



## Gruppe St. Florian

### Schon gehört von SelbA, von uns und von unserem Programm?

- SelbA ist ein Geschäftsfeld des Katholischen Bildungswerkes der Diözese Linz
- mit SelbA gemeinsam aktiv
- ein Trainingsprogramm für Menschen ab ca. 60
- SelbA in St. Florian mit Ursula Hirscher seit 2016 erfolgreich
- wöchentliche Zusammenkünfte von September bis April
- derzeit immer mittwochs von 9 bis 10.30 Uhr im Pfarrheim
- Abwechslungsreiches Programm mit Bewegung – Kopfnüsse lösen – Spaß haben – Gemeinschaft erleben – und vielem mehr
- in geselliger Runde – nicht einsam, sondern gemeinsam!

Ab Mittwoch, 11. Jänner 2023, startet der neue 10er Block!

Sind Sie neugierig geworden auf uns? Dann kommen Sie zum Schnuppern!  
Wir freuen uns! Und für zuhause gibt's ein paar Übungen im Anhang.  
Viel Spaß beim Lösen!

Ursula Hirscher



Das Gedächtnis wird gestärkt. Es ist lustig in der Gruppe. Ich lerne viele Dinge z.B. aufmerksamer zu betrachten und ich bin nicht alleine!

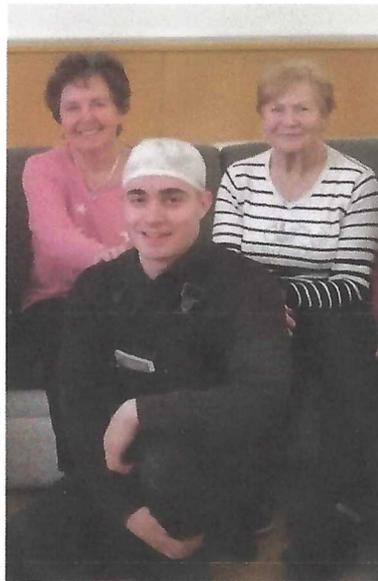


Bei den wöchentlichen SelbA-Stunden möchte ich meine Merkfähigkeit trainieren, meine Vergesslichkeit „verbessern“. Ganz wertvoll ist die Gemeinschaft! Ich lerne die anderen TeilnehmerInnen kennen. Es ist auch immer wieder lustig in der Runde und mein Vormittag ist sinnvoll verbracht.

Als Mann, oft als „Hahn im Korb“, taugt es mir in der SelbA-Gemeinschaft!

SelbA hält mich geistig fit. Ich besuche vorrangig die SelbA-Gruppe, weil ich mich wohl fühle und mich immer wieder freue, alle TeilnehmerInnen zu treffen. Ich finde alle sympathisch; vor allem Ursula, weil sie sich sehr um uns bemüht und immer neue, interessante Aufgaben und Themen für uns vorbereitet und so manch Überraschung für uns hat! 🌸

Seit 20 Jahren leide ich an Depressionen. Aufgrund der Krankheit und der vielen Medikamente sind meine kognitiven Leistungen sehr schlecht. Um diese zu verbessern, besuche ich SelbA. Und ich fühle mich sehr angenommen von der Gruppe!



Ich gehe ins SelbA-Training, um meine Vergesslichkeit „hinaus zu schieben“. Die guten Tagesthemen, Inhalte, gefallen mir. Ich genieße das Miteinander. Ich bin erstmalig dabei, also neu in der Gruppe, und es freut mich sehr!

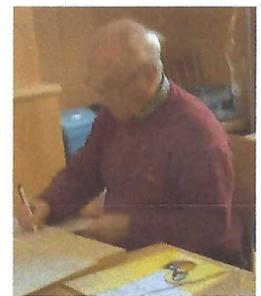


Ich gehe gerne zur SelbA-Gruppe. Dort treffe ich die anderen TN. Wir machen Bewegungs-, Konzentrations- und Gedächtnisübungen. Das macht Spaß, genauso wie die Hausübungen.



