

Unser Büro ist für Sie da:

Dienstag	10:00 bis 20:00 Uhr
Mittwoch	08:00 bis 17:00 Uhr
Donnerstag	08:15 bis 17:00 Uhr
Freitag	08:15 bis 17:00 Uhr

Unser Café ist zu diesen Zeiten geöffnet:

Dienstag	14:00 bis 19:00 Uhr
Mittwoch bis Freitag	11:00 bis 16:00 Uhr

Zu folgenden Zeiten gibt es im Café eine

kurze Bedienpause:

Dienstag:	16:10 bis 16:45 Uhr
Mittwoch bis Freitag	13:10 bis 13:45 Uhr



Für Anfragen: 0732 / 73 70 53
Kreuzstraße 4, 4040 Linz
  
www.exitsozial.at

Empowermentgruppen im Bagua

Gruppenangebote von Besucher:innen für Besucher:innen!

Bei Interesse an einer Empowermentgruppe können Sie jederzeit ohne Anmeldung teilnehmen.

Strick- und Häkelgruppe – Das Gruppenangebot für alle, die bereits Erfahrungen im Handarbeiten haben oder es erlernen möchten.

Spazier- & Bewegungsgruppe – Findet bei jeder Witterung statt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bei Bedarf bitte eine Wasserflasche mitnehmen!

„Do you speak english?“ – Der Englischkurs findet einmal monatlich im Bagua statt und erfordert keine Vorkenntnisse. Wir bitten um Anmeldung im Bagua-Büro!

Tischtennisgruppe– Der Bagua-Keller bietet einen Indoor-

Tischtennistisch, der jeden Freitag bespielt werden kann. Eine Anmeldung ist nicht notwendig, Tischtennisschläger und Bälle können im Bagua ausgeliehen werden.

Flotte Stadtwanderung mit Theresia & Susi–Theresia und Susi bieten 2 mal im Monat eine flotte Stadtwanderung an. Kondition und ein gutes Schuhwerk sind für diese Gruppe Voraussetzung! Die Stadtwanderungen dauern ca. 2-3h. Beginn: 10:00 Uhr im BAGUA, Wir bitten um Anmeldung im BAGUA-Büro!



Kegelgruppe – Am Donnerstag, 05.03. findet eine Kegelgruppe

statt, die von einer Besucherin außerhalb der Bagua-

Öffnungszeiten organisiert wird. Treffpunkt ist *um 17:00h* Uhr im

Kremstalerhof, Welsersr. 60 in Leonding (Straßenbahnlinie 3 oder 4, Haltestelle: Meixnerkreuzung)

Offene Musikgruppe – Leitung Verena Heilmann

Die Gruppe richtet sich an musikinteressierte Männer und Frauen ab 16 Jahren, die gerne mit anderen musizieren und/oder singen und bietet die Möglichkeit:

*durch einen gemeinsamen Schaffensprozess teil zu haben und eine besondere Form von Gemeinschaft zu erleben

*der eigenen Kreativität freien Raum zu lassen und Neues auszuprobieren

*sich eigener Fähigkeiten (wieder) bewusst zu werden

*belastende Gedanken für eine Weile loszulassen und sich auf Momente der Freude und Unbeschwertheit einzulassen.

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Mitnahme eigener Instrumente/Noten ist erwünscht, jedoch nicht erforderlich.

Teilnahme kostenlos!

Info & Anmeldung unter 0732 / 719 719 (Verena Heilmann)



Monatsprogramm



Februar 2026

Freiwilligenarbeit im Bagua

Die Freiwilligen sind regelmäßig dienstags bis freitags im Bagua anzutreffen. Es besteht die Möglichkeit mit den Freiwilligen in Kontakt zu treten und gemeinsam Spiele zu spielen.

