

Programm
Februar 2025
PSYCHOSOZIALE TREFFPUNKTE

pro people

KUNSTUN
DKULTUR

pro sport



Bild: aus dem KuK-Atelier von Martina Meindl, Wirbelsturm, 2024

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 04. Februar 2025: Kastner Lebzeltarium, Treffpunkt 12:15 Uhr

11. Februar 2025: Wandern im Kürnbergwald, Treffpunkt 14:00 Uhr

25. Februar 2025: Eislaufen im Parkbad, Treffpunkt 14:00 Uhr; bei Schlechtwetter: Ausstellungsbesuch im Francisco Carolinum

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

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

NEU Internationale Küche: ein letztes Mal bekocht uns Mauricio mit fernen Geschmacksnoten
am Mittwoch 19. Februar ab 09:30 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, 04. Februar 13:45 bis 14:30 Uhr
externe, zeitlich befristete Arbeitsplätze im Rahmen geringfügiger Beschäftigung.

NEU Kreatives und Yoga mit Nicole:

Mittwochs ab 14:30 bis 16:30 Uhr. Mit einer Einheit Handwerklichem, Kreativem beginnen wir
und schließen den Workshop mit Entspannung, Spannung, Entspannung = Yoga! lt. Aushang



NEU Singen was das Zeug hält:

einmal im Monat schlagen wir traditionelle aber auch moderne Liederbücher auf und singen
drauf los; im Februar ist das am Donnerstag, 20.02. um 10 Uhr Vormittags

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



NEU kostenlose Computerhilfe für alle!

Hast du Probleme mit einem digitalen Gerät,
dann melde dich einfach unter: computerhilfe-linz.at



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



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

Donnerstag 20. Februar 2025, 12:00 bis 15:00 Uhr (Treffpunkt Hallenbadeingang 11: 55)

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

Treffpunkt im Clubhaus; genauere Wegangaben laut Aushang im Clubhaus

Donnerstag 06. Februar 2025: Winterwanderung nach Altenberg von 9:00 - 16:00 Uhr

Donnerstag 13. Februar 2025: Schmetterlingshaus im Botanischen Garten

Donnerstag 20. Februar 2025: Pferdeisenbahnweg Magdalena

Donnerstag 27. Februar 2025: Pöstlingberg

NEU Dart: Montag 13:00 bis 14:00 Uhr

NEU Tischtennis: Mittwoch 13:00 bis 14:00 Uhr ab 12.02. von 14:30 bis 15:30 Uhr und jeden

Donnerstag 15:00 bis 15:50 Uhr

Sport und Spaß im Peuerbachgymnasium: Fußball, Volleyball, Badminton, ... Montag 17:00 bis

19:00 Uhr – Treffpunkt vor Ort beim Seiteneingang – 16:45 Uhr,

Sportschuhe mit heller Sohle!

Kegeln und Billiard im BBRZ: Mittwoch 13:00 bis 15:00 Uhr, Treffpunktdirekt im BBRZ, Grillpar-

zerstraße 50

Teilnehmer*innenbesprechung – rede mit – entscheide mit:

Donnerstag 6. März 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)

NEU Textiles Gestalten, wir nähen Kostüme für das kommende Bühnenstück, aber auch alles andere was be- oder genäht werden muss hat hier seinen Platz. jeden 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 - Frottagen (für Sicht:Wechsel 2025): jeweils Dienstags 09:30 bis 11:30 Uhr

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?

NEU Schauspiellabor:

Montag **15:00** 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.

NEU Filmabend:

aus 3 vorgeschlagenen Filmen (lt. Aushang) wird einer ausgewählt und bei Popcorn und Chips der Kinonachmittag eröffnet. Einmal im Monat, diesmal am 13. Februar um 16:00 Uhr

NEU Dehnen und Atmen im Einklang: Mittwoch 12:00 bis 12:30 Uhr
wir fördern unsere Flexibilität für Körper und Geist!

