

SelbA-Akademie

inspirierend - abwechslungsreich - praktisch



Herbst/Winter 2023/24



Katholisches
Bildungswerk OÖ





SelbA-Gesund Seite 4

SelbA-Leben Seite 8

SelbA-Kreativ Seite 12

SelbA-Spiritualität Seite 16

SelbA-Digital Seite 18

SelbA-Ausbildung Seite 32

SelbA-Training Seite 34

Anmeldungen bitte an ...

E-Mail: weiterbildung.katholischesbildungswerk@dioezese-linz.at

Tel-Nr.: (0732) 76 10-32 09

Bei Fragen zu unserem Kursangebot ...

E-Mail: selba@dioezese-linz.at

Tel-Nr.: (0732) 76 10-32 13

**Katholisches
Bildungswerk OÖ**

2023
24



Liebe Leserin, lieber Leser,

Die COVID-19-Pandemie hat uns deutlich vor Augen geführt, wie wichtig eine flexible und tragfähige Bildung ist. Und zwar auf allen Ebenen und für alle Generationen.

Der technologische Fortschritt und die Digitalisierung sind treibende Kräfte, die unsere Welt verändern und neue Fähigkeiten erfordern.

Gleichzeitig stehen wir vor globalen Herausforderungen wie dem Klimawandel, der sozialen Ungleichheit und dem Zusammenleben in einer immer vielfältigeren Welt. Unsere Bildungssysteme müssen uns auf diese Herausforderungen vorbereiten und uns auch das nötige Wissen, die Fähigkeiten und die Empathie vermitteln, um Lösungen zu finden und eine gerechtere und nachhaltigere Gesellschaft zu gestalten.



SelbA leistet hier auch einen großen Beitrag, Menschen zusammen zu bringen, neue Denkanstöße und auch Möglichkeiten des Austauschs zu geben. Gemeinsam Herausforderungen anzugehen ist leichter als jede und jeder für sich alleine!

Im Sinne der Ressourcenschonung haben wir auch ab 2024 ein neues Format unserer SelbA Akademie entwickelt, seien Sie gespannt!

Danke für gemeinsame Bildungs- bzw. Beziehungserlebnisse!

Ihre Maria Otruba



Auf sich „SelbA“ achten

Anmeldung unter:
weiterbildung.
katholischesbildungswerk@
dioezese-linz.at

Die eigene Gesundheit ist das höchste Gut. Wer auf ein gutes Gleichgewicht zwischen Geist und Körper achtet, bleibt länger aktiv. Die Verantwortung für diesen gesunden Zustand liegt bei uns „SelbA“. Mit unseren Angeboten liefern wir Zutaten, um aktiv zu bleiben.

Mehr Informationen auf
www.selba-ooe.at



SelbA-Gesund

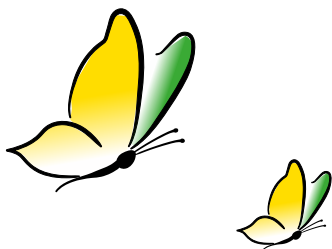


GEHIRNENTFALTUNG MIT BEWEGUNG

Life Kinetik - Information

Wollen Sie geistig wacher sein, sich intensiver an Gesprächen beteiligen, rascher reagieren und Ihr Potenzial besser nutzen? Das neuartige Life-Kinetik-Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung macht so viel Spaß, dass Sie gar nicht merken, wie schnell Sie Ihre grauen Gehirnzellen auf Vordermann bringen! Das Training vernetzt unser Gehirn, macht uns dadurch leistungsfähiger und verbessert unsere Wahrnehmung!

Es passt für jede Altersgruppe und setzt keine Vorkenntnisse voraus. Wir werden unsere Sinne schärfen und u. a. mit Bällen und Tüchern hantieren. Ergänzt werden die klassischen Übungen mit Aktivierungsimpulsen, von denen Sie einige im Anschluss daheim weiterführen können (und damit Freund:innen begeistern).



Kurs-Nr.: 190 687

Fr., 22.9.2023, 9 bis 13 Uhr

Barbara Etzinger-Sturm

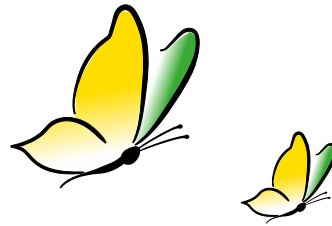
Bildungshaus Schloss Puchberg,
Puchberg 1, 4600 Wels

9 bis 15 Teilnehmer:innen

Kursbeitrag:

Preis: € 38,- ermäßigt: € 28,-

Anmeldeschluss: 12.9.2023



FRANKLIN® AKTIV-WORKSHOP

Ein Quantensprung für das körperliche Wohlbefinden.

Die Franklin-Methode® ist eine einzigartige Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Sie ist weltweit die einzige physische Trainingsmethode, die mit inneren Bildern, einem kreativen Mentaltraining und einfachen Bewegungsabläufen arbeitet, und dadurch schnelle und bleibende Resultate erzielt.

Wie man über „Bewegung, die im Kopf beginnt“ zu „entspannten Schultern und einem gelösten Nacken“ kommt, oder dass „locker sein stark macht“ und man sich „jung denken kann“, wird bei dieser faszinierenden Körperarbeit gelehrt und noch mehr selbst erlebt und gespürt. Dadurch haben Energie und Lockerheit freie Bahn!

Bitte bringen Sie Ihre Yoga- oder Turnmatte mit!



Kurs-Nr.: 190 688

Mi., 4.10.2023, 9.00 bis 16.30 Uhr

Christine Roth

Bischöfliches Priesterseminar,
Harrachstraße 7, 4020 Linz

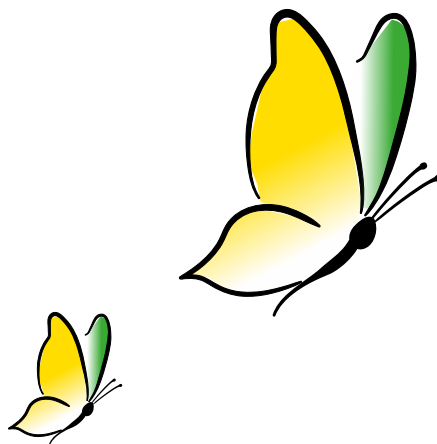
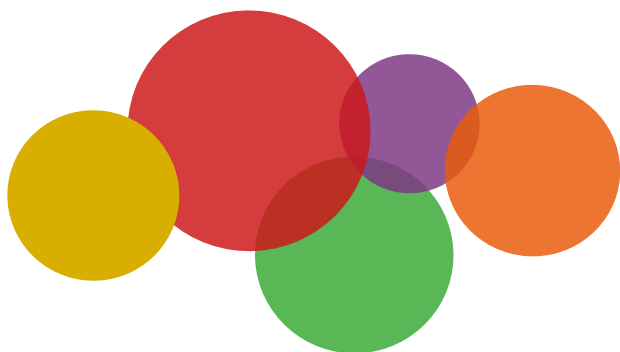
8 bis 15 Teilnehmer:innen

Kursbeitrag:

Preis: € 60,- ermäßigt: € 50,-

Anmeldeschluss: 25.9.2023





JETZT KOMMT BEWEGUNG INS SPIEL

Lernen und Spielen - ein Leben lang? Wir sind mittendrin!

Stellen Sie sich einen Sack voll bunter Ideen vor: oben verknotet und kräftig durchgeschüttelt. Dann kommt die Entleerung - und alle warten gespannt, was rauskommt!

Genau so soll der Nachmittag gestaltet sein: mit Spiel und Bewegung - freudvoll - heiter - geistreich.

Am Programm steht Neues und Bewährtes von schwungvoll bis ruhig. Sind Sie bereit? Kommen Sie und bringen Sie Bewegung ins Spiel!

Kurs-Nr.: 190 689

Sa., 18.11.2023, 9 bis 13 Uhr

Ursula Hirscher

Bildungszentrum St. Franziskus,
Riedholzstraße 15a, 4910 Ried/Innkreis

12 bis 16 Teilnehmer:innen

Kursbeitrag:

Preis: € 38,- ermäßigt: € 28,-

Anmeldeschluss: 8.11.2023





Wir haben es „SelbA“ in der Hand

Anmeldung unter:

weiterbildung.
katholischesbildungswerk@
dioezese-linz.at

Leben bedeutet Vielfalt. Neben vielen schönen Erlebnissen stellt es uns aber auch immer wieder vor neue Herausforderungen. Doch auch diese gehören zu uns. Mit unserem Programm bieten wir Ihnen eine Auswahl an Kursen und Workshops, die Sie dabei unterstützen Schönes, Überraschendes sowie Herausforderndes „SelbA“ zu gestalten.

Mehr Informationen auf
www.selba-ooe.at



SelbA-Leben



TANZEN MITTEN IM LEBEN

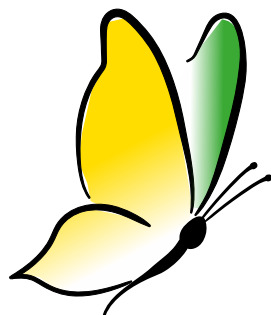
Tanzen ...
Bewegung für Körper und Geist,
Spaß und Lachen für die Seele,
Freude in der Gemeinschaft erleben,
tanzend zu einem positiven Lebensgefühl.
... Das alles bietet Frauen und Männern ab
der Lebensmitte und bis ins hohe Alter das
Tanzen in der Gruppe.

Getanzt wird zu Musik aus aller Welt,
von alten Schlagern über Walzer bis hin zu
südamerikanischen Klängen. Gesellige Formen
aus dem Gesellschaftstanz und Tanzspiele
lassen das Tanzen zu einem Gemeinschaftser-
lebnis werden. Keine Vorkenntnisse und kein:e
fixe:r Partner:in erforderlich!



Kurs-Nr.: 190 313
Sa., 28.10.2023, 9 bis 12 Uhr
Margareta Dieß
Bildungszentrum St. Franziskus, Riedholzstraße 15a, 4910 Ried/Innkreis
12 bis 16 Teilnehmer:innen
Kursbeitrag: Preis: € 35,- ermäßigt: € 25,-
Anmeldeschluss: 18.10.2023

Kurs-Nr.: 190 314
Sa., 4.11.2023, 9 bis 12 Uhr
Andrea Söllner
ASKÖ ABC-Bewegungszentrum, Hölderlinstraße 26, 4040 Linz
12 bis 16 Teilnehmer:innen
Kursbeitrag: Preis: € 35,- ermäßigt: € 25,-
Anmeldeschluss: 24.10.2023



FIT DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Ström-Workshop

Jin Shin Jyutsu (JSJ) ist eine sehr alte, sanfte Harmonisierungskunst, bei der man die Finger bzw. die Hände über die Kleidung auf bestimmte Stellen am Körper legt. Es kann dadurch der freie Fluss der Energie wiederhergestellt und so Stauungen und Schmerzen gelöst werden. Dieses Berühren und Halten nennen wir „Strömen“.

