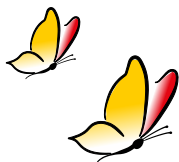


# Seit 25 Jahren gemeinsam aktiv!



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

## Was ist SelbA?



**SelbA steht für Selbständig und Aktiv** und ist ein langjährig bewährtes und wissenschaftlich fundiertes Bewegungs-, Gehirn- und Kompetenztraining für ältere Menschen.

**Das Programm** zielt darauf ab, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern, um Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter zu bewahren und zu verbessern.

**SelbA ist ein Geschäftsfeld des Katholischen Bildungswerkes, das in ganz Oberösterreich aktiv** ist und unterstützt ältere Menschen dabei, ihre sozialen Kontakte aufrechtzuerhalten, ihre Alltagsfähigkeiten zu stärken und einer Vereinsamung entgegenzuwirken.



### **Dr. Christian Pichler** Leiter Katholisches Bildungswerk OÖ 2012 bis 2025

Ich möchte mich bei allen Wegbegleiter:innen und Unterstützer:innen bedanken, die die Erfolgsgeschichte von SelbA in OÖ möglich gemacht haben. Ohne euch hätten wir in den vergangenen 25 Jahren keine 7.407 Trainingsblöcke mit 94.578 Teilnehmenden in mehr als 170 Pfarren und Gemeinden durchführen können.

Ich zitiere Landeshauptmann a.D. Josef Pühringer, der beim 20-Jahre-Jubiläum gesagt hat:

„Das ist eine enorme Reichweite mit einer gigantischen Breitenwirkung und großer Nachhaltigkeit, die durch täglich konsequentes Arbeiten in kleinen Gruppen und nicht durch anonyme Großveranstaltungen ermöglicht wird.“ Insgesamt wurden in diesem Zeitraum 1.377 Trainerinnen und Trainer ausgebildet und viele Trainer:innen der ersten Stunde sind auch heute noch aktiv. Das ist schon beachtlich! Heute ist SelbA eine fixe und nicht mehr wegzudenkende Größe in der Senior:innenbildung an der Schnittstelle von Bildung und Gesundheit.

#### **SelbA ist Teil des Katholischen Bildungswerkes OÖ**

Als BildungsNAHversorger sind wir mit SelbA flächendeckend in OÖ vertreten und wollen alle Seniorinnen und Senioren ansprechen – unabhängig von Bildungsgrad, Religionszugehörigkeit, Nationalität, Parteifarbe etc. SelbA ist für alle Menschen offen, zugänglich und leistbar! Das muss so sein und soll unbedingt auch so bleiben!

In diesem Sinne: Danke für Ihren/Euren wertvollen Beitrag und viele weitere gute Jahre mit, bei und für SelbA.

### **Mag.a Barbara Aigner-Reitbauer, Geschäftsfeldleiterin SelbA**

Vor einem Vierteljahrhundert entstand eine Idee, deren Zeit gekommen war und seither am Puls der Zeit ist: Senior:innenbildung in Gemeinschaft. Die Themen, die damals wichtig waren – Erhalt von körperlicher sowie geistiger Gesundheit und soziale Teilhabe – haben für die einzelnen Menschen wie auch für die Gesellschaft als Ganzes stetig an Bedeutung gewonnen. Heute zeigt sich mehr denn je: Jede und jeder kann selbst einen Beitrag zu einem selbständigen und selbstbestimmten Alter(n) leisten. Ermöglicht wird dies seit 25 Jahren in den SelbA-Trainingsgruppen durch den unermüdbaren Einsatz der SelbA-Trainer:innen. Mit viel Begeisterung und Engagement bereichern sie das Leben so vieler Menschen. Euch SelbA-Trainer:innen gebührt großer Respekt und ein ganz großes DANKE für euer wertvolles Tun!

Ich bedanke mich auch bei allen Teilnehmer:innen für ihr Vertrauen in das SelbA-Training und für ihren Mut, sich auf lebenslanges Lernen einzulassen – Mut und Vertrauen wurden vielfach belohnt.

Danke auch für die Offenheit und den Mut der Gründer:innen und Fördergeber:innen, ohne die es SelbA nie gegeben hätte – Welch unvorstellbarer Gedanke, wenn wir heute wissen, wie viele Leben SelbA bereichert hat und Welch wichtiger Beitrag für ein positives und gestaltbares Alter(n) geleistet wurde.



# Spiritualität & Lebensfreude

**MMag. Klaus Dopler war die vergangenen 30 Jahre geistlicher Assistent des Kath. Bildungswerkes OÖ.**

Ich erinnere mich gut an die Geburtsstunde von SelbA (damals SimA). Und es war spürbar, dass damit ein unwahrscheinlich wichtiges Thema aufgegriffen und ein konkreter Lösungsvorschlag angeboten wurde. Als Pfarrer in Gallneukirchen habe ich immer wieder erlebt, wie lustig und lustvoll die SelbA-Runden abliefen, und wie entspannt und mit welcher Freude die Teilnehmer:innen kamen und gingen. Es war im Haus nicht zu überhören: Heute ist SelbA-Tag.

## Rückblick in Dankbarkeit

Jubiläen lassen zurückblicken, dankbar zurückblicken, das gilt auch für das Älterwerden, für die Zielgruppe von SelbA. Die Frage ist nur, WIE wir mit dem Alter umgehen. Dazu möchte ich euch das Scheuengleichnis von Viktor E. Frankl mit auf den Weg geben:

„... die Zeit wird missverstanden. Denn wie steht der durchschnittliche Mensch zur Zeit? Er sieht nur das Stoppfeld der Vergänglichkeit – aber er sieht nicht die vollen Scheunen der Vergangenheit ...“



Auch Papst Franziskus setzte sich mit dem Altern auseinander. Seine Botschaft:

*„Man muss dem Wörtchen alt, das oft mit ungesund gleichgesetzt wird, seinen Stolz zurückgeben.“*

