

aktuell

INFORMATIONEN UND INNOVATIONEN
Frühling/Sommer 2024

SelbA
SELBSTÄNDIG & AKTIV



*SelbA -
da bin
ich mir
sicher!*



SelbA - Selbständig & Aktiv
ist eine Einrichtung von

**Katholisches
Bildungswerk OÖ**

SICHERHEIT IM ALLTAG:
**Enkeltrick, Fahr-
sicherheit bis
coole Rezepte**

JAHRESRÜCKBLICK:
**Geballte Infos
aus den SelbA-
Gruppen**

Editorial



Liebe SelBA-Trainer:innen und SelBA-Begeisterte!

Mein Name ist Barbara Aigner-Reitbauer und ich bin „die Neue“ im SelBA-Büro. SelBA kannte ich bislang von zahlreichen Menschen in Verbindung mit vielen schönen Geschichten, welche Bereicherung, positive Auswirkungen SelBA – das Training und der soziale Mehrwert – auf das Leben dieser Menschen hat. Und ohne es selba ausprobiert zu haben, war ich von dieser Wirksamkeit in ganz Oberösterreich durch die vielfältigen Angebote begeistert. Daher ist es mir eine große Ehre und Freude, seit 1. Februar selba aktiver Teil von SelBA zu sein. Durch die Erfahrungen, die ich seitdem mit SelBA machen durfte, in bereichernden Gesprächen mit vielen lieben Menschen – SelBA-Trainer:innen, SelBA-Teilnehmer:innen, Absolvent:innen, Kolleginnen, ...- und durch die tollen praktischen Erfahrungen als Teilnehmerin in der Basisausbildung, verstehe ich nun diesen „SelBA-Effekt“ sicherlich erst so richtig und kann voll Überzeugung sagen: ich bin mir sicher, dass SelBA einen ganz wichtigen Beitrag leistet zu einem geistig und körperlich gesunden Leben mit sozialem Mehrwert, für alle Menschen die nicht nur erwarten, sondern aktiv und selbstbestimmt ihr Leben selba gestalten wollen.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit und auf ein persönliches Kennenlernen bei verschiedenen Gelegenheiten, wie z.B. der Fachtagung am 18. Oktober, oder gerne auch im SelBA Büro, in dem ich Montag, Dienstag und Freitag ein Ohr für Ihre/Eure Anliegen habe.

Liebe Grüße aus dem SelBA-Büro
Barbara Aigner-Reitbauer,
Referentin SelBA



Inhalt



- 3 Gesellschaft. Halt keine Gewalt
- 6 Selbstgemachtes. kühlende Rezepte
- 8 Sicher unterwegs
- 12 Menschen. SelBA-Trainerin Adolfine Binder
- 14 Fachtagung „Die Kunst der Wahrnehmung“
- 15 Start SelBA Basisausbildung
- 16 SelBA Statistik 2023
- 19 Diözesanstelle. Öffnungszeiten
- 20 Pfarrtreffen 2024
- 21 „Fit im Internet“ Tag der OÖN
- 22 News aus den SelBA Gruppen



- 28 Neue Trainer:innen für OÖ
- 29 Zertifikatsverleihung
- 32 Jubiläen. Abschiede
- 35 Ehrenamt
- 36 95 Jahre und SelBA-sicher fit
- 37 Solidaritätspreis für Herta Grüneis
- 43 SelBA Übungen
- 47 Szenario. Neue Abos 2024/25
- 48 Bibliotheksfachstelle. Lange Nacht
- 49 SPIEGEL. Mit Familien feiern
- 50 KBW-Treffpunkt Bildung. Quatschitivity
- 52 Bitte vormerken: Fachtagung

HALT keine Gewalt

SELBA BEI DER FACHTAGUNG ALT. GEWALT. WAS TUN?!

Am 23. April 2024 fand bereits zum 2. Mal die Tagung zu den vielfältigen Formen von Gewalt im Alter statt. Maria Otruba und Barbara Aigner vom SelBA-Büro waren mit dabei, mit dem Blick des Erkennens und dem Umgang damit im Wirkungsbereich von SelBA.

Auch Papst Franziskus nannte, angesprochen auf die größten Nöte der Welt, Jugendarbeitslosigkeit und die Vereinsamung der Älteren. Eine Gewaltneigung steckt in jedem Menschen, aber zum Glück sind es nur wenige, die mit dieser nicht zurechtkommen. Dr. Paul Zulehner referierte über den Zusammenhang und die Entstehung von Gewalt, wenn die Rückbindung an das Urvertrauen fehlt.



SelBA mit Elisabeth Margreiter vom Bundesministerium



Vorträge zu den Themen Gewaltentstehung und Gewaltprävention

Fotos: SelBA

Die Wanderausstellung
„HALT keine Gewalt“
macht demnächst in Oberösterreich
Station.

» KIRCHDORF A. D. KREMS:
9. bis 21. Juli 2024
Bezirkshauptmannschaft Kirchdorf
Garnisonstraße 3,
4560 Kirchdorf a. d. Krems
Öffnungszeiten: Mo. bis Fr.
von 9 bis 15 Uhr

[www.halt-keine-gewalt.at/
termine-oberoesterreich](http://www.halt-keine-gewalt.at/termine-oberoesterreich)

Diese Erkenntnis erscheint fast paradox, in einer Welt wo man Sein und Schein nicht so leicht unterscheiden kann.

SelBA wirkt bereits einigen Formen der Gewalt - zum Beispiel Einsamkeit oder digitale Exklusion - durch soziale Teilhabe sowie Wissens- und Kompetenzvermittlung entgegen. Teilweise braucht es jedoch sicherlich noch

- » Mut zum Hinschauen
- » Wissen, um Gewalt erkennen zu können und
- » Mut darüber zu reden

Diesem NOT-wendigen Thema werden wir uns weiterhin in verschiedenen Formen widmen.

SICHER in den besten Jahren

DIE AKTUELLEN TRICKS VON BETRÜGER:INNEN UND WIE MAN SICH DAVOR SCHÜTZEN KANN

Text: SILKE KREILMAYR

Das Bundeskriminalamt hat im Rahmen des Präventionsprojektes „Sicher in den besten Jahren“ eine Reihe von Maßnahmen entwickelt, um die Sicherheit für Seniorinnen und Senioren zu erhöhen.

Dazu zählen etwa spezielle Berater:innen bei der Polizei, sowie ein umfangreiche informations- und Aufklärungstätigkeit. Evelyn Wolf war in den vergangenen sieben Jahren so eine Beraterin. Sie war als Sicherheitskoordinatorin beim Stadtpolizeikommando Wels tätig. Damit ist sie eine von drei Polizist:innen in Oberösterreich, die speziell für die Beratung der Bürger zum Thema Kriminalprävention ausgebildet wurden. Nur in Linz und in Linz-Land gibt es noch vergleichbare Planstellen.

Trickbetrüger:innen

sind Menschen, die durch Einfallsreichtum, Kontaktfreudigkeit und vertrauenswürdiges gutes Auftreten gezielt Senior:innen als Opfer aussuchen um deren Hilfsbereitschaft, Gutmütigkeit und eventuell Einsamkeit auszunutzen, um sie zu bestehlen oder zu betrügen. Durch die Kenntnis der Tricks und bestimmte Verhaltensempfehlungen kann man sich schützen.

Drei Fragen an Evelyn Wolf:

Immer wieder hört man von Betrügereien, die vor allem auf ältere Menschen abzielen. Vor welchen Tricks sollte man sich aktuell besonders in Acht nehmen?

Wolf: Noch immer aktuell ist der sogenannte Tochter-Sohn bzw. Neffentrick. Hier überbringen Fake-Polizist:innen etwa die Nachricht, die Tochter/Sohn/Nichte etc... hätte einen schweren Unfall gehabt. Oder der Sohn hätte etwas angestellt und man müsse eine Kaution hinterlegen, damit er wieder aus dem Arrest freikommt.

Werden viele solcher Delikte zur Anzeige gebracht?

Wolf: Leider schämen sich viele Betroffene, dass sie darauf reingefallen sind, und kommen nicht damit zu uns. Ich kann nur jedem raten: Machen Sie eine Anzeige, Sie können damit vielleicht zur Zerschlagung solcher Betrugs-Netzwerke beitragen!

Von welchen kriminellen Aktionen sind vor allem ältere Menschen noch betroffen?

Wolf: Da fällt mir als erstes der Wechselbetrug ein: Vorsichtig sollte man sein, wenn man von fremden Menschen auf der Straße angesprochen und gefragt wird, ob man Geldscheine wechseln könne. Hier kommt es sehr oft zu Betrügereien. Es wird ausgenutzt, wenn jemand nicht mehr so gut sieht oder schon eine geminderte Reaktionsfähigkeit hat.

Vorsicht ist auch nach dem Besuch beim Geldautomaten geboten. Es passiert oft, dass jemandem aufgelauert und dann die Geldtasche gestohlen wird. So etwas wird bei uns häufig zur Anzeige gebracht.

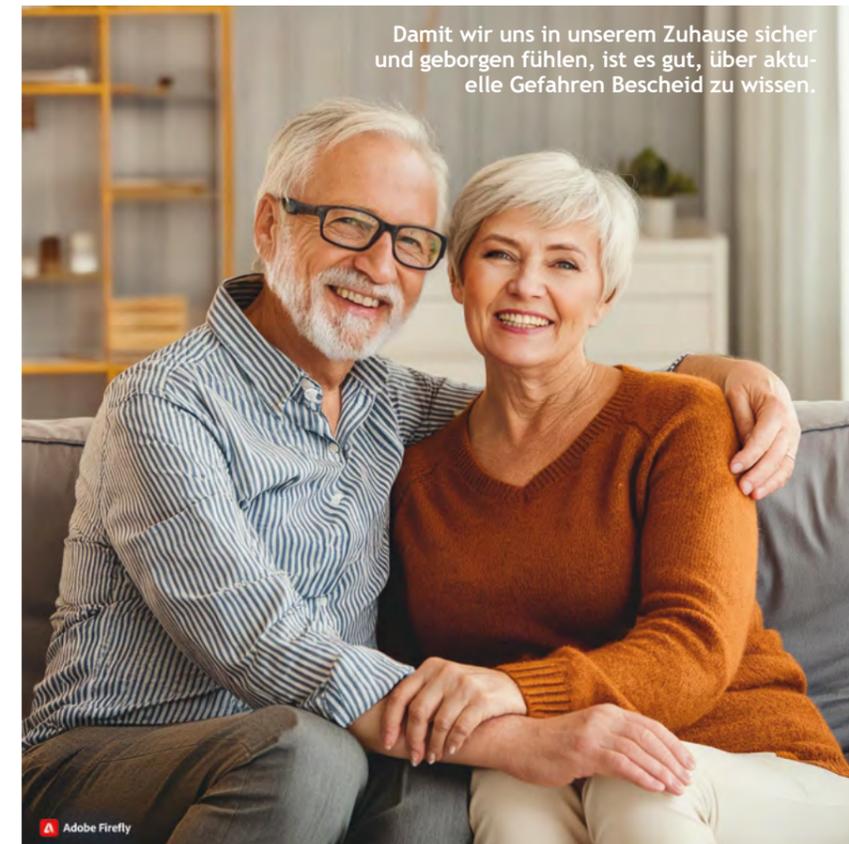


Evelyn Wolf war sieben Jahre lang Sicherheitskoordinatorin im Stadtpolizeikommando Wels

Foto: privat

Die wichtigsten Tipps der Polizei, um solchen Betrügereien im wahrsten Sinne des Wortes einen Riegel vorzuschieben:

- » Seien sie gegenüber Fremden vorsichtig
- » Lassen Sie fremde Personen niemals in Ihre Wohnung. Bevor Sie die Wohnungstür öffnen, schauen Sie durch den Türspion und legen Sie den Sperrbügel vor.
- » Lassen Sie sich von „Amtspersonen“, auch uniformierten, den Dienstausweis zeigen. Diese Forderung schreckt oft potenzielle Täter:innen ab.
- » Achten Sie, wenn Sie alleine leben, dass Nachbarn, Verwandte oder Bekannte bei geplanten Terminen anwesend sind. Beamte der Pensionsversicherungsanstalt und andere Behörden kommen nie überraschend, sondern melden den Besuch schriftlich an.
- » Ein entschiedenes NEIN, ein energisches Wegweisen eines ungebetenen Besuchers oder ein lauter Hilfeschrei können ebenfalls eine Straftat verhindern.



Eine Weiterbildung zum Thema findet am 20.11.2024, 15 - 18 Uhr im Diözesanhaus statt!

Weitere aktuelle Tricks, die Täter:innen anwenden, um in Wohnungen zu gelangen, listet das Bundeskriminalamt in der Broschüre „Sicher in den besten Jahren“ auf, hier ein paar Beispiele:

- » „Mir ist so schlecht, könnten Sie mir ein Glas Wasser geben?“ oder „Könnten Sie mir Zettel und Bleistift borgen, damit ich Ihren Nachbarn eine Nachricht hinterlassen kann?“
- » Sie werden um eine Spende für eine Hilfsorganisation gebeten
- » Die Betrügenden geben sich als Handwerker:innen, Kriminalbeamt:innen, Strom- Gas- und Wasserableser:innen, Bankangestellte oder Angestellte von Pensionsversicherungen etc. aus.

Broschüre SICHER DEN BESTEN JAHREN

In der Publikation wird erläutert, wie man sich vor Kriminalitätsformen schützen kann. Neben Schutz vor Trickbetrüger:innen geht es auch um Einbruchprävention, Sicherheit im Straßenverkehr und auf Reisen sowie Internetbetrug.

Tipp: Die Broschüre steht auf www.selba-ooe.at zum Download bereit - Startseite ganz unten!

SICHER kühl durch die heiße Zeit

Text: MARIA OTRUBA

Der April mit teils schon 30°C hat uns einen Vorgeschmack auf den Sommer gegeben. Mit diesen Temperaturen ist jedoch nicht nur Positives wie gemütliche Sommerabende auf der Terrasse oder Schwimmen verbunden, sondern auch körperliche Herausforderungen durch die Hitze.

Schwitzen – also die Möglichkeit des Körpers zur Selbstkühlung – nimmt mit zunehmendem Alter ab. Auch das Durstempfinden wird oft weniger und daher oft nicht ausreichend getrunken. So sind Menschen ab 65 Jahren von Hitze besonders betroffen bzw. belastet.

Neben dem Verhalten wie z.B. helle und lüftige Kleidung, richtiges Lüften, Aktivitäten in der Früh und am Abend statt in der Mittagshitze, kühlende Fußbäder und Vielem Mehr, können wir der Hitze

auch über eine angepasste Ernährung positiv begegnen z.B. NICHT eiskalt Trinken!, leichte Mahlzeiten mit Zutaten die hohen Wassergehalt haben und kühlenden Kräutern. Dazu haben wir in dieser Ausgabe des SelbA-aktuell kühlende Rezepte für euch zusammengesucht.

**Viel Freude beim Ausprobieren!
Kommt gut, sicher und kühl
durch den Sommer!**



Melissen-Minze-Sirup

Foto: SelbA

Kalte Gurkensuppe

Foto: Jakob Aigner



Buttermilch Orangen Shake

Foto: Manuela Thaller

CoolingEffekt

Foto: Maria Otruba



Buttermilch Orangen Shake

Zutaten:

- 0,25 l Bio Buttermilch
- 2 große Bio Orangen

Buttermilch und Orangensaft gemeinsam in einen Shaker geben und kräftig durchschütteln.

