

Programm
April 2025
PSYCHOSOZIALE TREFFPUNKTE

pro people

KUNSTUN
DKULTUR

pro sport



Bildausschnitt: aus dem KuK-Atelier von Birgit Kalleitner, 2024 - Ausstellung derzeit im Clubhaus pro people „Gefühlsreigen“

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 08. April 2025: Führung bei der Confiserie Wenschitz (Treffpunkt 13:00 Uhr)

22. April 2025: Erleben des Hafens mit Öffis und zu Fuß

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

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

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 Proben für Sicht

NEU 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 09:45 bis 10:30 Uhr

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 17. und 24. April 2025 10:45 bis 11:30 Uhr

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

Donnerstag 24. April 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 17. April 2025: Pferdeisenbahnweg Magdalena

Donnerstag 24. April 2025: Bachlbergunde

NEU Frühjahrswanderungen:

Donnerstag 03. + 10. April 2025: Scharten/Kirschblütenweg 09:30 - 15:30 (bei Schlechtwetter oder Nichtblüte: Pesenbachtal)

Dart: Montag 13:00 bis 14:00 Uhr

Tischtennis im Clubhaus: Mittwoch 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 8. Mai 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

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

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:

Dienstags, wir aber erst ab Mitte Mai wieder angeboten.

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 24. April um 16:00 Uhr

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; **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

NEU Garteln - KuK-Garten, sei dabei & let it grow:
jeden Donnerstag 12:30 bis 13:30 Uhr
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

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 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.

April KW 14	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8		pro sport		KuK – Kunst & Kultur Lonstorferplatz 1	
Montag 31.03.2025	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 01.04.2025	10:00 – 11:30 ● 10:30 – 11:30 ■ 12:30 – 13:45 14:00 – 14:30	Spanisch für Anfänger mit Mauricio Hilfestellung bei sozialen Themen - Klärung Anmeldung im Clubhaus Clubhausversammlung TEP-Stammtisch	09.45 – 10:30 ● 15:30 – 17:00 ●▲	KoNaSchu - Entspannung im KuK - FF Yoga mit Nicole im KuK	09:00 – 18:00 ●▲ 09:30 – 11:30 ■● 09:45– 10:30 ● 10:45 – 12:30 13:00 – 14:00 ● 14:30 – 15:30 ● 15:30 – 17:00 ●■	Atelier Workshop Portale: Frottagen KoNaSchu - Entspannung FF Gesprächswerkstatt Hausführung und Erstinformation Schauspielproben Yoga mit Nicole
Mittwoch, 02.04.2025	09:00 – 11:30 13:00 – 14:00 14:30 – 17:00	● Hausführung und Erstinformation ●▲ Werk mit Wolf - Handwerkliches Tun am werkplatz Südtirolerstr. - Treffpunkt Clubhaus	09:00 – 11:30 13:00 – 15:00 ● 14:30 – 15:30 ●▲	Gesamteambesprechung Kegeln und Billiard im BBRZ Treffpunkt direkt im BBRZ, Grillparzerstraße 50 Tischtennis	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 ■	Gesamteambesprechung Dehnen und Atmen im Einklang Gitarre für Lieder Sesseltanz Jodelbar Resilienzgruppe Schauspiellabor Skizzen zeichnen
Donnerstag, 03.04.2025	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 ●▲	Frühjahrs-Wanderung: Kirschblütenwanderung od. alternativ Pesen- bachtal, Anmeldung im Clubhaus, FF Tischtennis	09:00 – 17:00 ●▲ 10:45 – 12:15 ●▲ 12:30 – 13:30 ■● 13:30 – 14:30 ▲ 13:30 – 15:30 ● 14:30 – 15:30 ▲ 16:00 – 17:45 ●▲	Atelier/Garten Körperwahrnehmung - zeitgenöss. Tanz Garteln - Workshop „Pflanz uns“ Muskelstärkung Schreibgruppe Understanding Music Percussion, ryth. Trommeln
Freitag, 04.04.2025	09:30 – 13:30 12:30 – 13:30	AktivTreff - Gedächtnistraining 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 - FF Schönes Wochenende Tanz ins Wochenende Klangfabrik mit Martin Bachinger
Samstag 05.04.2025		geschlossen		geschlossen		geschlossen
Sonntag 06.04.2025	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.