*Wenn wir diese Zeit als Gnade und nicht mit Groll leben; wenn wir die Zeit, in der wir die nachlassenden Kräfte, die zunehmende Müdigkeit des Körpers erleben, mit einem Gefühl der Dankbarkeit begrüßen, dann wird auch das Alter zu einem Zeitalter des Lebens, das wirklich fruchtbar ist und das Gutes ausstrahlen kann.“*



## Als Geistlicher Assistent des Katholischen Bildungswerkes sage ich ein großes Danke

- » den Ideengeber:innen: (allen voran Dr. Günther Leitner, Hildegund Staininger und Ilse Sablatnig)
- » allen, die sich auf die Ausbildung als Trainer:innen eingelassen haben und als Trainer:innen tätig sind und damit eine qualitätsvolle Unterstützung bieten
- » allen, die die Ausbildung erst ermöglicht haben: Geldgeber:innen genauso wie Lehrende
- » allen, die SelbA nutzen und mit Leben erfüllen



# SelbA ist auf dem Weg



## Wie alles beginnt

Schon im Herbst 1997 gibt es mit dem Land OÖ erste Gespräche über ein geplantes Senior:innen Trainingsprogramm der Diözese. Die Projektarbeit startet im Frühjahr 1998. Nach einem Konzept der Uni Erlangen werden im Herbst 1999 die ersten Trainer:innen ausgebildet.

## Geburtsstunde von SimA

Im Jahr 2000 startet das Katholische Bildungswerk der Diözese Linz mit den ersten Trainings unter dem Titel SimA – Selbständig im Alter.

## OÖ im SimA-Fieber

Innerhalb eines Jahres entstehen 120 Trainingsgruppen in 80 Orten in ganz Oberösterreich. 1600 Personen nehmen im Jahr 2000 an den Trainings teil.

## SimA wird zu SelbA

SelbA startet 2003 im Rahmen einer Vollversammlung im Bildungshaus Schloss Puchberg mit der neuen Logowortbildmarke „SelbA“. Die Veranstaltung ist ein großer Erfolg, mehr als 300 Trainer:innen unterzeichnen die neuen SelbA-Verträge. Der neue Auftritt wird am 15. April in einer Pressekonferenz präsentiert.

## SelbA-Frühlingsball in Bad Hall

Im Mai 2003 lädt Mag. Karl Ruf zum ersten SelbA-Frühlingsball in Bad Hall ein. Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer und LH AD Dr. Josef Ratzenböck sind anwesend und würdigen die Leistungen von SelbA.

## Erste Ausgabe von „SelbA aktuell“

Die erste Zeitung wird im Dezember 2003 fertiggestellt und an alle Trainer:innen, Regionsbegleiter:innen und Lehrtrainer:innen versandt.

## Neue Leitung und erste Fachtagung

Im Jahr 2005 übernimmt Roland Völkl die Leitung von SelbA. Die erste Fachtagung findet statt – am Freitag nach Pfingsten.

## Auszeichnung als Good-Practice-Modell

SelbA wird 2009 als Good-Practice-Modell vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz zertifiziert.

2017



2014

## Neue Leitung und wissenschaftliche Evaluierung

2014 übernimmt Maria Hofstadler, MBA die Leitung des Geschäftsfeldes. 2017 erfolgt eine Evaluierung des SelbA-Konzeptes unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland (Universität Wien) durch das Büro für Sozialtechnologie und Evaluationsforschung. Auf dieser Basis wird das Konzept kontinuierlich weiterentwickelt.

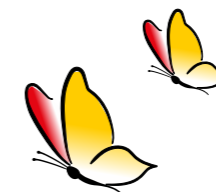
2009

2005

2003

2000

1997



## SelbA ist auf dem Weg

### SelbA on Air

Maria Hofstadler, MBA und Astrid Gaisberger starten 2018 mit ihrer ersten Radio-Sendung von „SelbA Aktiv – mit Gehirntaining fit und vital durch den Tag“ im Freien Radio Freistadt. Der Titel der ersten Sendung lautet „Wortspielereien“. Jeden vierten Mittwoch im Monat lädt Astrid Gaisberger Gäste in ihre Sendung ein. Auf [www.selba-ooe.at](http://www.selba-ooe.at) sind die Folgen jederzeit nachzuhören.

### 20 Jahre SelbA

Zum Jubiläum am 20. Oktober 2020 findet gemeinsam mit LH-Stv.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Christine Haberlander eine Pressekonferenz mit der Gründung der SelbA-Akademie statt. Gefeierte wird mit einem Festakt und dem Film „Gestorben wird morgen“ im Moviemiento in Linz.

### Covid bringt Digitalisierung

SelbA-Trainer:innenlehrgänge und SelbA-Trainings werden auf Online-Formate umgestellt. Mit technischer Einschulung der Teilnehmenden und durch den Einsatz von Online-Didaktik können diese 2020 auch während der Corona-Pandemie wie geplant stattfinden. Es entsteht ein Bewusstsein dafür, was durch digitale Vernetzung an Verbundenheit möglich ist – und wo persönliche Kontakte notwendig und unverzichtbar bleiben.

### Gütesiegel „Digitale Senior:innenbildung“

SelbA OÖ erhält 2021 als erste Erwachsenenbildungseinrichtung in ganz Österreich dieses Gütesiegel des Sozialministeriums. SelbA bietet viele Angebote im Bereich Digitalisierung an, und die Zielgruppe zeigt eine große Bereitschaft, sich den neuen Medien zu öffnen.