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**

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 vierzehntätig lt. Kalender
Ideen festhalten, Erlebtes aufschreiben, Geschichten erfinden, Texte für die Clubhauszeitung
oder die Bühne erarbeiten. Der Fantasie freien Lauf lassen ...und schreiben, schreiben, schrei-
ben ...

NEU Treffpunkt Fotografie: wir laden zu themenspezifischen fotografischen Umsetzungen ein
bis hin zum bewegten Bild
Montag 14:30

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 ge-
stalten. 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 rhyth-
misch zum Klingen.

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

NEU Jodelbar im Februar 2 x für Beginner: 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 Lie-
der 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 09. April 2025, 12:00 bis 13:00 Uhr.

Februar KW 06	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8		pro sport Scharitzerstraße 6-8		KuK – Kunst & Kultur Lonstorferplatz 1	
Montag 03.02.2025	10:00 – 11:15 13:00 – 15:00	●● We do speak english! Englisch Konversation ●● Leben mit Schizophrenie mit Peercoach Christa	13:00 – 14:00 17:00 – 19:00	●● Darts ●● Sport und Spaß – in der Halle Fußball, Volleyball, Badminton, ... Treffpunkt Peuerbachgymnasium, Seiteneingang, 16:45 Bitte Schuhe mit heller Sohle mitnehmen!	09:00 – 18:00 10:30 – 11:50 12:00 – 13:00 13:00 – 14:00 14:30 15:00 – 18:00	●▲ Atelier ●▲ Textiles Gestalten ●▲ Soziale Kompetenz ▲ Zeichnen am Montag ●● Treffpunkt Fotografie ●● Schauspiellabor - ein neues Stück
Dienstag 04.02.2025	10:00 – 11:30 12:00 – 17:00 12:30 – 13:30 13:45 – 14:30	●● Spanisch Reden und Singen mit Mauricio ●● Freizeitangebot: Lebzeltarium Kastner Bad Leonfelden Clubhausversammlung TEP-Stammtisch	10:00 – 10:30 13:00 – 14:15 15:30 – 17:00	●● KoNaSchu - Entspannung ●● Line Dance im KuK ●▲ Yoga mit Nicole im KuK	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	●▲ Atelier ●● Workshop Portale: Frottagen ●● KoNaSchu - Entspannung ●● Gesprächswerkstatt ●● Hausführung und Erstinformation ●▲ Line Dance ●● Atem-Stimme-Sprechen ●● Yoga mit Nicole
Mittwoch, 05.02.2025	09:30 – 15:30 14:30 – 15:30 15:35 – 16:30	●●▲ Teamklausur (am Vormittag ist das Clubhaus geschlossen) ●●▲ Kreatives mit Nicole ●●▲ Yoga mit Nicole im Clubhaus	09:30 – 15:30 13:00 – 14:00 13:00 – 15:00 13:00 – 14:00	●▲ Teamklausur ●▲ Tischtennis ●▲ Kegeln und Billiard im BBRZ Treffpunkt direkt im BBRZ, Grillparzerstraße 50 ●● Yoga mit Nicole im Clubhaus	09:00 – 18:00 12:00 – 12:30 12:45 – 13:45 16:00 – 17:00	●▲ Atelier ●▲▲ Dehnen und Atmen im Einklang ●● Sesseltanz ●▲ Skizzen zeichnen
Donnerstag, 06.02.2025	13:00 – 14:00 13:00 – 14:00 14:30 – 15:30	Küchengruppenbesprechung - KGB Redaktionssitzung Resi - moderierte Selbsthilfegruppe zur Stärkung unserer Fähigkeiten	09:00 – 16:00 15:00 – 15:50	●▲ Winterwanderung: nach Altenberg ●▲ Tischtennis	09:00 – 18:00 10:30 – 11:00 10:45 – 12:15 13:30 – 14:30 13:30 – 15:30 14:30 – 15:30 16:00 – 17:45	●▲ Atelier/Garten ●▲ Garteln ●▲ Körperwahrnehmung - zeitgenöss. Tanz ▲ Muskelstärkung ●● Schreibgruppe ▲ Understanding Music ●▲ Percussion, ryth. Trommeln
Freitag, 07.02.2025	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	Atelier/Garten ●● Entspannt ins Wochenende ●● Schönes Wochenende ●● Tanz ins Wochenende
Samstag 08.02.2025		geschlossen		geschlossen		geschlossen
Sonntag 09.02.2025	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.