Peter mag Petersilie

# SelbA-Gruppe St. Florian „bei der Arbeit“



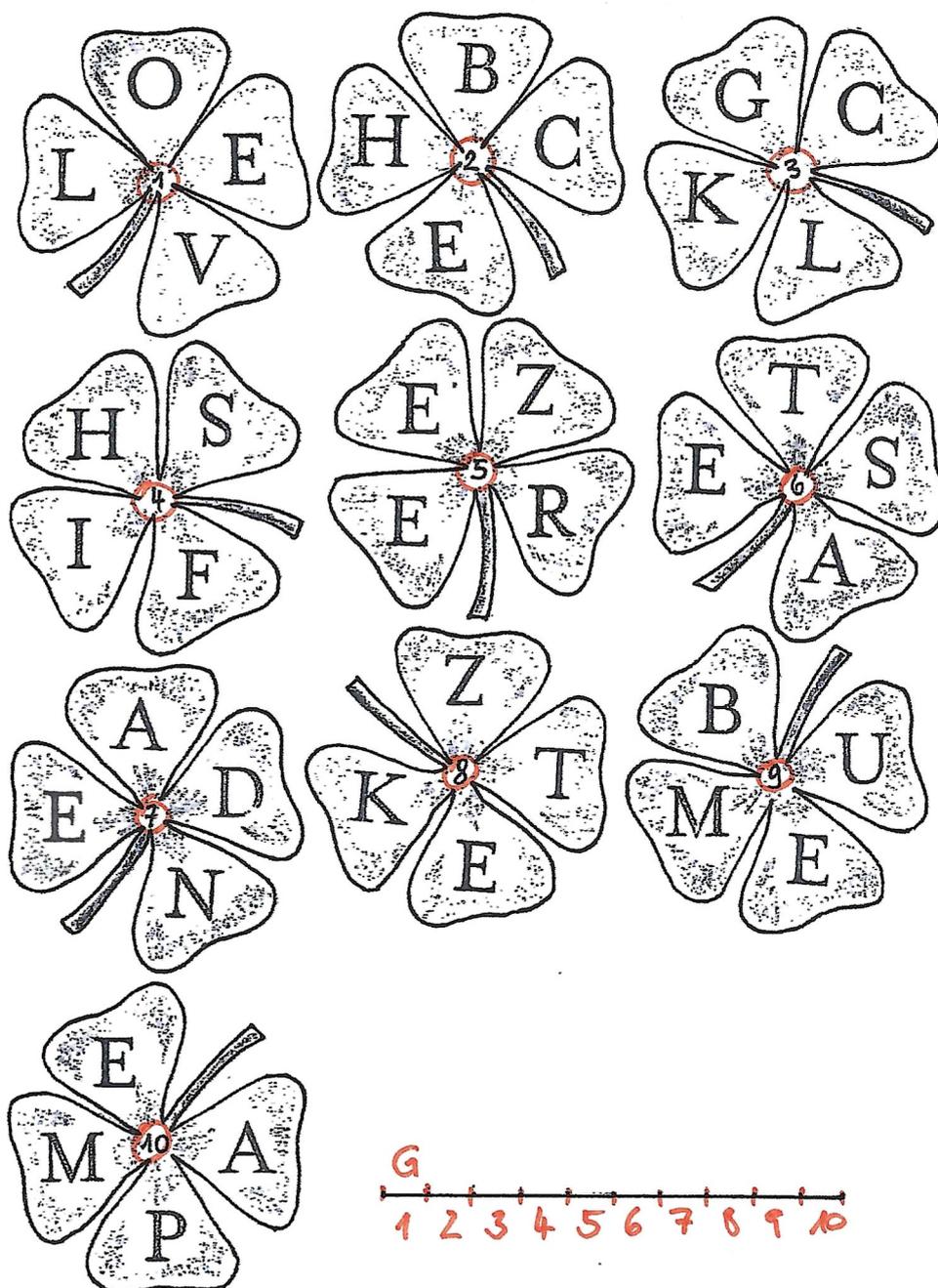
Viel Spaß mit den folgenden Übungen!

# Buchstaben-Klee

Auf jedem Kleeblatt stehen 4 Buchstaben. Es sollen jedoch Wörter mit 5 Buchstaben gefunden werden. Ein Buchstabe fehlt also jeweils und muss herausgefunden werden. Diese fehlenden Buchstaben ergeben aneinandergereiht von 1 bis 10 das Lösungswort.

**z.B. Kleeblatt 1:** Fügt man ein G hinzu, ergibt sich das Wort VOGEL.

Somit ist als erster Buchstabe im Lösungswort das G zu notieren. *Viel Spaß!*



## Konzentriert lesen

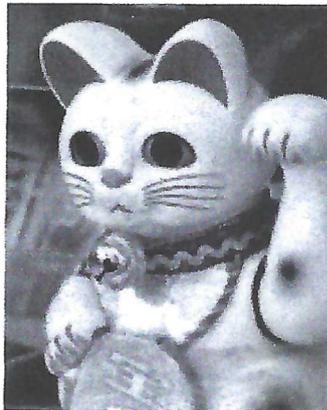
Der folgende Text handelt von einem japanischen Figürchen. Die Zeilen sind nicht einfach zu lesen, weil jedes Wort rückwärtsgeschrieben ist. Da müssen Sie genauer hinsehen und gut konzentriert arbeiten.