Kann die Lebensenergie, die sich in Bahnen durch den Körper bewegt, ohne Hindernisse fließen, so befindet sich der Mensch in Harmonie.

Wenn z. B. Stress, die Anstrengungen des Tages oder emotionale Probleme den Fluss stören, neigt man stärker dazu, aus dem Gleichgewicht zu geraten oder vielleicht krank zu werden.

Jin Shin Jyutsu weckt unser Bewusstsein dafür, dass alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht (sowohl körperlich, seelisch als auch geistig) benötigen, in uns selbst liegt.

Mit Jin Shin Jyutsu haben Sie die Möglichkeit, mit einem gut unterstützten Immunsystem durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Die neu erlernten Fähigkeiten können gut in einer SelbA-Einheit vorgestellt und eingebaut werden.



Inhalte:

- Wie kann ich mit JSJ mein Immunsystem stärken, meine Selbstheilungskräfte aktivieren?
- Was kann ich tun, damit ich mich gesund, entspannt und rundherum wohler fühle?
- Unterstützung bei Halsweh, Husten, Schnupfen, Fieber, ...

Das Erlernete darf gerne in einer Gruppenstunde weitergegeben werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Decke und Polster, Schreibzeug.

Kurs-Nr.: 193 095

Fr., 26.1.2024, 13.30 bis 17.30 Uhr

Aloisia Öhlinger

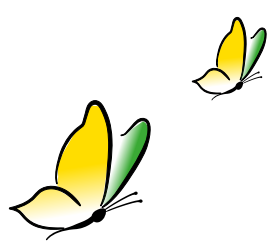
Bischöfliches Priesterseminar,
Harrachstraße 7, 4020 Linz

8 bis 14 Teilnehmer:innen

Kursbeitrag:

Preis: € 55,- ermäßigt: € 45,-

Anmeldeschluss: 16.1.2024





Die Dinge „SelbA“ gestalten

Anmeldung unter:

weiterbildung.
katholischesbildungswerk@
dioezese-linz.at

Kunst inspiriert und regt uns an, über Neues nachzudenken. Kreativität bedeutet frei zu sein, sich selbst in den Arbeiten zu entdecken und Spaß zu haben, auch wenn etwas Unerwartetes herauskommt. Nutzen Sie unser Angebot, um sich „SelbA“ neu zu entdecken.

Mehr Informationen auf
www.selba-ooe.at



SelbA-Kreativ



ONLINE-INFOABEND FÜR BIOGRAFIE- LEHRGANG

**Ja zum Leben sagen! -
Lebensschätze heben
mit Biografiearbeit**

Bei unserem Infoabend erfahren Sie mehr über den Ablauf und die Inhalte unseres Lehrganges. Gerne beantworten wir auch Ihre Fragen. Die Teilnahme am Infoabend ist kostenfrei.

Kurs-Nr.: 192 303

Mo., 30.10.2023, 18 bis 19 Uhr

Astrid Gaisberger

Online via ZOOM

6 bis 25 Teilnehmer:innen

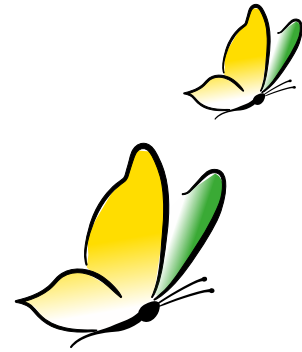
Kursbeitrag: kostenfrei

Anmeldeschluss: 27.10.2023



JA ZUM LEBEN SAGEN!

Erfülltes Leben - Lebensschätze heben mit Biografiearbeit



Das Alter ist eine Zeit voller Erfüllungen, Herausforderungen und Chancen: Mit dem ressourcenorientierten Blick auf das vergangene Leben können wir die - manchmal gut verborgenen - Lebensschätze entdecken. Die Herausforderungen des Alters lassen sich mit diesen positiven Erfahrungen und Erinnerungen bearbeiten. Diese können damit zu Chancen für mehr Lebensfülle werden. Biografiearbeit fördert bei alten Menschen Lebensmut und Lebenssinn und hilft, das Leben in seinen vielen Schattierungen zu bejahen. Erfahren und erlernen Sie mit uns das angeleitete Erinnern, um andere zu unterstützen Ihre Schätze zu heben. Gleichzeitig können Sie damit auch Ihre eigenen Schätze entdecken.

Modul 1: Einführung in die Biografiearbeit

Biografiearbeit ist eine ressourcenorientierte Suche nach den Quellen des Glücks. Sie baut ein Reservoir an Stärkungen auf, die die Grundlage für die Lebensbewältigung bilden. In diesem Modul lernen Sie die Grundgedanken der Biografiearbeit sowie konkrete Methoden kennen und erfahren, wie Sie Ihre Arbeit bereichern können und auch Ihre eigenen Schätze des Lebens finden können.

Modul 2: Ressourcenorientiert - na klar! Was alles in der biografischen Schatzkiste liegen kann

Biografiearbeit versteht sich als Schatzsuche und schaut auf das Gelungene und Bewältigte, auf Wegbegleiter und Kraftspendendes im Leben. Was alles ein Lebensschatz bzw. eine Ressource sein kann und wie man diese mit Hilfe kreativer Methoden findet, ist Thema dieses Moduls.

Modul 3: Biografische Wegweiser - Herausfordernde Themen in der Biografiearbeit

Bei Gesprächen über das vergangene Leben rücken manchmal herausfordernde Themen in den Vordergrund: Scheitern und Schuld, Scham und Schmerz. Wie kann man mit solchen Themen umgehen, ohne die Ressourcenorientierung aus den Augen zu verlieren? Durch Impulse, Gespräche und Übungen erkennen Sie, wie diese „negativen Gefühle“ wichtige Wegweiser zu einem erfüllten Leben sein können.

SelbA-Trainer:innen erhalten nach Besuch des gesamten Lehrganges das Zertifikat „SelbA-Biografietrainer:in“.

Der Lehrgang ist bei der wba mit 3 ECTS akkreditiert.

Eventuelle Übernachtungsmöglichkeiten erfahren Sie beim Infoabend und bei der Anmeldung.

Kurs-Nr.: 192 302

Modul 1: Fr., 10.11.2023, 16.00 bis 20.30 Uhr

und Sa., 11.11.2023, 9 bis 17 Uhr

Modul 2: Fr. 8.3.2024, 16.00 bis 20.30 Uhr

und Sa., 9.3.2024, 9 bis 17 Uhr

Modul 3: Fr. 3.5.2024, 16.00 bis 20.30 Uhr

und Sa., 4.5.2024, 9 bis 17 Uhr

**Astrid Gaisberger und
Dr. Hubert Klingenberg**

Bischöfliches Priesterseminar,
Harrachstraße 7, 4020 Linz

10 bis 15 Teilnehmer:innen

Kursbeitrag:

Preis: € 490,-

ermäßigt: € 370,-

Anmeldeschluss: 03.11.2023


AUTOBIOGRAFISCHES SCHREIBEN

Beim autobiografischen Schreiben machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach unseren Erinnerungen und nach Geschichten, die das Leben schreibt. Beim Betrachten der Vergangenheit erkennen wir oftmals unsere Beweggründe, unsere Sorgen und was uns geholfen hat und können das in die Zukunftsgestaltung einfließen lassen. Im Austausch lassen wir uns von den Lebensgeschichten anderer beschenken und inspirieren, wir probieren verschiedene Schreibtechniken aus und füllen so einen Teil unseres Lebensbuches, nur für uns oder auch für die Nachwelt.

Sie brauchen nur ein Notizbuch und einen Stift. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

RUCKSACKGESCHICHTEN


Was packe ich in meinen Rucksack - zum Wandern, aber auch in meinen Lebensrucksack. Was brauche ich unbedingt, was kann ich wieder auspacken. Auf welchen Wanderungen hat mich mein Rucksack begleitet.

Kooperationsveranstaltung mit  Dominikanerhaus Steyr

Kurs-Nr.: 193 180
Mo., 20.11.2023, 17.30 bis 20.30 Uhr
Astrid Gaisberger
Dominikanerhaus Steyr, Grünmarkt 1, 4400 Steyr
6 bis 12 Teilnehmer:innen
Kursbeitrag: Preis: € 35,- ermäßigt: € 25,-
Anmeldeschluss: 13.11.2023 Anmeldung unter: dominikanerhaus@dioezese-linz.at, (07252) 45 400

ALLER ANFANG IST ...


Aller Anfang ist schwer, herausfordernd oder doch zauberhaft? Was haben Sie angefangen, was fortgeführt, was wieder aufgehört oder zu einem Ende gebracht? Welche Premieren gab es in Ihrem Leben?

Kooperationsveranstaltung mit  Maximilianhaus

Kurs-Nr.: 193 182
Sa., 13.1.2024, 10 bis 17 Uhr
Astrid Gaisberger
Bildungszentrum Maximilianhaus, Gmundnerstraße 1b, 4800 Attnang-Puchheim
6 bis 12 Teilnehmer:innen
Kursbeitrag: Preis: € 95,-
Anmeldeschluss: 8.1.2024 Anmeldung unter: maximilianhaus@dioezese-linz.at Tel.: (07674) 66 550

MEIN HUT, DER STEHT MIR GUT

Erinnerungen und Assoziationen zu Kopfbedeckungen bis hin zu der Frage, was ich alles unter einen Hut bringen muss, sind Thema dieses Abends.

Kooperationsveranstaltung mit  Dominikanerhaus Steyr

Kurs-Nr.: 193 183
Mo., 5.2.2024, 17.30 bis 20.30 Uhr
Astrid Gaisberger
Dominikanerhaus Steyr, Grünmarkt 1, 4400 Steyr
6 bis 12 Teilnehmer:innen
Kursbeitrag: Preis: € 35,- ermäßigt: € 25,-
Anmeldeschluss: 29.1.2024 Anmeldung unter: dominikanerhaus@dioezese-linz.at, (07252) 45 400



Die Kraft im eigenen Geist

Das Wort Spiritualität stammt vom lateinischen „spiritus“, was sowohl Atem, Leben, Seele, Sinn, Geist als auch Selbst-Bewusstsein bedeutet. Wer achtsam mit sich „SelbA“ umgeht, wird mehr in sich und im eigenen Umfeld entdecken. Machen Sie sich mit uns auf die Reise zu etwas Besonderem - nämlich zu sich „SelbA“.

Mehr Informationen auf
www.selba-ooe.at



Anmeldung unter:

weiterbildung.
katholischesbildungswerk@
dioezese-linz.at

SelbA- Spiritualität



TOD, TRAUER UND ABSCHIED

Damit das Leben weitergeht!