Die Buttermilch-Orangensaft-Mischung in ein Glas geben und servieren.

Pfefferminzsirup

Eine Handvoll Pfefferminzblätter mit 100 Gramm Zitronensäure und Zitronenscheiben von 2 bis 3 Bio-Zitronen in 1 Liter abgekochtes Wasser geben und 24 Stunden ziehen lassen.

Am nächsten Tag 2 Kilo Zucker in 1 Liter Wasser aufkochen, das gefilterte Pfefferminzwasser vom Vortag dazugeben und in Flaschen füllen.

Durstlöscher für zwischendurch:

Pfefferminzblätter mit Wasser in einen Krug füllen, eine Zeitlang stehen lassen, damit sich das Aroma entfalten kann, dann trinken.

Alternativ auch mit Blättern der Zitronenmelisse und Bio-Zitronenscheiben oder Gurkenscheiben. Sieht in Karaffen schön aus und schmeckt gut!

Cooling Effekt

Es sind nicht nur kühlende Lebensmittel die uns helfen können gut mit der Hitze umzugehen. Es gibt auch kühlende Drogerieartikel, die uns vielleicht gesünder, schöner - zumindest zufriedener machen können. Der Nebeneffekt: Zeit für mich selbst!

Kalte Gurkensuppe

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 mittelgroße Gurken
- 200 g Jogurt
- Zitronensaft
- Nach Geschmack: Knoblauch, Dille, Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- Suppenwürze

Gurken waschen oder schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit ein wenig Suppenbrühe übergießen, den vorher in Öl angerösteten Knoblauch dazufügen und mit dem Mixstab pürieren. Danach mit Zitronensaft, den Gewürzen und dem Jogurt schaumig mixen. Mit Kräutern nach Geschmack verfeinern. **Gekühlt genießen!**



SICHER unterwegs

SELBA WIRKT - DA BIN I MA SICHER

Text: URSULA HIRSCHER

Ernst (85), SelbA-Gruppe St. Florian bei Linz, ist bestärkt und bestätigt die nachhaltige Wirkung und Wichtigkeit seiner wöchentlichen Besuche des SelbA-Trainings mit Ursula!

Ernst berichtet zu Beginn einer SelbA-Einheit von seinem aufregenden Erlebnis mit Polizei und Amtsärztin:

„Anfang Jänner wurde ich im Ortsgebiet von Niederneukirchen von einem diensthabenden Polizisten angehalten. Fahrzeugpapiere waren in Ordnung, Alko-Test ergab 0,0%. Der Grund für die Überprüfung war mein unkonventioneller Fahrstil. Ich wich nämlich den etwas

tieferliegenden Kanaldeckeln aus. Da es keine weiteren Beanstandungen gab, konnte ich weiterfahren. Die Überraschung kam etwa drei Wochen später per Post ins Haus - in Form einer Anzeige und Vorladung bei der Behörde. Ich musste zum Amtsarzt, um meine Fahrtauglichkeit überprüfen zu lassen. Ganz schön aufregend! Muss ich zum „Fahrtest“ oder nicht?!

In der BH Linz-Land erwartete mich eine freundliche Amtsärztin mit vollem Programm: Persönliche Angaben zu Blutdruck, Medikamenteneinnahme und

dgl., Blutdruckmessung (vorher/nachher), unterschiedlichste Aufgaben zu meinen kognitiven Fähigkeiten wie z.B. Zeichnen eines Würfels, Markieren vorgegebener Uhrzeiten, Erkennen und Merken von exotischen Tieren, fünfmaliges Subtrahieren in 7er-Schritten von 100 herunter, späteres Nennen der Tiere. Ein Sehtest rundete das Programm ab. Meine anfängliche Aufregung legte sich von Aufgabe zu Aufgabe und ich konnte diese zu durchschnittlich 80% gut lösen! Kurzum, meinen Führerschein kann ich behalten, eine verpflichtende Teilnahme an einem „Fahrtest“ ist vom Tisch!

Dank SelbA-Training bin ich „auf Schuss“, ich konnte die Fragen zum Großteil souverän lösen, meine Anspannung war bald kein Thema mehr. Ich rate daher allen Seniorinnen und Senioren: Schauen Sie sich um!

Ein SelbA-Training finden Sie sicher in Ihrer näheren Umgebung!

„SelbA bietet ein tolles, abwechslungsreiches Trainingsprogramm und das in feiner Gemeinschaft! SelbA ist für mich ein wertvoller Fixpunkt im Wochenplan! Ich kann SelbA allen nur wärmstens empfehlen!“

Ihr mobiler Ernst



SelbA wirkt - da bin I ma sicher

Fotos: KI generiertes Foto mit Adobe Firefly und www.pixabay.com



SICHER a g'sunde Sache

Gesundheitstag Lichtenberg 2024

Text: ANITA PÖLZLEITNER

Rund um den Lichtenberger Ortsplatz drehte sich am 10. April 2024 alles um die Gesundheit. Im Gemeinde-, Pfarr- und Schulzentrum gab es für die Besucher:innen wertvolle Infos. Bei den zahlreichen Vorträgen von lokalen Expert:innen erfuhren die Besucher:innen Wissenswertes zu verschiedenen Gesundheitsthemen.

Auch SelbA - Selbständig und Aktiv - war mit einem Informationsstand vertreten. Zahlreiche Besucher:innen nutzten die Möglichkeit, sich über das Trainingsprogramm und darüber hinaus zu informieren und auch gleich Übungen auszuprobieren.

Nicht nur Senior:innen zeigten großes Interesse, auch Verantwortliche der verschiedenen Organisationen und umliegenden Gemeinden erkundigten sich über SelbA-Gruppen. Bei vielen angeregten Gesprächen wurden Kontakte geknüpft und auch der Spaß kam nicht zu kurz.

Ein Danke an die SelbA-Trainerin und Obfrau des OÖ. Seniorenbundes in Lichtenberg, Veronika Leiner, für die großartige Organisation.

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“

Arthur Schopenhauer



SelbA-Stand am Gesundheitstag Lichtenberg mit Bundesrat Mag. Franz Ebner (ganz links)

Foto: Anita Pölzleitner



SelbA Aschach am Gesundheitstag 2023

Die SelbA-Gruppe in Aschach/Donau konnte sich am 12. Mai 2023 beim Gesundheitstag im Pfarrzentrum vorstellen.

Es war eine gelungene Aktion, wo wir sehr viele interessierte Besucher:innen begrüßen konnten.
Ingrid Mattle



Gute Laune herrschte am Gesundheitstag

Foto: Ingrid Mattle

SICHER kenn ich SelbA

50+ Messe Ried

Text: ANNELIESE FEICHTINGER

Am 1. und 2. März 2024 konnte sich SelbA auf der 50+ Messe in Ried präsentieren.

Sehr viele Menschen kennen SelbA bereits entweder durch eigene SelbA-Trainingsbesuche oder durch Eltern oder Großeltern. Auch für die Ausbildung konnte bei 2 Damen das Interesse geweckt werden. Schön, das zu hören.

Herzlichen Dank für das Engagement an Elfriede Schmiedbauer, Sabine Schneebauer und Anneliese Feichtinger.



Engagierte SelbA Werbung

SelbA-sicher in Ried

Fotos: Anneliese Feichtinger

SelbA in Traunkirchen mit dabei

Präventionstag für betreuende & pflegende Angehörige

Text: PETRA STADLER

Großer Andrang herrschte auf dem SelbA-Info-stand am Waldcampus Österreich in Traunkirchen beim Präventionstag für betreuende und pflegende Angehörige am 17. Juni 2023, veranstaltet vom Land Oberösterreich.

Nach den Grußworten von Landeshauptmann Stellvertreterin Christine Haberlander folgte ein Fachimpulsvortrag von Evelyne Viehböck zum Thema „Die Kraft des Humors“.

Am Vormittag bereicherte das Impro-Theater von und mit David Wagner mit „Alles Impro!“ den Ablauf. Nach der Mittagspause folgten parallel laufende Workshops, die den Teilnehmer:innen zur Auswahl standen.



V.l.: Landeshauptmann Stellvertreterin Christine Haberlander mit Petra Stadler / Foto: SelbA

Mittlerweile ist Petra Stadler nicht mehr für SelbA tätig. Wir wünschen ihr für Ihre neue Aufgabe in der Diözese Linz alles Gute!

Hinter Klostermauern, jedoch aktiv am Leben teilnehmen!

SelbA verbessert die Lebensqualität in jedem Alter

Jede Woche wechseln sich zwei Gruppen Nonnen der Ordensgemeinschaft der Kreuzschwestern zum SelbA-Training in Linz ab. An den geraden Kalenderwochen trainieren bis zu 14 Nonnen mit SelbA-Trainerin Maria Koller. Die Teilnehmerinnen dieser Gruppe zählen zu den ältesten, die regelmäßig in Oberösterreich nach dem SelbA-Programm trainieren.

Hochbetagt - na und?

Die offizielle SelbA-Stunde beginnt, nachdem alle herzlich begrüßt wurden, mit der Hausübung, die mit viel Humor gemeinsam korrigiert wird. Das Thema der letzten SelbA-Stunde war Europa. Eifrig wurde für jeden Buchstaben des ABC mindestens ein europäischer Staat gefunden – lediglich bei Q fand sich keiner. Wie viele Staaten haben sich seit 1945 neu in Europa gebildet und wie viele Einwohner:innen zählt unser gemeinsames Europa? Bei der Beantwortung der Fragen griff Maria Koller aktuelle Nachrichten speziell zu Migration, Ukrainekrieg und den Baltischen Staaten auf. Danach breitete die SelbA-Trainerin ein Europapuzzle mit den Staaten auf, dessen Fertigstellung das gemeinsame Ziel war. Die „Tour de France“ im Sesselkreis zur körperlichen Stärkung der Nonnen beendete das SelbA-Training.

Gemeinsam Körper, Geist und Seele in Schwung bringen

Die Gruppe der „jungen Nonnen“ eröffnet jede SelbA-Stunde mit einem eigenen Begrüßungslied. Danach wird mit Bewegungsübungen die körperliche Fitness verbessert. Merkübungen – wie Lebensmittel am Einkaufszettel einprägen - aktivieren die grauen Zellen. Im Mittelpunkt der SelbA-Übungen steht immer das gemeinsame Lösen einer Aufgabe. Die SelbA-Trainerin Martina Priglinger brauchte ihre Gruppe mit durchnummerierten Säckchen ordentlich in Schwitzen, denn die Nummern, der Inhalt und die jeweilige Teilnehmerin, die das Säcken zuerst erhielt, mussten auch bei wechselnden Sitzplätzen in Erinnerung gerufen werden. Das gemeinsame

Lesen eines Gedichts in Spiegelschrift bildete den feierlichen Abschluss der Trainingsstunde.

Die SelbA-Trainerinnen

Die Covid-19 Pandemie brachte Maria Koller und Martina Priglinger zu SelbA. Zahlen, Daten und Fakten waren das Metier von Maria Koller bei Silhouette – in der Pension wollte sie sich sozial engagieren und begann gemeinsam mit Martina Priglinger die SelbA-Trainer:innenausbildung online. Die SelbA Regionsbegleiterin Anita Pötzleitner stellte den Kontakt zwischen den neu ausgebildeten SelbA-Trainerinnen und den Kreuzschwestern her. Für die Pädagogin Martina Priglinger war es ein Zurückkehren zu ihren schulischen Wurzeln. Eine ihrer Teilnehmerinnen, Schwester Fabiola, war ihre Volksschullehrerin und mit Schwester Borromäa arbeitete sie als Pädagogin in der Volksschule der Kreuzschwestern Schule zusammen.

Merkübungen aktivieren die grauen Zellen

Beim SelbA-Training mit Maria Koller kommt der Spaß nicht zu kurz



ADOLFINE BINDER

SelbA Trainerin mit 86

AUCH DIE DON BOSCO SCHWESTERN IN VÖCKLABRUCK TRAINIEREN MIT SELBA

Text: SILKE KREILMAYR

50 Kindergartenkinder, 531 Schüler:innen, 31 Studierende, 80 Pädagog:innen, 20 Mitarbeiter:innen und 30 Schwestern beleben die Don Bosco Schule in Vöcklabruck. Genau die richtige Umgebung für Schwester Adolfine Binder (86), die den Großteil ihres Lebens mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet hat.

„Heute hat meine Klasse Matura“, erklärt mir Sr. Adolfine bei meinem Besuch in der katholischen Privatschule. Als Schwester ist sie Gebetspatin für zwei Schulklassen und begleitet die Jugendlichen mit geistlichem Beistand bis zur Matura, wenn gewünscht darüber hinaus. „Dieser Kontakt zur Jugend ist mir immer noch sehr wichtig. Es war ehrlich gesagt schon ein Schock, als ich mich im Alter von 60 Jahren in der Seniorenarbeit wiederfand“, gesteht die rüstige Ordensfrau.

Tanzen ab der Lebensmitte

Mit dem Seniorentanz hat die ehemalige Lehrerin dann aber den für sie perfekten Einstieg in die neue

Aufgabe gefunden. Mehr als zehn Jahre hat Adolfine verschiedenste Ausbildungen absolviert, vom „Tanzen ab der Lebensmitte“ bis zum sakralen Tanz, ergänzt durch Sozialtherapeutisches Rollenspiel. Bis zum 80. Lebensjahr war sie Tanztrainerin. Die Ausbildung zur SelbA-Trainerin hat die Don Bosco Schwester 2004 im Katholischen Bildungswerk Tirol gemacht. Sie war damals Leiterin des Bildungshauses der Ordensgemeinschaft in Baumkirchen. „Von 2006 bis 2012 war ich Trainerin in OÖ, davon die letzten fünf Jahre Regionsbegleiterin. Ich habe sehr viele Fortbildungen über das Katholische Bildungswerk in OÖ besucht und wurde hervorragend unterstützt.“



Musik liegt in der Luft, wenn Schwester Adolfine zum Training ruft. „Bei mir sind die SelbA-Übungen ganz oft mit Liedern von früher verknüpft. Das macht Spaß und weckt Erinnerungen!“

Alle Fotos:
SelbA



V.l.: Sr. Katharina Bergmann (87), Sr. Maria Reichentseder (79), Sr. Margarete Keil (93)

Eine Bewegungsabfolge zum Lied „Die kleine Schaffnerin“. „Jede Bewegung, die noch möglich ist, ist wertvoll. Ich bemühe mich, mit den Übungen auch die Feinmotorik zu trainieren“, so Sr. Adolfine Binder (rechts), hier mit Sr. Hermine Tüchler (91)



Neuanfang

Dass sie nun, zehn Jahre später, wieder als Trainerin eine Gruppe leitet, ist der Wohn-Situation für Schwestern in der Don Bosco Schule geschuldet. „Wir haben eine Mitschwester mit Demenz und ein Arzt hat angeregt, dass wir doch etwas zur Verbesserung und auch Vorbeugung anbieten sollten. Da hab ich meine Unterlagen wieder hervorgekramt. Der Neustart war im Oktober 2023, heute ist unser 28. Treffen.“

Zeit des Erntedankes

Natürlich sei es nicht immer einfach, man habe schon mit vielen Begrenzungen zu leben. „Wir hatten alle ein bewegtes Leben mit vielen Stationen. Jeder von und könnte ein aufregendes Buch schreiben. Jetzt sind wir hier angekommen. Es ist die Zeit des Erntedankes. Und genau für diese Situation ist es ganz wichtig, dass wir sie mit Freude und Zuversicht leben. Dafür ist SelbA ein wichtiger Mosaikstein.“

Vom Tanzen kann sie aber trotzdem nicht ganz lassen. War sie doch dieser Tage noch in Bad Kreuzen bei den Tanztagen. Dort hat sie vier Tage getanzt,

sechs Stunden am Tag „Also, ich hab fast alles mitgemacht“, sagt sie stolz. Mal sehen, was noch alles möglich sein wird ...

