



SelbA - Senior:innenbildung - Träger



## EIN AUSGEZEICHNETES PROGRAMM

### Wissenschaftliche Grundlage

SelbA basiert auf dem von Univ.-Prof. Dr. Wolf D. Oswald an der Universität Erlangen entwickelten Seniorentrainingsprogramm. Es zielt darauf ab, die Selbständigkeit im Alter zu verlängern, demenzielle Veränderungen zu verzögern und einen sozialen Austausch zu fördern – ein ganzheitlicher Ansatz für ein gesundes Älterwerden. Daher stellt dieses Bildungsprogramm einen wichtigen Baustein in der Tiroler Gesundheitsvorsorge dar.

### 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.

SelbA - Senior:innenbildung - Fördergeber



Bilder: Katholisches Bildungswerk Tirol, iStock

### Abschluss & Zertifizierung

- Lehrgangsumfang 130 UE
- Anwesenheit von mindestens 80%
- Dokumentation & Präsentation einer SelbA-Einheit
- nachgewiesene Praxiseinheiten



Bitte entnehmen Sie das aktuelle Lehrgangsangebot auf unserer Website oder nutzen Sie die Möglichkeit einer persönlichen

### Kontaktaufnahme:

**MMag.<sup>a</sup> Andrea Klotz BSc**

Fachreferentin Senior:innen- und Generationenbildung  
Katholisches Bildungswerk Tirol  
+43 512 2230-4804, selba@bildung-tirol.at  
Riedgasse 9 - 11, 6020 Innsbruck  
[www.bildung-tirol.at/bereiche/selba/angebote/trainerausbildung](http://www.bildung-tirol.at/bereiche/selba/angebote/trainerausbildung)

## LEHRGANG SELBA TRAINER:IN

Selbständigkeit  
von Senior:innen  
ganzheitlich  
fördern



## LEHRGANGSZIELE

- Erweiterung der persönlichen und professionellen Handlungskompetenz
- Gestaltung ganzheitlicher Unterstützungsangebote
- Gesundheitsförderung auf multifaktorieller Ebene
- Sinnstiftung und gesellschaftliche Mitgestaltung

Der Lehrgang richtet sich an engagierte Personen und Mitarbeitende in Pflege- und Betreuungseinrichtungen



## LEHRGANGSINHALTE UND MODULE

- Einführung in das SelbA Training
- Altern aus medizinischer Sicht
- Altersbilder
- Digitale Kompetenz und Praxisanwendung
- Biografiearbeit: Sinn- und Lebensfragen
- Grundlagen des Gedächtnisses und Gedächtnistraining
- Psychomotorik
- Gesund, fit und eigenständig
- Präsentation und Abschluss

### Gedächtnis

Sie lernen Gedächtnistrainings kennen, die Spaß machen und die Kommunikation in der Gruppe fördern.

### Bewegung

Sie lernen gezielte Bewegungstrainings und Übungen zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens anzuleiten.

### Alltagskompetenz

Sie lernen Gesprächseinheiten zu begleiten, die Themen des Alltags und des Älterwerdens betreffen.

### Lebensfragen

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

### Digitale Kompetenz

Sie lernen Senior:innen in ihrer digitalen Kompetenz zu unterstützen.

## ANMELDUNG UND INFORMATION

### Kosten, Veranstaltungsort und Informationsabende

- auf unserer Homepage abfragbar
- ermäßigter Teilnahmebetrag bei Verpflichtung zur Trainer:innentätigkeit sowie Zusatzeinkommen in Form einer Aufwandsentschädigung

## LERNSETTING

- teilnehmer:innenorientiertes und ganzheitliches Lernen
- theoretische Impulse und praktische Anleitungen in Kombination
- abwechslungsreich, informativ, erlebnisorientiert
- Vermittlung aktueller Erkenntnisse und Stand der Forschung
- vielfältige, bewährte und kreative Methoden aus den Kompetenzbereichen der Referent:innen
- Lehrgangszeiten berufsbegleitend ausgelegt



Ich habe mich für die Ausbildung zum SelbA-Trainer als Mann ganz bewusst entschieden, da ich auf Grund meiner anderen Tätigkeiten (Erwachsenenschule, Computeria und Lerncafe) mehr theoretisches Hintergrundwissen

für die Arbeit mit älteren Personen erwerben wollte. Ich kann jeden Mann nur ermutigen, diese Ausbildung zu machen.

*Werner Beyerle, SelbA-Trainer*



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:innen erlangen mehr Selbstvertrauen, Sicherheit und eine bessere

Lebensqualität.

*Angelika Egger, SelbA-Trainerin*