

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!

Modellbaugruppe - Im Bagua trifft sich jeden Dienstag die Modellbaugruppe. Es gibt die Möglichkeit sich über das Thema auszutauschen und praktisch umzusetzen. Aktuell wird an einer Modelleisenbahn gearbeitet.



Kegelgruppe – Am Donnerstag, 01.10. 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



Oktober 2026

Freiwilliges Engagement 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.

Donnerstag 01.10.	BAGUA-Frühstück ab 11:00 Uhr	Kegelgruppe 17:00 Uhr im Kremstalerhof	
	Spazier– und Bewegungsgruppe Treffpunkt um 10:30 Uhr im Bagua		
Freitag 02.10.	BAGUA geschlossen!		
Dienstag 06.10.	Strick– und Häkelgruppe ab 13:00 Uhr	Modellbaugruppe ab 17:00 Uhr <i>Anmeldung im Büro</i>	
		Movie Talk! ab 13:00 Uhr offene Gesprächsrunde zu neuen und alten Kinofilmen	
Mittwoch 07.10.			Frauen* Workshops für mehr Aufklärung und Selbstbestimmung Ein zentrales Ziel des SENIA Workshops ist es, eigene Gefühle zu reflektieren, Grenzen zu erkennen und zu respektieren. Gleichzeitig wird Wissen über selbstbestimmte Entscheidungen und die Aufarbeitung gängiger Mythen vermittelt. Durch diese intensive Auseinandersetzung wird das Selbstwertgefühl gestärkt.
Donnerstag 08.10.	Spazier– und Bewegungsgruppe Treffpunkt um 10:30 Uhr im Bagua	BAGUA-Frühstück ab 11:00 Uhr	
Freitag 09.10.	Flotte Stadtwanderung mit Theresia & Susi ab 10:00 Uhr <i>Anmeldung im Büro</i>	Tischtennisgruppe 12:00 bis 16:00 Uhr	
Dienstag 13.10.	Strick– und Häkelgruppe ab 13:00 Uhr	Modellbaugruppe ab 17:00 Uhr <i>Anmeldung im Büro</i>	Offene Musikgruppe 13:30 bis 15:30 Uhr, Bagua-Gruppenraum Telefonische Voranmeldung erforderlich! 0732 / 719 719
Mittwoch 14.10.			Ernährungstreff Gesund durch den Herbst – Wie Ernährung das Immunsystem stärkt Wie kannst du gezielt Mahlzeiten gestalten, die deine Abwehrkräfte unterstützen? Welche Nährstoffe spielen für das Immunsystem eine Schlüsselrolle, und in welchen Lebensmitteln sind sie besonders enthalten? Wann können Nahrungsergänzungsmittel hilfreich sein? 14.00-16.00 Uhr im BAGUA Eine Anmeldung ist nicht notwendig
Donnerstag 15.10.	Spazier– und Bewegungsgruppe Treffpunkt um 10:30 Uhr im Bagua	BAGUA-Frühstück ab 11:00 Uhr	
Freitag 16.10.		Tischtennisgruppe 12:00 bis 16:00 Uhr	
Dienstag 20.10.	Strick– und Häkelgruppe ab 13:00 Uhr	„Do you speak english?“ ab 12:30 Uhr	Blasengesundheit leicht gemacht – Eine Expertin besucht uns und wir sprechen über die Blase – was sie kann, was sie nicht kann – warum es manchmal nicht so funktioniert wie man gerne möchte und wie wir sie schützen können. Und warum Blase und Darm oft gemeinsame Sache machen. Gegebenenfalls können auch Einzelberatungen in Anspruch genommen werden. 14.00-16.00 Uhr im BAGUA Eine Anmeldung ist nicht notwendig
	Modellbaugruppe ab 17:00 Uhr <i>Anmeldung im Büro</i>		
Mittwoch 21.10.		Kochbesprechung 13.00 Uhr Thekendienstbesprechung 16:30 Uhr	
Donnerstag 22.10.	Spazier– und Bewegungsgruppe Treffpunkt um 10:30 Uhr im Bagua	BAGUA-Frühstück ab 11:00 Uhr	Schwimmen in Parkbad - Wir gehen gemeinsam ins Parkbad und schwimmen ein paar Bahnen. Also rein in die Badesachen und ab ins kühle Nass! Die Kosten für den Eintritt übernimmt das BAGUA! Anmeldung im BAGUA-Büro 09.00-12.00 Uhr
Freitag 23.10.	Flotte Stadtwanderung mit Theresia & Susi ab 10:00 Uhr <i>Anmeldung im Büro</i>	Tischtennisgruppe 12:00 bis 16:00 Uhr	
Dienstag 27.10.	BAGUA geschlossen! Wir besuchen die Landesausstellung Mauer - Die Ausstellung beleuchtet die Verbindung zwischen Mensch, Psyche und Gesundheit. Sie zeigt künstlerisch die Herausforderungen psychischer Erkrankungen und deren Auswirkungen auf Betroffene und Angehörige. Ziel ist es, Verständnis zu fördern, Vorurteile abzubauen und die heilende Kraft kreativer Ausdrucksformen hervorzuheben. Die Ausstellung sensibilisiert für psychische Gesundheit und betont die Bedeutung von Unterstützung und Mitgefühl in der Gesellschaft. Fahrtkosten: €3,50 Kosten für die Führung: €6,25 / Eintritt €12,- / mit Behindertenausweis €10,- / mit Kulturpass freier Eintritt! Anmeldung im BAGUA-Büro		
Mittwoch 28.10.			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 29.10.	Spazier– und Bewegungsgruppe Treffpunkt um 10:30 Uhr im Bagua	BAGUA-Frühstück ab 11:00 Uhr	Mechanische Klangfabrik Haslach - Im Museum Mechanische Klangfabrik besichtigen wir kuriose Musikinstrumente, pompöse Orchestrien, schnarrende Drehleiern, zierliche Spieluhren, elegante Grammophone, originelle Rückenklaviere, liebevoll gestaltete Drehorgeln und vieles mehr. Im Anschluss gehen wir gemeinsam Essen. Fahrtkosten: €3,50 Eintritt und Führung: €12,90 Anmeldung im BAGUA-Büro
Freitag 30.10.	Tischtennisgruppe 12:00 bis 16:00 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!			