

# aktuell

INFORMATIONEN UND INNOVATIONEN  
Frühling/Sommer 2023

  
**SelbA**  
SELBSTÄNDIG & AKTIV



**BILDUNG  
MIT SELBA  
(DIGITAL)**



SelbA - Selbständig & Aktiv  
ist eine Einrichtung von

**Katholisches  
Bildungswerk OÖ**

GESELLSCHAFT:  
**SMARTE neue Welt  
Freundschaft mit  
dem Smartphone**

GESUNDHEIT:  
**Ein bisschen  
vergesslich oder  
schon DEMENT**

# Editorial

Foto: Lackner-Strauß



Liebe SelbA-Trainer:innen,  
liebe Interessierte,

Nach dem Winter ist die Landschaft wieder erwacht, alles beginnt zu blühen, wir freuen uns auf die Zeit, die wir nun wieder mehr draußen verbringen können.

Wir möchten Sie auf einen Bereich in unserem SelbA aktuell besonders hinweisen. Im Fokus unserer Rubrik „SelbA News“ stehen unsere Trainingsgruppen. Wir holen unsere Gruppen vor den Vorhang. Hier erfahren Sie Neuigkeiten und Veränderungen aus den einzelnen Gruppen.

Viele von Ihnen haben uns an den zahlreichen Aktivitäten der SelbA-Gruppen teilhaben lassen. Wir freuen uns über die zahlreichen Zusendungen von Feierlichkeiten, Ausflügen und anderen besonderen Anlässen. Die vielen Fotos, die die Zusendungen ergänzen, gestalten dieses Heft ganz maßgeblich mit. Wir freuen uns auch weiterhin über Zusendungen. Bitte senden Sie diese an [selba@dioezese-linz.at](mailto:selba@dioezese-linz.at) oder gerne auch per Post an: SelbA – Katholisches Bildungswerk, Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz.

Zusätzlich berichten wir über die vergangenen Feste des Jahreskreises, die Weihnachtsfeiern, den Jahreswechsel und auch den Fasching, der in vielen Gruppen gerne gefeiert wurde.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen des neuen SelbA aktuell.

Herzliche Grüße,  
Ihre Petra Stadler



# Inhalt



- 3 Gesellschaft. Smarte neue Welt
- 6 Selbstgemachtes. Eigene Talente
- 8 Demenz erkennen und behandeln
- 10 Menschen. Übergabe. 50. Radiosendung
- 12 Fachtagung „Bewegend bewegt“
- 14 50 Jahre Altenpastoral
- 15 Einführung in die Biografiearbeit
- 16 Gesundheitsmesse. Schnupperstunde
- 17 SelbA Basisausbildung
- 18 SelbA Gutscheine



- 20 Smartphonetage in Linz
- 21 Severin-Medaille für Mathilde Stoiber
- 24 Seit Jahrzehnten im Einsatz
- 25 Klausur in Wesenufer
- 27 Danksagungen
- 29 Besuch aus Wien
- 30 Bischof Scheuer beim Regionstreffen
- 36 SelbA Übungen
- 39 Szenario. Neue Abos 2023/24
- 40 Bibliotheksfachstelle. Media2go
- 41 SPIEGEL. Ganz Ohr! Ausbildung
- 42 KBW-Treffpunkt Bildung. Experiment Zukunft
- 43 SelbA Büro. Sommeröffnungszeiten
- 44 Bitte vormerken: Fachtagung



# SMARTER neue Welt

WARUM ES SINNVOLL IST, SICH MIT DEM SMARTPHONE ANZUFREUNDEN -  
UND WER DABEI HILFT

Text: CLAUDIA RIEDLER-BITTERMANN

Drei Viertel der über 65-Jährigen nutzen regelmäßig das Internet. Das Smartphone ist dabei die absolute Nummer eins unter den digitalen Geräten in den Haushalten der Senior:innen – mit mehr oder weniger großen Herausforderungen. Davon wissen auch die Enkelkinder zu berichten. Die jungen Leute werden „digital natives“ genannt, also Personen, die mit digitalen Technologien aufgewachsen sind.

„Wenn ich meine Oma besuche, bin ich meistens als Technikerin eingespannt. Ich erkläre ihr dann alles und helfe, wenn sie glaubt, dass das Internet nicht mehr funktioniert, obwohl sie nur die mobilen Daten ausgeschaltet hat“, sagt Lena Wagner (21) aus Steyregg. Sie studiert Medienmanagement und verbringt etwa eine Stunde im Monat damit, ihren Großeltern das Smartphone zu erklären. „Sie mögen WhatsApp-Gruppen, schicken lustige Emojis und machen Fotos – auch wenn sie kein Gefühl für Speicherdaten haben. Meist löschen sie alles, da kommt das Spardenkens durch“, sagt die 21-Jährige.

„Mittlerweile wissen sie aber schon sehr viel“, lobt Lena Wagner die ältere Generation. Dazu hat auch die Coronazeit wesentlich beigetragen, als



Unsere zahlreichen Smartphonekurse werden gerne besucht

Foto: SelbA

Kommunikation oft nur über das Internet möglich war. Zoom-Meetings, Skype-Anrufe und WhatsApp-Nachrichten wurden vielfach selbstverständlich.

Fotos machen, Nachrichten verschicken, Theaterkarten buchen oder Zugverbindungen checken – das Smartphone hält viele Möglichkeiten bereit. „Wenn Senior:innen vom Tastentelefon auf das Smartphone umsteigen, müssen sie aber einiges dazulernen und fragen zuerst die Kinder und Enkel“, berichtet auch Josef Kaltenhuber (71) aus Linz. Er war IT-Leiter eines Pharmakonzerns und gibt heute Smartphone-Führerscheinkurse für Senior:innen. „Ich habe die Computernutzung

von der Pike auf gelernt, das hat mit Lochkarten-Maschinen 1970 begonnen, dann kamen Disketten, Bildschirme, Internet und Handy“, sagt er. Wer aber nie mit einem Computer gearbeitet habe, könne auch kein Smartphone benutzen. Das müsse man lernen und üben. Und das sei wichtig. „Mit dem Smartphone kann man sich informieren und Kontakt halten. Auch Banken und Behörden stellen immer mehr auf digitale Kommunikation um, der sanfte Zwang, sich damit zu beschäftigen, ist eindeutig da“, sagt Kaltenhuber. Die wichtigste Anwendung und damit das Herzstück in den Smartphone-Kursen, die von SelbA angeboten werden, ist dennoch das Telefon: Wie legt

man einen Kontakt an, wie findet oder ändert man die Adresse, wie kann man eine Nummer blockieren, welcher Klingelton passt, wie wird gewischt und gezoomt. „Die älteste Teilnehmerin war 86, ich habe mit ihr geübt und das hat ihr sehr geholfen. Sie musste in der Coronazeit ins Krankenhaus in Quarantäne, konnte aber telefonieren, das war sehr wichtig für sie“, sagt Kaltenhuber. Seine Kursteilnehmer:innen kommen aus allen Berufsgruppen und sind meist zwischen 50 und 85 Jahre alt. „Jede Frage kann hier gestellt werden, ich erkläre leicht verständlich und versuche die Angst zu nehmen.“

Die zweitwichtigste App nach dem Telefon ist WhatsApp – vor allem in Kombination mit Fotos und Videos. Das Verschicken von Nachrichten und Bildern ist auch einer der Hauptgründe für ein Smartphone. „Im Kurs lernen wir, wie man chattet, Fotos anhängt, wie Videotelefonie funktioniert und wie man weltweit kostenlos telefonieren kann“, erklärt Kaltenhuber. Sehr wichtig sei außerdem das Thema Sicherheit im Internet, da geht es um mögliche Gefahren, Computer-Viren, den Neffentrick und vieles mehr.

Wichtig sei zu wissen: Ein Smartphone ist ein Computer und kein Tastentelefon. Deshalb dürfe man die Tastatur auch nur sanft berühren. „Eine große Herausforderung sind auch laufende Meldungen wie Cookies und Updates, die verunsichern oft sehr.“ Kaltenhubers Tipp dazu: „Updates sind wichtig, alles andere sollte man lieber lassen.“



*„Wenn ich meine Oma besuche, bin ich meist als Technikerin eingespannt.“*

*(Lena Wagner)*



## Die wichtigsten Begriffe im Überblick

Mit Computer, Internet und Smartphone kamen auch viele neue Begriffe in unsere Sprache. Wer mitreden will, sollte sie kennen. Josef Kaltenhuber erklärt hier einige davon: **Attachement** bedeutet „Anhang“: Bei WhatsApp, oder beim Versenden von E-Mails kann man mittels der Heftklammer Bilder, Videos, Texte, u.v.a. anhängen.

**App** ist die Abkürzung für „Applikation“, also Anwendung. Eine App ist ein Programm für das Smartphone, oder PC. Die gängigsten Apps sind auf dem Smartphone schon vorinstalliert. Zusätzliche Apps werden über die App „Play Store“ bezogen. Man soll aber nur jene Apps am Handy speichern, die man wirklich benötigt.

**Bluetooth** ist eine Funkverbindung (Reichweite bis 10 Meter) zwischen dem

Smartphone und einem weiteren Gerät. Ist Bluetooth am Smartphone aktiviert, kann man zum Beispiel einen Lautsprecher oder Kopfhörer mit dem Smartphone verbinden.

**Cloud** heißt übersetzt „Wolke“. Das ist ein Speicherplatz im Internet, auf dem Daten abgespeichert werden können. Jedes Smartphone hat einen Gratis-Cloudspeicherplatz. Man kann zum Beispiel einstellen, dass regelmäßig das Smartphone in die Cloud „Google-Drive“ gesichert wird. Das ist wichtig – bei Verlust des Smartphones kann man auf die Sicherungsdaten zurückgreifen.

**Cookies** heißt übersetzt „Kekse“. Sie sind ungefährlich, also kein Virus. Alle aufgerufenen Internetseiten werden in einer kleinen Datei vermerkt. Mit dieser Information wird Ihnen eine auf Sie zugeschnittene Werbung angezeigt. Es ist lästig, weil man



**Josef Kaltenhuber  
in einem seiner Kurse**

Foto: SelbA

In den Smartphone-Führer-  
scheinkursen vermittelt er zuerst  
Theorie, dann zeigt er die Anwen-  
dungen auf seinem Handy und  
danach arbeiten alle mit ihren ei-  
genen Smartphones. „Da wird viel  
geübt und gefragt und mit der  
Zeit stellt sich die Freude ein. Die  
Teilnehmer:innen beginnen, ihr  
Handy zu bedienen – und nicht



*„Ein Smartphone ist  
ein Computer und  
kein Tastentelefon.“*

*(Josef Kaltenhuber)*

immer wieder „Cookies akzeptie-  
ren“ anklicken muss, aber man  
kann einstellen, dass sich die  
Cookie-Datei regelmäßig löscht.

**Download** heißt übersetzt „her-  
unterladen“ und beschreibt die  
Übertragung von Daten aus dem  
Internet auf das Smartphone,  
zum Beispiel können eine neue  
App oder Fotos heruntergeladen  
werden.

**Flugmodus:** Bei Aktivierung wer-  
den alle Funkverbindungen un-  
terbrochen. Man kann nicht mehr  
telefonieren oder ins Internet.

**Posting** bedeutet „Kommentar“.  
So werden Beiträge (Texte, Bilder,  
Kommentare) auf sozialen Netz-  
werken (wie Facebook, Twitter)  
genannt.

**QR-Code** ist die Abkürzung für  
„Quick Response“, also eine  
schnelle Antwort. Er ist ähnlich  
wie der Strichcode auf Lebensmit-  
telverpackungen, dieser ist aber

mit 13 Zeichen beschränkt.  
Ein QR-Code kann eine ganze  
DINA-4 Seite speichern.  
Neuere Smartphones verfügen  
schon über eine QR-Code-Leser.  
Alternativ kann man im Inter-  
net eine passende App herun-  
terladen. Häufige Verwendung:  
auf Fahrscheinen, bei Gewinn-  
spielen, zum Aufruf von Inter-  
netadressen.

**Streamen:** Beim Abspielen  
von Filmen werden die Daten  
laufend auf das Smartphone  
übertragen, aber zum Unter-  
schied von „download“ nicht  
gespeichert.

**Update** heißt „Aktualisierung“  
und bedeutet, eine Anwendung  
auf den neuesten Stand zu brin-  
gen. In den Smartphone-Ein-  
stellungen soll man einmalig  
festlegen, dass das Betriebssystem  
immer automatisch upge-  
datet wird.

umgekehrt. Das schafft Erfolgser-  
lebnisse und sie trauen sich mehr  
zu“, sagt Kaltenhuber. Positiver  
Nebeneffekt: Man braucht nicht  
mehr bei jeder Kleinigkeit um  
Hilfe zu bitten. Das ist Selbster-  
mächtigung.

