



steht für **Selbständig** im **Alter** und ist eine Einrichtung des Katholischen Bildungswerkes OÖ.

In einem SelbA-Kurs (10 Nachmittage im Herbst und im Frühjahr) werden spielerisch **Grundlagen für ein regelmäßiges Üben** gelegt.

- durch Gedächtnistraining
- durch Üben der geistig-körperlichen Beweglichkeit
- durch Kompetenztraining zur Erleichterung des Alltags

### **Mit SelbA**

- wird die Selbständigkeit länger erhalten
- werden demenzielle Veränderungen verzögert
- werden positive Auswirkungen auf den gesamten Gesundheitszustand erreicht
- werden neue Interessen eröffnet

### **Bei SelbA**

- gibt es keine sozialen Unterschiede
- spielt eine Parteizugehörigkeit oder eine bestimmte Religion keine Rolle
- es wird auch weder nach Ausbildung oder beruflicher Tätigkeit gefragt
- Bei SelbA ist JEDE und JEDER herzlich willkommen!

### **SelbA bedeutet:**

- **mit Lebensfreude älter werden**
- **geistig fit bis ins hohe Alter bleiben**
- **das Alter "SelbA" gestalten**
- **lieber gemeinsam als einsam sein**

Die SelbA-Gruppen Wels Herz Jesu

werden von Christine Kronsteiner, Max-Mell-Str. 7, 4600 Wels

Tel. 0650/5739766

E-Mail: [christine.kronsteiner@liwest.at](mailto:christine.kronsteiner@liwest.at)

und einer weiteren Trainerin geleitet.

Das Training beginnt jeweils um 14:00 und dauert etwa eineinhalb Stunden.

### **Die Termine sind:**

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 1. 27. September 2022 | 6. 8. November 2022  |
| 2. 4. Oktober 2022    | 7. 15. November 2022 |
| 3. 11. Oktober 2022   | 8. 22. November 2022 |
| 4. 18. Oktober 2022   | 9. 29. November 2022 |
| 5. 25. Oktober 2022   | 10. 6. Dezember 2022 |