



**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**







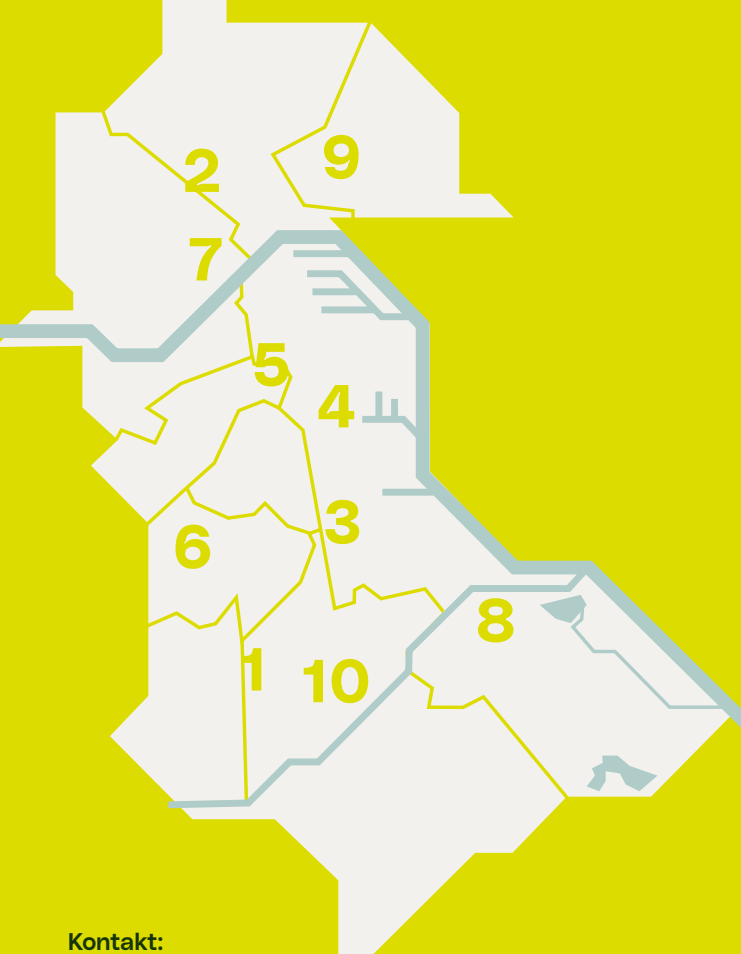


# ClubAktiv sind Treffpunkte in den Stadtteilen, in denen gemütliche Stunden in Gesellschaft von Freunden und Bekannten am Programm stehen.

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

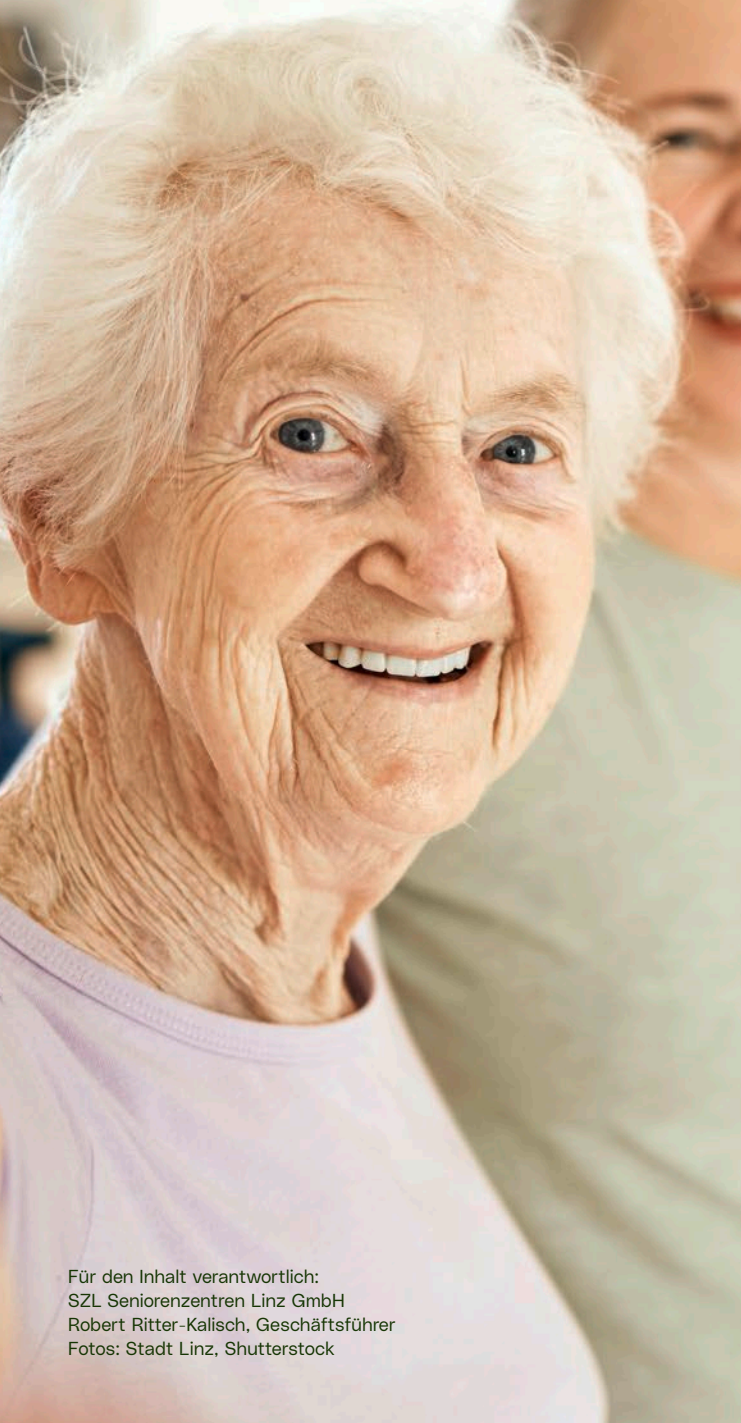
[daliborka.mijatovic@szl.linz.at](mailto:daliborka.mijatovic@szl.linz.at)





- 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.



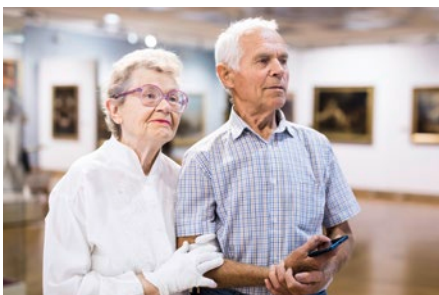
# Fünf Strategien für aktives Altern

## 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 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](http://www.seniorenzentren.linz.at)