

Selbständig im Alter: Initiative "SelbA" feiert 25-jähriges Bestehen

📅 30.09.2025 ⌚ 11:11 KAP (zuletzt bearbeitet am 30.09.2025 um 11:47 Uhr)

Österreich/Kirche/Senioren/Bildung/Medizin & Gesundheit/Sport

Trainings des Katholischen Bildungswerks Oberösterreich bieten Bewegung und Gehirntraining zur Verbesserung körperlicher und geistiger Gesundheit älterer Menschen - 95.000 Teilnehmende seit Start im Jahr 2000

Linz, 30.09.2025 (KAP) Die Initiative SelbA - Selbständig und Aktiv, ein Projekt des Katholischen Bildungswerks Oberösterreich, feiert ihr 25-jähriges Bestehen. Das Programm ist darauf ausgerichtet, durch Bewegung, Gehirntraining und durch Erlernen alltagsnaher Kompetenzen die geistige und körperliche Gesundheit älterer Menschen zu stärken. Zugleich sei es ein "kraftvolles Zeichen für Lebensfreude, Selbstbestimmung und Gemeinschaft im Alter", wie das Forum Katholischer Erwachsenenbildung in Österreich, in das die Initiative eingebettet ist, im Vorfeld des Jubiläums und anlässlich des Internationalen Tages der älteren Menschen am 1. Oktober betonte.

"SelbA steht für Prävention zur Erhaltung geistiger und körperlicher Fitness sowie sozialer Netzwerke mit dem Effekt einer gesteigerten Lebenserwartung bei guter Gesundheit", erklärte die Soziologin Barbara Aigner-Reitbauer, die seit April 2025 an der Spitze von SelbA steht. Die Selbstbestimmtheit und Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten, sei ein "Mehrwert für jede Person, für das (in)formelle Obsorgenetzwerk und die gesamte Gesellschaft". Das Programm wirke gegen Einsamkeit, fördere soziale Kontakte und sei offen für alle - unabhängig von ihrer Bildung, Herkunft oder Religion.

Aktuelle Projekte

Mit ihrer Amtsübernahme habe sie es sich zur Aufgabe gemacht, "auf dem starken Fundament der Initiative aufzubauen und neue gesellschaftliche Themen einzubringen". Das Programm solle sich auch in Zukunft an aktuelle Entwicklungen anpassen, so Aigner-Reitbauer. Zu den neuen Projekten zählen der "Denkspaziergang der Generationen", ein mit 3.333 Euro ausgezeichnete Ideenwettbewerb in Linz, oder das eingereichte und seit Februar laufende Projekt "Betreuungsarchitektur 2040", das die bestehende Betreuungsinfrastruktur für eine zunehmend älter werdende Gesellschaft weiterentwickeln soll.

Jährlich nehmen 5.600 Teilnehmende in ganz Oberösterreich das Angebot wahr. In den vergangenen 25 Jahren haben insgesamt rund 95.000 Teilnehmende Trainingsgruppen der jährlich rund 100 angebotenen Weiterbildungsveranstaltungen besucht, wie die Organisatoren mitteilten. Seit Gründung wurden rund 7.400 Trainingsblöcke in über 170 Gemeinden durchgeführt. 1.377 Trainerinnen und Trainer wurden ausgebildet. Aktuell sind mehr als 200 Trainerinnen und Trainer im Einsatz, weitere werden gesucht. Eine neue Ausbildungsreihe startet im Dezember.

Seniorenbildung auf Bundesebene

Neben der regionalen Verankerung ist SelbA auch Teil eines breiten Netzwerks auf Bundesebene: Innerhalb des Forums Katholischer Erwachsenenbildung zählt die Initiative gemeinsam mit Programmen wie "LIMA - Lebensqualität im Alter", "Mitten im Leben", "Aktiv im Alter" und "alt jung sein" zu den zentralen Angeboten der Seniorenbildung in Österreich. Ausgehend von Oberösterreich wurde das SelbA-Modell in weiterer Folge von den Katholischen Bildungswerken der übrigen Bundesländer aufgegriffen und etabliert.

(Infos: www.forumkeb.at, www.selba-ooe.at)

INFO

Dienst

Aktueller Dienst

Media Topics

Kirche, Senioren, Bildung, Medizin & Gesundheit, Sport

Ressort:

Chronik/Inland

AutorIn:

Steiner, Gutenbrunner

Genre:

Meldung