

aktuell

INFORMATIONEN UND INNOVATIONEN

Winter 2026

SelbA
SELBSTÄNDIG & AKTIV



BEREIT
FÜR DIE
ZUKUNFT



SelbA Selbständig & Aktiv
ist eine Einrichtung von

Katholisches
Bildungswerk OÖ

MENSCHEN:
**Abschied und
Neubeginn**

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

Katholische Kirche
in Oberösterreich

Editorial

Foto: C. Kneidinger

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

ein intensives Jubiläumsjahr liegt hinter uns. Es war ein Jahr des Würdigens und in der SelbA-Diözesanstelle auch ein Jahr der Veränderung. Wir meisterten Herausforderungen und durften, ganz im Sinne von lebenslangem Lernen, viel Neues erfahren. So auch in den Gesprächen mit den Wegbereitern und Wegbegleitern von SimA und SelbA im Rahmen des Jubiläumsjahres. Diese bereichernde SelbA-Biografiearbeit ist durch das Wissen um die Wurzeln ein stabiles Fundament für die Zukunft: Bewährtes zu sichern und an die aktuellen Gegebenheiten anzupassen.

Die Basis, das tragende Element von SelbA ist das Training anhand der 3 Säulen. Durch das Eingehen auf den Menschen und gesellschaftliche Veränderungen ist das SelbA-Training auch nach mehr als 25 Jahren am Puls der Zeit und weit mehr als das eigentliche Training. Es eröffnet durch Zutrauen und respektvolle Lernräume neue Perspektiven, Räume der Begegnung und die Möglichkeit selbst einen Beitrag für ein selbstbestimmtes Alter zu leisten. Die aktiven Stützen von SelbA sind die vielen begeisterten Menschen, allen voran die Trainer:innen. Sie leben und ermöglichen lebenslanges Lernen. Mit viel Herz, Hirn und Engagement füllen Sie SelbA in unzähligen Stunden mit Leben und bereichern damit sehr viele Menschen. Mit großer Wertschätzung für dieses bedeutungsvolle Tun sage ich ganz herzlich DANKE.

Im Wissen um ein gutes Fundament, dem Vertrauen in unser aller Lernbereitschaft und -fähigkeit, machen wir motiviertes Team uns mit Ihnen/Euch auf in das neue Jahr und in Richtung der nächsten Jubiläen.

In SelbA-begeisterter Verbundenheit
Barbara Aigner-Reitbauer – Leiterin SelbA

In SelbA-begeisterter Verbundenheit
Barbara Aigner-Reitbauer – Leiterin SelbA

Inhalt



- 3 Gesundheit. Atmen
- 4 Abschied von Hildegund Stainingner
- 6 SelbA Digital. Gütesiegel. ÖÖN-Tagung
- 8 Dankesworte. Christian Pichler
- 10 Neubeginn. Melanie Wurzer
- 11 Diözesanstelle. Öffnungszeiten
- 12 Die neue Schatzkiste
- 14 Denkspaziergang der Generationen
- 16 Zertifikatsverleihung
- 17 Start der neuen Basisausbildung
- 18 SelbA-Trainerin - ins Tun kommen
- 19 Statements zu SelbA



- 20 SelbA-Ausflüge
- 22 SelbA-Feiern
- 24 Berichte über SelbA-Einheiten
- 28 Übergaben. Gruppen & Regionen
- 32 SelbA Übungen
- 37 KBW-Treffpunkt Bildung. Erzählcafé
- 38 Bibliotheksfachstelle.
- 39 SPIEGEL. Veranstaltungstipp
- 40 Terminavisos. SelbA-Tagung

ATMEN geht von alleine – oder nicht?

ASTRID GAISBERGER FRAGT NACH BEI ATEMCOACH MAG.^A EDITH AIGNER

Text: ASTRID GAISBERGER UND MAG.^A EDITH AIGNER

Edith Aigner



Wenn man das Stichwort „Atmen“ in eine Suchmaschine eingibt, erhält man unzählige Einträge: Atmungsorgane, Atmen und Bewegung, Richtig atmen, Atemtrainer und vieles mehr. Es

scheint, dass das Thema Atmen gerade allgegenwärtig ist. SelbA-Mitarbeiterin Astrid Gaisberger hat mit der zertifizierten Atemtrainerin Mag.^a Edith Aigner folgendes Gespräch geführt:

Ich dachte immer, Atmen geht von alleine. Dann habe ich von dir den Satz gehört „Lerne deine Atmung neu kennen und entdecke deine innere Superkraft!“ Was kann ich mir darunter vorstellen?

Unser Alltag ist oft schnell, voll und anspruchsvoll. Dabei vergessen wir leicht etwas, das wir ständig bei uns tragen – unseren Atem. Breathwork – also bewusstes, angeleitetes Atmen – ist eine einfache und zugleich sehr wirkungsvolle Methode, um Stress abzubauen, den Körper zu entspannen und den Geist klarer werden zu lassen. Eine hochfrequente Atemsession bietet dir die Möglichkeit, diese Kraft zum ersten Mal bewusst zu erleben.

Warum sollte ich Breathwork machen und was sind die wichtigsten Vorteile davon?

Breathwork ist für viele ein überraschend effektiver Weg, um Stress zu reduzieren und wieder die innere Ruhe zu finden. Außerdem gewinnst du mentale Klarheit und kannst deinen Fokus noch besser ausrichten. Löse aufgestaute alte Emotionen, die dir nicht mehr länger dienen, entspanne dadurch deinen Körper und komm wieder in dein natürliches Gleichgewicht. Du wirst mehr Energie und Lebendigkeit spüren und dich wieder mehr mit dir, deinen Wünschen und Bedürfnissen verbinden. Viele Teilnehmende beschreiben das Erlebnis vor

allem einer hochfrequenten Atemeinheit, einer Session, als erfrischend, klärend und oft tiefergehend, als sie erwartet hätten.

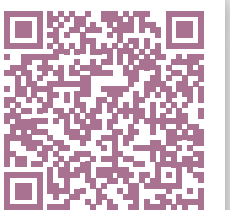
Warum eine hochfrequente Atemeinheit?

Im Vergleich zu ruhigen Atemübungen wirkt diese Methode aktiver und dynamischer. Sie kann dir helfen, schnell in ein intensiveres Körpergefühl zu kommen. Typische Erfahrungen sind Wärme, Kribbeln, Leichtigkeit oder ein Gefühl von innerer Befreiung. Du bist jederzeit gut begleitet – die Session findet in einem geschützten Rahmen statt, und du kannst jederzeit pausieren.

Was muss ich beachten, wenn ich das einmal ausprobieren möchte, und brauche ich dazu irgendwelche Vorkenntnisse?

Wenn du neugierig bist und deinem Körper und Geist etwas Gutes tun möchtest, lade ich dich herzlich ein, meine Breathwork-Session am 21. April 2026 im Diözesanhaus auszuprobieren. Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur Offenheit und den Wunsch, dich neu zu erleben. Damit du dich auch sicher und wohl fühlst während der Session, beachte bei folgenden Kontraindikationen nicht teilzunehmen: hoher Blutdruck, Epilepsie, Traumatherapie, Schwangerschaft ab dem dritten Monat, Einnahme von Psychopharmaka, offene, unausgeheilte Wunden im Torsobereich. Ich freue mich darauf, dich auf deinem ersten Schritt in die Welt des Breathworks zu begleiten.

Hier gibt es Infos und Anmeldemöglichkeit zu diesem Workshop



Ein Nachruf Hildegund Staining - die Pionierin von SelbA

Text: VERONIKA PERNSTEINER UND DR. GÜNTHER LEITNER



Wir nehmen Abschied von unserer langjährigen Mitarbeiterin und Wegbereiterin im Katholischen Bildungswerk, Hildegund Staining (1939-2025).

Geprägt durch die Notzeiten des Zweiten Weltkrieges hat Hildegund Staining, geb. 1939, schon als Kind gelernt: „Helfen, wo's geht“, „Zamstehn, wo's notwendig ist“, „Füreinander da sein“ und aus jeder Situation – mag sie noch so schrecklich sein – einen Ausweg finden.

Monatelang gab es für sie in diesen Notzeiten nur dicke Erbsensuppe, was sie als Kind mit den Worten kommentierte: „Oiwei die gleiche Suppn“. Damals wusste man noch nicht, dass aus diesem kriegsgebeutelten Entlein – durch viele Fügungen – einmal ein „weißer Schwan“ werden sollte. Vielleicht war der Hunger dieser Zeit für sie auch Ansporn, möglichst viel zu lernen. Vielleicht war das Singen ihres Lieblingsliedes in der Kath. Jungschar, „Hoch auf dem gelben Wagen“, ein natürliches Antidepressivum. Vielleicht war das Selbstbewusstsein, väterlicherseits von der Linie der „Schwarzen Grafen“ in Micheldorf abzustammen, ein Lebenselixier. Als junge Erwachsene kam sie, ausgebildet in Kindergarten- und Horterziehung, in die damalige „Taubstummen-Anstalt“, das heutige Gehörloseninstitut. Tag und Nacht verantwortlich für 40 Buben von zwölf bis 18 Jahren, nur alle sechs Wochen ein Wochenende frei, war das mehr als eine harte Lebensschule.

„Mögn muass ma d'Leut“

Aus gesundheitlichen Gründen wechselte sie mit 27 Jahren in die Diözesanstelle des Kath. Bildungswerkes und nutzte die folgenden Jahre als Hilfskraft, um sich – zunächst mit einem WIFI-Chefsekretärinnen-Kurs und ständigen Weiterbildungen im Organisations- und Beziehungsmanagement und kirchlicher Gemeindeberatung – immer mehr zu einer unverzichtbaren Stütze ihrer Chefs zu

profilieren. Zu all diesen Kompetenzen kam ihr Grundsatz: „Mögn muass ma d'Leut“. Diese menschliche Grundhaltung war die Basis für alle Erfolge als begnadete Netzwerkerin im kirchlichen Bereich.

Aufbau von SPIEGEL und SelbA

„Im Kath. Bildungswerk sorgte Hildegund nicht nur für das Aufblühen des Stamm-Netzwerkes, sondern auch für den phänomenalen Aufbau der Geschäftsfelder SPIEGEL-Elternbildung und SelbA – Selbständig im Alter“, so ihr damaliger Chef Dr. Günther Leitner. Auch über ihre Pensionierung im Jahr 1999 hinaus hat sie das SelbA-Netzwerk intensiv gestärkt. Sie war für alle Verantwortlichen im kirchlichen Bildungsbereich in den Pfarren erste Ansprechpartnerin und im Laufe der Zeit auch persönliche Vertrauensperson.

Verdienstzeichen des Landes OÖ für Engagement bei SZENARIO

Darüber hinaus war sie von 1969 bis 1994 Geschäftsführerin des Christlichen Theaterringes (heute: SZENARIO) und war führend im Ausbau zur größten Theaterbesuchsorganisation (von 400 auf 4.000 Abos) beteiligt. Dafür erhielt Hildegund Staining 1999 das Goldene Verdienstzeichen des Landes OÖ, worauf sie sehr stolz war. Sie verstand es im wahrsten Sinne des Wortes, die Menschen für eine Idee zu begeistern.

Familie als Kraftort

Ihre kostbare Freizeit verbrachte sie, wenn immer es möglich war, in der Familie ihrer Schwester Heidi – ein besonderer Ort der Erholung war für sie Neumarkt/Mkr. als Ort ihrer Kindheit. Selbst ohne eigene Familie, war die Familie ihrer Schwester Heimat und Kraftort. Mit ihren begnadeten heilenden Händen half sie vielen Menschen in ihrem Umfeld. Tröstende Hände erfuhr sie selbst durch ihre Familie in den letzten Monaten ihrer Krankheit. Mit Inge und Günther Leitner verband sie auch nach ihrer Pensionierung bis zu ihrem Tod am 6. September eine tiefe Freundschaft.

Am Freitag, 12. September, fand der Trauergottesdienst für Hildegund Staining in der Kirche in Neumarkt – geleitet von Pfarrer Klaus Dopler – statt, anschließend wurde Hildegund Staining auf dem Neumarkter Friedhof beigesetzt.



Der gelbe Sessel

HILDEGUND UND DIE GRÜNDUNG VON SELBA

Foto & Text: ASTRID GAISBERGER

Ich hatte das Glück, mit Hildegund Staining ein Interview für die Radiosendung „SelbA Aktiv“ führen zu können. Mit großem Respekt und Hochachtung vor ihrer Arbeit war ich im Vorfeld noch bei keinem Interview so nervös wie vor diesem. Doch schon der erste Händedruck und die Begrüßung schufen eine entspannte Atmosphäre. Während des Interviews waren wir noch per Sie, kaum war das Aufnahmegerät abgeschaltet, sagte sie: „Eigentlich können wir eh du sagen“.

Die Begeisterung, mit der Hildegund Staining vor über 25 Jahren ihrem früheren Chef, Dr. Günther Leitner, von einem Vortrag von Prof. Oswald in Puchberg erzählt hatte, war auch bei meinem Besuch noch spürbar – „Das müssen wir haben.“ Das Katholische Bildungswerk hatte damals kein eigenes Seniorenprogramm. Hildegund ging Ende 1999 in Pension und arbeitete anschließend als Ehrenamtliche weiter, um SelbA – damals SimA – nach Oberösterreich zu bringen.

