

pro mente | oö

Programm
Jänner 2025
PSYCHOSOZIALE TREFFPUNKTE

pro people

kuK KUNSTUN
DKULTUR

pro sport



Bild: aus dem KuK-Atelier von Jan Auböck Kenner, 2024

Miteinander für psychische **Gesundheit**

Wie kann ich mitmachen?

Bei den Aktivitäten und Angeboten von pro sport, KuK – Kunst und Kultur bzw. des Clubhaus pro people kann man jederzeit kostenlos teilnehmen. Wir laden dich herzlich zu einer der wöchentlichen **Informations- und Hausführungen für Interessierte** ein:

- **jeden Mittwoch im Clubhaus** von 13:00 bis 14:00 Uhr
Scharitzerstraße 6 - 8, 3. Stock, 4020 Linz

und

- **jeden Dienstag im KuK – Kunst und Kultur** von 13:00 bis 14:00 Uhr
Lonstorferplatz 1, 2. Stock, 4020 Linz

Komm' zu einem dieser Termine vorbei, um einen Überblick zu bekommen!
Oder mach' sofort und gleich mit, dann komm' einfach vorbei oder ruf uns an.

Wo kann ich mitmachen?

Unsere Psychosozialen Treffpunkte



Clubhaus „pro people“
Scharitzerstraße 6 - 8, 4020 Linz
Telefon: 0732 / 66 82 20
E-Mail: clubhaus.propeople@promenteooe.at
www.pst-linz.at/pro-people/

Öffnungszeiten:

Montag bis Mittwoch	08:00 bis 14:30 Uhr
Dienstag	vierzehntägig bis 18:00 Uhr Freizeitprogramm
Donnerstag	08:00 bis 16:00 Uhr
Freitag	08:00 bis 14:00 Uhr
Sonntag	10:00 bis 16:00 Uhr, vierzehntägig (siehe Kalender)

Das „Clubhaus“ in Linz bietet Menschen mit psychosozialen Themen die Möglichkeit, durch Mitbeteiligung am Clubhausalltag ihre Fähigkeiten und Talente einzubringen, unterschiedliche Aufgaben zu erledigen und sinnstiftende Beziehungen zu erfahren. Vom Kochen des Mittagessens bis hin zum Veröffentlichen eines Magazins reichen die vielfältigen Aufgaben, bei denen Beteiligung möglich ist.

Der Programmkalender der Psychosozialen Treffpunkte ist am aktuellsten auf www.pst-linz.at > Monatsprogramm



KuK – Kunst und Kultur

Lonstorferplatz 1, 4020 Linz

Telefon: 0664/ 8494047

E-Mail: kuk.office@promenteoee.at

www.pst-linz.at/kuk-kunst-kultur/

Öffnungszeiten:

Montag und Dienstag	09:00 bis 18:00 Uhr
Mittwoch	09:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag	09:00 bis 18:00 Uhr
Freitag	09:00 bis 15:00 Uhr, vierzehntätig bis 15:50 Klangfabrik

Kunst und Kultur bietet Menschen mit psychosozialen Themen die Möglichkeit, sich kreativ und künstlerisch ausdrücken zu können, um dadurch Stabilität im Alltag zu erlangen. Kreative Angebote und die Möglichkeit, mit anderen Menschen in Kontakte zu kommen, verbessern die psychosoziale Gesundheit.

Unsere Angebote umfassen die Bereiche: Offenes Malatelier, Schauspiel, Tanz, Schreibwerkstatt, Fotografie, Resilienz u.a. – Komm vorbei und mach mit!



pro sport

Scharitzerstraße 6 - 8, 4020 Linz

Telefon: 0732 / 66 82 20

E-Mail: pro.sport@promenteoee.at

Öffnungszeiten:

Montag bis Mittwoch	08:00 bis 14:30 Uhr
Montag	16:45 bis 19:00 Uhr (Winterprogr. lt. Kalender ab 07.10. im Peuerbachgymnasium)
Donnerstag	08:00 bis 16:00 Uhr
Freitag	08:00 bis 14:00 Uhr

pro sport hilft Menschen, ihre psychische und körperliche Gesundheit zu verbessern.

Wandern, Gymnastik, Schwimmen, Fußball, Tischtennis, Kegeln u. a.

Gemeinsam aktiv die Freizeit gestalten. Freude an Bewegung in kleineren oder größeren Gruppen. Begleitet werden unsere Angebote von psychosozialen Fachpersonal.

Komm vorbei und mach mit!

