

Arni

Schnuppern
beim «MuKi»

Der Turnverein organisiert ein Turnen für alle Kinder von zweieinhalb Jahren bis zum Kindergartenalter. «MuKi» ist eine Turnstunde für Kinder mit einer Begleitperson. Während der Stunde wird gesprungen, gelaufen, getanz und gesungen. Am Donnerstag, 5. September, findet eine Schnupperstunde in der Turnhalle von 9 bis 10 Uhr statt. Die MuKi-Stunden werden dann ab dem 13. September jeden Donnerstag zu den gleichen Zeiten bis zu den Sommerferien stattfinden. Es wird ein Unkostenbeitrag verlangt. Alle Kinder, welche trotz des Kindergartenalters in diesem Schuljahr noch nicht eingeschult wurden, jedoch Interesse an MuKi haben, dürfen auch kommen. Es ist eine Anmeldung bei Betina Schellenberg nötig per Telefon 079 485 61 61 oder E-Mail betina.schellenberg@gmail.com.

Arni

Neues Logo
der Bibliothek

Die Bibliothek Arni feiert am Donnerstag, 5. September, um 19 Uhr die Lancierung ihres neuen Logos und lädt die Bevölkerung ein, mitzufeiern. Der Treffpunkt ist bei der Bibliothek.

Der Schulflohmarkt findet am Mittwoch, 11. September, am Nachmittag statt. Treffpunkt ist der Pausenplatz oder bei schlechtem Wetter drinnen.

Am 25. September findet um 9.30 Uhr die «Geschichte-Chishte»-Leseanimation für Kinder im Alter von zweieinhalb bis fünf Jahren statt. Für Begleitpersonen steht eine Kaffeestube bereit. Weitere Informationen unter www.bibliothek-arni.ch.

Es hat noch wenige freie Plätze beim Adventsmarkt am 24. November von 10 bis 16 Uhr. Anmeldungen werden gerne entgegengenommen.

Neu ist die Bibliothek auf Facebook unter «Bibliothek Arni».

Jonen

Mobile Skate-
anlage in Betrieb

Am Freitag, 6. September, wird von 15 bis 18 Uhr auf dem Schulareal der Anlass «Move it, Move it» durchgeführt. Es ist eine von Eltern, Lehrpersonen und der Schulsozialarbeit entwickelte Idee zu einem Bewegungsprojekt für die Oberstufe. Dieses wird nun von der Jugendarbeit durchgeführt. Deshalb ist in Jonen zum ersten Mal die mobile Skateanlage im Einsatz. Deshalb wurden auch alle Primarkinder eingeladen. Dazu werden Slackline, Microsoccer und viele weitere Spiele zur Verfügung stehen, welche Bewegung und Geschicklichkeit fördern und Spass machen.

Jonen

Senioren-
Mittagessen

Am Donnerstag, 5. September, findet um 11.30 Uhr erstmals im Restaurant La Rotonda das Senioren-Mittagessen statt. Dieses steht offen für jedermann ab dem 60. Altersjahr. Weitere Informationen gibt es bei der Mittagessen-Leiterin Vreni Fischer, Telefon 056 634 11 54.

KURZ GEMELDET

Pro-Senectute-
Seniorenmittagstisch

Der nächste Senectutemittagstisch findet am Donnerstag, 5. September, um 13 Uhr im Landgasthof Hecht in Rottenschwil statt.

Die reformierte Kirchgemeinde
Kelleramt lud zu einem öffentlichen Vortrag ein. Coach und
Autor Georges Morand gab
Tipps, wie man mehr Behaglichkeit
finden kann.

Roger Wettli

«Arbeiten macht nicht krank. Wir brauchen auch nicht mehr Ferien, sondern mehr Erholung», plädierte Georges Morand in Oberlunkhofen. Der Theologe war lange in der Freiwilligenarbeit aktiv und ist heute als selbstständiger Berater tätig. Er sei kein «Sibesiech» und kenne auch die stressige Seite sehr gut. «Diejenigen, die nicht arbeiten, sind auch nicht besser erholt als die anderen. Es kommt auf das richtige Mass an.»