Wenn Hildegund von etwas begeistert war, dann setzte sie es auch um. Und so legte sie den Grundstein für unser heutiges SelbA-Programm. Seniorinnenbildung ist wichtig und kann nicht irgendwie von der allgemeinen Erwachsenenbildung herübergeschoben werden. Es geht auch darum, jemanden kennenzulernen. „Die Leute haben sich kennengelernt, obwohl sie im selben Ort wohnen. Es ist sehr viel Soziales geschehen.“

Die Qualität war Hildegund immer sehr wichtig und sie war stolz darauf, dass diese Qualität gehalten werden konnte. „Viele einzelne Dinge gibt es überall, aber eine längere Seminartätigkeit, wo Leute gerne hingehen, gibt es nur beim Katholischen Bildungswerk.“ Stolz war Hildegund auch darauf, dass der Soziologe und Gerontologe Prof. Franz Kolland diese Art des Trainings als praktisch befunden und in den höchsten Himmel gehoben hat. „Wir waren etwas ganz Besonderes damals.“

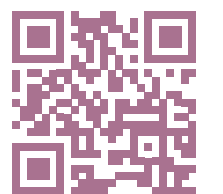
Nachdem SelbA in Oberösterreich etabliert war und dann in die anderen Bundesländer getragen wurde, hat sich Hildegund zurückgezogen und nur noch Info-Abende gehalten.

Im Zuge dessen tourte sie mit einem gelben Sessel durch die Lande, mit dem sie das 3-Säulen-Programm anschaulich darstellen wollte. „Die drei Inhalte von SelbA sind immer im Training dabei: Es geht um die Einheit von Körper, Seele und Geist. Die vierte Säule bzw. das vierte Stuhlbein ist die Gesundheit. Wenn ich alle drei Säulen mache, ist auch die Gesundheit beteiligt. Immer wieder mit dabei. Weil ich mehr Interesse habe, mehr soziale Kontakte, alles was in den drei Inhalten vertreten wird. Insgesamt, um bequem zu sitzen, braucht man vier Füße. Wenn eine Säule fehlt, knickt die Gesundheit ein.“ Wichtig war Hildegund auch zu betonen, dass Trainer:innen im Nachhinein profitiert haben, nicht nur von der Ausbildung sondern auch von den Programmen.

Und warum sollte man ihrer Meinung nach an einem Training teilnehmen:

„Bitte geht hin, landauf, landab Seniorenprogramme, nur SelbA ist zertifiziert, dass es in die Tiefe geht, mit Lockerheit, mit Freude. Nicht wie in der Schule – es geht nicht ums Lernen, auch wenn was gefragt wird, die einen wissen das, die anderen das. Und es geht ums Soziale.“

Die ganze Radiosendung kann man unter diesem Link nachhören



GÜTESIEGEL für digitale Senior:innenbildung

Das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz zeichnet mit diesem Gütesiegel Bildungsmaßnahmen aus, die besonderen Qualitätskriterien entsprechen und einen wichtigen Beitrag für den Zugang aller Menschen in Österreich zu den Chancen der Digitalisierung leisten.

Es wurde im September 2021 ins Leben gerufen, und SelbA war die erste Organisation, die sich über diese Auszeichnung freuen durfte. Das Gütesiegel für digitale Senior:innenbildung wurde nun für weitere zwei Jahre verlängert. Astrid Gaisberger, von Anfang an für SelbA Digital verantwortlich, wird seit dem 1. Juli 2025 von Jürgen Rath unterstützt.



Melanie Wurzer, Astrid Gaisberger, Jürgen Rath
Foto: SelbA

SelbA-Digital Tipp

WAS IST EIN QR-CODE?

Ein QR-Code ist ein kleines, quadratisches Bild, das aus vielen schwarzen und weißen Kästchen besteht. Er funktioniert ähnlich wie ein Strichcode im Supermarkt, kann aber viel mehr Informationen speichern. Hinter einem QR-Code steckt meist ein Link, zum Beispiel zu einer Internetseite, einem Foto, einem Video oder Kontaktinformationen.

Wie funktioniert ein QR-Code?

Der QR-Code kann von einem Smartphone gelesen werden. Dazu nutzt das Handy seine Kamera. Sobald die Kamera auf den QR-Code gerichtet ist, erkennt das Gerät die kleinen Kästchen und entschlüsselt die darin gespeicherten Informationen. Anschließend zeigt das Smartphone an, was sich hinter dem Code verbirgt, z. B. eine Webseite, die Sie öffnen können.

Wie kann ich einen QR-Code auf meinem Smartphone nutzen?

- Kamera öffnen:** Öffnen Sie die Kamera-App Ihres Smartphones - so, als wollten Sie ein Foto machen.
- Auf den QR-Code richten:** Halten Sie Ihr Smartphone so, dass der QR-Code gut im Bild zu sehen ist. Sie müssen keinen Auslöser drücken.
- Hinweis antippen:** Nach kurzer Zeit erscheint am oberen oder unteren Rand des Bildschirms ein Hinweis, z. B. „Website öffnen“. Tippen Sie auf diese Meldung, um die Information hinter dem Code zu öffnen.

Hinweis: Sollte Ihre Kamera den QR-Code nicht automatisch erkennen, gibt es in den App-Stores kostenlose QR-Scanner-Apps, die beim Lesen helfen. Oder Sie verwenden die Funktion „Google Lens“, das ist das Bild für eine Kamera in der Google-Suchleiste am Smartphone.

DIGITAL DABEI - statt digital vorbei

SELBA DIGITAL BEI DER OÖN-TAGUNG

Hunderte Besucher kamen Anfang Mai zu „Fit im Internet“ im OÖNachrichten Forum. Und SelbA war dabei!

Das Interesse an Digitalisierungsthemen ist groß, besonders in der Generation 55 plus. Das zeigte sich am 14. Mai 2025 in Linz im bis auf den letzten Platz besetzten OÖNachrichten Forum. Es gab die Gelegenheit, an Informationstischen fachkundige Beratung zu Themen wie Handy-Einstellungen, Tablet, Internet, öffentlicher Verkehr und Onlinebanking zu erhalten. Darüber hinaus erwarteten die Besucher:innen interessante Vorträge von namhaften Persönlichkeiten zu verschiedenen Onlinethemen, einschließlich Onlinekommunikation, App-Nutzung, Betrugsprävention im Internet und vielem mehr.

An diesem Tag wurde eines deutlich: Digitalisierung ist kein Hexenwerk, sondern mit Unterstützung für alle machbar. Die Besucher:innen gingen mit vielen neuen Erkenntnissen und praktischen Tipps nach Hause - und vor allem mit mehr Selbstvertrauen im Umgang mit digitalen Medien.



Christopher Dickbauer, Josef Kaltenhuber, Bernhard Prokop, Astrid Damhofer, Astrid Gaisberger, Steffi Gastberger
Foto: SelbA

Buchtipp

Eine Reise gegen das Vergessen

Life is a Story - story.one

Michaela Röck hat in ihrer langjährigen Arbeit im Tageszentrum und als SelbA-Trainerin in Freistadt viel Erfahrung gesammelt im Umgang mit Menschen. Die Themen Demenz und Validation und vor allem auch die Prävention sind ihr ein großes Anliegen. Nun hat sie einen berührenden Roman rund um das Thema Demenz geschrieben. Nora begleitet ihre Großmutter nach Ägypten. Es wird spürbar, welche Herausforderungen das für beide bedeutet, aber auch wie viel Liebe und Respekt gegenseitig vorhanden ist. Ein Buch, das Einblicke, Verständnis aber auch Hoffnung gibt und zum Nachdenken anregt.

Michaela Röck: Eine Reise gegen das Vergessen
ISBN 978-3-7115-7654-5
Verlag Storylution
80 Seiten



Foto: Verlag Storylution

Danke, Servus, Pfüat Gott und auf Wiedersehen



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Zeit zu gehen

Am 24. September habe ich mein 65. Lebensjahr vollendet und es ist an der Zeit, (in Pension) zu gehen.

Das lachende Auge freut sich auf weniger Termine, auf eine struktur- und sparprozessfreie Zeit, auf mehr Zeit für mich und meine Lieben sowie auf neue Herausforderungen in der nachberuflichen Lebensphase. Das weinende Auge wird die hauptberuflichen Kolleg:innen in der Diözesanstelle, die nebenberuflichen und ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen, die unser agiles Bildungsnetzwerk lebendig halten, aber auch die qualitätsvollen Fach- und Jahrestagungen, Regionsbegleiter:innen-Klausuren etc. vermissen.

Lange und eng verbunden

Seit 1991 bin ich eng mit dem Kath. Bildungswerk verbunden: Von 09/1991 bis 12/1999 als hauptamtlicher Referent der Diözesanstelle, von 1991 bis 2007 als ehrenamtlicher Mitarbeiter im KBW-Team Reichenau, von 1993 bis 2005 als Regionsbegleiter für die Dekanate Gallneukirchen West und St. Johann/Wbg. und seit 1. Jänner 2012 als Leiter des Kath. Bildungswerks OÖ. Ich bin (fast) jeden Tag gerne zur Arbeit gegangen, die sinnstiftende Arbeit hat mich erfüllt und das Kath. Bildungswerk ist zu einer zweiten Heimat für mich geworden. Dafür kann ich mich glücklich schätzen und von ganzem Herzen dankbar sein.

Aggiornamento

Das Fenster-Foto stammt von der Jahrestagung der KBW-Treffpunkte Bildung 2013 zum Thema „Coraggio – Habt Mut! 50 Jahre zweites vatikanisches Konzil“. Aggiornamento heißt aktualisieren, anpassen an die heutige Zeit. „Mutig an die heutige Zeit anpassen“ war für das Kath. Bildungswerk seit seiner Gründung eine ständige Aufgabe und Herausforderung. Dem

Anspruch, ein attraktiver und lebendiger Teil von Kirche am Puls der Zeit zu sein, konnten wir auf anziehende, einladende und ausstrahlende Art und Weise immer gerecht werden.

Highlights, Daten, Fakten

Höhepunkte während meiner Leitungstätigkeit waren: Das dreijährige diözesane Schwerpunktprojekt „LebensZEICHEN – Geschichten/Leben teilen“ 2012-2015. Bei dieser Ausstellungsreihe zum Mitmachen waren wir mit 5 Treffpunkten Bildung maßgeblich an der Umsetzung beteiligt.

2014 wurde die Integration der Bibliotheksfachstelle erfolgreich umgesetzt. Wir sind damit um eine wichtige Angebotsgruppe gewachsen. Gemeinsam mit dem Land Oberösterreich haben wir in den vergangenen Jahren eine neue Dachmarke für die öffentlichen Bibliotheken entwickelt, die Regionsbegleitung auf stabile Beine gestellt, das Q-Bib (Qualität für Bibliotheken) entwickelt und federführend am ersten Bibliotheksentwicklungsplan für Oberösterreich mitgearbeitet.

2015 haben wir geschäftsfeldübergreifend OÖ-weit acht große Regionsfeste durchgeführt und „15 Jahre SelbA für mehr Lebensqualität im Alter“ gefeiert. Die Jahre 2015 und 2016 waren geprägt von Migrationsbewegungen und Flüchtlingsströmen. Mit neuen Angeboten hat sich in beeindruckender Weise gezeigt, dass unsere (Zivil-)Gesellschaft von Menschen lebt, die mehr tun, als sie tun müssten.

Dafür wurden wir 2017 erstmals mit dem Preis der kath. Erwachsenenbildung Österreichs für unser Bildungsprojekt „Aufeinander zugehen – Miteinander weitergehen“ ausgezeichnet.

Im Okt. 2018 haben wir nach dem Motto „Verwoben mit Gott und der Welt“ im Linzer Musiktheater mit 570 Mitfeiernden das 75-Jahre-Jubiläum des Kath. Bildungswerks gefeiert. Nach dem Fest- und Dankgottesdienst mit Bischof Manfred und Klaus Dopler haben uns in einem beeindruckenden und inspirierenden Festakt alle Sparten des Landestheaters mit Beiträgen die Ehre erwiesen.

Die Highlights 2019 waren die erstmalige Verleihung des neu ins Leben gerufenen Preises für

Lebensnutzen & Wirksamkeit sowie das Jubiläum 25 Jahre SPIEGEL-Elternbildung.

Und dann kam Corona: Von März 2020 bis Mai 2022 konnten wir nur in einem sehr eingeschränkten Ausmaß unser Kerngeschäft als Nahversorger für Bildung ausüben. Und doch gab es einige Lichtblicke ... Im Oktober 2020 gab es ein kurzes Zeitfenster, in dem wir anlässlich des Gedenkjahres „75 Jahre Befreiung vom NS-Regime“ den Ge(h)denkmarsch von Mauthausen nach Gunskirchen durchführen konnten. 2021 hat SelbA OÖ als erste Einrichtung in Österreich das Gütesiegel „Digitale Senior:innenbildung“ des Sozialministeriums erhalten. SPIEGEL-Elternbildung wurde 2021 beim OÖ Landespreis für Integration und Zusammenleben mit dem Sonderpreis in der Kategorie Zusammenleben ausgezeichnet.