„Wenn meine Oma kein Handy  
hätte, wäre das jedenfalls gar  
nicht gut“, sagt die 21-jährige  
Lena Wagner. Mit dem Smart-  
phone sei es einfach leichter,  
Kontakt zu halten. „So kann sie  
auch im Urlaub Bilder schicken  
und ich weiß, dass es der Oma  
gut geht. Ich finde es lustig, auf  
diese Weise zu kommunizieren,  
und auch wenn wir uns nicht  
sehen, habe ich das Gefühl, in  
Kontakt und am Laufenden zu  
sein.“

**SelbA bietet Smartphonekurse  
in ganz Oberösterreich an.  
Termine finden Sie auf unserer  
Homepage, im Weiterbildungs-  
programm sowie gerne auch  
telefonisch unter: 0732/7610  
3213 oder per E-Mail an [selba@  
dioezese-linz.at](mailto:selba@dioezese-linz.at)**



# Sich die eigenen TALENTE BEWUSST MACHEN

Text: SILKE KREILMAYR

„Ich war immer schon sehr kreativ“, sagt Ursula Hirscher, SelbA-Trainerin aus St. Florian. Die 60-Jährige hat gerade ihren Pensionsantritt hinter sich gebracht. Die vergangenen zwölf Jahre war sie als Guide für Werks- und Stahlwelt-Führungen bei der Voest Alpine beschäftigt.

Das Pensionsgeschenk, über das sie sich am meisten gefreut hat, war ein großes, rundes Glas voller kleiner, flacher Steine.

„Meine Kollegen haben mich halt gut gekannt und wissen, was ich brauche. Dieses Geschenk ist ein richtiger Schatz für mich“, freut sich Hirscher. Denn ihr liebstes Hobby sind ihre Steinbilder. Schöne, sinn- und wertvolle Sprüche kombiniert mit dekorativen kleinen Stein-Kunstwerken, die anschließend gerahmt und in einer Trafik in St. Florian verkauft werden. „Als Mitbringsel bzw. Geschenke

sind meine Bilder sehr gefragt. Auch viele Verwandte und Freunde geben bei mir so ein Steinbild in Auftrag“, sagt die Mutter von vier erwachsenen Söhnen.

Die flachen Steine findet sie vor allem beim Spazierengehen an der Donau oder am Pleschingersee, wo sie gerne mit einer Freundin unterwegs ist. Die Sprüche entstehen in besonderen Mußezeiten. „Viele finde ich aber auch im Internet“, gibt Hirscher lächelnd zu. Man muss schließlich kein Shakespeare sein, um kreativ zu sein. „Genau das versuche ich meinen Teilnehmer:innen in den SelbA-Gruppen zu vermitteln. Wir sind ja alle eher so gestrickt, dass wir sagen: Ach, das ist ja nichts, ich kann ja nichts, das ist ja nichts Besonderes. Aber wenn wir dann genauer hinsehen, dann finden wir bei jedem besondere Talente.“

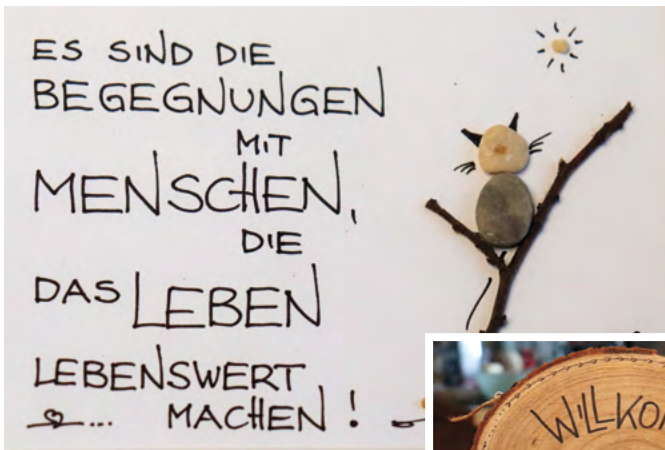


## „Ja, ist denn das Nichts?“

Oft werden beim Gespräch über Feste und Bräuche viele Talente sichtbar. Da wird in hohem Alter noch Brioche gebacken, oder Oster-Lämmchen für die Enkelkinder. Auch ein Türschmuck oder ein Palmbuschen wird gebunden. „ja, ist denn das Nichts?“, fragt Hirscher dann. Und sie macht den Anwesenden klar, was sie alles können.

**Ursula Hirscher  
mit ihren Kunstwerken**

Foto: Silke Kreilmayr



### Referentin für Alltagskompetenz in der SelbA-Basisausbildung

Inzwischen unterrichtet Ursula das Thema „Alltagskompetenz“ in der Basisausbildung sogar als Referentin. „In diesem Ausbildungsmodul geht es darum, genau hinzuschauen, wo die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten liegen. Fokus liegt dann darauf, dabei zu unterstützen, diese Fähigkeiten möglichst lange zu erhalten. Um im Alter so lange wie möglich selbstbestimmt leben zu können!“ Ursula hatte gerade zugesagt, bei SelbA neben dem Bewegungsmodul (sie ist auch Fitnessinstructorin für 55+ und Tanzlehrerin) auch das Modul „Alltagskompetenz“ zu unterrichten, da kam Corona. „Das war eine der größten Herausforderungen. Wir haben komplett auf Online-Unterricht umgestellt und das war alles ganz neu für mich.“ Inzwischen ist sie an den Herausforderungen gewachsen, hat die Aufschulung zur Online-Trainerin gemacht und leitet selber Online-Gruppen über Zoom. Auch die Besucher:innen der Trainings sind mit ihr gewachsen. „Ich hab 80-Jährige in meiner Online-Gruppe, die nach und nach immer mehr digitale Fertigkeiten entwickeln. Unlängst hat sich eine hochbetagte Teilnehmerin einen neuen Drucker zugelegt, damit sie die SelbA-Hausübungsblätter ausdrucken kann. Das sind alles Kompetenzen, Alltagskompetenzen.“

### Angebote in St. Florian

Zusätzlich zur Online-Gruppe leitet Ursula eine Präsenz-Gruppe mit 18 Teilnehmenden im Stift St. Florian, die im Herbst auf zwei Gruppen aufgeteilt wird. Und alle 14 Tage hält sie eine Stunde im Altenheim. „Da sind etwa 14 Leute, viele mit Rollatoren

oder im Rollstuhl. Das ist sehr anstrengend, aber auch sehr bewegend“. Aber wie hat diese lange gemeinsame Reise von Ursula Hirscher und SelbA überhaupt begonnen?

### „Und dann hab ich es gewusst: hier will ich mich engagieren!“

SelbA-Trainerin ist Ursula seit 2016. „Ich habe in einer Zeitschrift eine Ankündigung zum Informationsabend für die Ausbildung gesehen. Und da war auch ein Foto von der damaligen SelbA-Leiterin Maria Hofstadler. Bei ihr

absolvierte ich vor ganz langer Zeit, als meine vier Buben noch klein waren, schon die Ausbildung zur SPIEGEL Eltern-Kind-Gruppenleiterin. Ich war ja immer schon irgendwie in der Pfarre engagiert. Jedenfalls hab ich mir gedacht, wenn die Maria das macht, dann muss das gut sein. Also bin ich hingegangen, zu diesem Info-Abend. Und dann hab ich es gewusst: da starte ich jetzt durch. Das ist es, wo ich mich engagieren will.“



## ALLTAGSKOMPETENZ

**Definition:** Alltagskompetenz bedeutet, dass ein Erwachsener die alltäglichen Aufgaben innerhalb seiner Kultur selbständig und unabhängig in eigenverantwortlicher Weise erfüllen kann.

### Die 4 Basis-Kompetenzfelder

- » ICH-Kompetenz
- » SOZIAL-Kompetenz
- » SACH-Kompetenz
- » HANDLUNGS-Kompetenz

### SelbA Alltagskompetenz-Training für

- » Weiterentwicklung aller vier Basis-Kompetenzen
- » Für die aktive Teilnahme an der Gesellschaft
- » Für die Erhaltung der eigenen Beschäftigungsfähigkeit
- » Für die Erhaltung und Wahrung von Lebensqualität und Selbstbestimmtheit

# Ein bisschen vergesslich

WIE MAN EINE DEMENZ ERKENNT UND BEHANDELT UND WAS MAN ZUR VORBEUGUNG TUN KANN

Text: CLAUDIA RIEDLER-BITTERMANN

**In Österreich leiden etwa 140.000 Menschen an einer Demenz. Tendenz steigend, denn bis zum Jahr 2050 könnten das bereits 260.000 sein.**



Aber nicht jede Vergesslichkeit ist gleich eine Demenz. „Wenn man mit zunehmendem Alter ein

bisschen vergesslich wird und manche Dinge langsamer verarbeitet, ist das völlig normal“, sagt Karin Laschalt, Bereichsleiterin für Angehörige und Betroffene bei der MAS-Alzheimerhilfe. Wenn man sich aber keine Namen mehr merken kann, die Konzentration nachlässt oder auch die Orientierung

schwerfällt – und das über einen längeren Zeitraum, also ein halbes Jahr lang, dann kann das ein Hinweis auf eine Demenz sein.“ Meist bemerken das die Betroffenen selbst schon sehr früh, haben aber Angst, verdrängen das Thema und finden Ausreden. Oft sind es Angehörige, Freunde und Kolleg:innen, die eine Abklärung einfordern. Sie erkennen eine Demenz, „wenn zum Beispiel die Arbeitsleistung nachlässt, wenn jemand ständig Namen oder den Bankomat-Code vergisst oder wenn komplexe Tätigkeiten wie Kochen nicht mehr wie gewohnt funktionieren“, sagt Sabine Wögerbauer, die unter anderem des Volkshilfe-Demenzta-geszentrum „Regenbogen“ leitet. Je früher man eine Diagnose erhält, umso besser. Die ersten

Anlaufstellen sind neben dem Hausarzt die Demenzservicestellen von MAS-Alzheimerhilfe und Volkshilfe Oberösterreich. Hier können sich Betroffene testen lassen. Die Diagnose stellt der Facharzt, denn es kann auch andere Ursachen für Symptome wie Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche geben, etwa Depressionen, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder leichte Schlaganfälle. Die Früherkennung ist wichtig, aber gleichzeitig auch die größte Herausforderung. „Demenz ist mit sehr vielen Tabus behaftet. Das macht Betroffenen Angst und führt dazu, dass die Symptome verdrängt werden“, sagt Laschalt.



Wie motiviere ich Betroffene, zur Abklärung zu gehen?

„Das ist eine häufige Frage in der Beratung von Angehörigen“, sagt Sabine Wögerbauer. Für die Familie sei es wichtig, sich über das Krankheitsbild zu informieren, um es besser verstehen zu können. Eine Demenz sieht man

**Fit halten durch SelbA Training - dient auch der Demenzvorbeugung**

Foto: SelbA





# oder schon DEMENT?

nicht und Betroffene versuchen meist, ihre Defizite so gut wie möglich zu vertuschen. „Mit einer Diagnose fällt es dennoch vielen leichter, geduldig und nachsichtig zu sein“, so die Expertin.

Der richtige Umgang mit Demenzpatient:innen im Alltag ist eine ständige Gratwanderung zwischen Unterstützung und Ermutigung zur Selbstständigkeit. „Wichtig ist beim Sprechen Tempo und Lautstärke anzupassen, viel zu loben und den kranken Elternteil oder Ehepartner mit einzubeziehen ins normale Leben“, sagt Sabine Wögerbauer. „Man sollte sie nicht auf ihre Defizite hinweisen, sondern die vorhandenen Ressourcen nutzen.“ Demenz ist nicht heilbar, der Verlauf kann aber verlangsamt werden. Dabei setzt man auf drei Bereiche. „Es gibt erstens Medikamente, die dem Absterben der Zellen entgegenwirken sollen. Dazu kommt der psychosoziale Ansatz, das bedeutet stadiengerechtes Ressourcetraining, um die Fähigkeiten der Betroffenen möglichst lange aufrechterhalten zu können. Der dritte Bereich umfasst den Alltag mit so viel Hilfe wie notwendig, aber so wenig wie möglich“, erklärt Karin Laschalt. Optimal wäre es, wenn jeder Bereich abgedeckt wäre.

Die Trainings werden oberösterreichweit in den Demenzservicestellen von Volkshilfe und MAS-Alzheimerhilfe angeboten; in Wels wird diese vom Magistrat

betrieben. Es gibt hier auch Beratung für Angehörige und die Möglichkeit der Abklärung. In Demenztageszentren werden Betroffene betreut und aktiviert; Angehörige erfahren in dieser Zeit die dringend benötigte Entlastung. „Besonders wichtig

ist uns die Teilhabe. Menschen können trotz Demenz ein gutes Leben führen“, sagt Wögerbauer. Soziale Kontakte und ein aktives Leben seien aber auch bereits bei der Demenz-Vorbeugung ein wichtiges Thema.

## WIE SIE DER DEMENZ VORBEUGEN KÖNNEN

Als Faustregel gilt: Was gut fürs Herz ist, ist gut fürs Gehirn. Dazu gehören ein gesunder Lebensstil & ausreichend Bewegung, regelmäßige Kontrolle von Blutdruck & Blutzucker, Alkohol in Maßen & Verzicht auf Nikotin.

Ganz konkret sind folgende Aspekte wichtig für die Demenz-Vorsorge:

**Soziale Kontakte:** Wer einsam ist, hat ein hohes Risiko, an einer Demenz zu erkranken. Deshalb sollte man jede Gelegenheit nutzen, um andere Menschen zu treffen; zum Beispiel bei Ausflügen mit Pensionist:innen-Vereinen oder beim SelbA-Training.

**Geistige Aktivität:** Das Gedächtnis-Training in den SelbA-Gruppen ist eine wichtige Maßnahme, um geistig fit zu bleiben und damit einer Demenz-Erkrankung vorzubeugen. Lebenslanges Lernen bedeutet, sein Gehirn ständig herauszufordern. Das kann bedeuten, dass man Neues lernt (Sprachen, Lieder, Tanzen), aber auch, dass man Dinge im Alltag bewusst anders macht, also zum Beispiel die Zähne mit der linken Hand putzt oder die Spazierrunde immer wieder verändert.

