

aktuell

INFORMATIONEN UND INNOVATIONEN

Herbst 2026



KAL EIDOS KOP

Foto: KI generiert mit Copilot



SelbA Selbständig & Aktiv
ist eine Einrichtung von

**Katholisches
Bildungswerk OÖ**

GESELLSCHAFT:
**Selbstbestimmtes
Altern**

SELBA-GRUPPEN:
**Aktuelles aus
den Regionen**

Editorial

Liebe SelbA-Trainer:innen, liebe SelbA-Begeisterte!



Kennen Sie ein Kaleidoskop? Diese optischen Spielzeuge in Röhrenform, gefüllt mit bunten Glassteinchen? Durch Drehen oder Schütteln entstehen immer neue symmetrische Formen und Muster.

Der Begriff Kaleidoskop setzt sich aus drei Wörtern aus dem Altgriechischen zusammen:

kalós= schön

eidos = Form, Gestalt

skopeîn = schauen, betrachten, sehen

Also bedeutet das Wort Kaleidoskop wortwörtlich „Betrachter schöner Formen“. Synonyme wären Sammel-surium, Vielfältigkeit, Farbenspiel, Wundertüte. Alles in allem ist es eine Wortschöpfung von David Brewster, der das Kaleidoskop 1817 zum Patent anmeldete, nachdem er Kristalle in einer spiegelnden Metallröhre betrachtet hatte. Im übertragenen Sinn kann man von einer sich ständig wandelnden Mischung aus Ereignissen, Ideen oder Eindrücken sprechen.

Doch was hat das alles mit SelbA zu tun?

Auch SelbA verändert und erneuert sich ständig. Manches wird aktiv herbeigeführt, um immer am Puls der Zeit zu bleiben und aktuelle Forschungsergebnisse in unsere Arbeit einfließen zu lassen. Manchen Wandel können wir uns leider nicht aussuchen, wie den Verlust unserer Kollegin Manuela Thaller. Wir können das Schwere nicht aus unserem Leben verbannen, im Gegenteil, wir müssen es annehmen, dann können wir es wandeln. Aber in der Schwere auch einmal das Schöne zu betrachten, tut gut. Und bringt ein bisschen Leichtigkeit. Am Kaleidoskop drehen. Neue Muster erkennen und die alten würdigen. Dieses SelbA-Aktuell spiegelt auch die Vielfältigkeit von SelbA, den SelbA-Trainer:innen und den SelbA-Gruppen wider. In gewisser Weise ist SelbA ein Kaleidoskop – Betrachter und auch Gestalter schöner Formen.

Ich wünsche Ihnen/Euch viel Freude beim Lesen unserer Zeitung.

Astrid Gaisberger

Inhalt



- 3 Gesellschaft. Selbstbestimmtes Altern
- 6 Nachruf Manuela Thaller
- 8 Freundschaft durch SelbA
- 10 Gesundheit. Erfahrungsbericht
- 11 Gesundheitstage
- 12 Forum „Digitale Senior:innen-Bildung“
- 13 Fit im Internet. SelbA-Digital Tipp
- 14 Ausbildung für Vorlesepat:innen
- 15 SelbA-Kompetenzzentrum
- 16 News. Senior:innenwoche
- 19 Start Trainer:innenausbildung
- 20 Aus den Regionen. Ausflüge.



- 22 Jubiläen
- 25 Übergaben
- 26 Berichte über SelbA-Einheiten
- 28 Übungen
- 32 Bibliotheksfachstelle.
- 33 KBW-Treffpunkt Bildung. Quatschitivity
- 34 Szenario. Werden Sie Stützpunktleiter:in
- 35 SPIEGEL. Veranstaltungstipp
- 36 Terminavis. SelbA-Tagung

Selbstbestimmtes ALTERN

FRAUEN GESTALTEN IHR LEBEN

Text: FÜR DIESEN BEITRAG SPRACH ELISABETH KOLBRY MIT SOL HARING.

Wie entstand das Projekt?

Was war die Idee des Projekts?

Die Idee entstand aus der Beobachtung und der gerontologischen Diskussion, dass ältere Frauen in der Öffentlichkeit klischeehaft dargestellt werden – auf der Parkbank sitzend, pflegebedürftig oder als Frauen, die mit Schönheits-OPs den Falten trotzen. Mein Ziel war es, neue, realitätsnahe Bilder vom Altern zu zeigen – Bilder, die Vielfalt, Stärke und Lebensfreude vermitteln. Die Porträtierten erzählen offen von ihrem Alltag, von Herausforderungen und ihren Zukunftsplänen. Damit wollte ich zum Nachdenken anregen – über Altersbilder, über Rollen und über das, was möglich ist, wenn Frauen ihr Leben selbstbestimmt gestalten. Ein Video in den Neuen Medien mit genau diesen Darstellungen soll ein vielfältiges Altersbild in die Öffentlichkeit tragen.

Welchen Inhalt hat das Projekt?

Im Projekt „Selbstbestimmtes Altern – Frauen gestalten ihr Leben“ ging es darum, zu zeigen, wie Frauen in der nachberuflichen Lebensphase ihr Leben aktiv, selbstbestimmt und auf ganz unterschiedliche Weise gestalten. Dafür wurden sieben Frauen aus verschiedenen Regionen Österreichs mit großem Interesse für ihre Lebenserfahrungen, ihre Wünsche und Zukunftspläne mit der Kamera begleitet. Im Mittelpunkt standen dabei ihre Aktivitäten, ihre Lebensentscheidungen, aber auch ihre Sicht auf das Älterwerden. In der Gesamtzusammenschau wurden drei anerkannte Gerontologinnen bzw. Geragoginnen (Gertrud Simon, Christine Benischke und Claudia Stöckl) gebeten, die Videoporträts zu kommentieren.



Solveig Haring

Foto: Solveig Haring © sol haring film

Wer war der Projektträger?

Wie erfolgte die Finanzierung?

Projektträger war der Verein STRA-Laboratorium – Medienproduktion für Bildung und Forschung. Die Finanzierung erfolgte durch eine Förderung durch das Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz sowie mit Eigenmitteln des Vereins.

Wer hatte die Projektleitung über?

Die Projektleitung, die Erstellung des inhaltlichen Konzepts für die Filme sowie die Organisation der Drehtage, die Regie und der Schnitt erfolgten durch mich.

Wann wurde das Projekt durchgeführt?

Das Projekt wurde in den Jahren 2024 und 2025 durchgeführt.

Was war das Ziel des Projekts?

Ziel des Projekts war es, selbstbestimmte Frauen in ihrer nachberuflichen Lebensphase zu porträtieren und dabei unterschiedliche Lebensentwürfe, Perspektiven und Aktivitäten filmisch zu dokumentieren. Auf der Grundlage von Interview- und dokumentarischem Videomaterial wurden sieben Videoporträts von älteren Frauen aus Österreich gestaltet, die die Lebenssituation von älteren, selbstbestimmten Frauen, ihre gesellschaftliche Teilhabe und ihren Zugang zum lebenslangen Lernen zeigen.

Wie erfolgte die Auswahl der Frauen?

Im Projekt ging es mir darum zu zeigen, dass Frauen auch nach dem Berufsleben ihr Leben aktiv gestalten und selbstbestimmt führen. Ich wollte das Alter(n) so zeigen, wie es ist – mitten aus dem Leben der Frauen heraus. Dafür habe ich aktive, selbstbestimmte Frauen über 60 ausgewählt, die selbst Multiplikatorinnen sind – die älteste ist über 80.

Ilse, 86, hat selbst bis zum 68. Lebensjahr im Pastoralamt gearbeitet, dann hat sie Trainer:innen für das SelbA-Programm (Selbständig und Aktiv) ausgebildet. Jetzt geht sie mit ihrem Mann gemeinsam in eine SelbA-Gruppe, sie schätzt die Gemeinschaft.

Maria, 77, war Ergotherapeutin und Trainerin für Validation nach Naomi Feil. Trotz hochgradiger Sehbehinderung lebt sie selbstbestimmt als Autorin und Musikerin.

Liesl, 76, ist Geschäftsführerin der beratungsgruppe.at und arbeitet mit Migrantinnen in Wien. Sie fürchtet sich weder vor dem Älterwerden noch vor dem Sterben – sie spricht von einer „tollen Kontinuität“, die sie durchs Leben trägt.

Uli, 71, war Lehrerin und später im Senseswerk-Museum aktiv – die Führungen dort waren für sie und die Besucher:innen gleichermaßen bereichernd. Sie ist wenige Monate nach dem Interview überraschend verstorben; in einem Projekt über Selbstbestimmung und neue Altersbilder spüre ich umso deutlicher, wie früh ihr Leben endete.

Ingrid, 70, war Geschäftsführerin eines

Biokosmetikunternehmens – dann stellte sie sich die Frage: „Was will ich in diesem Leben eigentlich noch erleben?“ Die Destille, die sie heute betreibt, ist für sie eine Metapher fürs Leben: Kälte, Hitze und Druck setzen ihr zu – und bringen das Wesentliche zum Vorschein.

Für **Eileen**, 67, ist der Umgang mit neuen Technologien „ein Schlüssel zur Unabhängigkeit“ – deshalb bietet sie Einführungskurse und Smartphone-Stammtische an. Sie ist kein Digital Native, „wie man sieht“, sagt sie lachend. Bei ihren Kursen stellt sie stets die Teilnehmenden mit ihren individuellen Lernwünschen in den Mittelpunkt.

Danielle, 64, ist Psychologin – mit 45 Jahren wurde ihr bewusst, wie wichtig das Thema Altern ist. Heute leitet sie den Lehrgang „Aktiv im Alter. Gemeinsam gestalten“ und verfolgt den Ansatz, anderen zu zeigen, wie man mit Freude und den eigenen Fähigkeiten in diese Lebensphase geht.

Welche Rolle spielt lebenslanges Lernen im Leben der älteren Frauen?

Lebenslanges Lernen ist für die Lebensgestaltung der porträtierten Frauen zentral. Was sie lernen möchten, knüpft an ihre Interessen an und steht in enger Verbindung zu ihrem Alltag. Selbstbestimmung bedeutet für sie auch, eigene Lösungen zu finden, um aktiv zu bleiben – trotz altersbedingter Einschränkungen. So bewahren sie eine positive Haltung zum eigenen Altern.

Lebenslanges Lernen zeigt sich in den Porträts auf unterschiedliche Weise: als Lernen für sich selbst, als Weitergeben von Wissen oder als mutiger Neuanfang. Unabhängigkeit, Gemeinschaft, Neues wagen, Sinn finden, Erfahrung weitergeben und sich gesellschaftlich engagieren – das steht bei den Porträtierten im Mittelpunkt.

Welches Ziel wurde mit der Gesamtdarstellung verfolgt?

In der Gesamtdarstellung der Inhalte werden in Form von Expertinneninterviews die Einzelporträts in einen weiteren gesellschaftlichen und wissenschaftlichen Zusammenhang gesetzt. Das Gesamtvideo befasst sich mit den Leitthemen

Selbstbestimmtheit, soziale Teilhabe, lebenslanges Lernen, generationsübergreifende Aktivitäten, Gemeinschaft als soziales Netzwerk, Beziehungen sowie Gesundheit und Wohlbefinden.

Die Interviewten sowie die Expertinnen betonen in den Videos, wie wichtig ihnen Gemeinschaft als Ausdruck selbstbestimmten Handelns ist, als bewusste Entscheidung für soziale Verbundenheit und aktive Mitgestaltung.

Was sind aus der Sicht der Projektleitung die wichtigsten Erkenntnisse aus diesen Videos?

Eine wichtige Erkenntnis ist erstens: Älterwerden ist ein Prozess – offen, vielfältig und gestaltbar. Die Frauen im Projekt zeigen, dass es nie zu spät ist, etwas Neues zu beginnen, sich einzubringen oder Dinge zu hinterfragen.

Zweitens hat sich gezeigt, wie stark Bilder vom Altern wirken – sowohl gesellschaftlich als auch individuell. Mit den Videos wollten wir diesen Bildern etwas entgegensetzen: Erzählungen, die berühren, irritieren, stärken – und neue Perspektiven öffnen. Drittens: Selbstbestimmung braucht Spielraum. Die Frauen nehmen sich diesen Raum – durch Lernen, durch Engagement, durch Eigenwillen.

Sie leben diese Lebensphase bewusst, gleichzeitig denken sie über ihr Leben inmitten der Gesellschaft nach – sie sind reflektiert und achtsam. Das hat mich beeindruckt – und ich hoffe, dass es auch andere ermutigt.