Ab Mai 2022 ging es bei den Veranstaltungen und Teilnehmer:innen rasch wieder aufwärts. 2023 wurde uns für den Lehrgang „Achtsamkeitspraxis“ nach 2017 zum zweiten Mal der Preis der kath. Erwachsenenbildung Österreichs verliehen, was uns mit großer Freude und Dankbarkeit erfüllte. Im November 2023 haben wir mit einer beeindruckenden Sonntagsmatinee im Musiktheater das Jubiläum 70 Jahre Szenario gefeiert.

2024 konnten wir – die Veranstaltungen der öffentlichen Bibliotheken eingerechnet – erstmals die Schallmauer von 10.000 Veranstaltungen knacken. Wir haben 30 Jahre SPIEGEL-Elternbildung und den 225. SPIEGEL-Treffpunkt gefeiert. Die öffentliche Bibliothek Bad Zell wurde zu einer von fünf „Büchereien des Jahres 2025“ in Österreich gekürt. 2024 wurden acht Preise für Wirksamkeit und Lebensnutzen vergeben und unser neu entwickeltes Quatschivity-Spiel ist erschienen.

Resümee

„Nicht das Glück führt zur Dankbarkeit, sondern Dankbarkeit macht glücklich“ sagt Bruder David Steindl-Rast. 14 zum weitaus größten Teil schöne und erfolgreiche Jahre liegen hinter uns und dafür bin ich unendlich dankbar. Die skizzierten Highlights waren aber nicht durch große



Foto: KBW

Einzelleistungen, sondern nur im gemeinsamen Miteinander möglich. Nicht immer war alles eitel Wonne – wo gehobelt wird, fallen auch Späne. Leider war das auch bei uns manchmal so. Wichtig ist es, daraus zu lernen und die (hoffentlich) richtigen Schlussfolgerungen zu ziehen.

Wenn es euch nicht gäbe ...

Ihr gehört zu den 5.500 Mitarbeiter:innen, die sich in unseren 850 Standorten und Aktivgruppen für eine Bildung engagieren, die den Menschen dient und ein gutes Leben für alle zum Ziel hat. Von euch gehen, nach unserem Motto „Horizont weiten – Menschen stärken“, kraftvolle und stärkende Bildungsimpulse aus, die wesentlich zur persönlichen, sozialen und gesellschaftlichen Entwicklung beitragen.

Ihr zeigt damit, dass die Welt weniger von denen lebt, die sich tagein, tagaus ins rechte Licht rücken, als von denen, die zeigen, wo es hell ist. Wir optimieren damit nicht Gewinn, sondern erweitern soziale und menschliche Kompetenz.

NEUbeginn

MELANIE WURZER IST NEUE LEITERIN DES KATHOLISCHEN BILDUNGSWERKS OÖ



Liebe SelbA-Trainer:innen!

Sehr gerne möchte ich mich bei Ihnen als Nachfolgerin von Christian Pichler in der Leitung des Katholischen Bildungswerks vorstellen. Nach einer intensiven Übergabezeit habe ich nun die Agenden von ihm übernommen und möchte mich an dieser Stelle noch mal ganz herzlich für die intensive Einarbeitung bedanken. Vielen Dank auch an das Team der Diözesanstelle des Katholischen Bildungswerks, das mir mit seinem herzlichen Empfang den Einstieg sehr einfach gemacht hat.

Nun kurz zu mir:

Mein Name ist Melanie Wurzer, ich bin Theologin und lebe mit meiner Tochter in St. Gotthard, im wunderschönen Mühlviertel. Bildung ist eines meiner Herzensthemen, das mich schon viele Jahre auch beruflich begleitet. Obwohl ich in meiner Schulzeit nicht ganz so motiviert war, zu lernen, habe ich während des Studiums der Katholischen Religionspädagogik meine Liebe fürs Studieren entdeckt. Neues zu lernen und mir Inhalte zu erarbeiten, machte mir immer mehr Spaß, sodass ich schließlich auch begann, Kunstwissenschaften und Philosophie zu studieren.

Nach dem Abschluss in der Theologie habe ich einige Jahre als Religionslehrerin gearbeitet. Neben dieser Aufgabe war ich auch im außerschulischen Bereich tätig, erst als Koordinatorin für den Studiengang Kulturwissenschaften und später für das diözesane Profilprojekt LebensZEICHEN. Manche von Ihnen werden sich vielleicht noch daran erinnern. In der Umsetzung dieses Projekts und den dazugehörigen Ausstellungen an acht

verschiedenen Orten unserer Diözese habe ich sehr gerne mit den KBW-Treffpunkten Bildung in den jeweiligen Pfarren zusammengearbeitet. Ich konnte erfahren, wie engagiert und voller Herzblut die Menschen dort wirken. Nach der Geburt meiner Tochter arbeitete ich zwei Jahre als Universitätsassistentin an der Katholischen Privatuniversität Linz am Institut für Pastoraltheologie.

In dieser Zeit begann ich mit der Erstellung meiner pastoraltheologischen Doktorarbeit, deren Abschluss nun kurz bevorsteht. Dabei beschäftige ich mich mit der Relevanz von Dingen am Beispiel von Artefakten auf einer Kindergrabstätte. In einer empirischen Studie konnte ich zeigen, dass Dinge, die in enger Beziehung zu Menschen stehen, etwas über deren Erfahrungen, aber auch Sorgen und Ängste, sowie Deutungsmuster existentieller Ereignisse erzählen. Außerdem konnte ich Ableitungen treffen, was Eltern in ihrer Trauer um ihr frühverstorbenes Kind bewegt. Dank eines Stipendiums der deutschen Bischofskonferenz konnte ich mich drei Jahre lang intensiv meinen Forschungen widmen. Nebenbei war ich in der Diözese als Referentin für Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Pfarre & Gemeinschaft tätig. In den letzten beiden Jahren arbeitete ich schließlich wieder als Religionslehrerin.

Nun freue ich mich aber sehr auf meine neue Aufgabe als Leiterin des Katholischen Bildungswerks in Oberösterreich: darauf, Neues zu lernen, schöne Begegnungen zu erleben und auf eine tolle Zusammenarbeit mit den ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter:innen der unterschiedlichen Geschäftsfelder sowie darüber hinaus.

Herzliche Grüße
Melanie Wurzer



SelbA-Team Diözesanstelle

WIR FREUEN UNS, VON IHNEN ZU HÖREN ODER ZU LESEN.

SelbA - Selbständig und Aktiv

Diözese Linz

Bildung & Kultur / Erwachsenenbildung

Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

Telefon: (0732) 76 10-32 13

E-Mail: selba@dioezese-linz.at

Bürozeiten:

Montag: 8.30 bis 12 Uhr

Dienstag: 8.30 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr

Mittwoch: 8.30 bis 12 Uhr

Donnerstag: 8.30 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr

Freitag: 8.30 bis 12 Uhr



Barbara Aigner-Reitbauer
Leiterin

T.: (0732) 76 10-32 29

M.: 0676 87 76 32 29

E.: barbara.aigner-reitbauer@dioezese-linz.at



Manuela Thaller
Assistentin

Ausbildung, Regionen

T.: (0732) 76 10-32 18

M.: 0676 87 76 32 18

E.: manuela.thaller@dioezese-linz.at



Astrid Gaisberger
Referentin

Ausbildung, Weiterbildung,
SelbA-Digital, Fachtagung

T.: (0732) 76 10-32 79

M.: 0676 87 76 32 79

E.: astrid.gaisberger@dioezese-linz.at



Tina Kolouch-Kinzel
Sekretärin

T.: (0732) 76 10-32 26

E.: bettina.kolouch-kinzel@dioezese-linz.at



Jürgen Rath
Assistent

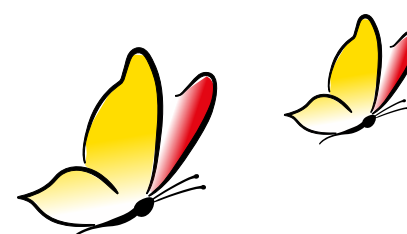
SelbA-Digital, Weiterbildung

T.: (0732) 76 10-32 24

M.: 0676 87 76-32 91

E.: juergen.rath@dioezese-linz.at

Foto: Kücher



Die neue Schatzkiste

PROJEKTABSCHLUSS: „SCHATZKISTE NEU“ -
EIN ZUKUNFTSWEISENDES WERKZEUG FÜR DIE SENIOR:INNENBILDUNG

Nach intensiver zweijähriger Arbeit feiert das Katholische Bildungswerk Tirol gemeinsam mit dem Katholischen Bildungswerk Oberösterreich und dem Dachverband Forum Katholischer Erwachsenenbildung (Forum-KEB) den erfolgreichen Abschluss des Projekts „Schatzkiste NEU“. Ermöglicht wurde das Vorhaben durch die Förderung des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.

Die „Schatzkiste“ – eine umfangreiche Methodensammlung für die Senior:innenbildung und insbesondere für die SelbA-Trainings (Selbständig & Aktiv) – ist seit vielen Jahren ein geschätztes Arbeitsinstrument für Trainer:innen in Tirol und Oberösterreich. Mit über 4.500 Übungen war sie zwar reich gefüllt, aber in ihrer ursprünglichen Form zunehmend unübersichtlich, inhaltlich teils redundant und in Einzelfällen auch rechtlich nicht mehr einwandfrei nutzbar.

Ein engagiertes Team von sieben erfahrenen SelbA-Trainer:innen aus beiden Bundesländern stellte sich dieser Herausforderung: Übungen wurden gesichtet, sortiert, überarbeitet oder gänzlich neu entwickelt. In enger Zusammenarbeit mit einem IT-Berater entstand schließlich eine moderne digitale Plattform, die einen schnellen,



Projektteam Schatzkiste. Von links: Zdenko Števinović, Elfi Bell, Rena Hackl, Claudia Weber, Martina Bauer, Regina Stock, Dr.in Elisabeth Hechl, Astrid Gaisberger, Angelika Stegmayr

themenbezogenen Zugriff auf pädagogisch und rechtlich geprüfte Inhalte ermöglicht. Mit der „Schatzkiste NEU“ steht nun ein professionelles, anwenderfreundliches Tool zur Verfügung, das die Qualität der Senior:innenbildung nachhaltig stärkt und gleichzeitig den praktischen Alltag der Trainer:innen erleichtert. Ein besonderer Dank gilt dem Bundesministerium und Frau Dr. Hechl, die dieses Projekt in ihrer aktiven Zeit sehr unterstützt und Vertrauen in dieses zukunftsweisende Projekt gehabt hat.

Wie sieht die Praxis aus?

Wie jedem Anfang ein Zauber innewohnt, ist auch aller Anfang oft schwer. Umstellungen stellen uns immer vor Herausforderungen, weil wir

Gewohnheitsmenschen sind. So ist auch die Handhabung der neuen Schatzkiste teilweise noch eine Herausforderung. Es wird daher 2026 noch einmal Schulungsangebote geben. Da die alte Schatzkiste zeitgleich noch aktiv ist, hat man Zeit, sich an die neue zu gewöhnen.

Ansprechpartner:innen sind für Tirol Zdenko Stevinovic und für Oberösterreich Astrid Gaisberger, die die technischen Anfragen gesammelt an den zuständigen Techniker weitergeben.

Auf der rechten Seite ist eine Übung aus der neuen Schatzkiste, die alle ein einheitliches Format und Layout haben und den Schmetterling, damit das Logo für Tirol und Oberösterreich passt, in Schwarz-Weiß.



Übungsblatt - Schatzkiste
Methodensammlung für die Senior:innenbildung

Übung - Buchstaben-Schneegestöber

Beschreibung

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge, sodass sinnvolle Wörter entstehen, welche zu den unteren Begriffen als zweites Wort angehängt werden können:

RSIMCH	
RARETUPAR	
HNBA	
ISEWE	
ADRNB	
SAERGEPOCH	
LESSLSCHUE	
IFERNE	

GEFTAESCH	
ASSURST	
UHCB	
MENURM	
RLSTHA	
KOSTC	
EROEHR	
STNIERSFIN	

Jeweils 4 Wörter von oben passen dazu:

AUTO	BLUMEN

SONNEN	TELEFON

Quellenangabe: Martina Eder



Denkspaziergang der Generationen

DIE GESCHICHTE EINES SIEGERPROJEKTS

Die Idee

Mit dem Wettbewerb „Ideen für 4030 Linz“ setzt die Stadt Linz ein starkes Zeichen für Bürger:innenbeteiligung, sozialen Zusammenhalt und innovative Stadtentwicklung. Unter dem Motto „Gestalte den Linzer Süden mit!“ wurden von November bis Dezember 2024 Projektideen gesucht, die den sozialen Zusammenhalt fördern und gleichzeitig neue Perspektiven für Sport, Kultur, Bildung oder Nachhaltigkeit im Süden der Stadt aufzeigen. Hier fühlten wir uns gleich angesprochen. SelbA hat viel Erfahrung in der Abwicklung von Denkspaziergängen sowie von Oma-Opa-Enkel-Denkspaziergängen, die wir gemeinsam mit Spiegel-Elternbildung ins Leben gerufen haben. Anita Pölzleitner, SelbA-Trainee von Beginn an und SelbA-Regionsbegleiterin, hatte schon länger die Vision, beim Denkspaziergang mehrere Generationen zu verbinden.

