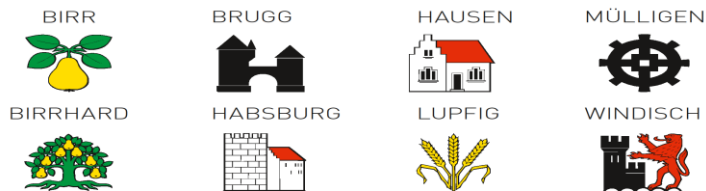




KOORDINATIONSTELLE

Alter Region Brugg



Veranstaltungskalender November 2023 für unsere ältere Bevölkerung

Auskünfte und nähere Angaben geben wir Ihnen gerne unter 056 441 48 48.

Datum	Angebot	Zeit	Ort	Organisator
	In Bewegung bleiben			
montags	Café Balance - Rhythmikkurs	14:15 - 15:05	Musikwerkstatt Brugg	Verein Seniorenrhythmik nach Dalcroze
dienstags	Gesundheit und Stärke durch gezielte Bewegung	08:00 - 09:00	Turnhalle Schützenmatt Brugg	Vitaswiss Brugg
donnerstags	internationale Tänze	17:45 - 18:45	Turnhalle Schützenmatt Brugg	Vitaswiss Brugg
montags - freitags	Fitness und Gymnastik	Detailprogramm bei Pro Senectute Brugg	diverse Orte	Pro Senectute Brugg
montags	Bewegungstreff Frauen + Männer	09:30 - 10:30	Pflegezentrum Süssbach Brugg	Pro Senectute Brugg
dienstags	Nordic-Walking	9:00 - 10:15	Windisch HPS Tannenweg 9	Pro Senectute Brugg
donnerstags	Pétanque	14:00 - 16:00	Kiesplatz vor dem Salzhaus Brugg	Seniorenrat Stadt Brugg
mittwochs + donnerstags	Aqua-Fitness	vor- und nachmittags	Hallenbad Brugg	Pro Senectute Brugg

Donnerstag, 02.11.2023	Mountainbike Wintertour 5	12:20 - 16:00	Parkplatz Stadion Au Brugg	Pro Senectute Brugg
Freitag, 03.11.2023	Wanderung Mandach - Hottwil	09:45 - 15:30	Bahnhof Brugg	Pro Senectute Brugg
Dienstag, 14.11.2023	Wanderung Buchs/Dällikon- Altberg-Otelfingen	09:20 - 15:30	Bahnhof Brugg	Pro Senectute Brugg
Donnerstag, 16.11.2023	Mountainbike Schlusstour	09:50 - 15:00	Parkplatz Stadion Au Brugg	Pro Senectute Brugg
Freitag, 24.11.2023	Wanderung Menziken-Herlisberg- Mosen	08:25 - 16:45	Bahnhof Brugg	Pro Senectute Brugg
<i>Vorschau Freitag, 01.12.2023</i>	Abschluss- Wanderung Schinznach Bad- Scherz-Habsburg- Hausen	14:25	Bahnhof Brugg	Pro Senectute Brugg
	Sprachen			
Donnerstag, 02.11.2023	Konversation Englisch	10:00	Gemeinschaftsr. Alterswohnungen Hausen	Forum 60 plus
Donnerstag, 16.11.2023	Konversation Französisch	09:00	Gemeinschaftsr. Alterswohnungen Hausen	Forum 60 plus
Donnerstag, 16.11.2023	Konversation Spanisch	10:00	Gemeinschaftsr. Alterswohnungen Hausen	Forum 60 plus
Donnerstag, 16.11.2023	Konversation Italienisch	10:00	Rest. Melograno Hausen	Forum 60 plus

