit Maria Holubek



V.l.: Maria Otruba, Manuela Thaller, Maria Holubek, Ingrid Stiendl, Anita Pölzleitner
Foto: SelbA OÖ



SelbA: ein echter Hit in der Pfarre!

ZWEI NEUE SELBA-GRUPPEN IN WELS

Begeisterte Teilnehmer:innen besuchen die SelbA-Gruppen in der Pfarre Wels-Herz Jesu und trainieren mit Spaß und Freude.



Die neuen SelbA-Gruppen aus Wels

SelbA-Trainerinnen Gabriele Straub und Christine Kronsteiner

Fotos: Christine Kronsteiner



Seit 15. März 2022 gibt es in unserer Pfarre zwei SelbA-Gruppen. Unter Anleitung der Trainerinnen Gabriele Straub und Christine Kronsteiner trainieren 22 Personen mit viel Freude einmal wöchentlich ihr Gehirn und bekommen Anregungen, wie man den Körper fit halten und etwas für Geist und Seele tun kann. Mit einem Ge(h)dankenspaziergang zur Hubertuskapelle wurde abgeschlossen.

Auskünfte erteilt gerne Frau Christine Kronsteiner, Tel. 0650 5739766!

Christine Kronsteiner

20 Jahre SelbA Gruppe Wartberg ob der Aist

Vor genau 20 Jahren, am 8. Oktober 2002, gründete Marianne Dietl ihre SelbA-Gruppe in Wartberg ob der Aist. Und die Gruppe besteht noch immer unter ihrer Leitung. Dieses langjährige Bestehen wurde am Mittwoch, den 12. Oktober, mit einer Feier im Pfarrheim gewürdigt.



Marianne Dietl und KonsR Franz Küllinger, Diakon Wartberg/Aist



„Dass der Erfolg vom SelbA-Training groß ist, sieht man an dieser Gruppe. Viele der Teilnehmer*innen sind schon ganz lange dabei, manche von Beginn an“, weiß SelbA-Regionsbegleiterin Anita Pölzleitner. Sie bedankte sich im Namen des gesamten Teams für die tolle Arbeit von Marianne. Es wurden Urkunden und Blumengrüße an die langjährigen Mitglieder verteilt.



Anita Pölzleitner und Marianne Dietl
Fotos: SelbA

Mit dem Schulbus nach Linz

SELBA OBERNEUKIRCHEN - AUSFLUG IN DEN BOTANISCHEN GARTEN LINZ

Dieses Mal gelang uns ein besonderer Abschluss unseres laufenden Trainingsblocks. Mit einem Schulbus starteten wir an einem wunderschönen Sommertag in Oberneukirchen zu einem Ausflug in den Botanischen Garten in Linz. Bei einem Rundgang durch das vor 70 Jahren gegründete Areal konnten wir uns an der Vielfalt dieser Freilandanlagen und Gewächshäuser erfreuen. Bäume, Blumen, Kräuter und vieles mehr beeindruckten unsere Sinne. Im angrenzenden Café Orchidee ließen wir unseren Ausflug gemütlich ausklingen. Alles in allem – es war ein gelungener Tag!

Irmentrud Grininger



Die fröhliche Gruppe im Botanischen Garten
Foto: Irmentrud Grininger

Würdigung für 22 Jahre

VÖCKLABRUCK: LANGJÄHRIGES ENGAGEMENT EINER SELBA-TRAINERIN

„Danke, dass unsere Gehirnzel-
len nicht ganz verrostet,“ sagte
eine Teilnehmerin der Vöcklab-
rucker SelBA-Gruppe zu Mar-
garete Schlosser, die nach 22
Jahren ihre Trainer:innentätig-
keit aufgibt.

