

Aktionswoche „Rund ums Älter werden“

15.06.2024 bis 23.06.2024

Programm



Bei der Aktionswoche „Rund ums Älter werden“ handelt es sich um eine Kooperation der Burggemeinde Brüggen und der Stadt Nettetal. Die Veranstaltungsreihe wird von dem gemeinsamen Pflegestützpunkt organisiert.

In diesem Jahr verteilen sich die Veranstaltungen auf die Ortsteile Brüggen, Bracht und Born. Es werden verschiedenste Räumlichkeiten oder auch Freiflächen genutzt. Alle Angebote sind für die Teilnehmenden kostenlos. Eine vorherige Anmeldung ist nicht nötig. Wenn im Programmheft nicht anders angegeben, sind die Aktionen barrierefrei erreichbar.

Durch die Aktionswoche können neue Eindrücke für das Leben im Alter gewonnen werden. Die Auswahl an Angeboten in Verbindung mit verschiedenen Veranstaltungsorten ermöglicht, dass alle Interessierten an Angeboten teilnehmen können und das Thema Alter von allen Seiten beleuchtet wird.

Für den Inhalt der Aktionen sind die Veranstaltenden selbst verantwortlich.

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmende und wünschen Ihnen viel Spaß bei der Aktionswoche 2024!

Sie haben Fragen oder benötigen weiterführende Informationen, dann melden Sie sich gerne.

senioren@nettetal.de

Sebastian Hink

02153 898 5020

Jasmin Klerckx

02153 898 5032

Impressum

Herausgeber: Pflegestützpunkt Burggemeinde Brüggen und Stadt Nettetal

Bilder: Burggemeinde Brüggen und Stadt Nettetal

Bilder aufgenommen von: Karin Poltoraczyk

Samstag 15.06.2024

Bunter Markt „Rund ums Älter werden“

Beim Auftakt der Aktionswoche „Rund ums Älter werden“ haben Sie die Möglichkeit sich über die verschiedenen Seiten des Alters zu informieren. Dazu bieten die Kooperationspartner Abendkreis der Frauen, Agentur für Haushaltshilfe, ASB Viersen, BIS e.V. Brüggen, Caritas Nettetal und Schwalmtal, Einsatz Ehrenamt Stadt Nettetal, JedermannHilfe Brüggen, EUTB Kreis Viersen, Gerhardts Immobilien, Krankenhaus Nettetal, NetteAssistenz Christian van Rieth, Pflegedienst Kerstin Schwieger, Sanitätshaus Lettermann, TuRa Brüggen 1923 e.V. Wohnberatung der Stadt Nettetal und der Gemeinden Brüggen, Schwalmtal und Niederkrüchten, ZAPUH und ZWAR Brüggen an ihren Ständen Informationen und Angebote.

Zeit	11.00 bis 14.00 Uhr
Ort	Nikolausplatz Brüggen
Veranstaltende	Pflegestützpunkt der Burggemeinde Brüggen und Stadt Nettetal

Boule

Sie spielen gerne Boule oder wollten es schon immer einmal ausprobieren, dann kommen Sie gerne vorbei.

Zeit	13.00 bis 16.00 Uhr
Ort	Bouleplatz Born
Veranstaltende	ZWAR Brüggen



Sonntag 16.06.2024

CANTIENICA® – effektive Übungen für mehr Spannkraft und Leichtigkeit im Alltag in jedem Lebensabschnitt

Nach einer kurzen Einführung in die Grundidee der Methode, lernen Sie einige praktische Körperübungen kennen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Es soll sowohl die Körperwahrnehmung, als auch die Körperhaltung gefördert werden. Die Übungen können in Alltagskleidung ausgeführt werden. Wenn möglich bitte „Stopper-Socken“ mitbringen.

Zeit	11.00 bis 12.30 Uhr
Ort	Familienzentrum Vennmühle Vennmühlenweg 24, Brüggen Der Raum ist nicht barrierefrei erreichbar.
Veranstaltende	Dr. Anne Gellert

„Das Herz wird nicht dement“

Ein Vortrag über einen Teil des Menschen, der durch die Demenz nicht verloren geht.

Zeit	15.00 bis 16.30 Uhr
Ort	Pfarrheim St. Nikolaus Burgweiherplatz 5, Brüggen Der Raum ist nicht barrierefrei erreichbar.
Veranstaltende	Edi Houben Demenzbeauftragte Krankenhaus Nettetal GmbH



Montag 17.06.2024

„Entspannt Älter werden – humorvoll und sinnvoll betrachtet - vom Einzeltrick bis zum Umrüsten der Wohnung“

Humoristischer Vortrag und Austausch zum Thema Sicher im Alter.