Wie verhalte ich mich,
wenn ein Mensch aus der Gruppe stirbt?
Oder eine:r seiner Angehörigen?
Was erlebt ein Mensch in der Trauer?
Was kann helfen?

An diesem Tag werden wir versuchen, Antworten auf diese oder andere Fragen zu finden. Wir werden Hilfestellungen anbieten, damit das Leben aller Beteiligten gut weitergehen kann. Dazu gibt es Information über Vorsorgevollmacht, Patient:innenverfügung, Hospiz und Palliativbetreuung.

Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar!

Kurs-Nr.: 192 646

Fr., 20.10.2023, 9 bis 17 Uhr

Barbara Wagner

Diözesanhaus,
Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz

10 bis 30 Teilnehmer:innen

Kursbeitrag:

Preis: € 50,- ermäßigt: € 40,-

Anmeldeschluss: 10.10.2023

ENGEL BIBLISCH BETRACHTET

**Biblische Hintergründe und
eigene Vorstellungen miteinander
ins Gespräch bringen!**

Engel haben zurzeit Hochsaison. Bücher, Karten, Bilder und kleine Skulpturen werden überall angeboten und gerne gekauft. Vor allem Schutzengel sind hoch im Kurs. Auch die Kunst hat zu diesem Thema einiges zu bieten. In diesem Seminar wollen wir diesem Trend nachspüren: Welche Sehnsucht der Menschen steckt dahinter? Welche Zugänge haben wir selbst zu diesem Thema? Was verbinden wir mit Engeln? Wie haben sie unser Glaubensleben bereichert und/oder geformt? Vor allem wollen wir uns aber damit auseinandersetzen, wo und wie sie in der Bibel auftreten. Welche Aufgaben haben sie eigentlich? In welchen Situationen tauchen sie auf und wie werden sie beschrieben? Welche Verbindung zu den Menschen und zu Gott werden offenbar? Diesen und ähnlichen Fragen wollen wir nachgehen und so biblische Hintergründe, religiöse und gesellschaftliche Trends und eigene Erfahrungen und Vorstellungen miteinander ins Gespräch bringen.

Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar

Kurs-Nr.: 190 690

Sa., 25.11.2023, 9 bis 17 Uhr

Ingrid Penner

Bildungszentrum St. Franziskus,
Riedholzstraße 15a, 4910 Ried/Innkreis

10 bis 30 Teilnehmer:innen

Kursbeitrag:

Preis: € 50,- ermäßigt: € 40,-

Anmeldeschluss: 15.11.2023

Die digitalen Chancen nutzen

Anmeldung unter:
weiterbildung.
katholischesbildungswerk@
dioezese-linz.at

Sie sind längst Teil unseres Lebens geworden und es liegt an uns, die digitalen Werkzeuge bereichernd einzusetzen. Unsere Angebote vermitteln nicht nur technisches Basiswissen, sie versorgen Sie vor allem mit vielen praktischen Hilfestellungen und Tricks für das tägliche Leben.

Unsere Angebote sind mit dem Gütesiegel „Digitale Senior:innenbildung“ ausgezeichnet.



Mehr Informationen auf
www.selba-ooe.at



SelbA-Digital



SELBSTEINSCHÄTZUNG - DER FÜR SIE PASSENDE SMARTPHONE-KURS

ICH KANN/KENNE ...

1. mein Smartphone ein- und ausschalten
2. Wischen und zoomen
3. das Smartphone lautlos schalten
4. die Schriftgröße ändern
5. die Symbole ganz oben am Smartphone
6. telefonieren
7. einen neuen Kontakt anlegen
8. eine SMS schreiben und versenden
9. ein Foto machen und es in der Galerie wiederfinden
10. das WLAN ein- und ausschalten
11. den Wecker einstellen
12. etwas im Smartphone-Kalender eintragen
13. im Internet suchen
14. mein Google-Konto und weiß, wozu ich das brauche
15. eine App installieren und löschen
16. Menüpunkte auf den Startbildschirm schieben
17. Google Maps verwenden
18. eine WhatsApp-Nachricht schreiben und versenden
19. eine WhatsApp-Gruppe anlegen
20. mit WhatsApp telefonieren
21. ein Foto verschicken
22. die Bedeutung von Updates
23. die Risiken im Internet

Wenn **keine der Aussagen** auf Sie zutrifft, empfehlen wir diesen Kurs:

- Schnupperkurs Smartphone - erste Schritte am Smartphone, Kennenlernen unseres Angebots (Seite 24)

Wenn Sie die **Punkte 1 und 2** mit ja beantwortet haben, empfehlen wir diesen Kurs:

- Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs Smartphone (Seite 20 und 21)

Wenn Sie die **Punkte 1 - 13** mit ja beantwortet haben, empfehlen wir diesen Kurs:

- Smart und fit am Handy - Aufbaukurs Smartphone (Seite 22 und 23)

Wenn Sie die **Punkte 1 - 23** mit ja beantwortet haben, empfehlen wir diesen Kurs:

- Smartphone-Stammtisch (Seite 25)
- Digital Spezial (Seite 29)

Wenn Sie darüber hinaus auf dem Laufenden gehalten werden wollen, wenn Sie Interesse an vertiefenden Themen haben (Handy-Signatur, Handy-Parken, Facebook ...), wenn Fragen aufgetaucht sind oder wenn Sie sich austauschen wollen, dann empfehlen wir Ihnen auch diesen Kurs:

- Smartphone-Stammtisch (Seite 25)
- Digital Spezial (Seite 29)

SMART UND FIT AM HANDY - GRUNDLAGENKURS

Smartphone-Führerschein Teil 1

Sie haben erst seit kurzem ein Smartphone?
Sie wollen es sicherer bedienen können?

Im Kurs werden von unseren Trainer:innen in einfacher, verständlicher Sprache folgende Themen mit viel Geduld gezeigt und mit Ihnen geübt:

- Bedienung leicht gemacht & Aufbau
- wichtige Begriffe, Einstellungen
- Telefon, Kontakte & SMS
- Foto aufnehmen und wiederfinden
- Grundlagen zum Internet & WLAN
- Google-Konto & Apps



Zum Kurs sind mitzubringen:

- Eigenes Smartphone (betriebsbereit) und Ladegerät - kein iPhone!
- E-Mail-Adresse, Google-Account und Passwort, Passwort der SIM-Karte

Kursbeitrag: € 85,-

Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar außer bei Kooperationsveranstaltungen
6 bis 9 Teilnehmer:innen pro Kurs

Kurs-Nr.: 193 050
3 zusammenhängende Termine 13.30 bis 16.30 Uhr Di., 19.9.2023, 26.9.2023, 3.10.2023
Mag.^a Maria Wimplinger
Bildungszentrum St. Franziskus, Riedholzstraße 15a, 4910 Ried i.l.
Anmeldeschluss: 7.9.2023

Kurs-Nr.: 193 047
3 zusammenhängende Termine 9 bis 12 Uhr Do., 23.11.2023, 30.11.2023, 7.12.2023
Josef Kaltenhuber
Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Anmeldeschluss: 14.11.2023

Kurs-Nr.: 193 254
3 zusammenhängende Termine 9 bis 12 Uhr Mi., 8.11.2023, 15.11.2023, 22.11.2023
Bernhard Prokop
Pfarrheim, Kirchenstraße 21, 4072 Alkoven
Anmeldeschluss: 30.10.2023

Kurs-Nr.: 193 242
3 zusammenhängende Termine 9 bis 12 Uhr Mi., 31.1.2024, 7.2.2024, 14.2.2024
Stefanie Gastberger
Pfarrheim, Kirchenberg 4, 4654 Bad Wimsbach-Neydharting
Anmeldeschluss: 22.1.2024



Kooperationsveranstaltung mit
Dominikanerhaus Steyr



Kurs-Nr.: 193 003

3 zusammenhängende Termine
9 bis 12 Uhr
Fr., 6.10.2023, 13.10.2023, 20.10.2023

Christopher Dickbauer

Dominikanerhaus Steyr,
Grünmarkt 1, 4400 Steyr

Anmeldeschluss: 27.9.2023
Anmeldung unter:
E-Mail: dominikanerhaus@dioezese-linz.at
Tel.: (07252) 45 400

Kooperationsveranstaltung mit
Haus der Frau



Kurs-Nr.: 193 177

3 zusammenhängende Termine
9 bis 12 Uhr
Fr., 3.11.2023, 10.11.2023, 17.11.2023

Helga Hofstadler

Haus der Frau,
Volkgartenstraße 18, 4020 Linz

Anmeldeschluss: 25.10.2023
Anmeldung unter:
hdf@dioezese-linz.at,
(0732) 66 70 26

Kooperationsveranstaltung mit
Maximilianhaus



Kurs-Nr.: 193 179

3 zusammenhängende Termine
14 bis 17 Uhr, Fr., 20.10.2023,
Di., 24.10.2023, Fr., 3.11.2023

Mag.^a Maria Wimplinger

Bildungszentrum Maximilianhaus,
Gmundnerstraße 1b, 4800 Attnang-Puchheim

Anmeldeschluss: 11.10.2023
Anmeldung unter:
E-Mail: maximilianhaus@dioezese-linz.at
Tel.: (07674) 66 550

Kooperationsveranstaltung mit
Dominikanerhaus Steyr



Kurs-Nr.: 193 010

3 zusammenhängende Termine
9 bis 12 Uhr
Fr., 8.3.2024, 15.3.2024, 22.3.2024

Christopher Dickbauer

Dominikanerhaus Steyr,
Grünmarkt 1, 4400 Steyr

Anmeldeschluss: 28.2.2024
Anmeldung unter:
E-Mail: dominikanerhaus@dioezese-linz.at
Tel.: (07252) 45 400

SMART UND FIT AM HANDY - AUFBAUKURS

Smartphone-Führerschein Teil 2

Sie können schon ganz gut mit dem Smartphone umgehen und haben Lust auf mehr? Dann sind Sie im Aufbaukurs richtig.

Die Themen sind:

- Unterwegs im Internet
- hilfreiche Apps installieren & löschen
- Google Maps
- WhatsApp & Signal
- Sicherheit im Internet
- Oberfläche verwalten

Nach Absolvierung von Grundlagen- und Aufbaukurs erhalten Sie den SelbA-Smartphone-Führerschein.