Februar KW 07	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8		pro sport Scharitzerstraße 6-8		KuK – Kunst & Kultur Lonstorferplatz 1	
Montag, 10.02.2025	10:00 – 11:15	●● We do speak english! Englisch Konversation	13:00 – 14:00 ● 17:00 – 19:00 ●	Darts Sport und Spaß – in der Halle Fußball, Volleyball, Badminton, ... Treffpunkt Peuerbachgymnasium, Seiteneingang, 16:45 Bitte Schuhe mit heller Sohle mitnehmen!	09:00 – 18:00 ●▲ 10:30 – 11:50 12:00 – 13:00 13:00 – 14:00 14:30 15:00 – 18:00 ●●	Atelier Textiles Gestalten Soziale Kompetenz Zeichnen am Montag Treffpunkt Fotografie Schauspiellabor - ein neues Stück
Dienstag, 11.02.2025	10:00 – 11:30 ●● 14:30 – 16:00 ●●	Spanisch Reden und Singen mit Mauricio Freizeitangebot: Wandern im Kürnbergwald (Leonding bis Rufling) ca. 1 Std 30 min. Mit dem Bus zurück nach Linz (17er)	10.00 – 10:30 ●● 13:00 – 14:15 ● 15:30 – 17:00 ●▲	KoNaSchu - Entspannung Line Dance im KuK Yoga mit Nicole im KuK	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 ●■	Atelier Workshop Portale: Frottagen KoNaSchu - Entspannung Gesprächswerkstatt Hausführung und Erstinformation Line Dance Atem-Stimme-Sprechen Yoga mit Nicole
Mittwoch, 12.02.2025	13:00 – 14:00 ● 14:30 – 15:30 ●▲ 15:35 – 16:30 ●▲	Hausführung und Erstinformation Kreatives mit Nicole Yoga mit Nicole im Clubhaus	13:00 – 15:00 13:00 – 14:00 ● 14:30 – 15:30 ●▲ 15:35 – 16:30 ●▲	Kegeln und Billiard im BBRZ Treffpunkt direkt im BBRZ, Grillparzerstraße 50 Hausführung und Erstinformation Tischtennis Yoga mit Nicole im Clubhaus	09:00 – 18:00 ●▲ 09:00 – 12:00 12:00 – 12:30 ●▲ 12:45 – 13:45 ● 14:00 – 15:30 15:30 – 17:30 ▲ 16:00 – 17:00 ■	Atelier/Garten KuK macht Platz - wir räumen auf! Dehnen und Atmen im Einklang Sesseltanz Resilienzgruppe Schauspiellabor Skizzen zeichnen
Donnerstag, 13.02.2025	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 ● 15:00 – 15:50 ●▲	Linzer Wanderung: ins Schmetterlinghaus im Botanischen Garten Tischtennis	09:00 – 18:00 ●▲ 10:30 – 11:00 10:45 – 12:15 ●▲ 13:30 – 14:30 ▲ 14:30 – 15:30 ▲ 16:00 – 17:45 ●▲ 16:00 – 18:30 ●▲	Atelier/Garten Garteln Körperwahrnehmung - zeitgenöss. Tanz Muskelstärkung Understanding Music Percussion, ryth. Trommeln Filmabend
Freitag, 14.02.2025	09:30 – 13:30 12:30 – 13:30	AktivTreff Wochenausklang			09:00 – 15:00 12:00 – 13:00 14:10 – 15:50 ●	Atelier/Garten Schönes Wochenende Klangfabrik mit Martin Bachinger
Samstag 15.02.2025		geschlossen		geschlossen		geschlossen
Sonntag 16.02.2025		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.