Statements:

Die jüngste Teilnehmerin Schwester Anna Schörghuber (67):

„Ich hab schon 2004 mit Schwester Adolfine in Baumkirchen SelbA trainiert. Das ist schon mein dritter SelbA-Kurs: weil es Spaß macht und zum Denken anregt.“



Die älteste Teilnehmerin Schwester Margarete Keil (93):

„Ich bin sehr froh über dieses Angebot. Es hält uns fit und stärkt auch unsere Gemeinschaft, man lernt sich noch besser kennen.“



Herzliche Einladung zur SelbA Fachtagung

IN KOOPERATION MIT DEM TREFFPUNKT PFLEGEPERSONAL

THEMA: DIE KUNST DER WAHRNEHMUNG Meisterleistungen unseres Gehirnes

Ein Tag des Miteinander
in Kontakt Kommens –
der gegenseitigen Wahr-
nehmung!

- » Methoden des in Kontakt Kommens mit dementen Menschen von DER Expertin für Validation Hildegard Nachum
- » Theoretischem und Praktischem bei bewegter Gehirn- Meisterleistung
- » künstlerischer Abschluss, bei dem Wahrnehmung noch einmal eine andere Bedeutung erhält.

PROGRAMM

| | |
|-----------|---|
| 08.30 Uhr | Ankommen |
| 09.15 Uhr | Begrüßung und spiritueller Impuls Klaus Dopler |
| 09.30 Uhr | Hildegard Nachum „ <i>Wenn das Gestern zum Heute wird ...</i> “ Validation - eine wertschätzende Kommunikationsmethode & Haltung |
| 10.30 Uhr | PAUSE |
| 11.00 Uhr | Hildegard Nachum „ <i>Wenn das Gestern zum Heute wird ...</i> “ - Teil 2 |
| 12.00 Uhr | MITTAGSPAUSE |
| 13.30 Uhr | Susanne Sigl „ <i>Kort.X® Gehirntraining</i> “ (nach MMag. ^a Antonia Santner) kombiniert koordinative Bewegungsaufgaben mit Gedächtnis- und Konzentrationsübungen |
| 14.30 Uhr | PAUSE |
| 14.45 Uhr | Gert Smetanig „ <i>The Magic Priest</i> “ Verzauberung im Raum - ein Seelsorger der mit Wahrnehmungen „spielt“ |
| 15.45 Uhr | Abschluss und Verabschiedung |

ANMELDUNG bis spätestens 10.10.2024

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

UNTER ANGABE FOLGENDER DATEN:

Name, Anschrift, Telefon, Mailadresse

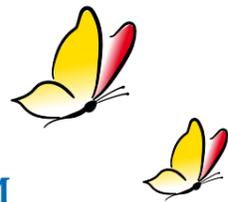
Mittagessen: ja/nein

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

Tagungsbeitrag für alle Interessierten: € 49,-

Gerne kann ein Mittagessen gegen Voranmeldung organisiert werden (vor Ort zu bezahlen).

SelbA-
Fachtagung
Freitag, 18.10.2024
im Bildungshaus
Schloss Puchberg,
Wels



Start Basisausbildung Oktober 2024

FÜR INTERESSIERTE, BEKANNTE UND NEUGIERIGE

SelbA – Selbständig und Aktiv ist ein über viele Jahre bewährtes Trainingsprogramm für Menschen ab 55 Jahren. Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht zu halten, ist die beste Voraussetzung, um bis ins hohe Alter ein glückliches, erfülltes Leben zu genießen.

Wenn Sie gerne mit älteren Menschen arbeiten und eine sinnvolle, bereichernde ehrenamtliche Tätigkeit suchen, dann ist die SelbA-Ausbildung genau das Richtige für Sie.

Wir wenden uns an kommunikative und kreative Persönlichkeiten mit Sinn für Humor.

Termine

(Änderungen vorbehalten)

1. Modul: 11. & 12.11.2024
2. Modul: 10. & 11.12.2024
3. Modul: 8., 14. & 15.1.2025
4. Modul: 12. & 13.2.2025
5. Modul: 19. & 20.3.2025
6. Modul: 29. & 30.4.2025
7. Modul: 21. & 22.5.2025
8. Modul: Termin wird noch bekanntgegeben – 14 bis 17 Uhr Reflexion Ausbildung
- 17.30 Uhr: Zertifikatsverleihung

Kurszeiten:

1. Tag von 13 bis 18.30 Uhr (ausgenommen Modul 6 von 9 bis 18.30 Uhr)
2. Tag von 9 bis 17 Uhr (Modul 1, 2, 7) bzw. von 9 bis 13 Uhr (Modul 3, 4, 5, 6)

Modul 3 am 8.1.2025 findet von 16 bis 18.30 Uhr online statt.

Einführungsabend

(verpflichtend): Do., 24.10.2024 von 18 bis 20.30 Uhr – Diözesanhaus Linz

Ausbildungsort

Diözesanhaus (Großer Saal), Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

Kurskosten: € 1.090,-

Zusätzlich Verpflegung und ggf. Übernachtung

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

Nähere Informationen und Anmeldung:

SelbA - Selbständig & Aktiv
Manuela Thaller
Tel.: (0732) 76 10-32 18
Mail: selba-ausbildung@dioezese-linz.at

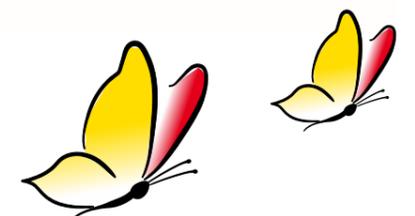
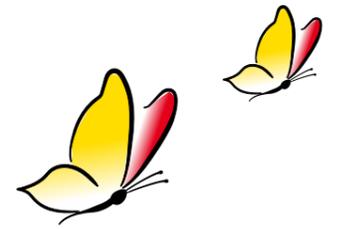


Foto: SelbA

Sicher so viel SelbA wie noch nie!



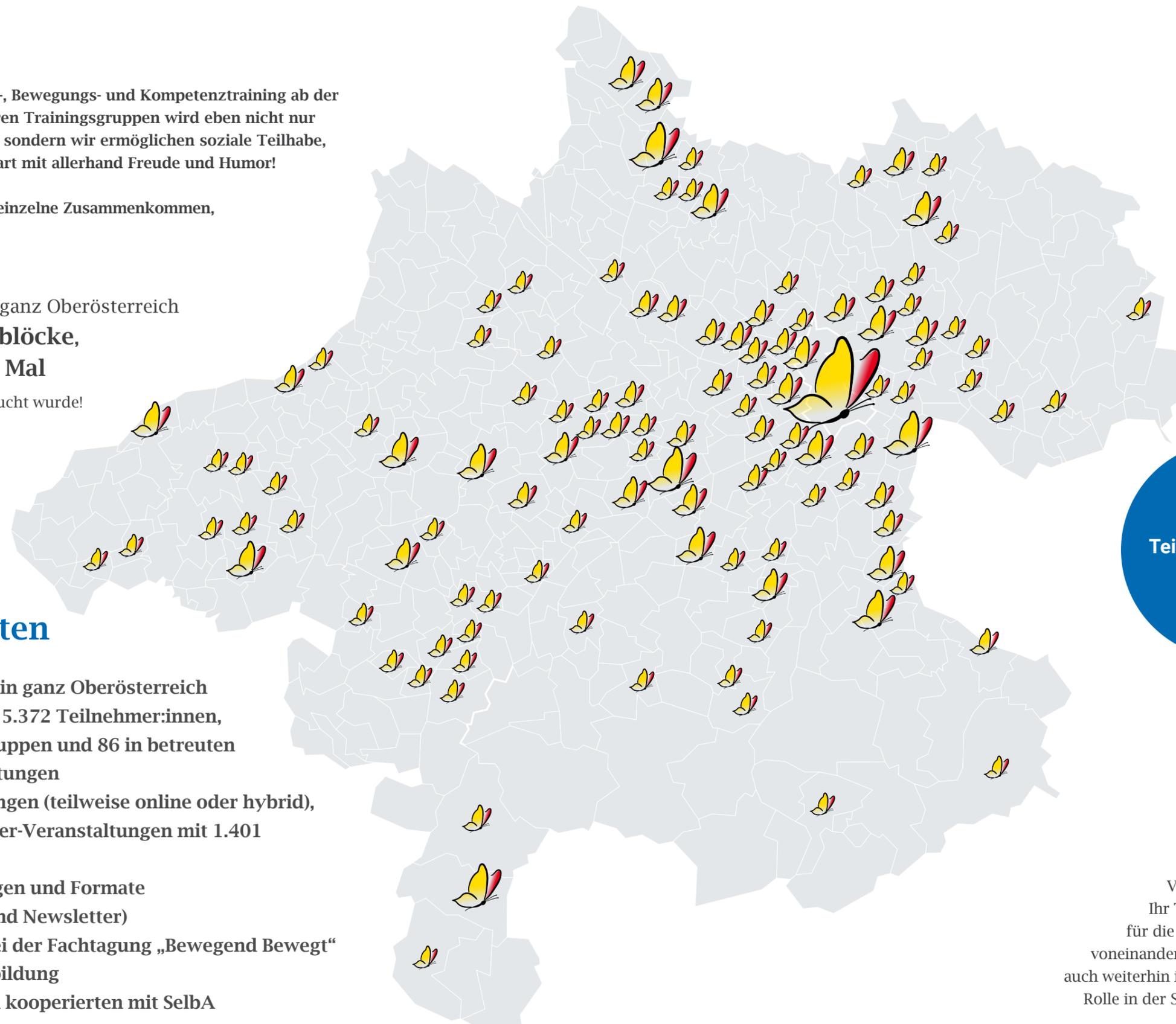
SelbA ist weit mehr als Gehirn-, Bewegungs- und Kompetenztraining ab der zweiten Lebenshälfte. In unseren Trainingsgruppen wird eben nicht nur der Geist und Körper trainiert, sondern wir ermöglichen soziale Teilhabe, bei uns ist Gemeinschaft gepaart mit allerhand Freude und Humor!

Jedes einzelne Training, jedes einzelne Zusammenkommen, schafft einen Mehrwert!

Im Jahr **2023** gab es in ganz Oberösterreich **449 SelbA Trainingsblöcke**, das bedeutet, dass **53.744 Mal ein SelbA Termin** besucht wurde!

Zahlen und Fakten

- » 255 SelbA-Trainer:innen in ganz Oberösterreich
- » 449 Trainingsblöcke mit 5.372 Teilnehmer:innen, davon 363 in offenen Gruppen und 86 in betreuten und betreubaren Einrichtungen
- » 94 Aus- und Weiterbildungen (teilweise online oder hybrid), Regionstreffen, Schnupper-Veranstaltungen mit 1.401 Teilnehmer:innen
- » 65 digitale Weiterbildungen und Formate (inkl. Radiosendungen und Newsletter)
- » 188 Teilnehmer:innen bei der Fachtagung „Bewegend Bewegt“
- » 19 Trainer:innen in Ausbildung
- » 128 Gesunde Gemeinden kooperierten mit SelbA



2023

7.225
Teilnehmer:innen
+ 2.354 *

581
Veranstaltungen
+ 155 *

* im Vergleich
zum Jahr 2022

Vielen lieben Dank für Dein und Ihr Tun und Wirken und aber auch für die Meldungen, nur so können wir voneinander wissen, uns unterstützen und auch weiterhin in Oberösterreich eine wichtige Rolle in der Senior:innenbildung innehaben.

Sichern, um sie nicht zu vergessen

WIR RETTEN ALTE WÖRTER VOR DEM AUSSTERBEN

Text: MARIA OTRUBA

Seltene Tiere sterben aus, wenn ihr Lebensraum zerstört wird, und mit Wörtern ist das ähnlich: Bald wird kaum noch jemand wissen, was eine Wählscheibe oder ein Testbild ist, weil Handys und 24-Stunden-Fernsehprogramm die Begriffe überflüssig machen.

Auch fremdsprachliche Eindringlinge betreiben unverhohlenen Wortmord, der „Blockbuster“ ersetzt den „Kassenschlager“, und statt zum „Gabelfrühstück“ geht der moderne Mensch zum „Brunch“.

Schickt uns ein seltenes, lieb gewonnenes, vom Aussterben bedrohtes Wort, das gerettet werden sollte!

(Bitte auch die Bedeutung oder Anwendung dazuschreiben)

Jedes Wort ist es wert, weiter existent zu bleiben. Oft liegt es aber nicht nur an der Verwendung, sondern auch daran, dass es im eigenen Wortschatz präsent bleibt. Wenn wir älter werden, fällt es uns zunehmend schwerer, im entscheidenden Moment die richtigen Wörter parat

zu haben. Zwar wächst unser Wortschatz im Laufe des Lebens an und müsste uns eigentlich sogar mehr Auswahl liefern als in der Jugend. Dennoch fällt es älteren Personen manchmal schwer, das semantische Gedächtnis zu aktivieren und die passenden Begriffe abzurufen.

Unser SelbA-Gehirntraining ist vielfach wirksam, und wir

möchten zu unserem 25-Jahr-Jubiläum (nächstes Jahr) eine Broschüre o.ä. mit geretteten Wörtern gestalten z.B. Kraumer-Kaufladen, Noagal – Rest eines Getränks, oder Koriandoli – Konfetti. Sicherlich zum Anwenden im Training oder für nachkommende Generationen zur Unterhaltung, zum Nicht-vergessen und im besten Fall zur Benutzung.



Sicher mach ma`s zusammen nu besser

Text: BARBARA AIGNER-REITBAUER

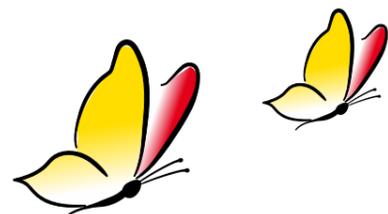
Um viele Menschen an der Freude über schöne Geschichten teilhaben zu lassen, lade ich Alle ein, hier im SelbA-aktuell mit der SelbA-Gemeinschaft großzügig diese Freude zu teilen.

Ich bin mir sicher, da gibt es Vieles zu berichten an SelbAlltäglichem, SelbAußergewöhnlichem – sprich, was die ganze Zeit an toller Arbeit geleistet wird. Dieses großartige Engagement darf sicher nicht versteckt, sondern soll gewürdigt und vor den Vorhang geholt werden.

Ich freue mich davon zu lesen.