Kursbeitrag: € 85,-

Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar außer bei Kooperationsveranstaltungen

6 bis 9 Teilnehmer:innen pro Kurs



Kurs-Nr.: 193 046
3 zusammenhängende Termine 13.30 bis 16.30 Uhr - Do., 5.10.2023, Di., 10.10.2023, Di., 17.10.2023
Mag.^a Maria Wimplinger
Bildungszentrum St. Franziskus, Riedholzstraße 15a, 4910 Ried i.l
Anmeldeschluss: 25.9.2023

Kurs-Nr.: 193 256
3 zusammenhängende Termine 8 bis 11 Uhr Do., 9.11.2023, 16.11.2023, 23.11.2023
Bernhard Prokop
Pfarrheim, Pfarrerberg 1 4171 St. Peter am Wimberg
Anmeldeschluss: 31.10.2023

Kurs-Nr.: 193 255
3 zusammenhängende Termine 9 bis 12 Uhr Mi., 29.11.2023, 6.12.2023, 13.12.2023
Bernhard Prokop
Pfarrheim, Kirchenstraße 21, 4072 Alkoven
Anmeldeschluss: 20.11.2023

Kurs-Nr.: 193 048
3 zusammenhängende Termine 9 bis 12 Uhr Fr., 19.1.2024, 26.1.2024, 2.2.2024
Josef Kaltenhuber
Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Anmeldeschluss: 10.1.2024

Kurs-Nr.: 193 243
3 zusammenhängende Termine 9 bis 12 Uhr Mi., 28.2.2024, 6.3.2024, 13.3.2024
Stefanie Gastberger
Pfarrheim, Kirchenberg 4, 4654 Bad Wimsbach-Neydharting
Anmeldeschluss: 19.2.2024



Kooperationsveranstaltung mit
Dominikanerhaus Steyr



Kurs-Nr.: 193 008
3 zusammenhängende Termine 9 bis 12 Uhr Fr., 10.11.2023, 17.11.2023, 24.11.2023
Christopher Dickbauer
Dominikanerhaus Steyr, Grünmarkt 1, 4400 Steyr
Anmeldeschluss: 31.10.2023 Anmeldung unter: E-Mail: dominikanerhaus@dioezese-linz.at Tel.: (07252) 45 400

Kooperationsveranstaltung mit
Maximilianhaus



Kurs-Nr.: 193 181
3 zusammenhängende Termine 14 bis 17 Uhr Mo, 15.1.2024, 22.1.2024, 29.1.2024
Mag.^a Maria Wimplinger
Bildungszentrum Maximilianhaus, Gmundnerstraße 1b, 4800 Attnang-Puchheim
Anmeldeschluss: 8.1.2024 Anmeldung unter: E-Mail: maximilianhaus@dioezese-linz.at Tel.: (07674) 66 550

Kooperationsveranstaltung mit
Haus der Frau



Kurs-Nr.: 193 178
3 zusammenhängende Termine 9 bis 12 Uhr Fr., 1.12.2023, 15.12.2023, 22.12.2023
Helga Hofstadler
Haus der Frau, Volkgartenstraße 18, 4020 Linz
Anmeldeschluss: 20.11.2023 Anmeldung unter: hdf@dioezese-linz.at, (0732) 66 70 26

Kooperationsveranstaltung mit
Dominikanerhaus Steyr



Kurs-Nr.: 193 012
3 zusammenhängende Termine 9 bis 12 Uhr Fr., 5.4.2024, 12.4.2024, 19.4.2024
Christopher Dickbauer
Dominikanerhaus Steyr, Grünmarkt 1, 4400 Steyr
Anmeldeschluss: 21.3.2024 Anmeldung unter: E-Mail: dominikanerhaus@dioezese-linz.at Tel.: (07252) 45 400



SCHNUPPERKURS SMARTPHONE

Erste Schritte am Smartphone und Kennenlernen unseres Angebots

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die grundlegenden Anwendungsmöglichkeiten im Umgang mit Smartphones und erfahren, welcher Kurs für Sie am geeignetsten ist, um Ihr „Wischhandy“ sicher und mit Freude zu nutzen.

In Kleingruppen können Sie mit den professionellen Trainer:innen die ersten praktischen Übungen durchführen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Emporia-Testgeräte werden zur Verfügung gestellt.

iPHONE EINFACH ERKLÄRT

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Kommen Sie mit Ihrem iPhone und stellen Sie Fragen.

Unser Referent geht auf Ihren persönlichen Wissensstand ein und erklärt Hilfreiches zum Umgang mit Ihrem iPhone.

Kooperationsveranstaltung mit
Dominikanerhaus Steyr



Kurs-Nr.: 193 009

2 zusammenhängende Termine:
13 bis 16 Uhr
Fr., 17.11.2023, 24.11.2023

Christopher Dickbauer

Dominikanerhaus Steyr,
Grünmarkt 1, 4400 Steyr

7 bis 9 Teilnehmer:innen

Kursbeitrag: € 65,-

Anmeldeschluss: 8.11.2023

Anmeldung unter:

E-Mail: dominikanerhaus@dioezese-linz.at

Tel.: (07252) 45 400

Kurs-Nr.: 193 187

Di., 16.1.2024, 15 bis 17 Uhr

Stefanie Gastberger, Astrid Gaisberger

Pfarrheim, Kirchenberg 4,
4654 Bad Wimsbach-Neydharting

6 bis 15 Teilnehmer:innen

Kursbeitrag: kostenfrei

Anmeldeschluss: 11.1.2024



SMARTPHONE- STAMMTISCH

Sie wollen mit Ihrem Smartphone noch mehr Funktionen nutzen oder haben Fragen?

Ob WhatsApp, Signal, Datenschutz, Handysignatur, Handyparken, Pflanzenbestimmungs-App oder Safer Internet - durch den Besuch der SelBA-Smartphone-Stammtische bleibt niemand auf der „digitalen“ Strecke.

Die Themen richten sich nach den Interessen der Teilnehmer:innen. Das gemeinsame Üben in der Gruppe, der Austausch untereinander und das Schließen von neuen Bekanntschaften sind eine zusätzliche Bereicherung dieser Treffen.

Voraussetzung:

Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene. Sie sollten grundsätzlich handyfit und mit Internet, E-Mail und WhatsApp vertraut sein.

Gilt für alle Smartphone-Stammtische

6 bis 12 Teilnehmer:innen

Kursbeitrag: € 12,-

Kurs-Nr.: 193 045

Do., 5.10.2023, 9 bis 11 Uhr

Josef Kaltenhuber

Diözesanhaus,
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

Anmeldeschluss: 27.9.2023

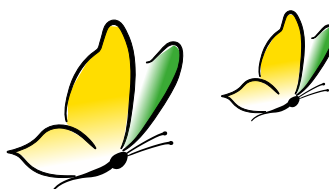
Kurs-Nr.: 193 049

Do., 25.1.2024, 9 bis 11 Uhr

Josef Kaltenhuber

Diözesanhaus,
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

Anmeldeschluss: 16.1.2024



SELBA-GRUPPEN- TRAINING ONLINE

Für Körper, Geist und Seele

Lustige Übungen, die das Gedächtnis trainieren, herausfordernde Bewegungsabläufe, Entspannungstechniken oder einfach nur Plaudern über Gott und die Welt.

Nicht jede:r trainiert gerne alleine zu Hause. Auch online ist es möglich, die Zugehörigkeit zu einer Gruppe zu spüren, in der auch der Spaß und der soziale Austausch nicht zu kurz kommen.

Zielgruppe sind alle ab 55, die nachhaltig etwas für ihre körperliche und physische Gesundheit tun wollen. Ganz nebenbei verbessern die Teilnehmer:innen bei jeder Trainingseinheit ihre digitalen Fertigkeiten, eine ganz wichtige Alltagskompetenz in der heutigen Zeit.

Voraussetzung: Computer mit Mikrofon und Kamera und Internet-Anschluss

Kurs-Nr.: 193 044

5 zusammenhängende Termine:

9.00 bis 10.15 Uhr

Mo., 2.10.2023, 9.10.2023,

16.10.2023, 23.10.2023, 30.10.2023

Ursula Hirscher

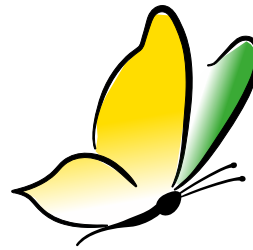
Ort: online

8 bis 10 Teilnehmer:innen

Kursbeitrag:

Preis: € 30,-

Anmeldeschluss: 25.9.2023



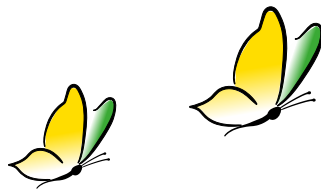
MEINEN LAPTOP KENNENLERNEN

Computer-Anfänger:innenkurs - Kleingruppe

In diesem Kurs erhalten Sie einen grundlegenden Einblick, was Ihr Laptop denn „alles kann“. Lernen Sie, wie man sich seine Arbeitsoberfläche am Laptop grundlegend „einrichtet“, Ordnerstrukturen zur Dateiverwaltung anlegt, kleine Dokumente schreibt und ausdruckt und wie die Bilder von Ihrem Smartphone auf Ihren Laptop kommen, um diese anschließend zu betrachten.

Lernen Sie, wie man sich im Internet „zurechtfindet“ und wie man rasch zu den gesuchten Informationen kommt.

Auf Ihrem Laptop sollte Windows 10 oder 11 installiert sein. Bitte nehmen Sie auch Ihr Ladegerät mit - Internetanschluss gibt es vor Ort.



BRIEFE, EINLADUNGEN & TABELLEN GESTALTEN

Computer-Kurs Word

Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten des Textverarbeitungsprogramms Word und probieren selbst einige Übungen aus. So können Sie Ihre Kursunterlagen, Einladungen und vieles Weitere noch besser mit Word gestalten. Sie lernen, mit grafischer Gliederung zu arbeiten und fügen Bilder oder Fotos ein.

Bitte eigenen Laptop mit installiertem Betriebssystem (mindestens Windows 10) mitbringen.

Kooperationsveranstaltung mit
Dominikanerhaus Steyr



Kurs-Nr.: 193 241
3 zusammenhängende Termine: 9 bis 12 Uhr Fr., 29.9.2023, 6.10.2023, 13.10.2023
Josef Kaltenhuber Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
6 bis 9 Teilnehmer:innen
Kursbeitrag: Preis: € 85,- ermäßigt: € 75,-
Anmeldeschluss: 20.9.2023

Kurs-Nr.: 193 004
2 zusammenhängende Termine: 13 bis 16 Uhr Fr., 6.10.2023, 13.10.2023
Christopher Dickbauer Dominikanerhaus Steyr, Grünmarkt 1, 4400 Steyr
4 bis 5 Teilnehmer:innen
Kursbeitrag: € 85,-
Anmeldeschluss: 27.9.2023 Anmeldung unter: E-Mail: dominikanerhaus@dioezese-linz.at Tel.: (07252) 45 400

PC UND INTERNET FÜR SENIOR:INNEN

Grundkurs

Sie haben einen neuen PC erhalten und wissen nicht genau, was Sie jetzt damit anfangen können? Der letzte Einsatz im Bereich Computer ist schon einige Jahre her? Nutzen Sie die Chance für einen Wieder- oder Neueinstieg in die Welt des PCs, Internet und Co.