Februar KW 08	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8		pro sport Scharitzerstraße 6-8		KuK – Kunst & Kultur Lonstorferplatz 1	
Montag, 17.02.2025	10:00 – 11:15	●● We do speak english! Englisch Konversation	13:00 – 14:00 ● 17:00 – 19:00 ●	● Darts ● Sport und Spaß – in der Halle Fußball, Volleyball, Badminton, ... Treffpunkt Peuerbachgymnasium, Seiteneingang, 16:45 Bitte Schuhe mit heller Sohle mitnehmen!	09:00 – 18:00 ●▲ 10:30 – 11:50 12:00 – 13:00 13:00 – 14:00 ▲ 14:30 ●● Treffpunkt Fotografie 15:00 – 18:00 ●● Schauspiellabor - ein neues Stück	Atelier Textiles Gestalten Soziale Kompetenz Zeichnen am Montag Treffpunkt Fotografie Schauspiellabor - ein neues Stück
Dienstag, 18.02.2025	10:00 – 11:30 ●● 12:30 – 13:30	Spanisch Reden und Singen mit Mauricio Clubhausversammlung	10.00 – 10:30 ●● 13:00 – 14:15 ● 15:30 – 17:00 ●▲	KoNaSchu - Entspannung Line Dance im KuK Yoga mit Nicole im KuK	09:00 – 18:00 ●▲ 10.00 – 10:30 ●● 10:45 – 12:30 13:00 – 14:00 ● 13:00 – 14:15 ●▲ 14:30 – 15:30 ●● 15:30 – 17:00 ●■	Atelier KoNaSchu - Entspannung Gesprächswerkstatt Hausführung und Erstinformation Line Dance Atem-Stimme-Sprechen Yoga mit Nicole
Mittwoch, 19.02.2025	09:30 – 11:30 09:30 – 11:30 ■ 13:00 – 14:00 ● 14:30 – 15:30 ●▲ 15:35 – 16:30 ●▲	Teambesprechung Internationale Küche mit Mauricio Hausführung und Erstinformation Kreatives mit Nicole Yoga mit Nicole im Clubhaus	09:30 – 11:30 13:00 – 15:00 13:00 – 14:00 ● 14:30 – 15:30 ●▲ 15:35 – 16:30 ●▲	Teambesprechung Kegeln und Billiard im BBRZ Treffpunkt direkt im BBRZ, Grillparzerstraße 50 Hausführung und Erstinformation Tischtennis Yoga mit Nicole im Clubhaus	09:00 – 18:00 ●▲ 12:00 – 13:00 ● 13:30 – 15:00 ●● 14:00 – 15:30 15:30 – 17:30 ▲ 16:00 – 17:00 ■	Atelier Gitarre für Lieder Jodelbar für Beginner Resilienzgruppe Schauspiellabor Skizzen zeichnen
Donnerstag, 20.02.2025	10:00 – 11:30 13:00 – 14:00 13:00 – 14:00 14:30 – 15:30	Singen was das Zeug hält! Küchengruppenbesprechung - KGB Redaktionssitzung Resi - moderierte Selbsthilfegruppe zur Stärkung unserer Fähigkeiten	09:30 – 11:30 11:30 – 15:00 ●▲ 15:00 – 15:50 ●▲	Linzer Wanderung: Pferdeisenbahnweg Magdalena Schwimmen im Hummelhofbad lt. Aushang Tischtennis	09:00 – 18:00 ●▲ 10:30 – 11:00 13:30 – 15:30 ● 14:30 – 15:30 ▲ 16:00 – 17:45 ●▲	Atelier/Garten Garteln Schreibgruppe Understanding Music Percussion, ryth. Trommeln
Freitag, 21.02.2025	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 ●	Atelier/Garten Entspannt ins Wochenende Schönes Wochenende Tanz ins Wochenende
Samstag 22.02.2025		geschlossen		geschlossen		geschlossen
Sonntag 23.02.2025	10:00 – 16:00	BRUNCH und gemeinsames Spielen im Clubhaus + Handweben mit Martina ab 11 Uhr	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.