Zeit	12.00 bis 14.00 Uhr
Ort	Pfarrheim St. Peter Born Born 51, Brüggen
Veranstaltende	Annedore Lennartz

Alles rund ums Pedelec

Sie können sich über Risiken der Pedelecnutzung durch den Einsatz eines Simulators aufklären lassen. Zudem können E-Bikes, Pedelecs und Helme getestet oder eigene Räder geprüft werden. Die Bäckerei Lehnen öffnet ihr Mühlencafé und lädt zum Verweilen ein.

Zeit	15.00 bis 18.00 Uhr
Ort	Brachter Mühle Brüggener Straße 13, Brüggen
Veranstaltende	Kreispolizeibehörde Viersen Arends E-Bikes GmbH & Co.KG Mühlencafé der Bäckerei Lehnen

Schnupperstunde Pilates

Bitte bringen Sie ein Handtuch und Getränke mit.

Zeit	19.15 bis 20.15 Uhr
Ort	Turnhalle Südwall Turnhalle Südwall 14, Brüggen
Veranstaltende	TSF 1901/1920 Bracht e.V.

Dienstag 18.06.2024

„Raus aus dem Stress - Hin zu Achtsamkeit und Entspannung“

Lösungsorientiertes Coaching für ältere Menschen mit der Möglichkeit einer anschließenden Einzelberatung.

Zeit	15.00 bis 16.30 Uhr
Ort	Haus Mesterom Borner Straße 34, Brüggen
Veranstaltende	Anne Steinhauser

Frauenfitness Ü60

Bitte bringen Sie Sportsachen und Hallenschuhe mit.

Zeit	17.00 bis 18.00 Uhr
Ort	Burggemeindehalle Westring, Brüggen
Veranstaltende	TuRa Brüggen 1923 e.V.

Infoveranstaltung zum Deutschen Sportabzeichen

Sie können sich erkundigen welche Voraussetzungen notwendig sind, um das Deutsche Sportabzeichen zu machen. Außerdem hat man die Möglichkeit, aktiv die Abnahme zu absolvieren. Passende Kleidung und Sportschuhe für draußen sind nötig, wenn man aktiv mitmachen möchte.

Zeit	17.30 bis 18.30 Uhr
Ort	Sportpark am Vennberg Auf dem Vennberg 7, Brüggen
Veranstaltende	TuRa Brüggen 1923 e.V.

Schnupperstunde Rücken Fit 1

Bitte bringen Sie ein Handtuch und Getränke mit.

Zeit	19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Turnhalle Südwall Südwall 14, Brüggen
Veranstaltende	TSF 1901/1920 Bracht e.V.



Schnupperstunde Rücken Fit 2

Bitte bringen Sie ein Handtuch und Getränke mit.

Zeit	20.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Turnhalle Südwall Südwall 14, Brüggen
Veranstaltende	TSF 1901/1920 Bracht e.V.

Mittwoch 19.06.2024

„Sicherheit für Seniorinnen und Senioren“

Vortrag zum Thema Trickbetrug an der Haustür und am Telefon, Taschendiebstahl und allgemeine Verhaltensregeln.

Zeit	15.00 bis 16.30 Uhr
Ort	Seminarraum der Verwaltungsnebenstelle Marktstraße 36, Brüggen
Veranstaltende	Kreispolizeibehörde Viersen

Die Zukunft gestalten: Ihre Immobilie im Mittelpunkt

Ein Vortrag zum Thema Altersgerechtes Wohnen, Verkauf, Erbschaft und Schenkung mit anschließender offener Diskussionsrunde.

Zeit	15.00 bis 16.30 Uhr
Ort	Gerhardts Immobilien Boerholzer Straße 26, Brüggen
Veranstaltende	Gerhardts Immobilien

Schnupperstunde Fit und Mobil 50+

Bitte bringen Sie ein Handtuch und Getränke mit.

Zeit	18.00 bis 19.30 Uhr
Ort	Turnhalle Südwall Südwall 14, Brüggen
Veranstaltende	TSF 1901/1920 Bracht e.V.

Herrenfitness

Sportangebote wie Hockey oder Fitness mit und ohne Geräte für alle interessierten Männer. Bitte bringen Sie Sportkleidung und Hallenschuhe mit.

