



ClubAktiv

Miteinander gegen Einsamkeit



**Liebe
Seniorinnen,
liebe
Senioren!**





Die Stadt Linz bietet ihren Bewohnerinnen und Bewohnern, insbesondere der älteren Generation, eine Vielzahl von Möglichkeiten. Neben der erstklassigen Versorgung und Pflege, die einen wesentlichen Pfeiler der sozialen Politik in Linz darstellt, erfreut sich **ClubAktiv** als Freizeiteinrichtung großer Beliebtheit. Unsere Clubs fungieren als Anlaufstellen in verschiedenen Stadtteilen, wo gemeinsame Aktivitäten, Ausflüge oder einfach gemütliche Stunden in Gesellschaft auf dem Programm stehen. An zehn Standorten haben Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, sich zu treffen und gemeinsam Zeit zu verbringen.

Es freut mich besonders, dass die Stadt Linz mit **ClubAktiv** vielfältige Betätigungsmöglichkeiten für Seniorinnen und Senioren bereitstellen kann. Solche Angebote sind besonders wichtig für ältere Menschen, um einer möglichen Vereinsamung entgegenzuwirken.

Der beigefügte Flyer bietet Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Einrichtungen. Wir freuen uns über einen baldigen Besuch Ihrerseits im **ClubAktiv**.

Vizebürgermeisterin Karin Hörzing







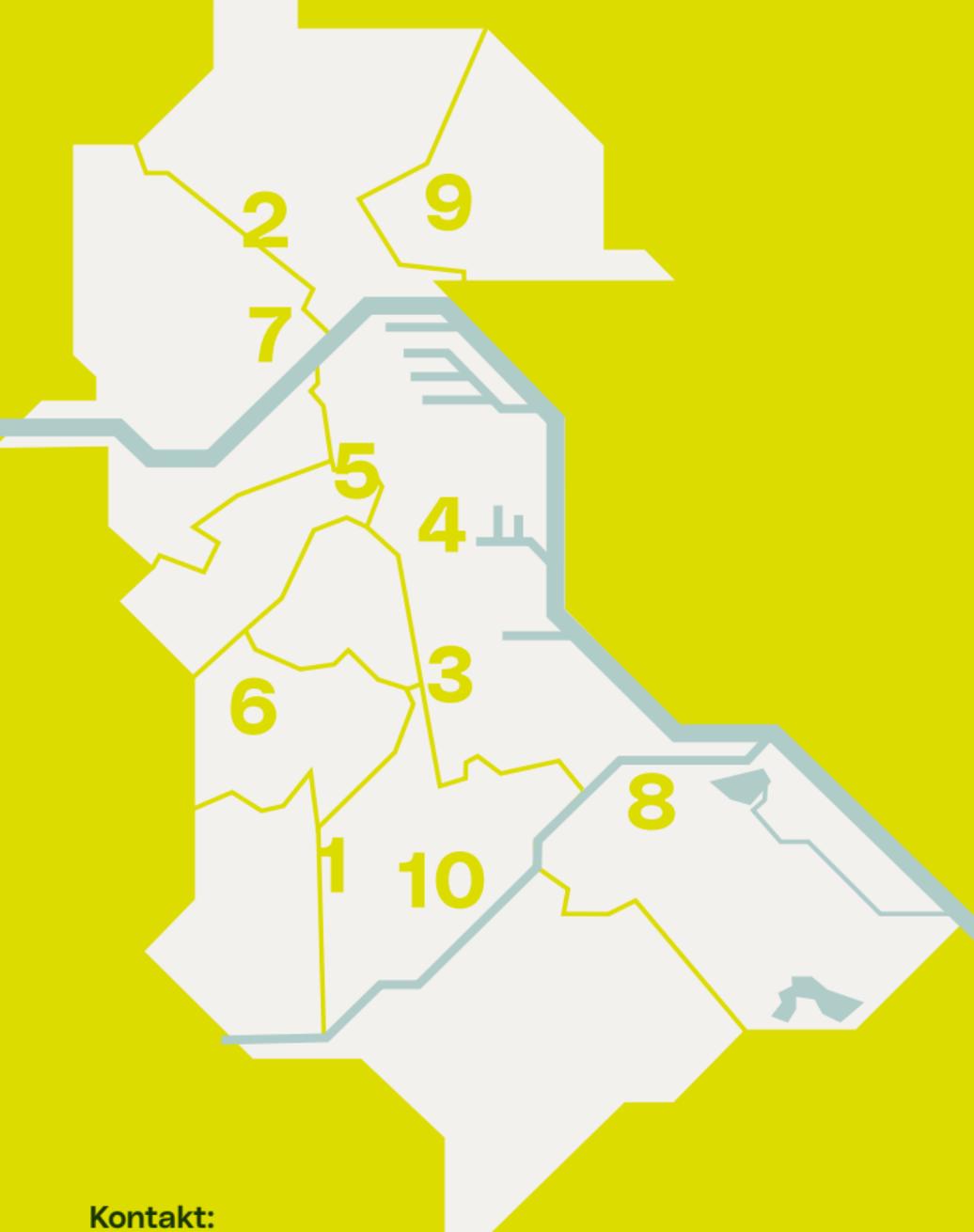


ClubAktiv sind Treffpunkte in den Stadtteilen, in denen gemütliche Stunden in Gesellschaft von Freunden und Bekannten am Programm stehen.

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, Jugend und Familie

Standorte in Linz



Kontakt:

SZL Seniorenzentren Linz GmbH

ClubAktiv

Koordinatorin: Daliborka Mijatovic

Ing.-Stern-Straße 15-17, 4020 Linz

T 0732 3408-40612

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

ClubAktiv



Für den Inhalt verantwortlich:
SZL Seniorenzentren Linz GmbH
Robert Ritter-Kalisch, Geschäftsführer
Fotos: Stadt Linz, Shutterstock





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.



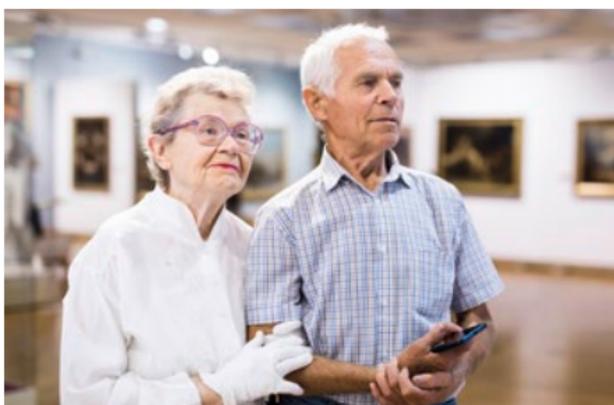
Fünf Strategien für aktives Altern

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 Veranstal- tungen

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