Als Bildungswissenschaftlerin sehe ich auch, wie wichtig die Lernräume der Frauen für sie selbst, für ein solidarisches Miteinander und für die Entstehung neuer Altersbilder sind. Ihr Sichtbarwerden ist nicht nur individuell bedeutsam, sondern gesellschaftlich relevant.

Wie können die Videos eingesetzt werden?

Die Videos wurden als Lehr- und Lernvideos konzipiert – für alle Generationen und für vielfältige Bildungseinsätze. Meine Vision ist, dass sie auch von Frauen in der nachberuflichen Phase angeschaut werden. Dass sie gut ankommen, aber auch Reibung erzeugen – offen diskutiert, hinterfragt und

weitergedacht werden.

Dadurch, dass die Videos Einblick in die Sicht der Frauen auf ihr Leben, ihre Erfahrungen und ihre Wünsche für die Zukunft geben, sind sie ein wichtiger Beitrag zum Abbau altersbezogener Stereotype. Frauen 60plus sind nicht nur Adressatinnen, sie sind aktive Akteurinnen gesellschaftlicher Teilhabe. Genau darin liegt das Potenzial: als Grundlage für neue, mutige Angebote, die älteren Frauen Räume zur Mitgestaltung öffnen – und sie bestärken, sich einzubringen.

Die Videos sind kostenlos auf YouTube zu sehen!



Buchtipps Das Ende der Angst

Der Neurobiologe und Mentalcoach Marcus Täuber erklärt verständlich und praxisnah, wie Angst im Gehirn entsteht, welche Mechanismen dahinterstecken und warum manche Menschen stärker von Sorgen betroffen sind als andere. Besonders gelungen sind die Verbindung von neurowissenschaftlichen Erkenntnissen mit alltagstauglichen Strategien und der ressourcenorientierte Zugang des Autors: Angst wird nicht als Schwäche betrachtet, sondern als natürlicher Begleiter des Menschen, mit dem wir lernen können, konstruktiv umzugehen.

Dr. Marcus Täuber: Das Ende der Angst
ISBN 978-3-99060-529-5
Verlag Goldegg
220 Seiten





Wir nehmen Abschied von unserer langjährigen Mitarbeiterin und Wegbegleiterin
Manuela Grammer, geb. Thaller

(11. Juni 1966 bis 9. April 2026)

SelbA, SPIEGEL und das gesamte Team des Katholischen Bildungswerks OÖ trauern um Manuela, die am 9. April 2026 nach kurzer, schwerer Krankheit friedlich verstorben ist. Das Gebet und der Glaube an den auferstandenen Gott trugen Manuela durch ihre letzten schweren Wochen und Tage.

Bildungswerk-Biografie

Manuela feierte im vorigen Jahr ihr 20-jähriges Dienstjubiläum und gestaltete das Katholische Bildungswerk in dieser Zeit an verschiedenen Stellen maßgeblich mit. Manuela hatte so etwas wie eine Bildungswerk-Biografie, die bei SPIEGEL begann und sie schließlich zu SelbA führte. Dort war sie nun schon viele Jahre als Assistentin tätig, vor allem in der Trainer:innen-Ausbildung, aber auch in den Regionen.

Der Verlust von Manuela schmerzt das Diözesansteam, aber auch die vielen SelbA-Trainer:innen, SPIEGEL-Wegbegleiter:innen und Ehrenamtlichen, mit denen Manuela zusammengearbeitet hat.

Abschiedsworte von Barbara Aigner-Reitbauer, Leiterin von SelbA – Selbständig & Aktiv:

Manuela brannte für das, was sie getan hat. Die Freude an ihrer Arbeit und die Überzeugung, dass SelbA einfach großartig ist, waren deutlich spürbar. Diese Begeisterung verwandelte sie in großes Engagement. Sie brachte ihre vielfältigen Talente in ihren Kernaufgaben ein und packte zusätzlich ganz selbstverständlich dort

20-jähriges Dienstjubiläum
 Fotos: SelbA

Text: SILKE KREILMAYR

an, wo sie gebraucht wurde – und gebraucht wurde sie mit ihrem vielfältigen Wissen oftmals. Ganz im Sinne von lebenslangem Lernen war sie stets neugierig, offen für Neues, übernahm neue Aufgaben und entwickelte sich weiter.

Ihre große Freude am SelbA-Training war ansteckend

Eine ihrer Hauptaufgaben war die SelbA-Trainer:innen-Ausbildung – angefangen von der Organisation im Vorfeld, als Ansprechperson für Interessent:innen, in der Kursbegleitung bis hin zum „Aktivwerden“ der Trainer:innen vor Ort in den Pfarren. Wie oft durfte ich hören, dass Manuelas Begeisterung Menschen bewegt hat, SelbA-Trainerin zu werden. Und sie wusste, wovon sie sprach, denn sie war selbst begeisterte Trainerin einer SelbA-Gruppe. Da war ein ganz spezieller Gesichtsausdruck, erfüllt von großer Freude, wenn sie vom SelbA-Training zurückkam. Es war die Freude darüber, was sie bei den Menschen auf verschiedenen Ebenen bewirkt hat. Denn so habe ich Manuela erlebt: Sie wollte, dass es dem Gegenüber gut geht. Sie hatte ein großes Herz



und offene Ohren. Und obwohl sie es selbst oft in ihrem Leben nicht leicht hatte, nahm sie gefühlvoll Anteil am Leben der anderen. Ging es jemandem schlecht, konnte man sich sicher sein, sie fragte nach, bestärkte, hatte einen passenden erbaulichen Spruch auf Lager. Das war auch so ein Markenzeichen: Sprüche und Texte, die zum Anlass passten. Wo Manuela war, gab es einen Text. Sonst fehlte etwas. Dieses Talent, für jeden Anlass passende Worte zu haben – ob eigene oder Zitate – konnte sie in den Newslettern, an die sie hohe Ansprüche hatte und die sie mit viel Hingabe gestaltete, einbringen.

Offenheit und Vertrauen

Ich spreche hier über einen geschätzten Menschen, der mich 2024 bei SelbA mit großer Offenheit willkommen geheißen hat. Noch bevor mein erster Arbeitstag begann, hatte ich umfangreiche Infos zur Ausbildung, die ich kurz nach Dienstbeginn starten durfte, und vor allem das Gefühl, dass ich offen empfangen werde. Und genau das hat sich bestätigt und war meiner Meinung nach eine der großen Stärken von Manuela.



Unsere Zusammenarbeit war im letzten Jahr sehr intensiv. Manuela hat ihr großes Wissen geteilt und in gegenseitiger Wertschätzung haben wir ein gemeinsames Ziel für SelbA verfolgt – oft hatten wir ähnliche Ideen, die wir tatkräftig umgesetzt haben. Es war ein schönes gemeinsames Arbeiten und das vermisse ich sehr.

Herzensangelegenheit: Flächendeckendes Angebot von SelbA in OÖ

Eine ihrer Herzensangelegenheiten für die nächste Zeit war, gemeinsam mit den Regionsbegleiter:innen die weißen Flecken auf der SelbA-Landkarte mit SelbA-Trainingsgruppen zu füllen. Das war ihr Ziel bis zur Pension, auf die wir im Dezember einen ersten behutsamen Blick geworfen haben. Ein SelbA in einigen Jahren ohne Manuela und ohne ihr Wissen schien in dem Moment schwer vorstellbar – und auch für sie, ohne ihr geliebtes Tun. Wie wir alle wissen, kam es anders ... und wir mussten von einem Tag auf den anderen ohne Manuela auskommen. Liebe Manuela: In deiner Abwesenheit wird noch viel deutlicher sichtbar, wie sehr du als Mensch und in all deinem Tun fehlst.

Gemeinsam gestalten

Zum Schluss noch eine Episode aus dem gemeinsamen Gestalten: Es war bei der Weihnachtsfeier 2025. Wir wussten, SelbA ist 2026 zuständig für die Weihnachtsfeier. Wie so oft: Manuela hatte eine Idee, die sie mit mir geteilt hat und im Gasthaus haben wir gleich begonnen, die Weihnachtsfeier 2026 zu planen. Da ich es hier sehr stimmig finde, verrate ich das Thema: Es war „Geschenk“. Was ist uns ein zwischenmenschliches Geschenk? Wo sind wir in unserem Tun Geschenk? Und diesen Gedanken will ich aufgreifen: Danke Manuela! Danke dafür, dass du ein Geschenk warst für so viele Menschen, für uns, für mich.

Freundschaft durch SelbA

GEMEINSAM IN DEN URLAUB

SelbA ist gut gegen Einsamkeit. SelbA ist gut, um neue Bekanntschaften zu schließen. SelbA ist gut, um im Alter neue Wege zu gehen. Und SelbA ist manchmal auch der Grund, um gemeinsam auf Urlaub zu fahren. All das haben Ursula Strassmayr und Ingrid Weese erlebt. Astrid Gaisberger hat die beiden für die Radiosendung „SelbA-Aktiv – mit Gehirntaining fit und vital durch den Tag“ im Jänner 2026 interviewt.

Begonnen hat alles im Jahr 2020 im Diözesanhaus. Astrid Gaisberger hat damals eine neue SelbA-Gruppe gegründet. Die Teilnehmer:innen haben sich zuvor alle nicht gekannt. Aber schon bald kamen die Leute entweder früher, um

gemeinsam zu plaudern, oder sie blieben länger, weil es doch noch so viel zu erzählen gab. Später ist Manuela Thaller als SelbA-Trainerin dazugekommen, ab 2025 hat Manuela die Gruppe mit großer Begeisterung alleine geführt.

Gemeinsamkeiten

Im Gespräch erzählen Ursula und Ingrid von einer besonderen Freundschaft, die durch die SelbA-Gruppe entstanden ist. Sie freuen sich darüber, dass man auch im höheren Alter noch neue Menschen kennenlernen kann: „Da hat man wieder andere Gesprächsstoffe.“ Und sie betonen, dass man auch echte Freundschaften schließen kann. Gemeinsam

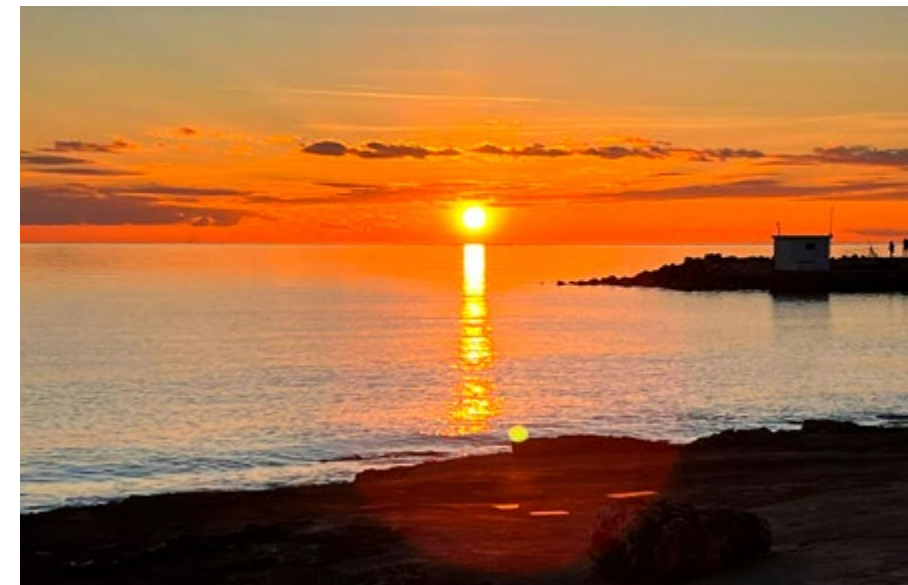
entdecken sie viele Interessen: die Liebe zur Natur, Spaziergänge, Ausflüge, Restaurantbesuche und Konzertbesuche. Besonders verbindet sie auch ihre Begeisterung für den Attersee. Ingrid lernte dort bereits als Kind schwimmen und verbrachte viele Urlaube am See. Später verbrachte sie sogar ihre Flitterwochen dort. Auch Ursula verbindet viele schöne Erinnerungen mit dem Attersee, wo sie lange Zeit die Sommer verbrachte.

Im Laufe ihrer Freundschaft stellten die beiden fest, wie viele Gemeinsamkeiten sie haben. Gleichzeitig schätzen



Astrid Gaisberger, Ingrid Weese und Ursula Strassmayr
Foto: Astrid Gaisberger

Ingrid Weese und Ursula Strassmayr
Foto: Ursula Strassmayr



Sonnenuntergang in Novisad

Foto: Ursula Strassmayr

sie es, dass jede ihre eigenen Freundschaften und Interessen behalten kann. Besonders hervorgehoben wird die gegenseitige Wertschätzung, das Verständnis füreinander und die unkomplizierte Art ihres Umgangs. Beide beschreiben ihre Freundschaft als etwas ganz Besonderes, das ihr Leben bereichert.