Es war eine sehr persönliche, be-
rührende, lustige und herzliche
Feier, bei der langjährige Teilneh-
mer:innen mit Blumen beschenkt
wurden und jeder ein selbstge-
basteltes süßes Herz bekam.
Astrid Gaisberger von der Sel-
ba-Diözesanstelle bedankte sich
für das Engagement und über-
reichte Blumengrüße.
Mit wie viel Liebe und Herzblut
die beiden Trainerinnen Marga-
rete Schlosser und Maria Schoß-
leitner die Gruppe leiten, merkte
man auch bei der gemeinsamen



Die Teil-
nehmer:innen
bei der Feier

Maria Schoßleitner und Margarete Schlosser
Fotos: Astrid Gaisberger

Fotoschau. Kurze technische
Stehzeiten überbrückte Margarete
mit psychomotorischen Übungen.
Beim anschließenden Kaffee-
plausch mit vielen selbstgemach-
ten Mehlspeisen wurden noch
viele Anekdoten ausgetauscht.

„Mia gangad des SelBA so ab,“
sagte eine Teilnehmerin.

Nach 22 Jahren SelBA in Vöcklab-
ruck ist noch lange nicht Schluss,
denn Maria Schoßleitner führt die
Gruppe weiter, bestärkt mit den
Worten von Margarete Schlosser:
„Du machst das so super.“

Astrid Gaisberger

Regionstreffen Innviertel

RIED/SCHÄRDING/BRAUNAU

Endlich nach einer längeren Pause
konnten wir wieder ein Regionstref-
fen veranstalten. Das Treffen der Re-
gionen Ried, Schärding und Braunau
fand im Stift Reichersberg statt.

Die neue Geschäftsfeldleiterin Maria
Otruba stellte sich vor und Max Födin-
ger hielt einen Workshop zum Thema
„Blitzgescheit in kurzer Zeit“. Obwohl
es in den Gemäuern des alten Klosters
sehr kalt war, war die Stimmung sehr
gut.

Mit großem Dank wurden Maria
Moritzhuber, Anna Ebner, Roswitha
Heindl und Brunhilde Schimmel verab-
schiedet. Sie waren bereits seit den Anfängen von
SelBA als Trainerinnen tätig.
Herzlichen Dank für euer Engagement!

Anneliese Feichtinger



Fröhlichkeit herrschte
beim Gruppenfoto
Fotos: Anneliese Feichtinger



Maria Otruba mit Anneliese
Feichtinger bei der Verab-
scheidung von Maria Moritz-
huber und Kreszentia
Jetzinger (nicht am Bild)

Im Garten der Geheimnisse

REGIONSTREFFEN EFERDING/PEUERBACH



Start im Garten der
Geheimnisse
Fotos: SelBA

Es geht weiter mit der ge-
danklichen Spurensuche



Die Trainer:innen der Region Eferding-Peuerbach
begaben sich mit Renate Pelzgutner im „Garten
der Geheimnisse“ in Stroheim auf gedankliche
Spurensuche zum Thema „Resilienz – ich bleibe
in meiner Kraft“.

Das Ambiente dieser
Umgebung und das aus-
gezeichnete Wetter taten
das Übrige, um auch hier
ein besonderes Regions-
treffen zu garantieren.



Brunhilde
Schimmerl,
Roswitha Heindl
mit Maria
Otruba



Brunhilde Schimmerl, Maria
Otruba und Anna Epner

HERBSTZEIT = ERNTEZEIT

ÜBUNG VON ROSA WIESER

Um welche Obst- bzw Gemüsesorten handelt
es sich hier? Ä=ae, usw.

- aeknortt
- aemnott
- aeiknopr
- adglmno
- aeffklort
- aeegillnrsst
- beiklnprz
- abeeefhkonnr
- beeeeiInprsr
- ceefhrrsttuuz

Resilienz-Spaziergang

IMPRESSIONEN UND EINDRÜCKE VOM REGIONSTREFFEN WELS-KREMSMÜNSTER

Bei sommerlichen Temperaturen trafen sich die Trainerinnen und zwei Trainer nach der längeren Corona-Pause endlich wieder zu einem face-to-face-Regionstreffen, diesmal im Grünen. Schon das Ankommen im interessant gestalteten Innenhof der Pfarre Wels-Pernau mit schattengebenden Bäumen versprach einen wohlthuenden Spätnachmittag.