**Bewegung:** Nicht nur das Gehirn, auch der Körper sollte regelmäßig bewegt werden. Das muss kein Leistungssport sein, sondern moderate Bewegung wie Walking, Wandern oder Tanzen.

**Entspannung und Schlaf:** Bei dauerhaftem Stress steigen Blutdruck und Blutzuckerspiegel, der Herzschlag ist erhöht, der Körper stellt um auf Überlebensmodus - und das Gehirn wird heruntergefahren. Im stressigen Alltag gilt es deshalb, auf regelmäßige Entspannungseinheiten zu achten. Das können Yoga, Meditation, gute Musik oder auch Waldspaziergänge sein. Wichtig für das Gehirn ist außerdem der Schlaf, damit unsere Erlebnisse auch abgespeichert werden können.

**Erkrankungen behandeln:** Manche Krankheiten können das Demenzrisiko erhöhen. Besonders gilt das für Depressionen, Bluthochdruck und Diabetes. Probleme mit dem Hören können zu Isolation und Einsamkeit führen, was sich ebenfalls negativ auf das Gehirn auswirken kann.

# ÜBERGABE MARIA ACHATHALER

ROSA WIESER NEUE REGIONSBEGLEITERIN

Ein ganz besonderes Regionen-Treffen fand im Jänner 2023 statt: Die Bürgermeisterin von Adlwang und langlanglangjährige engagierte SelbA-Trainerin UND Regionsbegleiterin Maria Achathaler übergab ihre Region in die Hände der langjährigen engagierten SelbA-Trainerin UND Regionsbegleiterin ROSA Wieser! Viele lachende und traurige Augen und Momente waren dabei, wir verstehen Marias Entscheidung zu 100 % und freuen uns auf die Jahre, wo sie wieder unsere SelbA-Gemeinschaft bereichern wird!!! 1000 Dank an MARIA und 1000 Dank an ROSA für das Weitertragen der SelbA-Mission!

Zum Abschluss noch ein Zitat von Jutta Bammer zum Regionstreffen:

*„Das Regionstreffen in Adlwang war von Maria und Rosi sehr persönlich gestaltet. Es herrschte eine sehr harmonische Stimmung. Es war genau so, wie es sein sollte. Diese Region hat nicht nur eine tolle Regionsbegleiterin verloren, sondern auch eine ganz besondere Regionsbegleiterin gewonnen!“*

Und zu guter Letzt ein paar persönliche Zeilen von Maria Otruba:

*Ich darf mich nun seit 1,5 Jahren mit und für SelbA – Selbständig und Aktiv engagieren. Wenn ich die Ordner sortiere, wenn ich im SelbA-Archiv stöbere,*



**Maria Otruba dankt Maria Achathaler für ihre Tätigkeit**

Foto: SelbA

*wenn ich Zeitungsartikel der letzten 20 Jahre durchforste ... wirklich überall stoße ich auf deinen Namen, liebe Maria.*

*Der Begriff Urgestein gefällt mir nicht, für dich ist sicher der Ausdruck „Herzmotor“ stimmiger. Als du mir letztens beim Regionstreffen erzählt hast, wie du andere Menschen und Gruppen motiviert hast, selbst aktiv zu werden, da war mir das klar. Du bist durch und durch von SelbA überzeugt und weißt auch andere zu überzeugen!*

*Maria, tausendfachen lieben Dank für dein Engagement und deine Herzensliebe für SelbA!!!*

*Der Schritt, kürzer zu treten, was SelbA angeht, ist der Richtige zurzeit. Als Bürgermeisterin von Adlwang brauchst du deine ganze Kraft für diese Aufgabe, und wir wünschen dir hierfür alles Gute, Erfolg und Gottes Segen.*

*Ein extragroßes Dankeschön geht an Rosa Wieser, die, ohne zu zögern und mit einem „Ich kenne ja*

*schon einige Trainer:innen aus Marias Region“, die Region übernimmt und leitet. Rosa, vielen lieben Dank und achte gut auf dich! Du bist auch mit einem riesigen Herz für SelbA ausgestattet!!!*

Für das SelbA-Team  
Maria Otruba

**Die Teilnehmer:innen des Regionstreffens Adlwang / Foto: SelbA**





# SELBA FEIERT 50. RADIOSENDUNG

MENSCHEN BEI ASTRID GAISBERGER

## Kennen Sie unsere Radiosendung?

SelbA Aktiv – mit Gehirntaining fit und vital durch den Tag! Eine Sendereihe mit Übungen zum Gehirntaining, Informationen, Anekdoten aus den SelbA-Gruppentrainings und viel guter Musik. Astrid Gaisberger, SelbA-Mitarbeiterin und Regionsbegleiterin sowie langjährige Trainerin, begleitet monatlich Menschen durch unsere Radiosendung beim freien Radio Freistadt.

Jeden Monat aufs Neue werden interessante Menschen aus unserem SelbA-Kreis interviewt. Im Jänner feierte die Radiosendung ihr Jubiläum – die 50. Sendung stand am Programm. In dieser Jubiläumssendung machte Astrid Gaisberger mit ihrer Kollegin Manuela Thaller einen Rückblick auf die vergangenen 50 Sendungen.

Die ersten 30 Sendungen haben Astrid Gaisberger und Maria Hofstadler gemeinsam gestaltet.



Im Jänner feierte SelbA die 50. Sendung

Alle Fotos: SelbA



Oktober 2022: Rollentausch - Maria Otruba interviewte Astrid Gaisberger

Das Freie Radio Freistadt ist ein regionaler Sender, deswegen sind auch vorwiegend Personen aus dem Großraum Freistadt bzw. mit der SelbA-Diözesanstelle verbundene Personen zu Gast.



Jänner 2022: Josef Fahrnberger, SelbA-Teilnehmer



Februar 2022: Elisabeth Wallner, SelbA-Trainerin & Kindergärtnerin



August 2022: Heinz Martinek vom Team Buntes Fernsehen

Die Jubiläumssendung können Sie hier nachhören: <https://cba.fro.at/podcast/selba-aktiv> Sie finden unter diesem Link auch ein Archiv mit allen Sendungen.



Dezember 2022: Resi Czetka, ein Urgestein bei SelbA



Februar 2023: Margarete Maier, SelbA Trainerin



März 2023: Helga Schürz, SelbA Trainerin in Ausbildung



April 2023: Maria Zeinhofer, SelbA Trainerin



# BEWEGEND BE In Schwung bleiben im

SELBA FACHTAGUNG AM SAMSTAG, 30. SEPTEMBER 2023 VON 8:30 UHR BIS 16:00  
IM BILDUNGSCHAUS SCHLOSS PUCHBERG PUCHBERG 1, 4600 WELS



**Jeder Mensch möchte gesund alt werden. Längere Zeit pflegebedürftig zu sein ist manchmal schicksalhaft, man kann jedoch einen guten Teil zur Vermeidung beitragen. Bei SelbA – Selbständig und Aktiv wird dieses Credo schon seit über 20 Jahren mit Leben gefüllt. Der oberösterreichische Mediziner Dr. Roland Ecker, unter anderem bekannt durch sein Programm „Turne bis zur Urne“, bereichert in seinem 2-teiligen Vortrag mit der Perspektive der Sportmedizin.**



Haben Sie schon einmal versucht, durch den Wald zu spazieren und dabei das ABC rückwärts aufzusagen?

Martina Eder, langjährige SelbA-Trainerin und Regionsbegleiterin, referiert am Nachmittag über das Thema Denkspaziergang. Brainwalking, wie es auf Neudeutsch heißt, ist ein geführter Spaziergang, bei dem alle Sinne geschärft, der Geist angeregt und die Leistungsfähigkeit von Gehirn und Gedächtnis verbessert werden. Machen wir unserem Gehirn Beine!



Foto: 664886294, iStock.com

# WEGT

## n Innen und Außen

UHR

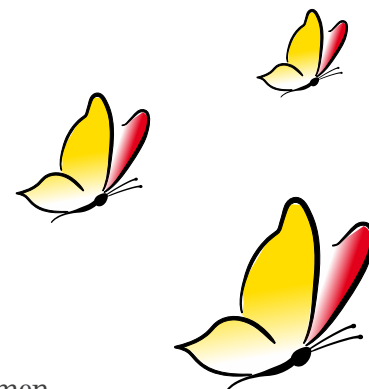


Foto: Li&amp;HT Baum (c Passion Pictures)

### MUSIKALISCHER AUSKLANG

Zum Ausklang der Tagung begeistert das deutsch-österreichische Duo LISSI & HERR TIMPE mit der leichtfüßigen Musik der 50er und 60er Jahre. Wenn man vor dem geistigen Auge plötzlich sieht, wie sich Connie und Peter auf der Couch zu alten Schlagern näherkommen, dann ist man für ein paar Minuten Teil einer neuen „heilen Welt“.

Sie spielen, tanzen und singen Auszüge aus dem aktuellen Programm „Das waren noch Schlager... Best of Lady Sunshine & Mister Moon“.

*Lissi &*  
HERR TIMPE

### PROGRAMM

08.30 Uhr	Ankommen
09.15 Uhr	Begrüßung
09.30 Uhr	Dr. Ronald Ecker <i>„Bewegend bewegt“</i> – Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper – Teil 1
10.30 Uhr	PAUSE
11.00 Uhr	Fortsetzung mit Dr. Ronald Ecker <i>„Bewegend bewegt“</i> – Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper – Teil 2
12.00 Uhr	MITTAGSPAUSE
13.30 Uhr	Martina Eder <i>„Denkspaziergang – eine Anregung“</i> Praktische Übungen
14.30 Uhr	PAUSE
14.45 Uhr	Lissi & Herr Timpe <i>„Das waren noch Schlager“</i>
15.45 Uhr	Abschluss und Verabschiedung

### ANMELDUNG bis spätestens 22. September 2023

Per E-Mail: selba@dioezese-linz.at oder  
Telefon: (0732) 76 10-32 13

#### UNTER ANGABE FOLGENDER DATEN:

Name, Anschrift, Telefon, Mailadresse

Mittagessen: ja/nein

Für aktive SelbA-Trainer:innen ist die Teilnahme  
kostenlos.

**Tagungsbeitrag für alle Interessierten: € 65,-**  
Gerne kann ein Mittagessen gegen Voranmeldung  
organisiert werden (vor Ort zu bezahlen).



# 50 Jahre Altenpastoral

SELBA ALS KOOPERATIONSPARTNER

## **selbst / bewusst / altern:**

SelBA – Selbständig und Aktiv als Kooperationspartner bei der Festveranstaltung „50 Jahre Altenpastoral“. Antworten zu einem gelingenden Älterwerden, unter anderem von und mit Dr. Heinz Rügger (CH). Es gibt viel zu tun, um Altersweisheit, Altersgelassenheit und eine Lebensättigung in unseren Köpfen und Herzen zu verankern. Altes Prinzip (nach D. Hildebrandt): „Im Prinzip ist Altern bei uns erlaubt, aber es wird nicht so gern gesehen.“

**Das ändert sich, und wir sind Teil dieser Veränderung!!!**

**Vortragender  
Dr. Heinz Rügger**

Foto: Maria Otruba



## Start einer neuen SelBA-Gruppe in Alberndorf

In Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde Alberndorf startete am 22. November eine neue SelBA-Gruppe im Gemeinschaftsraum des betreubaren Wohnens.

Mit viel Schwung und Freude sind die 12 Teilnehmerinnen und 2 Teilnehmer über 60 Jahren in familiärer Atmosphäre mit dabei. Margarete Maier, die zuvor eine SelBA-Gruppe in Unterweikersdorf leitete, freut sich, jetzt in ihrem Heimatort als SelBA-Trainerin aktiv zu sein. Wenn Körper, Geist und Seele in



Balance sind, vervielfacht sich die Wahrscheinlichkeit, bis ins hohe Alter ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu genießen.

**Die Gruppe in Alberndorf startete mit viel Freude**

Foto: SelBA



# Einführung in die Biografiearbeit

JA ZUM LEBEN SAGEN!

Das wollten die Teilnehmer:innen am Wochenende nicht nur für sich selbst erleben, sondern sie wollten auch erfahren, wie man andere dazu ermutigt.

*„Ich besuche heute mein Gestern, um mein Morgen zu gestalten“.*

Modul 1 des gleichnamigen Biografielehrgangs war so gut gebucht, dass kurzfristig auf einen größeren Raum ausgewichen werden musste.

Referentin Astrid Gaisberger führte in die Welt der Biografiearbeit ein. Was sind die Grundlagen? Wie funktioniert das Abrufen von Erinnerungen? Werden Erinnerungen gespeichert oder neu konstruiert? Was ist hilfreich, um sich nicht immer an die gleichen Dinge und Erlebnisse zu erinnern? Und vieles mehr! Auch wenn zu Beginn einige

**Viele gemeinsame Gruppenarbeiten bereicherten den Lehrgang**

Alle Fotos: Hinterplattner



Fröhliche Teilnehmer:innen nach dem Lehrgang

Referentin Astrid Gaisberger leitete den Lehrgang

Die Teilnehmer:innen aus ganz Oberösterreich, mit unterschiedlichen Erwartungen, Interessen und Vorkenntnissen, haben nicht nur gespielt und gelacht, sondern auch einfache Schreibübungen gemacht.

Das Feuer für die Biografiearbeit wurde bei allen Teilnehmer:innen entfacht. Bei Modul 2 und 3 referierte Dr. Hubert Klingenberg.