Gefördert von



LAND
OBERÖSTERREICH



news / termine



Resi – moderierte Selbsthilfegruppe:

hier fördern wir unsere Fähigkeiten / Ressourcen und pflegen unsere Stärken
Gemeinsamer Austausch von Menschen nach einer psychischen Krise oder mit psychosozialen
Erfahrungen. Der Fokus liegt auf Ressourcen und Stärken.
Donnerstag von 14:30 bis 15:30 Uhr in der Scharitzerstraße 6-8

Leben mit Schizophrenie mit Peercoach Christa: Jeden 1. Montag im Monat 13:00 bis 15:00 Uhr

Freizeitangebot:

Dienstag vierzehntägig meist 14:30 bis 18:00 Uhr (s. Kalender), Anmeldung im Clubhaus

NEU 14. Jänner 2025: Schlossmuseum - Mosspeople u. Dauerausstellung, Treffpunkt 14:30 Uhr
28. Jänner 2025: Kastner Lebzeltarium, Treffpunkt 12:15 Uhr

Redaktionssitzung – hier wird die Clubhauszeitung gemacht: Donnerstag 13:00 bis 14:00 Uhr

NEU **Spanisch reden und singen mit Mauricio** Dienstags 10:00 bis 11:30 Uhr

NEU **We do speak english! Englisch Konversation** Montags 10:00 bis 11:15 Uhr

Jeden 2. **SONNTAG BRUNCH** und gemeinsame Unterhaltung – siehe Kalender

TEP (Transitional Employment Program) Treffen: Dienstag, 07. Jänner 13:45 bis 14:30 Uhr
externe, zeitlich befristete Arbeitsplätze auf dem ersten Arbeitsmarkt im Rahmen
geringfügiger Beschäftigung

NEU **Kreatives und Yoga mit Nicole:**

wir starten ein neues Programm ab Jänner 2025 immer Mittwochs ab 14:30 bis 16:30 Uhr. Mit
einer Einheit Handwerklichem, Kreativem beginnen wir und schließen den Workshop mit Ent-
spannung, Spannung, Entspannung = Yoga! It. Aushang

AktivTreff und gesundes Leben: Training und Erfahrungsaustausch für Menschen denen die Er-
haltung der geistigen Vitalität ein Anliegen ist. Wir bieten Gedächtnistraining, Erzählrunden und
Biographiearbeit bzw. körperliche Aktivitäten. Wir lassen die Woche gemeinsam bei Tee oder
Kaffe und einer gesunden Jause ausklingen. Jeden Freitag von 09:30 bis 13:30 Uhr



Clubhausversammlung – rede mit – entscheide mit: jeden 2. Dienstag von 12:30 bis 13:30 Uhr

news / termine



Line Dance, im KuK:

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen (Reihentanz). Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert. Dienstag 13:00 bis 14:15 Uhr

Kopf, Nacken, Schulter - Entspannung ... KoNaSchu im KuK:

- Nacken oder Schultern verspannt? Wer diese Regionen nicht durchbewegt, rostet leicht ein! Bei dieser speziellen Gymnastik ist man im Liegen auf der Matte. Alles was du brauchst, ist ein Handtuch. Komm und probier's aus. Dienstag 10:00 bis 10:30 Uhr

NEU Yoga - Atem & Bewegung im KuK mit Nicole:

Weltweit wird in Mittagspausen mediert, nach der Arbeit und generell ist Yoga eine gute Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags. Entspannung, Muskelstärkung, Entspannung ... Namaste! Dienstag 15:00 bis 16:30 Uhr lt. Kalender



Sesselgymnastik - innere Muskulaturstärkung im Clubhaus

Donnerstags lt. Kalender

NEU Schwimmen im Hummelhofbad: baden, es sich gut gehen lassen!

Donnerstag 30. Jänner 2025, 12:00 bis 15:00 Uhr (Treffpunkt Hallenbadeingang 11: 55) r

Linzer-Wanderungen: Donnerstag 09:30 bis 11:30 Uhr lt. Kalender

Treffpunkt im Clubhaus; genauere Wegangaben laut Aushang im Clubhaus

Donnerstag 02. Jänner 2025: Pöstlingberg

Donnerstag 09. Jänner 2025: Pleschingersee

Donnerstag 16. Jänner 2025: Froschberg - Franz Josef Warte - Römerberg

Donnerstag 23. Jänner 2025: Sternsteinrunde

NEU Dart: Montag 13:00 bis 14:00 Uhr - **Silvesterturnier** am 30.01.2024 im Clubhaus

Tischtennis: Mittwoch 13:00 bis 14:00 Uhr und jeden Donnerstag 15:00 bis 15:50 Uhr

Sport und Spaß im Peuerbachgymnasium (ab Oktober wieder): Fußball, Volleyball, Badminton, ... Montag 17:00 bis 19:00 Uhr – Treffpunkt vor Ort beim Seiteneingang – 16:45 Uhr, Sportschuhe mit heller Sohle! Über die Feiertag ist die Halle geschlossen.