April KW 15	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8		pro sport		KuK – Kunst & Kultur Lonstorferplatz 1	
Montag, 07.04.2025	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, 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 14:30 15:00 – 18:00 ●●	▲ Atelier Textiles Gestalten Soziale Kompetenz ▲ Zeichnen am Montag (Ausflug Wege It. Aush.) ●● Treffpunkt Fotografie (Ausflug Wege It. Aush.) ●● Schauspiellabor - ein neues Stück
Dienstag, 08.04.2025	10:00 – 11:30 ●● 10:30 – 11:30 ● 13:00 – 16:30 ●●	●● Spanisch für Anfänger mit Mauricio ● Hilfestellung bei sozialen Themen - Klärung Anmeldung im Clubhaus ●● Freizeitangebot: Confiserie Wenschitz. Füh- rung 14:00, Treffpunkt 13:00	09.45 – 10:30 ● 13:00 – 14:15 ● 15:30 – 17:00 ●▲	KoNaSchu - Entspannung im KuK - FF Line Dance, Proben für Sicht:Wechsel Yoga mit Nicole im KuK	09:00 – 18:00 ●▲ 09:30 – 11:30 ●● 09:45 – 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 FF Gesprächswerkstatt ● Hausführung und Erstinformation ●▲ Line Dance, Proben für Sicht:Wechsel ●● Schauspielproben ●● Yoga mit Nicole
Mittwoch, 09.04.2025	13:00 – 14:00 ● 14:30 – 17:00 ●▲	● Hausführung und Erstinformation ●▲ Werk mit Wolf - Handwerkliches Tun am Werkplatz Südtirolerstr. - Treffpunkt Clubhaus	13:00 – 15:00 ● 14:30 – 15:30 ●▲	● Kegeln und Billiard im BBRZ Treffpunkt direkt im BBRZ, Grillparzerstraße 50 ●▲ Tischtennis	09:00 – 18:00 ●▲ 09:30 – 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, 10.04.2025	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 ●▲	●● FrühjahrsWanderung: Kirschblütenwanderung od. Alternativroute Pesenbachtal, Anmeldung im Clubhaus FF ●▲ Tischtennis	09:00 – 17:00 ●▲ 10:45 – 12:15 ●▲ 12:30 – 13:30 ●● 13:30 – 14:30 ▲ 14:30 – 15:30 ▲ 16:00 – 17:45 ●▲	▲ Atelier/Garten ●▲ Körperwahrnehmung - zeitgenöss. Tanz ●● Garteln ▲ Muskelstärkung ▲ Understanding Music ●▲ Percussion, ryth. Trommeln
Freitag, 11.04.2025	09:30 – 13:30 12:30 – 13:30	AktivTreff - Gedächtnistraining Wochenausklang			09:00 – 15:00 10:30 – 11:15 12:00 – 13:00 13:00 – 14:00	Atelier ● Entspannt ins Wochenende - FF Schönes Wochenende ● Tanz ins Wochenende
Samstag 12.04.2025		geschlossen				geschlossen
Sonntag 13.04.2025		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.