**Der nächste Lehrgang startet im Herbst 2023 in Linz. Infos unter [selba@dioeseze-linz.at](mailto:selba@dioeseze-linz.at) oder 0732/7610 3213**

**Kostenfreier Info Abend:**

Mo, 30.10.2023, 18 bis 19 Uhr  
via ZOOM, Kurs-Nr.: 192 303

**Modul 1:** Fr., 10.11.2023,

16.00 bis 20.30 Uhr und  
Sa., 11.11.2023, 9 bis 17 Uhr

**Modul 2:** Fr. 8.3.2024, 16.00 bis  
20.30 Uhr und Sa., 9.3.2024,  
9 bis 17 Uhr

**Modul 3:** Fr. 3.5.2024, 16.00 bis  
20.30 Uhr und Sa., 4.5.2024,  
9 bis 17 Uhr

**Ort:** Bischöfliches Priesterseminar, Harrachstr. 7, 4020 Linz

**Kurskosten:** PG 1: € 370,-

PG 2: € 490,-

**Kurs-Nr.:** 192 302

# Messe für Gesundheit

GRAMASTETTEN 25. MÄRZ 2023

## Aloisia Öhlinger blickt auf den gelungenen Tag zurück

Am SelbA-Stand, der sich glücklicherweise in der Nähe des Haupteingangs befand, herrschte ein reger Austausch. Viele örtliche Organisationen zeigten Interesse am SelbA-Training und auch an der Trainer:innenausbildung. Die Begeisterung war groß. Auch Kinder haben sich an den Rätseln erfreut. Am Ende des Tages war ich zufrieden, dass ich SelbA so gut in Wort und Bild präsentieren konnte.

Aloisia Öhlinger



Aloisia Öhlinger beim SelbA-Stand



Viele bunte Trainingsartikel warteten auf Interessent:innen

Alle Fotos: Walter Öhlinger

# Schnupperstunde in Eidenberg

MITTWOCH, 1. FEBRUAR 2023, 15 BIS 17 UHR

Bei starkem Schneefall kamen neun Teilnehmer:innen in das Gemeindezentrum/Sitzungssaal Eidenberg. Einige konnten nicht kommen, da die Straßenverhältnisse nicht gut waren.

Mit Informationen über SelbA und die drei Säulen ging es los. Die Teilnehmer:innen hörten interessiert zu. Einige kannten SelbA. Ein Herr besuchte vor vielen Jahren eine Sima-Gruppe. Anschließend gab es Bewegungsübungen und Gedächtnistraining, was allen viel Spaß machte und sie waren mit großem Eifer dabei. Zum Schluss beantwortete ich



Die Übungen wurden mit Freude durchgeführt

noch Fragen zu SelbA. Mit großer Begeisterung und großem Interesse daran, wann die SelbA-Gruppe beginnt, verabschiedeten wir uns.

Aloisia Öhlinger wird die Gruppe als Trainerin leiten. Beginn Mittwoch, 15.2.2023, von 9.00 bis 10.30 Uhr im Gemeindezentrum Eidenberg.

Anita Pölzleitner



Es herrschte großes Interesse

Alle Fotos: Anita Pölzleitner



# SelbA Abenteuer für Alle



Letztes Jahr, also 2022, gab es 315 gemeldete aktive SelbA Trainingsgruppen in ganz Oberösterreich.

Wir sagen Danke den vielen Menschen die unsere Gemeinschaft bereichern. Es ist schön, dass wir wieder wachsen und viele Personen erreichen.

Soziale Teilhabe, freudvolles Älterwerden und Sinnfindung im Austausch sind nur ein paar Highlights die wir in unseren Trainingsgruppen bieten.

Kennen Sie Personen die auch Interesse an unserer Ausbildung und vorallem dem Abhalten von SelbA Trainings haben?

Hier ein paar Basis Infos wer wir sind und was SelbA alles kann! Gerne bieten wir auch Schnuppertrainings an, so können Sie



Teilnehmer:innen unserer Ausbildung 2023 in Puchberg / Foto: Maria Otruba

sich selbst ein Bild machen und gleich aktiv sein!

Ziel der gemeinsamen Aktivitäten ist es, die ganzheitliche, physische und psychische Gesundheit zu steigern und Schwung ins Leben zu bringen,

ganz nach dem Motto „Mit Lebensfreude älter werden“.

SelbA-Senior:innenbildung macht Spaß und leistet einen wichtigen Beitrag zur Teilhabe und Freude an der Gemeinschaft.

## Möchten Sie selbst eine Gruppe gründen und leiten?

Werden Sie SelbA-Trainer:in! Ein neuer Ausbildungslehrgang startet im Jänner 2024 im Bildungshaus Greisinghof in 4284 Tragwein. Der verpflichtende Informationsabend dazu findet im Dezember 2023 in Linz statt. Nähere Auskünfte erteilen wir gerne unter: [selba@dioezese-linz.at](mailto:selba@dioezese-linz.at) oder 0732/7610-3213



Werden Sie SelbA Trainer:in / Foto: Rena Hackl



# Schnupperstunde Greisinghof

MONTAG, 30.1.2023, 15 BIS 18 UHR

Im Rahmen einer Seniorenwoche am Greisinghof/Tragwein fand eine SelbA-Schnupperstunde statt. Es waren 33 Personen anwesend.

Mit Informationen über SelbA und die drei Säulen ging es los. Die Teilnehmer:innen hörten interessiert zu. Einige kannten SelbA und besuchen auch eine Gruppe. Anschließend gab es Bewegungsübungen und



Warten auf die Teilnehmer:innen

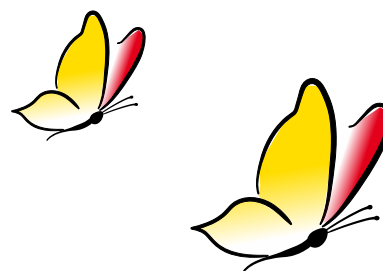
Alle Fotos: Anita Pölzleitner



Konzentriert wurde gearbeitet

Gedächtnistraining, was allen viel Spaß machte und sie waren mit großem Eifer dabei. Die Zeit verging wie im Flug und wir machten länger als geplant. Zum Schluss beantwortete ich noch Fragen zu SelbA. Mit großer Begeisterung und der Frage, ob ich bei der nächsten Senior:innenwoche wieder dabei bin verabschiedeten wir uns. Es war ein toller Nachmittag.  
Anita Pölzleitner

## SelbA-Gutscheine



OFT IST MAN FROH,  
ETWAS SINNVOLLES SCHENKEN ZU KÖNNEN

### 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](mailto:selba@dioezese-linz.at) und wir sagen Ihnen, wo in Ihrer Nähe ein:e SelbA-Trainer:in tätig ist.



# „HALT KEINE GEWALT“

WANDERAUSSTELLUNG TOURT DURCH GANZ ÖSTERREICH

Die Wanderausstellung zum Thema Gewalt an älteren Menschen wurde am 13. Jänner 2023 in Anwesenheit von Soziallandesrat Wolfgang Hattmannsdorfer und zahlreichen Ehrengästen in Linz im Volkshaus Binder- mickl von Frau Sektionschefin Edeltraud Glettler, Sozialministerium eröffnet.

Die Wanderausstellung lädt zum Sehen, Tasten, Anhören, Nachdenken und Aktiv-Werden ein. Sie zeigt einerseits die vielen Facetten von Gewalt und die Folgen für die Opfer auf, andererseits zeigt sie Auswege aus der Gewalt auf und informiert über Ansprechstellen und Unterstützungsangebote.

**Die Wanderausstellung „HALT KEINE GEWALT“ besteht aus 9 Stationen und widmet sich den Themen**

- » Ich lebe zu Hause, kann aber nicht tun, was ich will
- » Seelische Schmerzen sind unsichtbar
- » Meine Familie schaut mehr auf den Nachlass als auf mich
- » Auf der Straße kann das Leben gefährlich sein
- » Herabwürdigung kann zum Alltag werden
- » Wer mit neuer Technologie nicht vertraut ist, lebt teurer
- » Zu wenig Zeit und Aufmerksamkeit können Schädigungen bewirken
- » Unter Menschen und doch allein
- » Sparen kann Schmerzen verursachen



Sektionschefin Edeltraud Glettler, Sozialministerium, Soziallandesrat Wolfgang Hattmannsdorfer, Wilma Steinbacher, Vorsitzende Pro Senectute

Foto: Pro-Senectute

Zwei Gestaltungsflächen dienen als allgemeines Info-Board. „Es ist kein ‚einfaches‘ Thema, dennoch soll die Wanderausstellung ‚HALT KEINE GEWALT‘ sprachfähig machen und das Thema Gewalt im Alter in seinen unterschiedlichsten Formen öffentlich machen“, meint Wilma Steinbacher, Vorsitzende von Pro Senectute – Verein für das Alter in Österreich. Laut Margit Scholta, Kuratorin der Wanderausstellung, wird Gewalt von Menschen auf andere Menschen ausgeübt, es haben aber auch Strukturen, Normen und gesellschaftliche Werthaltungen einschränkende, benachteiligende und behindernde Auswirkungen auf die ältere Bevölkerung. Gewalt ist nicht nur ein individuelles Problem für die Opfer, sondern auch ein gesellschaftlicher Missstand. Gewaltvermeidung erfordert die Bemühungen aller. Wissen über die Formen und Ebenen von Gewalt, die Auslösemechanismen und die Folgen für die Betroffenen fördert die Sensibilität, gewaltbehaftete Situationen möglichst frühzeitig zu erkennen, und die Bereitschaft, diese Zustände abzustellen.

Es muss ein öffentliches Bewusstsein für Gewalt geschaffen werden, damit Gewaltprävention nicht mehr als individuelles Problem angesehen wird, sondern als Phänomen, für das die Gesellschaft eine Mitverantwortung trägt.

Die Wanderausstellung bietet einen Einstieg in ein schwieriges Thema und verankert Prävention in speziellen Führungen für Schulklassen, Senior:innen und andere Gruppen. Alle Besucher:innen werden auf eine bewusstseinsbildende Reise eingeladen. Die Wanderausstellung „HALT KEINE GEWALT“ ist bis Ende 2024 in ganz Österreich unterwegs. Die Termine und alle weiteren Informationen zur laufenden Wanderausstellung finden Sie unter: [www.halt-keine-gewalt.at](http://www.halt-keine-gewalt.at).

## Rückfragen & Kontakt:

Mag.<sup>a</sup> Wilma Steinbacher,  
0660 65 01 205  
[buero@prosenectute.at](mailto:buero@prosenectute.at)  
Pro Senectute- für das Alter in Österreich 1010 Wien,  
Franz Josefs Kai 5/11  
01 479 61 61  
[www.prosenectute.at](http://www.prosenectute.at)



# Smartphonetage in Linz

VIELE BESUCHER:INNEN IM WISSENSTURM

Im Oktober 2022 fanden die Linzer Smartphonetage im Wissensturm mit vielen interessierten Zuhörer:innen statt.

Bei der Podiumsdiskussion der Auftaktveranstaltung nahm auch Maria Otruba teil. Sie berichtete in der Interviewrunde aus dem Erfahrungsschatz von SelbA Digital. SelbA-Mitarbeiterin Astrid Gaisberger und weitere SelbA-Digital-Trainer:innen betreuten im Anschluss drei der acht Thementische. Wir bedanken uns bei allen Kooperationspartner:innen für die tolle Zusammenarbeit.

Weitere Infos unter [www.smartphonetage.at](http://www.smartphonetage.at)



Die Smartphonetage waren gut besucht



Teilnehmer:innen beim eifrigen Arbeiten mit den Trainer:innen  
Alle Fotos: Magistrat Linz

## Hinweis

### Sie lesen SelbA mit Begeisterung?

Sie freuen sich regelmäßig auf das SelbA-Magazin?

Wir freuen uns mit Ihnen und wir danken für Ihr Interesse!

Regelmäßig aktualisieren wir den Adressenkreis der Leser:innen. Dadurch kann es passieren, dass Sie kein SelbA aktuell mehr erhalten. Sollte dies der Fall sein, und Sie möchten SelbA aktuell weiterhin lesen, dann kontaktieren Sie uns bitte. Gerne senden wir Ihnen Ihr persönliches Exemplar.

Sie erreichen uns unter der Telefonnummer (0732) 7610 3218 oder per E-Mail an [selba@dioezese-linz.at](mailto:selba@dioezese-linz.at)

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder auf Ihre E-Mail!



# Mathilde Stoiber erhielt Severin-Medaille

ÜBERREICHUNG DURCH DIÖZESANBISCHOF DR. MANFRED SCHEUER

Am 24. Jänner 2023 überreichte Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer im Linzer Priesterseminar an engagierte Christ:innen die Severin-Medaille.

Mathilde Stoiber wurde 1942 in Summerau geboren und ist dort aufgewachsen. Sie ist mit Franz verheiratet und gemeinsam sind sie Eltern von zwei Söhnen. Beruflich war sie bei verschiedenen Firmen und zuletzt bis zu ihrer Pensionierung bei der Diözese Linz in der Buchhaltung beschäftigt. Sie wurde von der Pfarre Linz-Guter Hirte für die jahrzehntelange leitende ehrenamtliche Mitarbeit in der Pfarre, insbesondere die langjährige Verantwortung im Sozialarbeitskreis und die Leitung von drei SelbA-Gruppen, für eine Severin-Medaille vorgeschlagen. Darüber hinaus organisierte sie gemeinsam mit ihrem Mann die Kirchenreinigung und übernimmt beim Pfarrflohmarkt Leitungsaufgaben. Ihr Interesse und ihr Engagement gelten aber vor



Bischof Dr. Manfred Scheuer mit Mathilde Stoiber  
Alle Fotos: Diözese Linz

allem auch der Liturgie. Sie ist Lektorin und bereitet regelmäßig liturgische Feiern für Senior:innen vor. Dazu organisiert sie einen Rollstuhldienst für Gottesdienste im Seniorenheim. Ihre buchhalterischen Kenntnisse hat sie als langjährige Rechnungsprüferin in der Pfarre eingebracht.