Kegeln und Billiard im BBRZ: Mittwoch 13:00 bis 15:00 Uhr, Treffpunktdirekt im BBRZ, Grillparzerstraße 50

Teilnehmer*innenbesprechung – rede mit – entscheide mit:

Donnerstag 20. Jänner 2025 von 14:00 bis 15:00 Uhr



news / termine



Atelier, hier hat deine Kunst Platz!

Montag und Donnerstag 09:00 bis 18:00 Uhr,

Freitag bis 15:00 Uhr (Fachpersonal ist bis 16:00 Uhr am Freitag bis 15:00 Uhr anwesend)

Siebdruck der neue Siebdruckworkshop - wir arbeiten gemeinsam im prozesshaften Tun die Technik des Schablonen - Druckverfahrens zur Abbildung detaillierter, freistehender Grafiken. Montag 10:30 Uhr

Zeichnen am Montag: Montag 13:00 bis 14:00 Uhr

NEU Skizzen zeichnen: Eine Skizze ist eine Zeichnung, die sich nicht im Detail verliert. Sie konzentriert sich nur auf die wesentlichen Elemente und bildet die Basis für eine detaillierte Zeichnung. Mittwoch 16:00 bis 17:00 Uhr

NEU Workshop Portale - Frotagen (für Sicht:Wechsel 2025): ab 07.Jänner jeweils Dienstags 09:30 bis 11:30 Uhr - Erklärung des Gesamtkonzepts am 14. Jänner.

Soziale Kompetenz ein weites Übungsfeld –wie gehen wir miteinander um, wie bringen wir uns in die Gesellschaft ein?

Montag 12:00 bis 13:00 Uhr

Gesprächswerkstatt - Wie kommunizieren wir?

Dienstag 10:45 bis 12:30 Uhr

Atem-Stimme-Sprechen:

Dienstag 14:30 bis 15:30 Uhr

Gemeinsam die Bandbreite der persönlichen Stimme erforschen. Wie kann ich meine Stimme raumfüllend und dennoch schonend einsetzen? Welche Übungen gibt es, wenn ich meine Aussprache schärfen will?

Bühne auf: A bis Z – Jandl, Du oder Goethe:

Dienstag 16:00 bis 17:00 Uhr

Raum für „Textarbeit“ und zur Entschleunigung. Mit Selbstgeschriebenem oder diversen Texten oder Kurzgeschichten. Diese lesen, sprachlich gestalten oder eben einfach nur dabei sein und lauschen. In diesem Rahmen können wir früher oder später auch szenische Lesungen erarbeiten und auf die Bühne bringen.

Schauspiellabor:

Montag 16:00 bis 18:00 (Stückentwicklung „Der Sturm“) und Mittwoch 15:30 bis 17:30 Uhr.

Hier wird schauspielerisch geforscht, geübt und improvisiert! Doch im Theater gibt es noch viel mehr zu entdecken als nur das Spiel auf der Bühne.

Am Montag 13. Jänner findet die Gesamtbeitragsvorstellung zum Sicht:Wechsel Festival statt.*

Am Mittwoch 15. Jänner ab 14:45 Uhr findet dazu die Raumbesichtigung am Hauptplatz statt.*

Move on: Mittwoch 11:30 bis 12:30 Uhr

eine abwechslungsreiche Mischung an Tanzstilen (Street dance, Jazz...) - beinhaltet Warm up, Erlernen von Choreografien zu grooviger, moderner Musik, Cool down.

Sesseltanz: Mittwoch 12:45 bis 13:45 Uhr

Bewegungseinheit mit Musik am und um den Sessel

Körperwahrnehmung - zeitgenössischer Tanz: Durch bewusste Übungen, Improvisationen ins Bewegen und Tanzen kommen, gemeinsame Bewegungsspiele, Ideen und Tänze entwickeln.

Donnerstag 10:45 bis 12:15 Uhr; **Auftakt Sicht:Wechsel** siehe *

Muskelstärkung: Effektives ganzkörperliches Mattentraining mit Übungen aus Pilates (für eine starke Mitte), Donnerstag 13:30 bis 14:30 Uhr

Entspannt ins Wochenende: Traumreisen und Entspannungsübungen

Freitag 10:30 bis 11:15 Uhr

Tanz ins Wochenende: Freitag 13:00 bis 14:00 Uhr

Schreibwerkstatt (offene Gruppe) ∞ Schreibwerkstatt (Autobiografisches Schreiben):

Donnerstag 13:30 bis 15:30 Uhr

Ideen festhalten, Erlebtes aufschreiben, Geschichten erfinden, Texte für die Clubhauszeitung oder die Bühne erarbeiten. Der Fantasie freien Lauf lassen ...und schreiben, schreiben, schreiben ...

