



ClubAktiv Gemeinschaft, die gut tut



Liebe Seniorinnen, liebe Senioren!



© Andreas Bluggar



Die Stadt Linz bietet ihren Bürgerinnen und Bürgern, insbesondere auch der älteren Generation, vielfältige Möglichkeiten zur aktiven Gestaltung des Alltags. Neben Betreuung und Pflege, die einen wichtigen Bestandteil der sozialen Angebote der Stadt darstellen, spielen auch Freizeit, Begegnung und gemeinschaftliche Aktivitäten eine wesentliche Rolle für die Lebensqualität im Alter.

Mit **ClubAktiv** stehen Seniorinnen und Senioren wohnortnahe Treffpunkte in den Stadtteilen zur Verfügung. Sie bieten Raum für gemeinsame Aktivitäten, Ausflüge und gesellige Stunden und ermöglichen soziale Kontakte in angenehmer Atmosphäre. An zehn Standorten tragen sie dazu bei, den Austausch untereinander zu fördern und eine aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu unterstützen.

ClubAktiv ergänzt damit die bestehenden Angebote der Stadt und richtet sich an ältere Menschen, die ihren Alltag gemeinsam mit anderen gestalten möchten. Die Einrichtungen sind offen für neue Besucherinnen und Besucher und laden dazu ein, Interessen zu teilen und neue Kontakte zu knüpfen.

Der vorliegende Flyer gibt einen Überblick über die **ClubAktiv**-Standorte und ihre Angebote. Wir freuen uns, wenn Sie dieses Angebot nutzen und **ClubAktiv** als Ort der Begegnung kennenlernen.

Vizebürgermeisterin Karin Leitner





ClubAktiv sind Treffpunkte in den Stadtteilen, in denen gemütliche Stunden in Gesellschaft von Freunden und Bekanntem am Programm stehen.

An zehn Standorten in Linz treffen sich Seniorinnen und Senioren zu gemeinsamen Aktivitäten, Ausflügen oder einfach nur bei Kaffee und Kuchen. Die Besuche sind an keine Mitgliedschaft gebunden und kostenlos. Wenn Sie beim Erstbesuch eine persönliche Beratung wünschen, ersuchen wir um telefonische Anmeldung, ansonsten können Sie uns unverbindlich während der Öffnungszeiten besuchen.

SZL Seniorenzentren Linz GmbH
Im Auftrag der Stadt Linz –
Soziales



Standorte in Linz



Kontakt:

SZL Seniorenzentren Linz GmbH

ClubAktiv

Koordinatorin: Daliborka Mijatovic

Sombartstraße 1–5, 4040 Linz

T 0664 8430347

daliborka.mijatovic@szl.linz.at

- 1 ClubAktiv Flötzerweg**
Flötzerweg 95 – 97, 4030 Linz
T 0732 3408-60800, 0664 806 515 346
Mo – Do 13:00 – 17:00 Uhr
- 2 ClubAktiv Im Bachfeld**
Im Bachfeld 31, 4040 Linz
T 0681 203 249 36
Mo – Do 13:00 – 17:00 Uhr
- 3 ClubAktiv Glimpfingerstraße**
Glimpfingerstraße 62, 4020 Linz
T 0681 203 253 99
Mo – Do 13:00 – 17:00 Uhr
- 4 ClubAktiv Ing.-Stern-Straße**
Ing.-Stern-Straße 15-17, 4020 Linz
T 0664 806 516 599
Mo – Do 13:00 – 17:00 Uhr
- 5 ClubAktiv Khevenhüllerstraße**
Khevenhüllerstraße 4, 4020 Linz
T 0664 806 515 344
Mo – Do 13:00 – 17:00 Uhr
- 6 ClubAktiv Landwiedstraße**
Landwiedstraße 65, 4020 Linz
T 0681 203 281 68
Mo – Do 13:00 – 17:00 Uhr
- 7 ClubAktiv Linke Brückenstraße**
Linke Brückenstraße 34, 4040 Linz
T 0681 203 245 68
Mo – Do 13:00 – 17:00 Uhr
- 8 ClubAktiv Lunaplatz**
Lunaplatz 4, 4030 Linz
T 0681 203 274 48
Mo – Do 13:00 – 17:00 Uhr
- 9 ClubAktiv Sombartstraße**
Sombartstraße 1-5, 4040 Linz
T 0732 3408-25635, 0664 841 17 61
Mo – Fr 13:00 – 17:00 Uhr
WE-Club jeden Sa 9:00 – 13:00 Ausflüge
- 10 ClubAktiv Wüstenrotplatz**
Wüstenrotplatz 3, 4030 Linz
T 0681 203 285 08
Mo – Do 13:00 – 17:00 Uhr





