

pro mente | oö

Programm  
März 2025  
PSYCHOSOZIALE TREFFPUNKTE

pro people

kuK KUNSTUN  
DKULTUR

pro sport



Bildausschnitt: aus dem KuK-Atelier von Christian Konrad, o.T., 2025

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/](http://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](http://www.pst-linz.at) > Monatsprogramm**



### KuK – Kunst und Kultur

Lonstorferplatz 1, 4020 Linz

Telefon: 0664/ 8494047

E-Mail: [kuk.office@promenteoee.at](mailto:kuk.office@promenteoee.at)

[www.pst-linz.at/kuk-kunst-kultur/](http://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](mailto: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** 03. März 2025: Besuch Tierpark Haag (Montag von 09:00 - 14:30 Uhr)

11. März 2025: Filmnachmittag im Clubhaus

25. März 2025: Gärtnerei Sandner in St. Florian inkl. Cafehausbesuch 13:30 - 17 Uhr

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

**Spanisch für Anfänger\*innen 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, 04. März 14:00 bis 14:30 Uhr  
externe, zeitlich befristete Arbeitsplätze im Rahmen geringfügiger Beschäftigung.

## **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, 20.03. um 10 Uhr Vormittags

**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



## **NEU kostenlose Computerhilfe für alle!**

Hast du Probleme mit einem digitalen Gerät,  
dann melde dich einfach unter: [computerhilfe-linz.at](mailto: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 guter Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags. Entspannung, Muskelstärkung, Entspannung ... Namaste! Dienstag 15:00 bis 16:30 Uhr lt. Kalender

---

## **Sesselgymnastik - innere Muskulaturstärkung im Clubhaus**

Donnerstag 06. März 2025 12:30 bis 13:15 Uhr

---



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

Donnerstag 20. März 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. März 2025: Froschberg- FranzJosefWarte - Römerberg

Donnerstag 20. März 2025: Pleschingerseerunde

---

## **NEU Winter-/Frühjahrswanderung:**

Donnerstag 13. März 2025: von Winklerbrücke, Ziel: Pipieterkogel, Ende: Hst. Harbach Siedlung von 09:30 Uhr bis ~16:00 Uhr lt. Aushang

Donnerstag 27. März 2025: Scharten/Kirschblütenweg 09:00 - 15:30 (bei Schlechtwetter oder Nichtblüte: Schwimmen im Hummelhofbad ab 10:00 - 15:00 Uhr)

---

## **Dart:** Montag 13:00 bis 14:00 Uhr

---

**NEU Tischtennis im Clubhaus:** Mittwoch ab 12.03. 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, Grillparzerstraße 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)

**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?

**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 27. März 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!

## **KUK- Bühne präsentiert im März**

**Do 20.03. 19:30 - 20:30 h Theater: Florian Jung**



---

**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, schreiben ...

---

**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 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 09. April 2025, 12:00 bis 13:00 Uhr.


























































---

**Vorschau: 4.+ 5.04. Kabarett: Martin Bachinger**

<b>März</b> KW 10	<b>pro people / Clubhaus</b> Scharitzerstraße 6-8		<b>pro sport</b> Scharitzerstraße 6-8		<b>KuK – Kunst &amp; Kultur</b> Lonstorferplatz 1	
Montag 03.03.2025	09:00 – 14:30	● Besuch Tierpark Haag Das Clubhaus ist ansonst den ganzen Montag wegen dringlicher Sanierungsarbeiten im ganzen Haus geschlossen - die WC-Anlagen funktionieren nicht!	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 04.03.2025	10:00 – 14:00 ab 09:30 10:00 – 11:30 14:00 – 14:30	● Faschingsfest ● Dartturnier ● Spanisch für Anfänger mit Mauricio 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, 05.03.2025	11:00 – 12:00 13:00 – 14:00	■ Clubhausversammlung ● Hausführung und Erstinformation	12:00 – 13:00 ●▲ 13:00 – 15:00	Tischtennis Kegeln und Billiard im BBRZ Treffpunkt direkt im BBRZ, Grillparzerstraße 50	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 Dehnen und Atmen im Einklang Gitarre für Lieder Sesseltanz Jodelbar Resilienzgruppe Schauspiellabor Skizzen zeichnen
Donnerstag, 06.03.2025	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 ● 12:30 – 13:15 ● 14:00 – 15:00 ■ 15:00 – 15:50 ●▲	<b>Linzwanderung: Froschberg- FranzJosefWarte-Römerberg</b> <b>Sessलगymnastik</b> <b>Teilnehmer*innenversammlung</b> Tischtennis	09:00 – 17:00 ●▲ 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 Garteln Körperwahrnehmung - zeitgenöss. Tanz Muskelstärkung Schreibgruppe Understanding Music Percussion, ryth. Trommeln
Freitag, 07.03.2025	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 Entspannt ins Wochenende Schönes Wochenende Tanz ins Wochenende
Samstag 08.03.2025		geschlossen		geschlossen		geschlossen
Sonntag 09.03.2025	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.