Fotogruppe: Alles ums fotografische bis hin zum bewegten Bild

Montag 14:00 bis 16:00 Uhr

Garteln - KuK-Garten, sei dabei & let it grow:

jeden Mittwoch und Donnerstag

Je größer die Gruppe desto mehr kann gedeihen! Hier wird besprochen wie wir den Garten gestalten. Komm dazu ... ein ständig wachsendes Projekt, auch im Winter soll schon für Frühjahr gedacht werden.

Percussion, ryth. Trommeln und Bodypercussion : Donnerstags 16:00 bis 17:45 Uhr (siehe Kalender) Percussion, ausgehend vom Händeklatschen, gehört zu den ältesten Formen des Musizierens. Wir bringen unseren Körper und die Instrumente mit Hilfe unserer Hände rhythmisch zum Klingen.

Gitarre für Lieder: Mittwoch 12:00 bis 13:00 Uhr

Jodelbar: Hier wird im Erlernen und Trainieren des Jodelns nicht nur die Stimme gestärkt

Mittwoch 13:30 bis 15:00 Uhr

Klangfabrik mit Martin Bachinger: eine musikalische Musikwerkstatt. Es werden bekannte Lieder geprobt, neue Lieder gemeinsam komponiert; instrumental, vokal und mit viel Freude! Wenn es das Wetter zulässt, dann im Garten. Jeden zweiten Freitag 14:10 bis 15:50 - siehe Kal.

Teilnehmer*innen Besprechung – rede mit – entscheide mit:

Mittwoch 29. Jänner 2025, 12:00 bis 13:00 Uhr.

Jänner KW 01	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8	pro sport Scharitzerstraße 6-8	KuK – Kunst & Kultur Lonstorferplatz 1
Montag 30.12.2024	10:00 – 15:30 Willkommen 2025: Silvestervorfreude mit Spielen, kulinarischen Silvestersnacks, Dartturnier, selbstgemachten Glücksbringer.		09:00 – 16:00 10:00 – 15:30 Atelier Willkommen 2025: Silvestervorfreude mit Spielen, selbstgemachten Glücksbringer und einem typ. Silvesterfilm.
Dienstag 31.12.2024	geschlossen	geschlossen	geschlossen
Mittwoch, 01.01.2025	Hurra, ein neues Jahr! geschlossen	Hurra, ein neues Jahr! geschlossen	Hurra, ein neues Jahr! geschlossen
Donnerstag, 02.01.2025	09:30 - 10:15 14:30 – 15:30 Küchengruppenbesprechung - KGB Resi - moderierte Selbsthilfegruppe zur Stärkung unserer Fähigkeiten	09:00 – 11:15 15:00 – 15:50 Linz-Wanderung: Pferdeisenbahn Magdalena Tischtennis	09:00 – 17:00 10:45 – 12:15 12:00 – 13:00 13:30 – 14:30 13:30 – 15:30 16:00 – 17:45 Atelier Körperwahrnehmung - zeitgenöss. Tanz Garteln - gehört geplant Muskelstärkung Schreibgruppe Percussion, ryth. Trommeln, Bodypercussion
Freitag, 03.01.2025	09:30 – 13:30 12:30 – 13:30 AktivTreff - Gedächtnistraining und gesundes Leben Wochenausklang		09:00 – 15:00 12:00 – 13:00 14:10 – 15:50 Atelier Schönes Wochenende Klangfabrik mit Martin Bachinger
Samstag 04.01.2025	geschlossen	geschlossen	geschlossen
Sonntag 05.01.2025	geschlossen	geschlossen	geschlossen

Legende: ▲ für junge Erwachsene und Junggebliebene ● inklusives Angebot: bring deine Freunde, Verwandten mit, bzw. auch für MitarbeiterInnen von pro mente OÖ ■ Neues Angebot, bzw. veränderte Beginnzeit
Auf Grund von unvorhersehbaren Umständen können Änderungen im Programm vorgenommen werden. Wir bitten um Verständnis.

