

***Wie alt ich werde kann ich nicht bestimmen.  
Wie ich alt werde hängt sehr davon ab,  
was ich selber dazu beitrage.***

Um deinen 3. Lebensabschnitt besser zu meistern,  
und dadurch mehr Lebensqualität zu bekommen  
laden wir alle Nikolsdorfer/innen ab 60 Jahren zu einem  
kostenlosen und unverbindlichen Schnuppernachmittag ein.

**Wir treffen uns am 8.Oktober 2019, um 14.30h in der  
Volksschule Nikolsdorf, im ehemaligen Kindergarten.**

**Was erwartet mich bei SelbA?**

- < **Es hilft auf praktische und spielerische Art, sich mit dem  
Lebensabschnitt des Älterwerdens auseinander zu setzen.**
- < **Viel Abwechslung, Freude und Fröhlichkeit in der  
Gemeinschaft.**
- < **Jeder macht seinen Möglichkeiten entsprechend mit.**
- < **Niemand ist zu alt.**

Einfach kommen, mitmachen und neue Eindrücke mitnehmen.  
Wir freuen uns auf euch, eure SelbA Trainer

Gretl und Erhard

**SelbA wird unterstützt von Gemeinde, Pfarre und Raika Nikolsdorf**