Ursula: „Und ich muss sagen, das Unterhalten mit der Ingrid, das ist so problemlos alles.“ Ingrid: „Ich habe einmal die Ursula gefragt: ‚Bin ich dir keine Belastung, weil ich doch schon manches nicht mehr kann?‘ Da hat die Ursula gesagt: ‚Einen Tag geht's mir gut, einen Tag geht's dir gut. Einen Tag geht's dir schlechter, am nächsten Tag geht's wieder mir nicht so gut.‘ Ja, das passt halt ganz einfach.“

Ab in den Süden

Der gemeinsame Urlaub war ursprünglich eine spontane Idee. „Wir haben schon vorher gemerkt, dass wir uns gut verstehen. Wir waren gemeinsam am Pichlinger See, haben uns

in der Stadt zum Essen getroffen und Ausflüge gemacht. Im Sommer waren wir gemeinsam am Attersee und auch in Gmunden.“

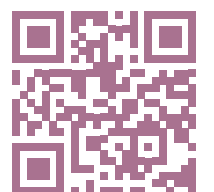
Ingrid hatte eine Reiseanzeige in der Zeitung entdeckt und dachte sich, dass sie gerne verreisen würde, jedoch nicht allein. Als sie Ursula fragte, was diese zu Silvester geplant habe, entstand schnell der Gedanke, gemeinsam zu verreisen. „Aber die Idee von der Ingrid mit ihren 88 Jahren, da habe ich mir gedacht, so, wenn die das will, dann will ich das auch haben. Und darum haben wir sofort gebucht, ja. Ohne dran zu denken, dass wir zehn Stunden im Bus sitzen werden. Also das war dann eine Herausforderung, mit der ich nicht gerechnet habe.“

Von Anfang an war beiden wichtig, getrennte Zimmer zu haben. Sie waren sich einig, dass jede im Alter ihre Gewohnheiten hat und Rückzugsmöglichkeiten wichtig sind. Obwohl sie sich bereits vor dem Urlaub gut verstanden

hatten und schon einige gemeinsame Unternehmungen unternommen hatten, war die Reise dennoch etwas Besonderes. Die lange Busfahrt mit ungeplanten Verzögerungen stellte zwar eine Herausforderung dar, doch die schönen Tage am Meer machten alles wett. Das Wetter war traumhaft, das Hotel angenehm und die gemeinsame Zeit wurde zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Das Gespräch macht deutlich, dass Freundschaft, Neugier und gemeinsame Aktivitäten keine Frage des Alters sind. Die Geschichte von Ursula und Ingrid zeigt eindrucksvoll, wie neue Begegnungen zu wertvollen Freundschaften werden können und wie bereichernd es ist, gemeinsam neue Erfahrungen zu sammeln.

Die ganze Radiosendung können Sie hier nachhören.



Es hat uns ÜBERROLLT

EIN ERFAHRUNGSBERICHT VON ASTRID GAISBERGER

Auf manche Situationen im Leben ist man nicht vorbereitet – obwohl man statistisch gesehen damit rechnen müsste. Doch unangenehme Themen wie Krankheit, Sterben und Tod schieben wir gerne beiseite. Mir ging es genauso. Seit Jahren hatte ich vor, einen Letzte-Hilfe-Kurs zu besuchen. Genommen habe ich mir die Zeit dafür nie. Heute denke ich: Hätte ich es doch gemacht.

In unserer Familie kam die Diagnose „Krebs im Endstadium“ völlig überraschend. Von einem Tag auf den anderen standen wir vor Fragen, auf die niemand vorbereitet war: Wo bekommen wir Unterstützung? Welche Angebote gibt es? Wer hilft bei Medikamenten, Ernährung oder Pflege? Allein die Flut an Informationen war überfordernd.

Eine große Hilfe war schließlich das Hospiz- und Palliativ-Team der Caritas. Mit viel Geduld und Einfühlungsvermögen begleiteten uns die Mitarbeiter:innen durch diese herausfordernde Zeit. Schon kurz nach dem Erstgespräch verschlechterte sich der Gesundheitszustand unseres Angehörigen dramatisch. Innerhalb weniger Tage mussten wir Entscheidungen treffen, pflegerische Aufgaben übernehmen und lernen, mit Situationen umzugehen, denen wir uns zuvor nie gestellt hatten.

Ein paar Tage später war unser Angehöriger verstorben – zu Hause, im Beisein seiner Familie. Rückblickend wurde mir bewusst, wie wertvoll es gewesen wäre, schon früher Wissen über

die Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen zu haben. Nicht, um alles richtig zu machen, sondern um mehr Sicherheit, Orientierung und Handlungsmöglichkeiten zu haben.

Trauerbegleitung gehörte bereits zu meinen Kompetenzen. Doch Themen wie Sterbebegleitung, Palliativversorgung oder praktische Unterstützung am Lebensende waren für mich Neuland. Genau darum halte ich Angebote wie den Letzte-Hilfe-Kurs für so wichtig. Sie schaffen Wissen, nehmen Ängste und helfen, vorbereitet zu sein, wenn das Leben plötzlich eine schwierige Wendung nimmt.

Deshalb habe ich für den 28.10.2026 einen Letzte-Hilfe-Kurs im Diözesanhaus organisiert – und werde selbst daran teilnehmen. Denn dieses Thema kann uns alle irgendwann betreffen. Besser, wir setzen uns schon vorher damit auseinander, so wie wir auch in der Alltagskompetenz beim SelbA-Training uns Gedanken über veränderte Situationen machen.

Veranstaltungstipp

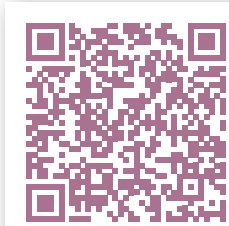
Letzte-Hilfe-Kurs

Wissen, das am Lebensende zählt

Für alle, die sich mit Menschlichkeit und Herz Sterbenden zuwenden möchten. Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Termin: Mi., 28.10.2026, 15 - 19 Uhr
Ort: Diözesanhaus,
Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz

Nähere Informationen
zum Letzte-Hilfe-Kurs:



GESUNDHEITSTAGE

Viele Gemeinden und andere Organisationen bieten immer wieder Gesundheitstage an. Das SelbA-Kompetenzzentrum ist dankbar, wenn SelbA-Trainer:innen engagiert mit dabei sind und unterstützen gerne mit Materialien. Ebenso freuen wir uns über Texte und Fotos, die im Anschluss an uns geschickt werden.

Gramastetten

Ein toller Tag! Der Gesundheitstag in Gramastetten am Samstag, 28.2.2026, bei dem SelbA einen Stand hatte, der von der Trainerin Aloisia Öhlinger und Regionsbegleiterin Anita Pölzleitner betreut wurde, war ein voller Erfolg!

Die Leute kannten zum Teil SelbA durch die Trainerin Aloisia Öhlinger, die in Gramastetten eine SelbA-Gruppe hat und waren auch sehr interessiert über mehr Information zu SelbA. Es wurden auch gute Kontakte geknüpft!

Am Nachmittag war ein Workshop „Generationen-Denkspaziergang“ mit Anita Pölzleitner. Es herrschte reges Interesse daran, mit Übungen und Info dazu verging die Zeit viel zu schnell! Die Teilnehmer:innen meinten, man könnte das super selbst machen!

Alles im allem war es ein erfolgreicher Tag!
Anita Pölzleitner



Anita Pölzleitner und Aloisia Öhlinger beim SelbA-Stand
Foto: SelbA

Peuerbach und Steegen

Die Gesunden Gemeinden Peuerbach und Steegen organisierten am 25. April 2026 einen Gesundheitstag unter dem Motto: „gesund bewegt – bewegt gesund“.

Im Schlosssaal, wo auch regelmäßig beim Senior:innentreff SelbA-Training durchgeführt wird, wurde unser Stand durch die Trainerin Monika Kaufmann und Regionsbegleiterin Elfi Ameshofer betreut. Gesunde Gemeinde Mitarbeiterin und SelbA-Trainerin Monika Wolfsberger organisierte mit ihrem Team interessante Vorträge, z.B. über Sturzprävention, Stress verstehen, Balance finden oder über Darmgesundheit, Fit im Kopf, ...

Viele Besucherinnen und Besucher nutzten die Angebote und informierten sich auch eingehend über unser SelbA-Programm.

Wir freuen uns, dass wir die Gelegenheit nutzen konnten, Gespräche zu führen, neue Kontakte knüpfen und Teilnehmer:innen werben konnten. Wir bieten am 23. Sept. 2026 um 19.00 Uhr ein Schnuppertraining im Pfarrheim Peuerbach an. Team Gesundheitstag Peuerbach



Gesundheitstag Peuerbach Team
Foto: SelbA

FORUM „Digitale Senior:innen-Bildung“

FACHTAGUNG DER SERVICESTELLE DIGITALE SENIOR:INNEN

SelbA-Digital arbeitet schon lange mit der Servicestelle der Digitalen Senior:innen, allen voran Mag. Edith Simöl, zusammen. Die Servicestelle unterstützt bei der Umsetzung von digitalen Bildungsangeboten für ältere Menschen.

Das Forum „Digitale Senior:innen-Bildung“ ist eine Plattform für Praktiker:innen, um Wissen zu teilen, neue Impulse zu setzen und die Zukunft der digitalen Senior:innenbildung gemeinsam zu gestalten. Am 14. April 2026 fand in Wien die erste Fachtagung statt.



Ausgezeichnete Trainer:innen und Bildungsangebote

Astrid Gaisberger beim Vortrag

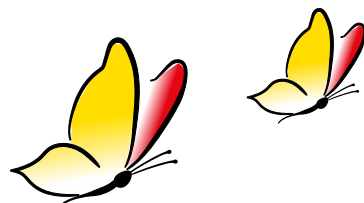
Fotos: Servicestelle digitale Senior:innen

Nach den Grußworten von Mag. Christoph Angster vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz fand die Verleihung der neu erworbenen Gütesiegel für digitale Senior:innenbildung, die SelbA im Jahr 2021 als erste Erwachsenenbildungseinrichtung Österreichs bekommen hat, statt. Die anschließende Vernetzung motivierte, neue Wege zu gehen, Kooperationen zu schließen und die Qualität im eigenen Handlungsbereich nachhaltig zu steigern.

Patrick Reisinger von der Geschäftsstelle Digitale Kompetenzen, OEAD, stellte unter anderem den Nationalen Referenzrahmen für Digitale Kompetenzen vor - ein Modell, das beschreibt, welche digitalen Fähigkeiten Menschen benötigen. Es dient dazu, digitale Kompetenzen zu fördern, zu bewerten und gezielt weiterzuentwickeln.

Am Nachmittag hörte das interessierte Publikum aus ganz Österreich 3 Vorträge zum Thema „Aus der Praxis: erfolgreiche Settings in der digitalen Senior:innen-Bildung“. Astrid Gaisberger war die erste Rednerin und berichtete vom Angebot und der Entwicklung von SelbA-Digital. Bernhard Prokop, der für SelbA viele Digital-Kurse abhält, war der zweite Redner, bevor Richard Mayr aus Tirol an der Reihe war.

Die perfekt organisierte Veranstaltung machte deutlich, wie wichtig Digitale Bildung ist, um auch älteren Menschen soziale Teilhabe zu ermöglichen.



FIT IM INTERNET bei den OÖN

MIT SELBA SICHER DIGITAL UNTERWEGS

Bereits zum dritten Mal fand in Linz der von den Oberösterreichischen Nachrichten organisierte Tag „Fit im Internet“ statt.

SelbA war auch dieses Mal wieder mit dabei und hat mit den SelbA-Digital-Trainer:innen Thematische betreut, wo sie Senior:innen deren Fragen zum Smartphone kompetent beantwortet haben. Der Besucherandrang und die Stimmung waren wie in den letzten Jahren sehr gut. Steffi Gastberger vom SelbA-Digital-Team hat den Eröffnungsvortrag dieses Mal ohne die erkrankte Astrid Gaisberger gehalten. „Vom Brief zum Klick – die digitale Welt der Kommunikation“ beleuchtete nicht nur die bekannten Messenger-Dienste wie WhatsApp und Signal, sondern ging auch auf die Frage „Was hat Kommunikation mit KI zu tun“ ein. Auch beim Abschlussvortrag war Steffi wieder auf der Bühne und erklärte Künstliche Intelligenz verständlich mit Chancen, Risiken und Beispielen aus dem Alltag. Zum ersten Mal mit dabei war Jürgen Rath vom SelbA-Kompetenzzentrum, der an einem Infotisch allgemeine Fragen zu SelbA und SelbA-Digital beantwortete.