April KW 16	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8		pro sport		KuK – Kunst & Kultur Lonstorferplatz 1	
Montag, 14.04.2025	09:30 – 11:30 10:00 – 11:15	<p>●▲ Wir besuchen Tiere...Walding, Anmeldung CH</p> <p>● We do speak english! Englisch Konversation</p>	<p>13:00 – 14:00 ●</p> <p>17:00 – 19:00 ●■</p>	<p>Darts</p> <p>Sport und Spaß – Sport & Spielenachmittag im Garten vom KuK!</p>	<p>09:00 – 18:00 ●▲</p> <p>12:00 – 13:00 ▲</p> <p>13:00 – 14:00 ▲</p> <p>14:30 ●■</p> <p>15:00 – 18:00 ●■</p>	<p>Atelier</p> <p>Soziale Kompetenz</p> <p>Zeichnen am Montag</p> <p>Treffpunkt Fotografie (Ausflug Wege lt. Aushang)</p> <p>Schauspiellabor - ein neues Stück</p>
Dienstag, 15.04.2025	10:00 – 11:30 10:30 – 11:30 12:30 – 13:30	<p>●■ Spanisch für Anfänger mit Mauricio</p> <p>■ Hilfestellung bei sozialen Themen - Klärung</p> <p>Anmeldung im Clubhaus</p> <p>Clubhausversammlung</p>	<p>09.45 – 10:30 ●</p> <p>13:00 – 14:15 ●</p> <p>15:30 – 17:00 ●▲</p>	<p>KoNaSchu - Entspannung im KuK - FF</p> <p>Line Dance im KuK</p> <p>Yoga mit Nicole im KuK</p>	<p>09:00 – 18:00 ●▲</p> <p>09:45 – 10:30 ●</p> <p>10:45 – 12:30</p> <p>13:00 – 14:00 ●</p> <p>13:00 – 14:15 ●▲</p> <p>14:30 – 15:30 ●■</p> <p>15:30 – 17:00 ●■</p>	<p>Atelier</p> <p>KoNaSchu - Entspannung FF</p> <p>Gesprächswerkstatt</p> <p>Hausführung und Erstinformation</p> <p>Line Dance</p> <p>Schauspielproben</p> <p>Yoga mit Nicole</p>
Mittwoch, 16.04.2025	10:00 – 11:00 13:00 – 14:00 14:30 – 17:00	<p>●■ Wissen über... Vorträge über gesundes Leben: Vorratshaltung, was kann das?</p> <p>● Hausführung und Erstinformation</p> <p>●▲ Werk mit Wolf - Handwerkliches Tun am werkplatz Südtirolerstr. - Treffpunkt Clubhaus</p>	<p>13:00 – 15:00</p> <p>13:00 – 14:00 ●</p> <p>14:30 – 15:30 ●▲</p>	<p>Kegeln und Billiard im BBRZ</p> <p>Treffpunkt direkt im BBRZ, Grillparzerstraße 50</p> <p>Hausführung und Erstinformation</p> <p>Tischtennis</p>	<p>09:00 – 18:00 ●▲</p> <p>12:00 – 12:30 ▲</p> <p>12:00 – 13:00 ●</p> <p>12:45 – 13:45 ●</p> <p>13:30 – 15:00 ●</p> <p>14:00 – 15:30</p> <p>15:30 – 17:30 ▲</p> <p>16:00 – 17:00 ■</p>	<p>Atelier</p> <p>Dehnen und Atmen im Einklang</p> <p>Gitarre für Lieder</p> <p>Sesseltanz</p> <p>Jodelbar</p> <p>Resilienzgruppe</p> <p>Schauspiellabor</p> <p>Skizzen zeichnen</p>
Donnerstag, 17.04.2025	10:00 – 10:30 13:00 – 14:00 13:00 – 14:00 14:30 – 15:30	<p>● Singen was das Zeug hält!</p> <p>Küchengruppenbesprechung - KGB</p> <p>Redaktionssitzung</p> <p>Resi - moderierte Selbsthilfegruppe zur Stärkung unserer Fähigkeiten</p>	<p>09:30 – 11:30 ●■</p> <p>10:45 – 11:30 ●▲</p> <p>13:00 – 15:00 ●▲</p> <p>15:00 – 15:50</p>	<p>Linzer Wanderung: Pferdeisenbahnweg - Magdalena, Treffpunkt im Clubhaus</p> <p>Sesseltanz im Clubhaus</p> <p>Waldbaden - Treffpunkt 12:50 im CH</p> <p>Tischtennis</p>	<p>09:00 – 17:00 ●▲</p> <p>10:45 – 12:15 ●▲</p> <p>12:30 – 13:30 ●■</p> <p>13:30 – 14:30 ▲</p> <p>13:30 – 15:30 ●</p> <p>14:30 – 15:30 ▲</p> <p>16:00 – 17:45 ●▲</p>	<p>Atelier (Ausflug Wege lt. Aushang)</p> <p>Körperwahrnehmung - zeitgenöss. Tanz</p> <p>Garteln</p> <p>Muskelstärkung</p> <p>Schreibgruppe</p> <p>Understanding Music</p> <p>Percussion, ryth. Trommeln</p>
Freitag, 18.04.2025	09:30 – 13:30 12:30 – 13:30	AktivTreff - Gedächtnistraining Wochenausklang			<p>09:00 – 15:00</p> <p>10:30 – 11:15 ●</p> <p>12:00 – 13:00</p> <p>13:00 – 14:00 ●</p> <p>14:10 – 15:50 ●</p>	<p>Atelier</p> <p>Entspannt ins Wochenende - FF</p> <p>Schönes Wochenende</p> <p>Tanz ins Wochenende</p> <p>Klangfabrik mit Martin Bachinger</p>
Samstag 19.04.2025		geschlossen		geschlossen		geschlossen
Sonntag 20.04.2025		geschlossen - FEIERTAG		geschlossen - FEIERTAG		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.