Der Grundgedanke

„Der Denkspaziergang der Generationen eröffnet Begegnungsräume für verschiedenste Bevölkerungsgruppen: Senior:innen, Kinder, Jugendliche und Eltern kommen miteinander ins Gespräch und lernen voneinander. Durch die Kombination aus Bewegung, Spaß und Austausch entsteht eine generationenübergreifende Gemeinschaft, die den Linzer Süden auf neue



Übung mit dem Würfel

nutzten, wurde dann klar, wie wir weiter vorgehen werden. Da das Angebot auch von Personen außerhalb des Katholischen Bildungswerks angenommen und in weiterer Folge umgesetzt werden sollte, wollten wir ein Kartenset entwickeln, mit dem nach einer Einschulung von unserer Seite gut gearbeitet werden kann.

Kreativ sein ist unsere Stärke

Aufbauend auf die jahrelange Erfahrung im SelbA-Training und im Geh-Hirn-Training haben wir schnell sehr viele konkrete Übungen gefunden. Die Buchstabenkarten, die von SelbA entwickelt wurden, werden von SelbA-Trainer:innen schon seit

Weise entdeckt“, beschreibt Astrid Gaisberger unser Projekt in einem Gespräch mit Silvia Hackl vom Innovationshauptplatz Linz, die den Ideenwettbewerb ins Leben gerufen hat.

Gewonnen – jetzt heißt's konkret werden

Als wir uns im Dezember 2024 für dieses Projekt beworben haben, wussten wir einerseits noch nicht, dass wir gewinnen, und andererseits auch noch nicht, wie viel Arbeit das nach sich ziehen würde. Doch jetzt sind wir stolz auf die Umsetzung und Fortführung des „Denkspaziergangs der Generationen“.

In mehreren Besprechungen, wo wir unser Netzwerk des Katholischen Bildungswerks

Projektteam:
Astrid Gaisberger,
Silvia Hackl,
Anita Pölzleitner



Längerem verwendet. Um nicht zu viel Zusatzmaterial einsetzen zu müssen, haben wir die Karten zur beidseitigen Verwendung konzipiert und in der Größe so angepasst, dass sie in eine Hosentasche passen. Das Team vom Spiegel war federführend für die Übungen, die man auch mit kleineren Kindern durchführen kann. Knackige Überschriften für die Übungen zu finden und das Ganze in ein schönes Layout zu bringen, ist die Spezialität von unserer Grafikerin. Sie hat die Rohvorlage in ein ansprechendes Design übertragen.

Der Premierenspaziergang

Am 28. November 2025 war es dann so weit. Bei strahlend schönem Wetter und Temperaturen um null Grad traf sich eine Gruppe von 17 Personen im Alter zwischen drei und 85 Jahren bei der Kirche St. Quirinus. Die ersten Übungen haben wir auf dem Vorplatz der Kirche durchgeführt. Bei der Denkstraße mussten wir den Zebrastreifen überqueren, bevor wir dann Richtung Wasserwald weitergegangen sind. Für die Wegstrecken hat Anita Pölzleitner immer Aufgaben mitgegeben, bei denen wir zum Beispiel Dinge am Weg entdecken, Wörter finden, sammeln und buchstabieren oder uns zu einem bestimmten Thema austauschen sollten.

Zwischendurch gab es mehrere Stationen, wo Übungen am Platz



Übung mit Bewegung

Kartenset

Fotos: Tini Bruckmayr



gemacht wurden – vorwiegend Bewegung kombiniert mit Gehirnübungen. Warum Anita einen Rucksack dabei hatte, wurde uns spätestens hier bewusst. Es fanden sich allerlei Dinge darin: Kekse, Traubenzucker, Wasser und zur großen Freude nicht nur der Kinder ein Schaumstoffwürfel. Eine Fotografin hat uns begleitet, um für die Bewerbung der nächsten Spaziergänge im Stadtteil 4030 Linz anschauliches Bildmaterial zur Verfügung zu haben.

Anschließend konnten sich alle noch im Pfarrheim austauschen und bei Tee und Keksen aufwärmen.

Wie geht es weiter?

Da das Projekt für den Stadtteil 4030 gewonnen wurde, werden wir hier im Jahr 2026 die von Jahreszeiten unabhängigen Denkspaziergänge der Generationen durchführen und Multiplikator:innen einschulen, die mithilfe des Kartensets diese dann ebenso durchführen können. Dadurch werden wir sichtbar, tragen zu einem positiven Altersbild bei und fördern den Gedanken des Zusammenspiels der Generationen unter dem Motto „Bildung und Begegnung.“

Zehn neue SelbA-Trainerinnen

FEIERLICHE VERLEIHUNG DER ZERTIFIKATE IM DIÖZESANHAUS

Zehn Frauen haben die Ausbildung zur SelbA-Trainerin erfolgreich abgeschlossen und im Linzer Diözesanhaus ihre Zertifikate erhalten. Acht der Absolventinnen nahmen ihre Auszeichnung persönlich entgegen. Die feierliche Verleihung stand ganz im Zeichen von Wertschätzung, Begegnung und dem gemeinsamen Engagement für Bildung im Alter.

Lebenslanges Lernen

SelbA-Leiterin Barbara Aigner-Reitbauer eröffnete die Feierlichkeiten: „Heute ist ein Tag zum Feiern. Wir feiern euren Mut – ganz im Sinne von lebenslangem Lernen – euch aus der Komfortzone zu begeben, euch auf Unbekanntes einzulassen, Neues zu lernen und umzusetzen. Mit dem erfolgreichen Abschluss der SelbA-Ausbildung habt ihr, liebe SelbA-Trainerinnen, nicht nur eure eigenen Kompetenzen erweitert, sondern auch den Grundstein dafür gelegt, das Leben vieler Menschen zu bereichern.“

Sie würdigte den Einsatz und die Entwicklung der Teilnehmerinnen, die während ihrer Ausbildung „theoretisches Fachwissen erlangt, praktisches Handwerkzeug erlernt und sich selbst persönlichen Herausforderungen gestellt“ haben.

Für eine besondere Stimmung sorgte die SelbA-Band, eine Musikgruppe aus Trainer:innen, die sich anlässlich des 25-Jahr-Jubiläums von SelbA im Juni



Foto: Silke Kreilmayr

gegründet hat. Herzlichen Dank dafür!

Die Kraft der Begegnung

Erstmals nahm auch Melanie Wurzer, die neue Leiterin des Katholischen Bildungswerkes OÖ an der Zertifikatsverleihung teil. Sie gratulierte den Absolventinnen herzlich und betonte die Bedeutung ihres Engagements: „Ich freue mich sehr, heute mit Ihnen diesen besonderen Moment zu feiern – Ihre Zertifikatsverleihung! Sie reißen sich als SelbA-Trainerin in ein größeres Ganzes ein und tragen mit uns den Bildungsauftrag des Katholischen Bildungswerkes OÖ nach außen. Wir glauben an die Kraft von Begegnung, Entwicklung und Bildung – für alle.“

SelbA als Lebens-einstellung

Gemeinsam mit Barbara Aigner-Reitbauer und Margit Scholta, ehemalige Leiterin der Altenbetreuungsschule des Landes OÖ

und Wegbegleiterin der ersten Stunde, überreichte sie die Zertifikate an die neuen Trainerinnen. Scholta erinnerte in ihren Worten daran, dass SelbA weit über ein Trainingskonzept hinausgeht: „SelbA vor 25 Jahren nach Oberösterreich zu bringen, war gleichsam eine Initialzündung für ein anderes Konzept der Erwachsenenbildung altgewordener Menschen. SelbA ist nicht nur ein Training, es ist eine Lebenseinstellung. Kein Wettbewerb, kein Ergebnisstress, sondern neugierig sein, Neues erkunden und damit wachsen.“

Mit ihrem erfolgreichen Abschluss erweitern die neuen Trainerinnen das SelbA-Netzwerk in Oberösterreich. Sie leisten einen wichtigen Beitrag dazu, die Selbstständigkeit, Lebensfreude und geistige Fitness älterer Menschen zu stärken – und bringen frischen Schwung in die Bildungsarbeit mit Senior:innen.

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 ist ein Bildungsangebot im Bereich der Schnittstelle von Gesundheitsvorsorge und Senior:innenbildung. Es ist offen für alle Menschen in Oberösterreich ab circa 55 Jahren, die sich ihre Beweglichkeit und geistige Fitness bis ins hohe Alter erhalten möchten. Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht zu halten, ist die beste Voraussetzung, um bis ins hohe Alter ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu genießen.

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 und praktische Übungen)
- » Gehirn (Theorie und praktische Übungen)
- » Alltagskompetenz (Theorie & praktische Übungen)
- » SelbA-Einheiten planen
- » Kommunikation und Gruppenleitung

Referent:innen:

- » Fachexpert:innen
- » Expertinnen der SelbA-Diözesanstelle
- » Erfahrene SelbA-Trainerinnen

Termine:

Einführungsabend (verpflichtend):
Mi., 29.4.2026, 18.00 bis 20.30 Uhr
1. Modul: Do., 21./Fr., 22.5.2026
2. Modul: Do., 18./Fr., 19.6.2026
+ (online-Vortrag) Di., 2.6.2026, 16.30 bis 19.00 Uhr
3. Modul: Do., 16./Fr., 17.7.2026
4. Modul: Do., 10./Fr., 11.9.2026
5. Modul: Do., 15./Fr., 16.10.2026
6. Modul: Do., 26./Fr., 27.11.2026
7. Modul: Do., 14./Fr., 15.1.2027

Kurszeiten:

Modul 1: 1. Tag von 13.00 bis 18.30 Uhr

2. Tag von 9 bis 17 Uhr

Modul 2 bis 7: 1.Tag von 9.00 bis 18.30 Uhr

2.Tag von 9 bis 13 Uhr

Zusätzlich 1 Wahlpflichtfach:

SelbA in betreuten Einrichtungen:

Fr., 2.10.2026, 14 bis 18 Uhr im Bezirksalten- und Pflegeheim Haslach ODER Denkspaziergang:

Sa., 26.9.2026, 9 bis 13 Uhr im Pfarrheim, Lambacherstraße 25, 4680 Haag am Hausruck

Abschluss: Ausbildungsreflexion und Zertifikatsverleihung - Termin wird noch bekannt gegeben
Änderungen vorbehalten!

Orte: Einführungsabend: Diözesanhaus, Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz

Alle Module: Pfarrzentrum Aschach, Pfarrgasse 1, 4082 Aschach an der Donau

Kurs-Nr.: 203190

TN-Zahl: 16 bis 20

Anmeldeschluss: 26.4.2026

Kursbeitrag: € 1.090,- inkl. Kursunterlagen

zuzügl. Unterkunft und Verpflegung

Teilzahlung auf drei Raten möglich

Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar

Nach Durchführung von 30 SelbA-Trainingseinheiten kann eine Kurskostenrefundierung von € 200,- beantragt werden.

Info & Anmeldung:

SelbA OÖ

Tel.: (0732) 76 10-32 18;

Mail: selba-ausbildung@dioezese-linz.at

Und nun geht's ins Tun!

BERICHT EINER TEILNEHMERIN ÜBER DIE ABGESCHLOSSENE SELBA-AUSBILDUNG

Am 22. Mai fand das letzte Modul der SelbA-Basisausbildung im Rahmen einer Lernwerkstatt im Diözesanhaus statt. Eine Teilnehmerin schildert ihre Eindrücke des Lehrgangs:

Bis vor einem halben Jahr wusste ich gar nicht, was SelbA ist und dass es in vielen Orten SelbA-Gruppen gibt. Durch einen lieben Bekannten erfuhr ich, dass demnächst eine Ausbildung angeboten wurde. Ich war schnell davon überzeugt und begeistert und meldete mich sogleich an. Schon der Einführungsabend weckte in mir große Neugier und ich brannte darauf, diese Ausbildung zu starten. Meine Eindrücke dieser Ausbildung waren für mich eine besonders wertvolle Lebenserfahrung. Jedes einzelne Modul war so etwas Besonderes und brachte uns allen so viel Neues und Interessantes. Die Grundlagen des SelbA-Konzepts, die Ziele und die Zielgruppen, die vielen Methoden zur Förderung kognitiver Fähigkeiten im Alter, dazu praktische Übungen zu Konzentration, Merkfähigkeit und logischem Denken. Bewegungsübungen zur Förderung der Mobilität und der Koordination des Gleichgewichts – alles war dabei und so wichtig. Aber auch der Umgang mit Schwächeren oder mit Konfliktsituationen wurde uns in dieser Ausbildung nahegebracht. Durch Übungen und Beispielen, durch das fachliche Know-how und auch

die eigenen Erfahrungen der Referent:innen sowie durch unsere Kleingruppenarbeiten wurden wir gestärkt und motiviert – und so kamen wir Schritt für Schritt unserem Ziel näher.