Josef Kaltenhuber, Jürgen Rath, Bernhard Prokop, Astrid Damhofer, Steffi Gastberger

Foto: SelbA

SelbA-Digital Tipp

WAS SIND COOKIES?

Cookies sind kleine Textdateien, die eine Website auf Ihrem Gerät hinterlässt, vergleichbar mit Notizzetteln. Dank Cookies müssen Sie sich nicht bei jedem Besuch einer Webseite neu anmelden, und die Seite kann sich bestimmte Einstellungen merken. Manche Cookies sind sehr praktisch, andere verfolgen eher, welche Seiten Sie besuchen, um Werbung gezielt anzuzeigen. Einige Webseiten lassen sich ohne Cookies nur eingeschränkt oder fast gar nicht nutzen. Viele Internetseitenanbieter bieten auch nur die Zustimmung zu „notwendigen“ Cookies an. Mit dem Zulassen der „essentiellen oder notwendigen“ Cookies gehen Sie den gesunden Mittelweg aus Datenschutz und Nutzung der Vorteile. Das Löschen von Cookies ist wie das Entfernen der kleinen Notizzettel, die Webseiten über Sie gesammelt haben. Danach erinnern sich manche Seiten nicht mehr an Ihre Einstellungen oder Anmeldungen - Sie müssen sich eventuell erneut anmelden.

Kurz gesagt: Cookies sind keine Kekse zum Essen, sondern digitale Merkhilfen für Webseiten. Allerdings lohnt es sich, gelegentlich nachzusehen, welche Cookies man akzeptiert - nicht jeder „digitale Keks“ muss unbedingt in die Dose. Nach dem Löschen von Cookies wird ein Teil Ihrer digitalen „Krümelspur“ beseitigt.

Ganz Ohr

AUSBILDUNG FÜR VORLESEPAT:INNEN

Vorlesen begeistert nicht nur Kinder

Wenn man vom Vorlesen spricht, denken viele an die unzähligen Stunden, die sie selbst zugehört haben, als sie noch nicht lesen konnten. Oder auch an die Zeit, als sie den eigenen Kindern vorgelesen haben. Doch nicht nur die ganz Jungen hören gerne zu, auch ältere Personen lieben es, wenn ihnen vorgelesen wird. Gemeinsam Geschichten erleben und mit Büchern die Welt entdecken, ist in jedem Alter schön. Beim Zuhören und beim Vorlesen.

SPIEGEL-Elternbildung, die Bibliotheksfachstelle und SelbA – Selbständig und Aktiv, bieten gemeinsam diese Ausbildung an. Sie ist gedacht für alle, die Lust und Freude daran haben, anderen vorzulesen, Eltern, Großeltern, Eltern-Kind-Gruppenleiter:innen, Mitarbeiter:innen in Büchereien und Senior:innenheimen.

Darum geht's:

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

Aufgrund von Wahlmodulen gibt es die Möglichkeit, Settings und Methoden für Kinder und/oder Senior:innen kennen zu lernen.

Start der Ausbildung ist am 9.10.2026 im Bildungshaus Greisinghof, Tragwein

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



Grafik: Bansch

Termine:

Modul 1: Freitag, 9.10.2026, 14 bis 20.30 Uhr und Samstag, 10.10.2026, 9 bis 17 Uhr

Modul 2:

Variante 1: Samstag, 7.11.2026, 9 bis 17 Uhr

Variante 2: Samstag, 21.11.2026, 9 bis 17 Uhr

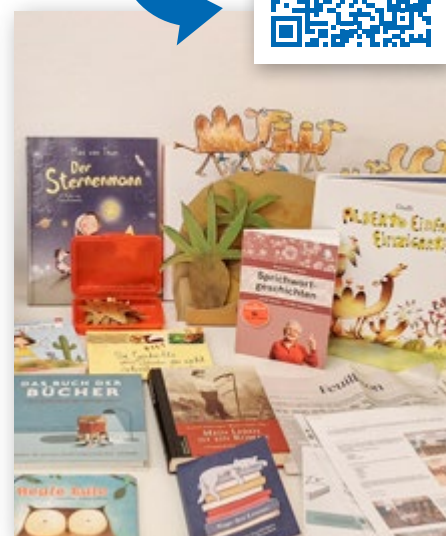
Modul 3: Samstag, 16.1.2027, 9 bis 16 Uhr

Anmeldung:

Tel.: (0732) 76 10-32 21

E-Mail: spiegel@dioezese-linz.at

Nähere Infos finden Sie hier:



SelbA-Kompetenzzentrum

STARKE BASIS FÜR STARKE GRUPPEN

Wir
für
euch!

Die SelbA-Diözesanstelle kehrt zu ihren Wurzeln zurück und tritt in Anlehnung an den Ursprungsnamen „SelbA KompetenzCenter (SKC)“ fortan unter dem Namen **SelbA-Kompetenzzentrum** auf. Damit verbinden wir den Anspruch, die seit jeher hohen Standards - die hohe fachliche Qualität der Trainings und die Servicierung der Trainer:innen – an die aktuellen Bedarfe und Rahmenbedingungen anzupassen und so in eine gute Zukunft zu führen.

Das SelbA-Kompetenzzentrum bildet die zentrale Drehscheibe für die Qualitätssicherung und Weiterentwicklung des SelbA-Programms. Ziel ist es, die hohe fachliche Qualität der Angebote sicherzustellen und die Trainer:innen in ihrer Tätigkeit bestmöglich zu unterstützen. Dabei übernimmt das Kompetenzzentrum eine Vielzahl von Aufgaben, die wesentlich zum nachhaltigen Erfolg von SelbA beitragen.



Katholisches Bildungswerk OÖ
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Tel.: (0732) 7610-3213
Fax: 0732 7610-3779
selba@dioezese-linz.at
www.selba-ooe.at

Öffnungszeiten

Mo.: 08:30 - 12:00 Uhr
Di.: 08:30 - 12:00 Uhr, 13:00 - 16:00 Uhr
Mi.: 08:30 - 12:00 Uhr
Do.: 08:30 - 12:00 Uhr, 13:00 - 16:00 Uhr
Fr.: 08:30 - 12:00 Uhr

Eure Ansprechpersonen:

Barbara Aigner-Reitbauer (Leiterin)



Freiwilligenpauschale,
Qualitätsrichtlinien,
Marke Senior:innenbildung
(0732) 7610-3229
barbara.aigner-reitbauer@dioezese-linz.at

Astrid Gaisberger (Pädagogische Referentin)



Aus- und Weiterbildung,
SelbA-digital, Fachtagung,
SelbA-Aktuell
(0732) 7610-3279
astrid.gaisberger@dioezese-linz.at

Jürgen Rath (Assistent)



Administration Referent:innen,
SelbA-digital, Newsletter,
Homepage
(0732) 7610-3224
juergen.rath@dioezese-linz.at

Geraldine Schirl-Ennsthaler (Assistentin)



ab 1.10.2026
Begleitung und Service
der Trainer:innen, Regionen
(0732) 7610-3218
geraldine.schirl-ennsthaler@dioezese-linz.at

Bettina Kolouch-Kinzel (Sekretärin)



Administration der SelbA-
Trainings und aller Veranstaltungen,
Statistik
(0732) 7610-3226
bettina.kolouch-kinzel@dioezese-linz.at

Gemeinsam Wissen vermitteln, Menschen stärken, Zukunft gestalten!

Wie SelbA mein Leben bereichert

DAS SAGEN TEILNEHMER:INNEN ÜBER DAS SELBA-TRAINING

Gesammelte Texte aus der Gruppe von Georg Bachmair

„ Mir gefällt die Kombination körperliches Training, Gedächtnistraining sehr gut.

Ich freue mich jedes Mal auf diese eineinhalb Stunden, die gehören mir und ich kann sie sehr sinnvoll für mich nutzen. Das hilft mir sehr.

In einer netten Runde Gleichgesinnter für seine körperliche und geistige Gesundheit etwas zu tun ist sehr motivierend und leitet mich dazu an, auch zu Hause etwas für mich zu tun.

Wir bekommen auch immer Aufgaben, die wir zu Hause lösen. Es ist schön zu sehen wie die Kinder und Enkelkinder das mit Interesse verfolgen und bei der Lösung mitarbeiten.

Wir machen auch rhythmische Bewegungen zu Musik, das mache ich dann auch öfter alleine zu Hause, weil es mich an meine Zeit erinnert, wo ich viel getanzt habe.

Das Gedächtnistraining ist immer total spannend und ich profitiere sehr davon. Es stimmt wirklich, dass das Gehirn ein Muskel ist und trainiert gehört.

Super finde ich, dass alles gut und verständlich erklärt wird und wir auch die Unterlagen mit nach Hause nehmen können. So kann man auch daheim ein wenig üben. Es gibt jede Woche neue Aufgaben und Unterlagen dazu.

Wichtig ist mir auch, dass es locker zugeht und wir viel Spaß haben und viel gelacht wird.

Ich habe nie gedacht wie kurzweilig das SelbA-Training sein kann. Ich gehe immer gestärkt nach Hause.

Die ganze Welt redet über körperliche und geistige Gesundheit, aber wir tun etwas dafür und ich bin froh, dass ich die Möglichkeit dazu habe.

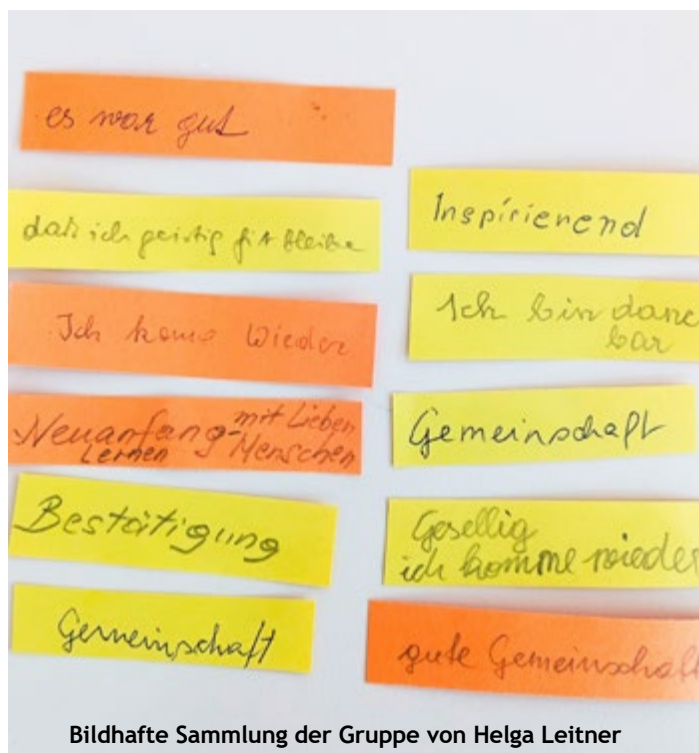
“

Ideenbörse Gehäkelte Uhrzeit

Michi Weiß häkelt gerne. Zur bildhaften und haptischen Darstellung der Beginnzeit ihrer SelbA-Einheiten hat sie Wecker gehäkelt. Die Anleitung ist über das SelbA-Kompetenzzentrum erhältlich.

Wecker von Michi Weiß

Foto: Michi Weiß



Bildhafte Sammlung der Gruppe von Helga Leitner

SelbA bei der Senior:innen-woche in Tragwein

Die Senior:innen-Woche im Greisinghof in Tragwein bietet älteren Menschen die Möglichkeit, einige schöne Tage in Gemeinschaft zu verbringen. In der ruhigen und angenehmen Atmosphäre des Greisinghofs stehen Begegnung, Austausch und Wohlbefinden im Mittelpunkt.

Ein wichtiger Bestandteil der Senior:innenwoche ist SelbA. Seit vielen Jahren ist Anita Pölzleitner mit dabei und macht einen Nachmittag lang SelbA-Training. In diesem Jahr führte sie außerdem einen Denkspaziergang durch. Zum zweiten Mal war auch Astrid Gaisberger dabei und stellte die Angebote von SelbA-Digital vor. Jürgen Rath vermittelte der Gruppe mit Hilfe eines selbst entwickelten Spiels digitale Fertigkeiten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können aktiv mitmachen, Neues entdecken und gleichzeitig wertvolle soziale Kontakte pflegen.