Zwei Nervensysteme

Was die richtige Menge ist, hängt laut Morand von verschiedenen Faktoren wie dem Alter und der eigenen Ver-

«Nutzen Sie
fünf bewährte
Methoden

Georges Morand, Berater

anlegung ab. «Ich musste feststellen, dass ich heute nicht mehr als 80 Prozent arbeiten darf. Alles darüber wird mir zu viel.» Er stellte zwei Teile des Nervensystems vor. Das eine gibt dem Menschen die Möglichkeit zu kämpfen oder zu fliehen. «Dieses ist äusserst nützlich. Er ermöglicht uns, schnell und effektiv zu handeln und To-do-Listen zu erledigen.» Wird dieser Teil aber dauernd aktiviert, wird das Gegenpendant unterdrückt. Eine Starre entstehe und das Abschalten würde schwerer. Ein anderer Teil des Nervensystems hilft der Regeneration und der Abwehr. Es ermöglicht Kreativität. «Es versetzt uns in einen Schongang und lässt uns

Das richtige Mass

Oberlunkhofen: Vortrag zum Thema «Wie Erholung gelingen kann»



Georges Morand plädierte, ebenfalls Pausen in To-do-Listen einzutragen. Bild: Roger Wettli

entspannen. Ohne verlernen wir zu erkennen, was wir brauchen und rutschen in ein Burn-out.»

Aufgaben verschieben

Die ständige Erreichbarkeit und die 24-Stunden-Gesellschaft seien einseitig auf das erste Nervensystem ausgelegt. «Oft wechseln wir auch nahtlos von einer zur nächsten Tätigkeit. Diese Zäsurlosigkeit ist ein Fluch der heutigen Zeit. Auch ein Topsportler

kann nicht pausenlos Marathon laufen.» Er gab den Tipp, auf der To-do-Liste auch Pausen einzuplanen. «Wichtig ist, dass Sie etwas auch mal auf den nächsten Tag verschieben und dies akzeptieren können. Vieles muss nicht sofort erledigt werden.»

Sechs Erholungstypen

Wie man sich am besten erholt, sei bei jedem Menschen ein bisschen anders. «Meine Frau tankt am besten in

Gesellschaft auf. Ich brauche dafür meine Ruhe», erzählte Georges Morand ein Beispiel. «Ich bin deswegen nicht weniger sozial veranlagt. Um beiden gerecht zu werden, planen wir die Wochenenden jetzt so, dass wir einen Tag zusammen verbringen und einen getrennt.»

Damit die Anwesenden herausfinden konnten, welchem Erholungstypen sie entsprechen, verteilte er einen kurzen Test aus dem Buch von Gunter Frank und Maja Storch «Die Mañana-Kompetenz». Sechsmal drei Fragen und Antworten ergaben ein ungefähres Bild. «Wichtig ist, dass wir nicht nur einem Erholungstypen entsprechen, sondern verschiedenen. Bewegungshungrige, die sich in Menschengruppen gestresst fühlen, wählen zur Erholung besser keine Mannschaftssportart.»

Verschiedene Methoden

Um den regenerativen Teil des Nervensystems zu aktivieren, gibt es verschiedene Methoden. «Viele trinken dazu ein Glas Wein.» Das könne gut helfen, solle aber nicht krankhaft werden. «Nutzen Sie fünf verschiedene Arten, die sich bewährt haben. Davon sollte aber nur eine Alkohol sein.» Schokolade, das Lesen eines Buches oder der Austausch von Zärtlichkeit seien andere Möglichkeiten.

Auf sich selber schauen

Eine Mutter erklärte, dass sie kaum Erholung finden würde, weil sie ständig der Familie dienen wolle. Morand nahm dieses Votum ernst. «Schauen Sie auf sich selber. Finden Sie ein gesundes Mass. Es gibt Lebensabschnitte, in denen man viel leisten muss. Reden Sie mit Ihrem Mann, und geben Sie sich zum Beispiel alle zwei Wochen einen freien Abend.» Eine andere Mutter erwähnte, dass ihr gerade der soziale Rückhalt in der Familie sehr guttun würde. Und Morand ergänzte: «Sie müssen deswegen nicht gleich die Familie aufgeben.»