Donnerstag, 30.11.2023	Konversation Englisch	10:00	Gemeinschaftsr. Alterswohnungen Hausen	Forum 60 plus
	Angebote der Kirchgemeinden für alle			
dienstags	Lismi-Treff	14:00 - 17:00	Kirchgemeindehau s Schinznach-Bad	Ref. Kirchgemeinde Birr
mittwochs	Begegnungszeit bei Kaffee oder Spaziergang	15:00	Parkbank ref. Kirche Windisch	Ref. Kirchengemeinde Windisch
montags + freitags	offenes Kirchgemeinde- Haus	montags 9-11 freitags 14-16	Ref. Kirchgemeinde- Haus Brugg	Ref. Kirchgemeinde Brugg
Mittwoch, 01.11.2023	Kultur am Nachmittag Wilhelm Schmid - Architekt und Maler der Neuen Sachlichkeit	14:30	Ref. Kirchgemeindehau s Brugg	Ref. Kirchgemeinde Brugg
Donnerstag, 02.11.2023	Diavortrag "Blumen unserer Heimat"	14:30 - 17:00	Paulushuus Lupfig	Kath. Kirche Birrfeld + Haus Eigenamt
Montag, 06.11.2023	Jassen im Lindepark	14:00	Sanavita AG Windisch	Ref. Kirchgemeinde Windisch

Mittwoch, 08.11.2023	Flick-Kafi	14.00-17:00	Pfrundhaus Lupfig	ref. Kirchgemeinde Birr
Donnerstag, 09.11.2023	Spiel- und Jassnachmittag	14:30 - 17:00	Paulushuus Lupfig	Kath. Kirchenzentrum Paulus Birrfeld
Mittwoch, 15.11.2023	Treffpunkt Pfrundhaus	14:00-17:00	Pfrundhaus Lupfig	ref. Kirche Birr
Donnerstag, 16.11.2023	Jass- und Spielnachmittag	14:00	Ref. Kirchgemeindehau s Brugg	Ref. Kirchgemeinde Brugg
Donnerstag, 16.11.2023	Seniorencafé	14:00 - 17:00	Kirchgemeindehau s Schinznach-Bad	ref. Kirche Birr
Donnerstag, 16.11.2023	Fotovortrag "Igel in unserem Lebensraum"	19:30	Pfrundhaus Lupfig	Kirchenzentrum Paulus Birrfeld
	Plausch / Kultur			
Freitag, 03.11.2023	Fondueplausch auf dem Altberg	10:30	Parkplatz Max & Moritz Hausen	Forum 60 plus

Sonntag, 05.11.2023	Sunntigsfahrt	09:00 - 17:00	diverse Einsteigeorte	Koordinationsstelle Alter Region Brugg
Mittwoch, 15.11.2023	Wohlbefinden im Alter "älter werden heisst, öfter Weichen neu stellen"	15:00 - 16:30	Kino Oden Brugg	Seniorenrat Stadt Brugg
Mittwoch, 15.11.2023	Kinoreif "Die Herbstzeitlosen"	17:00	Kino Oden Brugg	Seniorenrat Stadt Brugg
Mittwoch, 15.11.2023	Spieltreff	14:00	Cafeteria Sanavita AG	Forum 60 plus
Donnerstag, 16.11.2023	Seniorencafé	14:00 - 17:00	Kirchgemeinde- Haus Schinznach- Bad	ref. Kirche Birr
Dienstag, 21.11.2023	Nostalgie-Chor	15:00 - 16:00	Röm-kath. Kirche Brugg	Forum 60 plus + Seniorenrat Brugg
Mittwoch, 22.11.2023	Besuch der Umwelt- Arena Spreitenbach	12:55	Bahnhof Brugg Gleis 5	Forum 60 plus
<i>Vorschau Sonntag, 10.12.2023</i>	<i>Sunntigs- Mittagstisch</i>	<i>12:00</i>	<i>Rest. Max & Moritz Hausen</i>	<i>Seniorenrat Stadt Brugg + Koordinationsstelle Alter Region Brugg</i>
	Selbsthilfe, Referate & Gesprächs- gruppen			
Donnerstag, 02.11.2023	offener Trauertreff	18:30 - 20:30	Hospiz Begegnungszone Brugg	Hospiz Aargau
Dienstag, 07.11.2023	Gesprächsgruppe und Nachmittagstreff	14:00 - 16:30	Kath. Kirchzentrum Brugg	FRAGILE AG/SO