Der Zusammenhalt in der Gruppe war bewundernswert, alle waren sehr hilfsbereit und herzlich. Jede (es waren 18 Frauen im Kurs) brachte sich mit großartigen Ideen, mit Erfahrungen, aber auch mit Fragen ein, die für uns alle interessant waren. Ganz wichtig war auch, dass wir selbst eine Einheit planen und durchführen durften und auch dazu Feedback erhielten.

Egal, ob es um Kompetenzen, Bewegung oder Gehirntuning ging, uns wurde in jedem Modul so viel Wissen durch die Referent:innen vermittelt. Wissen, welches wir nun gut in der Praxis umsetzen können. Durch diese Ausbildung wurde mir erst so richtig bewusst, wie wichtig es ist, Menschen dort abzuholen, wo sie stehen, Menschen dort zu stärken, wo sie es benötigen und für Menschen da zu sein, wenn sie es nötig haben. Es macht Freude, so eine Tätigkeit auszuführen, um unsere ältere Generation in dieser schnelllebigen Zeit unterstützen zu dürfen.

Ich fühlte mich während des gesamten Lehrgangs sehr wohl und wusste schnell, dass ich mich richtig entschieden habe.



Dankbar für die vielen Erfahrungen, wunderbaren Eindrücke und für die vielen liebenswerten Menschen, welche ich kennenlernen durfte, und in dem Wissen, dass ich Menschen helfen darf, beendete ich mit einem besonderen Glücksgefühl, gestärkt und hoffnungsvoll den theoretischen Teil dieser Ausbildung. Ich freue mich schon jetzt sehr darauf ins „TUN“ zu kommen.

Michaela Weiß (übernimmt im Herbst die SelbA-Gruppe in Micheldorf)

Ausbildungsgruppe Linz -
Diözesanhaus / Foto: SelbA

Wie SelbA mein Leben bereichert

WIR HABEN FÜR DAS 25-JAHR-JUBILÄUM KARTEN VORBEREITET
ZUM THEMA „WIE SELBA MEIN LEBEN BEREICHERT“.

Hier sind einige Antworten der SelbA-Teilnehmer:innen:

SelbA-Training ist ein bewährtes Hausmittel gegen Einsamkeit.

Das regelmäßige Trainingsangebot strukturiert meinen Alltag. Ich lerne dabei auch, was Flexibilität, Organisation, Toleranz bedeutet.

Bereits am Ende des Trainingsnachmittags freue ich mich auf das nächste Training.

Die Möglichkeit, zum SelbA-Training zu kommen, ist für mich eine willkommene Abwechslung – „Kontakt zur Außenwelt“ – denn ich bin die Tage dazwischen viel allein.

Das abwechslungsreiche Übungsangebot für Körper, Geist und Seele macht mir Freude, der Humor in der Gruppe tut gut, es herrscht ein tolerantes Gruppenklima.

Das SelbA-Training ist nicht auf „Leistungssteigerung“ aufgebaut, es ist kein aufbauendes Training: Ich finde es toll, dass immer wieder einmal neue Teilnehmer:innen (die noch nie ein SelbA-Training gemacht haben) dazu kommen können, ohne Sorge zu haben, dass man nicht mitkommt, gegenüber jenen, die schon länger dabei sind, besonders auch dann, wenn man durch Krankheit, Kur, Reha-Aufenthalt pausieren musste.

Kein Leistungsdruck, kein schulischer Charakter, ich darf mit meinen Fähigkeiten und Einschränkungen in die Gruppe kommen.

Manchmal kostet es mich Überwindung, ins Training zu gehen, aber sobald ich dort bin, spüre ich, dass es eine gute Entscheidung war.

Zum SelbA-Training kleide ich mich entsprechend fesch an und achte auf eine ordentliche Frisur.

Und was sagen die Trainer:innen?

Menschen wiederzutreffen, welchen ich zum Teil vor vielen Jahren SelbA/SimA näherbringen durfte. Wissen vermitteln, Methoden zeigen und Gemeinschaftserlebnisse begleiten.

All diese auch für mich bereichernden Jahre verdanke ich vielen Menschen, welche im ehrenamtlichen und im hauptamtlichen Bereich für SelbA tätig sind.

Ich habe mehr Selbstbewusstsein bekommen und spüre mehr Dankbarkeit.

Ich habe einen offenen Blick für alles entwickelt und habe mehr Interesse an allem.

Ich kann einen positiven Blick vermitteln und bin eine Bewusstseinsbildnerin.

Ich befasse mich mit neuen Themen.

Mit der Ausbildung ist schon viel bei mir passiert in sehr positivem Sinn.

**Alle tragen etwas zu dieser positiven Stimmung bei, doch das macht man sich oft nicht so bewusst. Deshalb nun die umgekehrte Frage:
Wie bereichern Sie SelbA?**

Ausflüge der SelbA - Gruppen

EIN POTPOURRI

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



SelbA-Gruppe Hörsching

Mit SelbA-Trainerin Helga Schürz ins neue Feuerwehrhaus

Foto: SelbA-Gruppe Hörsching



SelbA-Gruppe Hörsching

Mit SelbA-Trainerin Rosemarie Leonhartsberger in die Gärtnerei Sandner

Foto: SelbA-Gruppe Hörsching



SelbA-Gruppe Wels-Pernau

Mit SelbA-Trainerin Silvia Gangl am „Bienen-Erlebnisweg“ des Welser Imkervereins

Foto: SelbA-Gruppe Wels-Pernau



SelbA-Gruppe Arnreit

Mit SelbA-Trainerin Elfriede Hackl nach Kasten in der Gemeinde St. Peter/Wimberg ins Schulmuseum

Foto: SelbA-Gruppe Arnreit



SelbA-Gruppen Wels Herz Jesu und Eferding

Mit SelbA-Trainerin Christine Kronsteiner in den Bioheilkräutergarten nach Klafter am Hochficht

Foto: SelbA-Gruppe Wels Herz Jesu



SelbA-Gruppe St. Florian

Mit SelbA-Trainerin Ursula Hirscher ins Erinnerungscafé im Schlossmuseum

Foto: SelbA-Gruppe St. Florian



SelbA-Gruppe Oberneukirchen

Mit SelbA-Trainerin Irmi Gringer in das Stift Wilhering

Foto: SelbA-Gruppe Oberneukirchen



SelbA-Gruppe Ansfelden

Ausflug der SelbA's vom ABC Ansfelden

Miteinander fortfahr'n, dös is ja ganz schee.
Was hab'm wir denn jetzt wieder für a Idee?
Naja, die Matura, die fehlt uns noch, die Matura vom Land.
Ja dös ist doch allerhand, die machen wir doch.

Wir sind sowieso lauter Super-Frau'n!
Dös is gar kein Wunder, dass mir uns dös traun'n.

An Fierfleck umbunden, a Sensn in d'Hand
wie's halt so üblich war, früher - am Land.

Es sollt' einfach a Gaudi werd'n und dass wir alle
Mit an „ausgezeichneten“ Zeugnis heimkehr'n!

SelbA-Trainerin Maria Weiss

Foto: SelbA-Gruppe Ansfelden

SelbA-Feiern

HERZLICHE GRATULATION

„Man muss die Feste feiern, wie sie fallen.“ Gefeierte wird in den SelbA-Gruppen immer wieder – Geburtstage von Teilnehmer:innen, Weihnachten, Ostern, Fasching und auch Jubiläen. Einige Berichte haben wir hier gesammelt.

Linz Guter Hirte

Da ich mit meiner ersten Gruppe 2000 begonnen habe, habe auch ich den Abschluss des Arbeitsjahres 2024/2025 zum Anlass genommen, mit meinen Teilnehmer:innen der drei Gruppen auf 25 Jahre SelbA zurückzublicken und zu feiern.

Das SelbA-Logo stand dafür im Mittelpunkt – Tischschmuck mit Schmetterlingen, ein Brief für die Teilnehmer:innen zum Thema Schmetterling, jede:r erhielt einen Schmetterling für einen Blumenstock, und zum Abschluss wurde noch zu dem Lied „Butterfly“ gesungen.

Das Leben ist bunt wie ein Schmetterling und braucht auch bunte Angebote, wie sie SelbA bietet. Nach den vielen Jahren unserer gemeinsamen SelbA-Einheiten können wir stolz sagen: „Aus der gemüthlichen Raupe ist ein fröhlicher, interessierter, wissbegieriger Schmetterling geworden“.

Die meisten Teilnehmer:innen, die in den Jahren 2000, 2001 und 2004 begonnen haben, sind leider verstorben oder haben sich aus Alters- bzw. Gesundheitsgründen verabschiedet. Es sind jedoch immer wieder am SelbA-Training Interessierte dazugekommen, derzeit sind in den Gruppen insgesamt 41 SelbA-Fans, die sich alle drei Wochen treffen und schon wieder auf den Herbst freuen, wenn es wieder heißt „Gemeinsam denken, lachen, erinnern“.

Hilde Stoiber, SelbA-Trainerin

Feiern und natürlich
auch trainieren
Foto: Hilde Stoiber

Eine SelbA-Teilnehmerin verfasste folgendes Gedicht:

*Was die Bewegung den Gelenken,
ist wohl für unser Hirn das Denken!
Nicht das, was einem einfällt nur,
nein, einem Hindernisparcours
sollen die kleinen grauen Zellen sich stets und
regelmäßig stellen.
Doch nicht auf immer gleicher Bahn (hier
läuft man weg, dort kommt man an),
mal auf, mal ab, im Kreis, ums Eck,
das Ziel ganz nah und doch weit weg.
Manchmal ganz streng, doch meistens milde,
trainiert uns unsre liebe Hilde
mit viel Humor und Phantasie,
fad wird uns bei den Treffen nie!
Sie überrascht uns stets mit neuen Gedanken-
spielen, die uns freuen,
und wir sind immer sehr entzückt,
womit sie unsre Tische schmückt.
Es gäb noch vielerlei zu preisen,
jedoch man hört es von den Weisen,
dass man beizeiten schweigen soll –
Liebe Hilde, es war toll!
Wir sagen Dank und hoffen heiter,
es geht im Herbst dann wieder weiter.*

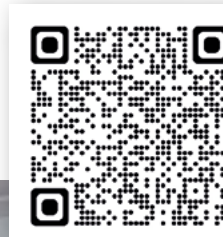


Linz St. Konrad

Die SelbA-Gruppe Linz St. Konrad hat im Jänner 2025 ihr 25 jähriges Jubiläum gefeiert.

Es war alles dabei, was zu einer solchen Feier gehört. Ein Rückblick, wie alles begann, Fotos und Rätsel von den Ausflügen, gemeinsames Singen und Plakat gestalten, singen mit Bewegung und natürlich gemeinsam essen und trinken. Seit 10 Jahren leitet Gertraud Petermichl die Gruppe mit viel Herzblut. Manche Teilnehmer:innen sind erst seit kurzem dabei, manche seit vielen, vielen Jahren, alle loben Gertraud. Ihr Einfühlungsvermögen, ihre Steigerungsstufen der Übungen und die Übungsblätter für zu Hause. Beim gemütlichen Teil war die Gemeinschaft der Gruppe gut spürbar.

Astrid Gaisberger war mit dabei und hat sowohl Teilnehmerinnen und Teilnehmer als auch Gertraud Petermichl während und nach der Feier für die Radiosendung „SelbA-Aktiv“ interviewt. Die Sendung können Sie hier nachhören.



Gertraud Petermichl und Astrid Gaisberger
Foto: St. Konrad

Bad Zell

Die Bewohner:innen des Diakoniehauses für Senioren in Bad Zell sind begeisterte SelbA-Teilnehmer:innen. Jeden Montag von 10 bis 11.30 Uhr freuen sich alle auf ein Wiedersehen beim SelbA-Training. Mit der Kindergartengruppe, die sich im Haus befindet, werden für die Senior:innen die SelbA-Einheiten bereichert.



SelbA-Gruppe Bad Zell beim Trainieren
Foto: Manuela Koppler

Nach 28 Blöcken (280 Treffen) feierten wir Ende Juli Jubiläum und erstmalig waren im August SelbA-Ferien. Eine Teilnehmerin zählt bereits 101 Jahre. Diese Dame ist vom SelbA-Training sehr begeistert und macht mit Schwung und Ehrgeiz beim gemeinsamen Singen mit Instrumenten - Begleitung, Bewegung, Gehirntaining und Diskutieren über verschiedene Themen mit. So ganz nach dem Motto: „Komm mach mit und bleib fit!“
Manuela Koppler, SelbA-Trainerin

Berichte über SelbA -Einheiten

SelbA-Trainer:innen sind meist 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. SelbA-Trainer:innen und SelbA-Teilnehmer:innen sind allem Anschein nach auch fleißige Gedichte-Schreiber:innen.

Begeisterung in Allerheiligen

Die SelbA-Gruppe im ASKÖ Heim Kriechbaum in Allerheiligen ist eine sehr dynamische, tatkräftige, vernetzende Gruppe. „Es ist schon interessant, dass ich erst jetzt „SelbA“ mache. Man tut immer etwas für den Körper, aber nichts für das Hirn! Man sollte schon viel früher mit diesem Gedächtnistraining beginnen!“, so die Aussage eines Teilnehmers.