Jürgen Rath, Anita Pölzleitner, Astrid Gaisberger

Foto: SelbA

Die Senior:innenwoche verbindet Gemeinschaft, Erholung und persönliche Weiterentwicklung und ist für viele Gäste jedes Jahr ein besonderes Ereignis.

ÜBUNG: BUCHSTABEN-MIXER

VERSUCHEN SIE DIESEN TEXT FLÜSSIG ZU LESEN.

dlesEr texT WUrDE VoN MiR GesChRIEBEN. ich BiN eINE künstLiChe IntelLiGENz Und KAnn TexTe zu vieLeN VersHiEdENEN thEMen eRStELlEn. WeNN JemAnd EINE FRage STellT odEr Einen BestimmTEN texT benötigt, kAnN iCh daBei heLfen, PASSEnDe FoRmulErungen zu FiNDen unD inFoRmATIOnen VERsTÄNDLich dArZuSTellEn. fÜr diEseN TexT habe iCH einFACHE UNd KLARE SÄtZE gEWÄHLT. DAS ZiEL Ist, ZU ZEiGen, DasS Ein TexT auch ÜBeR selNe eigEne eNtsTeHUNG handeLn KANN. WÄhREnd Ein mEnsch sEinE GEDaNken und erfahrUNgen AUfSchREiBt, eRSTELLE iCH textE AUf gRunDLAGE vON SPRAChE und MusTERN, diE iCH GeLeRnt HaBe. daDuRch KANN iCH UnterSCHiedliche TeXTartEn verfasSen, ZuM beiSpiEL BErichte, GESchICHTen, zusaMmenfASsUNgen oDer ErKLÄRunGen. diEser tEXt beSchREiBT AlsO SiCH selBst uND eRklÄrt GleichzeItig, WeR iHn vErfaSst HAT. ER WurDE SpeZiell fÜr Die AufGAbE geschRIEBEN, EINen KurZen text daRÜBeR Zu ErSTellEn, dass iCh diEsen TexT GesChRIEBEN HAbE. oBwoHL iCh KeiN mensCh bin, kAnN iCh dabeI HEiFEN, InHAlTe vErSTÄndlich UNd ÜBeRSichTlich zu FoRmuLiErEn. ZUsamMenfassend lÄsst siCH SAGEn, DaSs diEser tEXt von miR ErstELlt WurDE. er zEigt AUf einFACHE Weise, wie eIne kÜnstliche INtelliGENz einEn zUsAMMenhÄngeNDen UNd vErSTÄndlichen TexT verfasSen kann.

Quelle: Der Text wurde mit der Seite <https://demi.nwork.at/> zu Lesehürden umgewandelt. Entwickelt wurde die Webseite, auf der noch andere Übungen erstellt werden können, von Florian Niederhuber, dem Sohn der SelbA-Trainerin Petra Niederhuber, und ist kostenlos.

Vorläufige Zertifikate

In den letzten Jahren war immer vor der feierlichen Zertifikatsverleihung noch eine Reflexion der Trainer:innen mit Rückblick auf die Ausbildung und Ausblick auf das weitere Tun. Manches darf sich verändern und so haben wir am Kaleidoskop gedreht, einen neuen Modus gefunden und die Reflexion von der Zertifikatsverleihung entkoppelt.

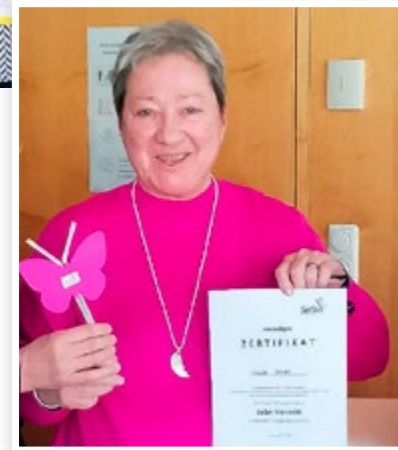
Trainer:innen, die alle Ausbildungskriterien inklusive dokumentierter Hospitationen und Praxiseinheiten erfüllt haben, werden zu einem Gruppenreflexionstermin eingeladen und erhalten hier ein „vorläufiges“ Zertifikat. Bei diesen Treffen sind Teilnehmer:innen von verschiedenen Ausbildungslehrgängen zusammengefasst. Die Verleihung der „richtigen“

Zertifikate gemeinsam mit der Ausbildungsgruppe eines Lehrgangs ist eine feierliche Angelegenheit, hat jedoch keine konkrete Auswirkung auf das Tun.



V.l.n.r.: Gertraud Hiebl,
Manuela Sitz, Aida Ortner

Uschi Brünker
Fotos: SelbA



Diejenigen, die ihre Praxiseinheiten fertig haben bzw. in den nächsten Wochen damit fertig werden, sind gebeten, sich im SelbA-Kompetenzzentrum zu melden, um einen gemeinsamen Reflexionstermin zu planen.

Die ersten Reflexionstermine haben bereits stattgefunden und waren für alle Beteiligten eine wertvolle Bereicherung.

V.l.n.r.: Christa Seyrl-Bergthaler,
Michi Weiß, Helga Wipplinger,
Helga Leitner



SelbA-Trainer:innenausbildung

BILDUNG, BEGEGNUNG, BEWEGUNG - FÜR EIN ERFÜLLTES ÄLTERWERDEN

Werden Sie SelbA-Trainer:in!

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

Das SelbA-Training verbindet Gesundheitsvorsorge mit Senior:innenbildung und richtet sich an Menschen in Oberösterreich ab etwa 55 Jahren, die ihre körperliche Beweglichkeit und geistige Leistungsfähigkeit langfristig erhalten möchten. Ein ausgewogenes Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele schafft die Grundlage für ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter.

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

- » **GEHIRNTRAINING**
- » **BEWEGUNGSTRAINING**
- » **KOMPETENZTRAINING**

Darüber hinaus steht SelbA für Gemeinschaft und Teilhabe. Bei SelbA halten sich Teilnehmer:innen und auch SelbA-Trainer:innen mit anregenden, anspruchsvollen und lustvollen Übungen selbst fit. In der Ausbildung wirken Fachexpert:innen wie z.B. Dr. Marcus Täuber (Neurobiologe) und SelbA-Expert:innen zusammen, um das Training anhand der drei Säulen – Gehirn, Bewegung und Alltagskompetenz – in Theorie und Praxis zu vermitteln. Sie erwerben die Fähigkeit, Trainingseinheiten zu planen und zu leiten.

Inhalte:

- » Altersbilder/Geragogik
- » Bewegung (Theorie & praktische Übungen)
- » Gehirn (Theorie & praktische Übungen)
- » Alltagskompetenz (Theorie & praktische Übungen)
- » SelbA-Einheiten planen
- » Kommunikation & Gruppenleitung

Referent:innen:

- » Fachexpert:innen des SelbA-Kompetenzzentrums
- » Erfahrene SelbA-Trainer:innen

Termine:

Einführungsabend (verpflichtend):
Mi., 16.12.2026 oder Do., 14.1.2027,
jeweils 18.00 bis 20.30 Uhr
1. Modul: Do., 28. & Fr., 29.1.2027
2. Modul: Do., 11. & Fr., 12.2.2027
3. Modul: Do., 18. & Fr., 19.3.2027 +
(online-Vortrag) Do., 11.3.2027, 16.00 bis 18.30 Uhr
4. Modul: Do., 22. & Fr., 23.4.2027
5. Modul: Do., 24. & Fr., 25.6.2027
6. Modul: Do., 16. & Fr., 17.9.2027
7. Modul: Do., 14. & Fr., 15.10.2027

Kurszeiten:

Modul 1: 1. Tag von 9.00 bis 18.30 Uhr,
2. Tag von 9 bis 17 Uhr
Modul 2 bis 7: 1.Tag von 13.00 bis 18.30 Uhr
2. Tag von 9 bis 17 Uhr

Zusätzlich 1 Wahlpflichtfach:

SelbA in betreuten Einrichtungen ODER
Denkspaziergang: Termine und Orte werden noch bekannt gegeben!

Abschluss: Ausbildungsreflexion und Zertifikatsverleihung - Termine werden noch bekannt gegeben - Änderungen vorbehalten!

Orte: Einführungsabend & Modul 3: Diözesanhaus,
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

Modul 1, 2 und 4 bis 7: Pfarrzentrum,
Pfarrgasse 1, 4082 Aschach an der Donau

Kurs-Nr.: 206113

TN-Zahl: 16 bis 20

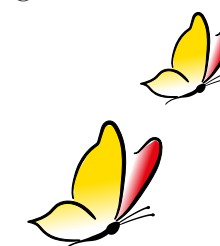
Anmeldeschluss: 13.12.2026 bzw. 11.1.2027
(je nach gewähltem Einführungsabend)

Kursbeitrag: € 1.090,- inkl. Kursunterlagen
und einem Wahlpflichtmodul.

Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar!
Möglichkeit von Ratenzahlungen und Refundierung
von € 200,-. Nähere Infos beim Einführungsabend.
Bei Teilnahme an beiden Wahlpflichtmodulen fällt
für das zweite ein Beitrag von € 35,- an.
Unterkunft & Verpflegung sind extra zu bezahlen.

Info & Anmeldung:

SelbA-Kompetenzzentrum, (0732) 76 10-32 13,
selba@dioezese-linz.at



Ausflüge der SelbA - Gruppen

EIN POTPOURRI

SelbA Ausflug ins Kinderkulturzentrum Kuddelmuddel

Mit Spannung, was uns dort erwarten wird, haben sich etliche Teilnehmer:innen der SelbA-Gruppe Linz-Urfahr/Christkönig mit ihren beiden Trainer:innen am 7. Mai auf den Weg ins Kinderkulturzentrum Kuddelmuddel in Linz gemacht.

In einem äußerst informativen und lustigen Vortrag erfuhren wir viel Neues und Interessantes darüber, welch bunte Palette an Kinderkultur das Kuddelmuddel in Linz bietet. Nach einem Rundgang durch das Haus mit Besichtigung der Theaterräume des Linzer Puppentheaters und des Theaters des Kindes rundete eine Stärkung mit Getränken und Kuchen den beschwingten Nachmittag ab. „Wir hätten gerne noch länger dem Vortrag von Manfred Forster zuhören können!“, so der anschließende Tenor in der Gruppe. Einige SelbA-Teilnehmer:innen besuchten sogar ein paar Tage später das Kinderrockkonzert für Kindergarten- und Volksschulkinder am Pfarrplatz Christkönig und rockten fleißig mit!

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Manfred Forster und seinem Kuddelmuddelteam für den unterhaltsamen Nachmittag.

SelbA-Trainerinnen Elisabeth König und Ulli Pichler



Im Vorstellungsraum des Linzer Puppentheaters mit Manfred Forster, Leiter des Kinderkulturzentrums Kuddelmuddel, in unserer Mitte / Foto: Kuddelmuddel

SelbA „Oldies“ unterwegs nach Mondsee und Gut Aich

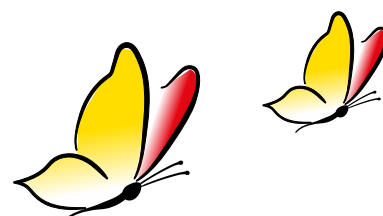
Unser SelbA-Jahr beschlossen wir, die drei Gruppen aus Wels Herz Jesu und Eferding, auch heuer wieder mit einem interessanten Ausflug mit unserem Oldtimer-Bus. Am 28.5.2026 fuhren wir nach Mondsee, Fürberg am Wolfgangsee, St. Gilgen und zu unserem heurigen Ziel, dem Europakloster Gut Aich.



Mit SelbA-Trainerin Christine Kronsteiner nach Mondsee und Gut Aich / Foto: Kronsteiner

Getreu unserem Motto „Leben ALLEIN ist nicht genug“ genossen wir den herrlichen Sonnenschein, die Freiheit des Wassers am Wolfgangsee und auch die kleinen Blumen und Kräuter im Kloster Gut Aich. „Nicht das Glückliche führt zur Dankbarkeit, sondern das Dankbare zum Glücklichen“, meint Br. David Steindl – Rast. „Das echte MITEIN-ANDER an diesem Tag machte mich glücklich und dankbar.“, meine ich.

SelbA-Trainerin Christine Kronsteiner



Viele SelbA-Gruppen machen Ausflüge zum Abschluss eines Trainingsblocks oder zwischendurch. Vielen Dank für die vielen Berichte, die immer auf unserer Homepage erscheinen. Einige davon haben wir hier zusammengefasst.

„Juliane`s lebendiger Naturgarten“ in Wartberg/Krems!