Jänner KW 02	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8		pro sport Scharitzerstraße 6-8		Kuk – Kunst & Kultur Lonstorferplatz 1	
		Feiertag - geschlossen		geschlossen		geschlossen
Montag, 06.01.2025						
Dienstag, 07.01.2025	10:00 – 11:30 12:30 – 13:30 13:45 – 14:30	Spanisch Reden und Singen mit Mauricio Clubhausversammlung TEP-Stammtisch	09:30 – 09:50 10:00 – 10:30 13:00 – 14:15 15:30 – 17:00	Fit mit Charly im Clubhaus KoNaSchu - Entspannung im Kuk Line Dance im Kuk Yoga mit Nicole im Kuk	09:00 – 17:00 09:30 – 11:30 10:00 – 10:30 10:45 – 12:30 13:00 – 14:00 13:00 – 14:15 15:30 – 17:00	Atelier Workshop Portale: Frotagen KoNaSchu - Entspannung Gesprächswerkstatt Hausführung und Erstinformation Line Dance Yoga mit Nicole
Mittwoch, 08.01.2025	13:00 – 14:00 14:30 – 15:30 15:35 – 16:30	Hausführung und Erstinformation Kreatives mit Nicole Yoga mit Nicole im Clubhaus	09:30 – 09:50 13:00 – 14:00 13:00 – 15:00 13:00 – 14:00 15:35 – 16:30	Fit mit Charly im Clubhaus Tischtennis Kegeln und Billiard im BBRZ Treffpunkt direkt im BBRZ, Grillparzerstraße 50 Hausführung und Erstinformation Yoga mit Nicole im Clubhaus	09:00 – 18:00 09:30 – 11:30 11:30 – 12:30 12:00 – 13:00 12:45 – 13:45 13:30 – 15:00 16:00 – 17:00	Atelier Teambesprechung Move on Gitarre für Lieder Sesselstanz Jodelbar Skizzen zeichnen
Donnerstag, 09.01.2025	13:00 – 14:00 13:00 – 14:00 14:30 – 15:30	Küchengruppenbesprechung - KGB Redaktionssitzung Resi - moderierte Selbsthilfegruppe zur Stärkung unserer Fähigkeiten	09:30 – 11:30 12:30 – 13:15 15:00 – 15:50	Linz - Wanderung: Froschberg - Franz-Josef- warte-Römerberg Sesselymnastik im Clubhaus Tischtennis	09:00 – 17:00 10:45 – 12:15 13:30 – 14:30 13:30 – 15:30 16:00 – 17:45	Atelier Körperwahrnehmung - zeitgenöss. Tanz Muskelstärkung Schreibgruppe Percussion, ryth. Trommeln, Bodypercussion
Freitag, 10.01.2025	09:30 – 13:30 12:30 – 13:30	AktivTreff - Gedächtnistraining und gesundes Leben Wochenausklang			09:00 – 15:00 10:30 – 11:15 12:00 – 13:00 13:00 – 14:00	Atelier Entspannt ins Wochenende Schönes Wochenende Tanz ins Wochenende
Samstag 11.01.2025		geschlossen		geschlossen		geschlossen
Sonntag 12.01.2025	10:00 – 16:00	BRUNCH und gemeinsames Spielen im Clubhaus	10:00 – 16:00	BRUNCH und gemeinsames Spielen im Clubhaus		geschlossen

Legende: ▲ für junge Erwachsene und Junggebliebene ● inklusives Angebot: bring deine Freunde, Verwandten mit, bzw. auch für MitarbeiterInnen von pro mente OÖ ■ Neues Angebot, bzw. veränderte Beginnzeit
Auf Grund von unvorhersehbaren Umständen können Änderungen im Programm vorgenommen werden. Wir bitten um Verständnis.