Im Basiskurs beschäftigen wir uns mit:

- Wie funktioniert ein PC?
- Bedienung des PC's: Maus, Tastatur
- Desktop, Startmenü, Taskleiste, Einstellungen
- Fenster und Fenstertechniken
- Daten speichern und verwalten
- Ordner anlegen und verwalten
- Der Explorer - Übersicht des Computers
- Wichtige Einstellungen: Sicherheitseinstellungen, Virenschutz, Firewall
- Drucker anhängen, Einstellungen ...
- Updates: Betriebssystem ...
- PC mit Smartphone verbinden

Wichtiger Hinweis: Wir arbeiten ausschließlich mit Geräten, die über Windows 10 oder höher verfügen. Ein eigener funktionierender Laptop ist mitzubringen.

Kooperationsveranstaltung mit
Haus der Frau

HAUS
DER
FRAU

Kurs-Nr.: 193 407
3 zusammenhängende Termine: 9 bis 11.30 Uhr Do., 29.2.2024, 7.3.2024, 14.3.2024
Helga Hofstadler
Haus der Frau Volkgartenstraße 18, 4020 Linz
6 bis 10 Teilnehmer:innen
Kursbeitrag: € 85,-
Anmeldeschluss: 20.2.2024 Anmeldung unter: hdf@dioezese-linz.at, (0732) 66 70 26



PC UND INTERNET FÜR SENIOR:INNEN

Fortgeschrittenenkurs

Internet-Recherche, E-Mails und der Umgang mit Textverarbeitung sind bereits bekannt, es fehlt Ihnen aber noch an Wissen, um den PC rundum zu verstehen und anwenden zu können?

Im Fortgeschrittenenkurs lernen Sie:

- Cloudspeicher und seine Möglichkeiten
- Was ist das Internet?
- den PC mit WLAN verbinden
- Google Suchmaschine: Googeln, Browser, Google-Konto, G-Mail, YouTube, Navigieren
- Gefahren im Internet: Wie schützt man sich?
- Übersicht Videokonferenz am Beispiel ZOOM
- Übersicht: Word Textprogramm

Wichtiger Hinweis: Wir arbeiten ausschließlich mit Geräten, die über Windows 10 oder höher verfügen. Ein eigener funktionierender Laptop ist mitzubringen.

Kooperationsveranstaltung mit
Haus der Frau

HAUS
DER
FRAU

Kurs-Nr.: 193 406
2 zusammenhängende Termine: 9 bis 11.30 Uhr Di., 23.4.2024, 30.4.2024
Helga Hofstadler
Haus der Frau Volkgartenstraße 18, 4020 Linz
6 bis 10 Teilnehmer:innen
Kursbeitrag: € 58,-
Anmeldeschluss: 12.4.2024 Anmeldung unter: hdf@dioezese-linz.at, (0732) 66 70 26

WORKSHOP FOTOBUCH

Erstellen eines Fotobuchs

Sie möchten Ihre Urlaubsfotos oder die Fotos einer Familienfeier in einem Buch festhalten? Im Kurs erfahren Sie Schritt für Schritt alles über die Erstellung eines Fotobuches. Vom Installieren der Software am Notebook über die Auswahl der Fotos bis zur Wahl des Buchformates und der Gestaltung des Einbandes lernen wir alle notwendigen Arbeitsschritte kennen. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse
Zum Kurs sind mitzubringen:
Eigenes Notebook, mind. 30 Fotos
(am Notebook oder auf USB-Stick gespeichert)

Kooperationsveranstaltung mit
Dominikanerhaus Steyr



Kurs-Nr.: 193 005
2 zusammenhängende Termine: 13 bis 16 Uhr Fr., 20.10.2023, 10.11.2023
Christopher Dickbauer
Dominikanerhaus Steyr, Grünmarkt 1, 4400 Steyr
7 bis 9 Teilnehmer:innen
Kursbeitrag: Preis: € 60,- ermäßigt: € 45,-
Anmeldeschluss: 11.10.2023 Anmeldung unter: E-Mail: dominikanerhaus@dioezese-linz.at Tel.: (07252) 45 400

CANVA KANN WAS

Einfache Gestaltung von Flyern, Logos, Visitenkarten und mehr

Flyer, Social-Media-Beiträge, Webseitenelemente, Visitenkarten, Videos, Logos, Einladungen, Präsentationen und vieles mehr: In diesem Workshop lernen Sie die Grafikplattform Canva kennen und erstellen mit professioneller Begleitung ein eigenes Design.

Inhalte:

- Vorlagen auswählen und Bilder hochladen
- passende Schriften und Farben finden
- Funktionen von Canva
- wirkungsvolle Grafik erstellen
- weitere persönliche Nutzung von Canva

Um am Online-Kurs teilnehmen zu können, brauchen Sie einen Internet-Anschluss sowie einen Computer oder Laptop mit Webcam. Teilnahme mit Tablet oder Smartphone ist nicht möglich. Falls Sie Fragen haben, steht Ihnen für die gesamte Online-Kursdauer eine Unterstützung per Telefon oder E-Mail zur Verfügung.

Kurs-Nr.: 193 262
Di., 14.11.2023, 17.30 bis 20 Uhr
Hannelore Hauer
Ort: online via Zoom
6 bis 12 Teilnehmer:innen
Kursbeitrag: Preis: € 27,- ermäßigt: € 22,-
Anmeldeschluss: 6.11.2023

CANVA FOLLOW UP

Wenn Sie den Kurs „Canva kann was“ besucht haben und Canva schon persönlich nutzen, können Sie in diesem Online-Treffen ihre speziellen Fragen stellen und von den Anregungen und Erfahrungen der anderen Kursteilnehmer:innen profitieren.

Um am Online-Kurs teilnehmen zu können, brauchen Sie einen Internet-Anschluss sowie einen Computer oder Laptop mit Webcam. Teilnahme mit Tablet oder Smartphone ist nicht möglich.

Kurs-Nr.: 193 263
Di., 5.12.2023, 17.30 bis 19 Uhr
Hannelore Hauer
Ort: online via Zoom
7 bis 12 Teilnehmer:innen
Kursbeitrag: Preis: € 19,- ermäßigt: € 15,-
Anmeldeschluss: 27.11.2023

DIGITAL SPEZIAL

Willhaben - Ein- und Verkauf im Internet

In diesem Workshop lernen Sie, wie man Gebrauchtwaren auf der Internetseite willhaben.at finden und kaufen kann bzw. eigene Objekte in Willhaben einstellen, veröffentlichen und verkaufen kann.

Inhalte:

- Konto anlegen
- Oberflächenstruktur
- Objekte suchen
- Zahlungsabwicklung
- Eigene Objekte zum Verkauf anbieten

Voraussetzung:

Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene. Sie sollten grundsätzlich handyfit und mit Internet und E-Mail vertraut sein. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone, Tablet oder Notebook mit.

Kurs-Nr.: 193 185
2 zusammenhängende Termine: Fr., 13.10.2023, 9 bis 11 Uhr Fr., 20.10.2023, 9 bis 11.30 Uhr
Stefanie Gastberger
Bildungszentrum Maximilianhaus, Gmundnerstraße 1b, 4800 Attnang-Puchheim
6 bis 10 Teilnehmer:innen
Kursbeitrag: € 38,-
Anmeldeschluss: 5.10.2023

Kurs-Nr.: 193 186
2 zusammenhängende Termine: Fr., 10.11.2023, 9 bis 11 Uhr Fr., 17.11.2023, 9 bis 11.30 Uhr
Stefanie Gastberger
Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
6 bis 10 Teilnehmer:innen
Kursbeitrag: € 38,-
Anmeldeschluss: 2.11.2023



DIGITAL SPEZIAL

Kulturgenuss online buchen

Sie wollen ins Theater, Museum oder Kino? Von der Recherche zu vorhandenen Angeboten über die Ticketbuchung bis hin zur Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder eigenem PKW erlernen Sie alles Notwendige in diesem Kurs.

Inhalte:

- Recherche Kulturangebote
- Kartenbuchung
- Scotty-Routenplaner
- ÖBB-Ticket
- Google Maps

Voraussetzung:

Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene. Sie sollten grundsätzlich handyfit und mit Internet und E-Mail vertraut sein. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone, Tablet oder Notebook, auf dem Sie Zugriff auf eine E-Mail-Adresse haben, mit.

Kooperationsveranstaltung mit



Kurs-Nr.: 193 011
Fr., 8.3.2024, 13 bis 15 Uhr
Christopher Dickbauer
Dominikanerhaus Steyr, Grünmarkt 1, 4400 Steyr
6 bis 9 Teilnehmer:innen
Kursbeitrag: € 18,-
Anmeldeschluss: 28.2.2024 Anmeldung unter: E-Mail: dominikanerhaus@dioezese-linz.at Tel.: (07252) 45 400

*Gerne organisieren wir
SelbA-Digitalkurse in Ihrer
Region! Einfach anrufen:
(0732) 76 10-32 79*



Holen Sie sich SelbA-Digital direkt in Ihren Ort!

Nutzen Sie die Möglichkeit, zusätzlich zu den Angeboten der SelbA-Akademie Smartphone- und Computer-Kurse in Ihre Region zu holen. Folgende Kurse können zusätzlich vor Ort angeboten werden:



- **Schnupperkurs Smartphone**

Erste Schritte am Smartphone zum Kennenlernen unseres Angebots

6 bis 15 Teilnehmer:innen

2 Stunden, kostenlos

Inhalt: Einschalten, ausschalten, Wischen, zoomen, lautlos, entsperren und zur Abklärung, welcher der Kurse in Frage kommt.

- **Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs Smartphone**

6 bis 9 Teilnehmer:innen

3 Module zu je 3 Stunden, € 85,- (diözesaner Bildungsgutschein einlösbar)

Inhalt: Bedienung leicht gemacht, Aufbau, wichtige Begriffe, Telefon und Kontakte, SMS, Fotos, Einstellungen, Grundlagen zum Internet, WLAN, Google Konto, Apps

- **Smart und fit am Handy - Aufbaukurs Smartphone**

6 bis 9 Teilnehmer:innen

3 Module zu je 3 Stunden, € 85,- (diözesaner Bildungsgutschein einlösbar)

Inhalt: Unterwegs im Internet, hilfreiche Apps installieren und löschen, Google Maps, WhatsApp, Signal, Sicherheit im Internet, Oberfläche verwalten

Smartphone-Kursteilnehmer:innen erhalten bei Neukauf einen Rabatt auf das emporiaSMART.5. Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.



- **Kommunikation online - Keine Angst vor Zoom**

6 bis 9 Teilnehmer:innen

Preis: € 20,- ermäßigt: € 18,-

1 Termin zu 2 Stunden

Inhalt: Installieren der Zoom-App am Computer, in den online-Raum einsteigen und die wichtigsten Funktionen üben.