Februar KW 09	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8		pro sport Scharitzerstraße 6-8		KuK – Kunst & Kultur Lonstorferplatz 1	
Montag, 24.02.2025	10:00 – 11:15	●● We do speak english! Englisch Konversation	13:00 – 14:00 ● 17:00 – 19:00 ●	Darts Sport und Spaß – in der Halle Fußball, Volleyball, Badminton, ... Treffpunkt Peuerbachgymnasium, Seiteneingang, 16:45 Bitte Schuhe mit heller Sohle mitnehmen!	09:00 – 18:00 ●▲ 10:30 – 11:50 12:00 – 13:00 13:00 – 14:00 ▲ 14:30 ●● Treffpunkt Fotografie 15:00 – 18:00 ●●	Atelier Textiles Gestalten Soziale Kompetenz Zeichnen am Montag Treffpunkt Fotografie Schauspiellabor - ein neues Stück
Dienstag, 25.02.2025	10:00 – 11:30 ●● 14:30 – 16:00 ●●	Spanisch Reden und Singen mit Mauricio Freizeitangebot: Eislaufen im Parkbad, Treffpunkt 14:00 Uhr im Clubhaus - Schlechtwetterprogramm - Landesmuseum Linz Francisco Carolinum	10.00 – 10:30 ●● 13:00 – 14:15 ● 15:30 – 17:00 ●▲	KoNaSchu - Entspannung Line Dance im KuK Yoga mit Nicole im KuK	09:00 – 18:00 ●▲ 09:30 – 11:30 ●● Workshop Portale: Frottagen 10.00 – 10:30 ●● 10:45 – 12:30 13:00 – 14:00 ● 13:00 – 14:15 ●▲ 14:30 – 15:30 ●● 15:30 – 17:00 ●■	Atelier Workshop Portale: Frottagen KoNaSchu - Entspannung Gesprächswerkstatt Hausführung und Erstinformation Line Dance Atem-Stimme-Sprechen Yoga mit Nicole
Mittwoch, 26.02.2025	13:00 – 14:00 ● 14:30 – 15:30 ●▲ 15:35 – 16:30 ●▲	Hausführung und Erstinformation Kreatives mit Nicole Yoga mit Nicole im Clubhaus	13:00 – 15:00 13:00 – 14:00 ● 14:30 – 15:30 ●▲ 15:35 – 16:30 ●▲	Kegeln und Billiard im BBRZ Treffpunkt direkt im BBRZ, Grillparzerstraße 50 Hausführung und Erstinformation Tischtennis Yoga mit Nicole im Clubhaus	09:00 – 18:00 ●▲ 12:00 – 12:30 ●▲ 12:00 – 13:00 ● 12:45 – 13:45 ● 13:30 – 15:00 ●● 14:00 – 15:30 15:30 – 17:30 ▲ 16:00 – 17:00 ■	Atelier/Garten Dehnen und Atmen im Einklang Gitarre für Lieder Sesseltanz Jodelbar für Beginner Resilienzgruppe Schauspiellabor Skizzen zeichnen
Donnerstag, 27.02.2025	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 15:00 – 15:50 ●▲	Linzer Wanderung: Pöstlingberg Tischtennis	09:00 – 18:00 ●▲ 10:30 – 11:00 10:45 – 12:15 ●▲ 13:30 – 14:30 ▲ 14:30 – 15:30 ▲ 16:00 – 17:45 ●▲	Atelier/Garten Garteln Körperwahrnehmung - zeitgenöss. Tanz Muskelstärkung Understanding Music Percussion, ryth. Trommeln
Freitag, 28.02.2025	09:30 – 13:30 12:30 – 13:30 ●●	AktivTreff Wochenausklang + Monatsgeburtstagsfeier			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 01.03.2025		geschlossen		geschlossen		geschlossen
Sonntag 02.03.2025		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.

