

## SELBSTSTÄNDIG IM ALTER

# SelbA-Film aus Engerwitzdorf bei Konferenz in Rom präsentiert

**ENGERWITZDORF.** Zehn Videos aus der ganzen Welt hat die „Age Platform Europe“ im Rahmen eines Videowettbewerbs ausgesucht, um sie bei der internationalen Ministerkonferenz zum Thema Alter(n) in Rom zu präsentieren. Eines davon ist ein vom Team Buntes Fernsehen gedrehter Imagefilm über SelbA.

Die Freude und Überraschung bei „SelbA – Selbstständig und Aktiv“ war groß, als sie die Nachricht erhielten, dass es der vom Team Buntes Fernsehen gedrehte Imagefilm über SelbA unter die Top Zehn geschafft hat. „Und als dann noch eine Einladung kam, auf Kosten der italienischen Regierung an der Konferenz in Rom teilzunehmen, war das schon eine besondere Ehre“, sagt Maria Otruba, Leiterin von SelbA OÖ. „Das Programm der Konferenz ist abwechslungsreich und anspruchsvoll, wir sind stolz und glücklich, uns hier mit Entscheidungsträgern der Geragogik aus der ganzen Welt austauschen zu können und natürlich besonders



Astrid Gaisbauer (l.) und Maria Otruba (beide SelbA) mit Bundesminister Johannes Rauch in Rom

Foto: Thomas Neubauer

darauf, unseren Film hier präsentieren zu dürfen“, meldeten Maria Otruba und Astrid Gaisberger aus Rom.

## Selbstständig und aktiv

Zielgruppe von SelbA sind alle, die sich in der nachberuflichen Lebensphase befinden: „SelbA steht für Selbstständig und Aktiv und es meint Bewegung, Gehirn- und Kompetenztraining für Leib und Seele. Merktechniken gibt es sehr viele, die uns fit halten. Aber das SelbA-Training ist sehr speziell, weil es die Teilnehmer di-

rekt dort abholt, wo sie sind. Mit ihren Bedürfnissen, und ihrer Lebenserfahrung“, betont Otruba.

## SelbA-Hochburg Gallneukirchen

In Gallneukirchen gibt es mittlerweile sechs SelbA-Gruppen, die sich regelmäßig im Pfarrhof treffen. Von Anfang an dabei und allseits bekannt ist Maria Reichör, die in dem Kurzfilm von ihrer Tätigkeit berichtet: „Ich heiße hier in Gallneukirchen tatsächlich ‚Frau SelbA‘, obwohl es noch zwei weitere tolle Trainer gibt. Das liegt

vermutlich daran, dass ich schon vor 21 Jahren mit SelbA angefangen habe. Derzeit leite ich zwei Gruppen, die in dieser Zusammensetzung schon seit 16 beziehungsweise seit zehn Jahren bestehen. Wir machen jede Menge Training für Gehirn und Körper, aber vor allem haben wir ganz viel Spaß miteinander. Ich kann nur jedem empfehlen, einmal mitzumachen und reinzuschnuppern.“ Stolz auf die internationale Ehre ist natürlich auch Filmer Heinz Martinek vom Team Buntes Fernsehen Engerwitzdorf. Und der Engerwitzdorfer hat sich auch auf die Erfahrung eingelassen, das Training auszuprobieren: „Ich war selbst sehr erstaunt, wie fordernd das SelbA-Training ist“, sagt der 70-Jährige. Grundsätzlich sind die Filme, die das Team Buntes Fernsehen produziert, von Hobbyfilmern gemacht und aus der Region für die Region. Dass der Film über SelbA jetzt in Rom einem internationalen Publikum präsentiert wird, ist schon etwas ganz Besonderes. Hier geht es zum Film: <https://youtu.be/XUcuBxCzmRI> ■

## Keine Ablenkung im Straßenverkehr!



**LIKE**  
**das LEBEN.**  
**Achte auf den Verkehr.**