Wenn Sie die markierten Buchstaben der Reihe nach von oben nach unten lesen, erfahren Sie den deutschen Namen von NEKO MANEKI.

Lösung: \_\_\_\_\_

ikenam oken tšieh red eräluPOP ehcsinapaj regnirbsküG, red ni netfähcseG  
 dnu hcua esuahuz rehcuSeB neheizna dnu dnatslhoW negnirb llos. red ednegel  
 hcan bag se mi 71.

oikoT nenie nehciMrä  
 renies eztaK amaT  
 ednebahlow tsrüF  
 rettewnU retnu menie  
 slepmeT ztuhcS. eiD  
 rütsgnagnie sed  
 rerhi etofP hcildnuerf



trednuhrhaj ni red ehän nov  
 lepmeT, ni med nie retseirP tim  
 etbel. seniE segaT ethcus red  
 akatoaN ieb menienegitlaweg  
 muaB ni red ehän seseid  
 enielk eztaK ßas ni red  
 slepmeT, dnu etkniw nhi tim  
 iebreh. enreG mhan red tsrüF

eseid gnudalniE na. dnU sad raw nies küG! nred edareg sla re ned netsre  
 ttirhcS ni ned lepmeT etztes, rhuf nieregithcäm ztilB uaneg na red elletS redein,  
 na red re rovuz nednatseg ettah. noV meseid egaT na eträk्रे red tsrüF ned  
 lepmeT ruz ettätsehieW. red hcnöM edruw nies dnuerf dnu red lepmeT nie rhes  
 sednebahlow suaH. tieS reseid tieZ tlig eseid ehcildnuerf rugifneztak sla lobmys  
 rüf muthcieR dnu küG.

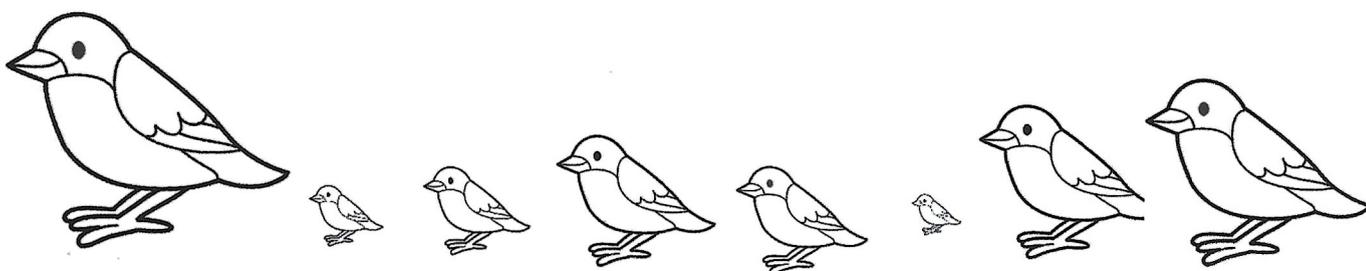


Man muss über die Freuden des Lebens nicht viel reflektieren.  
 Man genießt sie besser, ohne sie zu zählen oder zu vergleichen!

# Immer der Größe nach!

Wollen Sie dieses Gedicht von Christian Morgenstern entschlüsseln, so folgen Sie in jeder Zeile der Größe der Vögel. Beginnen Sie bei dem größten Vogel und lesen Sie entsprechend der absteigenden Größe Silbe für Silbe bis Sie den Spruch entziffert haben. Bitte beachten Sie: **Namen gelten als eine Silbe!** Viel Spaß und Geduld mit dem Gedicht

## Die drei Spatzen



IN	SEL	HA	LEE	REN	STRAUCH	NEM	EI
DA	BAUCH	ZEN	DREI	SPAT	AN	ZEN	SIT
BAUCH	DER	LINKS	RECHTS	UND	FRANZ	ERICH	DER
UND	CHE	FRE	DRIN	DER	HANS	TEN	MIT
SIE	ZU	GEN	DIE	AU	GANZ	BEN	HA
ZU	SCHNEIT	BER	BEN	DRÜ	ES	O	UND
HU	MEN	SAM	KEN	ZU	DICHT	RÜK	SIE
AN	HAT'S	HANS	WARM	WIE	NIE	SO	DICHT
MAND	DREI	LE	HÖR'N	AL	IHR	SIE	NICHT
ER	WENN	UND	GE	POCH	SIE	LEIN	HERZ
NICHT	SIE	ZEN	SO	SIT	NOCH	SIND	WEG

Gedicht:

.....

