

# SeniorenNetzwerk Brück

## Mitgestalten – Mitwirken

Wir – **Senior\*innen aus Brück** – engagieren uns ehrenamtlich im Stadtteil - wir organisieren im **SeniorenNetzwerk Brück** unsere Aktivitäten eigenverantwortlich und treffen uns mit Gleichgesinnten zu regelmäßigen Freizeitangeboten.

Zur **Verstärkung unseres Orga-Teams** suchen wir engagierte, zugewandte SeniorInnen, um unser Netzwerk weiterzuentwickeln und auszubauen.

Wenn Sie Zeit, Lust und Ideen haben, bei uns im **Netzwerk** einzusteigen und etwas für sich selbst und für andere tun wollen, dann freuen wir uns auf eine Nachricht von Ihnen unter [seniorennetzwerk-brueck@gmx.de](mailto:seniorennetzwerk-brueck@gmx.de) oder kommen Sie direkt zu unseren

### **Treffen der aktiven Netzwerker\*innen**

**Jeden 3. Dienstag:** 20.1., 10.2., 17.3., 15 - 17 Uhr

Treffpunkt: Familienbildungswerk, Olpener Str. 946

# SeniorenNetzwerk Brück

## Programm

|         |      |
|---------|------|
| Januar  | 2026 |
| Februar | 2026 |
| März    | 2026 |

## Qi Gong

Achtsame Bewegungen zur Stärkung von Kreislauf, Atmung und Selbstheilungskräften in Anlehnung an chinesische Traditionen.

**Dienstags**, 20.1. bis 17.3., 14 bis 15 Uhr und  
15.30 bis 16.30 Uhr

Treffpunkt: Pfarrsaal St. Hubertus, Olpener Str. 946  
Bitte vorher anmelden bei Brigitte Böll, Tel. 0221/96902956

---

## Tänze zum Mitmachen

Mit Musik aus der europäischen Folklore tanzen wir in der Gruppe mit leicht erlernbaren Schritten, kommen in Bewegung und fördern stimmungsvoll die Koordination von Körper und Geist.

**Jeden Mittwoch** vom 7.1. bis 25.3., 16 bis 17.30 Uhr

Treffpunkt: Pfarrsaal St. Hubertus, Olpener Str. 946  
Bitte anmelden bei Ulrike Dreeßen-Hoffmann, Tel. 0221/841409

---

## Spieletreff

Von Karten- über Brett- bis zum Gesellschaftsspiel – Wir haben Spaß und fordern unsere grauen Zellen.

**Jeden 2. Donnerstag**: 8.1., 5.2. (vorverlegt), 12.3., 14 bis 16 Uhr.

Treffpunkt: Cafeteria im St. Vinzenzhaus, Olpener Str. 863-865,  
Bitte vorher anmelden bei Gabi Peperle-Vogt, Tel. 0221/7602646

---

## Literatur-Kreis

Wir lesen und besprechen Bücher aus aller Welt und allen Genres unter Begleitung von Literatur-Expert\*innen.

**Jeden 4. Donnerstag**: 22.1., 26.2., 26.3., 17 bis 18.30 Uhr

Treffpunkt: Ev. Johanneskirche Brück  
Bitte anmelden bei Doris Rupprecht, Tel. 0221/842136

---

## **Fahrradtouren**

### **Nach der Winterpause beginnen wir wieder im April**

Jeden 3. Mittwoch, Treffpunkt: 11 Uhr am Marktplatz.  
Wir fahren rund um Brück.

Infos und Anmeldung bei Helga Schiffer, Tel. 0221/6803063

---

### **„Das Gelbe vom Ei“ – Veedels-Frühstück zum Klönen und Kennenlernen**

**Jeden 3. Donnerstag:** 15.1., 19.2., 19.3.,  
jeweils 9 bis 11 Uhr. Kostenbeitrag 8,50 €.

Treffpunkt: Cafeteria im St. Vinzenz Haus, Olpener Str. 863

Bitte verbindlich anmelden bei Helga Schiffer, Tel. 0221/6803063

---

### **Lust auf Kino?!**

Jede Woche kommen neue Filme in die Kinos, wir stimmen uns ab, was wir gerne sehen möchten.

Ob gesellschaftskritisch oder lustig, abenteuerlich oder spannend - die Filmauswahl variiert. Gemeinsam fahren wir ins Kino in Köln oder Bensberg.

Kontakt: Christiane Niestrath, Tel. 0221/6908930

---

# **Wir freuen uns auf Sie!**