Eine andere Teilnehmerin aus dem SelbA-Kurs hat folgendes Gedicht geschrieben:

*Die SelbA-Runde ist ein Hit,
denn mit Lesen, Rechnen, Turnen und Gesang
bleibt man fit noch lang.
Dank Manuela ihrem Geschick,
da reißt sie uns alle mit.*

Manuela Koppler hat SelbA-Einheiten zum Thema Kinästhetik und mit einem Arzt zum Thema Medikamente organisiert.



Mit den Geburtstagen in die Sommerpause

Abschluss-Trainingseinheit der SelbA-Gruppe im Diözesanhaus

Wie jedes Jahr wurden auch heuer wieder in der letzten SelbA-Einheit ALLE Geburtstage gefeiert. Gestartet wurde mit einem Puzzle, das die Teilnehmer:innen in zwei Gruppen zusammensetzten. Zum Vorschein kam das Motto „Jeder Tag ist ein Geschenk“ und wir tauschten unsere besonders schönen Geburtstagserlebnisse aus.



Zur Musik von Tulpen aus Amsterdam leitete Astrid einen Sitztanz mit Tüchern an, bei dem es sehr beschwingt und lustig herging. Sogar ein Tänzerchen wurde vorgeführt.

Nach fordernden Gedächtnis- und Bewegungsübungen gingen wir zum Feiern über. Beim Lied „Und wer im geboren ist“ setzte jede:r in seinem Geburtstagsmonat ein Teelicht in eine Wasserterschale.



„Und wer im Jänner geboren ist,
steht auf, steht auf, steht auf.
Und nimmt sein Teelicht in die Hand und
zünd es an ganz elegant.
Zünd an – zünd an – zünd an.“

Nach einer Weile waren die Teelichter flüssig und eine Botschaft kam zum Vorschein: Schön, dass es dich gibt! Während des Liedes „Jeder Tag ist ein Geschenk“ wurde der Geburtstagskuchen angeschnitten und die Geschenke verteilt.
Manuela Thaller, SelbA-Trainerin

Eine musikalische SelbA-Einheit in Arnreit

200 Jahre Johann Strauß (Sohn) war für die SelbA-Gruppe in Arnreit der Anlass, die Straußdynastie mal genauer zu betrachten.

Mittels Kärtchen wurden die einzelnen Mitglieder



aktuell SelbA

der Strauß-Familie aufgelistet und ein kurzer Lebenslauf von Johann Strauß Sohn vorgestellt. Mit einigen Musikproben seiner über 500 Werke wurde alles noch musikalisch begleitet. Nun waren die Teilnehmer:innen am Zug. Die Kärtchen wurden ausgeteilt. Einzeln wurde alles wieder aufgelegt und erzählt, was man sich gemerkt hatte. Mit einem Lücken-Merkblatt als Hausübung wurde das Wissen gefestigt. Zu guter Letzt wurde noch ein langsamer Walzer einstudiert und dann auch getanzt.

Text und Foto: Elfriede Hackl

SelbA-Nachmittag zu Kriminalprävention

Zu diesem interessanten Thema veranstaltete die SelbA-Gruppe Nußbach einen Info-Nachmittag mit Chefinspektor Gerald Sakoparnig vom Landeskriminalamt Oberösterreich.

Knapp 60 Personen folgten der Einladung, um mehr über Themen wie Telefonbetrug, Einbruch, Trick- und Taschendiebstahl sowie Kfz-Diebstahl zu erfahren. Sakoparnig ging besonders auf aktuelle Betrugsmaschen ein, die jede oder jeden treffen können. Nach dem Vortrag gab es bei Kaffee und Kuchen die Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Dieses Thema zog via Mundpropaganda zahlreiche Interessierte an, die nicht zur SelbA-Gruppe gehören - ein wichtiger Schritt, um möglichst viele Menschen für Sicherheitsthemen zu sensibilisieren.
Monika Langeder, SelbA-Trainerin



Berichte über SelbA -Einheiten

Fasching in Oberneukirchen

Auch am Faschingsmontag war SelbA-Training in unserer Gruppe in Oberneukirchen angesagt. Da in dieser Woche auch der Weltfrauentag stattfand, haben wir beides verbunden.

Nach heiteren Spielen setzten wir uns mit einem Fragebogen zur Demenzfrüherkennung auseinander und die Aufgabe am Ende bestand darin, einen Hut zu falten. Dieser Hut wurde aus rotem Papier gebastelt in Anlehnung an den Text



„Die Schönheit der Frau - Selbstbilder in Raum und Zeit“. Hier geht es um das Erwachsenwerden der Frauen und nimmt in humoristischer Weise auf die verschiedenen Phasen Bezug und endet mit: „Mit 80 Jahren: Sie kümmert sich nicht mehr um den Spiegel. Sie setzt ihren knallroten Hut auf und hat Spaß am Leben“.

Sollten wir den roten Hut nicht doch schon viel früher aufsetzen?
Mit Kaffee und Faschingskrapfen ließen wir den Vormittag ausklingen.
Irmi Grininger, SelbA-Trainerin

Generationenprojekt - Kindergarten und SelbA-Gruppe Peuerbach

Die Idee eines gemeinsamen Programmes mit Senior:innen und Kindergartenkindern fand große Begeisterung.

20 Senior:innen und 19 Kinder mit drei Begleitpersonen trafen sich zu einem gemeinsamen Programm. Dieses begann mit einem Morgenkreislied mit Bewegung. Anschließend lauschten alle einer Weihnachtsgeschichte und sangen das Weihnachtslied „Wir sagen euch an den lieben Advent“. Dann wurde gemeinsam für das Projekt für unseren Gemeindechristbaum gemalt. Zum Abschluss gab es noch Gratulationen für unsere beiden 80-jährigen Jubilarinnen mit einem Geburtstagslied und gebastelten Blumensträußen der Kinder. Nun wurde es Zeit und wir verabschiedeten uns mit einem kleinen Schokoschlecker von den Kindern und ihren Begleitpersonen.

Nach einer kurzen Kaffeepause trainierten die SelbA-Teilnehmer:innen noch fleißig weiter. Schön, dass dieser Vormittag so unkompliziert war und wir die Freude aller Anwesenden spüren konnten.
Elfi Ameshofer, SelbA-Trainerin

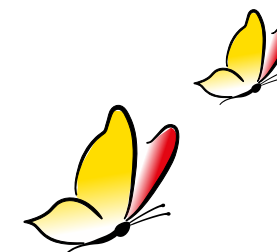


SelbA-Gruppe Tragwein

Die SelbA-Gruppe im Pfarrheim Tragwein ist eine sehr harmonische, bodenständige, begeisterte Gruppe von derzeit sieben Teilnehmer:innen (vier Damen und drei Herren). Treffpunkt ist jeden Mittwoch nach der Messe, um 8.45 Uhr.



Das wöchentliche Treffen ist für alle Teilnehmer:innen ein Gewinn, da neben dem Gehirn-, Kompetenz - und Bewegungstraining auch Zeit zum gemütlichen Plaudern ist und der Spaß nie zu kurz kommt. Zudem wird hier auch die Gemeinschaft gefördert.
Ein großes Dankeschön an Herrn Pfarrer Heinzl, der uns fast jede Woche zu Beginn des SelbA-Trainings besucht und sich für ein „Plauscherl“ Zeit nimmt.
Manuela Koppler, SelbA-Trainerin



Oktoberfest in der SelbA-Gruppe St. Theresia, Linz

Angeregt durch die vielen medialen Berichte über das Münchner Oktoberfest habe ich in meiner Gruppe einen Termin für unser SelbA-Oktoberfest vorgeschlagen.

Die Einheit wollte ich – in Anlehnung an den Montessori-Gedanken „Hilf mir, es selbst zu tun“ - so gestalten, dass meine Teilnehmer:innen sich die zum Thema passenden Aufgaben (Arbeitsblätter, Memorys, Quiz, Schätzspiel) sowohl im sozialen Kontext als auch in der Auswahl der Übungen selber organisieren, zeitlich planen und selbst kontrollieren müssen. In dieser Zeit der Freiarbeit, konnte ich mich schon um die Weißwürste am Herd kümmern. Die Pfarre hatte uns dankenswerterweise die Küche zur Verfügung gestellt. Nach einem biografischen Gespräch zum Thema und der Gestaltung des einladenden Umfelds (passende blau-weiße Tischtücher, blau-weiße Fähnchen, Servietten, ...) wurde über Montessori in der Geragogik und den Ablauf der Montessori-Einheit informiert.

Die Damen und Herren mussten sich zuerst an diese neue Organisationsform gewöhnen, hatten aber dann viel Spaß an ihrer Eigenverantwortung. Der Abschluss der Einheit war ein gemeinsames Weißwurstessen in der Küche der Pfarre. Im Vorfeld musste jede:r seine/ihre Wünsche für dieses Mittagessen bekanntgeben, ein Großeinkauf wurde durchgeführt.
Renate Gratzl, SelbA-Trainerin

Josefa übergibt nach 25 Jahren an Michi

25 Jahre lang hat Josefa Lindinger ihre Gruppe in Micheldorf mit viel Engagement und Herzblut geleitet. Josefa war auch lange in der Aus- und Weiterbildung für SelbA-Trainer:innen tätig.

Ihre Arbeit mit kleinen Handgeräten und die Begeisterung für Bewegung sind legendär. Mit Michi Weiß hat sie nun eine Nachfolgerin gefunden. Bei der Feier hat sie dann sogar noch ein Gedicht für ihre Gruppe vorgetragen:

25 Jahre sind vergangen,
seit ich in Micheldorf mit SelbA
hab angefangen.
Im Herzen voller Dankbarkeit,
schau ich zurück auf diese schöne Zeit.
Wir haben gemeinsam trainiert und gelacht,
und es hat uns viel Spaß gemacht.
Mit euch zu arbeiten war eine Freude,
doch ich verabschiede mich heute.

Es bleibt mir nur euch zu danken von ganzem Herzen
für euer Vertrauen, eure Treue, das gemeinsame Scherzen.

Wenn auch ich meine Arbeit bei SelbA heute beend',
es geht weiter, ich lege es vertrauensvoll in Michis Händ.
Das macht es mir leichter euch loszulassen,
denn auf die Michi kann man sich verlassen.

So wünsch ich euch allen viel Glück und viel Freud!
Macht weiter mit SelbA, dann bleibt ihr recht gescheit.
Wir bleiben verbunden, das ist ja schön,
ich freu mich schon heute auf jedes Wiederseh'n.

In herzlicher Verbundenheit, eure Josefa
Gedicht von Josefa für ihre Gruppe



Brigitte Plursch hat eine Laudatio gehalten, auch das SelbA-Team sagt: „Vielen Dank Josefa für dein langjähriges Tun.“

Liebe Josefa
heute ist ein besonderer Moment,
ein Abschied, ja aber auch ein Neubeginn.
Du trittst nun in einen neuen Lebensabschnitt ein –
den Ruhestand!

Und obwohl wir dich nur ungern gehen lassen,
gönnen wir dir diese Zeit von Herzen.
Wir blicken zurück auf eine gemeinsame Zeit,
in der du nicht nur deine Aufgaben mit Herz und
Verstand erfüllt hast, sondern dich auch persönlich
weiterentwickelt hast durch das SelbA-Training.
SelbA ist mehr als nur ein Programm, es steht für
die Idee, das Alter als eine Phase der Möglichkeit
zu sehen, der Selbstbestimmung, der Aktivität und
der Teilhabe. Und genau das hast du in deinem Tun
widergespiegelt.

Mit viel Engagement, Offenheit und Neugier hast
du dich auf neue Themen eingelassen, hast Impulse
aufgenommen und weitergegeben. Du hast gezeigt,
wie wichtig es ist, sich auch in späteren Lebenspha-
sen weiterzubilden, sich zu reflektieren und sich
selbst nicht aus dem Blick zu verlieren. Deine
Haltung, deine Energie und deine Erfahrung haben
unser Team bereichert.
Du hast mit SelbA nicht nur dir selbst etwas Gutes
getan, sondern auch uns inspiriert, durch deine po-
sitive Einstellung und dein Vorbild. Auch wenn du
nun neue Wege gehst, bleibt das, was du mitgenom-
men und uns mitgegeben hast, bei uns.

Die Erinnerung an eine Kollegin, die mit Herz dabei
war, die sich selbst ernst genommen hat, ohne sich
selbst zu wichtig zu nehmen und die gezeigt hat,
wie wertvoll persönliche Entwicklung in jedem Alter
ist. Der Ruhestand bedeutet nicht Stillstand, er
bedeutet Freiheit, selbst zu entscheiden, wofür du
deine Zeit nutzt.

Freiheit, all das zu tun, wofür früher oft zu wenig
Raum war.
Wir wünschen dir von Herzen, dass du diese neue
Lebensphase genießt in Gesundheit, mit Freude und
mit dem Mut, weiterhin neue Wege zu gehen, so wie
du es mit dem SelbA-Training bereits gezeigt hast.
Mach es gut, liebe Josefa und danke für alles, was
du mit uns geteilt hast.

