



# KOORDINATIONSSTELLE

## Alter Region Brugg



### Veranstaltungskalender Januar 2024 für unsere ältere Bevölkerung

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

Datum	Angebot	Zeit	Ort	Organisator
	<b>In Bewegung bleiben</b>			
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

Datum	Angebot	Zeit	Ort	Organisator
Winterpause	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
	<b>Sprachen</b>			
Dienstag, 09.01.2024	Sprachcafé Italienisch	14:00 - 15:15	Stadtbibliothek Brugg	Seniorenrat Stadt Brugg + Stadtbibliothek Brugg
Donnerstag, 11.01.2024	Konversation Italienisch	10:00	Rest. Melograno Hausen	Forum 60 plus
Donnerstag, 11.01.2024	Konversation Englisch	10:00	Gemeinschaftsr. Alterswohnungen Hausen	Forum 60 plus
Donnerstag, 11.01.2024	Sprachcafé Französisch	10:00-11:15	Stadtbibliothek Brugg	Seniorenrat Stadt Brugg + Stadtbibliothek
Samstag, 13.01.2024	Sprachcafé Englisch	09:30-10:45	Stadtbibliothek Brugg	Seniorenrat Stadt Brugg + Stadtbibliothek
Donnerstag, 18.01.2024	Konversation Französisch	09:00	Gemeinschaftsr. Alterswohnungen Hausen	Forum 60 plus
Donnerstag, 18.01.2024	Konversation Spanisch	10:00	Gemeinschaftsr. Alterswohnungen Hausen	Forum 60 plus
Dienstag, 23.01.2024	Sprachcafé Italienisch	14:00 - 15:15	Stadtbibliothek Brugg	Seniorenrat Stadt Brugg + Stadtbibliothek Brugg

Datum	Angebot	Zeit	Ort	Organisator
Donnerstag, 25.01.2024	Sprachcafé Französisch	19:00-20:15	Stadtbibliothek Brugg	Seniorenrat Stadt Brugg + Stadtbibliothek
Samstag, 27.01.2024	Sprachcafé Englisch	09:30-10:45	Stadtbibliothek Brugg	Seniorenrat Stadt Brugg + Stadtbibliothek
	<b>Angebote der Kirchgemeinden für alle</b>			
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, 17.01.2024	zäme träffe	14:00-17:00	Pfrundhaus Lupfig	Ref. Kirchgemeinde Birr + kath Kirchenzentrum Birrfield
Montag, 22.01.2024	Jassen im Lindepark	14:00	Sanavita AG Windisch	Ref. Kirchgemeinde Windisch
Mittwoch, 31.01.2024	Flick-Kafi	14:00-17:00	Pfrundhaus Lupfig	Ref. Kirchgemeinde Birr + kath Kirchenzentrum Birrfield

Datum	Angebot	Zeit	Ort	Organisator
	<b>Plausch / Kultur</b>			
Dienstag, 09.01.2024	Kegelnachmittag	14:00-16:00	Rest. Sonnenberg Brugg	Forum 60 plus
Samstag, 20.01.2024	Erzählcafé	10:00-12:00	Stadtbibliothek Brugg	Seniorenrat Stadt Brugg + Stadtbibliothek
Dienstag, 16.01.2024	Nostalgie-Chor	15:00 - 16:00	Röm-kath. Kirche Brugg	Forum 60 plus + Seniorenrat Brugg
Mittwoch, 17.01.2024	Kinoreif "Cinema Paradiso" mit Apéro	17:00	Kino Oden Brugg	Seniorenrat Stadt Brugg
Mittwoch, 17.01.2024	Spieltreff	14:00	Cafeteria Sanavita AG	Forum 60 plus
Mittwoch, 17.01.2024	zäme träfte	14:00-17:00	Pfrundhaus Lupfig	ref. Kirchgemeinde Birr
Donnerstag, 18.01.2024	geheimnisvolle Erzählungen Teil 1	14:00-16:00	Gemeinschafts- Raum Alterswohnungen Hausen	Forum 60 plus
Dienstag, 30.01.2024	Fast 40 Jahre Einsatz fürs Alter - Stefan Wagner erzählt	15:00-16:30	Sanavita AG Aare Saal Windisch	Stiftung Sanavita + Forum 60 plus
Mittwoch, 31.01.2024	Flick-Kafi	14:00-17:00	Pfrundhaus Lupfig	Ref. Kirchgemeinde Birr + kath Kirchenzentrum Birrfeld
Vorschau Sonntag, 04.02.2024	Sonntags- Mittagstisch	12:00	Rest. L'Olivo Brugg	Seniorenrat Stadt Brugg