### Leitungswechsel und internationaler Filmpreis

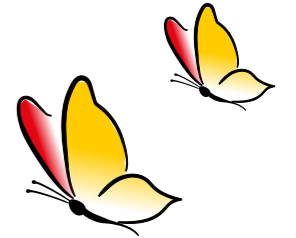
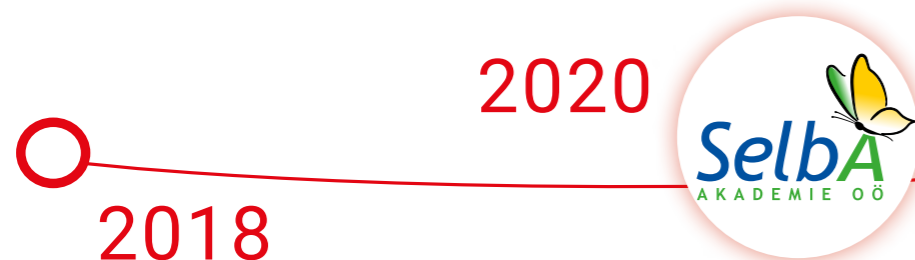
2021 wird Maria Hofstadler, MBA nach sieben Jahren an der Spitze von SelbA in den Ruhestand verabschiedet. Mag.<sup>a</sup> (FH) Maria Otruba übernimmt die Leitung. 2022 wird ein Kurzfilm über SelbA zum Thema „glückliches und freudvolles Altern“ in einem internationalen Videowettbewerb ausgezeichnet und bei einer Ministerkonferenz in Rom präsentiert. 25 Staaten und ihre jeweiligen Gesundheits- und Sozialminister:innen sind anwesend. SelbA vernetzt sich mit wichtigen Partnern auf nationaler und internationaler Ebene.

### SelbA in betreubaren Einrichtungen

Die Trainingsinhalte von SelbA werden immer häufiger auch in betreuten und betreubaren Einrichtungen nachgefragt. Daher haben wir 2023 erstmalig dieses Thema in die Ausbildung aufgenommen.

### „Denkspaziergang der Generationen“ prämiert

Unter dem Motto „Gestalte den Linzer Süden mit!“ suchte die Stadt Linz 2024 nach Ideen, die den sozialen Zusammenhalt stärken und neue Impulse für Sport, Bildung und Nachhaltigkeit setzen. Neun Projekte wurden ausgezeichnet, darunter der „Denkspaziergang der Generationen“ von SelbA und SPIEGEL. Das Projekt wird mit 3.333 Euro Preisgeld gefördert und im Süden von Linz umgesetzt.



## Eine Reise mit Folgen ... wie SelbA nach Oberösterreich kam



**25 Jahre gelebte Aktivität, Gemeinschaft und Lebensfreude – SelbA steht heute für ein Vierteljahrhundert voller Begegnungen, Bewegung und geistiger Vitalität. Was als mutige Idee begann, hat sich zu einem landesweiten Erfolgsmodell entwickelt, das unzählige Senior:innen stärkt, inspiriert und verbindet.**

### Doch wie hat alles begonnen?

Als Prof. Dr. Wolf D. Oswald von der Universität Erlangen sein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm für Senior:innen im Bildungshaus Schloss Puchberg präsentierte, ahnte wohl niemand, dass damit der Grundstein für eine Bewegung gelegt wurde, die 25 Jahre später noch immer Menschen begeistert und bereichert.

Im Publikum saß damals Hildegund Staininger vom Katholischen Bildungswerk Oberösterreich. Sie war so beeindruckt von dem Konzept, dass sie ihren damaligen Vorgesetzten, Dr. Günther Leitner (Leiter des Katholischen Bildungswerks OÖ von 1990 bis 2011) überredete, gemeinsam mit ihr nach Erlangen zu reisen, um sich das Programm aus nächster Nähe anzusehen.

Begleitet wurden die beiden von Dr.<sup>in</sup> Margit Scholta, der damaligen Direktorin der Altenbetreuungsschule des Landes Oberösterreich, sowie Frau Mag.<sup>a</sup> Hackl von der Sozialabteilung des Landes OÖ.

In Erlangen nahmen sie an einer intensiven Arbeitssitzung mit Prof. Oswald und seinem engagierten Trainer:innenteam teil. Was sie von dort mitbrachten, war mehr als nur das Trainings-Erlebnis: Es waren drei umfangreiche Fachbände als wissenschaftliche Grundlage des sogenannten SimA-Trainings – und eine klare Vision für Oberösterreich.

### Das SimA-Konzept stand unter dem Motto:

**„Ein Jahr trainieren –  
acht Jahre besser leben!“**

Diese Botschaft war Programm – und zugleich der Startschuss für eine Erfolgsgeschichte, die seit nunmehr 25 Jahren unzählige Senior:innen in Oberösterreich stärkt, begleitet und inspiriert. Bereits im Herbst 1999 wurden die ersten 235 Trainer:innen ausgebildet, im Frühjahr 2000 weitere 220. Aktuell sind 260 Trainer:innen im ganzen Bundesland aktiv, um das SelbA-Training möglichst flächendeckend anzubieten.

### DR. GÜNTHER LEITNER

*„Zwischen fünf und sieben Kilogramm Papier lagen plötzlich auf meinem Schreibtisch. Drei dicke SimA-Bände. Endlich ein wissenschaftliches Fundament für unser Vorhaben!“*



### DR.<sup>IN</sup> MARGIT SCHOLTA

*„Nach der Rückfahrt war klar: Das Konzept muss eingeführt werden. Es ließ sich nicht mehr bremsen. SimA war auf dem Weg.“*



### HILDEGUND STAININGER (\*1939 - 2025)

*„Ich bin Ende 1999 in Pension gegangen und in diesem Jahr hab ich den Vortrag von Professor Oswald über SimA gehört. Ich war so begeistert, dass ich ins Büro gefahren bin und zu Günther Leitner gesagt habe: Was uns im Katholischen Bildungswerk fehlt, ist ein eigenes Seniorenprogramm. Das ist genau das, was wir brauchen!“*



# Der gelbe Sessel: Drei Säulen, vier Beine?

Manchmal sind es einfache Bilder, die Ideen begreifbar machen – so wie der „gelbe Sessel“, der auf eine Idee von Hildegund Staininger (\*1939–†2025), SimA-Projekt Koordinatorin der ersten Stunde, zurückgeht.