Spaziergang auf den Feldern / Fotos: SelBA

Frau Pelzguter Renate führte in das in diese Zeit besonders passende Thema „Resilienz - ich bleibe in meiner Kraft“ ein. Mit durchdachtem Themenbogen und gezielten Fragen begaben wir uns aus dem Stadtrand hinaus in die umliegende nahe ländliche Natur. Beim gemütlichen Gehen tauschten wir unsere Gedanken und Gefühle, und bekamen bei kurzen eingelegten Pausen neue Impulse. Der Rundgang führte schließlich wieder zurück in den wunderbar passenden Outdoor-Treffpunkt. Alle waren sich einig: Der sehr einfühlsam und abwechslungsreich

gestaltete Spaziergang mit Frau Pelzguter wurde als wohlthuend und kraftschöpfend empfunden. Nachdem Manuela Thaller anschließend noch über wichtige Neuigkeiten informierte, konnten auch Fragen gestellt und Anregungen gegeben werden. Ein besonderer Abschluss war diesmal dem „Dankeschön“ den beiden langjährig aktiven Trainer:innen Justine und Karl

Manuela Thaller und Dina Scherb mit Justine und Karl Neuber



Neuber gewidmet. In einem persönlichen Statement erzählten sie von ihren Anfängen und dem raschen Anwachsen der Gruppen, wo sie schließlich bis zu 70 Personen in 5 Gruppen in Marchtrenk begleiteten. SelBA wurde durch sie in Marchtrenk zu einem gesellschaftlichen „Muss“. Nach 18 Jahren legten die Neubers nun ihre wertvolle SelBA-Trainer:innen-Tätigkeit zurück. DANKE herzlichst für euer vorbildliches Engagement und vor allem auch für das empathische, fröhliche Aufeinander-Zugehen! Ihr wart für uns alle eine wertvolle Bereicherung!

Ein rundum harmonisches, von allen erfreut wahrgenommenes Regionstreffen fand bei einem kleinen Imbiss seinen Ausklang.
Dina Scherb

ANAGRAMM

ÜBUNG VON MANUELA THALLER
Finden Sie so viele neue Wörter wie möglich.

NOVEMBERWETTER

z.B.: Tee, Vetter - falsch Nonne nur ein „n“ vorhanden

.....

Regionstreffen in Schörfling

„Mit SelBA gemeinsam aufblühen“ war das Thema des Regionstreffens in Schörfling am 23.5.2022.

Die Freude über das persönliche Zusammenkommen war groß, fast alle Trainerinnen der Region waren anwesend und auch vier Trainerinnen der Nachbarregion wurden willkommen geheißen. Nach einer Einstimmung in Form einer Fantasie-reise zur eigenen Insel im Alltag und einer anschließenden Vorstellungsrunde tauschten sich die Trainerinnen in Gruppen über Sorgen, Wünsche und Kraftquellen aus. Ein buntes gemeinsames Bild entstand daraus, was jede Einzelne bei SelBA zum Blühen gebracht hat bzw. noch zum Blühen bringen möchte. Dem folgenden Zitat haben alle zugestimmt: Engagiert man sich für etwas, das für dich (und andere) Sinn macht, blüht man auf. Setze deine Stärken bewusst ein!

Beim gemeinsamen Austausch der Lieblingsübungen profitierten alle voneinander und können nun wieder neue Ideen in die eigene SelBA-Stunde einbauen.

Ein besonderer Dank gilt Margarete Schlosser, die nun nach mehr als 20 Jahren ihre Tätigkeit bei SelBA beendet hat.

Und auch Gerti Gründl und Erni Asenstorfer wurden als langjährige Regionsbegleiterinnen verabschiedet. Herzlichen Dank für eure wertvolle Arbeit in der Region! Dem Dank der Diözesanstelle schlossen sich auch die Trainerinnen an und somit steht die nächste gemeinsame Veranstaltung bereits fest - eine Schifffahrt rund um den Attersee!