Datum	Angebot	Zeit	Ort	Organisator
	<b>Selbsthilfe, Referate &amp; Gesprächs- gruppen</b>			
Donnerstag, 04.01.2024	offener Trauertreff	18:30 - 20:30	Hospiz Begegnungszone Brugg	Hospiz Aargau
Sonntag, 14.01.2024	Trauercafé	14:30 - 17:00	Selbsthilfezentrum Aarau	Hospiz Aargau
Dienstag, 09.01.2024	Gesprächsgruppe Angehörige von Menschen mit Demenz	13:30 - 15:00	Neumarkt 1 Brugg	Alzheimer Aargau
Donnerstag, 18.01.2024	offener Trauertreff	18:30 - 20:30	Hospiz Begegnungszone Brugg	Hospiz Aargau
Dienstag, 30.01.2024	Fast 40 Jahre Einsatz fürs Alter - Stefan Wagner erzählt	15:00-16:30	Sanavita AG Aare Saal Windisch	Stiftung Sanavita + Forum 60 plus
	<b>Diverses</b>			
Mo/Mi/Do und Samstag, 27.01.2024	Kleiderkarussell	Mo/Mi/Do 14:00 - 16:00 Samstag 10:00 - 12:00	Wydenstr. 14 Birr	Ref. Kirchgemeinde Birr

Datum	Angebot	Zeit	Ort	Organisator
	<b>Mittagstische in den Gemeinden</b>			
Donnerstag, 04.01.2024	Brugg	11:45	Rest. Schnitzeria	Margrit Keller 056 441 57 26
Dienstag, 09.01.2024	Villigen	11:30	Rest. Hirschen	Hedy Greiner 056 284 10 38
Dienstag, 09.01.2024	Birr / Lupfig Zämä ässe mit Lotto	12:00	Pfrundhaus Lupfig	Ref. Kirche Birr
Dienstag, 09.01.2024	Windisch	12:15	Sanavita AG Windisch	Claire Aeberhard 056 442 16 86
Donnerstag, 11.01.2024	Mülligen	12:00	Rest. Waldheim	Doris Huber 056 225 10 12
Donnerstag, 11.01.2024	Hausen	12:00	Stiftung Domino	Daniel Bieri 056 448 90 66
Donnerstag, 18.01.2024	Birrhard	12:00	Aaresport Birrhard	Elisabeth Weber 079 252 22 21
Freitag, 26.01.2024	Birr / Lupfig "zäme ässe"	12:00	Paulushuus Lupfig	Kath. Kirchenzentrum Paulus Birrfeld
Auskunft bei E. Salchli	Habsburg			Elisabeth Salchli 056 535 85 22
Für weitere Auskünfte steht Ihnen die Koordinationsstelle Alter Region Brugg, Dohlenzelgstr. 6, Windisch, unter Tel. 056 441 48 48, <a href="http://www.alter-region-brugg.ch">www.alter-region-brugg.ch</a> , <a href="mailto:info@alter-region-brugg.ch">info@alter-region-brugg.ch</a> , zur Verfügung.				

## **Cafe Balance - Senioren-Rhythmik nach Dalcroze montags 14:15 - 15:05 Uhr Musikwerkstatt Brugg unverbindliche und kostenlose Schnupperlektion**

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%