Zeit	18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Burggemeindehalle Westring, Brüggen
Veranstaltende	TuRa Brüggen 1923 e.V.

Donnerstag 20.06.2024

Demenz – Diagnostik, Therapie und Unterstützung

Die Gerontopsychiatrische Beratungsstelle stellt sich vor und gibt einen Überblick über Symptome, die Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten. Zudem wird zu Anlaufstellen und Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige beraten.

Zeit	11.00 bis 12.30 Uhr
Ort	Begegnungsstätte Lüttelbracht Genholter Straße 98, Brüggen
Veranstaltende	Gerontopsychiatrische Beratungsstelle LVR-Klinik Viersen

„So gelingt Wohnen im Alter – Möglichkeiten der Wohnraumanpassung“

Neben der Beratung zum Thema Wohnen findet eine Ausstellung von Hilfsmitteln statt. Zudem werden anhand von Bildern Umbaumöglichkeiten dargestellt.

Zeit	14.00 bis 16.00 Uhr
Ort	Pfarrheim Bracht Bischof-Dingelstadt-Platz 1, Brüggen
Veranstaltende	Wohnberatung der Stadt Nettetal und der Gemeinden Brüggen, Schwalmtal und Niederkrüchten



Vorsorgevollmacht und Betreuungsrecht

Informieren Sie sich bei dem Vortrag rund um das Thema
Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.

Zeit	16.00 bis 17.30 Uhr
Ort	Seminarraum der Verwaltungsnebenstelle Marktstraße 36, Brüggen
Veranstaltende	Betreuungsbehörde des Kreis Viersen

Schnupperstunde Powerhouse

Um Atmung und Haltung zu verbessern wird Pilates mit
Kleingeräten ausgeführt.

Zeit	18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Turnhalle Südwall Südwall 14, Brüggen
Veranstaltende	TSF 1901/1920 Bracht e.V.

Freitag 21.06.2024

Schwimmen Ü50 mit vergünstigtem Eintritt

Personen aus Brüggen und Nettetel erhalten ab 50 Jahren einen
vergünstigten Eintritt von drei Euro im Schwimmbad. Ein Ausweis
ist als Nachweis mitzubringen.

Zeit	6.30 bis 13.00 Uhr 15.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Hallenbad Brüggen Hochstraße 33, Brüggen
Veranstaltende	Bäderbetriebe Brüggen

Samstag 22.06.2024

Tag der offenen Tür DRK Haus Franziskus

Lernen Sie das Haus Franziskus kennen und gewinnen einen Einblick in eine stationäre Pflegeeinrichtung.

Zeit	10.00 bis 13.00 Uhr
Ort	Brüggener Straße 49, Brüngen
Veranstaltende	DRK Haus Franziskus

Tag der offenen Tür Pflorgeteam Kerstin Schwieger

Lernen Sie den Pflegedienst Pflorgeteam Kerstin Schwieger beim Tag der offenen Tür kennen.

Zeit	10.00 bis 14.00 Uhr
Ort	Klosterstraße 22, Brüngen
Veranstaltende	Pflorgeteam Kerstin Schwieger

Humorvolles zwischen Haftcreme und Doppelripp

Eine Lesung heiterer Geschichten die eine humorvolle Leichtigkeit im Umgang mit zu Pflegenden vermitteln können.

Zeit	11.00 bis 13.00 Uhr
Ort	Gemeindebücherei Brüngen Kreuzherrenplatz 4, Brüngen
Veranstaltende	Pflegestützpunkt der Burggemeinde Brüngen und Stadt Nettetal



Die liebens- und lebenswerten Seiten der Demenz

Die Lesung soll einen neuen Blickwinkel auf das Thema Demenz eröffnen.

Zeit	15.00 bis 16.30 Uhr
Ort	Pfarrheim Bracht Bischof-Dingelstadt-Platz 1, Bracht
Veranstaltende	Annedore Lennartz

Sonntag 23.06.2024

Abschluss der Aktionswoche „Rund ums Älter werden“

Der Abschluss der Aktionswoche „Rund ums Älter werden“ lädt dazu ein, auf die Aktionen zurückzublicken und an einem Mitmachangebot der Tanzschule „Happy Dance“ teilzunehmen.

Alle sind herzlich dazu eingeladen im Rahmen des Dohlenfestes mit uns zu feiern.

Zeit	14.00 bis 16.00 Uhr
Ort	Bischof-Dingelstadt-Platz, Brüggen
Veranstaltende	Pflegestützpunkt der Burggemeinde Brüggen und Stadt Nettetal

