

ORGANISATORISCHE HINWEISE

ReferentInnen

Aigner Cornelia

Staatliche Trainerin für Fitness, Athletik, Koordination

Morandell Martin DI

Gründer und CEO von Smart in Life

Oberforcher Michael, Mag.

Theologe und Schulseelsorger, Pflegeakademie Wien

Ringler Margarete, MAS

SelbA-Lehrtrainerin, Akad. Bildungsmanagerin

Sandholzer Christoph, Dr.

Arzt, Psychotherapeut & Geriatriker

Stegmayr Angelika, Mag.ª

Leiterin des Katholischen Bildungswerkes Tirol

Ziegner Karin

SelbA-Seniorenbildung, Lehrgangsbegleitung



Lehrgangskosten

790 Euro inkl. Unterlagen, Ratenzahlung möglich

590 Euro bei Verpflichtung zur Trainertätigkeit

Storno

Die Anmeldung kann bis 4 Wochen vor Lehrgangsbeginn kostenfrei storniert werden. Bei einem späteren Rücktritt werden 50% der Kosten berechnet, nach Beginn bzw. Nichtabmeldung der gesamte Lehrgangsbeitrag.

Laufende Fortbildung

Während Ihrer Tätigkeit als SelbA-Trainerin bleiben Sie mit laufend angebotenen Fortbildungen auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

SelbA - Netzwerk

Als TrainerIn steht Ihnen die sogenannte Schatzkiste zur Verfügung. Dies ist eine Sammlung von Kursmaterialien und Stundenbildern, auf die Sie online zugreifen können.

ANMELDUNG UND INFORMATION

Karin Ziegner, SelbA Seniorenbildung

Katholisches Bildungswerk Tirol

Riedgasse 9, 6020 Innsbruck

0512/2230-4804 | selba@bildung-tirol.at | www.selba.at

Online Anmeldung: www.selba.at



SelbA
mit Freude und Schwung das Leben genießen

Anmeldeschluss: 2. September 2021

Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Informationsabend

1. Juli 2021, 19.00 Uhr, Alter Widum Landeck

Schulhausplatz 7, 6500Landeck



Medieninhaber und Herausgeber:

Diözese Innsbruck, Katholisches Bildungswerk Tirol

Riedgasse 9, 6020 Innsbruck

Bilder: © Katholisches Bildungswerk Tirol



KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK
TIROL

Mit beiden Beinen gut im

Leben stehen - bis ins hohe Alter



LEHRGANG

FÜR SELBA-TRAINER/INNEN

2021 / 2022

STANZERTAL



DIESER LEHRGANG IST ZU EMPFEHLEN

WENN SIE

- sich selbst und ältere Menschen mit SelbA unterstützen wollen
- Freude am Leiten bunt gemischter Gruppen haben
- Ihre eigene Kreativität entdecken und Wertschätzung erfahren möchten
- gerne etwas Sinnvolles für sich und andere tun
- das gute Gefühl genießen, für die Kursleitung bestens ausgebildet zu werden



ARBEIT IN DER GRUPPE
Gemeinschaft, Spaß, Training

Gedächtnis

Sie lernen ein Gedächtnistraining kennen, das Spaß macht und die Kommunikation in der Gruppe fördert.

Bewegung

Gezieltes Bewegungstraining und Übungen zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens.

Alltagskompetenz

Sie lernen Gesprächseinheiten anzuleiten zu Themen des Alltags und des Alterwerdens.

Lebensfragen

Sie erhalten eine Einführung in die Biografiearbeit und lernen Zugänge zu Fragen nach dem Sinn des Lebens kennen.

Digitale Kompetenz

SeniorInnen in ihrer digitalen Kompetenz unterstützen.

MODULE DER AUSBILDUNG

Einführung in das SelbA-Training

Sa, 11.9.2021 9:00 – 17:00 Uhr

Altersbilder, Altern aus medizinischer Sicht Psychomotorik

Fr, 17.9.2021 9:00 – 17:00 Uhr

Sa, 18.9.2021 9:00 – 17:00 Uhr

Digitale Kompetenz

Findet online statt

Di, 28.9.2021 18:00 – 20:00 Uhr

Gedächtnisstrategien & Gedächtnistraining

Fr, 8.10.2021 9:00 – 17:00 Uhr

Sinn- und Lebensfragen, Biografiearbeit

Fr, 15.10.2021 9:00 – 17:00 Uhr

Gesund, fit & eigenständig älter werden Präsentation einer Übung

Fr, 5.11.2021 9:00 – 17:00 Uhr

Sa, 6.11.2021 9:00 – 17:00 Uhr

Präsentation & Abschluss

Fr, 3.12.2021 9:00 – 17:00 Uhr

Sa, 4.12.2021 9:00 – 17:00 Uhr

Abschluss & Zertifizierung:

- Anwesenheit von mindestens 80%
- Dokumentation & Präsentation einer SelbA-Einheit
- 10 Praxiseinheiten

Veranstaltungsort

Soziale Dienste Stanzertal
Dorf 128a, 6572 Flirsch am Arlberg

EIN AUSGEZEICHNETES PROGRAMM



Mit dem SelbA-Lehrgang habe ich mich nicht nur persönlich, sondern auch menschlich weiter gebildet. Das Programm ist ein toller Mix aus Theorie und Praxis, das mich für meine SelbA Trainings fit macht und auch Lust auf Austausch und Begegnungen macht.

Mag. (FH) Ines Tscherner MSc
SelbA-Trainerin



Durch die SelbA Ausbildung wurde mir die wunderbare und verantwortungsvolle Aufgabe ermöglicht, Menschen begleiten zu dürfen und deren geistige und körperliche Fähigkeiten zu fördern. Die Teilnehmer erlangen mehr Selbstvertrauen, Sicherheit und eine bessere Lebensqualität.

Angelika Egger
SelbA-Trainerin

Als Good Practice Modell ausgezeichnet

Das SelbA-Kursprogramm wurde 2012 vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz als hervorragendes Good Practice Modell in der Bildungsarbeit mit älteren Menschen ausgezeichnet.

Der Lehrgang ist bei der
Weiterbildungsakademie
Österreich mit 8 ECTS akkreditiert.