

Reinach: Die Weihnachtsausstellung der Stiftung Lebenshilfe Reinach fand im Saalbau statt

Kunsthandwerk aus den LH-Werkstätten

In der Vorweihnachtszeit erfreut sich die Verkaufsausstellung der Stiftung Lebenshilfe Reinach immer grosser Beliebtheit – und das schon zum 45. Mal. Kunstgegenstände und sinnvolle Weihnachtsgeschenke werden feilgeboten und erfüllen schon beim Kauf einen guten Zweck. Die dreitägige Ausstellung mit kulinarischer Umrahmung war auch diesmal Anziehungspunkt für viele Besucher.

moha. Absoluter Höhepunkt war die Vernissage am Freitagabend: Begleitet von Drehorgelmusik warteten die Besucher vor dem Saalbau auf Einlass, es wurde Glühwein ausgeschenkt und Zopf verteilt. Stiftungsratspräsident Ruedi Hug und Geschäftsleiter Martin Spielmann begrüßten die Anwesenden und leiteten über zum kulturellen Teil. Es folgten Darbietungen der Rhythmusgruppe: Tierische Klänge und Gesang, ganz im Sinne des Jahresmottos «Haustiere».

Ein buntes Marktangebot

Nach den Klientenvorführungen wurde der Markt eröffnet. Die Druckerei präsentierte bunte Karten für jede Gelegenheit. Neben der beeindruckenden Bildergalerie waren neu auch farbige Stühle zu finden, Kunstwerke aus der Töpferei sowie tönernen Tiere fürs Wohnzimmer oder den Garten. Taschen und Hausschuhe konnten gefilzt



Brot vom Stiftungsrat: (v.li.) Ruedi Hug, Kari Fischer und Matthias Furrer hatten wieder ihren Holzofen aufgestellt. (Bilder: moha.)

oder in Ledermanufaktur erworben werden und aus der Weberei und der Textilwerkstatt wurden weitere nützliche Utensilien für Haus und Garten angeboten. Fürs Cheminée oder den Holzofen hatten die Klienten der Lebenshilfe spezielle «Zündwürfel» und dünne Brennholzer vorbereitet. Für eine heimelige Stimmung konnten Kerzen in allen Farben und Formen gekauft werden und bunte Seifen leuch-

teten den Kunden aus der Markttecke der Seifenwerkstatt entgegen.

Frische Brote vom Stiftungsrat

Fein duftete es aus dem Restaurant und dem Holzofen vor dem Saalbauingang. Traditionsgemäss konnten an einem Stand frisch gebackene «Brote vom Stiftungsrat» gekauft werden.

Kari Fischer, Matthias Furrer und Ruedi Hug verarbeiteten am Samstag

und Sonntagmorgen rund 160 kg Mehl zu knusprigen Bauernbrot, die an der Weihnachtsausstellung jedes Jahr guten Absatz finden. Auch die LH-Teams Küche, Hauswirtschaft und Wohnen verwöhnten die Besucher im Restaurant und im Kaffee mit eigenen feinen Produkten und süssen Desserts.

SEP mit der Lebenshilfe Reinach

Im Obergeschoss war die Cafeteria eingerichtet und eine Pinwand zum

Thema Freiwilligenarbeit aufgestellt. An den Nachmittagen lud der Samichlaus die anwesenden Kinder ein zu «Weihnachtsgeschichte zum luege und lose» in spezieller Gebärdensprache, wie sie bei einigen Klienten der Lebenshilfe angewendet wird. – Auch Während der Ausstellung wurde durch die Lebenshilfe Reinach die SEP-Kultur gelebt: «Sinnstiftend, Entwicklungsfördernd, Persönlich».



Freude am Verkaufsstand: Die frischen Brote und selbstgemachte Produkte aus der LH-Küche fanden guten Absatz.



Schlaf am Steuer hat oft fatale Folgen.

(Bild: zVg.)

TCS-Monatstipp: Turboschlaf gegen Müdigkeit am Steuer

Müdigkeit kommt schleichend

Müdigkeit ist verantwortlich für etwa jeden zehnten schweren Unfall auf Schweizer Strassen. Sekundenschlaf am Steuer kann über Leben und Tod entscheiden.

pd. Müdigkeit kommt schleichend – auch am Tag, insbesondere bei langen, monotonen Fahrten. Selbst wenn Sie nicht einnicken, ist Auto fahren in übermüdetem Zustand gefährlich. Müdigkeit wird von den meisten Autofahrern zu spät wahrgenommen und ihre Gefährlichkeit verkannt, denn Schläfrigkeit verlangsamt die Reaktionsgeschwindigkeit, beeinträchtigt die Wahrnehmung, erhöht die Unkonzentriertheit und führt zu Fahrfehlern. Der Gesetzgeber verbietet das Führen eines Fahrzeugs in übermüdetem Zustand.

Tipps

- Bei Müdigkeit sofort anhalten und einen Turboschlaf von 15 Minuten einlegen. Turboschlafen ist die einzig wirksame Massnahme gegen Müdigkeit am Steuer!
- Schlafen Sie genug, insbesondere vor langen Autofahrten.
- Legen Sie bei längeren Fahrten regelmässige Pausen ein.