## Der Beginn der SelbA-Gruppe in Nußbach

Im Frühling 2014 plante die Katholische Frauenbewegung in Nußbach einen Informationsabend über SelbA. Wir fragten dazu Maria Achathaler als zuständige Regionsbegleiterin an.

Maria sagte sofort für einen Vortrag zu – allerdings mit einer Bedingung. „Eine von euch sollte die SelbA-Ausbildung machen“. Die Frauen im Helferkreis der KFB waren sich sofort einig: „Monika, du bist genau die Richtige dafür.“ Gesagt, getan. Gemeinsam mit Renate Winter machte ich den SelbA-Lehrgang. Maria begleitete die neu gegründete Nußbacher Gruppe, bis Renate und ich die Ausbildung zur SelbA-Trainerin abgeschlossen hatten. Einen schöneren Einstieg in die Arbeit mit unseren



Die Teilnehmer:innen der SelbA-Gruppe Nußbach  
Foto: Monika Langeder

Senior:innen hätten wir nicht haben können. Vielen Dank dafür, liebe Maria!  
Monika Langeder

# SelbA Kunst erleben

DIESES ANGEBOT BEGEISTERT NICHT NUR KUNST-INTERESSIERTE

Dieses kurzweilige Format führt Sie an einem Halbtage oder in mehreren kleinen Häppchen (der Grundkurs ist mit jeweils 2 Stunden auf 3 Besuche aufgeteilt) in die Welt der Kunst, der Künstler:innen und vieler Hintergrundgeschichten. Kunstvermittlung lebt von Bildern, auch jenen, die bei den Betrachter:innen entstehen.

Völlig ohne notwendige Kunst-Vorkenntnisse werden Geheimnisse und bisher Unentdecktes in manchen Werken gefunden. Der gemeinsame Blick auf die Objekte ergänzt das eigene Bild. Zum Abschluss darf man auch noch selbst (wer möchte) frische und schnelle Kunst-Techniken ausprobieren. Ein gelungenes, buntes Programm, zum Einlassen, Zuhören, Entdecken und zum Museumsbesuch in SelbA-Qualität!

Körper, Gehirn und verschiedene Kompetenzen werden angeregt bzw. erweitert und wie immer: die Freude an der Gemeinschaft steht im Vordergrund. Das Besondere: Dieses Format kann auch digital gebucht werden, indem die Führung live zu Ihnen z. B. in den Pfarrhof oder den Gemeindesaal projiziert wird. Auch ein super spannendes Angebot!



Vertiefung durch genaues Betrachten / Foto: SelbA

# Auf den Spuren von Otto-Wagner

SELBA-GRUPPE LINZ, ST. THERESIA

Die kulturbegeisterte SelbA-Gruppe aus Linz, Pfarre St. Theresia, hatte ihr Interesse an berühmten Malern bereits im Oktober 2022 mit einem Ausstellungsbesuch und einem Workshop im Lentos bekundet.



Die SelbA Gruppe beim Ausstellungsbesuch  
Foto: Renate Gratzl

Der Abschluss des 3. Blocks sollte nun wieder etwas Besonders sein: Wir besuchten am 21.3.2023 die Kirche Steinhof und die Otto-Wagner-Villa mit dem Ernst Fuchs-Museum in Wien.

Gut vorbereitet durch Arbeitsblätter mit Konzentrationsübungen, Wissen über Werke von Ernst Fuchs durch Puzzles, Kreativitätsübungen und Gespräche über Kunst im Allgemeinen war der schöne Frühlingstag ein voller Erfolg. Tief beeindruckt von der genialen Baukunst des Jugendstils und den Bildern des fantastischen Realismus genossen 12 Kursteilnehmer und ich den Wientag. Renate Gratzl, SelbA-Trainerin



# Ein besonderer SelbA-Vormittag mit „Schiele, Klimt & Co“

SELBA IM LENTOS KUNSTMUSEUM LINZ

Angeregt durch die Fortbildungsveranstaltung „Schiele, Klimt & Co“ mit Petra Hansche schlug ich meinen Kursteilnehmer:innen (acht Frauen und drei Männer) einen besonderen SelbA-Vormittag für den 24.10.2022 vor.

Eine Woche davor wurden meine Teilnehmer:innen mit ins SelbA-Konzept passenden Übungen (Kurz- und Langzeitgedächtnis, Konzentrationsübungen, Gespräche ...) auf das Museum und die Maler Schiele, Klimt und Kokoschka vorbereitet.

Petra Hansche führte in sehr eindrucksvoller, kompetenter Art und unserem Wissenstand angeglichenem Tempo durch die Räume – mit Schwerpunkt auf diesen drei Malern.

Immer wieder wurden die Teilnehmer:innen motiviert, sich über die „Kunst“ zu äußern. Es entstanden gute Gespräche mit sehr interessanten Argumenten.

Anschließend an die kurzweilige Führung gab es einen mit Spannung erwarteten Workshop. Alles



Konzentriertes Arbeiten



Die Gruppe beim Betrachten der Kunstwerke

Alle Fotos: Renate Gratzl

war vorbereitet, jeder:r konnte sich in der Technik der Monotypie zum Thema Herbst versuchen. Nach fast zwei Stunden hatte jede:r ein eigenes Kunstwerk kreiert. Ein gemeinsames Mittagessen rundete diesen Kunstaustausflug ab.

Um eine Rückmeldung gebeten, äußerten sich die SelbA-Teilnehmer:innen überaus positiv über den Inhalt und den Ablauf der Veranstaltung. Bei einigen wurde die Lust auf einen weiteren Museumsbesuch geweckt, andere fanden großen Gefallen am Selber-Tun.

Eine gelungene Veranstaltung, die zur Nachahmung empfohlen wird!

Renate Gratzl

**Wenn auch Sie einen  
SelbA Workshop buchen wollen  
wenden Sie sich bitte an  
[selba@dioezese-linz.at](mailto:selba@dioezese-linz.at) oder  
0732/7610 - 3213**



# Seit Jahrzehnten im Einsatz

## SELBA LICHTENBERG

SelbA Lichtenberg gibt es schon seit Jahrzehnten. 1999 ist Andrea Zwickel mit einer Gruppe (30 Einheiten) gestartet und 2001 übernahm ich dann die Gruppe. Aus einer wurden bald zwei und bald sogar drei Gruppen. In der ältesten Gruppe sind sogar noch einige Damen, die schon seit 1999 die Trainingsnachmittage besuchen. Es soll sogar eine Teilnehmerin geben, die noch nie gefehlt hat!

Die Gruppen werden auch von der Pfarre (keine Saalmiete) und der Gemeinde (keine Kosten für Kopien) sehr unterstützt. Vor einigen Jahren wurde ich von der Gemeinde für meine Tätigkeit im Rahmen eines Festaktes geehrt, worüber sich auch alle SelbA-Teilnehmer:innen sehr gefreut haben. Dafür nehmen wir auch als SelbA am Leben in der Gemeinde und Pfarre rege teil. Wir helfen u. a. beim Schmücken des Eierbaumes am Ortsplatz, organisieren Aktivitäten mit dem SPIEGEL-Team oder den Musikschulkindern, sind beim Adventmarkt dabei und backen mit Kindern in der Osterzeit Brauchtumsgebäck.

Am 23. Juni 2023 haben wir wieder Gelegenheit, uns als SelbA beim Vereinfest der Gemeinde zu präsentieren.

Eine Bereicherung ist auch Frau Andrea Leeb, die seit einigen Monaten eine weitere SelbA-Gruppe für Neueinsteiger:innen anbietet. Veronika Leiner  
Trainerin Lichtenberg



Die SelbA-Gruppe Lichtenberg beim SelbA-Training

Veronika Leimer bei der Ehrung durch die Gemeinde Lichtenberg 2017

Alle Fotos: Veronika Leimer



## KOORDINATIONSÜBUNGEN

### Verknüpfen der rechten und linken Gehirnhälfte

**Tipps zum Üben:** LANGSAM beginnen - eine Bewegung nach der anderen machen. Wenn dies gut klappt, die Bewegungen ganz langsam versetzt machen. Nach einigem Üben verknüpfen sich die beide Gehirnhälften „automatisch“.

### UHRZEIGER

Rechter Arm:	hoch - runter, hoch - runter (tick - tack, tick - tack)
Linker Arm:	hoch - runter, hoch - runter (tick - tack, tick - tack)
Beide Arme gleichzeitig:	hoch - runter, hoch - runter (tick - tack, tick - tack)
Steigerung:	unterschiedlich / gegengleich rechter Arm hoch (tick) linker Arm runter (tack)

### POLIZIST

Rechter Arm:	hoch - runter
Linker Arm:	zur Seite - hoch - zur Seite - runter
Gleichzeitig:	Bewegungen rechter und linker Arm

# Geschäftsfeldübergreifende Klausur in Wesenufer

ZWEITÄGIGES ARBEITEN ZUR ZUKUNFTSGESTALTUNG

Im November trafen sich die Regionsbegleiter:innen aller Geschäftsfelder des Katholischen Bildungswerkes zum geschäftsfeldübergreifenden Austausch. Gemeinsam wurden Wege des künftigen Miteinanders erörtert, mögliche Synergien besprochen und konstruktiv an der weiteren Gestaltung des Katholischen Bildungswerks als Bildungsnahversorger gearbeitet.

Vertieft wurden die verschiedenen Themenbereiche in Arbeitsgruppen mit unterschiedlichsten

Zusammensetzungen. Ausklang des ersten Tages war ein gemeinsames Abendessen mit anschließendem gemütlichem Austausch.

Der zweite Tag war dem Ausblick und dem neuen Strukturprozess gewidmet. Diskutiert wurde wieder in geschäftsfeldübergreifenden Arbeitsgruppen im Freien, bei einem Spaziergang entlang der Donau. Nach einem abschließenden Mittagessen fuhren die Teilnehmer:innen mit vielen neuen Ideen im Gepäck nach Hause.



Christian Pichler mit den Regionsbegleiter:innen bei der Klausur  
Foto: Kath. Bildungswerk OÖ



Die SelbA Regionsbegleiterinnen mit den SelbA Mitarbeiterinnen der Diözesanstelle



Gearbeitet wurde mit einer malerischen Kulisse im Hintergrund



# 13 neue SelbA - für Oberösterreich

ABSCHLUSS DER SELBA-BASISAUSBILDUNG

In feierlichem Rahmen fand am 10. März die Zertifikatsverleihung der neuen SelbA-Trainerinnen im Linzer Diözesanhaus statt.

Die Ausbildung im St. Franziskushaus in Ried bot den Teilnehmenden unter anderem die Gelegenheit, SelbA-OÖ-Leiterin Maria Otruba besonders gut kennenzulernen, da sie diesmal nicht nur als Organisatorin, sondern auch als Teilnehmerin mit dabei war. Otruba ist damit eine von 13 Frauen in OÖ, die im Herbst 2022 die Ausbildung abgeschlossen haben.



Absolventinnen  
des Lehrganges Ried

Christian Pichler,  
Maria Otruba,  
Schwester Maria Maul  
Alle Fotos:  
Rena Hackl



Christian Pichler, Eveline Beyrl, Maria Otruba,  
Schwester Maria Maul



Christian Pichler, Maria Wimplinger, Maria Otruba,  
Schwester Maria Maul

# Trainerinnen

„Die Stimmung am Freitag war spitze! Schon bei der Reflexion war es lustig und herzerwärmend, als wir uns gegenseitig erzählten, was seit dem letzten Ausbildungsmodul alles in unseren Leben (und in Zusammenhang mit SelbA) passiert ist“, so Otruba. Viele der neuen Trainerinnen betonten, dass sie so froh sind, die SelbA-Ausbildung gemacht zu haben.

Christian Pichler, Leiter des Katholischen Bildungswerkes OÖ und Schwester Maria Maul, Leiterin des Bereiches Bildung & Kultur in der Diözese überreichten gemeinsam mit Otruba die Zertifikate.

Das SelbA-Team stellte ein tolles Buffet zur Verfügung und für die musikalische Umrahmung sorgte ein speziell zur Zielgruppe passendes Trio. Einer der Musikanten ist bereits 89 Jahre alt!



Eva Zuleger-Zopf, Sr. Elisa Gradauer, Alfred Novacek

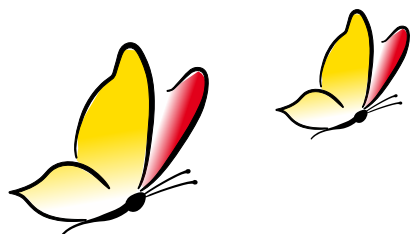
## Danksagungen

Herzlichen Dank sagen wir...