**Der Sessel stand für die drei tragenden Säulen des SelbA-Konzepts:**

- » **BEWEGUNG**
- » **GEDÄCHTNISTRAINING**
- » **ALLTAGSKOMPETENZ**

Doch ein Sessel mit nur drei Beinen kippt. Für Stabilität braucht es das vierte Stuhlbein – in der Idee von Hildegund Staininger symbolisierte dieses vierte Bein die Gesundheit. „Wenn alle drei SelbA-Säulen trainiert werden, ist die vierte Säule, die Gesundheit, automatisch mit dabei.“ Fehlt eine der drei SelbA-Säulen, knickt die Gesundheit ein.

Beim Jubiläumsfest führte SelbA-OÖ-Leiterin Barbara Aigner-Reitbauer dieses Bild mit einem eigens präparierten Stuhl noch einmal eindrucksvoll vor Augen (siehe Foto).



So ist der gelbe Sessel mehr als nur ein Symbol – er ist ein Erinnerungsstück an die Wurzeln von SelbA und zugleich ein Auftrag für die Zukunft.

KIZ: AUSGABE 1999/4

# Fit im Alter dank SIMA

**Selbstständigkeit möglichst lange erhalten bzw. Pflegebedürftigkeit und Abhängigkeit hinauszögern, das möchte wohl jeder alte Mensch. Mit dem ganzheitlichen SIMA-Trainingsprogramm ist dies möglich. Körper, Geist und Seele werden gestärkt.**

SIMA steht für „selbständig im Alter“. Erstmals in Österreich wird das von der Universität Erlangen erarbeitete Projekt vom Kath. Bildungswerk der Diözese Linz aufgriffen. Die Umsetzung geschieht in Zusammenarbeit mit

der Altenbetreuungsschule des Landes Oberösterreich. „Es hat von Anfang an gut eingeschlagen, die Leute sind ganz begeistert!“, freut sich Initiator Dr. Günther Leitner, Chef des Kath. Bildungswerkes der Diözese. (Originaltext Kirchenzeitung Online-Beitrag 1999)



**Sie wollen den gesamten Kiz-Artikel lesen? Einfach den QR-Code scannen:**





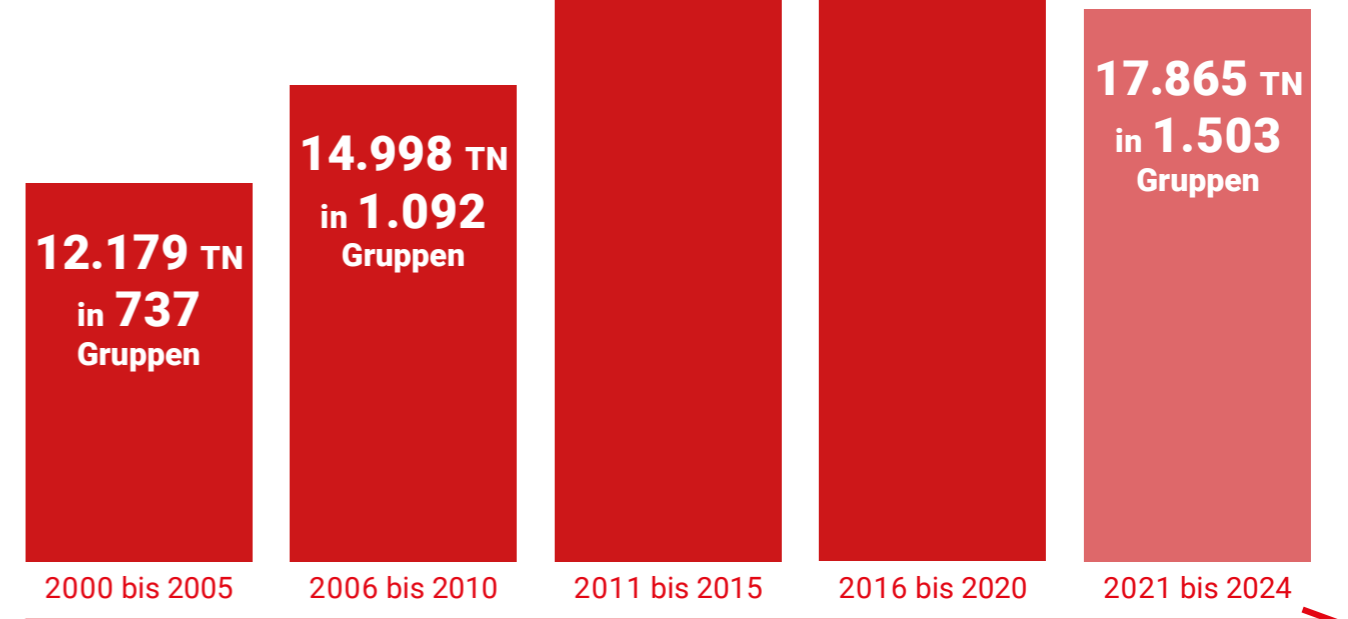
## Anzahl der SelbA-Teilnehmer:innen im Lauf der Jahre 2000 bis 2024

Quelle  
SelbA-Statistik  
2000 bis 2024

*Seit 2023 setzt sich der Aufwärtstrend bei den Teilnehmer:innen-zahlen nach dem Corona-Tief wieder kontinuierlich fort.*



\* das entspricht einer Anzahl von mehr als **63 Jahren**



# Die drei Säulen von SelbA: Bewegung – Gehirn – Kompetenz

**SelbA ist ein Trainingsprogramm für Menschen ab 55 Jahren. Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht zu halten, ist die beste Voraussetzung, um bis ins hohe Alter ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu genießen.**

## 1. BEWEGUNG

Unser Organismus ist auf Bewegung ausgelegt. Ausreichend Bewegung ist unverzichtbar für die gesamte Entwicklung des Menschen. Bewegung ist jener Stimulus, der das Leben in allen Bereichen fördert. Dies betrifft nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere sozialen, psychischen und geistigen Bereiche, die ohne Bewegung verkümmern würden.