Jänner KW 03	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8	pro sport Scharitzerstraße 6-8	KuK – Kunst & Kultur Lonsdorferplatz 1
Montag, 13.01.2025	<p>10:00 – 11:15 12:30 – 13:30 13:00 – 15:00</p> <p>●● We do speak english! Englisch Konversation ● Bürogruppenbesprechung BGB ● Leben mit Schizophrenie mit Peercoach Christa</p>	<p>09:30 – 09:50 13:00 – 14:00 17:00 – 19:00</p> <p>●● Fit mit Charly im Clubhaus ● Darts ● Sport und Spaß – in der Halle ● Fußball, Volleyball, Badminton, ... ● Treffpunkt Peuerbachgymnasium, Seiteneingang, 16:45 ● Bitte Schuhe mit heller Sohle mitnehmen!</p>	<p>09:00 – 18:00 10:30 – 11:50 12:00 – 13:00 13:00 – 14:00 14:00 – 16:00 16:00 – 18:00</p> <p>▲● Atelier ●● Textiles Gestalten_Siebdruck ● Soziale Kompetenz ▲ Zeichnen am Montag ●● Fotogruppe ●● Schauspiellabor - Auftakt des neuen Stücks (Sicht:Wechsel - Programmvorstellung)</p>
Dienstag, 14.01.2025	<p>10:00 – 11:30 14:30 – 16:00</p> <p>●● Spanisch Reden und Singen mit Mauricio ●● Freizeitangebot: Schlossmuseum - Mosspeopple u. Dauerausstellung, Treffpunkt 14:30 Uhr im Clubhaus</p>	<p>09:30 – 09:50 10:00 – 10:30 13:00 – 14:15 15:30 – 17:00</p> <p>●● Fit mit Charly im Clubhaus ●● KoNaSchu - Entspannung im Kuk ●● Line Dance im Kuk ●● Yoga mit Nicole im Kuk</p>	<p>09:00 – 18:00 09:30 – 11:30 10:00 – 10:30 10:45 – 12:30 13:00 – 14:00 13:00 – 14:15 14:30 – 15:30 15:30 – 17:00 16:00 – 17:00</p> <p>▲● Atelier ●● Workshop Portale: Protagen (Auftakt Sicht:Wechsel) ●● KoNaSchu - Entspannung ●● Gesprächswerkstatt ●● Hausführung und Erstinformation ▲● Line Dance ●● Atem-Stimme-Sprechen ●● Yoga mit Nicole ▲● Bühne auf ... vom Text zur Sprache</p>
Mittwoch, 15.01.2025	<p>09:00 – 11:30 13:00 – 14:00 14:30 – 15:30 15:35 – 16:30</p> <p>●● Gesamtteam ● Hausführung und Erstinformation ▲● Kreatives mit Nicole ●● Yoga mit Nicole im Clubhaus</p>	<p>09:00 – 11:30 13:00 – 14:00 13:00 – 15:00 13:00 – 14:00 15:40 – 16:30</p> <p>▲● Gesamtteam ● Tischtennis ▲● Kegeln und Billiard im BBRZ ●● Treffpunkt direkt im BBRZ, Grillparzerstraße 50 ●● Hausführung und Erstinformation ●● Yoga mit Nicole im Clubhaus</p>	<p>09:00 – 18:00 09:00 – 11:30 11:30 – 12:30 12:00 – 13:30 12:45 – 13:45 13:30 – 15:00 14:45 – 16:30 16:00 – 17:00</p> <p>▲● Atelier ●● Gesamtteam ▲● Move on ●● Gitarre für Lieder ●● Sesseltanz ●● Jodelbar ●● Schauspiellabor und Tanzkollektiv: SPLACE-Besichtigung bzgl. Sicht:Wechsel ●● Skizzen zeichnen</p>
Donnerstag, 16.01.2025	<p>13:00 – 14:00 13:00 – 14:00 14:30 – 15:30</p> <p>●● Küchengruppenbesprechung - KGB ●● Redaktionssitzung ●● Resi - moderierte Selbsthilfegruppe zur Stärkung unserer Fähigkeiten</p>	<p>09:30 – 11:30 12:30 – 13:15 15:00 – 15:45</p> <p>■ Linz-Wanderung: Pleschingerseerunde ●● Sesselymnastik im Clubhaus ▲● Tischtennis</p>	<p>09:00 – 17:00 10:45 – 12:15 12:00 – 13:00 13:30 – 14:30 13:30 – 15:30 16:00 – 17:45</p> <p>▲● Atelier ●● Körperwahrnehmung - zeitgenöss. Tanz ●● Garteln - gehört geplant ▲● Muskelstärkung ●● Schreibgruppe ●● Percussion, ryth. Trommeln, Bodypercussion</p>
Freitag, 17.01.2025	<p>09:30 – 13:30 12:30 – 13:30</p> <p>●● AktivTreff - Gedächtnistraining und gesundes Leben ●● Wochenausklang</p>		<p>09:00 – 15:00 10:30 – 11:15 12:00 – 13:00 13:00 – 14:00 14:10 – 15:50</p> <p>●● Atelier ●● Entspannt ins Wochenende ●● Schönes Wochenende ●● Tanz ins Wochenende ●● Klangfabrik mit Martin Bachinger</p>
Samstag 18.01.2025	<p>geschlossen</p>	<p>geschlossen</p>	<p>geschlossen</p>
Sonntag 19.01.2025	<p>geschlossen</p>	<p>geschlossen</p>	<p>geschlossen</p>

Legende: ▲ für junge Erwachsene und Junggebliebene ● inklusives Angebot: bring deine Freunde, Verwandten mit, bzw. auch für MitarbeiterInnen von pro mente OÖ ■ Neues Angebot, bzw. veränderte Beginnzeit
Auf Grund von unvorhersehbaren Umständen können Änderungen im Programm vorgenommen werden. Wir bitten um Verständnis.