April KW 17	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8		pro sport		KuK – Kunst & Kultur Lonstorferplatz 1	
Montag, 21.04.2025		geschlossen - FEIERTAG		geschlossen - FEIERTAG		geschlossen - FEIERTAG
Dienstag, 22.04.2025	10:00 – 11:30 10:30 – 11:30 14:30 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"> ●● Spanisch für Anfänger mit Mauricio ■● Hilfestellung bei sozialen Themen - Klärung Anmeldung im Clubhaus ●● Freizeitangebot: mit den Öffis und zu Fuß durch die Industrieromantik des Linzer Hafens lt. Aushang 	09.45 – 10:30 13:00 – 14:15	<ul style="list-style-type: none"> ● KoNaSchu - Entspannung im KuK - FF ● Line Dance im KuK, für Sicht:Wechsel 	09:00 – 18:00 09:30 – 11:30 09:45 – 10:30 10:45 – 12:30 13:00 – 14:00 13:00 – 14:15 14:30 – 15:30 15:30 – 17:00	<ul style="list-style-type: none"> ●▲ Atelier ●● Workshop Portale: Frottagen ● KoNaSchu - Entspannung FF ● Gesprächswerkstatt ● Hausführung und Erstinformation ●▲ Line Dance ●● Atem-Stimme-Sprechen ●■ Yoga mit Nicole
Mittwoch, 23.04.2025	--- 14:30 – 17:00	<ul style="list-style-type: none"> auf Grund einer Teamklausur ist das Clubhaus geschlossen ●▲ Werk mit Wolf - Handwerkliches Tun am werkplatz Südtirolerstr. - Treffpunkt vor dem Clubhaus 	--- 13:00 – 15:00	<ul style="list-style-type: none"> auf Grund einer Teamklausur ist das Clubhaus geschlossen ● Kegeln und Billiard im BBRZ Treffpunkt direkt im BBRZ, Grillparzerstraße 50 	09:00 – 18:00 16:30 – 18:00 16:30 – 17:30	<ul style="list-style-type: none"> ●▲ Atelier ● Schauspiellabor ●● Skizzen zeichnen
Donnerstag, 24.04.2025	13:00 – 14:00 13:00 – 14:00 14:30 – 15:30	<ul style="list-style-type: none"> Küchengruppenbesprechung - KGB Redaktionssitzung Resi - moderierte Selbsthilfegruppe zur Stärkung unserer Fähigkeiten 	09:00 – 11:30 10:45 – 11:30 12:00 – 15:00 15:00 – 15:50	<ul style="list-style-type: none"> ●■ Linzer-Wanderung: Bachlberggrunde Sesselgymnastik im Clubhaus Schwimmen im Hummelhofbad lt. Aushang - FF, Treffpunkt 11:30 im Clubhaus ●▲ Tischtennis 	09:00 – 17:00 10:45 – 12:15 12:30 – 13:30 13:30 – 14:30 14:30 – 15:30 16:00 – 17:45 16:00 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"> ●▲ Atelier/Garten ●▲ Körperwahrnehmung - zeitgenöss. Tanz ●● Garteln ▲ Muskelstärkung ▲ Understanding Music ●▲ Percussion, ryth. Trommeln Filmabend
Freitag, 25.04.2025	09:30 – 13:30 12:30 – 13:30	<ul style="list-style-type: none"> AktivTreff - Gedächtnistraining ●● Wochenausklang + Monatsgeburtstagsfeier 			09:00 – 15:00 10:30 – 11:15 12:00 – 13:00 13:00 – 14:00	<ul style="list-style-type: none"> Atelier ● Entspannt ins Wochenende - FF Schönes Wochenende ● Tanz ins Wochenende
Samstag 26.04.2025		geschlossen		geschlossen		geschlossen
Sonntag 27.04.2025		BRUNCH und gemeinsames Spielen im Clubhaus		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.