Die Trainerinnen aus Schörfling mit Manuela Thaller / Fotos: SelBA

Margarete Schlosser mit Manuela Thaller



Erni Asenstorfer und Gerti Gründl mit Manuela Thaller

Beim gemütlichen Beisammensein wurden noch verschiedene Köstlichkeiten von Gerti und Erni verkostet.

Herzlichen Dank für eure Ideen, Geschenke und die tolle Bewirtung!

Manuela Thaller

HERBSTZEIT = ERNTEZEIT

ÜBUNG VON ROSA WIESER

Um welche Obst- bzw Gemüsesorten handelt es sich hier? Ä=ae, usw.

- bbcehhnnous
- beikrsu
- ceehknstwz
- beimnnorst
- beeefnrrttuu
- cehkrtuuz
- dehlnoru
- cchiinuz
- aeeflp

Endlich wieder in Präsenz!

REGIONSTREFFEN DER REGIONEN PERG/PREGARTEN/MÜHLVIERTLER ALM UND GALLNEUKIRCHEN OST/FREISTADT

Nach langer Zeit konnte wieder ein Regionstreffen in Präsenz stattfinden. Gemeinsam mit der Region Gallneukirchen Ost/Freistadt trafen wir uns am 25.4.2022 in Wartberg ob der Aist.

Aktuelles aus der SelbA- Diözesanstelle. Irmgard Hütter erfreute uns mit einem Sitztanz zur Musik Butterfly. Mit angeregten Gesprächen und einer kleine Jause ließen wir das Regionstreffen ausklingen. Gut gelaunt fuhren wir nach Hause und freuen uns schon auf das nächste Treffen.

Unsere Freude war groß darüber. Wir tauschten Erfahrungen aus, wie es uns mit unseren SelbA-Gruppen während der Coronazeit ergangen ist und was unsere Kraftquellen sind. Auch gab es Information zur neuen diözesanen Pfarrstruktur und der daraus resultierenden Regionseinteilung sowie

Danke an Frau Marianne Dietl und an die Pfarre Wartberg ob der Aist für die freundliche Beherbergung.

Anita Pölzleitner



Gemütliche Gespräche beim Regionstreffen / Foto: Anita Pölzleitner

ANAGRAMM

ÜBUNG VON MANUELA THALLER

Finde aus dem Wort neue Wörter. Es müssen nicht alle Buchstaben vorkommen.

KASTANIENBAUM

z. B: Maus, Nase - falsch Star „r“ fehlt

.....

.....

.....

.....

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 Organisationstalent zur Verfügung zu stellen? Dann sind Sie bei "Szenario - Das Theater-Abo" genau richtig!

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

„Meine Motivation, Theater in Gemeinschaft zu organisieren, kommt von meiner Liebe zur Musik. Theaterbesuche in einer Gruppe mit Gleichgesinnten zu erleben, empfinde ich als eine große Bereicherung.“

Anna Micko, langjährige SZENARIO-Stützpunktleiterin in Enns



Foto: Szenario

Als Stützpunktleiter*in kümmern Sie sich vor Ort um die Abonent*innen aus Ihrer Region. Derzeit sind 65 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

Informationen aus erster Hand

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

Kontakt

Bei Interesse melden Sie sich gern bei Claudia McNichol, Leiterin von SZENARIO unter [claudia.mcnichol@dioezese-linz.at](mailto:mcnichol@dioezese-linz.at) oder unter (0732) 76 10-32 84.

Szenario ist eine Kulturinitiative der Diözese Linz in Kooperation mit dem Landestheater und dem Theater Phönix



SIE GEHEN GERNE INS THEATER?

GEHEN SIE MIT SZENARIO INS THEATER!

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 neuen Saison unter www.szenario-ooe.at

GEFÄHRLICHE LIEBSCHAFTEN, Foto: © Herwig Prammer, Landestheater Linz



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

Erzählcafés in Bibliotheken

... weil gemeinsames Erinnern gut tut!