Lebenslanges Lernen ist bei SelbA Programm - so auch bei den SelbA Trainer:innen. Um das Weiterbildungsprogramm für Sie/Euch noch interessanter, für die Bedarfe im SelbAlltag passender gestalten zu können, lade ich auch hier ein, SelbAktiv zu werden: Weiterbildungen von Mehrwert und die auch wirklich konkret besucht werden würden, bitte bei mir melden.

barbara.aigner-reitbauer@dioezese-linz.at, (0732) 76 10-32 29



Öffnungszeiten SelbA-Diözesanstelle

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

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



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



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



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



Rena Hackl
 Sekretärin
 T.: (0732) 76 10-32 19
 E.: rena.hackl@dioezese-linz.at



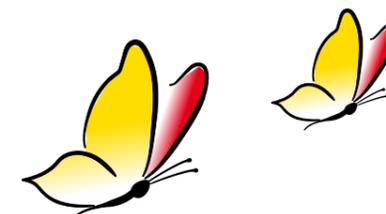
Astrid Gaisberger
 Assistentin
 SelbA-Digital
 T.: (0732) 76 10-32 79
 M.: 0676 87 76 32 79
 E.: astrid.gaisberger@dioezese-linz.at



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

Sicher ist wer da!
 (Sommer)Öffnungszeiten

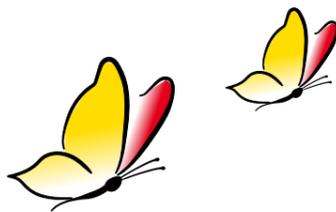
Zwischen 8.7. & 6.9.2024 gelten folgende Sommeröffnungszeiten:
Mo. bis Do. 8.30 bis 12 Uhr!



Wer geht mit?

PFARRTREFFEN 2024

Text: MARIA OTRUBA



SelbA hat viel mit Bewegung zu tun, im Innen und im Außen. Aufgrund des diözesanen Zukunftsprozesses hat sich das gesamte Team des Katholischen Bildungswerks OÖ überlegt, nicht nur vom Miteinander zu reden, sondern unsere Beziehungen auch wirklich in echten Begegnungen zu stärken.

Aus diesem Grund gibt es seit vorigem Jahr in allen Pfarren, die sich neu aufmachen diese Pfarr-Werdegung umzusetzen, ein Vernetzungstreffen. Ab dem zweiten Jahr findet in jeder dieser Pfarren ein Pfarrtreffen statt, zu dem alle aktiven Ehrenamtlichen und eine hauptamtliche Person aus der Diözesanstelle vom Katholischen Bildungswerk eingeladen sind. Wir freuen uns auch, wenn sich jemand aus der Pfarrleitung Zeit nimmt, unser Treffen zu bereichern.

Diese Pfarrtreffen fanden heuer ab Februar statt. Bei vier von zwölf dieser Treffen war eine SelbA Mitarbeiterin vor Ort (Trauner Land, Kremsmünster, Steyr und Ennstal).

Inhaltlich tauschten wir uns über Öffentlichkeitsarbeit aus, aber wir sprachen auch über die verschiedenen Pastoralkonzepte und mögliche weitere (gemeinsame) Schritte.

**Jede Reise beginnt mit nur einem Schritt.
Danke an alle die mitgehen und mitwirken!**



Pfarrtreffen Ennstal



Pfarrtreffen Kremsmünster

Alle Fotos: SelbA

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) 76 10 32 13 oder per E-Mail an selba@dioezese-linz.at
Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder auf Ihre E-Mail!

Fit im Internet

DER „FIT IM INTERNET“ TAG DER OÖN AM 23. MAI 2024 WAR EIN VOLLER ERFOLG

300 Interessierte nutzten das vielfältige Angebot. Von SelbA waren mit dabei Astrid Gaisberger und Steffi Gastberger, die den Eröffnungsvortrag „Vom Tastentelefon zum Mini Computer“ hielten und Josef Kaltenhuber, der zum Abschluss die „Kommunikation in der online Welt“ präsentierte.

Den ganzen Tag über beantworteten SelbA-Digital Trainer:innen an 10 Themen- und Infotischen Fragen der Anwesenden zu ihren Smartphones und bescherten vielen ein Aha-Erlebnis.

Natürlich stand die digitale Welt im Vordergrund, aber es gab auch viele gute Gespräche zB über Einsamkeit und Verluste... Zum Glück konnten auch Einladungen zu SelbA Gruppen ausgesprochen werden, für all jene die eine Mischung



Alle Fotos: CityFoto



aus Gesundheitsprävention und Gemeinschaft suchen.

Der gut vorbereitete Infostand von SelbA wurde gestürmt und am Ende des Tages waren alle Broschüren und Drucksorten mitgenommen worden.

Wiedersehen in Puchberg

Maria Hofstadler und Maria Otruba beim 30 Jahre Jubiläum von SPIEGEL-Elternbildung.

Gratulation den Kolleg:innen und allen Engagierten zum gelungenen Fest! Es war lustig, lehrreich, bunt und bereichernd! Danke und weiterhin so viel Erfolg!



30 Jahre
SPIEGEL
Kinder · Eltern · Bildung

Denkspaziergänge sind **sicher** immer ein Erlebnis

LESEN SIE HIER EINIGE SCHÖNE BEISPIELE ZUM NACHAHMEN

Denkspaziergang als Herbst-Start in ein neues SelbA-Trainingsjahr der Gruppen Wels-Neustadt und Wels-Lichtenegg mit der Trainerin Dina Scherb im Park des Schlosses Puchberg.

Gutgelaunt und bei perfektem Spätsommerwetter ging es los. Bei unterschiedlicher Gehweise mit zusätzlich zu lösenden Denkaufgaben wurde die Konzentration besonders herausgefordert, das logische Denken, sowie das Sprachvermögen gezielt beansprucht. Auch die einzelnen Sinne wurden in der sich langsam verändernden Natur angesprochen. Beim abschließenden Gesprächsaustausch in der wärmenden Spätsommersonne flossen Beobachtungen zum „eigenen Wahrnehmen des Älter-werdens, der eigenen Veränderungen“. Dieses „sich einlassen auf gleichzeitiges Denken in Bewegung“ wurde als besonders anregend empfunden. Der Trainingsstart mit dem SelbA-Rundgang begeisterte die Teilnehmerinnen und wurde wohltuend für Körper, Geist und Seele empfunden. Wunsch-Wiederholungen auch für das neue SelbA-Jahr sind wieder geplant.

Denkspaziergang im Kurpark Bad Zell am 9. Oktober 2023.

Trotz schlechtem Wetter machten wir einen Denkspaziergang in den Kurpark, um nach den grauen

Zellen auch unsere Muskeln an den Fitnessgeräten zu trainieren. Hr. Bruno Pehböck gab uns eine kurze Einführung. Bruno ist Sektionsleiter für Fittest in Bad Zell und hält wöchentlich zwei verschiedene Sporteinheiten: „A g'sunde Stund“ und „Sich regen bringt Segen“. Er erklärte uns die Bedienung der Sportgeräte, die fix im Kurpark montiert sind. Außerdem erfuhren wir, welche Körperpartien und Muskeln bei welchem Gerät trainiert werden. Und dann ging es schon los. In Zukunft werden einige SelbA - Teilnehmer:innen öfter im Kurpark anzutreffen sein.

Weihnachtsspaziergang

Sicher geht Gehen und Denken im Winter auch – als zusätzlicher Motivator: Weihnachtskekse

Eine SelbA Trainingseinheit mal anders.

Besichtigung bei Hofer Naturerde im Rahmen eines Denkspazierganges nach Neundling/Rohrbach. Mit viel Wissen und Bewegung draußen, aber leider bei etwas niedriger Temperatur. Der Denkspaziergang der SelbA Gruppe Arnreit führte geradewegs zur Kompostieranlage Hofer. Natürlich wurden am Weg dorthin einige Bewegungs- und Denkübungen eingebaut. Bei der Anlage angekommen wurden wir durch das Betriebsgelände

geführt und erhielten eine ausführliche Erklärung zur Entstehung der Bio-Naturerde.
Elfriede Hackl, SelbA Trainerin Arnreit

Ausbildungsspaziergang

Bei wunderbarem Frühlingwetter durften die Teilnehmer:innen der SelbA-Basisausbildung am Greisinghof die Methode des Denkspaziergangs in Bewegung kennen-LERNEN und gleichzeitig ihr GEH-Hirn trainieren.

Sonnenschein und gute Stimmung beim ersten Denkspaziergang für Groß und Klein.

Am Freitag, 26. April 2024 trafen sich 12 Omas/Opas mit 8 Enkel:innen zum ersten Großeltern-Enkel Denkspaziergang bei der Pfarre St. Josef in Urfahr. Bei Sonnenschein und guter Stimmung gab es zur Begrüßung und Stärkung für jede:n einen Apfel. Bei einem Ballspiel auf der Pfarrwiese lernten wir die Vornamen der Teilnehmer:innen kennen. Mit lustigen Aufgaben für Groß und Klein ging es den Weg an der Donau entlang. Anhand von farbigen Kärtchen erkundeten wir die Umgebung – „Was sehe ich zu dieser Farbe und buchstabiere diese Wörter“. Mit Buchstaben von A - Z ging es weiter im Robotergang! Es wurde viel gelacht, geplaudert und erkundet. Unser GEH-Hirn wurde rasch

Lernen im Gehen bei der Basisausbildung Greisinghof
Foto: SelbA



in Bewegung gebracht. Auch unsere kleinen Teilnehmer:innen im Alter von 2 - 9 Jahren waren mit Feuereifer dabei. Am Spielplatz bei der Eisenbahnbrücke gab es eine süße Belohnung für alle fleißigen Geher:innen-Entdecker:innen-Mitmacher:innen. Die Pause bei den Spielgeräten machte unseren jungen Teilnehmer:innen sichtlich Spaß. Eine Übung mit den Großeltern auf der Wiese lockte sie wieder zu uns, um mitzumachen. Anschließend ging es retour mit verschiedenen Denk- und Bewegungsübungen. Die Zeit verging wie im Flug. Zurück an unserem Ausgangspunkt waren sich alle einig: „Dieses GEH-Hirn Training war lustig, herausfordernd und ein Erlebnis für Groß und Klein! Beim nächsten Mal kommen wir wieder!“
Anita Pölzleitner, SelbATrainerin



Denkspaziergang im Park
Foto: Dina Scherb



Regen bringt Segen
Foto: Eveline Beyrl



Weihnachtsdenkspaziergang
Foto: H. Schwarz



Zu Besuch bei Hofer Naturerde
SelbA Gruppe Arnreit: Gehen und Lernen
Foto: Elfriede Hackl



GEH-Hirntraining für Große und Klein
Foto: Anita Pölzleitner

Sicher kreativ und lustig in Haag a.H.

ANREGENDES UND HEITERES

Jede Woche treffen sich die Teilnehmer:innen der SelBA-Gruppe in Haag am Hausruck mit Trainerin Martina Eder und bringen viel Kreatives und Lustiges ein.

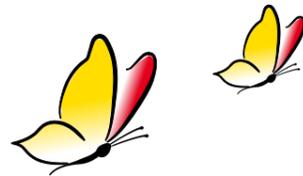
Folgender Text entstand aus einer SelBA-Übung: Die Teilnehmer:innen wurden aufgefordert, einen Satz oder eine Geschichte zu bilden, wobei jedes Wort mit dem gleichen Buchstaben beginnen muss.

Am Abend aßen alle arbeitsfreudigen Arbeiter am Arbeitstisch Aktivweckerl, Aufschnitt, Alpenzellerkäse, Aufstriche, Ameisenkuchen, Ananas, aber auch Almdudler, Apfelsaft, Apfelmost, Anisschnaps, Aperol - anzunehmen alle Arbeiter angeduselt, angeschwipst - aktives Autofahren ade. Also Angehörige angerufen, alle angeheiterten Arbeiter als bald abholen, ansonsten anderntags arbeitsunfähig. (Bauchinger Stefanie)



Sicher lustig! / Foto: Martina Eder

Ahammer Elfriede dichtet gerne:
*Dienstag is wieda heut
 drauf hãb i mi scho gfreit
 Am Anfang Bunki, Kaffetschi und ratschn,
 zum Schluss bissl Gymnastik, da ma a guat hatschn.
 Oba mei - in's Hirn muaß a wås nei
 Martina wü, dass ma uns dâ a anstrenge -
 des is klâr soi guat sei fias denga.
 Gschichtn vakehrt, Buachstãbn vadraht
 da Kopf wird raukat sche stad
 lusti is beianonda sei -
 wån i nit geh kån is ma nit oanalei
 drum bleib i recht gsund
 i bi so gern in engana Rund.*



„Ich möchte alten Menschen mit dementiellen Veränderungen ein würdevolles Leben ermöglichen ...“

(Hildegard Nachum SelBA-Tagungsreferentin)



Bist dir sicher? / Foto: Martina Eder

Sicher erinnerst du dich auch an die Handarbeitsstunden

Angeregt durch die Ankündigung für die Ausstellung im Schlossmuseum Linz „Österreichs größtes gehäkeltes Korallenriff“, haben einige Kursteilnehmerinnen über den Sommer fleißig gehäkelt.

Konzentration, Kreativität, soziale Kontakte zu anderen SelBA-Teilnehmer:innen, das Sich-Erinnern an die Handarbeitsstunden in der Kindheit, waren Inhalte dieser „Sommerhausübung“. Zu Beginn der neuen SelBA-Einheiten im Herbst 2023 wurden die Kunstwerke mitgebracht, begutachtet, über die Häkelarbeit (früher/heute) erzählt und dann im Museum abgeliefert. Nun, im November 2023 konnten wir gemeinsam eine fachkundige Führung durch die fantastische bunte Welt der Häkelkorallen machen.



SelBA auf Tauchgang im Korallenriff

Fotos: Renate Gratzl



Buchtipp

Die Weisheit der Demenz

Wegweiser zum würdevollen Umgang mit desorientierten Menschen

Eingebettet in sieben große Themenwelten eines Menschenlebens erzählt Hildegard Nachum wahre, berührende, tragische und komische Geschichten aus dem Universum Demenz und hilft beim Entschlüsseln der tieferen Bedeutung und des verborgenen Sinns des oft irritierenden Verhaltens.

Hildegard Nachum: Die Weisheit der Demenz
 Wegweiser zum würdevollen Umgang mit desorientierten Menschen
 Co-Autorin: Ulrike Zika
 Mit einem Vorwort von Naomi Feil
 Hardcover 13,5 x 21,5 cm, 224 Seiten,
 ISBN 978-3-7088-0815-4
 Kneipp Verlag Wien
 Preis: € 25,00



Grafik: Kneipp Verlag

Als Vorbereitung darauf dienen zum Thema passende Arbeitsblätter, Tast- und Konzentrationsspiele mit den Häkelwerken, Memorys und Puzzles. Das Arbeitsmaterial wurde von mir speziell zu diesem Thema im Sinne von SelBA angefertigt.

In der Ausstellung wurden die Korallen der Teilnehmerinnen gesucht und als interaktiver Teil wurde mit den abgelieferten Korallen 2 Wandbilder mit Korallenriffen gestaltet. Alle waren voll begeistert von der Ausstellung und dem Tun im Workshop. Der Abschluss des Führungsnachmittags fand in einem Kaffeehaus bei der mündlichen Nachbereitung statt.

Renate Gratzl,
 SelBA-Trainerin Linz-Keferfeld

Sicher EU-fit

DAS JAHR DER WAHLEN

Seit Anfang des Jahres ist immer wieder in diversen Medien von den Wahlen zu hören und zu lesen. Die beiden SelbA-Gruppen aus Reichenau i. M. haben sich daher aus gegebenem Anlass in einer Trainingseinheit mit dem Thema „Wahlen“ beschäftigt.

Der EU-Wahl, die uns am 9. Juni dieses Jahres ins Haus steht, wurde besonderes Augenmerk geschenkt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer suchten die 27 Mitgliedsstaaten der Europäischen Union, indem sie diese aus zur Verfügung gestellten Silbenkärtchen zusammensetzten. Die Staaten wurden im Anschluss daran in alphabetischer Reihenfolge in eine Liste eingetragen. Gemeinsam ermittelte man danach die Hauptstädte dieser Länder und zu guter Letzt wurde noch überlegt, welche EU-Mitgliedsstaaten nicht den Euro als Landeswährung haben. „Jetzt sind wir EU-fit!“ so der Tenor der Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Ende der Trainingseinheit.

