



Wer einen Konzertanlass mit Sarah Jane besucht, bucht in der Regel eine komplette Aerobic-Stunde inklusive.

FOTOS BRIGITTE VON ARX

STRENGELBACH | Der Rotary-Club Zofingen lud zu Seniorennachmittag ins reformierte Kirchgemeindehaus ein

Schunkeltest mit Sarah Jane souverän bestanden

Frühlingshaft einladend mit bunt blühenden Primeln auf den Tischen präsentierte sich das reformierte Kirchgemeindehaus am Donnerstagnachmittag für den traditionellen Seniorennachmittag des Rotary-Clubs Zofingen. Für die sympathischen Farbtupfer zeichnete Kirchensigrstin Sibylle Schmid verantwortlich. Ein engagiertes, gut eingespieltes Team der «Arbeitsvorbereitung Altersnachmittage» der Kirchgemeinde Strengelbach kümmerte sich gastfreundlich um die eintreffenden Gäste. Monica R. Flückiger, welche backstage mit letzten organisatorischen Aufgaben beschäftigt war, atmete tief durch, als Pfarrer Samuel Dietiker programmgemäss den musikalisch-heiteren Nachmittag offiziell eröffnete. «Die komplette Organisation, vom Anschreiben der regionalen Alterszentren aus dem Bezirk Zofingen bis hin zum Erfassen der eingehenden Anmeldeformalitäten ist ganz schön zeitaufwändig, obwohl doch grundlegend nur das Konzept aus dem Vorjahr aus der Schublade geholt werden kann», seufzte eine rundum zufriedene Organisatorin. Natürlich klappte letztendlich auch heuer wieder von A bis Z alles bestens.

Christoph Fehr, Präsident des Rotary-Clubs Zofingen, sprach allen Involvierten den besten Dank für die mustergültige Vorbereitung aus und hiess im Speziellen die erwartungsvollen Besucher aus Safenwil, Zofingen, Vordemwald, Strengelbach, Aarburg, Rothrist herzlich willkommen. «Ich

will euch nicht mehr länger auf die Folter spannen. Lasst uns zum Hauptteil kommen und die Vollblutkünstlerin mit indischen Wurzeln aus dem Baselbiet hier auf die Strengelbacher Showbühne bitten!»

«Grüezi miteneand, ich freue mich, euch zu sehen!», hiess Stimmungskanone und Vollblutentertainerin Sarah Jane mit ihrem gleichnamigen Hit gut 130 Gäste am diesjährigen Seniorennachmittag des Rotary-Clubs Zofingen aufgestellt willkommen. «Sit ihr guet druf? – Dann führen wir doch gleich mal einen ersten Schunkeltest durch», lachte sie und forderte das Publikum auf, sich beim Nachbarn oder der Nachbarin einzuhängen und zu «Rot wie das Alpenglühn» kräftig mitzuschunkeln.

Mit beschwingtem Repertoire führte sie durch den Nachmittag und verriet by the way, dass sie in diesem Jahr ihren 30. Geburtstag feiern dürfe. «A gsch, i be halt doch no es bezli jünger», schmunzelte sie mit einem schelmischen Augenzwinkern, als sie für Tamara ein Happy Birthday zum 32. Geburtstag anstimmen durfte. «Zum Geburtstag vel Glück und es rechts Chuechestück, und e pflotschnasse Kafi, zum Geburtstag vel Glück!», gratulierte sie dem Geburtstagskind singend und beschenkte Tamara obendrein am Ende des Konzerts mit «1000 heissen Küssen» in Form ihrer aktuellen CD.

Bei Kaffee und einem Nussgipfel fand der Seniorennachmittag schliesslich zu einem gemütlichen Ausklang.

BRIGITTE VON ARX



Dieses Quartett, unter anderem mit Monica R. Flückiger (l.) und Tochter Carola (r.), hat es sich nach getaner Arbeit redlich verdient, beim Mitschunkeln zu entspannen



Die Baselbieter Sängerin Sarah Jane gratuliert Tamara von der «azb-Familie» zum 32. Geburtstag, der just mit dem Termin des Rotary-Senirennachmittags zusammenfällt.



Mit einem Tee-Präsent bedankt sich Christoph Fehr namens des Rotary-Clubs Zofingen bei Sarah Jane für ihr Nachmittagskonzert.