Die SelbA-Gruppe Wartberg/Krems hat als Sommertreff einen wunderschönen Privatgarten mit Führung besucht.

Das Besondere an diesem Garten sind baumhohe Rambler-Rosen und eine selbsterbaute Kapelle der Gartenbesitzer! Bei Kaffee und Kuchen ließen wir den schönen Vormittag gemütlich ausklingen. Eine Teilnehmerin überraschte uns noch mit einem selbstgemachten Gedicht, wobei zum Ausdruck kommt, wie wichtig und wertvoll ihr die Gemeinschaft der SelbA-Gruppe ist.

Hermine Kalchmair



Mit SelbA-Trainerin Hermine Kalchmair im Privatgarten
Foto: Kalchmair

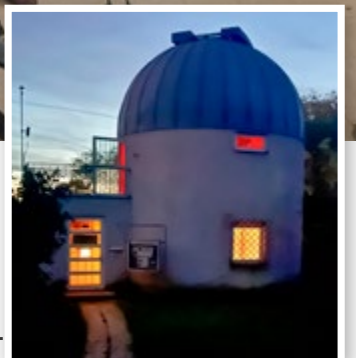
Exkursion zur Sternwarte in Linz

Gespannt und voller Neugier traf sich die SelbA-Gruppe Linz-Hl. Familie in der Dunkelheit vor der Johannes-Kepler-Sternwarte.

Anfangs bangten wir wegen der Sicht, doch dank eines erfahrenen Sternenkundlers konnten wir schließlich doch klare Blicke in die unendlichen



Ausflug SelbA-Gruppe Heilige Familie, Sternwarte
Foto: Drtilek



Weiten des Kosmos werfen. Wir sahen den zunehmenden Mond zunächst als Ganzes, dann in beeindruckender Vergrößerung mit seinen Kratern. Auch der ferne Saturn, Sterne in unterschiedlichen Temperaturen sowie viele weitere Himmelsobjekte waren zu bestaunen.

Ein besonderes Erlebnis war es, zu beobachten, wie schnell sich die Erde tatsächlich dreht – dabei wurde uns fast schwindlig! Alle Teilnehmer:innen waren begeistert und fasziniert.

In der nächsten SelbA-Einheit vertieften wir unsere Eindrücke, tauschten Erlebnisse aus und lernten weitere spannende Details über das Universum. Es war ein erlebnisreiches, interessantes und nachhaltig beeindruckendes Abenteuer. SelbA-Trainerin Renate Drtilek

Jubiläen bei SelbA

Bei SelbA wird neben dem regelmäßigen Training immer auch gerne gefeiert. Zu vielen Jubiläen werden wir vom SelbA-Kompetenzzentrum eingeladen. Sofern wir den Termin rechtzeitig erfahren und es unsere zeitlichen Ressourcen und Termine zulassen, ist immer gerne jemand dabei. Auch Regionsbegleiter:innen sind oft anwesend. Manche Gruppen und Trainer:innen feiern aber auch lieber im kleinen Kreis. Wir freuen uns, wenn wir im Anschlussberichte und Fotos zur Veröffentlichung bekommen.

Bad Goisern

Am 2. Mai wurde im Goiserer Pfarrheim zur Jubiläumsfeier geladen. Rund dreißig Leute folgten der Einladung. Großen Anklang fand die Power-Point Präsentation aus zehn, dreizehn & vierzehn Jahren SelbA.

Gespannt, begeistert und erfreut, teilweise sogar berührt, über die Fülle des Erlebten der SelbA-Teilnehmer:innen war zu sehen und zu spüren. Nach einer SelbA-Übung begaben wir uns vom Chorraum in das Pfarrstüberl, wo ein Sekt-Umtrunk mit Buffet für uns bereitstand. Liebevoll übernahmen meine Kinder den Service. Unser Herr Pfarrer Hammerl, mittlerweile begeisterter SelbA-Teilnehmer, stimmte einen Kanon an „Viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen“. Es folgte ein geselliges Beisammensein mit regem Austausch. Fröhlich klang der Nachmittag aus. Die Vertreterin

Martina Peinsteiner
Foto: Peinsteiner



Foto: Peinsteiner

der gesunden Gemeinde Frau Gschwandtner stellte sich noch mit Dankesworten und einem Blumenstrauß ein. Als Trainerin sehe ich dankbar zurück; für das Vertrauen meiner Teilnehmer:innen; für die Unterstützung der Pfarre, der gesunden Gemeinde, meiner Familie; dankbar für alles Schöne, das ich erleben durfte. Die Arbeit mit SelbA ist eine sinnvolle Aufgabe, die das Leben anderer positiv beeinflusst, um ihr Leben selbständig und aktiv zu gestalten. Ich sehe es als meine Berufung und freue mich auch in Zukunft auf viele spannende und schöne SelbA-Einheiten, Aktivitäten und Ausflüge. So Gott will!

Martina Peinsteiner, SelbA-Trainerin aus Leidenschaft

Bad Ischl

Es ist nun fünf Jahre her, dass Martina Peinsteiner die Gruppe in Bad Ischl von einer Kollegin übernehmen durfte. Eine große, „bunte“ und fröhliche Gruppe, die stetig wächst.

Zum „Schluss“ trafen sich die Teilnehmer:innen und Teilnehmer der SelbA-Kurse Bad Ischl im



SelbA-Gruppe Bad Ischl vor der Kirche
Foto: Peinsteiner

Kaiserin Elisabeth Kaffeehaus in Lauffen. In gemütlicher Runde wurde dabei Rückblick gehalten und Trainerin Martina Peinsteiner für die tolle Gestaltung der SelbA-Einheiten gedankt.

Eine SelbA-Teilnehmerin

Pfarre Don Bosco Linz

Jubiläum und Feierlichkeiten

Am Donnerstag, dem 16. April 2026, standen die SelbA-Gruppe Don Bosco sowie die Gruppe Ing.-Sternstraße ganz im Zeichen des Jubiläums.

Mitglieder beider Gruppen versammelten sich, um gemeinsam das 20-jährige Bestehen von SelbA in der Pfarre zu feiern. Die Atmosphäre war von großer Freude geprägt, denn dieser besondere Tag bot Gelegenheit, sich als Gemeinschaft zusammenzufinden und die vergangenen zwanzig Jahre Revue passieren zu lassen.

Die Teilnehmer:innen blickten zusammen mit ihren Trainerinnen Annelie Blanka und Erika Gessl stolz und voller Dankbarkeit auf zwei Jahrzehnte zurück. In dieser Zeit wurden zahlreiche Aktivitäten durchgeführt, viele Begegnungen ermöglicht und wertvolle Erfahrungen gesammelt. Das Jubiläum war Anlass, die langjährige Gemeinschaft und das Engagement aller Beteiligten bewusst zu würdigen und diesen Zusammenhalt zu feiern.

Besonders hervorgehoben wurde die Wertschätzung durch die Anwesenheit und die anerkennenden Worte von Frau Monika Weilguni, der Seelsorgerin, Frau Barbara Aigner Reitbauer, der SelbA-Geschäftsfeldleitung, sowie Anita Pölzleitner, der SelbA-Regionsbegleiterin Linz. Das Jubiläum symbolisierte somit nicht nur das Fortbestehen der Gruppe, sondern auch die tiefe Verbundenheit und das kontinuierliche Engagement aller Beteiligten.

Annelie Blanka
Foto: Pölzleitner



Bezirksalten- und Pflegeheim Haslach

Seit 25 Jahren gibt es im Bezirksalten- und Pflegeheim (BAPH) Haslach die Seniorenstube, ein Ort der Begegnung, des Miteinanders und der Lebensfreude.



V.l.n.r.: Reinhilde Scheuchenpflug, Waltraud Zitta, Barbara Wagner, Michaela Röck, Manuela Thaller, Petra Niederhuber, Barbara Aigner-Reitbauer
Foto: SelbA



Leitung des Betreuungs- und Pflegedienstes DGKP Roswitha Fleischmann und Petra Niederhuber

SelbA-Trainerin Petra Niederhuber ist seit 25 Jahren in der Seniorenstube tätig. Sie betonte in ihrer Ansprache, wie sehr sie von der SelbA-Ausbildung profitiert hat und gibt nun ihr stets weiterentwickeltes Wissen als Referentin an die neuen Ausbildungsteilnehmer:innen weiter.

Bei der stimmungsvollen Feier dieses Jubiläums durfte Petra Niederhuber von Barbara Aigner-Reitbauer eine Urkunde für 25 Jahre „SelbA Referenz-Altenheim“ entgegennehmen. Unter den Gästen waren nicht nur Bewohner und Mitarbeiter, sondern auch Wegbereiter und Wegbegleiter, wie z.B. SelbA-Trainerin Barbara Wagner, die mit ihrem umfangreichen Wissen immer zur Seite stand.

Wir freuen uns über die gute und gelingende Zusammenarbeit und bedanken uns herzlich für das Engagement.

Jubiläen bei SelbA

Lichtenberg

Die SelbA-Gruppe in Lichtenberg feierte am 22. März ihr 25-jähriges Bestehen.

Vor 25 Jahren übernahm Veronika Leiner von Andrea Eichmair eine Gruppe Frauen, die unter dem Titel SIMA gerade ein 30-wöchiges Training für Körper, Geist und Seele abgeschlossen hatten. Nun sind 25 Jahre vergangen, Veronika Leiner ist immer noch Trainerin und auch sonst hat sich viel getan bei den Senioren. Viele Gruppenmitglieder sind schon Jahrzehnte, einige sogar seit Beginn 1999, dabei. SIMA wurde zu SelbA, aus einer Gruppe wurden drei, statt einer Trainerin gibt es seit 2023 zwei: Veronika Leiner und Andrea Leeb. Am 22. März wurde dieses Jubiläum gefeiert. Nach einer Messe in der Kirche in Lichtenberg fand der Festakt mit Musik und Tanz im Seelsorgezentrum statt. Diakon Christian Hein, Seelsorger für die Pfarrgemeinde Urfahr-Lichtenberg, betont in der Festschrift „25 Jahre SelbA Lichtenberg“, wie froh er über das Angebot in der Region ist. „SelbA bringt Leben in unsere Pfarrgemeinde Lichtenberg und ist zu einem wichtigen Ort für ältere Menschen geworden. Wenn ich an unsere SelbA-Gruppen denke, dann fällt mir zu den Buchstaben dieses Wortes Folgendes ein:

S wie SEGEN,
E wie EIGENSTÄNDIGKEIT,
L wie LIEBE,
B wie BEGEHUNG und
A wie ANGENOMMEN sein.

All das prägt die stattfindenden SelbA-Treffen, das Miteinander und das Engagement aller Beteiligten. Wir dürfen dankbar sein, dass es SelbA bei uns gibt. Danke und Vergelt's Gott allen Verantwortlichen für ihren unermüdlichen Einsatz in all den Jahren. Für die Zukunft wünsche ich im Namen unserer Pfarrgemeinde dem SelbA-Team mit



Bürgermeisterin Daniela Durstberger, Irene Neidl (ehem. Trainerin), Andrea Eichmair, Andrea Leeb, Veronika Leiner
Foto: SelbA Lichtenberg

Veronika Leiner und Andrea Leeb weiterhin alles Gute, lebendige Gemeinschaft und Gottes reichen Segen.“

Veronika Leiner

Buchtipps

Aktives Gedächtnistraining für Senioren

Wer auf der Suche nach neuen, abwechslungsreichen Ideen für die SelbA-Arbeit ist, wird in diesem Buch fündig. Die Autorinnen stellen rund 70 praxiserprobte Übungen vor, die Konzentration, Merkfähigkeit, Koordination und Reaktionsfähigkeit gleichermaßen ansprechen. Besonders wertvoll für SelbA-Trainer:innen sind die leicht verständlichen Anleitungen sowie die vielen Variationsmöglichkeiten, die eine Anpassung an unterschiedliche Leistungsniveaus ermöglichen.

Agnes Boos, Karin Platje: Aktives Gedächtnistraining für Senioren
ISBN 978-3-948106-61-4
Verlag Singliesel
136 Seiten



SelbA-Gruppen Übergaben

LEONDING UND ALTENHEIM ST. FLORIAN

WIR BLEIBEN IN BEWEGUNG

Dankesbrief zur Gruppenübergabe

Liebe Dorli (Dorothea Reindl), du hast 22 Jahre lang in der Pfarrgemeinde Leonding, St. Michael mit großem Engagement, Freude und Kreativität Dienstag und Mittwoch Vormittag die SelbA-Trainingseinheiten geleitet. Dein Anliegen war immer freudig und kreativ mit großem Einsatz „ALLE MITZUNEHMEN“, auf Talente einzugehen und zu fördern.