Gertraud Minichberger
SelbA Trainerin, Reichenau i. M.



SelbA Reichenau macht sich EU-fit
Foto: Gertraud Minichberger

Klein aber Oho

SICHER AUS ALLEM WAS MACHEN

SelbA-Trainer:innen sind stets gefordert und bemüht, den „Übungshunger“ der Teilnehmer:innen in allen 3 Bereichen – Gehirn, Bewegung und Alltagskompetenz - zu stillen und die Einheiten immer wieder aufs Neue abwechslungsreich zu gestalten.



Große Anzahl an begeisterten Teilnehmerinnen beim Workshop „Klein aber Oho“



Fotos: Ursula Hirscher

Dies bedeutet jedoch nicht, viel Geld für immer neues Material auszugeben und auch nicht immer alles sich selbst auszudenken. Wissen und Erfahrungen werden bei verschiedensten Gelegenheiten geteilt, so wie hier im Rahmen des Weiterbildungsprogramms mit dem Workshop „Klein, aber OHO!“ am 1. März.

Eine GROßE Runde verbrachte einen kurzweiligen und lustigen Nachmittag mit vielen kleinen Dingen, die ungenutzt herumliegen bzw. entsorgt werden würden. Das entspricht auch voll und ganz dem Zeitgeist und findet man unter dem Trendnamen „Upcycling“ - Bestehendes zu nutzen, statt immer neu zu kaufen. In diesem Sinne ab in die Materialkiste!

Tag des Kinderliedes

SICHER ERINNERE ICH MICH NOCH - VOM KINDERGARTEN BIS ZU SELBA

Kinderlieder sind Melodien, die uns oft ein ganzes Leben lang begleiten. Sie prägen den musikalischen Alltag im Kindergarten und sind oftmals richtige Ohrwürmer.

Um die Bedeutung dieses Liedgutes ins öffentliche Bewusstsein zu rücken, initiierten das oberösterreichische Landesmusikschulwerk und die Bildungsdirektion Oberösterreich auch in diesem Jahr den oberösterreichischen Tag des Kinderliedes. Die Kindergartenkinder mit ihrer Leiterin Karoline Gast und Helferin Manuela Faschang nahmen dies zum Anlass, um die SelbA-Gruppe - quasi die „Nachbarn“ - im Pfarrheim zu besuchen.

Wir freuten uns sehr über diesen Besuch, alle machten mit großer Freude mit. Es wurden gemeinsam Kinderlieder gesungen, dazu geklatscht und getanzt. So kamen unter anderem „Dornröschen war ein schönes Kind!“ und „Mei Huat, der hat drei Löcher!“ zur Aufführung. Als kleines Dankeschön gab's für die Kinder eine kleine süße Überraschung



Die Kinder beim Singen der bekannten Lieder
Foto: Inge Wimmer



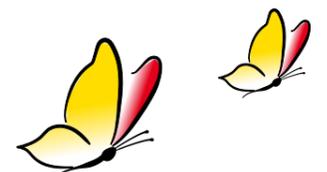
Intergenerativ wurde gearbeitet / Foto: Inge Wimmer

und natürlich einen großen Applaus für die tolle Aufführung. (Inge Wimmer)

Und hier gleich eine passende Übung dazu von Silvia Mayrhofer

1. Zeile: 1,2,3,4,5,6, 7
(abwechselnd Hände auf den Schenkeln kreuzen)
2. Zeile: wir in Selba wollen üben
(abwechselnd wie oben Hände auf der Brust kreuzen)
3. Zeile: Geist, Bewegung und Verstand
(abwechselnd Hände zur Nase / zum Ohr überkreuzen)
4. Zeile: wir haben Spaß so miteinander!
(sie= klatschen, ben=beide Arme hoch)

Inge Wimmer und
Silvia Mayrhofer



Lernwerkstatt & Abschluss der Ausbildung in Puchberg

VIELE NEUE SELBA-TRAINER:INNEN FÜR OBERÖSTERREICH!

Am 18. Jänner 2024 schlossen die Teilnehmer:innen des SelbA-Trainer:innenlehrgangs in Puchberg den theoretischen Teil ihrer Ausbildung ab.

In der Ausbildung haben die Trainer:innen die drei Säulen von SelbA kennengelernt und wissen, worauf es beim Gestalten und Leiten von SelbA-Gruppen ankommt. Vielen Dank für das nette Miteinander und die lustigen Präsentationen der Stundenbilder. Jetzt geht's in die Praxis und die Trainer:innen sind gespannt auf ihre eigenen SelbA-Gruppen. Wir gratulieren herzlich zum ersten Teil der „Prüfung“ und freuen uns, dass ihr die SelbA-Gemeinschaft bereichert.



Neue Trainer:innen Gruppe in der SelbA Gemeinschaft
Foto: SelbA

Auch Hörsching ist sich **sicher**

EINE 2. SELBA GRUPPE WIRD GEBRAUCHT

SelbA – Selbständig und Aktiv bis ins hohe Alter
Mit großem Eifer startete eine 2. SelbA-Gruppe in Hörsching.



Los geht's in Hörsching mit Gruppe 2
Foto: Helga Schürz

Zu verschiedenen Themen, wie zum Beispiel: Staatsfeiertag, Zeitumstellung, Weihnachten früher und heute, Frühlingserwachen und so weiter treffen wir uns alle 14 Tage im OPALOMA und arbeiten gemeinsam an den jeweiligen Themengebieten. Mit Bewegung – verbunden mit Musik -, Gedächtnistraining und Aufgaben zur Alltagskompetenz (das sind die 3 Säulen von SelbA) wird jede Einheit gestaltet. Auch Übungen für zu Hause wie zum Beispiel Rechenaufgaben, Mandalas zur Entspannung, Wortfindungsübungen und vieles mehr fordern und fördern unser Arbeits- und Langzeitgedächtnis.

Ich möchte mich auf diesem Wege bei meinen Teilnehmerinnen für das große Vertrauen recht herzlich bedanken.

Helga Schürz

Sicher geh ich`s an - nur ran, ran, ran

ZERTIFIKATSVORLEIHMUNG AM 15. MÄRZ 2024

Am 15.3.2024 war es so weit. Nachdem über die Erfolge und Wege der letzten Monate gesprochen wurde, konnten wir 19 frischgebackenen SelbA-Trainer:innen ihre Zertifikate übergeben.

Beim Interview dreier Absolventinnen auf die Frage, was man denn jemandem raten würde, der zögert, die SelbA-Ausbildung zu absolvieren, hörte man hier: „Nur ran, nur ran!“ Alle Absolvent:innen, Gäste, das Team der SelbA Diözesanstelle in Linz, die SelbA-Regionsbegleiter:innen, der Teamleiter vom Katholischen Bildungswerk OÖ, Christian Pichler, und unser Ehrengast, Frau LAbg. Gertraud Scheiblberger, lachten und wussten dennoch, wie sehr diese Aussage stimmt.

In der Senior:innenbildung bereichern wir viele Menschen, sichern soziale Teilhabe und ein freudvolles Altsein und -werden. Dadurch leisten wir einen wichtigen Beitrag in der Gesundheitsprävention.

Es war wieder ein würdiger und gelungener Abend mit Sektempfang, guten Gesprächen, Buffet und wunderschöner musikalischer Umrahmung (von einem SelbA-Trainer mit Partnerin). Herzliches Willkommen allen neuen Trainerinnen und einem neuen Trainer!!!

Herzlichst Maria Otruba,
Leiterin SelbA Aktiv



SelbA Absolvent:innen 2023/24 Foto: SelbA

ZIB 2 berichtet

SICHER SELBA-FIT IN DER SENIORENABTEILUNG
DER HAFTANSTALT SUBEN

Bewegungs- Gehirn- und Alltagskompetenz – sprich SelbA-Training ist für alle Menschen eine Bereicherung, unabhängig davon, woher und wohin sie das Leben geführt hat.



SelbA Trainer Andreas in Suben
Foto: Andreas Cernoch

Im Radiokanal Ö 1 und auch im ORF in der ZIB 2 am 7. März wurde über SelbA, und zwar über das Training an einem etwas außergewöhnlichen Ort, berichtet. Der frischgebackene SelbA-Trainer Andreas Cernoch aus dem Puchberg-Lehrgang bietet SelbA-Training in der Seniorenabteilung der Haftanstalt Suben an. Sicher ein Gewinn für die Teilnehmenden und die gesamte Seniorenabteilung. Alles Gute für das wertvolle Tun!

SelbA – und wer macht jetzt den Haushalt?



Mein Name ist Helga Schürz und ich wohne in Hörsching. Es war immer mein Wunsch, nach meiner Pensionierung etwas Sinnvolles zu machen. Und so kam ich auf SelbA. Aber wenn ich gewusst hätte

Meine Ausbildung zur SelbA Trainerin habe ich 2022/23 gemacht. So richtig konnte ich mir die Ausbildung nicht vorstellen, aber ich war von der ersten Minute an begeistert.

Diese Begeisterung wurde nach jedem Ausbildungswochenende immer größer. Ich machte mir zu Hause schon Gedanken darüber, was da noch alles kommen könnte.

Jedes Mal war ich aufs Neue überrascht, was SelbA mit mir/uns

SICHER NIMMER VIEL ZEIT FÜR DEN PUTZLAPPEN

Text: HELGA SCHÜRZ

als nächstes vorhat. Von jeder einzelnen Referentin war ich auf besondere Art angetan. Nun bin ich fertig mit der Ausbildung - und das Chaos in mir ist perfekt.

Seit Oktober leite ich eine Trainingsgruppe in Hörsching mit 16 Teilnehmerinnen.

Ab jetzt geht es erst richtig los: Ich kann in kein Geschäft gehen, wo Materialien in jeder Art angeboten werden, ohne zu denken: das könnte ich brauchen. Was kann ich mit dem wohl machen? Ich sammle alte Strumpfhosen, leere Schlagobersflaschen, Verschlusskappen von Flaschen und so weiter und so fort. Ihr habt ja keine Ahnung, was man damit alles machen kann.

Ununterbrochen läuft das Rad im Hirn: Was könnte ich ..., was

mache ich mit ..., das wäre auch eine Idee ... und so weiter. So ist das also, wenn man das „SelbA-Fieber“ hat.

Ich habe mit erfahrenen SelbA-Trainerinnen über dieses „Fieber“ gesprochen. Denen ging es genauso – und es hält immer noch an. Aber man wird ruhiger - hat man mir gesagt. Gott sei Dank. Mein großes Glück ist: Ich habe Birgit Aigner - eine erfahrene SelbA-Trainerin - in meiner Nähe. Sie bestärkt mich, hilft mir, gibt super Ratschläge und fordert mich. Danke dafür!

Ich schreibe dies, weil ich allen Interessierten damit sagen will: Der Aufwand und der Einsatz für SelbA lohnen sich. SelbA ist so bereichernd - für einen selbst und vor allem für die Teilnehmer:innen.

So und jetzt soll ich Fenster putzen. Aber da kommt mir schon wieder eine Idee – eine Übung mit leeren Küchenrollen. Na dann, schnell die Fenster putzen – ich brauche ja die leeren Rollen.

Guter Tausch - SelbA-Training statt Putzlappen

Foto: SelbA



Sicher überzeugt in Sierninghofen

VOM SCHNUPPERTRAINING ZUR NEUEN GRUPPE

In Zusammenarbeit mit der „Gesunden Gemeinde“ Sierning lud die Pfarre Sierninghofen am Donnerstag, den 23. November 2023 um 14.30 Uhr zu einem kostenlosen 90-minütigen SelbA-Schnuppertraining im Pfarrhof ein.

Dort konnte SelbA-Regionsbegleiterin Rosa Wieser 21 interessierte Personen - zwanzig Frauen und ein Mann - begrüßen. Die 3 Säulen von SelbA - Bewegung, Gehirn und Kompetenz - wurden in der Theorie vorgestellt und gleich praktisch ausprobiert. Susanne Hörmann machte Übungen - zum Bewegungstraining (Musik in Bewegung, Bewegung



Und Alle machen mit

Susanne Hörmann

Fotos: Hinterplattner Ludwig

Buchtipps

Gute Gefühle

Nutze die emotionalen Stärken deines Gehirns

Wussten Sie, dass Frauen und Männer gleichermaßen emotional sind? Und dass nicht Erfolg glücklich macht, sondern Glück erfolgreich? Oder dass Ehrfurcht Entzündungen lindert und so die körperliche Gesundheit fördert? Der Neurobiologe Dr. Marcus Täuber hat diese und viele weitere Erkenntnisse in seinem Buch „Gute Gefühle“ versammelt. Auf dem neusten Stand der Forschung widmet er sich der Frage, wie die emotionale Seite unseres Gehirns funktioniert und wie sie uns beeinflusst. Das Buch liefert nützliche Tools und fachlich fundiert werden darin Mythen entzaubert und Fakten richtig aufgearbeitet.

Marcus Täuber: Gute Gefühle
ISBN 978-3-99060-350-5
Hardcover, 200 Seiten
Goldegg Verlag



Grafik: Goldegg Verlag

zu Begriffen in einer Erzählung), Gehirntraining in Form von Zahlenreihen, Deutung von Sprichwörterbildern, alphabetischen Zuordnungen zu Begriffen wie Obst, Gemüse - mit den begeisterten Teilnehmer:innen. Zum Schluss wurden Übungsblätter für zu Hause ausgeteilt und besprochen.

Auf Grund des großen Interesses wurde der Start eines SelbA-Trainingsblocks in Sierninghofen mit Trainerin Susanne Hörmann ab 7. Dezember 2023 vereinbart. Neue Kursteilnehmer:innen sind immer herzlich willkommen!

Wir wünschen der SelbA-Trainerin und den Teilnehmer:innen viel Freude beim gemeinsamen Training!

SelbA St. Johann am Wimberg feiert!

SEIT 20 JAHREN AKTIV

20 Jahre feierte die SelbA-Gruppe aus St. Johann am 15. Juni 2023. Begleitet wurden die Feierlichkeiten von Herrn Bürgermeister Albert Stürmer und Anita Pölzleitner, SelbA Regionsbegleiterin. Auch Pfarrprovisor Johannes Wohlmacher besuchte die Feier.

Für die musikalische Umrahmung sorgten Maria Lindorfer und Günter Strasser mit ihren Celli. Um das leibliche Wohl kümmerten sich die Frauen des KFB. Die ersten Trainerinnen Ann Sophie Swenson und Margarethe

König legten 2003 den Grundstein dieser SelbA-Gruppe. Wir freuten uns über ihre Anwesenheit. Neben langjährigen Teilnehmer:innen, viele von ihnen waren von Anfang an mit dabei, war auch Waltraud Zita anwesend. Sie war bei der Gründung der Gruppe als Teilnehmerin dabei. Ihr gefiel das SelbA Konzept so gut, dass sie 2004 die Ausbildung zur SelbA-Trainerin machte. 2005 übernahm sie die Gruppe von Ann Sophie und Margarethe. Waltraud ist bis heute engagierte SelbA-Trainerin. Mit Leib und Seele



Foto: Anita Pölzleitner

begleitete sie die Teilnehmer:innen stets engagiert und unermüdlich auch durch die vergangenen schwierigen Zeiten der Pandemie. Weitere Gäste der Feierlichkeit waren die Senior:innen der Tagesbetreuungsgruppe, in der auch SelbA-Einheiten angeboten werden.