März KW 11	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8		pro sport Scharitzerstraße 6-8		KuK – Kunst & Kultur Lonstorferplatz 1	
Montag, 10.03.2025	10:00 – 11:15 13:00 – 15:00	  We do speak english! Englisch Konversation   <b>Leben mit Schizophrenie mit Peercoach Christa</b>	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, 11.03.2025	10:00 – 11:30 14:30 – 16:30	  Spanisch für Anfänger mit Mauricio   <b>Freizeitangebot: Filmnachmittag im Clubhaus</b>	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, 12.03.2025	13:00 – 14:00	 Hausführung und Erstinformation	13:00 – 15:00 13:00 – 14:00 14:30 – 15:30	 Kegeln und Billiard im BBRZ Treffpunkt direkt im BBRZ, Grillparzerstraße 50  Hausführung und Erstinformation   Tischtennis	09:00 – 18:00 09:00 – 11:30 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  <b>KuK macht Platz</b>  Dehnen und Atmen im Einklang  Gitarre für Lieder  Sesseltanz  Jodelbar  Resilienzgruppe  Schauspiellabor  Skizzen zeichnen
Donnerstag, 13.03.2025	13:00 – 14:00 13:00 – 14:00 14:30 – 15:30	Küchengruppenbesprechung - KGB Redaktionssitzung Resi - moderierte Selbsthilfegruppe zur Stärkung unserer Fähigkeiten	09:30 – 16:00 15:00 – 15:50	  <b>WinterWanderung:</b> Monal Runde am Pipieterkogel lt. Aushang  Tischtennis	09:00 – 17:00 10:30 – 11:00 10:45 – 12:15 13:30 – 14:30 14:00 14:30 – 15:30 16:00 – 17:45	 Atelier  Garteln  Körperwahrnehmung - zeitgenöss. Tanz  Muskelstärkung  <b>Workshoppauftakt Strada</b>  Understanding Music  Percussion, ryth. Trommeln
Freitag, 14.03.2025	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  Entspannt ins Wochenende Schönes Wochenende  Tanz ins Wochenende  Klangfabrik mit Martin Bachinger
Samstag 15.03.2025		geschlossen		geschlossen		geschlossen
Sonntag 16.03.2025		geschlossen		geschlossen		geschlossen