## 2. GEHIRN

Das Gedächtnis ist unsere Identität. Für eine zufriedenstellende Bewältigung des Alltags sind die Leistungen des Gedächtnisses von großer Bedeutung. Verlust des Gedächtnisses bedeutet Verlust der Identität und Orientierung.

Das Gehirntraining von SelbA beinhaltet Informationen, praktische Hilfen (Merkstrategien) und jede Menge herausfordernde und humorvolle Übungen, um das Gehirn fit zu halten und damit der Vergesslichkeit entgegenzuwirken.

## 3. ALLTAGSKOMPETENZ

Das Kompetenztraining vermittelt Informationen über die Voraussetzungen und Möglichkeiten einer selbständigen Lebensführung trotz Veränderungen im Alter. In Gesprächen wird besonders auf Lebenserfahrung und Handlungsmöglichkeiten eingegangen und es werden Strategien entwickelt, die den Alltag auf individueller, sozialer und materieller Ebene erleichtern können.



DR. MARCUS TÄUBER

*Die Neurobiologie zeigt: Unser Gehirn bleibt formbar – ein Leben lang. Neue Reize schaffen neue Verknüpfungen zwischen Nervenzellen. Gerade im Alter stärkt Lernen diese Netzwerke, hält geistig beweglich und unterstützt Selbstvertrauen sowie aktive Teilhabe am Leben. SelbA verbindet Bewegung, geistige Aktivität und Gemeinschaft – eine starke Kombination für mentale Fitness (September 2025).*

*Der Neurobiologe vom Institut für mentale Erfolgsstrategien unterstützt uns mit seiner Expertise in der SelbA-Trainer:innenausbildung.*



Fotocredit: Wieland



DR. FRANZ KOLLAND

*SelbA folgt in seiner Ausrichtung jenen Richtlinien, die in zahlreichen empirischen Studien als erfolgreich für die Stabilisierung kognitiver Veränderung im Alter werden gelten (ermutigend und nicht überfordernd, niederschwellig). SelbA ist nicht nur ein „Brain-Fitness-Programm“, sondern verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Brain-Fitness-Programme, die nur auf das Trainieren von Gehirnfunktionen ausgerichtet sind, gelten als wenig wirkungsvoll. (Expertise zum SelbA-Gedächtnistraining, Mai 2013)*

*Österreichischer Soziologe und führender Wissenschaftler auf dem Gebiet der Gerontologie.*



## Wir brauchen ein neues Drehbuch für das Altern



**Im Rahmen des Podcasts „Bald 60, na und?!“ sprach Maria Hofstadler, MBA 2021 mit Altersforscher Dr. Franz Kolland über die veränderten Herausforderungen des Alterns in unserer Zeit. Ausgangspunkt war sein prägnanter Satz: „Wir brauchen ein neues Drehbuch für das Altern.“**

Kolland erklärte, dass Altern in den vergangenen Jahrzehnten vor allem als Ruhestandsphase verstanden wurde – nach Jahren harter Arbeit zog man sich zurück, um das Leben in Ruhe zu genießen. Doch diese Vorstellung passe heute nicht mehr. Menschen leben nach der Pensionierung 20 bis 30 Jahre länger – und bleiben dabei meist lange gesund. Ein passives „Zurücklehnen“ sei daher weder realistisch noch erfüllend.

### Aktive Lebensgestaltung statt Ruhestand

Er betonte, dass Altern heute aktive Auseinandersetzung erfordert: Lernprozesse, Neuorientierung und die bewusste Gestaltung dieser Lebensphase. Dazu gehört auch, dass es viele unterschiedliche Wege der Altersgestaltung gibt. Pläne, die man sich vor der Pensionierung zurechtlegt, scheitern oft an der Realität – sei es an mangelnder Unterstützung oder daran, dass die Vorstellungen nicht umsetzbar sind. Freiwilligenarbeit, Teilzeiterwerbstätigkeit oder neue Formen der Bildung können hier wichtige Alternativen bieten. Besonders am Herzen liegt Kolland die Bildungs-

arbeit mit Älteren. In der Zeit zwischen 60/65 und 80 Jahren eröffnen sich oft neue Möglichkeiten: Alte Interessen und verschüttete Talente können wiederentdeckt werden. Entscheidend sei ein individuelles System, das zunächst Orientierung vermittelt und dann passende Angebote bereithält. Lebenslanges Lernen bedeutet in dieser Phase vor allem: sich selbst neu kennenzulernen und Gestaltungsspielräume zu erkennen.

Die besondere Fähigkeit des Menschen sei es, Handlungsspielräume zu nutzen. Auch im Alter gehe es darum, das eigene „Drehbuch“ zu schreiben – mit Selbstverantwortung, Kreativität und Freude an der Freiheit.



## Machen wir unserem Gehirn Beine ...

**Seit mehr als zwei Jahrzehnten gehört Anita Pölzleitner zu den prägenden Persönlichkeiten von SelbA. Bereits im Jahr 2000 startete sie mit ihrer ersten Trainingsgruppe. Heute begleitet die Linzerin als Regionsbegleiterin 50 SelbA-Trainer:innen und sorgt dafür, dass die Idee von „Selbständig & Aktiv“ lebendig bleibt.**

### Generationen verbinden

Besonders am Herzen liegt ihr das Miteinander der Generationen. Neben ihrer SelbA-Gruppe mit 18 Teilnehmenden in der Linzer Dompfarre leitet sie auch eine Gruppe im Generationenhaus der Elisabethinen. Das 2020 eröffnete Wohnprojekt bringt Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen zusammen: klassische Mietwohnungen, WGs für Studierende und junge Menschen in Ausbildung sowie 28 betreubare Wohnungen. Ein idealer Ort, um die Angebote von SelbA mit Leben zu füllen!

### Pilotprojekt Denkspaziergang

Innovativ zeigte sich Pölzleitner auch 2024, als SelbA das Pilotprojekt „Großeltern-Eltern-Denkspaziergang“ ins Leben rief. Unter dem Motto „Schritt für Schritt, so bleiben wir fit!“ trainierte sie mit 20 Teilnehmenden an der Donau gleichzeitig Körper und Geist. Die Idee kam so gut an, dass daraus der „Denkspaziergang der Generationen“ entstand – prämiert von der Stadt Linz und künftig fix verankert in Linz-Süd.



