

Programm
Mai 2025
PSYCHOSOZIALE TREFFPUNKTE

pro people

k x KUNSTUN
DKULTUR

pro sport



Bildausschnitt: Sujet für das Projekt PORTALE im Rahmen des Festival Sicht:Wechsel
www.sicht-wechsel.at, 19. - 24. Mai 2025

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 (Sommerprogr. lt. Kalender ab 01.05. im Parkbad Linz)
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 06.Mai 2025: Minigolf im Lissfeld (Treffpunkt 14:00 Uhr)

20.Mai 2025: Picknick am Bauernberg

NEU Wir besuchen Tiere: jede 2. Woche starten wir den Montag mit einem Ausflug zu Tieren - Zoos, Tiergarten, Streichelgehege, Bauernhöfe, ...

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

NEU Pflanz uns: wir kümmern uns um unser Zimmergrün und bepflanzen die Fensterbänke mit Kräutern und Sprösslingen, jeden 2. Montag 10:00 -11:30

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

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

NEU Werk mit Wolf: handwerkliches Tun am Werkplatz back.up. - Südtirolerstr., Treffpunkt Clubhaus, Do 14:45 - 16:15 Uhr

NEU Singen was das Zeug hält:

einmal im Monat schlagen wir traditionelle aber auch moderne Liederbücher auf und singen drauf los; im Mai ist das am Donnerstag, 15.05. um 10 Uhr Vormittags

NEU Hilfestellung bei sozialen Themen - Klärung: jeden Dienstag von 10:30 -11:30

(3 x 20 min. im Clubhaus buchbar)

NEU Unser LebensMittel: (Vor)kochen für unser gesundes Küchenangebot jeden 2. Montag von 12:30 - 14:00 Uhr

aktiv trifft **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 Wissen über ... Vorträge zu gesundem Leben 1 x monatl. lt. Kalender im Clubhaus je Mittwochs von 10:00 - 11:00 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:

Yoga ist ein guter Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags. Entspannung, Muskelstärkung, Entspannung ... Namaste! Dienstag 15:00 bis 16:30 Uhr lt. Kalender



Waldbaden: tauch ein in den Wald mit allen Sinnen, lass dich vom Wald tragen und entspanne! Donnerstags lt. Kalender - im Mai am 15.05. um 12:50 Treffpunkt Clubhaus

Sesselgymnastik - innere Muskulaturstärkung im Clubhaus
erst wieder im Juni!

Fit werden Fit bleiben:

Fitprogramm je ca. 20 min im Rahmen der Frühlingswanderungen, Schwimmen, KoNaSchu und Entspannen + wenn du dabei bleibst bekommst du ab Mai ein Übungs-Portfolio für zu Hause. Überall wo du im Kalender **FF** siehst wird trainiert - bleib dran! Anmeldung im Clubhaus

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

NEU Linzer-Wanderungen: Donnerstag 09:30 bis 11:30 Uhr lt. Kalender
Treffpunkt im Clubhaus; genauere Wegangaben laut Aushang im Clubhaus
Donnerstag 15. Mai 2025: Franz-Josefs Warte (Römerberg, Bauernberg)
Donnerstag 22. Mai 2025: Pleschingersee

NEU Frühjahrswanderung:

Donnerstag 08. Mai 2025: Thurytal 09:00 - 17:00

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

NEU Sport und Spaß im Parkbad: Sommerprogramm - Ballspiele, Schwimmen, Spiele... Montag 17:00 bis 19:00 Uhr – Treffpunkt vor Ort Treffpunkt vor Ort beim Seiteneingang 16:45, bei jedem Wetter

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

Teilnehmer*innenbesprechung – rede mit – entscheide mit:

Donnerstag 3. Juli 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 nähren 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 Freies Malen: Schwing den Pinsel, patz mit der Spachtel, kratz mit `ner Bürste,... und drück dich aus! 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 Ende Mai wieder angeboten.

Gemeinsam die Bandbreite der persönlichen Stimme erforschen. Wie kann ich meine Stimme raumfüllend und dennoch schonend einsetzen?

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.

Filmabend:

aus 3 vorgeschlagenen Filmen (lt. Aushang) wird einer ausgewählt und bei Popcorn und Chips der Kinonachmittag eröffnet. Erst wieder im Juni!