STRENGELBACH Flohmarkt im Seniorenzentrum

Falls auch Sie Material für Shabby-chic suchen, werden Sie im Seniorenzentrum am Hadmattenweg 15 sicher etwas finden. Seien es alte Bilderrahmen, Silberbesteck für Aufhänger oder Schmuck, Stoff, Porzellankrüge, Spitzen, Kerzenständer etc., alles eignet sich und gibt tolle Frühlingsüberraschungen. Warum nicht mal ein gehäkeltes Deckeli mit Zuckerwasser stärken und über einer Schüssel trocknen lassen?

Diesen Samstag den ganzen Tag geöffnet
Der Flohmarkt im Keller ist jeden Samstag von 9 bis 11.30 Uhr geöffnet, zusätzlich jeden ersten Samstag im Monat von 9 bis 16 Uhr, ausser in den Sommer- und Weihnachtsferien.

Der Erlös des Flohmarktes ist zu Gunsten des Seniorenzentrums, Kultur und Soziales. Alle Helfer/innen arbeiten ehrenamtlich. Gerne werden Waren, wie Nippsachen, Gläser, Geschirr, Sammlungen, Nähutensilien, Bilder, Spiegel, Tischwäsche, Hörbücher, Schallplatten, Spielsachen und Kleinmöbel, alte Ansichtskarten, Mode- und echten Schmuck entgegen genommen.

Wichtig ist, dass die Sachen sicher noch gebraucht werden können (Auskunft: Tel. 062 751 70 54).

Flohmarkt im Seniorenzentrum am Hardmattenweg 15, diesen Samstag, 7. März, von 9 – 16 Uhr geöffnet.

MARGRIT KURTH



Die zierliche Krickente nutzt die seichten Stellen der neu geschaffenen Flachwasserzone Bonigen als Lebensraum.

ADRIAN WULLSCHLEGER

STRENGELBACH/VORDEMWALD | Wasservogel in Flachwasserzone Exkursion an die Aare in Rothrist

Am kommenden Samstag, den 7. März, führen die beiden Naturschutzvereine Vordemwald und Strengelbach gemeinsam eine Wasservogel-Exkursion durch. Das Ziel dieser - auch für Familien geeigneten - Exkursion ist der Aarelauf in Rothrist mit der neu gestalteten Flachwasserzone Bonigen. Neben den rastenden Wasservögeln auf der Aare werden die gefiederten

Bewohner der wieder hergestellten Flachwasserzone thematisiert und beobachtet. Mit ein wenig Glück können der Zwergtaucher, die Krickente oder die Bekassine entdeckt werden.

Besammlung ist um 13 Uhr beim Parkplatz Gemeindezentrum in Vordemwald. Fahrt mit Privatautos, Rückkehr ca. um 17 Uhr.

ADRIAN WULLSCHLEGER

STRENGELBACH | Bewegungswerkstatt im Seniorenzentrum Hardmatt

Kinaesthetics für Senioren

Ab Freitag, 13. März bietet das Seniorenzentrum Hardmatt interessierten Senioren eine Bewegungswerkstatt an. Die Kurse des Zentrums dauern bis Mitte Dezember. Die Vorstellung des Alters ist oft mit der Befürchtung verbunden, dass es zu Beschwerden, Gebrechlichkeit und einer Einbusse an Lebensqualität führt. Alte Menschen müssen aber nicht zwingend steif und unbeweglich werden. Menschen jeden Alters können ihre Bewegungskompetenz weiterentwickeln und dadurch ihre Lebensqualität positiv beeinflussen. Bewegungskompetenz meint mehr als nur Beweglichkeit, Muskelkraft oder Fitness. Der Begriff bezeichnet den kreativen und angepassten Umgang mit den eigenen Bewegungsmöglichkeiten.

In Kinaesthetics lernen die Teilnehmer, ihre Wahrnehmung auf die

eigene Bewegung zu sensibilisieren, in alltäglichen Aktivitäten die eigenen Bewegungsmöglichkeiten neu zu entdecken und ihr Leben aktiv, gesund und selbstständig zu gestalten.

Jede Gruppe der Werkstatt ist während 45 – 50 Minuten in Bewegung ca. 25 Minuten auf Matten. Danach wird die Erfahrung bei Café und Kuchen ausgewertet. Zirkel ein Viertel der Teilnehmenden beschreibt, dass ihnen nur schon der Weg zum Boden und zurück viel Sicherheit zurückgibt.

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos, einzig die Bezüge im Bistro müssen bezahlt werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Leitung: Erich Weidmann, Kinaesthetics-Ausbildner und Bettina Ischi, Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1. Auskunft: Monika Plüss, Seniorenzentrum Hardmatt, Tel. 062 746 02 84.

CC



Im Kurs können die eigenen Bewegungsmöglichkeiten neu entdeckt werden. ZVG