Du bleibst uns in bester Erinnerung.
Brigitte Plursch, SelbA-Trainerin

GANZ „BESONDERE“ TIERE

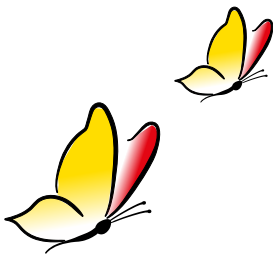
ÜBUNG VON INGRID HÖRTNAGL

Bilden Sie zusammengesetzte
Hauptwörter. Der fehlende Teil
sollte ein Tier sein.

Beispiel: SCHAUKEPferd

STECH	
SPAR	
COMPUTER	
SCHLITTEN	
SCHMIER	
GELD	
STUBEN	
KL	
STACHEL	
MEHL	
SCHMUSE	

LÖSUNG - GANZ „BESONDERE“ TIERE
Stachelschwein, Mehlschwein, Sparschwein, Computermaus, Schlitten-
hund, Schmirfink, Geldkatze, Stubenfliege, Kleber,
Stachelkatze, Mehlschwalbe, Schmuskatze



Angelika Resch - neue Regionsbegleiterin für Mühlviertel Mitte und Freistadt

Angelika Resch
offen, kommunikativ,
kreativ

Ich arbeite seit bald 27 Jahren (inkl. Ausbildung) im Sozialbereich; mit Menschen mit Beeinträchtigungen.

Über die Zeit wuchs mein Interesse an SelbA und ich begann letztes Jahr meine Ausbildung zur Trainerin am Greisinghof.

Seit Ende Jänner habe ich, gemeinsam mit einer Ausbildungskollegin, eine SelbA-Gruppe in Gallneukirchen gestartet. Vor einigen Wochen hat mich Astrid gefragt, ob ich die Regionsbegleitung übernehmen möchte; nach kurzem Zögern habe ich zugesagt.

Ich freue mich auf meine neue Aufgabe.

Ich als SelbA-Küken fühle mich im Diözesanteam und auch bei meinen Regionsbegleiter-Kolleginnen gut aufgehoben und unterstützt.

Die Arbeit mit Menschen macht mir viel Spaß. Gedanklich war ich immer wieder auf der Suche nach einer neuen Aus- beziehungsweise Weiterbildung. Vor ca. eineinhalb Jahren bin ich, über meine Schwiegermutter, auf SelbA gestoßen. Sie hat uns immer wieder Übungszettel mit den Worten: „i kumm do net weita, kinnts ma ia do höfn?“ zuge-schoben.

BUCH & SEGEN – EIN ORT, DER INSPIRIERT

Mit Buch & Segen entsteht ein Raum, der Menschen verbindet und Glauben lebendig macht.

Ab dem 7. Jänner öffnen wir die Türen unseres neuen Standortes im Diözesanhaus Linz und laden Sie herzlich ein, diesen besonderen Ort kennenzulernen. Buch & Segen ist mehr als eine Buchhandlung – es ist ein Ort der Inspiration, des Austauschs und neuer Ideen, ein Ort, an dem Glaube und Bildung wachsen können – mit einem sorgfältig ausgewählten Sortiment, hoher Qualität und kompetenter Beratung.

Gerade für alle, die sich in der Erwachsenenbildung engagieren, bietet Buch & Segen Impulse, Materialien und Bücher, die Glauben lebendig machen und Menschen ins Gespräch bringen. Entdecken Sie Inhalte, die Herz und Verstand ansprechen, und Räume für Begegnung eröffnen.

Buch & Segen Buchhandels GmbH |
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Tel.: (0732) 7610 - 3813 |
E-Mail: shop@buchundseggen.at |
www.buchundseggen.at



**Kommen
Sie vorbei und
lassen Sie sich
inspirieren –
wir freuen uns
auf Sie!**

Elfi Ameshofer - neue Regionsbegleiterin für Eferdinger Land und Engelszell-Peuerbach

**„Das ist das Ende“,
sagte die Raupe.
„Das ist erst der Anfang“,
sagte der Schmetterling.
(Laotse)**

Mit diesem Foto, das ich beim Regionstreffen in Hartkirchen machte, möchte ich nochmals an den schmerzlichen Abschied von Dina Scherb erinnern. Ich bin dankbar, dass ich sie noch kennenlernen und erleben durfte.

**„Begegnungen sind eine tiefe Quelle
der Inspiration.“ Pater Anselm Grün**

Mein Name ist Elfriede Ameshofer, ich wohne in Peuerbach, bin verheiratet, habe zwei erwachsene Kinder und drei Enkelkinder. Bereits in jungen Jahren wurde ich in unserer Pfarre ins Team des Katholischen Bildungswerkes Peuerbach aufgenommen und seit dem Jahr 2000 leite ich dieses. Wir organisierten schon damals den ersten SelbA-Treffpunkt, den Frau Monika Nowotny mehr als zwei Jahrzehnte leitete.

Nach meiner Pensionierung beschloss ich, nun auch die SelbA-Ausbildung zu machen. Sehr schnell merkte ich, dass mich die Gruppe inspiriert, die Themen dankbar angenommen werden und wir eine tolle Gemeinschaft geworden sind. Faszinierend finde ich, dass meine Teilnehmerinnen zum Teil schon seit der Gründung des SelbA-Treffpunktes mit dabei sind, sich bereits in einem betagten Alter befinden und sich dennoch äußerst gut in die Gruppe integrieren und alles mitmachen. Sie sind meine großen Vorbilder und der Beweis, dass die SelbA-Treffpunkte in Anbetracht der demografischen Entwicklung der Bevölkerung unbedingt weiter ausgebaut werden sollten.

Deshalb möchte ich meine Talente in die Regionsarbeit einfließen lassen, meine Erfahrungen weitergeben und mit Hilfe des Diözesanteams ein gutes



Miteinander schaffen.

Schön ist, dass ich schon viele aus unserer Gruppe kenne. Ich freue mich auf viele inspirierende Begegnungen.

Elfi Ameshofer

FASCHINGS- SPRÜCHE

ÜBUNG VON INGRID DORFMAYR

Fehlende Selbstlaute

W__r s__ch n__cht s__lbst
z__m B__sten h__b__n k__nn,
d__r __st g__w__ss n__cht
v__n d__n B__st__n.

W__nn k__n__ N__rr__n __f
d__r W__lt w__r__n, w__s
w__r__ d__nn d__ W__lt?
(J__h__nn W__lfg__ng v__n
G__th__)

RECHNEN MIT RÖMISCHEN ZAHLEN

ÜBUNG VON IRMGARD HÜTTER

Wie setzt man daraus die Zahlen zusammen?

Normalerweise geht man folgendermaßen vor: Man fügt einfach die Zahlenzeichen ihrem Wert entsprechend so zusammen, dass ihre Summe die gesuchte Zahl ergibt, stets beginnend mit dem Zeichen mit dem höchsten Wert.
z.B.: hat LXVIII den Wert 50 + 10 + 5 + 1 + 1 + 1 = 68

Ausnahme

Um zu vermeiden, dass mehr als drei gleiche Zeichen hintereinanderstehen, verwendet man die folgende Notation: Steht ein weniger wertiges Zeichen vor einem höherwertigen, so hat man den Wert des niederwertigen Zeichens von dem des höherwertigen abzuziehen. So schreibt man 4 nicht als IIII, sondern als IV, also 5 - 1. Analog entspricht IX der 9, XL der 40, XC der 90, CM der 900 etc.

Quelle: www.mathepower.com/roemisch.php

RÖMISCHE ZIFFERN

Die Zahlenzeichen umfassen 7 lateinische Buchstaben: I V X L C D M

I = 1	II = 2	III = 3	IV = 4	V = 5
VI = 6	VII = 7	VIII = 8	IX = 9	X = 10
L = 50	C = 100	D = 500	M = 1000	

Versuchen Sie nun folgende Zahlen zu entziffern oder in römischen Zahlen zu schreiben:

XLV	45	MCM			1000
XD		MCMLXI			1558
XV		MCMXCIX			1625
DC		LXXXII			27
CC			29		82
LIX			101		79
XIX			23		28

Versuchen Sie folgende Geburtstage in römischen Ziffern zu schreiben:

26. 9. 1949	XXVI IX MCMXLIX	9. 12. 1932	
11. 5. 1939		19. 1. 1938	
10. 6. 1932		28. 5. 1939	
8. 11. 1928		11. 9. 1950	
14. 2. 1939		4. 7. 1935	

FREUNDLICHKEIT

ÜBUNG VON IRMGARD HÜTTER

Anagramm = griechisch

Bedeutung: umschreiben, umtauschen, umstellen von Wörtern, Silben, Buchstaben

Bilde möglichst viele Wörter mit den einzelnen Buchstaben des Wortes
FREUNDLICHKEIT.

Welche Tiernamen, Namen und Bäume/Blumen kannst du finden?

Wie viele andere Wörter kannst du bilden?

TIERE: Hund, Elch,
.....
.....

NAMEN: Ulrike, Kurt,
.....
.....

BÄUME/BLUMEN: Linde, Erle,
.....
.....

ANDERE WÖRTER: (Es sind mehr als 200 Wörter möglich!)

z.B.: Dunkelheit, Fenchel, Licht,
.....
.....

LÖSUNG - FREUNDLICHKEIT

TIERE: Hund, Elch, Ente, Eule, Kuh, Lurch, Lerche, Uke, Ur, Ren, Reh, Rind, Fink, Ferkel, NAMEN: Ulrike, Kurt, Rudi, Irene, Elke, Erni, Eri, rich, Edi, Hedi, Heidi, Ernst, Dieter, Ridi, Heide, Rene, Hedi, Hilde, Ernst, Dieter, Ridi, BÄUME/BLUMEN: Linde, Erle, Eiche, Fichte, Kiefer, Nelke, Flieder, ANDERE WÖRTER: (Es sind mehr als 200 Wörter möglich!) z.B.: Dunkelheit, Fenchel, Licht, Freund, freundlich, Freude, Friede, friedlich, Frucht, Ferien, Flieder, Flechte, flechten, rechte, Feld, Felder, Fred, Ferd, Fredi, frech, Fink, Fink, Furch, Reparat, Flechte, flechten, rechte, Feld, Funke, funken, fern, Ferne, Flur, Fichte, finden, fundet, frei, Freiheit, reich, reichen, Reich, Runde, rund, reiten, rühen, Rudi, rein, Reinheit, Recht, Reind, redlich, Rede, Ruhe, reue, Reue, Reck, Rechen, Ren, Rene, Rinde, Rind, Rilke, eckig, Ente, Elch, Eule, Euter, Erni, Erde, erdig, Erle, Eiche, Ernst, Ernst, Eidi, echt, Ehre, Ehe, Eile, Eilen, eine, ein, etliche, Ulrich, Ulrike, und, unter, Ute, Unke, Uhr, Uhr Trunk, Trick, Tick, Tunke, ...

LÖSUNG - BUCHSTABEN-SCHNEEGESTÖBER

GEFTÄSCH: GESCHÄFT
ASSURST: STRAUSS
UHCB: BUCH
MENURM: NUMMER
RLSTHA: STRAHL
KOSTC: STOCK
EROHR: HÖRER
STNIERSFIN: FINSTERNIS

BLUMEN
GESCHÄFT
STRAUSS
WIESE
STOCK

Sonnen
SCHIRM
BRAND
STRahl
FINSTERNIS

TELEFON
BUCH
NUMMER
GESPRÄCH
HÖRER

AUTO
REPARATUR
GESCHÄFT
BLUMEN
WIESE
STOCK

REIFEN
SCHLÜSSEL
BAHN
REPARATUR
GESCHÄFT
BLUMEN
WIESE
STOCK

SAERGEPCH: GESPRÄCH
LESSLSCHUE: SCHLÜSSEL
IFERNE: REIFEN

WORTSPIELE MUSIK

ÜBUNG VON GABRIELE SEYRINGER

Ergänzungswörter suchen: Das gesuchte Wort steht als Umschreibung schon da.

Beispiel: Kla	VIER		und eine Zahl (vier)	wird ein Musikinstrument
Or		und wasserhaltige Creme		wird ein Musikinstrument
Spi		und freundlich		wird ein Musikinstrument
Bala		und erster Hund im All		wird ein Musikinstrument
Folk		und weibl. Vorname		wird eine Musikgattung
Fer		und Teeart		wird in Musikzeichen
Fa		und verehrtes Wesen		wird ein Musikinstrument
An		und ital.Dichter		wird zu einem Tempo
Ak		und Stoffart		wird ein Zusammenklang
Fox		und Gangart		wird ein Tanz
Har		und weibl. Vorname		wird ein Musikinstrument

Gesucht sind Musikinstrumente.

Der Wortanfang ist jeweils gegeben. Das Lösungswort ist wieder ein Instrument.