Dehnen und Atmen im Einklang: Mittwoch 12:00 bis 12:30 Uhr

wir fördern unsere Flexibilität für Körper und Geist!

SICHT:WECHSEL

Internationales inklusives Kulturfestival von 19. bis 24.Mai - **PORTALE**

Portal 1 Ausstellungseröffnung im splace Hauptplatz Linz, Di 20.05. 16 h

Portal 2 Satelliten: Performance im öffentl. Raum um den Linzer Hauptplatz, Di 20.05. 12 -16 h

Portal 3 Jodelbar: lebender Jodelwurlitzer im öffentl. Raum nahe dem Hauptplatz Linz,

Mi 21.05. 12 - 16 h, Do 22.05. 11 - 13 h

Portal 4 Der Sturm: nach W. Shakespear, splace Hauptplatz Linz, Mi 21.05. 16 h, Do 22.05. 18 h

s. Programmkalender www.sicht-wechsel.at

LIFE INKlusiv: Kooperationsprojekt; Ausstellungseröffnung Mo 12.05. 17:00 Uhr

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;

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, ...

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 12:30 bis 13:30 Uhr

Je größer die Gruppe desto mehr kann gedeihen! Hier wird besprochen wie wir den Garten ge-
stalten und gleich getan! Komm dazu ... ein ständig wachsendes Projekt. Jetzt ist die beste Zeit.

Understanding Music: Aussagekräftige englische Liedtexte werden auf Deutsch übersetzt und
deren Inhalt sprachlich, inhaltlich und emotional interpretiert – spielerisches Englisch lernen.
Donnerstag 14:45 bis 15:45 Uhr

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:

Donnerstag 09. Juni 2025, 11:45 bis 12:30 Uhr.

Dialogwoche SUCHT - Theater im KuK

Oscar Werner: Kompromisslos in die Wiedergeburt, 09.05.2025 19:30 - 21:00

<https://www.dialogwoche-alkohol.at/event/oscar-werner-kompromisslos-in-die-wiedergeburt/>
Institut Suchtprävention, pro mente OÖ

Nachdem Nestroy-Spezialpreis 2024 kommen Bernhard Dechant, Sophie Resch und Stefan Ster-
zinger im Rahmen der Dialogwoche Alkohol 2025 nach Linz ins KuK.

Mai KW 18	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8		pro sport		KuK – Kunst & Kultur Lonstorferplatz 1	
Montag, 28.04.2025	09:30 – 11:30 10:00 – 11:15 12:30 – 14:00	<ul style="list-style-type: none"> ■● Wir besuchen Tiere...Ausflug zum Intergrationshof Liebenau, Anmeldung im Clubhaus ■● We do speak english! Englisch Konversation ■ Unser LebensMittel - einfach (vor)kochen 	13:00 – 14:00 17:00 – 19:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ●▲ Atelier ● Textiles Gestalten ● Soziale Kompetenz ■ Zeichnen am Montag (Ausflug Wege lt. Aush.) ▲ Treffpunkt Fotografie (Ausflug Wege lt. Aush.) ● Schauspiellabor - Probe ■●
Dienstag, 29.04.2025	10:00 – 11:30 10:30 – 11:30 12:30 – 13:30	<ul style="list-style-type: none"> ■● Spanisch für Anfänger mit Mauricio ■ Hilfestellung bei sozialen Themen - Klärung ● Anmeldung im Clubhaus ● Clubhausversammlung 	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 09:45 – 10:30 10:45 – 12:30 13:00 – 14:00 13:00 – 14:15 14:30 – 15:30	<ul style="list-style-type: none"> ●▲ Atelier ● KoNaSchu - Entspannung FF ● Gesprächswerkstatt ● Hausführung und Erstinformation ●▲ Line Dance - Proben ■● Schauspielproben
Mittwoch, 30.04.2025	09:30 – 12:00 10:30 – 11:30 13:00 – 14:00 13:30 – 14:10 14:30 – 17:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Urfahrmarkt mit Simon ■ Menüplanung für nächste Woche - KGB ● Hausführung und Erstinformation ■ Kreativität & Ruhe: Zen-Tengel Workshop mit Marco ■●▲ Werk mit Wolf - Handwerkliches Tun am Werkplatz Südtirolerstr. - Treffpunkt Clubhaus 	13:00 – 15:00 13:00 – 14:00 14:30 – 15:30	<ul style="list-style-type: none"> ● Kegeln und Billiard im BBRZ ● Treffpunkt direkt im BBRZ, Grillparzerstraße 50 ● Hausführung und Erstinformation ■●▲ 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	<ul style="list-style-type: none"> ●▲ Atelier ■ Teambesprechung ▲ Dehnen und Atmen im Einklang ● Gitarre für Lieder ● Sesseltanz ● Jodelbar ● Resilienzgruppe ▲ Schauspiellabor - Proben ■ Freies Malen
Donnerstag, 01.05.2025		Feiertag		Feiertag		Feiertag
Freitag, 02.05.2025	09:30 – 13:30 12:30 – 13:30	AktivTreff - Gedächtnistraining Wochenausklang			09:00 – 15:00 12:00 – 13:00 14:10 – 15:50	<ul style="list-style-type: none"> ● Atelier ● Schönes Wochenende ● Klangfabrik mit Martin Bachinger
Samstag 03.05.2025		geschlossen		geschlossen		geschlossen
Sonntag 04.05.2025		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.

