

Neue Besetzung der Gemeindeverwaltung

STEIN. Die zwei freien Stellen in der Gemeindeverwaltung konnten nun besetzt werden. Marie-Noëlle Meier übernimmt das Amt der Gemeindegemeinschafter-Stellvertreterin. Mit ihr hat eine langjährige Mitarbeiterin wieder zurück in die alte Wirkungsstätte gefunden. Nachdem sie in einer anderen Aargauer Gemeinde Erfahrungen als stellvertretende Gemeindegemeinschafterin sammeln konnte, arbeitete sie zuletzt im Stadtbüro der Kantonshauptstadt in der Funktion als stellvertretende Leiterin. Marie-Noëlle Meier wird am 1. Dezember die Arbeit in Stein aufnehmen.

Irène Hux übernimmt die Stelle als Sachbearbeiterin Administration. Sie wird nach einer langjährigen Tätigkeit für ein renommiertes Bauingenieur- und Planungsbüro am 1. Januar in ihrer neuen Wirkungsstätte im Bereich Bau und Planung starten. (mgt)

Die GLP auf Werbetour in der Region

FRICKTAL. Am Samstag wurden die Gemeinden von Magden, Möhlin, Stein und Wallbach durch Mitglieder der Grünliberalen auf ihrer Werbetour anlässlich der Grossratswahlen besucht. Vor Ort wurde im Gespräch mit der Bevölkerung auch auf die Grundhaltung der Partei aufmerksam gemacht und manche Fragen beantwortet.

Weitere Gespräche finden am kommenden Samstag ab 9 Uhr in der Marktgasse in Rheinfelden statt, wo auch ein Apéro auf die Gäste wartet. (mgt)

Nietlispach in die Hall of Fame aufgenommen

Grosse Ehre für den Zeiningen Behindertensportler

Wie Swiss Paralympic mitteilt, wurde Franz Nietlispach aus Zeiningen, einer der erfolgreichsten Schweizer Behindertensportler in der Geschichte, anlässlich der Paralympics in Rio als erster Schweizer in die «Hall of Fame» des Internationalen Paralympic Komitees (IPC) aufgenommen.

ZEININGEN/RIO DE JANEIRO. Seit 2006 werden jährlich zwischen drei und fünf erfolgreiche Persönlichkeiten in die IPC «Hall of Fame» aufgenommen, die sich Verdienste um den Behindertensport erworben haben. «Was die Ehrung effektiv bedeutet, wurde mir erst während der Feier in Rio richtig bewusst. Es ist eine wirkliche Wertschätzung für die Leistungen der letzten 30 Jahre», freute sich Franz Nietlispach nach der Award-Übergabe durch IPC-Präsident Sir Philipp Carven. «Es war ungekünstelt, locker und doch stilvoll.» Abgerundet wurde die Feier für Franz Nietlispach im House of Switzerland bei einem Treffen mit Bundesrat Alain Berset.

Rückblick. 1988 begannen in Seoul die Paralympics der Neuzeit. Erstmals fanden die Olympischen Spiele und jene der Sportlerinnen und Sportler mit einem Handicap um



Als erster Schweizer erhielt Franz Nietlispach diese Ehre.

Foto: zVg

zwei Wochen zeitversetzt in der gleichen Stadt statt. Einige bedeutende nationale Medien wünschten damals explizit keine Texte/Bilder von den Paralympics. Das interessierte niemanden, hiess es auf manchen Redaktionen. «Dann müssen wir so erfolgreich sein, dass sie nicht an uns vorbei kommen», gab sich Franz Nietlispach (schon) kämpferisch. «Wenn wir Leistung zeigen, möchte die Öffentlichkeit informiert werden und es muss berichtet werden.»