Der Bürgermeister von St. Johann am Wimberg, Alfred Stürmer, hob in seiner Rede die Wichtigkeit von SelbA für die Gemeinde hervor. Das Programm wurde von den Teilnehmer:innen und der Trainerin gestaltet. Es wurden Tänze aufgeführt und gesungen. Nicht fehlen durften natürlich Erzählungen aus der langjährigen SelbA Geschichte. Besondere Freude bereitete den Trainerinnen und Teilnehmer:innen der überbrachte Blumengruß. Es war eine schöne Feier!

SelbA-Pension - Abschied Helga Pflüglmeier

WEITERFÜHRUNG DER GRUPPE GESICHERT

Am 29. Februar lud Helga Pflüglmeier ihre SelbA-Teilnehmerinnen (auch ehemalige) zu ihrer Abschiedsfeier als aktive SelbA-Trainerin in den Cordatusaal Wels.

Pfarrer Werneck der evangelischen Pfarrgemeinde Wels dankte Helga für ihre vorbildliche Tätigkeit. Die SelbA-Trainingsgruppe sei ihm eine sehr wertvolle Bereicherung für die älteren Gemeindeglieder. Regionsbegleiterin Dina Scherb bedankte sich ihrerseits beim Pfarrer und betonte die besondere Unterstützung und die überaus gute Zusammenarbeit seitens der evangelischen Pfarrgemeinde.

Für ihr wertvolles SelbA-Engagement dankend überreichte Dina dann der aus dem SelbA-Trainerinnen-Team ausscheidenden Helga Pflüglmeier ein Blumengesteck. Die Rindenschale des Gesteckes

umschrieb Dina als Metapher für das Bemühen der SelbA-Trainerin in Gemeinschaft Geist und Körper aktiv zu halten und dabei das Wohlbefinden zu stärken.

Als Rahmenprogramm gestaltete Helga einen sehr lebendigen Rückblick auf ihre 13 Jahre Tätigkeit als SelbA-Trainerin. Sie erwähnte nochmals die drei Säulen, die sie immer versuchte in den Trainings einzubauen, die die Basis für ein positives Alter(n) sind. Ein Querschnitt von besprochenen Themen weckte bei den anwesenden ehemaligen Teilnehmerinnen Erinnerungen. Auch ein paar Gedächtnis- und Bewegungsübungen, wie zum Beispiel die Farb-Wort-Tafel, wurden nochmals gemeinsam ausprobiert. Kreative Steigerungen ließ sich Helga ebenfalls noch einmal

einfallen und entlockte manches Gelächter, wenn ein Hoppala zu hören war. Auch ein paar Fotos, die Helga Pflüglmeier von ihren SelbA-Teilnehmerinnen gefunden hat, wurden bestaunt. Anschließend dankten die Teilnehmerinnen mit einem rückblickenden Text, der von einer Teilnehmerin humorvoll vorgelesen wurde. Der neuen Trainerin Angela Wiespointner, die die SelbA-Gruppe weiter- bzw. neu führt, wünschen wir viel Freude und Erfolg. Das SelbA-Abschiedsfest klang schließlich bei einem kleinen Imbiss gemütlich aus.

Wir bedanken uns auch bei allen anderen ausgeschiedenen SelbA Trainer:innen ganz herzlich. Ihr seid alle wieder jederzeit willkommen in der SelbA Gemeinschaft – ob als Trainer:in oder als Teilnehmer:in.

Dina Scherb

Feierrunde in Wels bei Abschied und Übergabe

Foto: Dina Scherb



BEWEGTE KOPFNÜSSE

Die „Bewegten Kopfnüsse“ stammen von den Kolleg:innen aus Wien. Auch alle SelbA Trainer:innen aus OÖ sind herzlich eingeladen, jede Woche am Montag um 9 Uhr online mitzumachen und neue Übungen kennenzulernen.

Mit diesem QR-Code sind Sie mit dabei!



10 Jahres-Jubiläum in Garsten

SELBA-TRAINERIN ROSA WIESER WIRD GEEHRT

Bereits im Jahre 1999 startete Rosa Wieser als SelbA -Trainerin (damals noch SIMA). Derzeit ist sie Regionsbegleiterin für die Region Enns, Weyer und Steyr und leitet vier SelbA-Gruppen in Steyr und Umgebung.

Vor 10 Jahren begann Rosa Wieser mit einer SelbA-Gruppe in Garsten und führte diese mit viel Engagement und Herzlichkeit. Sie startete mit einem Vortrag am 2. Oktober 2013 und übergab die Gruppe am 21. Juni 2023 an die künftige Leiterin Renate Rieglthaler aus Garsten.

Im Namen der Pfarre Garsten dankte Pastoralassistent Stefan Grandy beim Gottesdienst am Sonntag, 29. Oktober 2023 Rosa Wieser für ihren sehr engagierten Einsatz und überreichte Geschenke. Die neue Trainerin Renate Rieglthaler stellte sich vor und sprach über ihre Sichtweise „Älterwerden mit Lebensfreude“.



Ehrung durch die Marktgemeinde Garsten - v.l.n.r.: Vize-Bgm. in Mag. a Katrin Krenn, Rosa Wieser, Renate Rieglthaler und Bgm Mag. Anton Silber Foto: Rosa Wieser

Beim SelbA-Kurs am 8. November 2023 dankten Bgm. Mag. Anton Silber und Vize-Bgm. in Mag. a Katrin Krenn unserer Rosa für ihre 10-jährige Tätigkeit als SelbA-Trainerin in Garsten.

Sicher nicht mehr wegzudenken

SELBA ROSSLLEITHEN FEIERT 20-JAHR JUBILÄUM



Und hier die große Feierschar Foto: SelbA

„Anfangs, 2004, wusste ich nicht so genau, worauf ich mich einlasse, heute ist SelbA aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken“, erzählt Brigitte Atzmüller aus Rossleithen.

Gemeinsam mit Elfriede Antensteiner und Gerda Draxler leitet sie das SelbA-Training bereits seit 20 Jahren! Wir gratulieren herzlich und bedanken uns für das langjährige, intensive und lebensbereichernde Engagement!

Wir verbrachten einen wunderbaren Nachmittag gemeinsam, mit Erinnerungen, berührenden Worten, Spaß und guten Gesprächen! Danke auch dem Bürgermeister, dem Ehren Bürgermeister und dem Ehrenvorsitzenden vom Pensionistenverband für das Mittragen, Unterstützen und Mitfeiern!

Ehren-amt

NICHT NUR EHRE, SONDERN AUCH MAL DANK

Für andere Menschen wirksam zu sein ist fein.

SelbA-Trainer:innen sind selbA selbständig und aktiv für die Teilnehmer:innen im Einsatz. Dieses „für andere Menschen wirksam-Sein“ bringt hoffentlich auch selbA viel Freude. Dennoch ist dieses Engagement nicht selbstverständlich und daher sagen wir ein **großes Danke an Alle** - für jede Stunde, jedes Engagement im Sinne von einzelnen Personen und zum Wohle der Gesellschaft. Und ganz sicher wird dieses Tun wahrgenommen und immer wieder vor den Vorhang geholt.

So wie hier:

Seit 2023 gibt es eine neue geliebte Tradition bei SelbA: Wir bedanken uns bei Trainer:innen die 10, 15, 20 Jahre oder länger!!! aktiv sind mit einem schlichten Schreiben, einer schönen Karte. Wichtig ist die Botschaft: Wir sehen dich und dein Engagement, du bist wertvoll und es ist schön,



Brigitte Hinterreiter beim Benefiztheater mit LH Thomas Stelzer Foto: Brigitte Hinterreiter



Danke bringt zum Strahlen

Glücksengel bei der Auslosung Fotos: SelbA

dass du SelbA im Herzen (und nach außen) trägst! Wie mehr als 50 Trainer:innen erhielt Walburga Greunz bereits im letzten Jahr dieses Schreiben. Ihre Freude darüber war so groß, dass sie den Brief nun nach mehr als einem Jahr nochmals vorzeigte und bei der Referent:innen Tagung im Schloss Puchberg mithatte. Gemeinsam mit Maria Otruba und ihrer Regionsbegleiterin Maria Österbauer strahlten die drei um die Wette! Auch in einem anderen Rahmen hieß es: „Ehrenamt verdient

Dank.“ Bei einer Veranstaltung im Musiktheater mit der Vorstellung des Musicals „TOOTSIE“, wurde bei einem persönlichen Empfang mit LH Mag. Thomas Stelzer die wertvolle ehrenamtliche Arbeit gewürdigt. SelbA Trainerin Brigitte Hinterreiter war heuer selbA dabei. Sie war glückliche Gewinnerin der Auslosung die wir seit heuer abhalten, um bei begrenzten Plätzen allen SelbA Trainer:innen eine faire Chance zu bieten. Hier ein Bild von den Glücksengel:innen bei der Auslosung.

Mit etwas Glück können Sie im nächsten Jahr selbA dabei sein!

95 Jahre und SelbA-sicher fit

SELBA SCHARNSTEIN BERICHTET

Es freut mich, euch mitteilen zu können, dass wir mit einer langjährigen SelbA-Teilnehmerin Berta Pühringer (ca. 21 Jahre bei SelbA) den 95. Geburtstag feiern durften.

Berta ist für jeden ein Vorbild durch ihr Interesse, Ehrgeiz, Ausdauer, Freude an Neuem, Verständnis und Rücksicht ist sie eine große Bereicherung für meine Gruppe. Berta ist auch für mich ein Beispiel, dass wir mit unseren SelbA-Gruppen einen wichtigen Beitrag leisten, uns lange GEISTIG GESUND zu erhalten.

Meine Gruppe ist eine homogene Gemeinschaft von ca. 20 Teilnehmer:innen zw. 62 und 95 Jahren und wir treffen uns 14-tägig in unserem wunderschönen Raum der Roten Kreuz Stelle Scharnstein. Mit dabei sind immer die 3 Säulen Bewegung, Kompetenz und Gedächtnisübungen, die wir mit SPASS, SPIEL, FREUDE aber auch eine Portion GEWISSENHAFTIGKEIT und EHRGEIZ durchführen. Mit Freude erwarten meine Teilnehmer:innen immer auf die Übungsblätter für zuhause, die dann mit Cleverness, tüfteln, telefonieren und auch mit Hilfe der ganzen Familie gelöst werden und beim nächsten Treffen verglichen werden. Ein weiterer Höhepunkt ist dann immer gemeinsamer Ausflug wie z.B. Wildpark Grünau, Hallstatt, Grünberg, Gemeinde Scharnstein, Tierpark Wels und auch heuer werden wir wieder mit dem Zug unsere Kulturhauptstadt Bad Ischl besuchen. Edith Hauer



Die SelbA-Feierschar

Die Jubilarin
Fotos: Edith Hauer

SelbA Hartkirchen

AUSFLUG IN DEN BOTANISCHEN GARTEN LINZ

Die SelbA Gruppe Hartkirchen verbrachte einen gemütlichen Nachmittag im Botanischen Garten.

Bei tollem Wetter konnte der Abschluss des SelbA Blocks so richtig genossen werden.

Die SelbA Gruppe
Hartkirchen im
Botanischen Gartenn

Foto: Heidi
Lindenberger



Solidaritätspreis für SelbA Trainerin Herta Grüneis

Herta Grüneis ist seit 2001 engagierte SelbA Trainerin und hilft, wo sie kann. Dafür wurde die vielfach engagierte Gmundnerin 2023 mit dem Solidaritätspreis der Diözese Linz ausgezeichnet.

Wenn bei Herta Grüneis das Handy läutet, stehen die Chancen gut, dass jemand dringend ihre Hilfe braucht. Meistens sind es finanzielle Sorgen. „Die Herta ist in Gmunden sehr bekannt und sie weiß eigentlich immer eine Lösung. Die Leute haben ein großes Vertrauen in sie“, sagt Gerald Geyrhofer, Pfarrer in der Traunseestadt.

„Wir sind so ein reiches Land, da muss jeder genug zum Essen und ein Dach über den Kopf haben“, erzählt Herta Grüneis. Sie will die Not nicht einfach hinnehmen, sondern handeln. Das sei für sie keine



Herta Grüneis (Mitte) mit Landeshauptmann Thomas Stelzer und Bischof Manfred Scheuer / Foto: Franz Litzlbauer

Belastung, betont sie: „Mir macht es eine Freude, wenn ich helfen kann.“

SelbA Gruppe Steyr im Stift St. Florian

SICHER A SCHÖNER TAG

Bei herrlichem Ausflugswetter fuhr am Mittwoch, dem 21. Februar 2024 die SelbA-Gruppe Steyr rund um Rosa Wieser nach Sankt Florian.

die Mitglieder:innen der Steyrer SelbA Gruppe ihrer Trainerin Rosa Wieser für ihre umsichtige Organisation des Ausfluges.

Dort wurde die Gärtnerei Sandner im Stift besucht. Nach einer Stärkung in der Cafeteria mit Kaffee und Kuchen konnte bei einem Rundgang die bunte Farbenpracht der Blumen und Ziergewächse bestaunt. Anschließend wurden bei einer Führung durch Dr. Peter Sablatnig der von Jakob Prandtauer entworfene 30 m lange, 15 m breite und 15 m hohe Marmorsaal und die Mariä Himmelfahrt geweihte Stiftsbasilika mit der Bruckner-Organ besichtigt. Mit vielen mitgenommenen Eindrücken dankten



SelbA-Steyr im Stift St. Florian
Foto: Rosa Wieser

SelbA a Bild gemacht

SELBA TREUBACH KURZFILM

Die Teilnehmer:innen der SelbA Gruppe in Treubach unter der Leitung von SelbA Trainerin Roswitha Berer trainieren wöchentlich Konzentration und Aufmerksamkeit mit verschiedenen Gedächtnisübungen.



SelbA vor Publikum
Foto: Roswitha Berer

Wichtig ist, dass aktuelle und persönliche Themen besprochen werden und leichte körperliche Übungen für die Bewegung dürfen natürlich auch nicht fehlen. Bernhard, ein interessierter Enkel einer SelbA Teilnehmerin konnte sich selbst ein Bild davon machen und es auch in einem Kurzfilm festhalten. Er hat spontan

angefragt, ob er bei einer SelbA Stunde dabei sein darf. Seine rüstige Oma und die ganze Gruppe haben sich über seinen Besuch sehr gefreut und einige waren

auch natürlich etwas nervös. Er war sehr überrascht von unserem vielseitigen Programm! Roswitha Berer

Sommerabschluss SelbA Puchenau

Spaß und Fröhlichkeit herrschte beim Abschluss der Gruppe Puchenau.

Der Seniorenbund lud auf eine Pizza mit anschließendem Kuchen und Kaffee ein. Danke sagt die Gruppe an Karl Hörschläger, der sie immer so gut bewirte und verwöhnt. Heidi Lindenberger



Die Gruppe Puchenau feiert Abschluss

Der Spaß kam nicht zu kurz
Fotos: Heidi Lindenberger



Sicher die Leselust wieder geweckt

AUSFLUG IN DIE BIBLIOTHEK

Am 15. November 2023 besuchte die SelbA Gruppe Arnreit die Bibliothek in Altenfelden. Dort wurden wir herzlich empfangen.