Mai KW 19	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8		pro sport		KuK – Kunst & Kultur Lonstorferplatz 1	
Montag, 05.05.2025	10:00 – 11:15 10:00 – 11:30 13:00 – 15:00	<ul style="list-style-type: none"> ● We do speak english! Englisch Konversation ●▲ Pflanz uns - wir begrünen das Clubhaus ● Leben mit Schizophrenie mit Peercoach Christa 	13:00 – 14:00 17:00 – 19:00	<ul style="list-style-type: none"> ● Darts ● Sport und Spaß im Parkbad - Sommerprogramm ● Treffpunkt vor Ort beim Seiteneingang 16:45, bei jedem Wetter 	09:00 – 18:00 10:30 – 11:50 12:00 – 13:00 13:00 – 14:00 14:30 15:00 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"> ●▲ Atelier ●▲ Textiles Gestalten ●▲ Soziale Kompetenz ●▲ Zeichnen am Montag ●▲ Treffpunkt Fotografie ●▲ Schauspiellabor - Proben
Dienstag, 06.05.2025	10:15 – 11:30 10:30 – 11:30 13:00 – 14:00 14:30 – 16:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Geburtstagskarten: Gestaltung und Organisation ■ Hilfestellung bei sozialen Themen - Klärung ■ Anmeldung im Clubhaus ■ TEP-Stammtisch ■ Freizeitangebot: Minigolf im Lissfeld, Treffpunkt 14:00 	09.45 – 10:30 13:00 – 14:15 15:30 – 17:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ●▲ Atelier ●▲ Workshop Portale: Frottagen ●▲ KoNaSchu - Entspannung FF ●▲ Gesprächswerkstatt ●▲ Hausführung und Erstinformation ●▲ Line Dance, Proben für Sicht:Wechsel ●▲ Schauspielproben ●▲ Yoga mit Nicole
Mittwoch, 07.05.2025	09:30 – 11:30 13:00 – 14:00 13:00 – 14:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Teambesprechung ■ Menüplanung für nächste Woche - KGB ● Hausführung und Erstinformation 	09:30 – 11:30 13:00 – 15:00 13:00 – 14:00 14:30 – 15:30	<ul style="list-style-type: none"> ● Teambesprechung ● Kegeln und Billiard im BBRZ ● Treffpunkt direkt im BBRZ, Grillparzerstraße 50 ● Hausführung und Erstinformation ●▲ 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	<ul style="list-style-type: none"> ●▲ Atelier ●▲ Teambesprechung ●▲ Dehnen und Atmen im Einklang ●▲ Gitarre für Lieder ●▲ Sesseltanz ●▲ Jodelbar ●▲ Resilienzgruppe ●▲ Schauspiellabor - Proben ●▲ Freies Malen
Donnerstag, 08.05.2025	13:00 – 14:00 14:30 – 15:30 14:45 – 16:15	<ul style="list-style-type: none"> ● Redaktionssitzung ● Resi - moderierte Selbsthilfegruppe zur Stärkung unserer Fähigkeiten ●▲ Werk mit Wolf - Handwerkliches Tun am Werkplatz Südtirolerstr. - Treffpunkt Clubhaus 	09:00 – 17:00 15:00 – 15:50	<ul style="list-style-type: none"> ●▲ FrühjahrsWanderung: Thurytal lt. Aushang im Clubhaus ●▲ Tischtennis 	09:00 – 16:00 09:30 – 16:00 10:45 – 12:15 12:30 – 13:30 13:30 – 14:30 13:30 – 15:30 14:45 – 15:45	<ul style="list-style-type: none"> ●▲ Atelier/Garten ●▲ Ausflug Wege - Skizzieren und Fotografieren in Wesenufer ●▲ Körperwahrnehmung - zeitgenöss. Tanz ●▲ Garteln ●▲ Muskelstärkung ●▲ Schreibgruppe ●▲ Understanding Music
Freitag, 09.05.2025	09:30 – 13:30 12:30 – 13:30	<ul style="list-style-type: none"> ● AktivTreff - Gedächtnistraining ● Wochenausklang 			09:00 – 15:00 10:30 – 11:15 12:00 – 13:00 13:00 – 14:00 19:30 – 21:00	<ul style="list-style-type: none"> ● Atelier ● Entspannt ins Wochenende - FF ● Schönes Wochenende ● Tanz ins Wochenende ●▲ Dialogwoche Sucht: Theater KuK ●▲ Oscar Werner: Kompromisslos in die Wiedergeburt
Samstag 10.05.2025		geschlossen		geschlossen		geschlossen
Sonntag 11.05.2025	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.