- » Petra Nemeth, Haslach
- » Michelle Progli, Obernberg am Inn
- » Christine Winklehner, Freistadt

**für ihr Engagement als SelbA-Trainer:innen!  
Sie haben sich entschlossen, Ihre Tätigkeit zu beenden.**

Wir sagen 1000 Dank und wünschen Ihnen für die Zukunft alles Gute!  
Das Team von SelbA – Selbständig und Aktiv





# SelbA österreichweit

## VERNETZUNGSTREFFEN IN KÄRNTEN

**Miteinander verbandelt: in allen neun Diözesen in Österreich gibt es Engagierte im Bereich Senior:innenbildung und meist auch ein Trainingsprogramm und -angebot.**

Es heißt nur unterschiedlich: SelbA, LIMA, Mitten im Leben, Alt jung sein, Aktiv im Alter ... Heuer trafen sich die Senior:innenbildner:innen am schönen Längsee in Kärnten. Anstrengende, anspruchsvolle, lustige und auch lustvolle Tage haben wir miteinander verbracht. Das Verbandeln trägt Früchte. So kommen wir uns bei verschiedenen Themen oder bei der Planung von Generationen-Projekten näher. Gemeinsam sind wir sichtbarer und stärker!!!



Senior:innenbildung österreichweit - alle Kolleg:innen  
Foto: Martina Bauer



Die Gruppe beim aktiven Tun  
Foto: Martina Bauer

## SelbA-Training in Pfarrkirchen bei Bad Hall und Rohr im Kremstal

### EIN BLICK IN DIE SELBA STUNDE

**Sechs Damen machten mit viel Freude auf Neues und Interessantes jede Woche am Donnerstag von 9 - 10.30 Uhr im Gemeindesaal Rohr im Kremstal sehr neugierig und eifrig bei meinen 10 Einheiten mit. Zum Abschluss gabs als Geschenk ein Gedicht.**

Sogar einen Herrn durften wir in unseren Reihen begrüßen. In Kooperation mit der Gesunden Gemeinde konnten wir den Saal

kostenlos benützen und in Rohr auf der Raika-Bank und in Pfarrkirchen auf der Gemeinde.kopieren. Die Druckerei Holzer fertigte mir zum Abschluss kostenlos schöne Bestätigungen!

Mit dem SelbA-Trainings Programm wird man überall herzlich unterstützt und aufgenommen. Vielen Dank auch dem SelbA-Team für die Unterstützung! Ursula Ruthenstorfer, SelbA-Trainerin



Die SelbA Gruppe beim Training  
Foto: Ursula Ruthenstorfer

# Besuch aus Wien bei SelbA Oberösterreich

Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Hechl, zuständig für seniorenpolitische Grundsatzfragen und Freiwilligenangelegenheiten im Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, hat uns Anfang November 2022 besucht.

In gemütlicher Runde wurden viele Gesprächsthemen diskutiert. Das sich ändernde Altersbild, immer noch vorkommende Altersdiskriminierung sowie Möglichkeiten und Chancen, dieser entgegenzuwirken waren die Hauptthemen. Durch entsprechende Maßnahmen kann viel dazu getan werden, sich von der defizitorientierten Sichtweise des Altersbildes in der Gesellschaft zu einer veränderten Sichtweise in Richtung Potentiale und Fähigkeiten hinzubewegen. SelbA ist hierbei ein wichtiger Teil.

Die nachberufliche Lebensphase startet nun für



Das SelbA-Team mit Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Hechl / Foto: SelbA

viele Menschen, die der Babyboomer-Generation angehören. Dieses Potential der Senior:innenbildung gilt es zu nutzen. Wir danken für den informativen und wertschätzenden Austausch.



## Frühling in der SelbA Online Gruppe

IN DER SELBA-ONLINE-GRUPPE NIMMT DER FRÜHLING FAHRT AUF

In der letzten Einheit vor der Sommerpause drehte sich alles um die Frühlingszeit mit ihrer Farbenvielfalt, Blumen- und Blütenpracht, Bräuchen und vieles mehr.

*„Ein kleines Blümelein  
auf zartem, frischem Grün,  
so zärtlich steht's im Raum,  
ringsum Beginn's zu blüh'n.“*



Die Online Gruppe beim fröhlichen Gruppentreffen  
Foto: SelbA

Die insgesamt neun Teilnehmerinnen waren von Beginn an mit Elan und Eifer bei der Sache (am Bild leider nicht die ganze Gruppe). Bewundernswert, dass keine der Damen Scheu vor der Technik zeigte und

kleine Herausforderungen gemeinsam souverän gemeistert wurden.

SelbA-online macht's möglich, über die Grenzen von Oberösterreich hinauszuwirken! Tatsächlich! Zwei Damen aus Kärnten waren diesmal mit an Bord. SelbA-online Trainerin Ursula begeisterte mit ihrem abwechslungsreichen Programm!

Für den Herbst haben sich bereits jetzt einige Damen als Fixstarterinnen angemeldet. Ursula Hirscher



# Gemeinsam am Bildungsnetzwerk knüpfen

BISCHOF SCHEUER BEIM REGIONSTREFFEN

Im Rahmen der Dekanatsvisitation in Andorf nahm Bischof Manfred Scheuer am Regionstreffen der KBW-Treffpunkte Bildung Andorf und Schärding am 14. November 2022 in St. Willibald teil.

Eine Runde von knapp 30 engagierten Ehrenamtlichen ermöglichte einen Einblick in die bunte Bildungslandschaft in der Region. Mit Vorträgen, Pfarrwallfahrten, Bibel- und Glaubenskursen, Konzerten sowie vielen anderen Angeboten leisten die KBW-Treffpunkte Bildung einen wichtigen Beitrag zu einem lebendigen und bunten Pfarr- und Gemeindeleben. Bischof Manfred Scheuer betonte in seinem Statement die Wichtigkeit der Bildung für die Pfarre. Nicht nur den Beitrag zur persönlichen Weiterentwicklung sieht Bischof Manfred Scheuer als wesentlich an, sondern für ihn hat Bildung auch einen Friedensauftrag. Durch Bildung wird ein Beitrag geleistet, damit man



Die Gruppe beim Austausch  
Alle Fotos: KBW-Treffpunkt Bildung

andere Kulturen, Religionen und Traditionen besser versteht. Aber auch die Beweglichkeit des eigenen Denkens wird gefördert, was wiederum befähigt, die eigenen Positionen kritisch zu hinterfragen und auch mal andere Standpunkte einzunehmen. Abschließend betonte Bischof Manfred Scheuer, dass durch Bildungseinrichtungen Kirche außerhalb ihrer selbst präsent ist und Menschen erreicht werden können, die sich von Kirche nicht

mehr so leicht angesprochen fühlen. Irmgard Neumayer stellte die neue Impulsreihe „Experiment Zukunft: Inspirationen zum WERT(E)vollen Leben“ vor. Dieses Angebot soll die Welt in kleinen Schritten verändern und aufzeigen, dass jede:r einen Beitrag leisten kann. Im Zuge des Zukunftsweges möchte das Katholische Bildungswerk OÖ die Zusammenarbeit aller Geschäftsfelder in den neuen Pfarren stärken. Durch persönliches Kennenlernen gelingen Austausch und Kooperation leichter. Deshalb freut es Michi Wagner, Leiterin des Geschäftsfeldes KBW-Treffpunkt, sehr, dass Anneliese Feichtinger (SelbA-Regionsbegleiterin dieser Region) einen Einblick in das spannende Trainingsprogramm von SelbA gegeben hat. Michaela Wagner/KBW-Treffpunkt Bildung



Alfred Steininger,  
Irmgard Neumayer,  
Anneliese Feichtinger,  
Michael Voglhofer

# Horizont weiten - Menschen stärken

DIE ERSTEN PIONIER:INNEN DER FÜNF (PIONIER)PFARREN

Mit dem territorialen Zukunftsweg werden Schritt für Schritt die Dekanate zu Pfarren und die bisherigen Pfarren zu Pfarr(teil)gemeinden. In den neuen Pfarren wird es einen „Pfarrlichen Pastoralrat“ geben, der die seelsorglichen Fragen, die die gesamte Pfarre betreffen bespricht. In diesem Gremium sind Vertreter:innen aller Pfarr(teil)gemeinden, sowie der wichtigen Knotenpunkte vertreten. Das Katholische Bildungswerk OÖ hat als Vertretung für SPIEGEL, Szenario, Treffpunkt Bildung, SelbA und die Bibliotheken in den Pfarrgemeinden einen Sitz mit Stimmrecht.

Dort sollen Themen, Wünsche und Anliegen aller Aktivgruppen der Pfarrteilgemeinden und der Diözesanstelle eingebracht werden. Projekte und Initiative zwischen den einzelnen Geschäftsfeldern, und darüber hinaus, sollen initiiert und angeregt werden.

Die Vertreter:innen ersetzen NICHT die Regionsbegleitung. Zu den Aufgaben gehört die Teilnahme an den zwei bis vier Sitzungen, die jährlich stattfinden werden.

**Für die Pfarren sind folgende Personen im Pfarrlichen Pastoralrat für das Katholische Bildungswerk OÖ vertreten:**

**Pfarre Braunau:** Ingeborg Fink  
(Leiterin KBW-Treffpunkt Bildung Braunau-St. Stephan): Tel.: 0676 69 71 500, E-Mail: fink.ing@a1.net

**Pfarre Eferdinger-Land:** Christa Außerwöger:  
Tel.: (07272) 59 18, E-Mail: au.ch@a1.net

**Pfarre Ennstal:** Andrea Hochwallner (SPIEGEL-Treffpunkt Ternberg): Tel.: 0650 26 01 834, E-Mail: andreahochwallner@gmx.at

**Pfarre Schärding:** Josef Brunnbauer  
(Leiter KBW-Treffpunkt Bildung Schärding): Tel.: 0650 98 00 034, E-Mail: josefbrunnbauer@inext.at

**Pfarre Urfahr:** Gabriela Broksch:  
Tel.: 0677 99 03 60 56, E-Mail: gabriela.broksch@icloud.com



Die gemeinsame Arbeit macht Freude

Aufbruchstimmung herrschte beim Treffen in Puchberg  
Foto: Maria Otruba



# Erfolgreiche Vernetzungstreffen

ANDORF, KREMSMÜNSTER, GALLNEUKIRCHEN, RIED/INNKRIS, TRAUN UND STEYR

In den jeweiligen Orten trafen sich Ehrenamtliche aus den verschiedenen Geschäftsfeldern des Katholischen Bildungswerkes, um sich kennenzulernen und gemeinsam auf den Weg in Richtung neuer Pfarre zu machen.

Im Rahmen der Pfarrstrukturreform der Katholischen Kirche OÖ werden neue Pfarren gegründet. Der Gründungsprozess ist jeweils auf zwei Jahre angelegt und bringt für alle Beteiligten Veränderungen mit sich.

So auch für das Katholische Bildungswerk, das in den

Regionen als Anbieter von Eltern-Kind-Gruppen und Familienbildung über spirituelle und persönlichkeitsbildende Angebote bis zur Senior:innenbildung und den Bibliotheken einen wichtigen Bildungsnahversorger darstellt.

**Christian Pichler, Leiter Katholisches Bildungswerk OÖ:**  
*„Ich freue mich besonders über die Rückmeldung, dass sich die Ehrenamtlichen vor Ort durch das Engagement für das Bildungswerk auch in ihrer persönlichen Entwicklung gestärkt und unterstützt fühlen. Der Teamspirit ist gut, wir sind auf dem richtigen Weg.“*

**Christian Dandl, Leiter Bibliotheksfachstelle OÖ:**  
*„Bibliotheken sind offene Orte für die Menschen in den Pfarrgemeinden. Für die Zukunft ist es wichtig, Ressourcen zu bündeln, um die flächendeckende Bildungsnahversorgung aufrecht zu erhalten.“*

**Uli Kneidinger-Peherstorfer, Leiterin SPIEGEL-Elternbildung OÖ:**  
*„Die Treffen waren dem gegenseitigen Kennenlernen, Austauschen und Voneinander wissen gewidmet – ganz im Sinne des SPIEGEL-Mottos: Gemeinsam wachsen!“*

**Maria Otruba, Leiterin von SelbA OÖ:**  
*„Wir konnten viele offene Fragen in Bezug auf die neue Pfarrstruktur klären, unser Miteinander stärken und ein Bewusstsein dafür schaffen, welche Angebote des Bildungswerkes es in den neuen Pfarren gibt und geben wird.“*



Alle Teilnehmer:innen aus Kremsmünster

Geselliger Abschluss in Traun

Fotos: Katholisches Bildungswerk



# Smart und fit am Handy

GRUNDLAGENKURS IN ST. PETER AM WIMBERG

**Großen Anklang fand der Grundlagenkurs „Smart und fit am Handy“ in St. Peter.**

Dreizehn Teilnehmerinnen lernen in zwei Gruppen (vormittags bzw. nachmittags) den grundlegenden Umgang mit ihren Smartphones, begleitet von Herrn Bernhard Prokop, der mit Kompetenz, Einfühlungsvermögen und Humor die Frauen begeisterte. Geplant ist ein Aufbaukurs im Herbst dieses Jahres.