Wegbereiter für den Sport

Franz Nietlispach gewann in Südkorea sechsmal Gold. Selbst die grössten Zeitungen lobten den gelernten Kaufmännischen Angestellten und heutigen Sportreferenten. Er hatte den Worten Taten folgen lassen, trug durch seine Auftritte im und neben dem Stadion entscheidend zur Ak-

zeptanz des Behindertensports bei. «Wir werden wenig von der steigenden medialen Präsenz profitieren können, aber die nächste Generation sollte es einfacher haben», sagte der 14fache Paralympicsieger, Weltrekordhalter und 20fache Weltmeister einmal. Und sollte erneut Recht behalten. Stillstand kam für ihn immer einem Rückschritt gleich. «Franz der Tüftler» versuchte auch den Materialbereich auszureizen, neue Ideen einzubringen, sei es im Rennrollstuhl oder später als erfolgreicher Handbiker der ersten Stunde (u.a. Paralympics-Dritter, Weltmeister Zeitfahren). Einen Namen machte er sich zudem als Erfinder, Konstrukteur und Entwickler der Carbon-Bikes. «Der Sport und die Weiterentwicklung des Materials verliefen immer parallel nebeneinander, beide Bereiche haben dadurch profitiert.» (mgt)

Musikworkshop mit Profimusiker

Gemeinsam proben, gemeinsam auftreten

Die drei erfolgreichen Musiker Dani Sparn, Manu-L (Emanuel Gut) und Sarah-Jane organisieren mit der Stiftung MBF in Stein einen Musik-Workshop. Über 50 Menschen mit einer Behinderung werden drei Tage mit den Profis proben.

STEIN. Von Profis lernen, wer will das nicht? Für über 50 Behinderte der Stiftung MBF wird dieser Traum Mitte September Wirklichkeit. Im Rahmen des Projekts «Musik für Menschen mit Behinderung» studieren sie gemeinsam mit dem Bandleader Dani Sparn und der Schlagersängerin Sarah-Jane einige Musikstücke ein. Die Teilnehmer der MBF Stiftung dürfen sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten während drei Tagen musikalisch entfalten und beteiligen. Der krönende Abschluss erfolgt am Freitag 16. September auf der Saalbau Bühne in Stein. Ein Konzert des Dani Sparn Orchesters zusammen mit Sarah-Jane. Nach dem Projekt-Motto «gemeinsam proben, gemeinsam auftreten» werden die Workshop-Teilnehmer zum Finale ebenfalls auf der Bühne stehen und die einstudierten Stücke präsentieren.

Eine Herzensangelegenheit
Sarah-Jane und Dani Sparn sind bei-

de bereits mehrfach in Behinderten-Einrichtungen aufgetreten und haben keine Berührungsängste. Sarah-Jane schätzt die Freude, die Behinderte ungehemmt zeigen und meint: «Für mich ist dieses Engagement eine Herzensangelegenheit.» Mit ihrem Projekt «Musik für Behinderte» leisten die drei Musiker einen unentgeltlichen Beitrag für Menschen mit Behinderung. Sie wollen die Integration fördern und Freude bereiten. Dani Sparn ergänzt: «Schön wär es, wenn durch unser Projekt mehr Leute mit einer Behinderung ihre Liebe und ihr Talent für die Musik entdecken würden.»

Projekt «Musik für Behinderte»
Das einzigartige Konzept, ist eine Idee der drei Profimusiker. Bei der Stiftung MBF in Stein wird das Projekt das erste Mal umgesetzt. Die Freude und Begeisterung, die Menschen mit einer Behinderung beim Musizieren zeigen, motiviert sie ihre freie Zeit für dieses integrative Projekt zu investieren. Der Aufwand für das Projekt ist gross. Doch für den Organisator Manu-L ist klar «das Projekt wird uns fordern, doch das was wir an Emotionen zurück erhalten wiegt den Aufwand bei Weitem auf.» Ob weitere Projekte folgen, werden sie nach dem Abschluss des Pilotprojekts entscheiden. (mgt)

Vorverkauf für Tickets bei jeder Poststelle oder unter: starticket.ch.

FRICKTAL IN BILDERN



IN DER HAUPTSTADT BEI BÄR UND FUCHS

Am Samstagmorgen trafen sich zwölf Frauen des Frauenturnvereins Obermumpf für die gemeinsame Vereinsreise. Mit Postauto und Zug konnte die Reise in Richtung Hauptstadt losgehen. Der Stadtbus fuhr die Gruppe zum Rosengarten, von dort genossen sie die schöne Aussicht über die ganze Stadt Bern. Dann führte der Weg am Bären-

park, der Aare und den schönen Lauben in der Altstadt vorbei. Ab 13 Uhr startete die Fuchs Suche. In Vierer-Gruppen versuchten die Frauen, den Foxtrail zu meistern. Nach einigen Startschwierigkeiten und kniffligen Aufgaben haben es alle mit vereinten Kräften am Schluss geschafft. (mgt)

