

SelbA-Basisausbildung Herbst 2024

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

Wenn Sie gerne mit älteren Menschen arbeiten und eine sinnvolle, bereichernde ehrenamtliche Tätigkeit suchen, dann ist die SelbA-Ausbildung genau das Richtige für Sie. Wir wenden uns an kommunikative und kreative Persönlichkeiten mit Sinn für Humor.

Termine (Änderungen vorbehalten):

1. Modul: 11./12.11.2024
2. Modul: 10./11.12.2024
3. Modul: 08.01./14.01./15.01.2025
4. Modul: 12./13.02.2025
5. Modul: 19./20.03.2025
6. Modul: 29./30.04.2025
7. Modul: 21./22.05.2025
8. Modul: Termin wird noch bekanntgegeben -
14:00 - 17:00 Uhr Reflexion Ausbildung
17:30 Uhr: Zertifikatsverleihung



Kurszeiten:

1. Tag von 13 bis 18.30 Uhr (ausgenommen Modul 6 von 9 bis 18.30 Uhr)
 2. Tag von 9 bis 17 Uhr (Modul 1, 2, 7) bzw. von 9 bis 13 Uhr (Modul 3, 4, 5, 6)
- Modul 3 am 8.1.2025 findet von 16 bis 18.30 Uhr online statt.

Einführungsabend (verpflichtend):

Do., 24.10.2024 von 18 bis 20.30 Uhr - Diözesanhaus Linz

Ausbildungsort:

Diözesanhaus (Großer Saal - 4. OG), Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

Kurskosten: € 1.090,-

Zusätzlich Verpflegung und ggf. Übernachtung

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

Nähere Informationen und Anmeldung:

SelbA - Selbständig & Aktiv - Manuela Thaller

Tel.: (0732) 76 10-32 18; Mail: selba-ausbildung@dioezese-linz.at