

## WAS IST SELBA?

SelbA ist ein abwechslungsreiches, ganzheitliches Bildungsprogramm für Menschen ab 60, die aktiv etwas für ihre geistige und körperliche Gesundheit tun möchten.

Für Menschen in den besten Jahren

SelbA verbindet Gedächtnistraining mit körperlicher Bewegung und wird ergänzt durch ein Kompetenztraining mit praktischen Tipps und Hilfen für den Alltag.

Darüber hinaus bietet SelbA Raum für Sinn- und Lebensfragen, die im Alter zunehmend an Bedeutung gewinnen. Diese spezielle Kombination macht SelbA zu einem ganzheitlichen Angebot für Körper, Geist und Seele.

Durch das einzigartige Programm von SelbA erleben in Tirol seit 2001 Tausende Seniorinnen und Senioren mehr Lebensqualität und Freude in einem aktiv gestalteten Alltag.



gefördert durch:

Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung

INNS'  
BRUCK

FÖRUM  
katholischer  
Erwachsenenbildung

LAND  
TIROL

DIÖZESE  
INNSBRUCK



MIT FREUDE UND  
SCHWUNG DAS LEBEN  
GENIESSEN

## INFORMATION

Katholisches Bildungswerk Tirol

SelbA Seniorenbildung

6020 Innsbruck

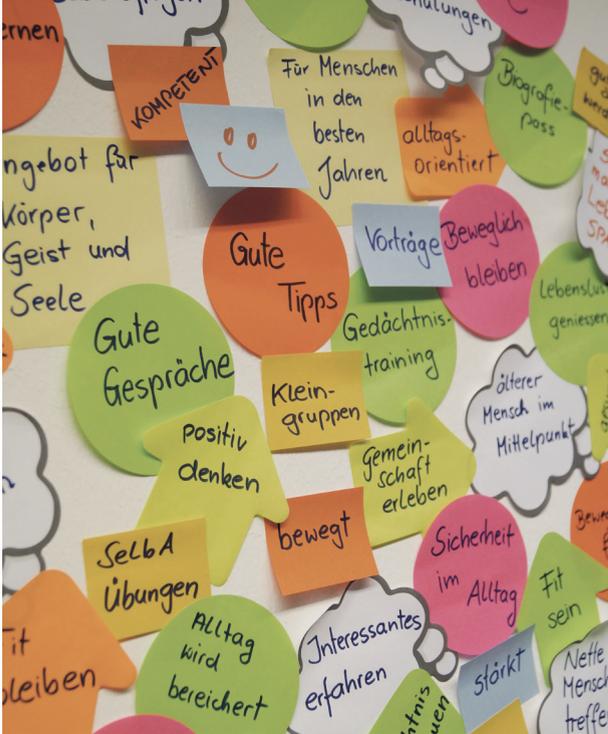
Riedgasse 9

T. +43 (0)512 2230 4804

selba@bildung-tirol.at

www.selba.at

ÖCERT



## DIE VIER SÄULEN VON SELBA

### DAS PROGRAMM

- Gedächtnistraining: Gedächtnis fit halten und aufbauen
- Psychomotorisches Training: Freude an der Bewegung und Förderung der Beweglichkeit
- Kompetenztraining: Informationen und Impulse, die den Alltag bereichern
- Sinn- und Lebensfragen: Erlebnisse und Einsichten miteinander teilen

Die spezielle Kombination dieser 4 Säulen macht das SelbA-Training so wirkungsvoll.

### DAS TRAINING

- findet in Kleingruppen in Ihrer Nähe
- in entspannter Atmosphäre
- wöchentlich oder 14-tägig statt und ist
- für alle möglich!

### IHR NUTZEN

- körperliche und geistige Fitness
- Tipps für den Alltag
- Pflegebedürftigkeit um Jahre nach hinten verschieben
- Gemeinschaft erleben und Lebenslust genießen

### SELBA IST

- wissenschaftlich fundiert
- alltagsorientiert
- praktisch erprobt



## SELBA WIRKT

- SelbA verbessert nachweislich die Lebensqualität älterer Menschen in Bezug auf ihre ganzheitliche, physische und psychische Gesundheit. Untersuchungen der Universität Erlangen zeigen, dass regelmäßiges Training dem normalen Abbauprozess entgegen wirkt und die körperliche sowie geistige Beweglichkeit erheblich steigert.
- SelbA stellt die Bedürfnisse älterer Menschen in den Mittelpunkt. Das Trainingsprogramm soll nicht nur durch seine selbstverständliche Professionalität auf Gedächtnisleistung und körperliche Fitness positiv wirken, sondern auch durch seine emotionale Motivation den Zugang zu Sinn- und Lebensfragen ermöglichen.
- SelbA ist gemeinschaftsbildend. Das Training in der Gruppe bietet den TeilnehmerInnen Möglichkeit, neue Kontakte mit Gleichgesinnten zu knüpfen und wirkt somit auch der oft erlebten Isolation älterer Menschen entgegen.

## ANGEBOT

Bei SelbA Seniorenbildung sind alle herzlich willkommen! SelbA ist überparteilich und überkonfessionell. Religiöse oder politische Überzeugungen spielen für die Teilnahme am SelbA Programm keine Rolle. Das SelbA Angebot ist vielfältig:

- SelbA-Training
- Tableteria - Tabletkurse für SeniorInnen
- Smart & fit am Handy
- DenkSportWeg
- Vorträge für SeniorInnen
- Brainwalking
- Biografiepass
- SelbA-Übungen
- Podiumsdiskussionen
- TrainerInnenausbildung

**SelbA hält fit  
und die grauen Zellen  
auf Trab!**