- Verzichten Sie vor der Fahrt auf Alkohol und üppige Mahlzeiten.
- Verzichten Sie nach einer Party aufs Auto und fahren Sie mit dem Taxi, dem Nachtbus oder anderen öffentlichen Verkehrsmitteln heim.
- Vermeiden Sie Nachtfahrten zwischen 2 und 5 Uhr morgens (das Unfallrisiko ist dann stark erhöht).
- Konsultieren Sie einen Arzt bei chronischer Tagesmüdigkeit und Schlafstörungen.
- Gegenstrategien wie beispielsweise laute Musik, koffeinhaltige Getränke und kalte Luft usw. helfen höchstens geringfügig und kurzfristig. Da gibts nur eine wirksame Abhilfe: rasten und ein Nickerchen machen (Turboschlaf).

Erfolgreicher Tag des Lichts

Der TCS Aargau führte im November in seinem technischen Zentrum wiederum eine erfolgreiche Aktion zum Tag des Lichts durch. Die Zahlen sind recht eindrücklich: 186 Fahrzeuge wurden geprüft. Dabei wurden 101 Mängel (!) festgestellt. 62 dieser Mängel konnten gleich vor Ort behoben werden. 12 Batterien mussten gleich ersetzt werden. 100 Hör- und Sehtests wurden durchgeführt von den Firmen Acustix und Augentreff Lenzburg.

Zetzwil: Gemütliches Weihnachtsessen der Walking-Gruppe

Jahresprogramm wurde vorgestellt

Jeweils zum Jahresende treffen sich die Mittwochs- und die Donnerstagswalker mit dem Leiterteam zu einem feinen, gemeinsamen Essen. Diesmal liessen sie sich vom Restaurant Schneggen in Reinach verwöhnen.

(Eing.) Die Speisekarte anlässlich des Weihnachtssessens der Walking-Gruppe im Reinacher Schneggen bot Leckeres von Kürbisravioli bis Thai-Curry und liess keine Wünsche offen. An allen Tischen wurde ausgiebig gegessen, gelacht und diskutiert.

Ruth Hofmann stellte das Programm 2013 vor. Es sind auch im nächsten Jahr wieder je eine Ferienwoche im Tessin (2. bis 8. Juni) und im Bündnerland (8. bis 14. September) geplant. Da können sich gerne auch «fremde» Walker anmelden. Die nächsten Kurse auf der Wandfluh star-

ten am 30. April und am 1. Mai 2014 (60+). Neu werden auch zeitlich individuelle Kurse oder Privatkurse angeboten.

Refresher-Kurs

Für die erfahrenen Walkerinnen besteht die Möglichkeit, im nächsten Jahr die eigene Technik anhand eines halbtägigen Refresher-Kurses aufzufrischen. Informationen darüber werden innert Kürze auf www.zetzwil.ch (unter Vereine/Walking Zetzwil) aufgeschaltet sein. Der beinahe schon traditionelle Wettbewerb löste bei der Gewinnerin helle Begeisterung aus, hatte doch das Hotel Brenscino in Brissago wiederum ein Wochenende hoch über dem Lago Maggiore für zwei Personen gespendet. Allerdings gingen auch alle anderen nicht mit leeren Händen nach Hause. Das achtköpfige Leiterteam hatte für alle Teilnehmer kleine, gefüllte Teedosen als «Bhaltis» mitgebracht.



Die Freude war gross: Die Gewinnerin des Wettbewerbs darf ein Wochenende in Brissago geniessen. (Bild: zVg.)

Reinach

Adventskonzert der Bez am Donnerstag

(Eing.) Wie jedes Jahr veranstaltet die Bezirksschule Reinach ein Adventskonzert. Das diesjährige Konzert unterscheidet sich jedoch von den letztjährigen. Es wird ausschliesslich von Schülerinnen und Schülern organisiert und veranstaltet. Die eingesamelte Kollekte dient der Kinderkrebshilfe Schweiz.

Freuen Sie sich auf einen tollen Chor in Begleitung einer Band am Donnerstag 6. Dezember um 20 Uhr in der reformierten Kirche Reinach. Die Schüler freuen sich auf eine volle Kirche!

Volkshochschule Wynental

Computeria für Senioren

(Eing.) Am Mittwoch, 5. Dezember, ist wieder Computeria Zeit! Es werden folgende Themen behandelt: Visitenkarten, Weihnachtskarten, Geschenkanhänger, Schriftstücke kreativ gestalten, Clip-Art. Wie immer ist auch genügend Zeit vorhanden, um Fragen zu stellen. Es werden zwei Betreuer anwesend sein. Der Anlass richtet sich an Computer interessierte Seniorinnen und Senioren und beginnt um 17.30 Uhr im Centralschulhaus in Reinach. Es ist keine Anmeldung notwendig. Kommen Sie frühzeitig, die Platzzahl ist beschränkt. Die Teilnahme kostet pro Person 5 Franken. Die Veranstaltung dauert bis 19.30 Uhr. Die nächste Computeria findet am Mittwoch 19. Dezember 2012 statt. Mehr Infos unter vhs-aargau.ch/wynental.

Zetzwil

Grosszügige Einwohner

(Eing.) Die diesjährige Haussammlung der Pro Senectute hat in Zetzwil den sehr erfreulichen Betrag von 3049 Franken ergeben. Pro Senectute und die Ortsvertreterin, Charlotte Stauber, danken allen Spendern, welche mit ihren Beiträgen so grosszügig die Arbeit von Pro Senectute zugunsten der älteren Mitmenschen unterstützen. Ein ganz grosses Dankeschön geht auch an die Sammlerinnen, welche mit ihrem engagierten Einsatz diesen schönen Erfolg ermöglichen haben.