April KW 18	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8		pro sport Scharitzerstraße 6-8		KuK – Kunst & Kultur Lonstorferplatz 1	
Montag, 28.04.2025	09:30 – 11:30 10:00 – 11:15 12:30 – 14:00	<p>● Wir besuchen Tiere...Ausflug zum Intergrationshof Liebenau, Anmeldung im Clubhaus</p> <p>● We do speak english! Englisch Konversation</p> <p>■ Unser LebensMittel - einfach (vor)kochen</p>	13:00 – 14:00 17:00 – 19:00	<p>● Darts</p> <p>● Sport und Spaß – in der Halle</p> <p>● Fußball, Volleyball, Badminton, ...</p> <p>● Treffpunkt Peuerbachgymnasium, Seiteneingang, 16:45</p> <p>● Bitte Schuhe mit heller Sohle mitnehmen!</p>	09:00 – 18:00 10:30 – 11:50 12:00 – 13:00 13:00 – 14:00 14:30 15:00 – 18:00	<p>▲ Atelier</p> <p>● Textiles Gestalten</p> <p>● Soziale Kompetenz</p> <p>■ Zeichnen am Montag (Ausflug Wege It. Aush.)</p> <p>▲ Treffpunkt Fotografie (Ausflug Wege It. Aush.)</p> <p>● Schauspiellabor - ein neues Stück</p>
Dienstag, 29.04.2025	10:00 – 11:30 10:30 – 11:30 12:30 – 13:30	<p>● Spanisch für Anfänger mit Mauricio</p> <p>■ Hilfestellung bei sozialen Themen - Klärung</p> <p>■ Anmeldung im Clubhaus</p> <p>■ Clubhausversammlung</p>	09.45 – 10:30 13:00 – 14:15	<p>● KoNaSchu - Entspannung im KuK - FF</p> <p>● Line Dance im KuK für Sicht:Wechsel</p>	09:00 – 18:00 09:30 – 11:30 09:45 – 10:30 10:45 – 12:30 13:00 – 14:00 13:00 – 14:15 14:30 – 15:30 15:30 – 17:00	<p>▲ Atelier</p> <p>● Workshop Portale: Frottagen</p> <p>● KoNaSchu - Entspannung FF</p> <p>● Gesprächswerkstatt</p> <p>● Hausführung und Erstinformation</p> <p>▲ Line Dance</p> <p>■ Atem-Stimme-Sprechen</p> <p>● Yoga mit Nicole</p>
Mittwoch, 30.04.2025	09:30 – 12:00 13:00 – 14:00 13:30 – 14:10 14:30 – 17:00	<p>■ Urfahrmarkt mit Simon</p> <p>● Hausführung und Erstinformation</p> <p>● Kreativität & Ruhe: Zen-Tengel Workshop mit Marco</p> <p>● Werk mit Wolf - Handwerkliches Tun am werkplatz Südtirolerstr. - Treffpunkt Clubhaus</p>	13:00 – 15:00 13:00 – 14:00 14:30 – 15:30	<p>● Kegeln und Billiard im BBRZ</p> <p>● Treffpunkt direkt im BBRZ, Grillparzerstraße 50</p> <p>● Hausführung und Erstinformation</p> <p>● Tischtennis</p>	09:00 – 18:00 09:30 – 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	<p>▲ Atelier</p> <p>■ Teambesprechung</p> <p>▲ Dehnen und Atmen im Einklang</p> <p>● Gitarre für Lieder</p> <p>● Sesseltanz</p> <p>● Jodelbar</p> <p>● Resilienzgruppe</p> <p>▲ Schauspiellabor</p> <p>■ Skizzen zeichnen</p>

Neu im April	Pflanz uns - Workshop im Rahmen von Garteln im KuK, Do 03. April ab 12:30 Uhr und im CH jeden 2. Montag 11:00 -12:00	Wissen über ... Vorträge zu gesundem Leben 1 x monatl. It. Kalender im Clubhaus je Mittwochs von 10:00 - 11:00 Uhr	Wege - Ausflüge zur Erarbeitung von Bildern für die Strada-Homepage It. Kalender Montags oder Donnerstags, TP: KuK
Fit werden Fit bleiben Fitprogramm je ca. 20 min im Rahmen der Frühlingswanderungen, Schwimmen, KoNaSchu und	Hilfestellung bei sozialen Themen - Klärung jeden Dienstag von 10:30 -11:30 (3 x 20 min. im Clubhaus buchbar)	Werk mit Wolf handwerkliches Tun am Werkplatz back.up. - Südtirolerstr., Treffpunkt Clubhaus, Mi 14:30 - 17:00 Uhr	Zen - Tengel Workshop (Kreativität &Ruhe) mit Marco im Clubhaus Mi, 30. April: 13:30 - 14:10 Uhr
Entspannen + wenn du dabei bleibst bekommst ab Mai ein Übungs-Portfolio für zu Hause. Überall wo du im Kalender FF siehst wird trainiert - bleib dran! Anmeldung im Clubhaus	Wir besuchen Tiere jede 2. Woche starten wir den Montag mit einem Ausflug zu Tieren: Zoos, Tiergarten, Streichelgehege, Bauernhöfe, ...	Unser LebensMittel (Vor)kochen für unser gesundes Küchenangebot jeden 2. Montag von 12:30 - 14:00 Uhr	Urfahrmarkt mit Simon zum Abschied von Simons Zivildienst am Mi 30. April Treffpunkt Clubhaus 09:30 Uhr - 12:00 Uhr

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.