Jänner KW 04	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8	pro sport Scharitzerstraße 6-8	KuK – Kunst & Kultur Lonsdorferplatz 1
Montag, 20.01.2025	<p>10:00 – 11:15 12:30 – 14:30</p> <p>●● We do speak english! Englisch Konversation Chili - scharf Essen macht glücklich und gesund - wir kochen vor!</p>	<p>09:30 – 09:50</p> <p>●● Fit mit Charly im Clubhaus</p>	<p>09:00 – 18:00 ●▲ 10:30 – 11:50 12:00 – 13:00 13:00 – 14:00 ▲ 14:00 – 16:00 ●● 16:00 – 18:00 ●●</p> <p>Atelier Textiles Gestalten_ Siebdruck Soziale Kompetenz Zeichnen am Montag Fotogruppe Schauspiellabor - ein neues Stück</p>
Dienstag, 21.01.2025	<p>09:30 – 11:45 12:30 – 13:30</p> <p>●● Clubhaus macht Platz - wir putzen gemeinsam die Küche und räumen zusammen. Clubhausversammlung</p>	<p>09:30 – 09:50 ● 10:00 – 10:30 ● 13:00 – 14:15 ● 15:30 – 17:00 ●▲</p> <p>Fit mit Charly im Clubhaus KoNaSchu - Entspannung im KuK Line Dance im KuK Yoga mit Nicole im KuK</p>	<p>09:00 – 18:00 ●▲ 09:30 – 11:30 ●● 10:00 – 10:30 ●● 10:45 – 12:30 ● 13:00 – 14:00 ●▲ 13:00 – 14:15 ●▲ 14:30 – 15:30 ●● 15:30 – 17:00 ●● 16:00 – 17:00 ●▲</p> <p>Atelier Workshop Portale: Protagen KoNaSchu - Entspannung Gesprächswerkstatt Hausführung und Erstinformation Line Dance Atem-Stimme-Sprechen Yoga mit Nicole Bühne auf ... vom Text zur Sprache</p>
Mittwoch, 22.01.2025	<p>09:30 – 11:30 13:00 – 14:00 14:30 – 15:30 15:35 – 16:30</p> <p>●● Arbeitsreflexion mit Siegrid Gfrerer Hausführung und Erstinformation Kreatives mit Nicole Yoga mit Nicole im Clubhaus</p>	<p>13:00 – 14:00 ●▲ 13:00 – 15:00 13:00 – 14:00 ● 15:40 – 16:30 ●▲</p> <p>Tischtennis Kegeln und Billiard im BBRZ Treffpunkt direkt im BBRZ, Grillparzerstraße 50 Hausführung und Erstinformation Yoga mit Nicole im Clubhaus</p>	<p>09:00 – 18:00 ●▲ 11:30 – 12:30 ▲ 12:00 – 13:30 ● 12:45 – 13:45 ● 13:30 – 15:00 ● 15:30 – 17:30 ▲ 16:00 – 17:00 ●</p> <p>Atelier Move on Gitarre für Lieder Sesseltanz Jodelbar Schauspiellabor Skizzen zeichnen</p>
Donnerstag, 23.01.2025	<p>13:00 – 14:00 13:00 – 14:00 14:30 – 15:30</p> <p>●● Küchengruppenbesprechung - KGB Redaktionssitzung Resi - moderierte Selbsthilfegruppe zur Stärkung unserer Fähigkeiten</p>	<p>09:30 – 14:30 ● 15:00 – 15:45 ●▲</p> <p>Sternsteinrunde Tischtennis</p>	<p>09:00 – 17:00 ●▲ 10:45 – 12:15 ●▲ 12:00 – 13:00 ● 13:30 – 14:30 ▲ 13:30 – 15:30 ● 16:00 – 17:45 ●▲</p> <p>Atelier Körperwahrnehmung - zeitgenöss. Tanz Garteln - gehört geplant Muskelstärkung Schreibgruppe Percussion, ryth. Trommeln, Bodypercussion</p>
Freitag, 24.01.2025	<p>09:30 – 13:30 12:30 – 13:30</p> <p>● AktivTreff - Gedächtnistraining und gesundes Leben Wochenausklang</p>	<p>09:00 – 15:00 ● 10:30 – 11:15 ● 12:00 – 13:00 ● 13:00 – 14:00 ●</p> <p>Atelier Entspannt ins Wochenende Schönes Wochenende Tanz ins Wochenende</p>	<p>09:00 – 15:00 ● 10:30 – 11:15 ● 12:00 – 13:00 ● 13:00 – 14:00 ●</p> <p>Atelier Entspannt ins Wochenende Schönes Wochenende Tanz ins Wochenende</p>
Samstag 25.01.2025	<p>geschlossenen</p>	<p>geschlossenen</p>	<p>geschlossenen</p>
Sonntag 26.01.2025	<p>10:00 – 16:00</p> <p>BRUNCH und gemeinsames Spielen im Clubhaus</p>	<p>10:00 – 16:00</p> <p>BRUNCH und gemeinsames Spielen im Clubhaus</p>	<p>geschlossenen</p>

Legende: ▲ für junge Erwachsene und Junggebliebene ● inklusives Angebot: bring deine Freunde, Verwandten mit, bzw. auch für MitarbeiterInnen von pro mente OÖ ■ Neues Angebot, bzw. veränderte Beginnzeit
Auf Grund von unvorhersehbaren Umständen können Änderungen im Programm vorgenommen werden. Wir bitten um Verständnis.

