

Inhalt

Inhalt.....	1	Terminkorrektur Gelber Sack.....	1
Ausstellung K3.....	1	SelbA	2
Ehrung Johann Oberndorfer.....	1		

Ausstellung K3



Klara Kohler

Aufgrund des großen Publikumsinteresses wird die Ausstellung „K3“ im MUFUKU bis **11. Jänner 2004** verlängert.

Öffnungszeiten: So. 04.01. und So. 11.01.2004, jeweils 10.00–12.00 Uhr sowie nach tel. Voranmeldung unter 07732/2555 oder 0664/2149650.



Magdalena Kohler

Ehrung Johann Oberndorfer



Herrn Johann Oberndorfer wurde am 13. Dezember 2003 das Sportunion – Verdienstzeichen in Gold, in Anerkennung für die langjährige verdienstvolle Tätigkeit um die Sportunion Weibern, durch Unionobmann Dipl.-Ing. Walter Spanlang überreicht. Johann Oberndorfer ist Gründungsmitglied der Union Weibern, seit 1956 Kassier und war von 1956 bis 1961 aktiver Spieler. Er war Sektionsleiter der Sektion Fußball und ist Leiter der Sektion Stockschützen. Wir gratulieren recht herzlich!

Terminkorrektur Gelber Sack

Donnerstag, 22. Jänner

Donnerstag, 27. Mai

Donnerstag, 30. Sept.

Donnerstag, 4. März

Donnerstag, 8. Juli

Donnerstag, 11. November

Freitag, 16. April

Donnerstag, 19. August

Donnerstag, 23. Dezember

Wir möchten sie bitten, die gelben Säcke bis 7.00 Uhr des Abholtages bereit zu stellen.



SelbA

Gemütlicher Nachmittag für Pensionisten und Senioren mit SelbA-Übungen

Wir laden alle Männer und Frauen ab 55 ein zu einem gemütlichen Nachmittag bei Kaffee/Tee und Kuchen.

Dabei ist Gelegenheit das SelbA-Programm kennen zu lernen und gleich einige der Übungen, die das Gedächtnis in Schwung halten, zu probieren.

Erleben Sie einen fröhlichen, kurzweiligen Nachmittag!



**Montag 12. Jänner 2004
14:30 Uhr
Pfarrheim Weibern**



Bei Interesse bieten wir bis Ostern 14-tägig weitere Nachmittage an.

Auf Ihr/Eurer Kommen freut sich das Team des Katholischen Bildungswerkes sowie Elsa Iglseeder und Evi Reisinger.

Lieber gemeinsam als einsam!

SelbA ist die Abkürzung für „Selbstständig im Alter“

SelbA ist ein Übungsprogramm für Männer und Frauen ab 55 Jahren bis ins hohe Alter.

Es ist aufgebaut aus 3 Teilen

- Gedächtnisübungen
- Bewegungsübungen
- Hilfen zur späteren Altersbewältigung

Durch das Zusammenwirken dieser Teile ist es so erfolgreich.

Wie ein Muskel kann das Gehirn durch Übung gestärkt werden. Konzentration und Merkfähigkeit werden verbessert. Im Kompetenztraining soll das Selbstvertrauen gestärkt werden und die TeilnehmerInnen lernen, die Veränderungen im Alter zu akzeptieren. Schließlich wird durch einfache Bewegungsübungen der Körper fit gehalten.



Die Wirksamkeit wurde in der SIMA-Studie der Universität Erlangen überprüft. Dafür wurden Personen, 8 Jahre nachdem sie am Training teilgenommen hatten, untersucht. Man stellte fest, dass sich der geistige Abbau verzögern ließ und dass sich die Personen ihre Selbstständigkeit erhalten konnten.