Abschied mit Spirit

Oberlunkhofen: Sommerkonzert des Kirchenchors



Der scheidende Dirigent Patric Reichlin wurde reich beschenkt. Bild: vb

Das Abschiedskonzert von
Dirigent Patric Ricklin stand
ganz im Zeichen der Spirituals.
Philipp Scherer wird die Nach-
folge als Dirigent übernehmen.

Das diesjährige Sommerkonzert des Kirchenchors Lunkhofen bot dem Publikum eine Reise zurück in die Zeit der Spirituals. Die Negro-Spirituals entstanden in den USA mit Beginn der Sklaverei im 17. Jahrhundert. Sie sind die Wurzel der Gospelsongs. Die emotional klingenden Spirituals beschreiben meist Situationen aus dem Alten Testament, die denen der Sklaven ähneln. In der Genesis wird die dauernde Knechtschaft gerechtfertigt.

Ham hat seinen Vater Noah betrunken und nackt in seinem Zelt gesehen und seinen Brüdern davon erzählt. Dafür wurde er von Noah verflucht und zum Knecht seiner Brüder degradiert. Die von den europäischen Seemächten versklavten Menschen identifizierten sich besonders mit dem «erwählten Volk» Israel, das aus der Gefangenschaft fliehen konnte, da dies ihnen Mut machte und ihnen half, sich gegen die Abwertung durch die Versklavung zu wehren.

Kurzfristig
eingesprungen

Vorgetragen wurden mit einer Ausnahme Stücke und Arrangements von John Rutter. «Amazing Grace», das von der Solistin Michaela Unsinn gesungen wurde, wurde von John Newton, einem Kapitän eines Sklavenschiffs, geschrieben. Die Mezzosopranistin Michaela Unsinn musste kurzfristig für die erkältete Sopranistin Anne Germann einspringen.

Von der sehr kurzen Vorbereitungszeit war nichts zu hören. Auch nicht bei «Visions», dem einzigen Stück, das kein Spiritual war. Hierbei wurde sie von Eleonora Em am Piano und Noëlle Grüebler an der Violine begleitet. Sie unterstützten auch den Chor bei seinen Liedern «God in my head», «The Lord bless you and keep you» sowie bei der Spiritualmesse «Feel the spirit», die aus sieben bekannten und weniger bekannten Spirituals bestand.

Neuer Dirigent

Am lautesten wurde es nach dem Konzert. Der frenetische Applaus war ohrenbetäubend und noch lauter, als beim Abschlusslied «When the Saints go marching in» mitgeklatscht wur-

de. Dafür gab es eine Zugabe in Form einer Wiederholung des letzten Liedes und sogar Dirigent Patric Ricklin sang lautstark mit.

Damit war der Auftritt für ihn noch nicht zu Ende. Die Präsidentin des Kirchenchors Lisabeth Huber verabschiedete den Dirigenten: «Es war eine schöne Zeit. Wir lassen dich nicht gerne gehen.» Zum Dank für seine vierjährige Tätigkeit wurden dem Zürcher Aargauer Geschenke überreicht: ein Aargauer Wein, eine Riebltorte, ein Strohhut und weisse Socken. Zudem wurde ein Abschiedslied gesungen.

Auch der neue Dirigent Philipp Scherer erhielt ein kleines Präsent zum Einstand: eine Sonnenblume. Er kennt den Chor bereits von gemeinsamen Auftritten und wohnt seit einein-

halb Jahren in Aristau. «Ich lebe in der Nähe und bin mit Patric Ricklin befreundet. So lag es nahe, das Engagement zu übernehmen. Es war ein schönes Konzert, ich freue mich auf den Chor.»

Immer
zu wenig Zeit

Patric Ricklin gibt seine Tätigkeit in Oberlunkhofen auf, da er anderweitig beschäftigt ist. «So kann ich auch jemand anderem die Gelegenheit bieten, diesen Chor zu leiten. Es war viel strenge Arbeit, aber auch eine tolle Zeit. Man hat immer zu wenig Zeit zum Proben, vor allem, wenn man etwas Schwierigeres machen möchte. Der Chor lernte schnell, so der scheidende Dirigent. --vb