Mai KW 20	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8		pro sport		KuK – Kunst & Kultur Lonstorferplatz 1	
Montag, 12.05.2025	10:00 – 11:15 12:30 – 14:00	<ul style="list-style-type: none"> ● We do speak english! Englisch Konversation ●▲ Unser Lebensmittel - einfach (vor)kochen 	<ul style="list-style-type: none"> 13:00 – 14:00 ● 17:00 – 19:00 ● 	<ul style="list-style-type: none"> ● Darts ● Sport und Spaß im Parkbad - Sommerprogramm ● Treffpunkt vor Ort beim Seiteneingang 16:45, bei jedem Wetter 	<ul style="list-style-type: none"> 09:00 – 18:00 ●▲ 12:00 – 13:00 13:00 – 14:00 ▲● 14:30 ● 15:00 – 18:00 17:00 ●▲ 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Atelier ● Soziale Kompetenz ▲● Zeichnen am Montag ● Treffpunkt Fotografie ● Schauspiellabor - Probe ●▲ LIFE INKLUSIV Ausstellungseröffnung im Rahmen von Festival Sicht:Wechsel im splace Hauptplatz Linz
Dienstag, 13.05.2025	<ul style="list-style-type: none"> 10:15 – 11:30 10:30 – 11:30 12:30 – 14:00 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Geburtstagskarten: Gestaltung und Organisation ■ Hilfestellung bei sozialen Themen - Klärung Anmeldung im Clubhaus ●▲ Clubhausversammlung 	<ul style="list-style-type: none"> 09.45 – 10:30 ● 13:00 – 14:15 ● 15:30 – 17:00 ●▲ 	<ul style="list-style-type: none"> ● KoNaSchu - Entspannung im KuK - FF ● Line Dance im KuK ●▲ Yoga mit Nicole im KuK 	<ul style="list-style-type: none"> 09:00 – 18:00 ●▲ 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 ● KoNaSchu - Entspannung FF ● Gesprächswerkstatt ● Hausführung und Erstinformation ●▲ Line Dance - Probe ●▲ Schauspielproben ●■ Yoga mit Nicole
Mittwoch, 14.05.2025	<ul style="list-style-type: none"> 10:00 – 11:00 13:00 – 14:00 13:00 – 14:00 	<ul style="list-style-type: none"> ●▲ Wissen über... Vorträge über gesundes Leben: Sinn & Glück ■ Menüplanung für nächste Woche - KGB ● Hausführung und Erstinformation 	<ul style="list-style-type: none"> 13:00 – 15:00 13:00 – 14:00 ● 14:30 – 15:30 ●▲ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kegeln und Billiard im BBRZ ● Treffpunkt direkt im BBRZ, Grillparzerstraße 50 ● Hausführung und Erstinformation ●▲ Tischtennis 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ■ 	<ul style="list-style-type: none"> ●▲ Atelier/Garten ■ KuK Team ▲ Dehnen und Atmen im Einklang ● Gitarre für Lieder ● Sesseltanz selbstorganisiert ● Jodelbar ▲ Resilienzgruppe ▲ Schauspiellabor ■ Freies Malen
Donnerstag, 15.05.2025	<ul style="list-style-type: none"> 10:00 – 10:30 13:00 – 14:00 14:30 – 15:30 14:45 – 16:15 	<ul style="list-style-type: none"> ● Singen was das Zeug hält ● Redaktionssitzung ● Resi - moderierte Selbsthilfegruppe zur Stärkung unserer Fähigkeiten ●▲ Werk mit Wolf - Handwerkliches Tun am Werkplatz Südtirolerstr. - Treffpunkt Clubhaus 	<ul style="list-style-type: none"> 09:30 – 11:30 ●■ 13:00 – 15:00 ●▲ 15:00 – 15:50 ●▲ 	<ul style="list-style-type: none"> ●■ Linzer Wanderung: Franz-Josef Warte ●▲ Waldbaden - Treffpunkt 12:50 im CH ●▲ Tischtennis 	<ul style="list-style-type: none"> 09:00 – 18:00 ●▲ 10:45 – 12:15 ●▲ 12:30 – 13:30 ●■ 13:30 – 14:30 ▲ 14:30 – 15:30 ▲ 16:00 – 17:45 ●▲ 	<ul style="list-style-type: none"> ●▲ Atelier ●▲ Körperwahrnehmung - zeitgenöss. Tanz ●■ Garteln ▲ Muskelstärkung ▲ Understanding Music ●▲ Percussion, ryth. Trommeln
Freitag, 16.05.2025	<ul style="list-style-type: none"> 09:30 – 13:30 12:30 – 13:30 	<ul style="list-style-type: none"> ● AktivTreff - Gedächtnstraining ● Wochenausklang 			<ul style="list-style-type: none"> 09:00 – 15:00 10:30 – 11:15 ● 12:00 – 13:00 13:00 – 14:00 ● 14:10 – 15:50 ● 	<ul style="list-style-type: none"> ● Atelier ● Entspannt ins Wochenende - FF ● Schönes Wochenende ● Tanz ins Wochenende ● Klangfabrik mit Martin Bachinger
Samstag 17.05.2025		geschlossen		geschlossen		geschlossen
Sonntag 18.05.2025		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.