- **SelbA-online-Training für Körper, Geist und Seele**

8 bis 10 Teilnehmer:innen

5 Termine zu 1,25 Stunden, € 30,-

Inhalt: Lustige Übungen die das Gedächtnis trainieren, herausfordernde Bewegungsabläufe, Entspannungstechniken oder einfach nur Plaudern über Gott und die Welt.

Weitere Kurse auf Anfrage. Bei Interesse an Kursen als Einzelperson oder als Gruppe bitte Kontaktaufnahme mit Astrid Gaisberger, Tel.: (0732) 76 10-32 79 oder E-Mail: astrid.gaisberger@dioezese-linz.at



SelbA-Ausbildung

Anmeldung unter:

weiterbildung.
katholischesbildungswerk@
dioezese-linz.at

Die Leitung von SelbA-Trainingsgruppen wird ausschließlich von ausgebildeten SelbA-Trainer:innen durchgeführt. Wenn auch Sie gerne mit älteren Menschen arbeiten und Freude daran haben, andere dabei zu unterstützen länger körperlich und geistig fit zu bleiben, dann ist die SelbA-Basisausbildung für Sie das Richtige.

Aufbauend auf die Basisausbildung können Sie sich in Aufbaulehrgängen, z. B. zum:zur SelbA-Online-Trainer:in spezialisieren. Dieses Angebot wird laufend erweitert.

Mehr Informationen auf
www.selba-ooe.at



SelbA- Basislehrgang 2024



Ausbildungslehrgang SelbA-Trainer:in Werden Sie SelbA-Trainer:in!

Wenn Sie gerne mit älteren Menschen arbeiten und eine sinnvolle, bereichernde ehrenamtliche Tätigkeit suchen, dann werden Sie SelbA-Trainer:in! Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht zu halten, ist die beste Voraussetzung, um bis ins hohe Alter ein glückliches, erfülltes Leben zu genießen. Mit einer SelbA-Gruppe tragen Sie zur Steigerung der Lebensqualität von Senior:innen bei. In der Ausbildung wirken Fachexpert:innen und SelbA-Expert:innen zusammen, um die drei Säulen von SelbA - Gehirntaining, Bewegungseinheiten und Alltagskompetenzen - zu vermitteln. Sie erwerben die Fähigkeit, Trainingseinheiten zu planen und zu leiten.

Ausbildungsort:

Bildungshaus Greisinghof,
Mistlberg 20, 4284 Tragwein

Referent:innen in den einzelnen Modulen:

- Dr. Marcus Täuber, Neurobiologe
- Mag.^a Brigitte Lang, MBA, Bewegungstrainerin
- Mag.^a Marion Brandstetter, MAS, Personaltrainerin
- Expertinnen der SelbA Diözesanstelle:
- Erfahrene SelbA-Trainerinnen:
und weitere Expert:innen

Kursbeitrag: € 1.090,- inkl. Kursunterlagen

Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar
zuzügl. Unterkunft und Verpflegung
Teilzahlung auf drei Raten möglich

Nach zweijähriger aktiver Mitarbeit bei SelbA
kann eine Rückerstattung von € 200,- beantragt
werden.

Info & Anmeldung: SelbA OÖ:

Tel.: (0732) 76 10-32 29;

Mail: selba@dioezese-linz.at

Kurs-Nr.: 193 300

Einführungsabend

Do., 25.1.2024 von 18 bis 20.30 Uhr -
Diözesanhaus, Großer Saal
Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz

Starttermin

1. Modul: 15./16.2.2024
2. Modul: 7./8.3.2024
3. Modul: 11./12.4.2024
4. Modul: 23./24.5.2024
5. Modul: 20./21.6.2024
6. Modul: 26./27.9.2024
7. Modul: 10./11.10.2024

Änderungen vorbehalten!

Kurszeiten

1 Modul dauert 1,5 Tage

Gruppengröße

16 bis 20 Teilnehmer:innen

Anmeldeschluss: 15.1.2024

Mit SelbA gemeinsam aktiv

Katholisches
Bildungswerk

Katholisches
Bildungswerk
Katholisches
Bildungswerk

„SelbA“ vorwärts kommen

Anmeldung unter:

weiterbildung.
katholischesbildungswerk@
dioezese-linz.at

Unsere Veranstaltungen sind Orte der Begegnung, des gemeinsamen Lernens, des Austauschs und des persönlichen Miteinanders. Nutzen auch Sie diese Austauschmöglichkeiten und lassen Sie sich von unseren Expert:innen inspirieren - für sich persönlich und für Ihr Training. Wir freuen uns auf Sie!

Mehr Informationen auf
www.selba-ooe.at



SelbA-Training



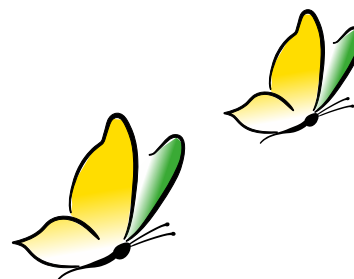
GEDÄCHTNIS: MERKSTRATEGIEN

Mnemotechniken für SelbA- Trainer:innen

Sie vertiefen in diesem Wahlmodul die Inhalte aus der SelbA-Trainer:innenausbildung zum Thema Gehirn und Gedächtnis.

An diesem Tag lernen Sie Methoden des Merkens und des Abrufens aus dem Gedächtnis kennen wie z. B.:

- Bilderketten: einzelne Wörter miteinander verknüpfen
- Geschichten erzählen und dabei episodisches Gedächtnis trainieren
- Wörter merken: gruppieren - ordnen - zusammenfassen
- sich etwas merken mit der Loci-Methode
- Namen und Zahlen leichter merken
- sich Abläufe wie z. B. Tanzschritte einprägen



Kurs-Nr.: 192 281

Sa., 14.10.2023, 9 bis 17 Uhr

Regina Höller

Bildungshaus Schloss Puchberg,
Puchberg 1, 4600 Wels

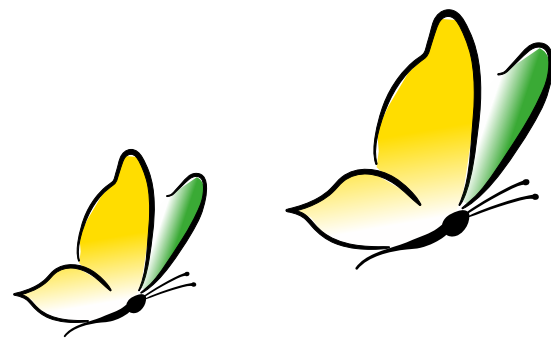
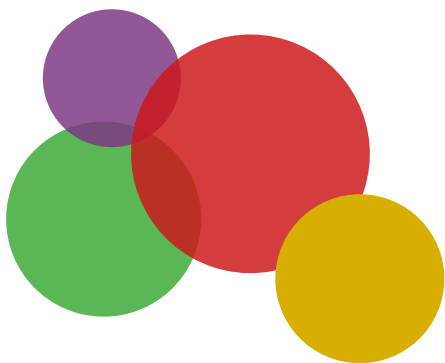
10 bis 18 Teilnehmer:innen

Kursbeitrag:

Preis: € 50,- ermäßigt: € 40,-

Anmeldeschluss: 4.10.2023





SOZIALES ROLLENSPIEL IN DER SENIOR:INNENARBEIT

Lebenswirklichkeit mit spielerischem Agieren verbinden!

Das soziale Rollenspiel beansprucht den ganzen Menschen. Emotionale, soziale und psychomotorische Fähigkeiten werden ebenso gefordert wie kognitive.

Das soziale Rollenspiel fördert die soziale Kompetenz und die Kommunikation und hat dadurch einen positiven Einfluss auf das Selbstvertrauen. Humor und Spaß gehören genauso dazu wie Diskussion und Erfahrungsaustausch.

Das soziale Rollenspiel hat den Anspruch, die soziale Kompetenz, die Selbstsicherheit, das Selbstvertrauen, oder wie auch immer der effektive Umgang mit anderen Menschen bezeichnet wird, bei den Teilnehmer:innen zu verbessern.

Bei diesem Seminar lernen Sie Übungen und Spiele kennen, die Sie alle einzeln in Ihren SelbA-Trainingsstunden einsetzen können. Sie fördern das Lachen und stärken die Gemeinschaft und die Selbstsicherheit.

Kurs-Nr.: 193 094

Fr., 1.12.2023, 14 bis 17 Uhr

Rina Roider-Lommers

Seminarzentrum Stift Schlägl,
Schlägl 1, 4160 Aigen-Schlägl

12 bis 16 Teilnehmer:innen

Kursbeitrag:

Preis: € 25,- ermäßigt: € 15,-

Anmeldeschluss: 21.11.2023

DENKSPAZIERGANG

Gehirntraining zu Fuß
über Stock und Stein

Nach einer Einführung in die Methoden eines Denkspazierganges sind Sie in der Gruppe bei einem moderaten Bewegungstempo im Park des Bildungshauses unterwegs, um vielfältige Denkaufgaben, Koordinationsübungen und Sinneswahrnehmungen zu erproben. Ein Denkspaziergang ist die ideale Ergänzung zum SelbA-Training, denn viele Übungen können kurzerhand an die körperlichen Ressourcen der Teilnehmenden angepasst werden, um Gehirntraining in frischer Luft zu ermöglichen.

Das Skriptum enthält auch Anregungen für Denkspaziergänge in geschlossenen Räumen, falls das Wetter nicht mitspielt, sowie Materialien, Organisation, Wegstrecke usw.

Bitte an wetterfestes Schuhwerk und geeignete Bekleidung denken. Die Mitnahme eines kleinen Rucksacks und einer Trinkflasche ist empfehlenswert.

Workshop

Kurs-Nr.: 193 098

Fr., 22.3.2024, 9 bis 13 Uhr

Martina Eder

Bildungshaus Schloss Puchberg,
Puchberg 1, 4600 Wels

12 bis 20 Teilnehmer:innen

Kursbeitrag:

Preis: € 40,- ermäßigt: € 30,-

Anmeldeschluss: 11.3.2024



SelbA-FACHTAGUNG: BEWEGEND BEWEGT

In Schwung bleiben im Innen und Außen

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

Haben Sie schon einmal versucht, durch den Wald zu spazieren und dabei das ABC rückwärts aufzusagen?
Martina Eder, langjährige SelbA-Trainerin und Regionsbegleiterin, referiert am Nachmittag über das Thema Denkspaziergang. Brainwalking, wie es auf Neudeutsch heißt, ist ein geführter Spaziergang, bei dem alle Sinne geschärft, der Geist angeregt und die Leistungsfähigkeit von Gehirn und Gedächtnis verbessert werden. Machen wir unserem Gehirn Beine!