Foto: Diözese Linz, Laurenz Kaiser

### Brücken bauen

Für Anita steht bei der Vernetzungsarbeit für SelbA das friedliche Miteinander im Vordergrund. *„Mir ist das Miteinander aller Generationen, Nationalitäten und Konfessionen wichtig. Damit das in einer Stadt funktioniert, ist auch das Miteinander von Stadt und Kirche entscheidend. Deshalb gehe ich etwa auch in die Stadtteilzentren, damit wir verbindende Elemente finden und gemeinsam das Leben der Bewohner:innen bereichern können.“*

## SelbA Digital

Im Jahr 2018 wurden im Rahmen der Digitalisierungsoffensive von „Fit4Internet“ Smartphone-Führerscheinkurse in ganz Österreich durchgeführt. Für die Organisation in Oberösterreich war SelbA verantwortlich. Aus diesem sehr erfolgreichen Projekt entwickelte sich in den nächsten zwei Jahren im Rahmen der SelbA-Akademie die Sparte „SelbA Digital“.

Drei Jahre später erhielt SelbA als erste Erwachsenenbildungseinrichtung Österreichs das vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz ins Leben gerufene Gütesiegel „Digitale SeniorInnenbildung“, mit dem Bildungsmaßnahmen ausgezeichnet werden, die besonderen Qualitätskriterien entsprechen und einen wichtigen

*Einige Rückmeldungen der begeisterten Teilnehmerinnen und Teilnehmer:*

*„Diese Kurse sind sehr wichtig. Ich fühle mich jetzt im Umgang mit dem Smartphone sicherer.“*

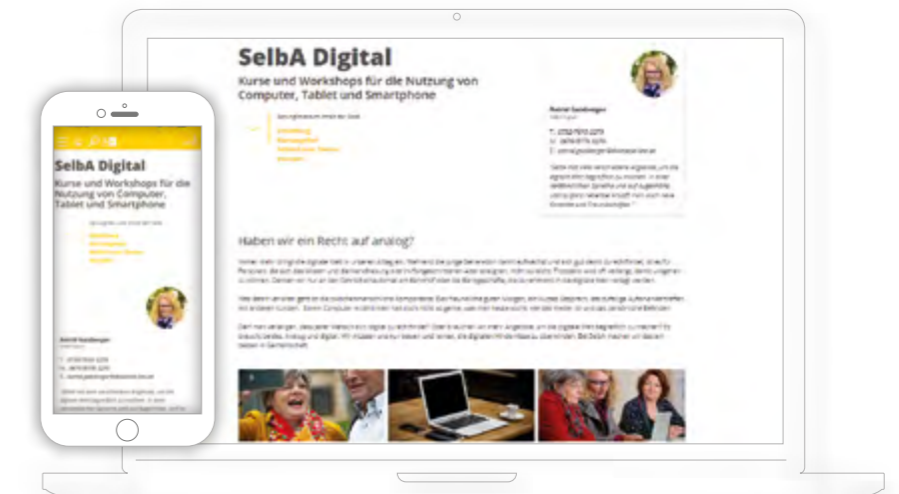
*„Vorher war das Handy für mich eher das unbekannte Wesen mit viel Eigendynamik. Jetzt, nach dem Kurs könnte das Handy zum Freund werden, weil es so viele nützliche Anwendungsmöglichkeiten eröffnet.“*



Beitrag für den Zugang aller Menschen in Österreich zu den Chancen der Digitalisierung leisten.

**Mag.<sup>a</sup> Edith Simöl, Leiterin von „Digitale SeniorInnen“ über die Auszeichnung:**

„Wir freuen uns, dass SelbA Digital als erstes Angebot die Chance ergriffen hat, dieses Gütesiegel zu beantragen. SelbA OÖ hat in der digitalen SeniorInnenbildung eine Vorreiterrolle. Das Team hat schon sehr früh erkannt, wie wichtig die Nutzung von digitalen Angeboten auch für die ältere Bevölkerungsgruppe ist. Man merkt, dass hier Menschen am Werk sind, die das mit Herzblut machen. Und auch als die Corona-Pandemie über uns hereingebrochen ist, hat SelbA OÖ nicht den Kopf in den Sand gesteckt, sondern von Anfang an erkannt, dass gehandelt werden muss!“



# SelbA in betreubaren & betreuten Einrichtungen

**Neben den SelbA-Trainings in offenen Gruppen wird das Programm auch in teilbetreuten und vollbetreuten Einrichtungen umgesetzt – derzeit in 111 Gruppen.**

## Pionierarbeit und „Aushängeschilder“

Zu den Pionieren zählen die Einrichtungen in Haslach und Haag, in denen SelbA seit 25 Jahren fixer Bestandteil des Angebots ist.



Vor einem Vierteljahrhundert war Barbara Wagner die treibende Kraft hinter „SelbA im Heim“ und Mentorin von Petra Niederhuber, die das Training heute im Bezirksalten- und Pflegeheim Haslach leitet. Für diesen Bereich wurde ein eigener Heimbehelf entwickelt und regelmäßig Fortbildungen angeboten. Aufgrund der stetig steigenden Nachfrage wurde das Modul „SelbA in betreubaren und betreuten Einrichtungen“ 2023 als Wahlpflichtfach in die SelbA-Trainer:innen-Ausbildung aufgenommen. „Das Interesse an SelbA-Trainings im teilbetreuten und vollbetreuten Setting nimmt stetig zu. Kein Wunder – im Sinne des lebenslangen Lernens zeigt präventives Arbeiten, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Zielgruppe, in jedem Alter Wirkung. Das hat bei SelbA lange Tradition“, betont SelbA-Leiterin Barbara Aigner-Reitbauer.

