

## SelbA gestalten und aktiv bleiben

Es ist die Kombination von 3 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.



### GEDÄCHTNIS: 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.



## Mit SelbA gemeinsam aktiv

### UNSERE LEISTUNG WIRD ANERKANNT

SelbA als Non-Profit-Organisation wird wegen seiner präventiven Effekte seit dem Jahr 2000 gefördert von:

- Gesundheitsfonds des Landes OÖ
- Sozialabteilung des Landes OÖ
- Abteilungen Bildung, Jugend und Sport des Landes OÖ
- Diözese Linz

Weitere Unterlagen über SelbA und Informationen über Trainingsgruppen in Ihrer Nähe erhalten Sie direkt in der SelbA-Diözesanstelle oder unter [www.selba-ooe.at](http://www.selba-ooe.at)

### SelbA-Diözesanstelle

Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz  
Tel.: (0732) 76 10-32 13, Fax: DW -3779  
E-Mail: [selba@dioezese-linz.at](mailto:selba@dioezese-linz.at)  
[www.selba-ooe.at](http://www.selba-ooe.at)

**IMPRESSUM:**  
Gefördert aus den Mitteln des OÖ Gesundheitsfonds  
Inhaber, Verleger, Herausgeber: Diözese Linz;  
Kath. Bildungswerk OÖ, SelbA  
Verlagsort: Linz  
Fotos: Fotolia, Thinkstocks, SelbA



## MIT SELBA GEMEINSAM AKTIV



Katholisches  
Bildungswerk OÖ



Katholisches  
Bildungswerk OÖ

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

## Ihr Leben SelbA in der Hand

Es ist ein Leben lang das höchste Gut – die Gesundheit. Sie ist die zentrale Voraussetzung für ein gutes und selbstbestimmtes Leben. Die richtige Lebenseinstellung, ausreichend Bewegung und geistige Fitness sind wichtige Zutaten für ein erfülltes Leben.

Wer Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht hat, kann so bis ins hohe Alter ein glückliches, freies und erfülltes Leben genießen.

Das Angebot von SelbA liefert eine gute Mischung unterschiedlicher Trainingskomponenten und sorgt dafür, dass Sie immer wieder über sich hinauswachsen.



*„Ich war seit 12 Jahren alleine. Bei SelbA fand ich wieder Anschluss und ich habe dabei viel Spaß.“*  
Josef B.

## Training für Körper, Geist und Seele

Die SelbA-Treffen finden in den örtlichen Gruppen wöchentlich bzw. 14-tägig in freundlicher und familiärer Atmosphäre statt. Die TeilnehmerInnen profitieren auf vielfältige Weise von den aufeinander aufbauenden Einheiten.

- Mehr Lebensfreude durch soziale Kontakte und Gemeinschaft
- Körperliche Vitalität und geistige Fitness
- Die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten ohne Leistungsdruck einbringen
- Versteckte Talente entdecken und fördern
- Neues Selbstbewusstsein aufbauen



*„Bei SelbA fühle ich mich wohl. Ich kann es allen älteren Menschen nur wärmstens weiterempfehlen.“*  
Elisabeth F.



*„Ich bin unternehmungslustig und bewege mich gerne. Durch SelbA lerne ich immer wieder Neues kennen und mein Gedächtnis bleibt in Schwung.“*

Bettina R.

**Für mehr Selbstbewusstsein:**  
Die TeilnehmerInnen sind schnell mit Freude bei der Sache. SelbA regt ohne Leistungsdruck mit Spiel und Spaß Ihre Fähigkeiten an.



Eine wissenschaftliche Studie belegt: Der Erfolg des SelbA-Trainingsprogramms ist groß. Fast alle TeilnehmerInnen verspüren eine deutlich wahrnehmbare Verbesserung: Durch das SelbA-Training werden zwei Drittel selbstbewusster, die Hälfte hat wieder mehr Lebensfreude und lebt nun gesünder und ein Drittel gewinnt neue soziale Kontakte.

