



KOORDINATIONSSTELLE

Alter Region Brugg



Veranstaltungskalender September 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
Freitag, 01.09.2023	Wanderung Kölliken- Untereentfelden	09:15 - 14:30	Bahnhof Brugg	Pro Senectute Brugg
Dienstag, 05.09.2023	Radsport Tour Siglistorf - Bad Zurzach	08:30 - 17:00	Brugg Schachen Stadion Au	Pro Senectute Brugg
Donnerstag, 07.09.2023	Mountainbike Tour Mumpferflue - Tiersteinberg	12:50 - 17:00	Eiken	Pro Senectute Brugg
Dienstag, 12.09.2023	Wanderung Ettiswil- Hinterberg- Mauensee-Sursee	08:50 - 16:00	Bahnhof Brugg	Pro Senectute Brugg
Donnerstag, 14.09.2023	Wanderung Birmenstorf-Letten- Bollern-Lindmühle- Rest. Bären	13:30	Pfrundhuus Lupfig	Senioren-Vereinigung Birr/Lupfig
Dienstag, 19.09.2023	Radsport Tour Kloster Fahr	09:00 - 17:00	Brugg Schachen Stadion Au	Pro Senectute Brugg
Donnerstag, 21.09.2023	Mountainbike Tour Habsburg - Chestenberg	12:50 - 17:00	Aesch/BL Sportanlage	Pro Senectute Brugg
Freitag, 29.09.2023	Wanderung Oberlunkhofen - Wohlen	8:20 - 16:30	Bahnhof Brugg	Pro Senectute Brugg
	Sprachen			
Donnerstag, 07.09.2023	Konversation Englisch	10:00	Gemeinschaftsr. Alterswohnungen Hausen	Forum 60 plus

Donnerstag, 21.09.2023	Konversation Französisch	09:00	Gemeinschaftsr. Alterswohnungen Hausen	Forum 60 plus
Donnerstag, 21.09.2023	Konversation Spanisch	10:00	Gemeinschaftsr. Alterswohnungen Hausen	Forum 60 plus
Donnerstag, 21.09.2023	Konversation Italienisch	10:00	Rest. Melograno Hausen	Forum 60 plus
	Angebote der Kirchgemeinden für alle			
dienstags	Lismi-Treff	14:00 - 17:00	Kirchgemeindehaus Schinznach-Bad	Ref. Kirchgemeinde Birr
Montag, 04.09.2023	Jassen im Lindepark	14:00	Sanavita AG Windisch	Ref. Kirchgemeinde Windisch
Mittwoch, 06.09.2023	Kultur am Nachmittag Fernwandern hat Suchtpotential	14:30	Ref. Kirchgemeindehaus Brugg	Ref. Kirchgemeinde Brugg
Montag, 18.09.2023	Jassen im Lindepark	14:00	Sanavita AG Windisch	Ref. Kirchgemeinde Windisch

Mittwoch, 20.09.2023	Seniorenausflug	08:00	noch offen	Ref. Kirchgemeinde Brugg
Mittwoch, 20.09.2023	Treffpunkt Pfrundhaus	14:00-17:00	Pfrundhaus Lupfig	ref. Kirche Birr
Donnerstag, 28.09.2023	Jass- und Spielnachmittag	14:00	Ref. Kirchgemeindehaus Brugg	Ref. Kirchgemeinde Brugg
Donnerstag, 28.09.2023	Ausflug zum Stapferhaus "Promenade + - Natur und wir?"	13:15	Bahnhof Brugg	Ref. Kirchgemeinde Windisch
<i>Vorschau Mittwoch, 04.10.2023</i>	<i>Kultur am Nachmittag Albert Schweizer: Sein Wirken und Denken</i>	<i>14:30</i>	<i>Ref. Kirchgemeindehaus Brugg</i>	<i>Ref. Kirchgemeinde Brugg</i>
	Plausch / Kultur			
Sonntag, 03.09.2023	Sonntagsfahrt	09:00 - 17:00	diverse Einsteigeorte	Koordinationsstelle Alter Region Brugg
Montag, 04.09.2023	Besichtigung Schutz & Rettung Stadt Zürich	12:30	Bahnhof Brugg	Forum 60 plus