Als „Übernehmerin“ deiner Gruppen sehe ich, es ist dir großartig gelungen. Bilder der Abschlussfeier deiner 2 Gruppen zeigen „WIR BLEIBEN IN BEWEGUNG - SELBSTÄNDIG und AKTIV“. Großen lieben DANK für Deinen unermüdlichen jahrelangen Einsatz für SelbA.

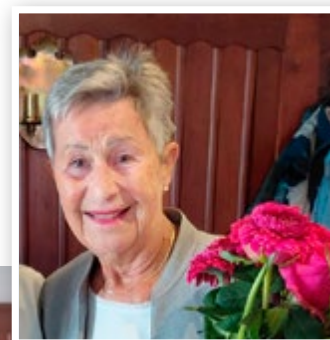
Dir, liebe Dorli, weiterhin alles Gute, Gesundheit und Neugierde für Neues.

Danke für Dein Anvertrauen
Deiner SelbA-Gruppen.
Gudrun Ransmayr

Dorothea Reindl

Dorothea Reindl mit
ihrer SelbA-Gruppe

Foto: Gudrun Ransmayr



DER WÜRFEL IST GEFALLEN

Neues Jahr, neues Glück. Mit Jänner übernimmt Karin Feher die SelbA-Gruppe von Ursula Hirscher. Nach 10 Jahren SelbA im Altenheim St. Florian ist die Zeit reif für Veränderung. Karin hat ihre Ausbildung zur SelbA-Trainerin erfolgreich abgeschlossen und geht mit viel Freude und Schwung an die neue Aufgabe heran. In 14-tägigem Rhythmus finden SelbA-Trainings statt, die von zahlreichen Heimbewohner:innen sehr gerne angenommen werden. Alles Gute!

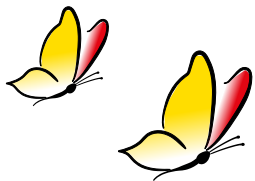
Mit einem lachenden und einem weinenden Auge zieht sich Ursula Hirscher aus dem Altenheim St. Florian zurück. „10 Jahre SelbA-Tätigkeit im Altenheim war eine sehr wertvolle, schöne Zeit mit sehr viel Nähe und Herzenswärme! Ich habe sehr viel von den hochbetagten Herrschaften gelernt.“ sagt Ursula Hirscher. Leicht fällt so eine Entscheidung nicht. Seit Mitte 2025 hat sie bei der Lebenshilfe St. Florian eine neue Herausforderung angenommen – Gedächtnistraining im Behindertenbereich! Unglaublich, mit welcher Freude und Begeisterung die Klienten bei der Sache sind. Um mit persönlichen Ressourcen gut hauszuhalten und auch Pension zu „leben“, war die Entscheidung unumgänglich. Schön war's!

Karin Feher und
Ursula Hirscher

Foto: Ursula Hirscher



Berichte über SelbA - Einheiten



Die meisten SelbA-Trainer:innen sind sehr kreativ und halten tolle SelbA-Einheiten ab. Zum Austausch und voneinander profitieren gibt es einerseits die Regionstreffen und andererseits die Austauschworkshops „miteinander – voneinander profitieren“. Zusätzlich finden Sie hier im SelbA-Aktuell Tipps und Berichte von SelbA-Einheiten.

Herbstelfchen

SelbA-Trainerin Renate Gratzl hat ihre Teilnehmer:innen der Gruppe Linz-St.Theresia animiert, Elfchen zum Thema Herbst zu schreiben. Ein Elfchen ist ein kurzes Gedicht aus elf Wörtern, die nach einem festen Schema auf fünf Zeilen verteilt werden.

Herbst
Bunte Blätter
Kürbisse leuchten orange
durch's raschelnde Laub stapfen
Wanderzeit

Ernte
Feldfrüchte einbringen
bunte Körbe schmücken
gute Freunde damit beschenken
danke

Allerheiligen
am Friedhof
schön geschmückte Gräber
Kerzen in den Laternen
Erinnerungen

Gedanken
morgens Nebel
es ist still
und wird bald dunkel
Herbst

Die
Blätter fallen
von den Bäumen
und verwelken in kurzer
Zeit

Heute
im Garten
wird viel gearbeitet
Laub gerecht, Geräte weggeräumt
fertig

Eichkätzchen
suchen Nüsse
im herbstlichen Garten
und verstecken sie tief
Herbst

Blätter
sind gefallen
am Boden liegend
sehr bunt gefärbte Blätter
Herbstfarben

Blätter
fallen herunter
die Wiese bunter
sammeln für die Deko
Herbststimmung

Herbst
die Farben
sind so vielfältig
man kann nur staunen
Herbst

Herbstgold
Laub raschelt
unter den Füßen
golden schimmern die Bäume
Herbst



Fasching in Bad Ischl

SelbA-Trainerin Martina Peinsteiner mit ihrer Gruppe



Fasching in Pfarrkirchen

SelbA-Trainerin Ursula Ruthenstorfer mit ihrer Gruppe

Fasching in Oberneukirchen

Schon traditionell feierten wir auch dieses Jahr am Rosenmontag Fasching und gleichzeitig Geburtstag.

Dieses Mal gründeten wir einen „SelbA-Chor“, kleideten uns in weiße Blusen mit bunten Tüchern und unser erster Auftritt begann mit dem Lied „Schön ist das Alter“. Mit großer Begeisterung wurden bekannte Lieder gesungen, getanzt und gelacht. Die schwungvolle Faschingsstunde beendeten wir mit dem Lied „Für immer jung“ und konnten dann Kaffee und Faschingskrapfen genießen, die uns dankenswerterweise vom Verein Hilfswerk gespendet wurden. Die fröhliche Runde und das gemeinsame Musizieren sorgten für beste Stimmung und es war wieder ein gelungenes Miteinander.

Irmi Grininger



SelbA-Trainerin Irmi Grininger mit ihrer Gruppe

Foto: Grininger



Fasching in Schlüsslberg

SelbA-Trainerin Berti Mauernböck mit ihrer Gruppe

SelbA-Gruppe in Nussbach

Künstliche Intelligenz verständlich erklärt.

Ein Vortrag bei der SelbA-Gruppe in Nussbach zeigte Chancen, Risiken und wie KI unseren Alltag schon heute verändert. „Eine Motorsäge kann Holz zerkleinern – oder jemanden töten“: Mit diesem einprägsamen Beispiel erklärte Michael Amann-Langeder die Chancen und Risiken von künstlicher Intelligenz (KI). Je nach Einsatz könne die neue Technologie Gutes bewirken oder Schaden anrichten. In seinem Vortrag zeigte der IT-Spezialist den SelbA-Teilnehmer:innen, wie sich die Technik von der Dampfmaschine über Computer bis zur KI entwickelt hat. Schon längst sei KI ein Teil unseres Alltags. „Die Arbeitswelt werde sich dadurch spürbar verändern.“ sagte Michael Amann-Langeder. „Gleichzeitig werden Berufe in der Medizin, in der Pflege sowie im Handwerk wichtig bleiben.“ Eine Runde mit Fragen aus dem Publikum rundete den informativen Nachmittag ab.



v.l.: Monika Langeder, Dr. Michael Amann-Langeder, Renate Winter

Foto: SelbA Nußbach

LÖSUNG - RECHENRÄTSEL (Seite 30)
5 x 6 = 3 + 2 - 7 = 5
9 x 6 = 3 + 2 + 5 = 25
8 = 3 - 6 + 7 = 4
5 x 7 = 1 + 2 - 9 = 28
32 = 6 - 2 + 1 = 5
4 x 6 = 9 - 8 + 1 = 2
3 x 2 = 7 - 5 + 1 = 3
5 = 6 - 7 + 1 = 0
8 x 6 = 4 + 3 - 2 = 5
19 = 2 - 3 + 4 = 3
20 = 1 - 6 + 7 = 2

HERBSTZEIT - KÜRBISZEIT

ÜBUNG VON ANITA PÖLZLEITNER

Schütteln Sie die Wörter, so dass Begriffe zum Herbst und zur Kürbiszeit entstehen.

1.

ISRKÜB

.....
2.

WAOENLLEH

.....
3.

ODIAKKOH

.....
4.

SIERKIBRÜZ

.....
5.

SSBUNURETT

.....
6.

LÖRNEK

.....
7.

ZUICHCIN

.....
8.

NEHCUKSIBRÜK

.....
9.

PPUSE

.....
10.

SIRBÜKTAKSUM

.....

BESONDERE WÖRTER

ÜBUNG VON IRMGARD HÜTTER

Schreiben Sie Wörter auf, in denen ein Buchstabe 3x hintereinander vorkommt
z.B.: Schwimmmeister, Kontrolllampe, Betttruhe

.....

.....

.....

.....

.....

Suchen Sie Wörter, die aus Zahlen bestehen. Zuerst das Wort mit der Zahl aufschreiben, dann daneben normal hinschreiben
z.B.: 1000sassa - Tausendsassa / Kla4 - Klavier / Weihn8en- Weihnachten

.....

.....

.....

.....

LÖSUNG - HERBSTZEIT - KÜRBISZEIT
1. KÜRBIS, 2. HALLOWEEN, 3. HOKKAIDO, 4. ZIERKÜRBIS, 5. BUTTERNUSS,
6. KERNÖL, 7. ZUCCHINI, 8. KÜRBISSEKUCHE, 9. SUPPE, 10. MUSKATKÜRBIS

ALLERLEI TIERVERSTECKE

ÜBUNG VON INGRID HÖRTNAGL

In den folgenden Wörtern sind Tiere versteckt:

KUPFERDACH

AMEISENIGEL

RADACHSE

SPROSSE

BLAMAGE

LEBEREGEL

Fügen Sie Tiere hinzu um sinnvolle Wörter zu erhalten:

APP

LAUS

.....

HAL

.....

TI

.....

TANG

.....

VERS

.....

HAU

.....

NIKO

.....

KLA

.....

SCHLAM

.....

KARTENG

.....

LUS

.....

SCHMUTZ

.....

ABFER

.....

BLUMENTO

.....

Wandeln Sie diese Tiere in Pflanzen um:

- 1 LÖWEN

.....

A

BROTBAUM
- 2 TIGER

.....

B

BEERE
- 3 AFFEN

.....

C

MILCH
- 4 PAPAGEIEN

.....

D

GARBE
- 5 KATZEN

.....

E

GRÜTZE
- 6 STORCHEN

.....

F

LILIE
- 7 WOLFS

.....

G

ZAHN
- 8 SCHAF

.....

H

SCHNABEL
- 9 VOGEL

.....

I

TULPEN
- 10 ENTEN

.....

J

PFÖTCHEN

LÖSUNG -ALLERLEI TIERVERSTECKE
TIERE VERSTECKT: PFERD - DACHS - LAMA - AMEISEN+IGEL - ROSS - EBER
FÜGE TIERE HINZU: APPLAUS / KIAMOTTE / HALUNKKE / SCHIAMASSEL / TISCHWEIN /
KARTENGEBER / TANGENTE / lustTIGER / verSTÄUBEN / schmutzFINKE / HAUSTIER /
AbferTIGER / NIKOLAUS / BlumentopfFERDE
WANDLEN SIE DIE TIERE IN PFLANZEN UM:
1 G Löwenzahn
2 F Tigerlilie
3 A Affenbrotbaum
4 I Papageientulpen
5 J Katzenpfötchen
6 H Storchenschnabel
7 C Wolfsmilch
8 D Schafgarbe
9 B Vogelbeere
10 E Entengrütze

RECHENRÄTSEL

ÜBUNG AUS DER SCHATZKISTE ALT

Welche Zahl fehlt? Nur Zahlen von 1 bis 9 eintragen und keine doppelt!
Die Rechnungen der Reihe nach ausführen (Punkt vor Strichrechnung gilt nicht!).

5

x

6

:

3

+

2

-

=

5

9

x

6

:

2

+

-

5

=

25

8

x

2

:

+

6

-

3

=

7

5

x

:

1

+

2

-

9

=

28

x

9

:

1

+

2

-

6

=

32

9

x

4

:

6

+

8

-

=

11

3

x

2

:

1

+

-

7

=

4

5

x

8

:

+

7

-

9

=

38

9

x

:

4

+

3

-

2

=

19

x

6

:

2

+

9

-

1

=

20

LÖSUNG - LOGISCHE REIHEN
+2 = 14
+3 + 4 + 5 + 6 + 7 + 8 = 35
+ 3 + 5 + 7 + 9 + 11 + 13 + 15 = 65
es fehlt immer ein Buchstabe dazwischen = M
s = 28

LOGISCHE REIHEN

ÜBUNG VON MARIANNE UND RUDOLF HUEMER

Was folgt danach?
Finden Sie die logische Reihenfolge der Zahlen bzw. Buchstaben
Beispiel: 1 4 7 10 ..., jeweils um 3 mehr

4	6	8	10	12			
2	5	9	14	20	27		
2	5	10	17	26	37	50	
A	C	E	G	I	K		
a	d	g	j	m	p		

LÖCHRIGE RECHNUNGEN

ÜBUNG VON MARIANNE UND RUDOLF HUEMER

In die leeren Kästchen sind Zahlen einzutragen,
sodass eine stimmige Rechnung entsteht.