Text: ELKE GROSS-MIKO

Viele Bibliotheken veranstalten bereits regelmäßig Erzählcafés. Dieses Format bringt die Menschen miteinander zu einem Thema ins Gespräch und findet vor allem auch bei Senior*innen Anklang. In der angenehmen Atmosphäre zwischen den Büchern der Bibliothek, bei Kaffee und Kuchen fühlen sich die Teilnehmer*innen wohl, und es kommt eine lebendige Unterhaltung zustande.



„Schule damals“ war das Thema beim Erzählcafé in der Bibliothek St. Stefan-Afiesl / Foto: Bibliothek St. Stefan

Beim Erzählen werden Gemeinsamkeiten mit anderen bewusst wahrgenommen, Kontakte gepflegt und ganz nebenbei das Gedächtnis trainiert. Erzählen verbindet und hilft gegen die Einsamkeit! Die Bibliothek in St. Stefan-Afiesl organisiert regelmäßig ein Erzählcafé, oft verbunden mit einem Impulsvortrag eines Referenten oder einer Referentin, um auf das Thema einzustimmen.

Schule damals, der erste Urlaub, die Zeit des Wiederaufbaus, meine Heimat, Weihnachtsbräuche,... die Themen sind vielfältig und sprechen jede*n an.

Die Bibliothek Kleinraming veranstaltet einmal im Monat am Samstagvormittag ein Erzählcafé unter dem Motto „Kaffee und Kipferl“. Im November letzten Jahres stand das Treffen unter dem Titel „Godn-Kipferl“. Es wurden nostalgische Godntag-Geschichten ausgetauscht und die Biografien der Namensheiligen gelesen.

In der Bibliothek Gmunden konnte man sich bei „Erzöh' amoi“ über Leserfahrungen aus

„Erzählcafé und Godn-Kipferl“ hieß es in der Bibliothek Kleinraming
Foto: Bibliothek Kleinraming

der Kindheit austauschen und Pippi Langstrumpf, Winnetou oder Max und Moritz wieder lebendig werden lassen.

Erkundigen Sie sich in der Bibliothek Ihrer Gemeinde: selbst wenn es dort noch kein Erzählcafé gibt, lässt sich in Kooperation zwischen SelBA-Gruppe und Bibliotheksteam vielleicht ein solches ins Leben rufen.



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

Hurra, Jesus hat Geburtstag

Mit Kindern Advent und Weihnachten feiern.

Wie mit Kindern Advent und Weihnachten feiern? Mit dieser Frage beschäftigen sich viele Eltern und Großeltern.

Es steht zwar eine Fülle an Bastelbüchern und Ratgeberliteratur zur Verfügung, dennoch fehlt es oft an einfachen Ideen und Anregungen, die im Alltag leicht und schnell realisierbar sind. Zudem kommen christliche Inhalte oft zu kurz.

„Hurra, Jesus hat Geburtstag“ bietet einen Fundus an Ideen, wie sie mit ihren (Enkel)Kindern die Advent- & Weihnachtszeit gestalten können. Basteleien, Lieder, Gebete, Geschichten, Mandalas,

Tipps zur Gestaltung von Nikolausfeier oder Heiligem Abend kommen darin genauso vor, wie allgemeine Informationen zu Brauchtum, christlichen Festen oder verschiedenen Heiligen. Inhaltlich endet das Buch nicht mit dem 24. Dezember, sondern umfasst die Zeit bis zum 6. Jänner. Bei den Basteltipps wurde darauf geachtet, dass kein zu großer Materialaufwand notwendig ist und auch die ganz Kleinen nicht zu kurz kommen.

Hurra, Jesus hat Geburtstag, 181 Seiten, inkl. CD
Bruttopreis, exkl. Versandkosten € 19,-
Zu bestellen unter:
spiegel@dioezese-linz.at oder
telefonisch: (0732) 76 10-32 21



Bei einer Bestellung erhalten Sie einen SPIEGEL-Behelf „Zusammenspiel der Generationen“ als Geschenk dazu! Bitte Stichwort SelBA angeben.