Zum Ausklang der Tagung begeistert das deutsch-österreichische Duo LISSI & HERR TIMPE mit der leichtfüßigen Musik der 50er-

und 60er-Jahre. Wenn man vor dem geistigen Auge plötzlich sieht, wie sich Connie und Peter auf der Couch zu alten Schlagern näherkommen, dann ist man für ein paar Minuten Teil einer neuen „heilen Welt“. Sie spielen, tanzen und singen Auszüge aus dem aktuellen Programm „Das waren noch Schlager ... Best of Lady Sunshine & Mister Moon“.

Lissi & Herr Timpe

Kurs-Nr.: 192 922

Sa., 30.9.2023, 8.30 bis 16 Uhr

Dr. Roland Ecker
Martina Eder

Bildungshaus Schloss Puchberg,
Puchberg 1, 4600 Wels

50 bis 200 Teilnehmer:innen

kostenfrei für SelbA-Trainer:innen

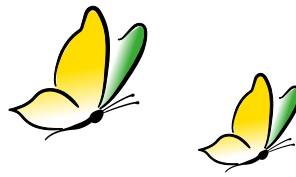
Preis: € 65,-

Anmeldeschluss: 22.9.2023

ANMELDUNG UNTER ANGABE FOLGENDER

DATEN: Name, Anschrift, Telefon, Mailadresse
Mittagessen: ja/nein (vor Ort zu bezahlen)

REFERENT:INNEN



Dickbauer Christopher



Ich darf nun schon seit über 20 Jahren Menschen durch die Digitale Welt begleiten. Heutzutage wird es immer wichtiger, mit Dingen wie Handys, Smartphones und Computer umgehen zu können. Ich freue mich, mit Menschen auszuprobieren, wie sie soziale Kontakte über das Internet pflegen können oder auch einfache Dinge - für die es früher Papier gegeben hat - wie einen Fahrplan, oder eine Telefonnummer abzufragen. Ich versuche stets, die digitale Welt durch Vergleiche mit der analogen Welt für meine Kursteilnehmer:innen „greifbar“ zu machen.

kann jedoch einen guten Teil zur Vermeidung beitragen. Darauf gehe ich in Theorie und Praxis in meinen Vorträgen ein.

Eder Martina



Mein Praxisalltag zeigt mir auf erstaunliche Art, dass Teilnehmer:innen ihre persönlichen Fähigkeiten, Talente und Ressourcen entdecken. Verschiedene Übungen motivieren, aktivieren und halten Körper und Geist in Schwung. Genau diese Begeisterung versuche ich im Rahmen meiner beruflichen Tätigkeit als Fachsozialbetreuerin Altenarbeit und SelbA-Trainerin und SelbA-Regionsbegleiterin auf andere Menschen überspringen zu lassen. Machen Sie mit und Sie gewinnen Kompetenz für Ihren Alltag.

Diess Margarete



Ich bin Tanzlehrerin im Bezirk Ried im Innkreis. „Die Freude am Tanzen“ zu vermitteln, ist das Ziel meiner Tanzstunden mit Senioren. Bereits als Kind und während meiner Schulzeit waren Tanzen und Singen meine größte Leidenschaft. Als ich in Pension ging, machte ich die Ausbildung für Seniorentanz und gründete eine Turn- und Tanzgruppe. Mittlerweile leite ich einige Tanzgruppen in meiner Umgebung und bringe Senior:innen diverse Tänze und Formationen bei. Spaß beim Tanzen zu haben ist mein großes Ziel.

Etzinger-Sturm Barbara



Seit meiner Kindheit ist aktive Bewegung in vielfältiger Form ein essenzieller Teil meines Lebens. Viele Jahre war ich nebenberuflich als Aerobic-Trainerin in Fitnessstudios tätig. Durch meine pädagogische Arbeit mit Kindern entdeckte ich den kausalen Zusammenhang zwischen Bewegung und Kognition und begann weitere Ausbildungen zu absolvieren, um mehr über die Zusammenhänge und die Trainingsmöglichkeiten zu erfahren. Seit dem Jahr 2019 ergänzt Life Kinetik, ein Gehirnentfaltungstraining mit Bewegung, meine berufliche Palette. Dieses Training führe ich freudvoll mit Kindern, jungen Erwachsenen an der Pädagogischen Hochschule und Senior:innen durch. Es ist schön, mitzuerleben, wie effektiv sich unser Gehirn aktivieren und trainieren lässt!

Ecker Ronald



Ich bin Arzt für Allgemein- und Sportmedizin. Als begeisterter Sportler bin ich viel in den Bergen unterwegs. Jeder Mensch möchte gesund alt werden. Längere Zeit pflegebedürftig zu sein ist manchmal schicksalhaft, man

Gaisberger Astrid



Ich bin SelbA-Trainerin, Montessori-Pädagogin, Trainerin für Biografiearbeit, Schriftstellerin und vieles mehr. Schon als Kind habe ich gerne Gespräche mit meinen Großeltern und Großtanten geführt. Daraus ist meine Leidenschaft für Biografiearbeit, für biografisches Schreiben und Arbeiten mit Menschen entstanden. Die Ausbildung zur Digitalfit-Trainerin für Senior:innen war die Grundlage für intensive Beschäftigung mit der digitalen Welt. Was ich mache, mache ich mit Begeisterung und diese möchte ich mit anderen teilen und mein Wissen und meine leicht umzusetzenden Ideen weitergeben.

Gastberger Stefanie



Als sogenannte „Digital Native“ ist für mich die moderne Technik eine Selbstverständlichkeit, ich bin damit aufgewachsen und habe mich immer dafür interessiert. Ich freue mich, wenn ich mein Wissen an Interessierte jeden Alters weitergeben kann und Ihnen somit den Alltag erleichtern bzw. erweitern kann.

Hauer Hannelore



Während meiner beruflichen Laufbahn konnte ich mich ständig mit den Neuerungen in der Computerwelt auseinandersetzen. Ich machte die Ausbildung zur Digital-Fit-Trainerin und zur Smartphone-Führerschein Trainerin. In meiner Altersgruppe nutzen nur wenige die vielen Möglichkeiten, die die modernen Smartphones bieten. Ich möchte mein Wissen und meine Erfahrung - welche ich ständig durch Weiterbildung vergrößere - den Senior:innen zur Verfügung stellen. Es macht mir Freude, wenn ich während eines Workshops von den Teilnehmer:innen so manches „AHA“ höre.

Hirscher Ursula



Über meine Tätigkeit als SelbA-Trainerin bin ich zur Seniorensport- und Tanz-Ausbildung gekommen. Es macht mir Spaß und es erfüllt mich mit Freude, in der Gemeinschaft zu sein, Ideen zu teilen, Spiel und Spaß zu ermöglichen, etwas in Bewegung zu bringen. Es muss nicht gleich ein supermoderner Schrittzähler sein. Oft reicht ein Bewegungsmelder, um in Schwung zu kommen. Egal ob beim Tanzen, beim Bewegungsspiel oder bei Schwerpunkt-Übungen (wie z.B. Gleichgewicht).

Hofstadler Helga



Mir ist lebenslanges Lernen ein besonderes Anliegen. Die neuen Technologien kennenzulernen und für sich bestmöglich nutzen gehört für mich ganz selbstverständlich dazu. Der richtige Umgang mit dem Handy ermöglicht auch älteren Menschen, ihrer Einsamkeit zu entfliehen, mit ihren Lieben Kontakt zu halten und z.B. Fotos auf einfache Weise auszutauschen. So manche praktische App erleichtert den Alltag ungemein! Wie auch Sie das ganz einfach schaffen können, das möchte ich Ihnen in meinen Kursen nahebringen!

Höllner Regina



Geistig fit ein Leben lang - das ist mein Lebensmotto. Mit Interesse durchs Leben gehen, mitmachen, mitwirken - eben SelbA aktiv sein! Das versuche ich seit 20 Jahren mit Begeisterung als SelbA-Trainerin und in der SelbA-Trainer:innenausbildung an die Teilnehmer:innen weiterzugeben. Sich immer wieder für Neues zu interessieren, das hält unser Hirn auf Trab. Als diplomierte Trainerin der Erwachsenenbildung mit Schwerpunkt Biographiearbeit bin ich besonders von vielen Merkstrategien fasziniert.

Kaltenhuber Josef



Ich war 40 Jahre als EDV-Leiter in einem renommierten Unternehmen tätig. In dieser Zeit konnte ich mir ein umfangreiches Wissen rund um den Computer aneignen.

Dieses möchte ich gerne an verschiedene Interessensgruppen, wie aktiv- und fitgebliebene Senior:innen weitergeben. Sachlich, leicht verständlich vermittele ich den Umgang mit Computer, Laptop und Smartphone.

Klingenberg Hubert



Geboren 1962 Studium der Pädagogik, Psychologie und Soziologie in München. Zehn Jahre Bildungsreferent am Kardinal-Döpfner-Haus, Freising (Bildungszentrum der Erzdiözese München und Freising). Sieben Jahre Referent bzw. Geschäftsbereichsleiter an der Bayerischen Verwaltungsschule, München. Seit 2011 Freiberuflicher Dozent, Coach und pädagogischer Berater / Curriculumentwickler mit den Themenschwerpunkten Lernen, Führen, Persönlichkeitsentwicklung Buchautor und Entwickler von Lernmaterialien, wohnhaft in München.

Öhlinger Aloisia



Ich bin SelbA-Trainerin, aus vollem Herzen Jin Shin Jyutsu-Praktikerin und -Selbsthilfelehrerin, mache auch Cranio-Sacrale-Körperarbeit, liebe die Natur, meine Familie, meinen Garten und vieles mehr.

Seit ich Jin Shin Jyutsu /Strömen im Jahr 2001, aufgrund einiger körperlicher Projekte, kennengelernt habe, ist diese achtsame und einfache Harmonisierungskunst ein ständiger Begleiter geworden. Es macht mir viel Freude, diese Erfahrungen und das Wissen - welches ich durch ständige Fortbildungen erweitere

- zu teilen.

Wohlbefinden und Gesundheit hat in meinem Leben durch Jin Shin Jyutsu eine neue Dimension bekommen. Mit Hilfe meiner Hände kann ich mir jederzeit Gutes tun, meinen Körper besser kennen lernen und ihm mit Achtsamkeit begegnen. Jin Shin Jyutsu ist ein wunderbares Geschenk, das ich mit Dankbarkeit und viel Freude weitergebe.

Penner Ingrid



Seit fast 30 Jahren begleite ich Menschen dabei, zu entdecken, wie bewegend die biblische Botschaft für jene wird, die sich neugierig und offen auf die Texte einlassen. Als ausgebildete Erwachsenenbildnerin gehören zu meinem Handwerkszeug vielfältige erprobte Methoden für spannende Zugänge zu biblischen Texten. In den 19 Jahren als Referentin im Bibelwerk Linz konnte ich meine persönliche Begeisterung für die Bibel und meine kreativen Talente bestens einbringen. Ebenso konnte ich meine fachliche biblische Kompetenz erweitern. Zu meinen Zusatzausbildungen zählen Bibliolog, sakraler Tanz, Bibliodrama und Märchen.