Dienstag, 12.09.2023	Besichtigung Kieswerk Mülligen	14:30 - 15:30	Bahnhof Brugg	Forum 60 plus
Samstag /Sonntag, 16./17.09.2023	Kino-Dokfilm «Ihr könnt jetzt gehen»	20:15 / 15:30	Kino Odeon	Ein Film von Hanspeter Bäni und Matthias Moser
Dienstag, 19.09.2023	Nostalgie-Chor	15:00 - 16:00	Röm-kath. Kirche Brugg	Forum 60 plus + Seniorenrat Brugg
Mittwoch, 20.09.2023	Kinoreif "Elsa Y Fred"	17:00	Kino Odeon	Seniorenrat Stadt Brugg
Mittwoch, 20.09.2023	Spieltreff	14:00	Cafeteria Sanavita AG	Forum 60 plus
Donnerstag, 21.09.2023	Mit Bus und Schiff zum Pilatus	07:45 18:30	diverse Einsteigeorte	Seniorenrat Stadt Brugg
Donnerstag, 21.09.2023	Seniorencafé	14:00 - 17:00	Kirchgem. Haus Schinznach-Bad	Freiwillige
Dienstag, 26.09.2023	Referat Woher kommt unser Trinkwasser ?	15:00 - 16:00	Sanavita AG Widisch	Forum 60 plus + Stiftung Sanavita AG
Donnerstag, 28.09.2023	Führung Schweiz. Finanzmuseum	13:20	Bahnhof Brugg	Seniorenrat Stadt Brugg
<i>Vorschau Sonntag, 01.10.2023</i>	<i>Sonntags- Mittagstisch</i>	<i>12:00</i>	<i>Rest. Rotes Haus Brugg</i>	<i>Seniorenrat Stadt Brugg + Koo-Stelle Alter Region Brugg</i>
	Selbsthilfe, Referate & Gesprächs- gruppen			

Dienstag, 05.09.2023	Gesprächsgruppe und Nachmittagstreff	14:00 - 16:30	Kath. Kirchzentrum Brugg	FRAGILE AG/SO
Donnerstag, 07.09.2023	offener Trauertreff	18:30 - 20:30	Hospiz Begegnungszone Brugg	Hospiz Aargau
Sonntag, 10.09.2023	Trauercafé	14:30 - 17:00	Selbsthilfezentrum Aarau	Hospiz Aargau
Dienstag, 12.09.2023	Gesprächsgruppe Angehörige von Menschen mit Demenz	13:30 - 15:00	Neumarkt 1 Brugg	Alzheimer Aargau
Donnerstag, 21.09.2023	offener Trauertreff	18:30 - 20:30	Hospiz Begegnungszone Brugg	Hospiz Aargau
Dienstag, 26.09.2023	Outdoorgruppe "zäme unterwegs"	14:00 -17:00	Bahnhof Brugg	FRAGILE AG/SO
<i>Vorschau Dienstag, 17.10.2023</i>	<i>Referat + Austausch mit Fachpersonen "Gute Lebensqualität trotz Einschränkungen"</i>	14:45 - 17:45	<i>Feuerwehrlokal Brugg</i>	<i>Seniorenrat Stadt Brugg Anmeldung erforderlich</i>
	Diverses			
Mo/Mi/Do und Samstag, 30.09.2023	Kleiderkarussell	Mo/Mi/Do 14:00 - 16:00 Samstag 10:00 - 12:00	Wydenstr. 14 Birr	Ref. Kirchengemeinde Birr
<i>Vorschau Eigenschau 13.- 15.10.2023</i>	Gewerbeschau Eigenamt		Schulzentrum Niedermatt Birr	OK Eigenschau

	Mittagstische in den Gemeinden			
Sonntag, 01.10.2023	Sunnigs-Mittagstisch	12:00	Rest. Rotes Haus Brugg	SRB + Koo-Stelle Alter Region Brugg Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 07.09.2023	Brugg	11:45	Rest. Schnitzeria	Margrit Keller 056 441 57 26
kein Termin im September	Schinznach Bad	11:45	AMAG Bistro Schinznach-Bad	Rose Käthy 056 443 22 23
Dienstag, 05.09.2023	Windisch	12:15	Sanavita AG Windisch	Claire Aeberhard 056 442 16 86
Donnerstag, 14.09.2023	Hausen	12:00	Stiftung Domino	Daniel Bieri 056 448 90 66
Donnerstag, 14.09.2023	Mülligen	12:00	Rest. Waldheim	Doris Huber 056 225 10 12
Dienstag, 12.09.2023	Birr / Lupfig "zäme ässe" mit Lotto	12:00	Pfrundhaus Lupfig	Ref. Kirchgemeinde Birr
Donnerstag 21.09.2023	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%