März KW 12	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8		pro sport Scharitzerstraße 6-8		KuK – Kunst & Kultur Lonstorferplatz 1	
Montag, 17.03.2025	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, 18.03.2025	10:00 – 11:30 ●● 12:30 – 13:30	●● Spanisch für Anfänger mit Mauricio <b>Clubhausversammlung</b>	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, 19.03.2025	09:00 – 11:30 13:00 – 14:00	■● <b>Reflexion Siegrid Gfrerer</b> ● Hausführung und Erstinformation	13:00 – 15:00  13:00 – 14:00 ● 14:30 – 15:30 ●▲	Kegeln und Billiard im BBRZ Treffpunkt direkt im BBRZ, Grillparzerstraße 50 Hausführung und Erstinformation Tischtennis	09:00 – 18:00 ●▲ 09:00 – 11:30 ■ 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 ■ Teambesprechung ▲ Dehnen und Atmen im Einklang ● Gitarre für Lieder ● Sesseltanz ● Jodelbar Resilienzgruppe ▲ Schauspiellabor ■ Skizzen zeichnen
Donnerstag, 20.03.2025	10:00 – 11:30 ● 13:00 – 14:00 13:00 – 14:00 14:30 – 15:30	● <b>Singen</b> was das Zeug hält! Küchengruppenbesprechung - KGB Redaktionssitzung Resi - moderierte Selbsthilfegruppe zur Stärkung unserer Fähigkeiten	09:30 – 11:30 ●● 12:00 – 15:00 ●▲ 15:00 – 15:50 ●▲	●● <b>Linzer Wanderung: Pleschingerseerunde</b> ●▲ 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 ● 14:30 – 15:30 ▲ 16:00 – 17:00 ●▲■ 19:30 – 20:30 ●●	●▲ Atelier Garteln ●▲ Körperwahrnehmung - zeitgenöss. Tanz ▲ Muskelstärkung ● Schreibgruppe ▲ Understanding Music ●▲■ Percussion, ryth. Trommeln ●● <b>KuK -Bühne: Theater Florian Jung</b>
Freitag, 21.03.2025	09:30 – 13:30 12:30 – 13:30	AktivTreff Wochenausklang			09:00 – 15:00 12:00 – 13:00	Atelier Schönes Wochenende
Samstag 22.03.2025		geschlossen		geschlossen		geschlossen
Sonntag 23.03.2025	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.

März KW 13	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8		pro sport Scharitzerstraße 6-8		KuK – Kunst & Kultur Lonstorferplatz 1	
Montag, 24.03.2025	10:00 – 11:15 14:30 – 16:00	●● We do speak english! Englisch Konversation ●● Vernissage: Bilder von Birgit Kalleitner	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, 25.03.2025	10:00 – 11:30 13:30 – 17:00	●● Spanisch für Anfänger mit Mauricio ●● Freizeitangebot: Besuch der Gärtnerei Sandner in St. Florian inkl. Cafehausbesuch	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 09:00 – 11:00 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 ● LIFEINKlusiv: AEC im KuK ●● Workshop Portale: Frottagen ● KoNaSchu - Entspannung ● Gesprächswerkstatt ● Hausführung und Erstinformation ●▲ Line Dance ●● Atem-Stimme-Sprechen ●● Yoga mit Nicole
Mittwoch, 26.03.2025	09:30 – 11:30 13:00 – 14:00	● Teambesprechung ● Hausführung und Erstinformation	09:30 – 11:30 13:00 – 15:00 13:00 – 14:00 14:30 – 15:30	● Teambesprechung ● Kegeln und Billiard im BBRZ Treffpunkt direkt im BBRZ, Grillparzerstraße 50 ● Hausführung und Erstinformation ●●▲ Tischtennis	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 ●▲● Dehnen und Atmen im Einklang ● Gitarre für Lieder ● Sesseltanz ●● Jodelbar ● Resilienzgruppe ▲ Schauspiellabor ● Skizzen zeichnen
Donnerstag, 27.03.2025	13:00 – 14:00 13:00 – 14:00 14:30 – 15:30	● Küchengruppenbesprechung - KGB ● Redaktionssitzung ● Resi - moderierte Selbsthilfegruppe zur Stärkung unserer Fähigkeiten	09:00 – 15:30 15:00 – 15:50	●● Frühjahrs-Wanderung: Schariten-Kirschblütenweg (Alternativ: Schwimmen im Hummelhofbad 10-15 Uhr) ●▲ Tischtennis	09:00 – 17:00 10:30 – 11:00 10:45 – 12:15 13:30 – 14:30 14:30 – 15:30 16:00 – 17:45 16:00 – 18:00	●▲ Atelier ● Garteln ●▲ Körperwahrnehmung - zeitgenöss. Tanz ▲ Muskelstärkung ▲ Understanding Music ●▲ Percussion, ryth. Trommeln ●● Filmabend
Freitag, 28.03.2025	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	● Atelier ● Entspannt ins Wochenende ● Schönes Wochenende ● Tanz ins Wochenende
Samstag 29.03.2025		geschlossen		geschlossen		geschlossen
Sonntag 30.03.2025		geschlossen		geschlossen		geschlossen

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