Beispiel: Äols und Harfe ergeben ÄOLSHARFE

Block		Baß	
Dreh		Pan	
Jagd		Post	
Maul		Knie	
Krumm		Kessel	
Englisch		Alp	

LÖSUNG - MUSIKINSTRUMENTE
Block - flöte
Baß - geige
Jagd - horn
Post - trommel
Knie - geige
Kessel - pauke
Alp - horn
Englisch - horn
Krumm - horn
Maul - trommel

LÖSUNG - ERGÄNZUNGSWÖRTER
Or - gott, An - dante, Ak - kord, Fox - trot, Har - monika
Fa - gott, Spi - net, Bala - leika, Folk - lore, Fer - mate,
Or - gel, Spi - net, Bala - leika, Folk - lore, Fer - mate,
Fa - gott, An - dante, Ak - kord, Fox - trot, Har - monika

VORANGESTELLTE SILBEN UND ZAHLENSUCHE

ÜBUNG VON MARTINA EDER

Finden Sie drei Buchstaben, welche jeweils vorangestellt werden können, sodass sinnvolle Wörter (jede Wortart erlaubt) entstehen:

Beispiel PRO

test	zent	zess	vinz
Protest	Prozent	Prozess	Provinz

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 1. line - g - cht - xis | 2. ma - mel - el - vat |
| 3. on - tal - nat - nett | 4. sun - ster - at - gole |
| 5. nier - ban - bine - in | 6. zer - ter - d - l |
| 7. fekt - flikt - go - to | 8. u - son - ser - le |
| 9. m - de - ter - tung | 10. ster - let - mel - mer |
| 11. te - linde - uch - ste | 12. seur - sur - tz - sch |
| 13. pass - plex - mode - fort | 14. in - te - re - ton |

Wie oft finden Sie die Ziffernfolge 529?

..... mal

1654529654216381598735294589663675894621063084529054985315
6529015675291598730153529805469852984210215867355212352801
4897673458973652945985233675952965498735529546545295294587
7389693529450152025298965421369875452954210032695529547653
5236875466337465977529636542139529598421367529896326731295
9042617538925293254801987462356523685526547852960321925237

LÖSUNG - VORANGESTELLTE SILBEN
1. Pra, 2. Pri, 3. Spi, 4. Mon, 5. Tur, 6. Wal, 7. Kon, 8. Per,
9. Hal, 10. Ham, 11. Ger, 12. Fri, 13. Kom, 14. Kar
LÖSUNG - ZIFFERNFOLGE 529: 21 MAL

ABC IM RÜCKWÄRTSGANG

ÜBUNG VON MARTINA EDER

Welcher Buchstabe im Alphabet steht davor?
Die Lösung ergibt einen Spruch von Albert Einstein

* * * * *

E B T M F C F O

* * * * *

G B I S S B E

* * * * *

N V T T J O

* * * * *

C M F J C F O

* * * * *

C B M B O D F

* * *

J T U

* * * * *

G B I S F O

* * * * *

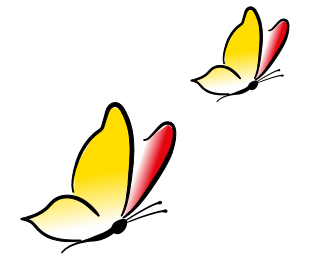
C F X F H V O H

* * *

V N E J F

* * *

A V I B M U F O



LÖSUNG - ABC IM RÜCKWÄRTSGANG
Man muss in Bewegung bleiben,
um die Balance zu halten.
(Albert Einstein)

LÖSUNG - RECHNEN MIT RÖMISCHEN ZAHLEN
26. 9. 1949: XXVI IX MCMXLIX
9. 12. 1932: IX XXII MCMXXII
11. 5. 1939: XI VI MCMXXXIX
19. 1. 1938: XIX I MCMXXXVIII
10. 6. 1932: X VI MCMXXXII
28. 5. 1939: XXVIII V MCMXXXIX
8. 11. 1928: VIII XI MCMXXVIII
11. 9. 1950: XI IX MCMLI
14. 2. 1939: XIV II MCMXXXIX
4. 7. 1935: IV VII MCMXXXV

GEMEINSCHAFT in gemütlicher Runde



Lydia Neunhäuserer / Foto: Mirjam Hlmsl

Erzählcafé als Methode zur Stärkung der Gemeinschaft

„Feste, Traditionen und Bräuche ... hier und anderswo“
heißt einer der 55 Themenbereiche, die das Katholische Bildungswerk für ein Erzählcafé zur Verfügung stellt. Ein Erzählcafé bietet die Möglichkeit, sich in gemütlicher Runde mit Menschen zu treffen und ins Gespräch zu kommen.

Petra Köppl vom KBW-Treffpunkt Bildung führte mit Lydia Neunhäuserer vom Gesprächsrundenteam folgendes Gespräch:

Was genau ist ein Erzählcafé?
Beim Erzählcafé kommen Menschen verschiedenen Alters bei Kaffee und Kuchen zusammen und tauschen sich über ein vorgegebenes Thema aus. Nach einer kurzen Einführung der Referentin werden in lockerer Atmosphäre Erinnerungen, Anekdoten und Erfahrungen aus dem eigenen Leben erzählt. Sehr schnell entsteht Vertrautheit und ein lebendiges Gespräch. Am Ende rundet die Referentin das Erzählcafé mit einem Text oder mit zusammenfassenden Worten und einem Dank für die Teilnahme ab.

Welche Themen eignen sich besonders gut für Erzählcafés – und wie werden diese ausgewählt?
Vom KBW stehen 55 ausgearbeitete Themen zur Verfügung. Diese reichen von Alltagsthemen über jahreszeitenbezogene Inhalte bis hin zu interkulturellen Inputs. Die Referentin wählt ein Thema aus, das ihr am Herzen liegt oder das zur aktuellen gesellschaftlichen Situation oder zur Jahreszeit passt. Ideen, Texte und Herangehensweisen können übernommen und durch eigene Inhalte ergänzt werden.

des Ortes und der Zeit oft hauptsächlich Senior:innen daran teilnehmen. Besonders interessant werden die Gespräche, wenn Menschen unterschiedlichen Alters dabei sind und ein Verständnis füreinander entwickeln und gegenseitiges Interesse gefördert wird.

Wie wichtig ist der Raum für solche Formate? Spielt der Ort eine Rolle für die Offenheit des Gesprächs?
Der Raum sollte eher ruhig und einladend sein und ein Gefühl von „Willkommen sein“ vermitteln. Der Ort sowie die Anordnung der Tische und Sessel sollten an die Gruppengröße angepasst werden, sodass man einander gut versteht und sieht. Man kann sich auch in einem Kaffeehaus treffen, wenn man vereinbart, dass man einen separaten Raum zur Verfügung gestellt bekommt. Dadurch wird die Gastronomie unterstützt und manche bekommen Lust, wiederzukommen.

An wen richten sich Erzählcafés? Gibt es bestimmte Zielgruppen – oder ist gerade die Vielfalt der Teilnehmenden ein Ziel?
Erzählcafés richten sich an alle Menschen, wobei durch die Wahl

Veranstaltungstipps

**Mit KI zum Herzensthema
Ihr Erzählcafé individuell gestalten**
Di., 24.2.2026, 14 Uhr im
Diözesanhaus Linz
**Erzählcafé ...
weil Erzählen guttut
Einführung in die
Methode Erzählcafé**
Di., 12.5.2026, 14 Uhr
im Seminarzentrum Stift
Schlägl
**Nähere Informationen
und Anmeldung:**
www.kbw-ooe.at über
den Veranstaltungskalender
oder telefonisch:
(0732) 76 10-32 86



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

Die Lange Nacht der BibliOÖtheken

25. APRIL 2025

Text: ELKE GROSS-MIKO

Bereits zum vierten Mal fand am 25. April 2025 die Lange Nacht der BibliOÖtheken statt! 130 öffentliche Bibliotheken in Oberösterreich machten die Nacht zum Tag und verlängerten die Lesezeit.

Ein vielfältiges Programm mit großartigen „Sternstunden“ erwartete die Besucher:innen an diesem Abend: Laternenwanderungen, Taschenlampenlesungen, Pyjamapartys, Schattenspiele, Brettspielabende, Autor:innenlesungen, Zaubershow und vieles mehr ... In den knapp 300 öffentlichen Bibliotheken Oberösterreichs stehen den Besucher:innen rund zwei Millionen Medien zur Verfügung – angefangen von Büchern über Zeitschriften bis hin zu Brettspielen, Filmen, Tonies und E-Books. Doch neben dem Medienverleih ist die Bibliothek vor allem ein sozialer Treffpunkt, wo im letzten Jahr über 7000 Veranstaltungen stattfanden. Um das größtenteils



Endlich Zeit zum Schmökern

Foto: Bibliothek Lambach

ehrenamtliche Engagement und die Bedeutung des Lesens in besonderer Weise sichtbar zu machen, veranstaltet der Landesverband OÖ Bibliotheken mit der Unterstützung des Landes OÖ und der Bibliotheksfachstelle der Diözese Linz seit 2021 jedes Jahr im April die Lange Nacht der BibliOÖtheken.

Einen Rückblick mit Fotos gibt es unter www.lvooe.bvoe.at/langenacht.



Foto: Bibliotheksfachstelle

Die Lange Nacht der Bibliotheken ist bereits ein Fixpunkt in den Bibliotheken. Alle, die den Termin letztes Jahr verschlafen haben, bekommen am 24. April 2026 wieder Gelegenheit, dabei zu sein. Ein Besuch der öffentlichen Bibliothek lohnt sich aber auch an allen anderen Tagen!



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

Sicher in die digitale Welt

Großeltern stärken ihre Medienkompetenz

Digitale Medien sind längst Teil des Alltags – auch im Leben von Kindern. Vom Bilderbuch über das Tablet bis zum ersten Smartphone: Medien prägen, unterhalten und fördern, können aber auch überfordern. Der Workshop „Sicher in die digitale Welt – Großeltern stärken ihre Medienkompetenz“ zeigt, wie Großeltern ihre Enkelkinder im Umgang mit Medien unterstützen und selbst sicher mit digitalen Angeboten umgehen können.

Medien gehören zum Alltag

Medien sind heute ein fester Bestandteil der Kindheit, allerdings unterscheidet sich die Nutzung zwischen Kleinkindern und Schulkindern. Dabei werden Chancen und Risiken digitaler Medien beleuchtet – etwa in

Bezug auf Sprache, Fantasie, Konzentration und soziales Lernen. Deutlich wird: Kinder brauchen keine ständigen Verbote, sondern Orientierung und Vorbilder im Alltag.

Kinder unter 6 Jahren: Lernen durch echte Erfahrungen

In den ersten Lebensjahren lernen Kinder vor allem durch Bewegung, Spiel und Bindung. Der Vortrag zeigt, wie Großeltern durch Vorlesen, gemeinsames Spielen oder kreative Aktivitäten gute Alternativen zu digitalen Medien schaffen können – und gibt Tipps für eine altersgerechte, kurze und begleitete Nutzung.

Kinder zwischen 6 und 12 Jahren: Medienkompetenz wächst – Begleitung bleibt wichtig

Mit dem Schulalter kommen



Foto: Pixabay/Benjamin Alexander

neue Herausforderungen: erste Spiele, Internetseiten oder das eigene Smartphone. Großeltern erfahren, wie sie Gespräche über Medien anregen und mit Verständnis auf Fragen und Erlebnisse ihrer Enkel reagieren können.

Datenschutz, Kinderfotos & KI

Ein weiteres Thema ist der verantwortungsvolle Umgang mit Daten und Bildern. Warum Kinderfotos nicht öffentlich geteilt werden sollten, was Standort- und Metadaten verraten und welche Risiken durch manipulierte Inhalte wie Deepfakes entstehen, wird praxisnah erläutert. Dazu gibt es Tipps, wie Familien Erinnerungen sicher teilen können.

Veranstaltungstipp

Großeltern erleben, wie selbstverständlich Kinder heute mit digitalen Medien aufwachsen. Der Workshop zeigt, wie Sie ihre Enkel im Umgang mit Smartphone, Tablet, Fernsehen und sozialen Medien sinnvoll begleiten können, auch wenn Sie selbst mit einer anderen Medienwelt aufgewachsen sind. Ziel ist es, Verständnis zu schaffen, Sicherheit & Orientierung zu geben und Wege zu zeigen, wie Großeltern einen positiven Beitrag zur Medienerziehung leisten können.

Für die Teilnahme am Workshop sind keine digitalen Vorkenntnisse notwendig.

Termin: Do., 5.3.2026, 15 bis 18 Uhr

Ort: Diözesanhaus, Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz

Kursbeitrag: € 20,-

Zielgruppe: Großeltern von Enkeln zwischen 0 und 12 Jahren

Referentin: Corina Zeller, Expertin für digitale Kommunikation

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





SelbA-Trainerinnen im Gespräch
Foto: SelbA

BITTE VORMERKEN: SelbA Fachtagung 23.10.2026

aktuell  **SelbA**
SELBSTÄNDIG & AKTIV

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

SelbA Aktuell 2026/01

SelbA wird gefördert aus den Mitteln des OÖ. Gesundheitsfonds

IMPRESSUM:

Medieninhaberin: Diözese Linz, Herrenstraße 19, 4020 Linz

Herausgeber: Katholisches Bildungswerk OÖ / SelbA - Selbständig

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

UID: ATU 59278089 / Redaktion: Astrid Gaisberger /

Titelfoto: Silke Kreilmayr

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