## Bezirksalten- und Pflegeheim Haslach

Seit 25 Jahren gibt es dort die „Seniorenstube“ – einen Ort der Begegnung, des Miteinanders und der Lebensfreude.

Im Oktober 2025 durfte Petra Niederhuber zur Jubiläumsfeier die Auszeichnung „25 Jahre SelbA-Referenz-Altenheim“ entgegennehmen.

Bewohnerin Adolfine Manzenreiter beschreibt den Wert des Angebots so: „Die Seniorenstube war einer der Gründe, warum ich mich für diese Einrichtung entschieden habe. Und Petra Niederhuber ist das Herz und die Seele der Stube. Im Laufe des Vormittags macht sie mit uns ein SelbA-Training – Gedächtnis-, Psychomotorik- und Kompetenztraining. Ich hätte nie gedacht, wie kostbar diese Trainingsformen für uns ältere Menschen sind.“

## Sozialzentrum Betreutes Wohnen Haag/Hausruck

Martina Eder, SelbA-Trainerin der ersten Stunde und „Fachsozialbetreuerin Altenarbeit“, bietet im Sozialzentrum zweimal wöchentlich SelbA-Trainings in zwei Gruppen an.

Sie ist zudem Teil des Lehrtrainerinnenteams in der SelbA-Ausbildung. Dort verantwortet sie das Modul „SelbA-Einheit planen“ sowie das Wahlpflichtfach „Denkspaziergang“.

Das Angebot erfreut sich großer Beliebtheit – vom Training im Haus bis hin zu den Denkspaziergängen.



**Stimmen aus dem Senior:innenzentrum:**  
*„SelbA-Training ist ein bewährtes Hausmittel gegen Einsamkeit.“*

*„Das regelmäßige Trainingsangebot strukturiert meinen Alltag. Ich lerne dabei viel über Flexibilität, Organisation und Toleranz.“*

*„Ich hatte anfangs Sorge, ob ich fit genug bin – jetzt bin ich froh, dass der Denkspaziergang auch für uns weniger sportliche Menschen geeignet ist. Das sanfte Bewegungstempo kommt mir sehr entgegen.“*

## SelbA – Gemeinsam aktiv bleiben

### Mitmachen und Teil der SelbA-Familie werden

**Unsere Mission: ältere Menschen im Alltag wirksam stärken und ein aktives, erfülltes Leben bis ins hohe Alter ermöglichen. Mit unseren Gruppentrainings und Weiterbildungsangeboten leisten wir dazu einen wichtigen Beitrag.**



Ergänzend zum Training vor Ort bietet die SelbA-Akademie ein buntes Weiterbildungsprogramm, zum Beispiel:

- » Smartphone-Kurse
- » Biografisches Schreiben
- » Vorträge rund um das Thema Gehirnforschung
- » Workshops zu selbstbestimmtem Altern

*„In Gemeinschaft lachen, denken, und sich bewegen, das ist das beste Mittel gegen das Alleinsein.“*



## Das Fundament von SelbA in OÖ: Unsere Trainer:innen

**Wer Freude an der Arbeit mit älteren Menschen hat und eine sinnvolle, bereichernde Tätigkeit sucht, findet in der SelbA-Ausbildung genau das Richtige.**

Unsere Trainer:innen erwerben die Kompetenz, eigenständig Trainingseinheiten zu planen und zu leiten – und leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität von Senior:innen. Gleichzeitig bleiben sie selbst fit, vital und geistig aktiv.

### Ausbildungsinhalte

- » Altersbilder & Geragogik
- » Bewegung – Theorie & Praxis
- » Gehirntraining – Theorie & Praxis
- » Alltagskompetenzen & Organisation
- » Planung und Gestaltung von SelbA-Einheiten
- » Kommunikation
- » SelbA in betreubaren Einrichtungen

Die Ausbildung wird von Fachexpert:innen und erfahrenen SelbA-Trainer:innen begleitet. Gemeinsam vermitteln sie die drei Säulen von SelbA: Gehirntraining, Bewegung und Alltagskompetenzen.

### Vorteile für Trainer:innen

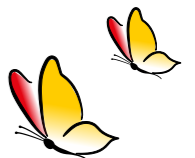
- » Die eigenen kreativen Kräfte entdecken und für sich selbst sowie zum Wohl von anderen einsetzen
- » Anerkennung, Lob, Wertschätzung erfahren
- » Erfahrung im Leiten von Gruppen
- » Persönliche Weiterentwicklung
- » Selbst fit bleiben
- » SelbA-Gemeinschaft

### Möchten auch Sie Teil der SelbA-Familie werden?

Dann informieren Sie sich über unsere Ausbildung und Angebote – wir freuen uns auf Sie!



*„SelbA ist seit 1999 Teil meines Lebens und eine große Bereicherung: durch viele Bekanntschaften und geistige Herausforderungen.“*





## Ein Fest voller Lebensfreude und Dankbarkeit



Etwa 200 aktive und ehemalige Selba-Trainer:innen fanden sich am 13. Juni 2025 in der Stadthalle Wels ein, um gemeinsam zurückzublicken, Danke zu sagen – und mutig nach vorne zu schauen. 25 Jahre Selba – das war ein Fest, das zeigte, wie viel Kraft, Begeisterung und Gemeinschaft in diesem einzigartigen Konzept stecken. Und wie sehr es gebraucht wird – heute mehr denn je.



## Landeshauptmann A.D. Dr. Josef Pühringer, ein großer Unterstützer und Förderer von SelbA in seiner aktiven Regierungszeit

### Liebe Freundinnen und Freunde des Katholischen Bildungswerkes!

25 Jahre SelbA – eine großartige Aktion. Ich danke allen, die zu diesem großen Erfolg beigetragen haben. SelbA ist eine wertvolle Hilfe, vor allem für ältere Menschen. SelbA heißt: Fit bleiben im Alter – und das in guter Gemeinschaft. Beides ist besonders wertvoll.