SPIEGEL
Kinder · Eltern · Bildung

SPIEGEL-Elternbildung
Pastoralamt der Diözese Linz
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Tel.: (0732) 76 10-32 18
E-Mail: spiegel@dioezese-linz.at
www.spiegel-ooe.at

Gut zu mir selbst sein

Zwei Weiterbildungen zur achtsamen Selbstfürsorge

In der Achtsamkeitspraxis lernen wir gut zu uns selbst zu sein, indem wir achtsam wahrnehmen, was uns guttut und was wir wirklich brauchen. Durch die achtsame Selbstwahrnehmung dringen wir vor zu unseren tieferen Bedürfnissen und lernen diese von Scheinbedürfnissen zu unterscheiden.

Wir können zu den anderen nur so gut und großzügig sein, wie wir zu uns selbst sind. Wenn ich selbst im Leistungs- und Kampfmodus bin, fechte ich auch oft mit anderen Kämpfe aus. Dies sind meist die Menschen, die mir am nächsten sind, in der Familie. Je mehr ich mit mir selbst im Reinen bin, desto mehr klären sich auch meine Beziehungen zu anderen.

Es geht darum, sich selbst in grundlegenden Dingen ernst zu nehmen:

- » Wie viel Schlaf brauche ich?
- » Welche Ernährung tut mir gut?
- » Was ist mein Arbeitsrhythmus?
- » Wie viel Bewegung brauche ich?
- » Wie viel Nähe tut mir gut?
- » Wie viel Zeit brauche ich für mich?.

Zeit für mich – die Kraft der Stille

Meditative Winterwandertage mit Qi Gong

In diesen Tagen werden Sie in die Praxis der Achtsamkeit eingeführt und lernen Grundelemente aus dem Qi Gong kennen. Mit einfachen meditativen Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen kommen Sie zur Ruhe und finden zu einer wachen Präsenz im gegenwärtigen Moment. Die gemeinsamen Wanderungen finden im Schweigen statt, um sich selbst und die Natur intensiver wahrnehmen zu können. Übungen aus dem Qi Gong bringen die Lebensenergie ins Fließen und helfen, Freude und Lebendigkeit zu empfinden. Diese Tage sind eine Auszeit aus dem Alltag mit dem Ziel, bei sich selbst anzukommen.

Referenten: Dipl.-Päd.ⁱⁿ Michaela Stauder, BA & DI Dr. Bernhard Stauder

Termin: Do., 26.1.2023, 18 Uhr bis So., 29.1.2023, 13 Uhr

Ort: Seminarzentrum Stift Schlägl, Schlägl 1, 4160 Aigen-Schlägl

Achtsames Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge

Wege in die Kraft und zur Freundschaft mit sich selbst
Achtsames Selbstmitgefühl steht für freundliches und wohlwollendes Sein mit sich selbst. Es befreit aus destruktivem Denken, schafft Abstand zu belastenden Situationen und hilft mit schwierigen Gefühlen besser umzugehen. Indem wir mitfühlender mit uns selbst umgehen, wächst auch das Mitgefühl für andere. Mehr emotionales Wohlbefinden, eine gesündere Lebensweise, weniger Angst und zufriedener Beziehungen sind die Folge. Selbstmitgefühl ist eine innere Stärke, die uns befähigt ganz Mensch zu sein.

Referentin: Mag.^a Ulrike Raich-Trauner

Termin: Fr., 10.2.2023, 9 bis 18 Uhr und Sa., 11.2.2023, 9 bis 17 Uhr

Ort: Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels



Meditative Winterwandertage mit Michaela und Bernhard Stauder (orange Jacke)

Foto: KBW-Treffpunkt Bildung / Bernhard Stauder



Nähere Infos und Anmeldung:
www.kbw-ooe.at/achtsamkeit



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



Öffnungszeiten SelbA-Diözesanstelle

Diözesanhaus (2. OG), Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

Das Büro ist am Montag, Dienstag und Donnerstag von 8.30 bis 12 Uhr und von 13 bis 16 Uhr, Mittwoch und Freitag von 8.30 bis 12 Uhr besetzt. Die Mitarbeiterinnen der SelbA-Diözesanstelle erreichen Sie unter der jeweiligen Durchwahl oder der E-Mail-Adresse.