Rosi und Anneliese führten uns durch die Räume, erklärten uns die verschiedenen Buchkategorien und erzählten über die vielen Lesungen mit bekannten Autoren und Projekten mit Kindern, um diesen das Lesen schmackhaft zu machen. Wir waren alle begeistert von den vielen Aktivitäten! Im Anschluss luden uns Rosi und Anneliese zu Kaffee, Tee und Nusskipferl ein. Anneliese las zwei Kurzgeschichten vor und die Zeit verflog im Nu. Mit vielen Eindrücken fuhren wir wieder zurück. Ich bin sicher, dass auch bei so mancher „Nicht Buchleserin“ die Lust am Lesen wieder geweckt wurde. Wir sehen uns wieder!
Elfriede Hackl

Lesen verbindet - Arnreit trifft Altenfelden
Foto: Elfriede Hackl

SelbA Aschach

DA IST SICHER IMMER VIEL LOS

Unsere SelbA Gruppe in Aschach/Donau gibt es bereits seit 10 Jahren. Es ist eine sehr homogene Gruppe von meist 14 Frauen.

Ich leite sie in Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde Aschach. Den Teilnehmer:innen macht es großen Spaß, und sie sind jeden Montag von 9 bis 10.30 Uhr mit Eifer dabei.
Ingrid Mattle



Freude bereitet auch das selbst gestaltete Tischtuch

SelbA Aschach bewegt im Motorikpark
Fotos: Ingrid Mattle



Reden tut **sicher** gut

ERZÄHLCAFÉS ALS WILLKOMMENE ABWECHSLUNG ZWISCHEN DEN SELBA-TRAININGSBLOCKEN

Text: ROSEMARIE LEONHARTSBERGER

Seit 2009 bin ich SelbA-Trainerin in Hörsching. Die Geburtsjahre der Personen, die der Trainingsgruppe derzeit angehören, reichen von 1927 bis 1950.

Nach der Absolvierung eines Erzählcafé-Schnupperabends war ich sehr motiviert, mit meiner SelbA-Gruppe ein Erzählcafé durchzuführen. Dieses fand dann an einem Septembertag in einem Lokal statt, in das ich die Interessierten eingeladen hatte. Als Thema wählte ich „In die Schule geh ich gern ... weil ich dort was Rechtes lern!“. Nicht zuletzt wegen des großen Altersunterschieds der Anwesenden, aber auch aufgrund ihrer Vertrautheit miteinander, kam



Erzählcafé-Runde
Hörsching

Sicher an-reg/red-end

Fotos: R. Leonhartsberger



ein sehr reges Gespräch zustande. So konnten wir gar nicht alle Fragen abarbeiten, die in den Gesprächsunterlagen vorgeschlagen werden.

Sehr interessant fand ich etwa Erzählungen über weite Schulwege und die damit verbundenen Erlebnisse. So berichtete eine der älteren Teilnehmerinnen, ihn mit Holzschuhen zurückgelegt zu haben. In Erinnerung blieben mir auch Angaben über die Schulverpflegung. Die erwähnte Teilnehmerin erzählte von trockenem Brot, andere Anwesende von einer saisonalen Schulausspeisung. Am Ende der Veranstaltung spürte ich, wie gut den teilnehmenden Personen das Reden getan und wie viel Freude es ihnen bereitet hatte. Das war wohl unter anderem deshalb der Fall, weil viele von ihnen allein leben. Insgesamt war das Erzählcafé so nett, dass ich mir eine Wiederholung durchaus vorstellen kann.

VERANSTALTUNGSTIPP ERZÄHLCAFÉ ...

Einführung in die Methode Erzählcafé

Erzählcafé bringt die Menschen zu einem bestimmten Thema ins Gespräch und sie werden ermutigt, anderen ihre Erinnerungen mitzuteilen. Bei diesem Abend erleben Sie ein Erzählcafé und erfahren Wissenswertes über die Planung und Durchführung einer Gesprächsrunde. Am Ende der Einführung erhalten Sie unsere Gesprächsunterlagen mit 17 ausgearbeiteten Themen zu den verschiedensten Lebensbereichen.

Termin: 7.11.2024, 18 bis 21 Uhr

Ort: Bildungshaus Schloss Puchberg,
Puchberg 1, 4600 Wels

Kursbeitrag: € 15,- inkl. Gesprächsunterlagen

Anmeldeschluss: 29.10.2024

Anmeldung: weiterbildung.

katholischesbildungswerk@dioezese-linz.at

SelbA Oberneukirchen

SOMMERAUSFLUG IM JUNI 2023

Auch heuer machten wir uns zum Abschluss unseres Trainingsblocks und auf vielfachen Wunsch wieder auf den Weg in einen Garten. Dieses Mal war das Ziel der „Garten der Geheimnisse“ in Stroheim, Bezirk Eferding.



Die SelbA Gruppe Oberneukirchen beim Sommerausflug

Foto: Irmi Grininger

Er beeindruckt mit seiner traumhaften Lage und der großen Pflanzenvielfalt. Wir genossen den Rundgang durch den Regenbogengarten und bewunderten die Pracht der Blüten, ein Paradies für Bienen, Hummeln und Schmetterlinge. Auf der sonnigen Terrasse wurden wir mit Kaffee und Kuchen verwöhnt und freuten uns über den gemeinsamen Nachmittag.

Irmi Grininger

*„Wer sich im Sommer
über die Sonne freut,
trägt sie im Winter
in seinem Herzen.“*

(Rainer Haak)

Sommer- ausflug zur JKU

PFARRE URFAHR - ST. JOSEF

Vor der Sommerpause machte die SelbA Gruppe der Pfarre Urfahr-St. Josef einen Ausflug zum Campus der Johannes-Kepler-Universität Linz in Dornach.

Dort besuchten wir das Teichwerk, ein Lokal, das sich in einem Schiff auf dem Universitätsteich befindet. Nach einer Stärkung im Teichwerk mit Kaffee und Kuchen führte uns ein kurzer Spaziergang entlang des Teiches hinüber zur neuen Aussichtswarte auf dem 60 Meter hohen Turm der Technisch-Naturwissenschaftlichen Fakultät (TNF-Turm). Wir genossen einen herrlichen Rundblick um die Stadt Linz und staunten über die neuen Bauaktivitäten auf dem Universitätsgelände. Gemeinsam fuhren wir mit der Straßenbahn wieder zurück zur Pfarre.

Maria Regina Lexow, SelbA Trainerin



SelbA Gruppe vor dem Teichwerk der JKU

Foto: Maria Regina Lexow



Dieser Besuch tut sicher nicht weh

AUSFLUG INS ZAHNMUSEUM

Die Devise lautete: „Zähne zusammenbeißen und hinein in`s Museum“

Wir von der SelBA Gruppe wussten nicht was uns erwarten würde und manch Eine - oder Einer mochte sich vielleicht im Stillen fragen: „Ob es wohl gruselig wird?“ Wie angenehm überrascht waren wir von liebevoll gestalteten Kojen, die Aufschluss gaben über das Wirken der Bader und Zahnärzte und wohl auch des Leidens der von Zahnschmerzen Geplagten, zurück bis 1700. Wie sagte doch der französische Chirurg Ambroise Pare` im 16. Jahrhundert? Zitat: „Der Zahnschmerz ist der heftigste und grausamste aller Schmerzen, der nicht zum Tode führt.“

Herr Bachner, unser Führer durch das Museum, selbst ein gelernter Zahntechniker, verstand es mit Fachwissen und Humor uns an der Entwicklung der zahnärztlichen Behandlungen über die Jahrhunderte hindurch teilhaben zu lassen. Angefangen von der Arbeit des Baders, der schröpfte, zur Ader ließ, Wunden versorgte, Haare und Bärte „schor“ sich auch als Chirurg und Zahnarzt betätigte, bis in die Gegenwart, mit hochmodernen Geräten und Behandlungsmethoden.



SelBA sicher schmerzfrei im Zahnmuseum

Foto: Rina Roider-Lommers

Ein großes Danke an alle die dieses Museum eingerichtet haben, die Exponate zusammentrugen und es hegen und pflegen. Einen Besuch in diesem kleinen, aber feinen Zahnmuseum, angeblich das Einzige in ganz Österreich, kann man nur weiterempfehlen!

Dorothea Helmelt

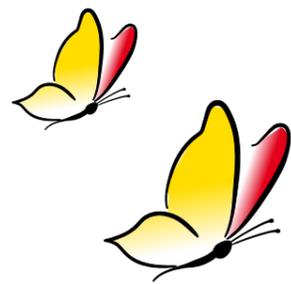
SelBA-Gutscheine

SelBA hat immer Saison.

Schenken Sie Freude mit SelBA-Gutscheinen. Wir haben für Sie Gutscheine für SelBA-Trainings-einheiten, die bei unseren SelBA-Trainer:innen erworben werden können.

Haben Sie Interesse, einen Gutschein zu erwerben?

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



WAS MAN ALLES MIT ZEITUNGEN MACHEN KANN

ÜBUNG VON MANUELA THALLER

Bereits beim Betreten des Raumes war für die Teilnehmer:innen unschwer zu erkennen, dass sich beim diesmaligen SelBA Training alles um das Thema Zeitung dreht. Jede Menge Tageszeitungen und Zeitschriften lagen bereit und so gings auch schon los mit Überlegungen, welche Arten von Zeitschriften es gibt, wo die Zeitung gelesen wird, etc. und so entstand bei weiteren Fragen ein reger Austausch.

Viele interessante Wortmeldungen gab es bei der Frage, was wir alles mit Zeitungen machen können. Bei einer „Schneeballschlacht“ wurden Kindheitserinnerungen wach und es hat großen Spaß gemacht. Eine weitere Aufgabe war die Suche nach dem eigenen Vornamen.



Im Tun
Fotos: Manuela Thaller



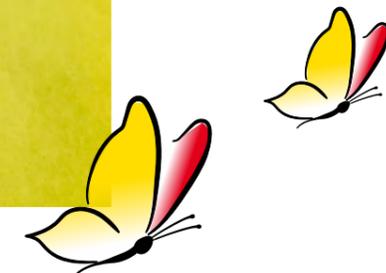
Mit einzelnen Buchstaben aus einer Zeitung ausgeschnitten gestalteten wir ein gemeinsames Plakat. Und sollte einmal ein Kuvert für eine Karte oder einen Brief fehlen, wissen die Teilnehmer:innen nun, wie dieses aus einer Zeitung selber gebastelt werden kann.

Nach der Reflexion, was wir alles im heutigen Training gemacht haben, gab es zum Abschluss noch eine Scherzfrage: „Wie heißt der chinesische Informationsminister?“

Die Lösung ist:
TSAI TUNG -
Hätten Sie's gewusst?



Unterschrift mal anders
Foto: Manuela Thaller



MORSEALPHABET & -ÜBUNG

ÜBUNG VON BARBARA AIGNER

| | | | | | |
|---|---------|---|---------|---|---------|
| A | ● — | J | ● — — — | S | ● ● ● |
| B | — ● ● ● | K | — ● — | T | — |
| C | — ● — ● | L | ● — ● ● | U | ● ● — |
| D | — ● ● | M | — — | V | ● ● ● — |
| E | ● | N | — ● | W | ● — — |
| F | ● ● — ● | O | — — — | X | — ● ● — |
| G | — — ● | P | ● — — ● | Y | — ● — — |
| H | ● ● ● ● | Q | — — ● — | Z | — — ● ● |
| I | ● ● | R | ● — ● | | |

Morse code exercise grid with 10 rows of dots and dashes for decoding.

LÖSUNG:
Ich trainiere mein Gehirn meine Beweglichkeit und meine Alltagskompetenz
Ich bleibe selbA fit

SCHÖN, DASS ES DICH GIBT!

SELBA-STUNDE VON INGEBORG EMEDER

Das Thema der letzten Gruppenstunde lautete „Schön, dass es dich gibt“! Wir sprachen über diese Botschaft, welche letztlich ein einfaches, schönes Kompliment ist. Wertschätzung tut jedem wohl und erfolgt oft wortlos.

Es stand jedem frei, ob er seinen Namen darunter setzte oder es anonym verfasste.

Als erstes Blatt erhielt jede:r folgenden Text:

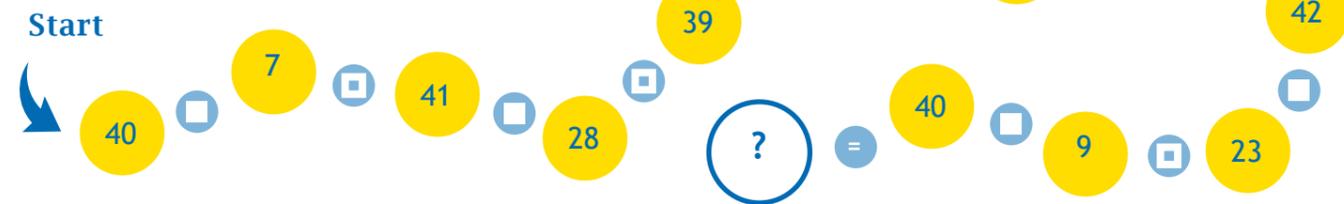
*Ich wünsche Dir von Herzen
viele sonnige, glückliche, erfolgreiche,
erholsame, spannende, heitere, lustige,
gesellige, liebevolle, herzliche, gesunde,
besinnliche, harmonische, zufriedene,
dankbare, erfüllte, ...
Tage, Wochen und Jahre*

Deshalb startete ich als Abschluss von den Frühjahrestreffen 2024 diese Übung. Jede:r Teilnehmer:in sollte den anderen aus der Gruppe etwas Gutes zusagen (rückmelden). Dies sollte schriftlich gemacht werden und die Anrede dabei sollte stets persönlich sein (Liebe Annemarie, etc.).

ÜBUNG: KETTENRECHNEN

Rechnen mit unüblichen Rechenzeichen, das fordert Ihre grauen Zellen doppelt!