Mai KW 21	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8		pro sport		KuK – Kunst & Kultur Lonstorferplatz 1	
Montag, 19.05.2025	10:00 – 11:15 10:00 – 11:30	● We do speak english! Englisch Konversation ●▲ Pflanz uns - wir begrünen das Clubhaus	13:00 – 14:00 17:00 – 19:00	● Darts im Clubhaus ● Sport und Spaß im Parkbad - Sommerprogramm Treffpunkt vor Ort beim Seiteneingang 16:45, bei jedem Wetter	09:00 – 15:00 12:00 – 13:00 13:00 – 14:00 14:30	●▲ Atelier ● Soziale Kompetenz ● Zeichnen am Montag ■ Treffpunkt Fotografie im splace am Hauptplatz
Dienstag, 20.05.2025	14:30 – 16:00	■ Freizeitangebot: Picknick am Bauernberg	15:30 – 17:00	● Yoga mit Nicole im KuK	09:00 – 16:00 12:00 – 16:00 13:00 – 14:00 15:30 – 17:00 16:00	●▲ Atelier ■● PORTAL 2: Satelliten am und um den Hauptplatz Hausführung und Erstinformation ● Yoga mit Nicole ■● PORTAL 1: Ausstellungseröffnung Portale im splace am Hauptplatz
Mittwoch, 21.05.2025	13:00 – 14:00 13:00 – 14:00	■ Menüplanung für nächste Woche - KGB ● Hausführung und Erstinformation		● Kegeln und Billiard im BBRZ Treffpunkt direkt im BBRZ, Grillparzerstraße 50	09:00 – 18:00 12:00 – 16:00 16:00 – 17:00 16:00 – 17:00	●▲ Atelier ■● PORTAL 3: Jodelbar am und um dem Hauptplatz ■● Freies Malen ■● PORTAL 4: Der Sturm, KuK Bühne im splace am Hauptplatz
Donnerstag, 22.05.2025	12:00 – 14:00 13:00 – 14:00 14:30 – 15:30 14:45 – 16:15	■● Gemeinsamer Besuch des Sicht:Wechsel - Festival lt. Aushang, Treffpunkt CH 11:50 ■●▲ Redaktionssitzung Resi - moderierte Selbsthilfegruppe zur Stärkung unserer Fähigkeiten Werk mit Wolf - Handwerkliches Tun am Werkplatz Südtirolerstr. - Treffpunkt Clubhaus	09:30 – 11:30 15:00 – 15:50	■● Linz-Wanderung: Pleschingersee ●▲ Tischtennis	09:00 – 17:00 10:45 – 12:15 11:00 – 13:00 12:00 – 14:00 12:30 – 13:30 13:30 – 14:30 13:30 – 15:30 14:45 – 15:45 16:00 – 17:45 18:00 – 19:00	●▲ Atelier/Garten ●▲ Körperwahrnehmung - zeitgenöss. Tanz ■● PORTAL 3: Jodelbar am und um dem Hauptplatz ■● Gemeinsamer Besuch des Sicht:Wechsel - Festival lt. Aushang, Treffpunkt CH 11:50 ● Garteln ▲ Muskelstärkung ● Schreibgruppe ▲ Understanding Music ●▲ Percussion, ryth. Trommeln ■● PORTAL 4: Der Sturm, KuK Bühne im splace am Hauptplatz
Freitag, 23.05.2025	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 24.05.2025		geschlossen		geschlossen		geschlossen
Sonntag 25.05.2025		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.