Prokop Bernhard



„Know-How und Leidenschaft sind für mich die Schlüssel zur digitalen Welt.“ Wenn man in seiner Berufung Spaß, Freude und Leidenschaft miteinander erfolgreich verbinden kann, wird der Weg zum Ziel.

Zwei meiner Eigenschaften sind dabei die zuverlässigen Schlüssel für die Türen der digitalen Welt. Der Erste ist meine Neugier für jene digitalen Entwicklungen, die für uns in Zukunft richtungsweisend sein werden. Der zweite Schlüssel ist meine Kommunikationskompetenz. Sie macht es mir möglich, das Unterrichtsfeld „Mensch und Digitalisierung“ in einer haltbaren und positiven Kombination zu vereinigen und zu vermitteln.

Roider-Lommers Rina



Mit und für Menschen, ob jung oder alt, zu arbeiten, das ist es was mich schon immer begeistert hat. Das soziale Miteinander hat mich von Kindheit an fasziniert. Als ausgebildete Diplom-Pädagogin habe ich viele Jahre mit jüngeren Menschen gearbeitet.

In meiner Therapie-Ausbildung - „Personenzentrierte Gesprächstherapie“ nach Rogers - und meinen Tätigkeiten als Sozialarbeiterin, Schauspielerin und Theaterpädagogin konnte ich viele Erfahrungen sammeln. Bereichert mit diesen Erfahrungen bin ich nun als SelbA Trainerin tätig.

Roth Christine



Ich bewegte mich schon als Kind sehr gerne, auch die sportliche Betätigung machte mir großen Spaß, und tat meinem Körper und auch meiner Seele gut. Durch die Ausbildung zur Franklin®-Bewegungspädagogin erfuhr ich ein neues und ganzheitliches Körpergefühl.

Plötzlich konnte ich meine Knochen, Muskeln und auch Organe wahrnehmen.

Es folgten weitere Ausbildungen in den Bereichen Yoga, Yogatherapie, Spiraldynamik® u. v. m. Da das Lernen bekanntlich nie aufhört, bilde ich mich persönlich stets weiter. Um das alles weiterzugeben, ist mir die Arbeit mit Menschen sehr wichtig. STABIL - KRAFTVOLL - GESCHMEIDIG - BEWEGLICH bleiben, das ist unser aller Ziel!

Söllner Andrea



Zwei Dinge ziehen sich wie ein roter Faden durch mein Leben: Erstens bin ich schon seit meiner Jugend eine begeisterte Seminar-Besucherin und zweitens wollte ich schon immer den Dingen auf den Grund gehen. Bei diversen Seminaren habe ich Gruppentänze ken-

nengelernt und ich wollte darüber mehr wissen. So war die Ausbildung zur Trainerin für Tanzen ab der Lebensmitte genau richtig für mich. Mich begeistert die Methodik - so einfach kann tanzen sein! Jeder kann ohne Vorkenntnisse mitmachen. Und das Beste daran ist, dass man auch keinen Partner mitzubringen braucht. Das Wichtigste ist einfach Spaß an der Bewegung zu Musik zu haben! Alles andere kommt dann (fast) von selbst in der Gruppe mit Gleichgesinnten.

Wagner Barbara



Seit 2007 arbeite ich als SelbA-Trainerin und war langjährig in der SelbA-Trainer:innenausbildung tätig. Weitere Ausbildungen habe ich in Biografiearbeit und für die Begleitung an Demenz erkrankter Menschen an der SIMA Akademie Fürth. Für Menschen, die an Demenz erkrankt sind, ist es wichtig, sie als Personen wahrzunehmen, die Emotionen und spezielle Bedürfnisse haben. Damit das Miteinander gut gelingen kann, ist es mir wichtig, dass viele über demenzielle Erkrankungen informiert werden.

Wimplinger Maria



Menschen liegen mir am Herzen: Sie zu fördern und auch zu fordern - unter Berücksichtigung ihrer Persönlichkeit, Kompetenzen und Lebensumstände - ist meine Grundhaltung als Trainerin. In vielen Wissensgebieten (Persönlichkeitsentwicklung, kfm. Wissen, IT) mit verschiedensten Rahmenbedingungen und Zielgruppen darf ich in der Erwachsenenbildung mitgestalten - immer achtsam und wertschätzend, offen für Neues und wissensdurstig, kreativ und humorvoll. Ich möchte besonders Älteren, auch durch den Umgang mit neuen Technologien, Selbstbestimmung und Teilhabe ermöglichen. *„Es gibt keine blöden Fragen. Also fragen Sie einfach ...“*

AGB SelbA - Selbstständig & Aktiv

SelbA - Selbstständig & Aktiv ist ein Geschäftsfeld des Katholischen Bildungswerkes OÖ. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Katholischen Bildungswerkes OÖ.

Anmeldung

Anmeldungen für Veranstaltungen können telefonisch und schriftlich beim Katholischen Bildungswerk erfolgen. Geben Sie gegebenenfalls auch Ihre Nächtigungswünsche bekannt.

Anmeldeschluss ist, wenn nicht anders angegeben, zehn Tage vor Veranstaltungsbeginn. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einlangens berücksichtigt und sind mit ihrer Registrierung verbindlich. Mit der Anmeldung haben Sie die Geschäftsbedingungen zur Kenntnis genommen. Nach der Anmeldung zu einer Online-Veranstaltung erhalten Sie den Zugangslink für die Online-Veranstaltung. Mit dem Eintritt in den Onlineraum stimmen Sie den Datenschutzbestimmungen von MS Teams (<https://docs.microsoft.com/de-de/microsoftteams/teams-privacy>) bzw. von ZOOM zu. Falls eine Aufzeichnung vorgesehen ist, erfolgt eine gesonderte Information.

Datenschutz

Wir weisen Sie ausdrücklich darauf hin, dass Ihre personenbezogenen Daten (Name, Anschrift, Tel.-Nr., Mobil-Nr. und E-Mail-Adresse) zum Zweck der Veranstaltungsorganisation elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Nach Beendigung der Veranstaltung bleiben Ihre personenbezogenen Daten zur Zusendung von Infomaterial - bis auf Widerruf - bei uns gespeichert. Diese Zustimmung können Sie jederzeit per E-Mail: weiterbildung.katholischesbildungswerk@dioezese-linz.at oder per Tel.: (0732) 76 10-32 09 widerrufen. Es wird darauf hingewiesen, dass alle bis zum Widerruf vorgenommenen Verarbeitungen weiterhin rechtmäßig bleiben.

Kursbeiträge

Die angegebenen Kursbeiträge sind Mehrwertsteuerfrei und sind vor Veranstaltungsbeginn zu bezahlen. Mit der Einzahlung des Kursbeitrags ist der Kursplatz gesichert. Die Aufenthaltskosten sind im Kursbeitrag nicht enthalten und im jeweiligen Seminarhaus zu begleichen.

Teilnahmebestätigung

Teilnehmer:innen erhalten eine Teilnahmebestätigung bzw. ein Zertifikat, wenn sie mindestens 80 % der Veranstaltung besucht haben.

Storno

Jede Anmeldung kann bis zum Anmeldeschluss telefonisch oder schriftlich kostenfrei storniert werden. Bei Abmeldung bis drei Tage vor der Veranstaltung beträgt die Stornogebühr 50 % des Kursbeitrags. Bei einem späteren Rücktritt bzw. bei Nicht-Teilnahme beträgt die Stornogebühr 100 % des Kursbeitrags. Die Gebühr entfällt, wenn ein:e Ersatzteilnehmer:in genannt werden kann oder wenn wir den frei gewordenen Platz noch vergeben können.

Fotos

Fotos, die vom Katholischen Bildungswerk OÖ im Rahmen von eigenen Veranstaltungen gemacht werden, werden fallweise in Medien und auf den verschiedenen Internetseiten des Katholischen Bildungswerkes www.katholischesbildungswerk.at und auf der Homepage der Diözese Linz www.dioezese-linz.at veröffentlicht.

Absage von Veranstaltungen

Bei Veranstaltungen mit Anmeldung werden die angemeldeten Teilnehmer:innen über Änderungen und Absagen schriftlich oder telefonisch informiert. Bei den anderen Veranstaltungen

werden diese öffentlich bekannt gegeben. Seminare werden nur bei Erreichen der dafür erforderlichen Mindestteilnehmer:innenzahl durchgeführt. Wird eine Veranstaltung abgesagt, werden bereits bezahlte Kursbeiträge zur Gänze rückerstattet; für sonstige Aufwendungen können wir keinen Ersatz leisten. Einen Wechsel in der Person des:der Veranstaltungsleiter:in oder des:der Referent:in behalten wir uns aus gerechtfertigten Gründen vor.

Haftung

Vom Veranstalter wird eine Haftung im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten ausgeschlossen. Teilnehmer:innen besuchen unsere Veranstaltungen grundsätzlich in eigener Verantwortung.

Unsere Preise

Wir bieten qualitativ hochwertige und gleichzeitig kostengünstige Bildungsangebote. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen erhalten als Dankeschön für ihr Engagement besonders gestützte Seminartarife.

ermäßigter Preis: gilt für alle ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen des Katholischen Bildungswerkes OÖ: KBW-Treffpunkt Bildung-Mitarbeiter:innen, SPIEGEL- und SelbA-Mitarbeiter:innen, Szenario-Stützpunktleiter:innen, ehrenamtliche Bibliothekar:innen, spirituelle Wegbegleiter:innen und SinnQuell-Gesprächsleiter:innen, Referent:innen des Katholischen Bildungswerkes OÖ, Studen:innen, nebenberufliche Bibliothekar:innen

Normalpreis: gilt für alle Interessiert:innen



BILDUNG MAL ANDERS

inspirierend - abwechslungsreich - praktisch

Die SelbA-Akademie OÖ ist Bildungseinrichtung für alle Menschen.
Wir möchten speziell Personen 55+ mit unseren Angeboten ansprechen
und bereichern.

Stärken Sie mit uns Ihre Talente. Bewirken Sie damit Positives für sich
selbst und die Gesellschaft.



SelbA - Selbständig & Aktiv

Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Telefon: (0732) 76 10-32 13
Fax: (0732) 76 10-37 79
E-Mail: selba@dioezese-linz.at



KBW aktuell 2023/06

IMPRESSUM:

Medieninhaberin: Diözese Linz,
Herrenstraße 19, 4020 Linz
Herausgeber: Katholisches Bildungswerk OÖ /
Christian Pichler
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz, Österreich
UID: ATU 59278089
Redaktion: Petra Stadler
Hersteller: Birner Druck, Holzhausen
Fotos: SelbA, Hackl, Hinterplattner
Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz:
www.dioezese-linz.at/offenlegung

P.b.b. Erscheinungsort Linz
GZ 02Z031352M

Verlagspostamt 4020 Linz
DVR: 0029874/119