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

BAGUA

exit sozial

BAGUA

Psychosozialer Treffpunkt

Monatsprogramm

November 2026

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, 05.11 findet eine Kegelgruppe statt, die von einer Besucherin außerhalb der Bagua-Öffnungszeiten organisiert wird.Treffpunkt ist ***um 17:00h*** Uhr **im Kremstalerhof, Welserstr. 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)

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.

November 2026

Anmeldungen ab 30.10.2026

Dienstag 03.11.	**Strick– und Häkelgruppe** ab 13:00 Uhr	**Modellbaugruppe** ab 17:00 Uhr *Anmeldung im Büro* **Movie Talk!** ab 13:00 Uhr offene Gesprächsrunde zu neuen und alten Kinofilmen	
Mittwoch 04.11.			
Donnerstag 05.11.	**Spazier– und Bewegungsgruppe** Treffpunkt um 10:30 Uhr im Bagua **Kegelgruppe** 17:00 Uhr im Kremstalerhof	**BAGUA-Frühstück** ab 11:00 Uhr	
Freitag 06.11.	**Flotte Stadtwanderung mit Theresia & Susi** ab 10:00 Uhr *Anmeldung im Büro*	**Tischtennisgruppe** 12:00 bis 16:00 Uhr	
Dienstag 10.11.	**Strick– und Häkelgruppe** ab 13:00 Uhr	**Modellbaugruppe** ab 17:00 Uhr *Anmeldung im Büro*	
Mittwoch 11.11.			***Ernährungstreff Blutzucker im Fokus:*** *kleine Änderungen – große Wirkung* Warum machen uns manche Mahlzeiten lange satt und andere schnell wieder hungrig oder müde? Erfahre, wie die Zusammensetzung der Mahlzeit deinen Blutzucker beeinflusst und wie du mit einfachen Methoden zu hohe Blutzuckerspitzen vermeiden kannst. Genussvolles Essen bei Diabetes und für alle, die ihrem Blutzucker etwas Gutes tun möchten. **14.00-16.00 Uhr im BAGUA** **Eine Anmeldung ist nicht notwendig**
Donnerstag 12.11.	**Spazier– und Bewegungsgruppe** Treffpunkt um 10:30 Uhr im Bagua	**BAGUA-Frühstück** ab 11:00 Uhr	
Freitag 13.11.		**Tischtennisgruppe** 12:00 bis 16:00 Uhr	
Dienstag 17.11.	**Strick– und Häkelgruppe** ab 13:00 Uhr **„Do you speak english?“** ab 12:30 Uhr	**Modellbaugruppe** ab 17:00 Uhr *Anmeldung im Büro*	**Offene Musikgruppe** 13:30 bis 15:30 Uhr, Bagua-Gruppenraum **Telefonische Voranmeldung erforderlich! 0732 / 719 719**
Mittwoch 18.11.	*BAGUA geschlossen!*		
Donnerstag 19.11.	**Spazier– und Bewegungsgruppe** Treffpunkt um 10:30 Uhr im Bagua	**BAGUA-Frühstück** ab 11:00 Uhr	***Empowermentworkshop Selbstfürsorge*** - Wie sorge ich gut für mich und gehe achtsam mit meinen Bedürfnissen um? Stress loslassen, Kraft schöpfen und auch in herausfordernden Zeiten bei mir bleiben. Praktische Impulse für mehr Selbstfürsorge im Alltag. **14:00-15:30 im BAGUA** **Anmeldung im BAGUA-Büro**
Freitag 20.11.	**Flotte Stadtwanderung mit Theresia & Susi** ab 10:00 Uhr *Anmeldung im Büro*	**Tischtennisgruppe** 12:00 bis 16:00 Uhr	**Betriebsführung Chilimanufaktur FEUERzeug** –Wir besuchen die Chilimanufaktur FEUERzeug und bekommen dort eine Betriebsführung. Anschließend werden wir die unterschiedlichen Chili-Saucen verkosten. Zum Abschluss darf man sich die Chilisauce, die am besten geschmeckt hat, mit nach Hause nehmen. **Fahrkosten: €2,50** **Eintritt: €15,- (inkl. einer Chilisauce im Wert von ca. €12,-)** **Anmeldung im BAGUA-Büro**
Dienstag 24.11.	**Strick– und Häkelgruppe** ab 13:00 Uhr	**Modellbaugruppe** ab 17:00 Uhr *Anmeldung im Büro*	
Mittwoch 25.11.		**Kochbesprechung** 13.00 Uhr **Thekendienstbesprechung** 16:30 Uhr	
Donnerstag 26.11.	**Spazier– und Bewegungsgruppe** Treffpunkt um 10:30 Uhr im Bagua	**BAGUA-Frühstück** ab 11:00 Uhr	**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 **13.00-15.00 Uhr im BAGUA-Gruppenraum** **Anmeldung im BAGUA-Büro**
Freitag 27.11.		**Tischtennisgruppe** 12:00 bis 16:00 Uhr	**Therme Bad Hall** –Der Herbst hält Einzug und die ersten kalten Tage sind da. Daher fahren wir in die Therme Bad Hall und genießen die kurze Auszeit. **Fahrkosten: €3,-** **Eintritt: €31,- (50% Rabatt mit Behindertenausweis)** **Anmeldung im BAGUA-Büro**

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!