Danke für euren Einsatz. Danke für diese wertvolle Arbeit über 25 Jahre hinweg an die Diözesanstelle des Katholischen Bildungswerkes. Mein Dank gilt auch den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie allen SelbA-Trainerinnen und -Trainern – sie alle ermöglichen diesen großartigen Erfolg.



Archivfoto 2007: Ehrung der 10.000sten SelbA Teilnehmerin

## Dr. Christian Dörfel Landesrat für Soziales, Integration & Jugend

Zu diesem besonderen Jubiläum gratuliere ich herzlich und danke für den großartigen Einsatz, der SelbA in den vergangenen 25 Jahren zu einer echten Erfolgsgeschichte gemacht hat.

Ich bekenne mich als großer Befürworter von SelbA – nicht nur, weil ich selbst zur Zielgruppe zähle, sondern auch aus meiner langjährigen Erfahrung als Bürgermeister einer kleinen Gemeinde, in der es SelbA-Gruppen gibt. Dort konnte ich hautnah erleben, welchen unschätzbaren Gewinn diese Gruppen für das gesellschaftliche Miteinander darstellen. Denn in Gemeinschaft gelingt vieles leichter, und gemeinsam können wir dazu beitragen, dem Alter seinen Stolz zurückzugeben.

Als Sozialreferent werde ich oft mit dem Bild des Alters als Phase der Pflegebedürftigkeit konfrontiert. Natürlich gehört auch das dazu – zumeist im hohen Alter. Doch davor liegt eine immer länger werdende Zeit des aktiven Alterns. Genau hier setzt SelbA an und leistet einen wichtigen Beitrag.

Daher bin ich überzeugt: Mit SelbA wird es auch in Zukunft gut weitergehen – und wir werden euch mehr denn je brauchen.



## Josef Ackerl zur Gründungszeit von SelbA Soziallandesrat in OÖ

### Gratuliere zu 25 Jahre SelbA!

An mir kann man sehen, wie die Zeit vergeht. Und ich kann ermessen, was sich in diesen 25 Jahren alles getan hat. Damals hat das Katholische Bildungswerk unter Dr. Günther Leitner die Initiative ergriffen, vielen Menschen das Leben im Alter durch geistige und körperliche Beschäftigung zu erleichtern.

Ich möchte mich heute noch für die gute Zusammenarbeit bedanken und dafür, dass im Rahmen eines selbst gegebenen politischen Bildungsauftrages für so viele ältere Menschen eine echte Bereicherung des Alltags geschaffen wurde.

Ich hoffe sehr, dass es auch in Zukunft die Möglichkeit geben wird, derartige Angebote zu machen – und gratuliere herzlich zu 25 Jahren SelbA!



**ROLAND VÖLKL**

Leiter von SelbA OÖ (2005 bis 2014)

„Die neun Jahre bei SelbA waren die schönsten und besten Berufsjahre meines Lebens.“



**MARIA HOFSTADLER, MBA**

Leiterin von SelbA OÖ (2014 bis 2021)

„Ein Highlight in meiner SelbA-Laufbahn war die Lernzeit in der Pandemie. Wir haben unsere Senior:innen digital fit gemacht. Das war eine große Herausforderung, aber lohnenswert. Ich profitiere selber noch heute davon.“

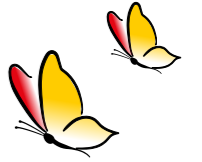
**MAG.<sup>A</sup> (FH) MARIA OTRUBA**

Leiterin von SelbA OÖ (2021 bis 2025)

„Wer gerne Gemeinschaft erlebt und dabei auf humorvolle Weise seine geistige und körperliche Fitness möglichst lange aufrechterhalten will, der ist bei SelbA genau richtig.“



# SelbA 2040



**SelbA ist seit mehr als 25 Jahren in der Prävention tätig. Damit tragen wir nicht nur zur individuellen Lebensqualität der Teilnehmer:innen bei, sondern auch zur Entlastung des Sozialsystems in Oberösterreich.**

Auch in Zukunft leisten wir mit unseren Angeboten einen wertvollen gesellschaftlichen Beitrag, gerne auch zur „Betreuungsarchitektur 2040“ des Landes Oberösterreich. Mit unseren Weiterbildungsange-

boten im Rahmen der „SelbA-Akademie“ und unseren SelbA-Trainings vor Ort verstehen wir uns als BildungsNAHVersorger mit niederschwelligem Zugang. Gerne erweitern wir unsere Trainingskapazitäten und Bildungsangebote, damit noch mehr Menschen – ob in offenen Gruppen oder in betreubaren bzw. betreuten Einrichtungen – von SelbA profitieren können.



Mag.ª Melanie Wurzer BA  
Leiterin Kath. Bildungswerk OÖ  
ab Oktober 2025

V.l.n.r.: aktuelles SelbA-Team  
Mag.ª Barbara Aigner-Reitbauer (SelbA-Leiterin),  
Astrid Gaisberger (Referentin),  
Tina Kolouch-Kinzel (Sekretärin),  
Manuela Thaller und Mag. Jürgen Rath  
(beide Assistent:innen),





*Vielen Dank für Ihr Vertrauen  
und Ihre Unterstützung!*



## Katholisches Bildungswerk OÖ

### IMPRESSUM:

Herausgeber: Katholisches Bildungswerk OÖ;

Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz, Österreich

Für den Inhalt verantwortlich:

Mag.<sup>a</sup> Barbara Aigner-Reitbauer, SelbA-Leiterin

Fotos: Privat, Diözese Linz, Frauenkommission, Laurenz Kaiser,

Christina Bruckmayr-Oegerer, Kath. Bildungswerk OÖ

Gedruckt auf PEFC-zertifiziertem Papier

Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz: [www.dioezese-linz.at/offenlegung](http://www.dioezese-linz.at/offenlegung)

Diözese Linz

Bildung und Kultur

Erwachsenenbildung

**Katholisches Bildungswerk OÖ**

**SelbA-Selbständig & aktiv**

Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

Tel.: (0732) 76 10-32 13

Fax: (0732) 76 10-37 79

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

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