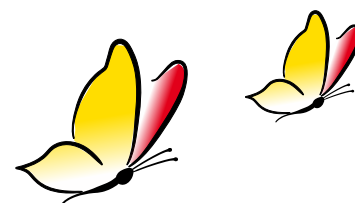
Reinhilde  
Scheuchenpflug



Teilnehmerinnen  
mit dem Kursleiter  
Bernhard Prokop

Fotos: SelbA

## KURZZEITGEDÄCHTNIS



**Ich lese die folgende Geschichte vor. Alternativ kann selbst gelesen werden (daher wurden die Zahlen nicht ausgeschrieben):**

*Aurelia geht mit ihrer Mutter einkaufen. Der Supermarkt liegt 8 km von der Wohnung entfernt, daher fahren sie mit dem Auto. Diese 8 km legen sie auf der Bundesstraße zurück. Auf dem Einkaufszettel findet sich folgendes: Mehl, Butter, Salz, Zucker, Milch, Eier, Marmelade.*

*Leider stehen sie auf dem Weg in den Supermarkt 20 Minuten im Stau. Beim Supermarkt finden Sie sofort einen Parkplatz direkt vor dem Eingang. Aurelia holt den Einkaufswagen, gemeinsam kaufen Mutter und Tochter ein. An der Kasse bezahlt die Mutter und sie fahren mit dem Auto nach Hause. Jetzt benützen sie die Autobahn und müssen 12 km fahren. Zu Hause angekommen fällt ihnen beim Ausladen des Autos die Milchflasche auf die Straße und zerbricht. Zum Glück haben sie noch Haltbarmilch im Vorrat, sodass sie gleich mit dem Kochen beginnen können.*

**Beantworten Sie bitte folgende Fragen (ohne Angabezettel):**

1. Wer geht einkaufen?
2. Wie weit ist der Supermarkt entfernt?
3. Wie kommen sie in den Supermarkt?
4. Was passiert auf dem Weg zum Supermarkt?
5. Wo können sie parken?
6. Wer holt den Einkaufswagen?
7. Was steht auf dem Einkaufszettel? Nennen Sie bitte 3 Dinge!
8. Wer kauft ein?
9. Wer bezahlt?
10. Wie fahren sie nach Hause?  
Welchen Weg wählen sie?
11. Was passiert zu Hause?
12. Was könnte gekocht werden?



# SelbA-GRUPPEN

## FASCHINGS-DENKSPAZIERGANG IN ANREIT



Am Mittwoch, 15.2.2023 starteten wir mit vielen lustigen Übungen. Gut gestimmt ließen wir uns dann Kaffee und Mehlspeisen schmecken. Dabei gab's noch lustige Geschichten und Scherzfragen.

## AUSFLUG DER SELBA GRUPPE FELDKIRCHEN



Am Mittwoch, 10. Mai 2023 war die SelbA Gruppe Feldkirchen/Donau im Botanischen Garten in Linz. Trotz Regenwetters war es ein sehr netter Nachmittag.

## SELBA-FASCHING IN SCHLÜSSLBERG

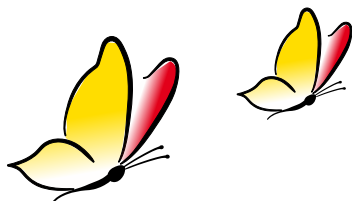


Die SelbA-Gruppe traf sich zum Faschingsausklang mit SelbA-Trainerin Berta Mauernböck zu einer besonderen SelbA-Einheit. Neben dem SelbA-Training und dem üblichen Spaß an der SelbA-Einheit kam in dieser Einheit ganz besonders der Faschingspaß nicht zu kurz.

## SELBA-FASCHING IN VORCHDORF



Am Faschingsdienstag traf sich die SelbA-Gruppe Vorchdorf im Pfarrheim zur lustigen Faschingsstunde. Die Teilnehmer:innen waren bunt verkleidet und in bester Stimmung. Es wurde getanzt, Bewegungs- und Gedächtnisspiele wurden gemacht und bei einem netten Plausch dann die Krapfen verspeist.



# in den Regionen ...

## FASCHINGSSTUNDE IM DIÖZESANHAUS/LINZ



Jeden zweiten Mittwoch ist SelbA-Tag! Am 15.2. war es wieder soweit. Viel gab es zu erzählen und auszutauschen. Mit den Bewegungs- und Gehirnübungen waren alle ganz schön gefordert und besonders lustig war das Kutscherspiel, das erhöhter Konzentration und Aufmerksamkeit bedurfte.

## SELBA-VORMITTAG IN UNTERWEITERSDORF

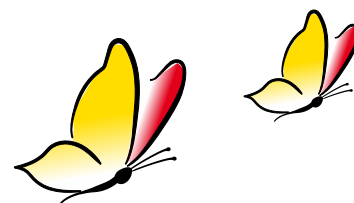


Vor den SelbA-Weihnachtsferien gab es eine etwas andere SelbA-Einheit. Neben der üblichen SelbA-Einheit gab es ein gemütliches Beisammensein mit Kaffee, Kekserl und Sekt sowie eine Bastelstunde.

## JAHRESANFANG SELBA-GRUPPE ST. FLORIAN



Am 4.1.2023 bekamen die Teilnehmer:innen überraschend Besuch vom Rauchfangkehrer. „Schwarzes Glück im Doppelpack!“, denn Albert Hirscher, Sohn der SelbA-Trainerin nahm sich am Vormittag spontan Zeit, um der SelbA-Gruppe persönlich Glückwünsche zu überbringen. Glücksbringer aus Schokolade durften dabei nicht fehlen!





# SCHÜTTELWÖRTER

Die Buchstaben der folgenden Wörter sind durcheinander geraten. In die richtige Reihenfolge gebracht haben alle etwas mit der Farbe „gelb“ zu tun.

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| 1) WLENAHÖZN .....       | 14) OSHTR .....         |
| 2) TRIDOETE .....        | 15) AMIS .....          |
| 3) ÄZMRCENRBEHE .....    | 16) NÜKKE .....         |
| 4) EONSN .....           | 17) ÄKES .....          |
| 5) NSAAAN .....          | 18) NARSFA .....        |
| 6) ESYIML .....          | 19) UAMKRKU .....       |
| 7) LTBÜBENSATU .....     | 20) NTEBNILSAL .....    |
| 8) NTESRE .....          | 21) OMPSME .....        |
| 9) ITRNZOE .....         | 22) ADEBEENT .....      |
| 10) TORESRSHUTAC .....   | 23) ANKAVRIELNOGE ..... |
| 11) EGRJENEKAC .....     | 24) ASRP .....          |
| 12) NBAEAN .....         | 25) CSHEWLFE .....      |
| 13) EAVNILLUGDPDIN ..... |                         |

LÖSUNG:

- 1) LÖWENZAHN, 2) EIDOTTER, 3) MÄRZENBECHER, 4) SONNE 5) ANANAS, 6) SMILEY, 7) BLÜTENSTÄUB, 8) STERNE, 9) ZITRONE 10) OSTERSTÄUCH, 11) REGENJÄCKE, 12) BANANE, 13) VANILLEPUDDING, 14) STROH, 15) MAIS, 16) KÜKEN, 17) KÄSE, 18) SAFRAN, 19) KURKUMA, 20) TENNISBALL, 21) POMMES, 22) BADENTE, 23) KANARIENVOGEL, 24) RAPS, 25) SCHWEFEL

LÖSUNG:

1. Aurelia und ihre Mutter  
2. 8 km  
3. Sie fahren mit dem Auto auf der Bundesstraße  
4. Sie stehen 20 Minuten im Stau  
5. Sie parken direkt vor dem Eingang des Supermarktes  
6. Aurelia holt den Einkaufswagen  
7. Mehl, Butter, Salz, Zucker, Milch, Eier, Marmelade  
8. Aurelia und ihre Mutter  
9. Die Mutter bezahlt  
10. Sie fahren mit dem Auto über die Autobahn  
11. Beim Ausladen fällt die Milchflasche auf die Straße und zerbricht.  
12. Palatschinken

# RÄTSELHAFT

a, e, i, o, u, ä, ö und ü einsetzen.

„s \_st P\_nkt zw\_lf \_hr.

M\_t \_n\_m st\_mpf\_n „kl\_ck“ \_st s\_\_b\_n d\_r M\_n\_t\_nz\_\_g\_r  
r\_ck\_rt\_g \_\_f d\_\_v\_ll\_ St\_nd\_v\_rg\_schn\_llt.

\_nw\_llk\_rl\_ch bl\_ckt \_nsp\_kt\_r D\_rr\_ck z\_d\_r kn\_pp \_nt\_r d\_m  
D\_ch d\_s R\_th\_\_s\_s \_ng\_br\_cht\_n \_hr h\_ch.

D\_r M\_n\_t\_nz\_\_g\_r z\_tt\_rt n\_ch l\_\_cht n\_ch.

W\_hr\_nd D\_rr\_cks \_\_g\_n \_\_n\_n \_\_g\_nbl\_ck v\_n d\_r w\_n\_g  
b\_l\_\_cht\_t\_n Str\_ß\_\_bschw\_\_f\_n, h\_scht \_\_n Sch\_tt\_n \_m \_nd\_  
d\_r H\_\_s\_rz\_\_l\_\_b\_r d\_\_r\_g\_nn\_ss\_ Str\_ß\_.

D\_rr\_ck h\_t d\_s \_ll\_s n\_r \_\_s d\_n \_\_g\_nw\_nk\_l\_n w\_hrg\_n\_mm\_n.  
\_r k\_nnt\_n\_cht \_\_nm\_l\_rk\_nn\_n, \_b d\_r fl\_\_h\_nd\_

Sch\_tt\_n v\_n \_\_n\_r Fr\_\_d\_r \_\_n\_m M\_nn w\_r.

S\_\_n\_Z\_g\_r\_tt\_h\_t d\_r f\_\_n\_R\_g\_n, d\_r n\_n sch\_n s\_\_t  
m\_hr\_ls \_\_n\_r St\_nd\_\_f D\_rr\_ck n\_d\_rpr\_ss\_lt, g\_l\_scht.

G\_b\_g\_n w\_\_ \_\_n\_w\_\_chg\_k\_cht\_M\_kk\_r\_n\_kl\_bt s\_\_ \_\_n\_s\_\_n\_n L\_pp\_n.  
\_\_g\_ntl\_ch f\_hlt\_r s\_ch s\_\_fg\_w\_\_cht w\_\_s\_\_n\_Z\_g\_r\_tt\_.

\_r b\_schl\_\_ßt n\_ch H\_\_s\_z\_g\_h\_n. \_r\_b\_rl\_gt k\_rz:

„n kn\_pp \_\_n\_r St\_nd\_b\_n\_ch z\_H\_\_s\_\_nd\_m s\_\_b\_n  
\_hr l\_\_t\_t d\_r W\_ck\_r m\_\_n\_r Fr\_\_.

\_ls\_k\_nn\_ch g\_t\_nd g\_rn\_n\_ch s\_\_b\_n St\_nd\_n schl\_f\_n.“

\_r h\_t R\_cht, h\_\_r k\_nn \_r n\_chts m\_hr\_t\_n.“

**W\_lch\_r T\_g m\_ss d\_s s\_\_n?**

\_s\_g\_bt n\_r \_\_n\_n T\_g\_m J\_hr, \_n d\_m d\_\_G\_sch\_cht\_\_x\_kt s\_\_st\_mm\_n k\_nn.

LÖSUNG: Es ist .....



# RÖMISCHE ZAHLEN

Schreibe diese Kalenderdaten in römische Zahlen

3. Oktober 1994	=	III X MCMXCIV	11. Juli 1951	=	.....
14. Dezember 2022	=	.....	17. Februar 1603	=	.....
9. Mai 1976	=	.....	24. August 1999	=	.....
21. März 2019	=	.....	1. November 2004	=	.....
28. September 1898	=	.....	31. Jänner 1739	=	.....
13. Juni 1677	=	.....	3. April 1897	=	.....

# RECHNEN MIT RÖMISCHEN ZAHLEN

Die Römer kannten unser Zahlensystem mit 10 Ziffern, das wir von den Arabern übernommen haben, nicht. Stattdessen hatten sie eine Zahlenschreibweise mit verschiedenen Buchstaben als Ziffern. Um auf den Wert einer Zahl zu kommen, musste man die Werte der einzelnen Buchstaben addieren oder manchmal an einigen Stellen subtrahieren.

Die Zahlenzeichen umfassen 7 lateinische Buchstaben:  
**I (1), V (5), X (10), L (50), C (100), D (500), M (1000)**

## Wie setzt man daraus die Zahlen zusammen?

Normalerweise geht man folgendermaßen vor: Man fügt einfach die Zahlenzeichen ihrem Wert entsprechend so zusammen, dass ihre Summe die gesuchte Zahl ergibt, stets beginnend mit dem Zeichen mit dem höchsten Wert.

Z.B.: hat LXVIII den Wert  $50 + 10 + 5 + 1 + 1 + 1 = 68$

**Ausnahme:** Um zu vermeiden, dass mehr als drei gleiche Zeichen hintereinander standen, verwendete man die folgende Notation: Steht ein weniger wertiges Zeichen vor einem höherwertigen, so hat man den Wert des niedriger wertigen Zeichens von dem des höherwertigen abzuziehen.

So schreibt man 4 nicht als IIII, sondern als IV, also  $5 - 1$ .

Analog entspricht IX der 9, XL der 40, XC der 90, CM der 900 etc.