Donnerstag, 09.11.2023	Referat Der Tatort als Arbeitsplatz	15:00 - 16:30	Sanavita AG Widisch	Forum 60 plus + Stiftung Sanavita AG
Sonntag, 12.11.2023	Trauercafé	14:30 - 17:00	Selbsthilfezentrum Aarau	Hospiz Aargau
Dienstag, 14.11.2023	Gesprächsgruppe Angehörige von Menschen mit Demenz	13:30 - 15:00	Neumarkt 1 Brugg	Alzheimer Aargau
Mittwoch, 15.11.2023	Wohlbefinden im Alter "älter werden heisst, öfter Weichen neu stellen"	15:00 - 16:30	Kino Oden Brugg	Seniorenrat Stadt Brugg
Donnerstag, 16.11.2023	offener Trauertreff	18:30 - 20:30	Hospiz Begegnungszone Brugg	Hospiz Aargau
Dienstag, 28.11.2023	Outdoorgruppe "zäme unterwegs"	14:00 - 17:00	Bahnhof Brugg	FRAGILE AG/SO
Dienstag, 28.11.2023	Referat Umsorgt in den letzten Tagen des Lebens	15:00 - 16:30	Sanavita AG Widisch	Forum 60 plus + Stiftung Sanavita AG
	Diverses			
Mo/Mi/Do und Samstag, 25.11.2023	Kleiderkarussell	Mo/Mi/Do 14:00 - 16:00 Samstag 10:00 - 12:00	Wydenstr. 14 Birr	Ref. Kirchgemeinde Birr

	Mittagstische in den Gemeinden			
<i>Vorschau Sonntag, 10.12.2023</i>	<i>Sonntags- Mittagstisch</i>	<i>12:00</i>	<i>Rest. Rotes Haus Brugg</i>	<i>SRB + Koo-Stelle Alter Region Brugg Anmeldung erforderlich</i>
Donnerstag, 02.11.2023	Brugg	11:45	Rest. Schnitzeria	Margrit Keller 056 441 57 26
fällt aus	Schinznach Bad	11:45	AMAG Bistro Schinznach-Bad	Rose Käthy 056 443 22 23
Dienstag, 07.11.2023	Windisch	12:15	Sanavita AG Windisch	Claire Aeberhard 056 442 16 86
Donnerstag, 09.11.2023	Hausen	12:00	Stiftung Domino	Daniel Bieri 056 448 90 66
Donnerstag, 09.11.2023	Mülligen	12:00	Rest. Waldheim	Doris Huber 056 225 10 12
Freitag, 03.11.2023	Birr / Lupfig "zäme ässe"	12:00	Paulushuus Lupfig	Kath. Kirche Birrfeld
Dienstag, 14.11.2023	Birr/Lupfig "Zäme ässe" mit Lotto	12:00	Pfrundhaus Lupfig	ref. Kirche Birr
Donnerstag, 30.11.2023	Schinznach-Bad "Zäme ässe"	12:00	Foyer Mehrzweckhalle Schinznach Bad	ref. Kirche Birr
Donnerstag 16.11.2023	Birrhard	12:00	Rest. Aaresport Birrhard	Elisabeth Weber 056 225 19 11
Auskunft bei E. Salchli	Habsburg			Elisabeth Salchli 056 535 85 22

Für weitere Auskünfte steht Ihnen die Koordinationsstelle Alter Region Brugg, Neumarkt 1 in Brugg unter Tel. 056 441 48 48, www.alter-region-brugg.ch, info@alter-region-brugg.ch, zur Verfügung.

Cafe Balance - Senioren-Rhythmik nach Dalcroze montags 14:15 - 15:05 Uhr Musikwerkstatt Brugg

Der Rhythmikkurs in Brugg - bleiben Sie mit Café Balance in Bewegung und in Kontakt mit Ihren Mitmenschen. Fördern Sie das Gleichgewicht und die Balance und schützen sich durch Ihren sicheren Gang vor Stürzen. Als besonders wirksam hat sich in wissenschaftlichen Studien die Rhythmik nach J. Dalcroze erwiesen. Sie reduziert das Sturzrisiko um mehr als 50%

