

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: 09:00 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, 06.08. 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)

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.

Dienstag 01.09.	Strick- und Häkelgruppe ab 13:00 Uhr	Modellbaugruppe ab 17:00 Uhr <i>Anmeldung im Büro</i>	
Mittwoch 02.09.			
Donnerstag 03.09.	BAGUA-Frühstück ab 11:00 Uhr	Kegelgruppe 17:00 Uhr im Kremstalerhof	
	Spazier- und Bewegungsgruppe Treffpunkt um 10:30 Uhr im Bagua		
Freitag 04.09.	Flotte Stadtwanderung mit Theresia & Susi ab 09:00 Uhr <i>Anmeldung im Büro</i>	Tischtennisgruppe 12:00 bis 16:00 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! <i>Anmeldung im BAGUA-Büro</i> 09.00-12.00 Uhr
Dienstag 08.09.	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 09.09.			Die Gesundheit „auffetten“ - „Fett macht fett“ – Das hört man oft. Fett kann aber auch fit machen. Welche Fette und Öle sind für die Gesundheit besonders wichtig, welche schaden eher? Welche Öle kann man gut erhitzen, welche lieber nicht? Welches Öl ist „das beste“? Wie viel Fett ist zu viel und wie erkennt man das? 14.00-16.00 Uhr im BAGUA Eine Anmeldung ist nicht notwendig
Donnerstag 10.09.	Spazier- und Bewegungsgruppe Treffpunkt um 10:30 Uhr im Bagua	BAGUA-Frühstück ab 11:00 Uhr	Wanderung Ruine Prandegg - Wir gehen einen Rundweg der uns durch den Mühlviertler Wald führt. Das Highlight der Runde ist die Ruine Prandegg. Der Rundweg ist 4,5km lang und dauert ca. 2h. Kondition und festes Schuhwerk erforderlich. Fahrtkosten: €3,- <i>Anmeldung im BAGUA-Büro</i>
Freitag 11.09.	Tischtennisgruppe 12:00 bis 16:00 Uhr		
Dienstag 15.09.	Strick- und Häkelgruppe ab 13:00 Uhr	Modellbaugruppe ab 17:00 Uhr <i>Anmeldung im Büro</i>	
Mittwoch 16.09.			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. 14.30-16.00 Uhr im BAGUA Eine Anmeldung ist nicht notwendig
Donnerstag 17.09.	Spazier- und Bewegungsgruppe Treffpunkt um 10:30 Uhr im Bagua	BAGUA-Frühstück ab 11:00 Uhr	
Freitag 18.09.	Flotte Stadtwanderung mit Theresia & Susi ab 09:00 Uhr <i>Anmeldung im Büro</i>	Tischtennisgruppe 12:00 bis 16:00 Uhr	Steilstufenweg am Mühlviertler Schwemmkanal - Im schönen Mühlviertel wandern wir auf einem Rundweg in der Nähe des Schwemmkanals in St. Oswald bei Haslach. Die Wanderung ist 4,5km lang und dauert ca. 1,5h. Kondition und festes Schuhwerk erforderlich. Fahrtkosten: €3,50 <i>Anmeldung im BAGUA-Büro</i>
Dienstag 22.09.	Strick- und Häkelgruppe ab 13:00 Uhr	„Do you speak english?“ ab 12:30 Uhr	
	Modellbaugruppe ab 17:00 Uhr <i>Anmeldung im Büro</i>		
Mittwoch 23.09.		Kochbesprechung 13.00 Uhr Thekendienstbesprechung 16:30 Uhr	
Donnerstag 24.09.	<i>BAGUA geschlossen!</i> Wir sind auf Betriebsausflug, daher bleibt das BAGUA heute geschlossen.		
Freitag 25.09.	Tischtennisgruppe 12:00 bis 16:00 Uhr		
Dienstag 29.09.	Strick- und Häkelgruppe ab 13:00 Uhr	Modellbaugruppe ab 17:00 Uhr <i>Anmeldung im Büro</i>	
Mittwoch 30.09.			
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!			