3

3

+

9

=

2

3

+

+

+

7

+

=

0

9

0

+

3

=

2

8

LÖSUNG - LÖCHRIGE RECHNUNGEN
1 3 3 + 9 0 = 2 3
5 7 + 3 = 9 0
2 8 3 = 2 3 + 0 6 1

aktuell SelbA

31

Bibliotheken als Orte gegen Einsamkeit

Text: ELKE GROSS-MIKO

Stellen Sie sich vor: ein Raum, in dem niemand allein bleibt. Ein Ort, an dem Geschichten nicht nur gelesen, sondern geteilt werden. Wo Begegnungen entstehen, Gespräche inspirieren und Gemeinschaft spürbar wird. Bibliotheken sind genau solche Orte – sie sind weit mehr als Regale voller Bücher. Als sogenannte „Dritte Orte“ schaffen sie Nähe in einer Welt, die oft anonym wirkt.

In Oberösterreich erfüllen öffentliche Bibliotheken eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe. An rund 300 Standorten stehen sie allen Menschen offen – unabhängig von Alter, Herkunft oder Bildung. Mit über zwei Millionen Medien und 7.650 Veranstaltungen jährlich sind sie Nahversorger für Bildung, Information und Kultur – und zugleich lebendige Treffpunkte.

Dass Bibliotheken auch aktiv zur Bekämpfung von Einsamkeit beitragen können, zeigte eindrucksvoll die diesjährige Tagung der Bibliotheksfachstelle im Bildungshaus Schloss Puchberg. 235 Teilnehmer:innen aus 101 Bibliotheken sowie aus Politik und Kirche beschäftigten sich mit der Frage, wie Gemeinschaft gestärkt werden kann. Vorträge und Praxisbeispiele machten deutlich, wie vielfältig Bibliotheken Begegnung ermöglichen: Johannes Gorbach



235 Bibliothekar:innen nahmen an der Tagung teil.

Foto: Bibliotheksfachstelle

Geselligkeit bei einem Spieleabend in der Bibliothek

Foto: Bibliothek Wallern



beleuchtete das Thema Einsamkeit aus sozialwissenschaftlicher Perspektive, während Tina Reiter mit der „Hobby Lobby“ ein Projekt vorstellte, das jungen Menschen niederschwellige Teilhabe eröffnet. Beispiele aus der Praxis wie Pubquiz-Abende oder „Silent Reading Nights“ zeigten, wie niederschwellige Angebote in den Bibliotheken Gemeinschaft fördern.

Bibliotheken sind damit Orte der Integration, des Austauschs und des Mitgestaltens. Sie bieten Raum für Gespräche, gemeinsames Lernen und kulturelle Teilhabe. Gerade in einer Zeit, in der viele Menschen Einsamkeit

erleben, leisten sie einen wertvollen Beitrag für ein gelingendes Miteinander.

Die Bibliotheksfachstelle unterstützt diese Arbeit mit Beratung, Fortbildung und vielfältigen Angeboten – damit Bibliotheken auch weiterhin Orte bleiben, an denen Gemeinschaft wächst.



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

QUATSCHTIVITY verbindet

In der psychiatrischen Tagesklinik Schärding sorgt das Spiel für Humor und Offenheit

Nach einer kurzen Information über das Katholische Bildungswerk OÖ und einer Einführung in das Spiel erklärten und zeichnen die Patient:innen Begriffe, die von den anderen erraten werden mussten. Auch die Ergotherapeutin und ein Pfleger beteiligten sich an dem Spiel, und es wurde viel gelacht. Die zufällig ausgelosten Dreiergruppen scheuten auch vor pantomimischen Darstellungen nicht zurück.



Referentin Lydia Neunhäuserer

Foto: KBW

Manche Wörter wurden erstaunlich rasch gelöst, andere erwiesen sich als schwierig. Die Spielregeln wurden aufgrund des besonderen Settings etwas vereinfacht, indem man eine zweite Chance erhielt und eine andere Karte ziehen konnte. Das Spiel sollte die Menschen nicht überfordern; vielmehr ging es darum, die Talente der Einzelnen hervorzuheben. So waren manche erstaunt über die Ratefähigkeit oder das Zeichentalent der Teilnehmer:innen.

Zu jedem zu erratenden Wort gab es eine persönliche Frage, die auf freiwilliger Basis in der Gruppe beantwortet werden konnte. Zum Beispiel ging das Wort „Mutprobe“ mit der Frage einher: „Wann warst du besonders mutig und warum?“ Ein Teilnehmer erzählte, dass es Mut gekostet habe, sich in der Tagesklinik anzumelden und zu einem Gespräch zu kommen. „Wo haben Sie in Ihrem Leben schon großes Glück gehabt?“ – bei dieser Frage erfuhren wir von einem Arbeitsunfall aus der Vergangenheit, der Gott sei Dank sehr glimpflich ausgegangen war. „Welche Sehenswürdigkeit, die du jemals besucht hast, war für dich die interessanteste?“ war die Frage an die Ergotherapeutin, als sie den Begriff „Freiheitsstatue“ pantomimisch darstellen musste. Tatsächlich war dieses Monument für sie das Faszinierendste, das sie auf einer Reise je gesehen hatte. Die Mischung aus sehr persönlichen und lockeren Fragen und der spielerische Zugang dazu

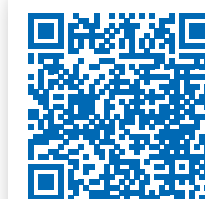
erzeugten eine gute Stimmung und das bereits aufgebaute Vertrauen war unter den Patient:innen deutlich spürbar. Für die einen waren die zusätzlichen Fragen eine Vertiefung, für andere eher eine Ablenkung vom Spiel, aber alle Teilnehmer:innen waren mit Eifer dabei. „Ich habe das Spiel mit seinen Fragen als Bereicherung erlebt und wir hatten viel Spaß. Wir wollen es bald wieder spielen“, fasst Oberärztin Heckmann die Spielzeit zusammen.

Danke an das Team der Tagesklinik für den bereichernden Nachmittag! Ihre Referentin Lydia Neunhäuserer

Gerne organisieren wir auch einen Spielenachmittag für Sie!

Kontakt: Silvia Nagl
silvia.nagl@dioezese-linz.at,
0676 87 76 32 20

Nähere Infos zu Quatschivity finden Sie hier:



Veranstaltungstipp

**Erzählcafé:
Mitbestimmen im Job und
in der Freiwilligenarbeitn**
Termin: Di., 29.9. 2026,
15 bis 17 Uhr
Ort: Treffpunkt mensch &
arbeit, Wahringerstraße 30,
4030 Linz



KBW-Treffpunkt Bildung
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Tel.: (0732) 76 10-32 11
E-Mail: kbw@dioezese-linz.at
www.kbw-ooe.at

Werden Sie Szenario-Stützpunktleiter:in!

Theater erleben. Kultur teilen. Menschen verbinden.

Sie begeistern sich für Kunst und Kultur – und ganz besonders fürs Theater? Sie sind gerne unter Menschen, unternehmen viel mit Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis und haben Freude daran, gemeinsam etwas zu organisieren? Dann bringen Sie ideale Voraussetzungen mit, um Szenario-Stützpunktleiter:in zu werden!

Was ist Szenario?

Szenario ist eine etablierte Besucherorganisation in Kooperation mit dem Landestheater Linz und dem Theater Phönix. Hervorgegangen aus dem „Christlichen Theaterring“, blickt Szenario auf über 70 Jahre Erfahrung in der Kulturvermittlung im Rahmen des Katholischen Bildungswerks Oberösterreich zurück.

Ihre Rolle – mitten im kulturellen Geschehen

Als Stützpunktleiter:in sind Sie aktiv am Theaterleben in Oberösterreich beteiligt. Sie fungieren als Bindeglied zwischen Kulturangebot und Publikum und ermöglichen es auch anderen, Theater unkompliziert und zu attraktiven Konditionen zu erleben.

Darüber hinaus erhalten Sie exklusive Einblicke hinter die Kulissen: Hintergrundinformationen, Programmanschauen und spannende Einblicke in die Theaterarbeit – so wird Kultur für Sie noch intensiver erlebbar.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!

Ihre Vorteile auf einen Blick

- » Theatergenuss ohne organisatorischen Aufwand
- » Ermäßigte Eintrittspreise für Sie und Ihre Gruppe
- » Aktive Mitgestaltung des kulturellen Angebots
- » Austausch mit kulturinteressierten Menschen
- » Exklusive Einblicke sowie Hintergrundinformationen
- » Freude daran, Kultur weiterzugeben und andere zu begeistern

Werden Sie Teil von Szenario

Genießen Sie selbst die Vorteile eines Theater-Abos – und teilen Sie diese Begeisterung mit anderen.

Als Stützpunktleiter:in bringen Sie Menschen zusammen und leisten einen wertvollen Beitrag zum kulturellen Leben in Ihrer Region.



Szenario – das Theaterabo
Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz,
Tel.: (0732) 76 10-32 84
E-Mail: szenario@dioezese-linz.at
www.szenario-ooe.at



SPIEGEL-Basislehrgang zur:zum Eltern-Kind-Gruppenleiter:in

Der SPIEGEL-Basislehrgang zur:zum Eltern-Kind-Gruppenleiter:in findet heuer bereits zum 77. Mal statt. Wir freuen uns sehr über das große Interesse und das Engagement so vieler Teilnehmer:innen in den letzten Jahren. Sind Sie beim nächsten Mal dabei?

Die Teilnehmer:innen erwerben Grundkenntnisse für die Tätigkeit als Eltern-Kind-Gruppenleiter:in:

- » Planung und Durchführung einer Eltern-Kind-Gruppe
- » Basiswissen in Entwicklungspsychologie und Spielpädagogik
- » Einführung in die Gruppenleitung und Gesprächsführung
- » Methoden für die praktische Umsetzung in der Eltern-Kind-Gruppe
- » Einführung in die Elternbildung

Der Basislehrgang schließt mit einem Teilnahmezertifikat ab und berechtigt zum Leiten eines SPIEGEL-Treffpunktes und einer Eltern-Kind-Gruppe.



Basislehrgang 76 in Wels / Foto: SPIEGEL



Diese Ausbildung richtet sich an Mütter, Väter und engagierte Großeltern, ...

- » die Lust haben, Eltern-Kind-Gruppen zu leiten oder dies bereits tun;
- » die den Aufbau oder die Organisation eines SPIEGEL-Treffpunktes innerhalb der Pfarre oder Gemeinde planen;
- » die soziale Kompetenz, pädagogische und evtl. auch berufliche Vorbildung mitbringen;
- » denen Familie, Partnerschaft und Erziehung wichtig sind;

» die gut mit Erwachsenen und Kindern umgehen können.

Der Basislehrgang besteht aus einem Einführungsmodul, fünf weiteren Modulen, Arbeitsaufträgen in Praxisgruppentreffen zwischen den Modulen, Hospitationen und der Absolvierung eines Kindernotfallkurses.

Alle Infos zu den Terminen und Kurskosten finden Sie auf unserer Homepage.



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

BRÜCKEN BAUEN

Einladung zur
SelbA-Fachtagung

Foto: KI generiert Adobe Firefly



SelbA

SELBSTÄNDIG & AKTIV

Freitag, 23.10.2026

Bildungshaus
Schloss Puchberg

aktuell



SelbA

SELBSTÄNDIG & AKTIV

Österreichische Post AG PZ 25Z044763 P
Diözese Linz, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

SelbA Aktuell 2026/02

SelbA wird gefördert aus den Mitteln des ÖÖ. Gesundheitsfonds

IMPRESSUM:

Medieninhaberin: Diözese Linz, Herrenstraße 19, 4020 Linz

Herausgeber: Katholisches Bildungswerk OÖ / SelbA - Selbständig

und Aktiv, Barbara Aigner-Reitbauer, Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz

UID: ATU 59278089 / Redaktion: Astrid Gaisberger

Titelfoto: KI generiert mit Copilot

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