

## SelbA-Basisausbildung Herbst 2024

Das SelbA Training ist ein Bildungsangebot im Bereich der Schnittstelle von Gesundheitsvorsorge und Senior:innenbildung. Es ist offen für alle Menschen in OÖ ab ca. 55 Jahren, die sich ihre Beweglichkeit und geistige Fitness bis ins hohe Alter erhalten möchten. Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht zu halten, ist die beste Voraussetzung, um bis ins hohe Alter ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu genießen.

Das SelbA Trainingsprogramm zeichnet sich durch die Kombination der 3 Säulen aus:

- GEHIRNTRAINING
- BEWEGUNGSTRAINING
- KOMPETENZTRAINING

Darüber hinaus steht SelbA für Gemeinschaft und Teilhabe. Bei SelbA halten sich Teilnehmer:innen und auch SelbA Trainer:innen mit anreichernden, anspruchsvollen und lustvollen Übungen selbst fit.

In der Ausbildung wirken Fachexpert:innen und SelbA-Expert:innen zusammen, um die drei Säulen von SelbA zu vermitteln. Sie erwerben die Fähigkeit, Trainingseinheiten zu planen und zu leiten.

### Termine (Änderungen vorbehalten):

Modul 1	11./12.11.2024	ALTERSBILDER / GERAGOGIK
Modul 2	10./11.12.2024	BEWEGUNG
Modul 3	08.01./14.01./15.01.2025	GEHIRN
Modul 4	12./13.02.2025	KOMPETENZ / ORGANISATION
Modul 5	19./20.03.2025	SELBA EINHEITEN PLANEN
Modul 6	29./30.04.2025	KOMMUNIKATION / VALIDATION
Modul 7	21./22.05.2025	LERNWERKSTATT



### Einführungsabend (verpflichtend):

Donnerstag, 24.10.2024 von 18:00 bis 20:30 Uhr - Diözesanhaus Linz

### Kurszeiten:

1. Tag von 13:00 bis 18:30 Uhr (ausgenommen Modul 6 von 09:00 bis 18:30 Uhr)
  2. Tag von 09:00 bis 17:00 Uhr (Modul 1, 2, 7) bzw. von 09:00 bis 13:00 Uhr (Modul 3, 4, 5, 6)
- Modul 3 am 8.1.2025 findet von 16:00 bis 18:30 Uhr online statt.

**Kurskosten:** € 1.090,- inkl. Kursunterlagen

Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar

Zusätzlich Verpflegung und ggf. Übernachtung

SelbA-Trainer:innen mit gültigem Vertrag, die ehrenamtlich arbeiten und das SelbA-Training nicht im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit anbieten, können nach Durchführung von 30 Trainingseinheiten eine Refundierung von Kurskosten in Höhe von € 200,00 beantragen.

### Ausbildungsort:

Diözesanhaus (Großer Saal - 4. OG), Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

Barrierefrei, gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar - Buslinie 27 hält direkt vor dem Haus (Salesianumweg); kostenlose Parkmöglichkeiten an der PHDL (nebenan) vorhanden.

### Nähere Informationen und Anmeldung:

SelbA - Selbständig & Aktiv - Manuela Thaller

Tel.: (0732) 76 10-32 18; Mail: [selba-ausbildung@dioezese-linz.at](mailto:selba-ausbildung@dioezese-linz.at)

