

PVOÖ und SelbA – gemeinsam aktiv

Der Pensionistenverband OÖ hat als nunmehr zusätzliches Angebot eine Zusammenarbeit mit SelbA vereinbart.

Das SelbA-Programm kann von jeder Ortsgruppe angefordert und veranstaltet werden. Infos dazu sind direkt bei SelbA OÖ unter Tel. 0732/7610-3213 zu bekommen.

Wir haben weiters auch vereinbart, dass Bezirksorganisationen des PVOÖ auch die Möglichkeit erhalten, TrainerInnen ausbilden zu lassen und diese dann im Bezirk entsprechend einzusetzen. Auskünfte über Termine und Seminarorte sind auch direkt bei SelbA OÖ unter 0732/7610-3213 zu erfragen.

WAS IST SELBA UND WAS BRINGT ES UNSEREN MITGLIEDERN?

Im Herbst 1999 wurden die ersten SelbA-TrainerInnen in OÖ ausgebildet. Seit 2000 wird das Trainingsprogramm SelbA sehr erfolgreich in mittlerweile über 160 Orten in Oberösterreich angeboten. In diesen 20 Jahren konnte SelbA mit über 6.400 SelbA-Gruppen an die 136.000 Teilnahmen verzeichnen.

DIE STÄRKE DES SELBA-KONZEPTE

Aus fundierter wissenschaftlicher Forschung wird praktisches Leben. Gedächtnistrainings und andere Trainingsprogramme gibt es mittlerweile viele am Bildungsmarkt – das Drei-Säulen-Konzept von SelbA aber ist nach wie vor einzigartig:

- Bewegungstraining
- Gehirntaining
- Alltagskompetenztraining

DIE TEILNEHMERINNEN PROFITIEREN AUF VIELFÄLTIGE WEISE:

- Lebensfreude und Gemeinschaft werden erlebt und gelebt
- Selbstbewusstsein wird gestärkt
- körperliche und geistige Fitness werden trainiert und stabilisiert



© 123rf, Katarzyna Bialasiewicz



SELBA-GRUPPEN KÖNNEN AUCH IN JEDER PVOÖ-ORTSGRUPPE ANGEBOTEN WERDEN

Was bringt das unserern Ortsgruppenmitgliedern, was ist der Nutzen?

- attraktives und vielfach erprobtes Angebot für SeniorInnen
 - überschaubare und geringe Kosten für die Ortsgruppe und TeilnehmerInnen
 - Unterstützung der ehrenamtlichen TrainerInnen durch das SelbA-Team und die SelbA-RegionsbegleiterInnen
 - Qualitätssicherung: Regelmäßige Angebote für Aus- und Weiterbildung
- Das SelbA-Team berät jede Ortsgruppe gerne beim Aufbau einer SelbA-Trainingsgruppe in der Gemeinde.

EINFACH UND UNBÜROKRATISCH ANFRAGEN

Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz, Tel. 0732/7610-3213, E-Mail: selba@dioezese-linz.at (Material, Prospekte anfordern). Weitere Informationen erhalten Sie unter www.selba-ooe.at oder beim Landesbildungsreferenten Heinz Eitenberger, 0699-108 878 78, E-Mail: heinz.eitenberger@pvooe.at

Was ist SelbA?

SelbA gestalten und aktiv bleiben

Es ist die Kombination von drei Komponenten, die sich positiv auf Ihre Lebensqualität auswirkt. Eine Mischung, die zudem Schwung und Abwechslung in Ihren Alltag bringt.

- **Bewegung: Körper und Geist trainieren**
Übungen, die die Freude an körperlicher und geistiger Bewegung anregen und Spaß machen.
- **Gehirn: Im Denken fit bleiben**
Information und Übungen sowie praktische Hilfen, mit denen Sie der Vergesslichkeit den Kampf ansagen.
- **Kompetenz: Trainieren in der Praxis**
Im vertrauten Rahmen über aktuelle Lebensfragen sprechen, Themen diskutieren und Lösungen finden.