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 SelbA - Selbständig & Aktiv
DW 3224
E-Mail: maria.otruba@dioezese-linz.at



Petra Stadler
Referentin
DW 3229
E-Mail: petra.stadler@dioezese-linz.at



Manuela Thaller
Assistentin Ausbildung und Regionen
DW 3218
E-Mail: manuela.thaller@dioezese-linz.at



Astrid Gaisberger
Assistentin SelbA-Digital
DW 3279
E-Mail: astrid.gaisberger@dioezese-linz.at



Monika Hahn
Sekretariat, Statistik
DW 3226
E-Mail: monika.hahn@dioezese-linz.at



Rena Hackl
Sekretariat
DW 3219
E-Mail: rena.hackl@dioezese-linz.at

Diese
Veranstaltung
sollten Sie nicht
verpassen!

METHODEN BUNT GEMISCHT

Kreative Impulse für das SelbA-Training

Sie arbeiten in Senior:innenheimen oder Tageseinrichtungen mit älteren Menschen? Oder Sie leiten schon seit Jahren dieselbe Gruppe und es ist nötig, Ihr SelbA-Programm anzupassen? Bei dieser Veranstaltung findet ein reger Austausch unter engagierten Menschen statt, die SelbA in angepasster Form in Senior:inneneinrichtungen anwenden. Sie erhalten Anregungen für das weitere Tun in Form eines praktischen Beispiels für Ihre SelbA-Stunde. Zudem haben Sie die Möglichkeit, Ihre Arbeitsweise zu reflektieren und auch schwierige Situationen anzusprechen.

Kurs-Nr.: 189 426

Termin: Mi., 25.1.2023, 17 bis 20 Uhr mit Barbara Wagner

Ort: Bischöfliches Priesterseminar, Harrachstraße 7, 4020 Linz

Kursbeitrag: Preis: € 15,- ermäßigt: € 10,-

Anmeldung: SelbA Diözesanstelle, (0732) 7610-3213, selba@dioezese-linz.at

WORT-BRUCH-STÜCKE

ÜBUNG VON MARTINA EDER

Fügen Sie die Begriffe zum Herbst zusammen, pro Spalte benötigt man ein Bruchstück

1.	ALMA	HREINT	IEB
2.	SCHA	NTEW	RDE
3.	KRA	ERL	AUM
4.	KUERB	ERD	ESACK
5.	BLAET	FELB	IDE
6.	PF	REID	UFEN
7.	GET	UTK	AGD
8.	HAS	HWE	ATEIN
9.	AP	TERHA	OPF
10.	JAEG	ENJ	OPF
11.	VIE	ISK	EMIST
12.	ER	FHE	AGEN
13.	KAT	BTR	ANZ

LÖSUNG:
1. Almbtrieb
2. Schafherde
3. Krautkopf
4. Kürbiskopf
5. Blätterhauften
6. Pferdennist
7. Getreidesack
8. Hasenjagd
9. Apfelbaum
10. Jägerlatein
11. Viehweide
12. Erntewagen
13. Kathreinanz

aktuell



P.b.b. Erscheinungsort Linz
GZ 02Z031352M

Verlagspostamt 4020 Linz
DVR: 0029874/119

SelBA wird gefördert aus den Mitteln des OÖ. Gesundheitsfonds
KBW Aktuell 2022/08
Medieninhaber: Diözese Linz, Herrenstraße 19, 4020 Linz, DVR:
0029874/119 / Herausgeber: Dr. Christian Pichler, Katholisches
Bildungswerk OÖ, Pastoralamt der Diözese Linz, Kapuzinerstr.
84, 4020 Linz, Österreich / UID: ATU 59278089 / Redaktion:
Petra Stadler, Claudia Riedler-Bittermann / Titelfoto: Clau-
dia Riedler-Bittermann / Offenlegung gem.§ 25 Mediengesetz:
www.dioezese-linz.at/offenlegung



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