- bedeutet die nachfolgende Zahl abziehen
- bedeutet die nachfolgende Zahl dazuzählen



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| V | L | f | X | J | K | U | D | F | K | R | C | D | C | L | O | K | N | N | O | U | N | U | N |
| L | I | U | 7 | K | F | M | C | J | R | P | U | A | H | A | N | T | P | Z | H | F | S | R | F |
| M | H | 9 | V | R | C | S | H | A | R | V | U | V | H | V | A | E | M | L | O | K | A | V | A |
| E | C | K | E | N | J | T | H | M | E | S | S | V | W | L | V | E | N | I | W | F | V | A | U |
| M | S | M | J | 9 | R | X | V | M | N | A | Q | I | E | T | O | L | M | W | A | M | E | E | E |
| A | L | I | W | U | B | O | S | B | J | W | H | C | F | H | F | L | A | C | L | K | I | K | L |
| E | J | K | H | R | L | C | S | I | D | I | E | 9 | D | D | C | O | D | I | D | V | C | 9 | C |
| F | Z | S | 1 | K | L | Q | E | M | R | N | N | R | D | V | J | E | T | W | 9 | Z | U | Z | |
| F | P | F | A | E | J | M | R | D | K | U | H | M | J | Z | 9 | A | E | V | V | K | I | N | Z |
| A | I | V | e | 9 | N | S | X | W | S | L | O | U | N | Q | I | V | D | A | L | T | I | X | E |
| K | U | O | V | D | S | U | S | E | C | I | K | C | R | Z | B | O | W | L | R | N | Q | I | D |
| K | S | C | D | C | L | I | V | F | T | E | K | W | Z | S | T | O | A | A | J | T | X | O | X |
| I | E | I | V | H | L | D | N | O | L | V | Z | R | F | W | C | N | C | C | R | N | H | N | N |
| E | C | C | U | P | V | I | D | N | D | V | N | D | B | E | N | U | I | O | X | K | E | L | T |
| W | R | W | U | N | K | U | R | N | H | E | J | J | E | 9 | T | O | W | A | A | J | C | E | J |
| Q | A | V | B | A | C | W | F | T | C | B | B | A | V | D | B | W | W | N | M | G | B | E | 9 |
| J | A | A | U | J | R | A | V | R | F | U | B | H | D | M | H | R | 9 | 9 | 9 | X | X | D | T |
| J | U | W | T | 9 | Z | J | 9 | C | O | C | F | J | W | R | J | J | K | I | E | 9 | E | L | T |
| N | I | U | P | A | W | X | N | R | K | H | S | E | 9 | 9 | Z | W | Z | M | A | I | D | I | S |
| U | H | H | T | L | Q | D | F | T | I | H | V | A | F | E | R | F | E | 9 | F | S | T | 9 | D |
| U | U | T | S | O | G | E | J | E | U | R | C | B | S | N | E | N | H | U | L | K | Z | S | O |
| K | A | E | L | F | R | A | S | O | E | R | V | U | S | C | W | U | V | H | S | C | Z | W | I |
| F | I | X | Z | Z | E | W | R | W | A | X | I | F | I | F | Q | D | H | V | H | Z | Z | X | I |
| O | J | Z | B | S | L | C | F | W | V | A | T | R | Y | A | V | T | R | Y | H | W | F | X | L |
| K | W | S | X | B | C | E | R | S | C | Z | S | Q | R | S | C | Z | S | Q | R | S | C | Z | S |

LÖSUNG:
für Buchstabensalat auf Seite 44

SUCHRÄTSEL

ÜBUNG VON HELGA SCHÜRZ

Finden sie aus dem folgenden Wort:

SONNTAGMORGEN

mindestens 34 neue Wörter.
Z.B.: Roggen, Garten

SOMMERLICHER BUCHSTABENSALAT

ÜBUNG VON SUCHSEL.NET

Diese Wörter sind versteckt:

- | | | | |
|-------------|--------------|-----------------|---------------|
| FAECHER | BERGSEE | WASSERMELONE | PFEFFERMINZE |
| EISKAFFEE | SONNENHUT | ZITRONENMELISSE | MINERALWASSER |
| GURKENSALAT | BAUMSCHATTEN | GEBIRGSBACH | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K | M | S | X | B | C | E | E | X | G | D | R | S | C | Z | S | Q | K | I | W | P | F | H | S | V |
| O | J | Z | B | S | L | C | F | M | V | V | T | R | Y | H | Z | A | G | W | W | F | X | L | L | Z |
| Z | B | I | P | X | Z | Z | H | A | H | Q | I | F | F | X | V | W | R | M | E | R | Z | X | I | F |
| K | A | E | L | F | R | V | S | O | E | B | A | U | M | S | C | H | A | T | T | E | N | Y | I | M |
| K | Z | S | O | C | E | J | E | U | R | C | D | B | S | I | U | S | O | N | N | E | N | H | U | T |
| Q | F | S | T | G | P | F | E | B | T | A | H | I | T | T | P | T | C | F | D | T | L | H | H | U |
| S | E | I | D | I | K | A | F | W | Z | G | S | E | H | K | R | N | X | W | D | V | G | U | I | N |
| J | K | L | A | P | T | K | I | E | G | P | J | W | R | C | O | F | J | G | Z | G | T | M | U | A |
| U | D | E | T | X | B | G | G | J | R | H | W | Q | H | U | F | U | C | A | R | T | G | U | Y | J |
| Z | T | M | R | D | B | E | G | W | N | M | M | Q | D | Y | B | B | F | T | C | W | F | B | Y | Q |
| E | H | N | D | U | C | E | J | Y | W | O | I | G | G | A | C | E | F | T | T | N | K | U | M | R |
| L | K | E | U | X | O | I | R | U | A | B | E | N | D | A | T | N | Q | I | A | B | P | U | C | E |
| N | H | N | R | B | C | C | N | G | F | W | C | R | Z | L | Y | O | N | D | L | B | H | A | E | I |
| J | X | O | L | X | K | T | Q | X | S | T | D | Z | M | E | K | L | P | F | A | T | C | D | K | S |
| T | D | R | N | J | U | M | O | Q | Z | E | R | C | K | I | C | E | S | U | S | Q | A | O | U | K |
| E | X | T | L | T | V | D | A | T | D | N | E | U | O | T | S | M | X | S | N | G | B | A | I | A |
| K | N | I | K | A | A | E | Y | G | Z | F | W | H | U | K | Q | R | W | J | E | Y | S | P | P | F |
| Z | U | Z | G | M | L | E | J | P | A | Q | R | N | N | R | W | E | D | T | K | T | G | S | Z | F |
| R | C | G | C | A | Q | T | Q | O | C | D | G | E | T | Q | I | S | C | T | R | H | R | K | J | E |
| T | P | U | K | T | C | Y | T | J | H | P | C | H | M | J | B | S | O | B | U | M | I | T | Y | E |
| E | E | W | Y | M | U | W | T | O | L | E | I | D | Y | N | W | A | X | R | G | J | B | W | S | W |
| U | A | F | M | I | N | E | R | A | L | W | A | S | S | E | R | W | H | T | J | N | E | K | C | E |
| Y | K | O | L | W | E | Y | A | H | U | A | U | R | A | R | V | H | S | C | R | A | G | H | W | P |
| S | R | F | H | F | Z | P | L | N | V | H | Y | U | P | B | J | C | W | F | K | B | L | U | I | T |
| N | U | U | R | O | N | U | K | O | L | C | D | C | K | R | F | K | U | D | K | J | X | P | T | A |



THEATERABOS 2024/25

ABO CLASSICO

- **WONDERLAND**
Musical
- **MADAMA BUTTERFLY**
Oper
- **DIE GERISSENE FÜCHSIN**
Oper
- **VIEL LÄRM UM NICHTS**
Komödie
- **PAGANINI**
Operette

ABO VARIO

- **DER BOSS VOM GANZEN**
Komödie
- **RENT**
Musical
- **LOVETRAIN 2.0**
Tanzstück
- **WONDERLAND**
Musical
- **LOVE LETTERS**
Szenische Lesung im THEATER PHÖNIX

ABO FAMILIE

- **JUNGER KLASSIKER - ROMEO UND JULIA**
SHORT CUTS
Schauspiel
- **POINT NEMO**
Theaterstück
- **WONDERLAND**
Musical

ABO TRIO

- **DIE ZAUBERFLÖTE**
Oper
- **DIE KATZE AUF DEM HEISSEN BLECHDACH**
Schauspiel
- **SOMETHING ROTTEN! - HAMLET ODER OMELETT, DAS IST DIE FRAGE**
Musical-Comedy

KIDS ABO

- **DER KLEINE PRINZ**
Schauspiel
- **PAPAGENO UND DIE ZAUBERFLÖTE**
Oper für kleine Leute
- **DER GESTIEFELTE KATER**
Schauspiel

ABO NOVUM

- **SWEENEY TODD**
Musicalthriller
- **OH GOTT!**
Schauspiel
- **JAMES BROWN TRUG LOCKENWICKLER**
Komödie
- **GESPRÄCHE MIT ASTRONAUTEN**
Schauspiel
- **TRILOGIE DER SOMMERFRISCHE**
Komödie
- **FALL / ORBO NOVO**
Doppeltanzabend
- **IL VIAGGIO (DIE REISE)**
Zwei Operneinakter



Sie gehen gerne ins Theater? Gehen Sie mit Szenario ins Theater!

Scannen Sie den QR-Code & finden Sie die Abo-Details.



Foto: Philip Brunnader, Landestheater Linz

Die Lange Nacht der BIBLIÖTHEKEN

Text: ELKE GROSS-MIKO

Bereits zum dritten Mal fand auch 2024 wieder eine Lange Nacht der BibliÖötheken statt. Am Freitag, 26. April, verlängerten 117 Bibliotheken die Leszeit und boten für Jung und Alt ein abwechslungsreiches Programm.

Die öffentlichen Bibliotheken in Oberösterreich sind kulturelle Nahversorger und Treffpunkte für Lesebegeisterte und Wissensbegierige jeden Alters. Den Nutzerinnen und Nutzern stehen dabei rund zwei Millionen Medien zur Verfügung – angefangen von Büchern über Zeitschriften bis hin zu Brettspielen, Filmen, Hörbüchern und E-Books. Neben dem Medienbestand sind es aber vor allem die über 7.000 Veranstaltungen, die öffentliche Bibliotheken zu Treffpunkten in der Gemeinde machen und den Wert der Bibliotheken für unsere Gesellschaft betonen. Sie bringen Leben und Bildung in die Pfarren und Gemeinden.



Endlich
Zeit zum
Schmökern

Foto: BVÖ/
Lukas Beck



Bereits zum dritten Mal; die Lange Nacht der BibliÖötheken

Foto: Bibliotheksfachstelle

Autor:innenlesungen, Erzählcafés, Wine & Crime und vieles mehr standen auf dem Programm. Einen Rückblick mit Fotos gibt es unter www.lvooe.bvoe.at/langenacht.

Die Lange Nacht der Bibliotheken ist bereits ein Fixpunkt in den Bibliotheken. Alle, die den Termin dieses Jahr verschlafen haben, bekommen im April 2025 wieder Gelegenheit, dabei zu sein. Ein Besuch der öffentlichen Bibliothek lohnt sich aber auch an allen anderen Tagen!



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

Mit Familien feiern

Christliche Feste erleben, begreifen und wiederentdecken

Religion für alle Sinne - Familien entdecken das Besondere an christlichen Festen

In der Jahresfestkreisgruppe erleben Kinder gemeinsam mit ihren Eltern Religion zum Angreifen, Experimentieren, Staunen und Bewegen – so, wie es ihren Bedürfnissen entspricht! Interessierte Familien gehen miteinander durch das Kirchenjahr und treffen sich zu Erntedank und Allerheiligen, im Advent, während der Fastenzeit, zu Ostern und zu Pfingsten. Das Motto der Jahresfestkreisgruppen lautet "Verstehen, was wir feiern und mit dem Herzen dabei sein". Durch ansprechende Geschichten, kindgerechte Erzählungen und Stationen für alle Sinne, die Kinder mit einem (Groß-) Elternteil miteinander erleben, werden die Begeisterung



Foto: Sandra Schlager

für den Kern der christlichen Botschaft und Glaubensinhalte bei Groß und Klein geweckt. Im Mittelpunkt stehen immer die wichtigsten Inhalte des jeweiligen Festes.

Die Inhalte sind als offene Lernprozesse aufbereitet, so dass sowohl christlich verwurzelte als auch distanzierte Eltern einen Anknüpfungspunkt finden.

Informationen

Informationen zur Umsetzung, zur Organisation und zu den Abläufen der Jahresfestkreisgruppen in den eigenen Pfarrgemeinden und Pfarren erhalten Sie in der SPIEGEL-Diözesanstelle per Mail: spiegel@dioezese-linz.at oder telefonisch: (0732) 76 10-32 21.

Einführungstag
Jahresfestkreis

Alle Fotos: SPIEGEL



DIE LANGE NACHT
DER BIBLIÖÖTHEKEN

SPIEGEL
Kinder · Eltern · Bildung

SPIEGEL-Elternbildung
Diözese Linz
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Tel.: (0732) 76 10-32 21
E-Mail: spiegel@dioezese-linz.at
www.spiegel-ooe.at

Quatschativity - was ist das?

Ein kreatives Brettspiel zum persönlichen Austausch und Kennenlernen!

Entdecke an diesem Abend ein aufregendes Spiel. Durch das Erraten vorgegebener Begriffe, die erklärt, gezeichnet oder pantomimisch dargestellt werden, kommst du auf dem Spielfeld voran und kannst das Spiel gewinnen.

Zusätzlich wird zu jedem Begriff eine spannende Frage gestellt, die zum persönlichen Austausch und Kennenlernen anregt. Beispielsweise beim Begriff Fantasie folgt die Frage: In welcher Fantasiewelt würdest du am liebsten einen Tag verbringen?

Zusätzlich werden dir auch die Brettspiele Challenge accepted Tanz aus der Reihe und Planet A vorgestellt. An diesem Abend wird auch erörtert: Was der:die Spielleiter:in beachten sollte?

Gönne dir Stunden voller Spaß und Spannung und überlege, mit wem du das zuhause spielen willst.



Miteinander spielen ist anregend und lustig / Foto: KBW-Treffpunkt Bildung

Termine & Orte

- » **Di, 12.11 2024**, 18.30 - 20.30 Uhr / Dominikanerhaus, Grünmarkt 1, 4400 Steyr / Referentin: Birgit Aigner
- » **Do, 21.11.2024**, 18.30 - 20.30 Uhr / Maximilianhaus, Gmundnerstraße 1b, 4800 Attnang-Puchheim / Referentin: Silvia Nagl
- » **Do., 16.1.2025**, 18.30 - 20.30 Uhr / Bildungshaus Schloss Puchberg Puchberg 1, 4600 Wels / Referentin: Silvia Nagl

Anmeldungen bitte bis spätestens 10 Tage vor der jeweiligen Veranstaltung!

Bei der SelbA-Fachtagung gibt es am Infostand des KBW-Treffpunkt Bildung ein erstes Kennenlernen des Spiels!



Birgit Aigner - Gesprächsleiterin der ersten Stunde!

Birgit Aigner hat in den letzten 10 Jahren 40 Erzählcafés mit 536 Teilnehmer:innen und 18 Einführungen in die Methode Erzählcafé mit 186 Teilnehmer:innen durchgeführt. Sie ist eine enorm wichtige Stütze im Projekt Erzählcafé.

Die nächste Einführung in die Methode Erzählcafé findet am **Do., 7.11.2024**, 18 bis 21 Uhr in Puchberg mit Birgit Aigner statt.



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
www.kbw-ooe.at

Sommeröffnungszeiten

Zwischen
8.7. & 6.9.2024
gelten folgende
Öffnungszeiten im
SelbA-Büro: Montag
bis Donnerstag
von 8.30 bis
12 Uhr!



Foto: Robert Kallaschek, Art of Light



BITTE VORMERKEN: SelbA Fachtagung 18.10.2024

Unsere Fachtagung findet am Freitag, den 18. Oktober von 8.30 bis 16 Uhr im Bildungshaus Schloss Puchberg statt und wird sich dem Thema „Die Kunst der Wahrnehmung - Meisterleistungen unseres Gehirnes“ widmen.

Bitte schnell den Termin notieren, nähere Informationen finden Sie auf Seite 14.

aktuell



Österreichische Post AG MZ 02Z031352M
Diözese Linz, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

KBW Aktuell 2024/03

SelbA wird gefördert aus den Mitteln des OÖ. Gesundheitsfonds

IMPRESSUM:

Medieninhaberin: Diözese Linz, Herrenstraße 19, 4020 Linz

Herausgeber: Katholisches Bildungswerk OÖ / SelbA - Selbständig und Aktiv, Maria Otruba, Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz / UID: ATU 59278089 /

Redaktion: Barbara Aigner-Reitbauer / Titelfoto: SelbA / Offenlegung

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



LAND
OBERÖSTERREICH



SelbA - Selbständig und Aktiv

Kapuzinerstraße 84

4020 Linz

Tel.: (0732) 76 10-32 13

Fax: (0732) 76 10-37 79

selba@dioezese-linz.at

www.selba-ooe.at