.....

.....

.....

.....

NAME \_\_\_\_\_

DATUM \_\_\_\_\_

**Bitte unterstreichen Sie alle „148“!**

**148** 8 4 1 1 4 4 8 4 1 4 8 8 8 4 1 4 1 4 1 8 1 4 8 4 8  
1 8 4 1 4 1 8 4 8 1 1 8 4 1 4 8 1 4 4 1 4 1 1 1 4 1 8 8  
1 4 8 1 4 1 4 1 4 8 1 8 4 1 4 4 8 1 4 1 4 8 8 1 4 8 4 8  
1 8 4 1 4 8 1 1 4 8 4 1 4 1 8 4 1 4 4 8 4 4 8 4 8 4 1 4  
4 8 1 4 8 8 4 4 8 1 4 1 4 8 1 4 1 4 8 1 1 8 4 8 1 4 8 1  
8 4 8 1 8 4 1 4 8 4 8 1 1 8 4 1 4 8 1 4 4 1 4 1 1 4 1 8  
8 1 4 8 1 4 1 4 1 4 8 1 8 4 1 4 4 8 1 8 8 1 8 4 8 1 4 8  
4 1 4 8 8 1 4 8 4 1 4 4 1 8 4 4 8 4 8 4 1 4 4 8 1 4 8 8  
4 4 8 1 4 1 4 8 1 8 1 1 8 4 8 1 1 4 8 4 4 8 8 4 1 4 1 4  
8 4 1 8 4 8 4 1 4 4 8 1 1 4 8 8 8 4 4 8 1 4 1 4 4 8 1 4  
8 1 8 4 8 1 1 8 4 8 1 4 4 8 1 4 8 4 8 1 8 4 1 4 8 4 8 1  
1 8 4 1 4 8 1 4 4 1 4 8 1 1 4 1 8 8 1 8 1 4 1 4 4 1 4 8  
1 8 4 1 4 4 8 1 4 8 8 1 4 1 8 4 8 1 4 8 4 1 8 1 4 4 8 4  
1 4 8 4 1 8 4 8 4 1 4 8 4 8 4 1 4 4 8 1 8 4 8 1 4 1 4 8  
4 1 8 4 8 4 1 4 8 4 1 4 8 4 8 4 1 4 4 8 1 4 8 8 4 4 8 1  
4 1 4 8 4 1 4 1 8 1 4 4 8 1 1 8 4 8 1 4 1 8 1 4 8 4 8 1  
8 4 1 4 8 4 8 1 1 8 4 1 4 8 1 4 4 1 4 8 1 1 4 1 8 8 1 4

## Lösungen:

### 1. Buchstaben-Klee

Vogel, Blech, Glück, Fisch, Kerze, Tasse, Faden, Katze, Blume, Lampe  
Das Lösungswort lautet GLÜCKSFALL

### 2. Konzentriert lesen

MANEKI NEKO

heißt der populäre japanische Glückbringer, der in Geschäften und auch Zuhause Besucher anziehen und Wohlstand bringen soll.

Der Legende nach gab es im 17. Jahrhundert in der Nähe von Tokio einen ärmlichen Tempel, in dem ein Priester mit seiner Katze Tama lebte. Eines Tages suchte der wohlhabende Fürst Naotaka bei einem gewaltigen Unwetter unter einem Baum in der Nähe des Tempels Schutz. Die kleine Katze saß in der Eingangstür des Tempels und winkte ihn mit ihrer Pfote freundlich herbei. Gerne nahm der Fürst diese Einladung an. Und das war sein Glück! Denn gerade als er den ersten Schritt in den Tempel setzte, fuhr ein mächtiger Blitz genau an der Stelle nieder, an der er zuvor gestanden hatte. Von diesem Tag an erklärte der Fürst den Tempel zur Weihstätte. Der Mönch wurde sein Freund und der Tempel ein sehr wohlhabendes Haus., Seit dieser Zeit gilt diese freundliche Katzenfigur als Symbol für Reichtum und Glück.

MANEKI NEKO = Die winkende Katze

### 3. Immer der Größe nach

In einem leeren Haselstrauch,  
da sitzen drei Spatzen, Bauch an Bauch.  
Der Erich rechts und links der Franz  
und mittendrin der freche Hans.  
Sie haben die Augen zu, ganz zu,  
und obendrüber schneit es hu!  
Sie rücken zusammen dicht an dicht,  
so warm wie Hans hat's niemand nicht.  
Sie hör'n alle drei ihrer Herzlein Gepoch.  
Und wenn sie nicht weg sind, so sitzen sie noch.

### 4. Alle „148“

In Summe 42 x