März 2026

Dienstag 03.03.	Strick– und Häkelgruppe ab 13:00 Uhr		
Mittwoch 04.03.			
Donnerstag 05.03.	Spazier– und Bewegungsgruppe Treffpunkt um 10:30 Uhr im Bagua	Kegelgruppe 17:00 Uhr im Kremstalerhof	
		BAGUA-Frühstück ab 11:00 Uhr	
Freitag 06.03.	Flotte Stadtwanderung mit Theresia & Susi ab 10:00 Uhr <i>Anmeldung im Büro</i>	Tischtennisgruppe 12:00 bis 16:00 Uhr	I Bus
Montag 09.03.			Ausflug Museum Arbeitswelt - Wir besuchen das spannende Museum Arbeitswelt in Steyr und bekommen eine Führung durch die aktuelle Ausstellung zum Thema „Energiewende - Wettlauf mit der Zeit“. Anschließend folgt ein köstliches Mittagessen und ein kleiner Verdauungsspaziergang durch das schöne Steyr. Fahrtkosten: € 3,- Eintritt + Führung: €8,60 Anmeldung im BAGUA-Büro!
Dienstag 10.03.	Strick– und Häkelgruppe ab 13:00 Uhr	Movie Talk! ab 13:00 Uhr offene Gesprächsrunde zu neuen und alten Kinofilmen	Offene Musikgruppe 13:30 bis 15:30 Uhr, Bagua-Kellerraum Telefonische Voranmeldung erforderlich! 0732 / 719 719
Mittwoch 11.03.			
Donnerstag 12.03.	Spazier– und Bewegungsgruppe Treffpunkt um 10:30 Uhr im Bagua	BAGUA-Frühstück ab 11:00 Uhr	
Freitag 13.03.		Tischtennisgruppe 12:00 bis 16:00 Uhr	Eine diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin kommt zu uns in BAGUA und informiert über Diabetes. Es kann besprochen werden, wie Diabetes-Betroffene gut an Untersuchungen ins Krankenhaus angebunden werden können, sodass Hürden und Ängste genommen werden, um sich verantwortlich um Diabetes zu kümmern. Offene Fragen dürfen gestellt werden, zum Beispiel was Diabetes genau ist, wie sich Lebensmittel auf den Zuckerspiegel auswirken, ab wann Zucker kritisch wird bzw. welche Folgeerscheinungen / Begleiterkrankungen (wie Wundheilung..) entstehen können. 14.00-15.30 Uhr im BAGUA Eine Anmeldung ist nicht notwendig
			Ausflug Tierpark Schmiding - Es ist wieder soweit. Das Wetter wird schöner und das Bagua plant einen Auslug in den Tierpark Schmiding. Es besteht die Möglichkeit den Nachmittag in Bad Schallerbach zu verbringen. Fahrtkosten: €3,- Anmeldung im Bagua-Büro! Eintritt: €20,70 mit Behindertenausweis: €12,60
Dienstag 17.03.	Strick– und Häkelgruppe ab 13:00 Uhr	„Do you speak english?“ ab 12:30 Uhr	I Bus
Mittwoch 18.03.		Kochbesprechung 13:00 Uhr Thekendienstbesprechung 16:30 Uhr	
Donnerstag 19.03.	Spazier– und Bewegungsgruppe Treffpunkt um 10:30 Uhr im Bagua	BAGUA-Frühstück ab 11:00 Uhr	
Freitag 20.03.	Flotte Stadtwanderung mit Theresia & Susi ab 10:00 Uhr <i>Anmeldung im Büro</i>	Tischtennisgruppe 12:00 bis 16:00 Uhr	
Dienstag 24.03.	Strick– und Häkelgruppe ab 13:00 Uhr		
Mittwoch 25.03.			PLANUNGSTAG —Beim heutigen Planungstag im Bagua erfahrt ihr wieder alle wissenswerte Neuigkeiten, die es im und rund um das Bagua gibt. Die Themen, mit denen wir uns beim Planungstag beschäftigen sind u.a. Ausflüge für die kommenden Monate. Wir freuen uns auf zahlreiche Beteiligung und Mitgestaltung! Beginn 16:30 Uhr im Bagua
Donnerstag 26.03.	Spazier– und Bewegungsgruppe Treffpunkt um 10:30 Uhr im Bagua	BAGUA-Frühstück ab 11:00 Uhr	Ausflug Burgruine Schaunberg - Heute besuchen wir die Burgruine Schaunberg in Hartkirchen. Einst war sie die größte Burganlage in Oberösterreich, heute ist sie nur noch eine Ruine. Wir suchen uns einen guten Ort um einzukehren und am Nachmittag besuchen wir den Treffpunkt in Eferding. Fahrtkosten: €3,- Eintritt: € 1,- Anmeldung im BAGUA-Büro!
Freitag 27.03.		Tischtennisgruppe 12:00 bis 16:00 Uhr	I Bus
Dienstag 31.03.	Strick– und Häkelgruppe ab 13:00 Uhr		

Ausflugsinfos und Stornobedingungen: Ausflugsabfahrt immer um 9:00 Uhr im Bagua. **Bitte beachten: Leider haben wir nur ein kleines Kontingent an Plätzen bei Ausflügen 1x Anmeldung pro Person + 1x Wartelistenplatz. Storno mit Fahrtkosten retour bis spätestens einen Öffnungstag vorm jeweiligen Ausflug um 14:00 Uhr!**