

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 Donnerstag die Modellbaugruppe. Es gibt die Möglichkeit sich über das Thema auszutauschen und praktisch umzusetzen. Aktuell wird an einer Modelleisenbahn gearbeitet.



Kegelgruppe – Am Donnerstag, 02.07. 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.

Mittwoch 01.07.			
Donnerstag 02.07.		Kegelgruppe 17:00 Uhr im Kremstalerhof	
Freitag 03.07.	Flotte Stadtwanderung mit Theresia & Susi ab 09:00 Uhr <i>Anmeldung im Büro</i>	Tischtennisgruppe 12:00 bis 16:00 Uhr	
Dienstag 07.07.	Strick- und Häkelgruppe ab 13:00 Uhr	Modellbaugruppe ab 17:00 Uhr <i>Anmeldung im Büro</i>	
Mittwoch 08.07.	Heute hat das BAGUA geschlossen!		
Donnerstag 09.07.	Spazier- und Bewegungsgruppe Treffpunkt um 10:30 Uhr im Bagua	BAGUA-Frühstück ab 11:00 Uhr	
Freitag 10.07.	Tischtennisgruppe 12:00 bis 16:00 Uhr		Wanderung Naturerlebnisweg Haslach - Wir bewandern den Naturerlebnisweg in Haslach und gehen anschließend gemeinsam essen. Festes Schuhwerk und Kondition benötigt. Fahrtkosten: €3,- Anmeldung im BAGUA-Büro!
Dienstag 14.07.	Strick- und Häkelgruppe ab 13:00 Uhr		Minigolf in Pregarten - Heute fahren wir gemeinsam mit dem Treffpunkt Bad Leonfelden nach Pregarten zur Minigolf-Anlage! Im Anschluss gehen wir gemeinsam Essen. Fahrtkosten: €3,- Anmeldung im BAGUA-Büro!
	Modellbaugruppe ab 17:00 Uhr <i>Anmeldung im Büro</i>		
Mittwoch 15.07.		Sommerfest für BAGUA-Beschäftigte! Koch- und Thekendienstbesprechung 16:30 Uhr, im Anschluss bedanken wir uns bei unseren Beschäftigten mit einem kleinen Sommerfest!	Darmgesundheit leicht gemacht - Heute sprechen wir darüber, wie der Darm funktioniert, was ein „Mikrobiom“ ist und warum Ballaststoffe für diese Darmbewohner ein ganz besonderer Leckerbissen sind. Wir entdecken gemeinsam, wie man seine Mahlzeiten unkompliziert „darmfreundlicher“ gestalten kann und seinem Bauch mit jeder Mahlzeit etwas Gutes tut. 14.00-16.00 Uhr im BAGUA Eine Anmeldung ist nicht notwendig
Donnerstag 16.07.	Spazier- und Bewegungsgruppe Treffpunkt um 10:30 Uhr im Bagua	BAGUA-Frühstück ab 11:00 Uhr	
Freitag 17.07.	Flotte Stadtwanderung mit Theresia & Susi ab 09:00 Uhr <i>Anmeldung im Büro</i>	Tischtennisgruppe 12:00 bis 16:00 Uhr	Kleines Sommerkonzert im BAGUA-Gastgarten! Besucher Martin stimmt uns bei einem kleinen aber feinen Konzert in die Sommerstimmung ein. Das Konzert startet um 13.30 und geht bis ca. 15.00 Uhr.
Dienstag 21.07.		„Do you speak english?“ ab 12:30 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.
Mittwoch 22.07.			
Donnerstag 23.07.	Spazier- und Bewegungsgruppe Treffpunkt um 10:30 Uhr im Bagua	BAGUA-Frühstück ab 11:00 Uhr	
Freitag 24.07.	Tischtennisgruppe 12:00 bis 16:00 Uhr		
Dienstag 28.07.	Das Bagua hat geschlossen. Alternativ gibt es einen Ausflug! Ausflug zum Stausee Klaus– Wir fahren mit zwei Bussen zum Stausee Klaus– dort gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, den Tag zu verbringen. Neben Booterlfahren und Baden, bieten sich die großen Wiesen zum Spiele spielen an, oder man macht einen gemütlichen Spaziergang in der Gegend rund um den Stausee. Fahrtkosten: € 4,- Eintritt zum Badeplatz ist frei! Anmeldung im BAGUA-Büro!		
Mittwoch 29.07.			
Donnerstag 30.07.	Spazier- und Bewegungsgruppe Treffpunkt um 10:30 Uhr im Bagua		Heute wird gegrillt! Pünktlich zum Sommer starten wir auch dieses Jahr wieder unseren Griller. Neben Würstel und Kotelette vom Grill, gibt es auch vegetarische Alternativen. Ab 12.00 Uhr eröffnen wir den Verkauf.
Freitag 31.07.	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!			