Jänner KW 05	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8		pro sport Scharitzerstraße 6-8		KuK – Kunst & Kultur Lonsdorferplatz 1	
	10:00 – 11:15 12:30 – 13:30	We do speak english! Englisch Konversation Bürogruppenbesprechung BGB	09:30 – 09:50 13:00 – 14:00 17:00 – 19:00	Fit mit Charly im Clubhaus Darts Sport und Spaß – in der Halle Fußball, Volleyball, Badminton, ... Treffpunkt Peuerbachgymnasium, Seitenein- gang, 16:45 Bitte Schuhe mit heller Sohle mitnehmen!	09:00 – 18:00 10:30 – 11:50 12:00 – 13:00 13:00 – 14:00 14:00 – 16:00 16:00 – 18:00	Atelier Textiles Gestalten_Siebdruck Soziale Kompetenz Zeichnen am Montag Fotogruppe Schauspiellabor - ein neues Stück
Dienstag, 28.01.2025	10:00 – 11:30 12:30 – 17:00	Spanisch Reden und Singen mit Mauricio Freizeitangebot: Kastner Lebzeltarium, Treff- punkt 12:15 Uhr	09:30 – 09:50 10:00 – 10:30 13:00 – 14:15	Fit mit Charly im Clubhaus KoNaSchu - Entspannung Line Dance im KuK	09:00 – 18:00 09:30 – 12:00 10:00 – 10:30 10:45 – 12:30 13:00 – 14:00 13:00 – 14:15 14:15 – 15:15 16:00 – 17:30	Atelier Ausflug: LifeINKlusiv - AEC (Sicht:Wechsel) KoNaSchu - Entspannung Gesprächswerkstatt Hausführung und Erstinformation Line Dance Atem-Stimme-Sprechen Bühne auf: A bis Z - Jandl, Du und Goethe
Mittwoch, 29.01.2025	13:00 – 14:00 14:30 – 15:30 15:35 – 16:30	Hausführung und Erstinformation Kreatives mit Nicole Yoga mit Nicole im Clubhaus	09:30 – 09:50 13:00 – 14:00 13:00 – 15:00 13:00 – 14:00 15:35 – 16:30	Fit mit Charly Tischtennis Kegeln und Billiard im BBRZ Treffpunkt direkt im BBRZ, Grillparzerstraße 50 Hausführung und Erstinformation Yoga mit Nicole im Clubhaus	09:00 – 18:00 09:00 – 11:30 11:30 – 12:30 12:00 – 13:00 12:00 – 13:30 12:45 – 13:45 13:30 – 15:00 14:00 – 15:30 15:30 – 17:30 17:00 – 18:00	Atelier KuK Team-Supervision Move on Teilnehmer*innenversammlung Gitarre für Lieder Sesseltanz Jodelbar Resilienzgruppe Schauspiellabor Skizzen zeichnen
Donnerstag, 30.01.2025	13:00 – 14:00 13:00 – 14:00 14:30 – 15:30	Küchengruppenbesprechung - KGB Redaktionssitzung Resi - moderierte Selbsthilfegruppe zur Stärkung unserer Fähigkeiten	09:30 – 11:30 12:00 – 15:00 15:00 – 15:50	Linzer Wanderung: Donaulände 3 Brückentour Schwimmen im Hummelhofbad lt. Aushang Tischtennis	09:00 – 17:00 10:30 – 11:00 10:45 – 12:15 13:30 – 14:30 13:30 – 15:30 16:00 – 17:00	Atelier Garteln - wir planen Körperwahrnehmung - zeitgenöss. Tanz Muskelstärkung Schreibgruppe Percussion, ryth. Trommeln
Freitag, 31.01.2025	09:30 – 13:30 12:30 – 13:30	AktivTreff Wochenausklang			09:00 – 15:00 10:30 – 11:15 12:00 – 13:00 13:00 – 14:00 14:10 – 15:50	Atelier/Garten Entspannt ins Wochenende Schönes Wochenende Tanz ins Wochenende Klangfabrik mit Martin Bachinger
Samstag 01.02.2025		geschlossen		geschlossen		geschlossen
Sonntag 02.02.2025		geschlossen		geschlossen		geschlossen

Legende: ▲ für junge Erwachsene und Junggebliebene ● inklusives Angebot: bring deine Freunde, Verwandten mit, bzw. auch für MitarbeiterInnen von pro mente OÖ ■ Neues Angebot, bzw. veränderte Beginnzeit
Auf Grund von unvorhersehbaren Umständen können Änderungen im Programm vorgenommen werden. Wir bitten um Verständnis.