Mai KW 22	pro people / Clubhaus Scharitzerstraße 6-8			pro sport			KuK – Kunst & Kultur Lonstorferplatz 1		
Montag, 26.05.2025				13:00 – 14:00 ● 17:00 – 19:00 ●		Darts Sport und Spaß im Parkbad - Sommerprogramm Treffpunkt vor Ort beim Seiteneingang 16:45, bei jedem Wetter	09:00 – 18:00 ●▲ 12:00 – 13:00 13:00 – 14:00 ▲ 14:30 ●■		Atelier Soziale Kompetenz Zeichnen am Montag Treffpunkt Fotografie
Dienstag, 27.05.2025	10:15 – 11:30 10:30 – 11:30 12:30 – 14:00	■ ■ ■●	Geburtstagskarten: Gestaltung und Organisation Hilfestellung bei sozialen Themen - Klärung Anmeldung im Clubhaus Clubhausversammlung	09.45 – 10:30 ● 13:00 – 14:15 ● 15:30 – 17:00 ●▲		KoNaSchu - Entspannung im KuK - FF Line Dance im KuK Yoga mit Nicole im KuK	09:00 – 18:00 ●▲ 09:45 – 10:30 ● 10:45 – 12:30 13:00 – 14:00 ● 13:00 – 14:15 ●▲ 15:30 – 17:00 ●■		Atelier KoNaSchu - Entspannung FF Gesprächswerkstatt Hausführung und Erstinformation Line Dance Yoga mit Nicole
Mittwoch, 28.05.2025	13:00 – 14:00 13:00 – 14:00	● ■	Hausführung und Erstinformation Menüplanung für nächste Woche - KGB	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 ●▲ 12:00 – 12:30 ▲ 12:00 – 13:00 ● 12:45 – 13:45 ● 13:30 – 15:00 ● 16:00 – 17:00 ■		Atelier Dehnen und Atmen im Einklang Gitarre für Lieder Sesseltanz Jodelbar Freies Malen
Donnerstag, 29.05.2025			Feiertag			Feiertag			Feiertag
Freitag, 30.05.2025	09:30 – 13:30 12:30 – 13:30		AktivTreff - Gedächtnistraining Wochenausklang + Monatsgeburtstagsfeier				09:00 – 15:00 12:00 – 13:00 14:10 – 15:50	●	Atelier Schönes Wochenende Klangfabrik mit Martin Bachinger
Samstag 31.05.2025			geschlossen			geschlossen			geschlossen
Sonntag 01.06.2025			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.