IIII	=	3. April 1897	IIII	=	13. Juni 1677
IIII	=	31. Jänner 1739	IIII	=	28. September 1898
IIII	=	1. November 2004	IIII	=	21. März 2019
IIII	=	24. August 1999	IIII	=	9. Mai 1976
IIII	=	17. Februar 1603	IIII	=	14. Dezember 2022
IIII	=	11. Juli 1951	IIII	=	3. Oktober 1994

LÖSUNG:

## ABO CLASSICO

- **DER FREISCHÜTZ**  
*Oper*
- **DIE FLEDERMAUS**  
*Operette*
- **CAVALLERIA RUSTICANA /  
PAGLIACCI (DER BAJAZZO)**  
*Oper*
- **KÖNIGINNEN**  
*Musical*
- **DIE PHYSIKER**  
*Schauspiel*

## ABO VARIO

- **TOOTSIE**  
*Musical*
- **SCHOOL OF ROCK**  
*Musical*
- **MUTTER COURAGE UND  
IHRE KINDER**  
*Schauspiel*
- **ROMEO UND JULIA**  
*Tanzstück*
- **CYRANO DE BERGERAC**  
*Komödie im THEATER PHÖNIX*

## ABO FAMILIE

- **JUNGER KLASSIKER -  
ODYSSEE SHORT CUTS**  
*Schauspiel*
- **FIRST LOVE - EIN SOMMER  
NACHTSTRAUM**  
*Theaterstück*
- **SCHOOL OF ROCK**  
*Musical*

## ABO TRIO

- **HÖLLENANGST**  
*Posse*
- **TOOTSIE**  
*Musical*
- **IL BARBIERE DI SIVIGLIA**  
*Oper*

## KIDS ABO

- **DIE PRINZESSIN  
AUF DER ERBSE**  
*Musikmärchen*
- **DER ZINNSOLDAT UND  
DIE PAPIERTÄNZERIN**  
*Schauspiel*
- **DER WUNSCHPUNSCH**  
*Schauspiel*

## ABO NOVUM

- **STRIKE UP THE BAND  
(DER KÄSEKRIEG)**  
*Musical*
- **DER FINDLING**  
*Musiktheater*
- **BENJAMIN BUTTON**  
*Oper*
- **PRIMA FACIE**  
*Schauspiel*
- **JULIUS CÄSAR**  
*Schauspiel*
- **DAS UNSCHULDIGE WERK**  
*Schauspiel*
- **MEMORYHOUSE**  
*Tanzstück*

Foto: Barbara Pálffy,  
Landestheater Linz

Die Preise  
& Termine finden  
Sie unter  
[www.szenario-ooe.at](http://www.szenario-ooe.at)

Scenario - das Theater-Abo  
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz  
(0732) 76 10-32 84,  
[szenario@dioezese-linz.at](mailto:szenario@dioezese-linz.at)



# Media2go - der eBook-Verleih der Bibliotheken

## Medientipps für SelbA-Trainer:innen

Text: ELKE GROSS-MIKO

Die Digitale Bibliothek OÖ „media2go“ ist ein kostenloses Angebot der Bibliotheken des Landes Oberösterreich, über das Sie über 45.000 digitale Medien (eBooks, eAudios, ePaper, eMagazine) ausleihen können. Mehr als zwei Drittel der öffentlichen Bibliotheken Oberösterreichs bieten media2go als Zusatzleistung für ihre Leserinnen und Leser an.

Mit den Zugangsdaten aus Ihrer Bibliothek vor Ort leihen Sie eBooks, Zeitschriften und Hörbücher aus. Während der gesamten Leihdauer können die Medien online genutzt oder auf ein kompatibles Gerät heruntergeladen und offline gelesen oder angehört werden.

Vorteile:

- » Zugriff auf über 45.000 eMedien in den Bereichen Belletristik, Kinder- & Jugendbuch, Sachbuch, eMagazine, ePaper & eAudios
- » Die digitale Bibliothek media2go hat rund um die Uhr geöffnet – Sie können jederzeit auf die digitalen Medien zugreifen und sie ausleihen
- » Keine anfallenden Kosten
- » Von zuhause aus nutzbar auf PC, Laptop, Tablet, Smartphone oder eBook-Reader
- » Automatische Rückgabe nach Ablauf der Verleihfrist
- » Variable Schriftgröße bei den mobilen Endgeräten



Media2go - die Bibliothek in der Tasche

Foto: Perfecto Capucine auf Unsplash

Auch für Senior:innen oder SelbA-Trainer:innen bietet die Online-Bibliothek eine große Auswahl an Titeln, zum Beispiel spezielle Anleitungen für Senior:innen zu den Themen Word, Internet, WhatsApp, Koordinationstraining, Gedächtnistraining oder Fitness im Alter.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der teilnehmenden Bibliotheken helfen Ihnen bei Fragen gerne weiter, geben Ihnen die Zugangsdaten für die Digitale Bibliothek OÖ „media2go“ und bieten bei Problemen ihre Unterstützung an.

**Weitere Informationen und nützliche Anleitungen im Umgang mit media2go und den mobilen Endgeräten finden Sie unter [www.media2go.at](http://www.media2go.at).**

### Medientipp:

Ursula Oppolzer:  
Gedächtnisspiele für Senioren:

Aktivieren mit

Lust und guter Laune. Hannover, Schlütersche, 2022. ISBN: 978-3-8426-0873-3. In dieser Sammlung finden sich viele Geschichten, Rätsel, Gedichte, Reime und Lieder zum Thema „Haus und Garten“, die sich für Gruppenstunden oder Einzelaktivierungen eignen. Eine Fundgrube für SelbA-Trainer:innen, die immer wieder überraschen und motivieren wollen. Entlehnbar auf media2go.



Foto: Schlütersche Verlagsgesellschaft



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

# Ganz Ohr!

## Gemeinsam Geschichten erleben und mit Büchern die Welt entdecken



© Helga Bansch

Für alle Interessierten, die Lust und Freude daran haben, anderen vorzulesen, Eltern, Großeltern, Eltern-Kind-Gruppenleiter:innen, Mitarbeiter:innen in Büchereien oder Senior:innenheimen.

Im Herbst 2023 startet die nächste Ausbildung zum/zur Vorlesepat:in mit einer Veränderung: Aufgrund von Wahlmodulen, gibt es die Möglichkeit Settings und Methoden für Kinder und/oder Senior:innen kennen zu lernen.

### Darum geht's

- » Erlebnisorientiertes Vorlesen erlernen
- » Kennenlernen zahlreicher Methoden, um unvergessliche Hörerlebnisse zu bereiten
- » Grundkenntnisse zur Auswahl passender Literatur
- » Sicherheit im Umgang mit der eigenen Sprache, der Stimme und dem Ausdruck

Das Modul 1 und 3 ist für alle Teilnehmer:innen verpflichtend und gleich. Für das Modul 2 gibt es zwei Varianten. Ein Termin ist ebenfalls verpflichtend, es besteht aber natürlich auch die Möglichkeit, an beiden Terminen teilzunehmen.

### Termine und Inhalte

#### Modul 1:

**Fr., 13.10.2023, 14 bis 20.30 Uhr**

Kennenlernen, Organisatorisches, Bedeutung von ehrenamtlichem Engagement, Rechtliches

*Referent: Mag. Christian Dandl, Bibliotheksfachstelle der Diözese Linz*

Wirkungsvoller Einsatz von Stimme und Sprache beim erzählenden Vorlesen

*Referentin: Maria Dürrhammer, Kindergartenpädagogin, Märchenerzählerin, Puppenspielerin*

**Sa., 14.10.2023, 9 bis 17 Uhr**

Meine Rolle als Vorlesepat:in, Vorlesetechniken, Textauswahl

*Referentin: Regina Renth-Wagner, Mediatorin, Elternberaterin, Eltern-Kind-Coach, Musikerin*

#### Modul 2:

**Variante 1: Sa., 21.10.2023, 9 bis 17 Uhr**

Sprach- und Leseentwicklung bei Kindern, Medienauswahl, Buchvorstellung

*Referentin: Romana Sengstbratl, BSc, Sprachpädagogin*

Faszination Vorlesen und Erzählen für Kinder, Settings & Methoden

*Referentin: Christa Öhlinger, Literaturvermittlerin*

**Variante 2: Sa., 2.12.2023, 9 bis 17 Uhr**

Vorlesen für Senior:innen, Settings und Methoden

*Referentin: Astrid Gaisberger, SelbA-Trainerin, Montessori-Pädagogin, Trainerin für Biografiearbeit*

**Modul 3: Sa., 13.10.2024, 9 bis 16 Uhr**

Präsentation der Praxisprojekte, Abschluss

**Ort:** Bildungshaus Schloss Puchberg,

Puchberg 1, 4600 Wels

### Kosten

3 Module mit einem Wahlmodul: 80,- Euro

3 Module mit zwei Wahlmodulen: 100,- Euro

(Die Kurskosten beinhalten Materialien. Die Kosten für evtl. Nächtigung, Mittag- und Abendessen sind selbst zu tragen.)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung



Foto: Krabbelstube-Sipbachzell

**SPIEGEL**  
Kinder · Eltern · Bildung

SPIEGEL-Elternbildung

Diözese Linz

Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

Tel.: (0732) 76 10-32 21

E-Mail: [spiegel@dioezese-linz.at](mailto:spiegel@dioezese-linz.at)

[www.spiegel-ooe.at](http://www.spiegel-ooe.at)



# Experiment Zukunft

## Inspirationen zum WERT(e)vollen Leben

Die Welt in kleinen Schritten verändern ist das Ziel der neuen Impulsreihe. In den begleiteten Modulen starten die Teilnehmenden eigene Experimente, um die Welt für sich selbst und andere ein wenig besser zu machen.

Dabei geht es um Themen wie Menschenwürde, Demokratie und Transparenz, Solidarität und Gerechtigkeit sowie ökologische Nachhaltigkeit. Diese Werte werden aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet, womit der gemeinsame leichte Lernprozess schon mit dem ersten Befassen mit dem Thema beginnt. So kann jeder, Schritt für Schritt,

seine eigene Verantwortung für eine Zukunft, die menschenwürdig und nachhaltig ist, entdecken, erlernen und üben. Jeder startet in diesem Bildungsformat kleine Experimente zu den angegebenen Themen. Dabei werden sie von einer Moderatorin begleitet und im Austausch geschieht Erfahren und Lernen.

Moderatorinnen: Irmgard Neumayer und Michaela Stauder

**Sie möchten die Impulsreihe in Ihrer SelbA-Gruppe durchführen?**

Dann melden Sie sich bei Michaela Wagner: [michaela.wagner@dioezese-linz.at](mailto:michaela.wagner@dioezese-linz.at) oder telefonisch (0732) 76 10-32 15

### Erste Impulsreihe Experiment Zukunft

#### In der Region Braunau-Mattighofen-Ostermiething

Wie werden unsere Lebensmittel hergestellt? Wie fallen Entscheidungen in meiner Familie? Wie finde ich mich im Dschungel der Siegel bei den Lebensmitteln zurecht? Über diese und viele weitere Fragen diskutierten bereits die Teilnehmer:innen der Impulsreihe „Experiment Zukunft – Inspirationen für ein wert(e)volleres Leben“ bei den ersten drei Abenden. Sie nutzen dabei die Möglichkeit, für einen Abend aus dem Alltag herauszutreten und sich mit komplexen Fragen, die Einfluss auf unsere Leben haben, zu beschäftigen. „So habe ich das noch nicht gesehen“, wird dabei öfter angemerkt. Auch informieren sie sich zwischen den Abenden über ein von ihnen gewähltes Thema bzw. probieren neue Verhaltensweisen aus.

Die Impulsreihe wird von drei KBW-Treffpunkt Bildung-Teams in Eggelsberg, Friedburg und Munderfing durchgeführt. Unterschiedliche Erfahrungen aus den drei Pfarren bzw. Gemeinden fließen in den Austausch ein und beleben die Diskussionen.

Text: Irmgard Neumayer, Moderatorin der Impulsreihe

EXPERIMENT  
ZUKUNFT

Inspirationen zu einem WERT(E)vollen Leben

### ANKÜNDIGUNG:

Impulsreihe im Bildungshaus Schloss Puchberg - Termine: 2.2., 1.3., 12.4., 3.5. & 7.6.2024!

Teilnehmende der Impulsreihe In der Region Braunau-Mattighofen-Ostermiething

Foto: KBW-Treffpunkt Bildung



Treffpunkt Bildung

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



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



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



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



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



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

Wir wünschen einen schönen  
und erholsamen Sommer!

Bitte beachten Sie  
unsere Sommeröffnungszeiten

Unser Büro ist von  
10.7.2023 bis 8.9.2023  
zu folgenden Zeiten besetzt:  
Mo. bis Do. von  
08.30 bis 12.00 Uhr

Ab 11.9.2023 sind wir wieder  
zu den gewohnten Zeiten  
für Sie erreichbar.





Foto: Li&HT Baum (c Passion Pictures)

Lissi &  
HERRTIMPE

aktuell

SelbA  
SELBSTÄNDIG & AKTIV

P.b.b. Erscheinungsort Linz  
GZ 02Z031352M

Verlagspostamt 4020 Linz  
DVR: 0029874/119

KBW Aktuell 2023/04

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: Petra Stadler / Titelfoto: SelbA / Offenlegung gem.§ 25 Mediengesetz: [www.dioezese-linz.at/offenlegung](http://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](mailto:selba@dioezese-linz.at)  
[www.selba-ooe.at](http://www.selba-ooe.at)

# BITTE VORMERKEN: SelbA Fachtagung 30.9.2023

Unsere Fachtagung findet am Samstag, den 30. September von 8.30 bis 16 Uhr im Bildungshaus Schloss Puchberg statt und wird sich dem Thema „*Bewegend bewegt - In Schwung bleiben im Innen und Außen*“ widmen.

Bitte schnell den Termin notieren, nähere Informationen finden Sie auf Seite 12 und Einladung folgt.