Fünf Strategien für aktives Altern

Geselligkeit

Der Mensch ist ein geselliges Wesen und Einsamkeit beschleunigt den Alterungsprozess. Daher ist es bereichernd, sich mit Menschen auszutauschen, die von den gleichen Dingen wie man selbst begeistert sind, deren Humor man versteht und deren Musikgeschmack man teilt.

Kreativität

Im schöpferischen (sich selbst) Ausprobieren von Dingen, die man noch nie versucht hat oder schon immer einmal tun wollte, liegt einer der Schlüssel zu einem gesunden Altern. Im **ClubAktiv** können Sie auf unterschiedliche Weise Ihre kreative Seite entdecken und verwirklichen.

Bewegung

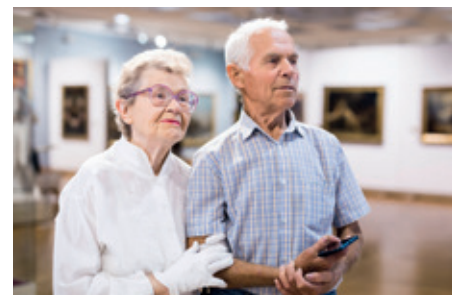
Regelmäßige körperliche Betätigung beugt zahlreichen chronischen Krankheiten vor und ist in jedem Lebensabschnitt ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung. Daher – besser spät als nie! Wir bieten unterschiedliche Formen der Körperbewegung an, die ebenso gesundheitsfördernd wie angenehm sind.

Gesundheit

Wer will nicht in körperlicher und geistiger Frische älter werden? Gerade für Seniorinnen und Senioren ist es besonders wichtig, sich in vielerlei Hinsicht fit zu halten, um möglichst lange aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. **ClubAktiv** bietet erprobte Programme gegen vorzeitiges Altern.

Bildung und Kultur

Linz bietet eine große Auswahl an kulturellem Freizeitangebot. Genießen Sie mit dem **ClubAktiv** diverse Ausflüge und Veranstaltungen. Wir begleiten Sie auch in die Welt von Handy und Computer, um immer in Kontakt bleiben zu können.





Gedächtnistraining
Sturzprävention
Musikcafé
Tanzveranstaltungen
Spielerunden
Ausflüge
Basteln
Malen
(Sitz-)Gymnastik
Singen
Handarbeiten
Feste im Jahreskreis
Yoga
Qi-Gong
Smovey
Sprachkurse

Aktivitäten und Veranstaltungen

Die Betreuerinnen im ClubAktiv organisieren Veranstaltungen und bieten in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Linz ein abwechslungsreiches Programm, das nach den Interessen der Clubgäste gestaltet wird.

Für Clubgäste, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, steht der Fahrdienst des Samariterbundes zur Verfügung. Reservierungen können täglich von 8:00 – 16:00 Uhr unter der Nummer 0732 2127 vereinbart werden.





SZL Seniorenzentren Linz GmbH
Glimpfingerstraße 12, 4020 Linz
www.seniorenzentren.linz.at