Foto: zVg



ENDTURNEN MÄRI/JUGI MÖHLIN

Am Samstag fand erstmals das Endturnen der Mädchenriege und Jugendriege Möhlin statt. Mit einem polysportiven Einzelwettkampf und anschliessendem Fussballturnier wurde die Sommersaison beendet. 37 Kinder duellierten sich im Schwimmbassinrennen, Sackhüpfen, Medizinballwerfen und in einem Hindernisparcours. Der Spass stand im Vordergrund. Bei sonnigen und heissen Tempe-

raturen wurde anschliessend ein Kind- und Eltern-Fussballturnier durchgeführt. Bei gemütlichem Zusammensein und feinem Kuchenbuffet ist der Nachmittag dann ausgeklungen. Es war ein gelungener und schöner Anlass, welcher in Zukunft sicher einen festen Platz in der Wettkampffagenda der Märi/Jugi Möhlin einnehmen wird. (mgt)

Foto: zVg

Rheinfelden medical

Psychisch fit im Alter – Kreativität statt Leistungsdruck



Dr. med. Andreas Schmid
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH

Ältere Menschen können einiges tun, um psychisch fit zu bleiben. Älterwerden bleibt aber eine Herausforderung und etwas in höchstem Masse individuelles. Manche Menschen bleiben ohne dass sie sich darum bemühen, bis ins hohe Alter fit. Andere leben gesund und erleiden trotzdem gesundheitliche Schicksalsschläge. Es gibt kein Alter, in dem es sich nicht mehr lohnt, Gutes zu tun. Wer psychisch fit bleiben möchte, sollte aber seine Fitness möglichst früh aktiv pflegen.

Fitness wird oft mit Leistungsfähigkeit gleichgesetzt. Fit ist, wer trotz seines Alters immer noch Leistungen erbringen kann, die man von jüngeren Menschen erwarten würde. Es geht darum, etwas nicht zu verlieren, das mit Jugend und Erfolg verknüpft wird. Diese Art von Fitness lässt mit zunehmendem Alter unweigerlich nach. Trotzdem können Menschen auch im Alter sehr fit sein. Sogar fitter als jüngere Menschen. Nur eben nicht ganz gleich!

Ein trainierter Körper schützt vor vielen körperlichen Krankheiten oder macht den Umgang mit ihnen zumindest leichter. Körperliche Fitness zahlt sich auch in Bezug auf die psychische Fitness aus. Unser Gehirn ist ein Wunder, das sich trotz gewissen Alterserscheinungen, ein Leben lang weiterentwickelt. Dazu muss es aber gebraucht werden! Es braucht Aufgaben und es sehnt sich nach Kreativität. Der Geist braucht Nahrung wie auch der Körper gesund ernährt werden möchte. Soziale Kontakte sind eine Chance unsere Sinne und unser Intellekt zu brauchen. Sie sind sehr wichtig für die psychische Fitness. So können auch Menschen mit körperlichen Krankheiten und Behinderungen sehr fit sein

Da Alter unweigerlich mit Verlust von Fitness verbunden ist lohnt es sich, Fitness nicht einseitig und verkrampft als das Erhalten von etwas zu betrachten. Sondern als ein wertvolles, wenn auch letztlich vergängliches Gut, das wir pflegen können. Eine Aufgabe, die ebenso sehr mit Kreativität und Lebensqualität zu tun hat, wie mit Leistung.

Im Rahmen der Aktionstage psychische Gesundheit im Aargau führen die Klinik Schützen Rheinfelden, der Verein für psychisch Kranke Aargau (Anker) und das Gesundheitsforum Rheinfelden am Dienstag, 25. Oktober um 19 Uhr im Hotel Schützen in Rheinfelden ein Publikums-vortrag mit Herrn Dr. Schmid für Interessierte zum Thema durch.

«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der vier bedeutenden Rheinfelder Unternehmen im Gesundheitsbereich: Gesundheitszentrum Fricktal AG, Salina im Parkresort Rheinfelden, Reha Rheinfelden sowie Klinik Schützen Rheinfelden. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig Ende Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.