



Fougue ist immer in Bewegung

BILD: ZVG

BRUGG: Konzert im Lauras Pub

Eine Stimme voller Seele

Rau, mitreissend, wild und voller Elan – das ist Fougue. Im Lauras Pub gibt er eine Kostprobe.

Fougue, gesprochen «Fug», bedeutet auf Französisch so viel wie Schwung. Wenn der Sänger auf seinen Namen angesprochen wird, beginnen seine Augen zu leuchten und ein Bild eröffnet sich: «Ich seh ein schwarzes, kräftiges Pferd, das über ein grosses Feld galoppiert und dabei völlig frei ist. Dieses Bild erlebe ich sehr oft in mir, verbunden mit dem Willen durchzubrennen und etwas in Bewegung zu setzen.» Diese Art zu leben, immer in

Bewegung zu sein, spiegelt sich in Fougues Musik wider.

Seine Stimme steht im Vordergrund: Voluminös, einnehmend und voller Seele. Rund um diese Stimme orchestriert sich eine Armada von passenden Instrumenten und Klangfarben: grosse bis himmlische Chöre, Rhythmen, die klatschen, schnipsen und einen dröhnenden Bass-Kick vereinen, Bläser düster oder fetzig und elektronisch getriebene Bässe, die den ganzen Körper zum Vibrieren bringen: mal dezent – mal In Your Face.

ZVG

**Donnerstag, 22. November
20 bis 22 Uhr, Bar, ab 17 Uhr
Lauras Pub, Brugg**



Alle Facetten des Tanzes

Die Tanzschule Mova Dance aus Windisch begeisterte mehr als 800 Gäste mit zwei abwechslungsreichen Tanzshows am 10. und 11. November im Gemeindesaal Möriken-Wildegg. Das Tanzprogramm beinhaltete verschiedene Tanzrichtungen von Kindertanz, Ballett, Hip-Hop, Jazzdance bis über Dancehall, House Dance, Breakdance, Musical-Darbietungen sowie Live-Gesang. Ein Höhepunkt jagte den nächsten und endete im grossen Finale aller Gruppen, das unter dem Motto «It's Showtime ...again!» einen atemberaubenden Schlusspunkt unter die turbulenten Tanzshows setzte. Das Publikum honorierte die Darbietungen mit frenetischem Applaus.

BILD: ZVG

BIRRHARD: Eine grosse Vielfalt an Ausstellern

Weihnachtsmarkt

Der Weihnachtsmarkt Birrhard entlang dem Waldweg bei der Waldhütte hat fast schon Kultcharakter.

Dank der grossen Besucherzahl ist der Markt gewachsen. So dürfen auch dieses Jahr 46 Aussteller begrüsst werden. Die Tradition im «Birret» lebt weiter. Das Armbrustschessen für die kleinen und grossen Besucher fehlt auch dieses Jahr nicht. Dort können die Kinder ihr Können unter Beweis stellen. Von 18 bis 19 Uhr kommt dann auch noch der Samichlaus zu Besuch. Der Begrüssungsapéro für die Aussteller wird neu ab diesem Jahr durch die Familie Kohler offeriert. Dieses Jahr ist erstmals die Kanti Aarau mit einem Start-up BeeBetter am Markt anwesend. Sie präsentieren ihre Erfindung Frischhaltefolie aus Bienen-

wachs anstelle von Plastikfolien. Am Stand der Kanti Aarau können sich die Besucher informieren.

Letztes Jahr waren die Wildschweibratwürste ein Renner und gehören nun fest zum Angebot. Am Ende des Marktes gelangen die Besucher zum Festbetrieb. Dort steht ein Festzelt mit etwa 50 Sitzplätzen. Dort kann man das Essen und die Getränke in einer geschützten Umgebung geniessen. Es gibt auch eine Kaffeestube. Dort kann man sich am Kaminfeuer etwas aufwärmen. Das beliebte Fondue im Baguette ist auch wieder erhältlich. Die Aussteller und vielen Helfer freuen sich auf zahlreiche Besucher, welche sich von diesem aussergewöhnlichen Weihnachtsmarkt verzaubern lassen, und mit ihnen die Adventszeit einläuten.

ZVG

**Samstag, 24. November, 16 bis 21 Uhr
Der Festbetrieb dauert bis 00.01 Uhr
www.weihnachtsmarkt-birrhard.ch**



Spende für das Kinderheim

Über eine Spende in der Höhe von 2070 Franken und einen «futuristischen» Lebensbaum dürfen sich Kinder und Jugendliche vom Kinderheim in Brugg freuen. Diese Summe ist der Erlös aus dem «Baumprojekt» anlässlich der Expo 2018. Exponate haben, zusammen mit Bloesser Optik und Graf Haustechnik, diesen Betrag gespendet.

BILD: ZVG

WINDISCH: Weihnachtsbazar im Mikado

Schönes und Feines

Das renovierte Mikado in Windisch wird für Samstag, 24. November, in eine Zauberwelt verwandelt.

Darin gibt es Schönes und Feines zu kaufen, von Adventskränzen, Geschenkartikeln, einer grossen Auswahl von handgemachten Karten bis zu Kulinarischem. Neben dem traditionellen Glücksbaum, an dem es wie jedes Jahr attraktive Preise zu gewinnen gibt, können Kinder von 9 bis 11 Uhr Lebkuchen verzieren, und um 14 Uhr kommt ein Zauberer zu Besuch. Die Abteilung Kunsthandwerk unter der Leitung von Marisa Thoma und Sean Wälti präsentieren eine Vielfalt an Domino-Geschenkböden.



Praktisches schön verpackt

BILD: ZVG

Ein Besuch im Café mit Frühstücks- und Mittagessenangebot, einem Dessert oder einer feinen frisch gebackenen Waffel rundet den Besuch ab.

ZVG

**Samstag, 24. November
8.30 bis 16 Uhr
Mikado, Windisch**

Inserat

Inserat

**PRAXIS FÜR FUSSPFLEGE
& FUSSREFLEX THERAPIE**

SILVIA LUPINI

dipl. Fusspflegerin
mit med. Ausbildung

Landstrasse 46
5417 Untersiggenthal
056 221 65 64

info@fusspflege-lupini.ch
www.fusspflege-lupini.ch

ELTERNFORUM VILLIGEN

■ «Gesunde Schule» – Schluss mit dem Aufschieben

Wer kennt dies wohl nicht? Da wartet ein riesiger Wäscheberg, der gebügelt werden möchte. Doch die Überwindung scheint riesig. Sätze wie «Ich machs später» oder «nur noch das und dann mach ichs!» mögen jedermann bekannt sein. Doch nicht nur Erwachsene tendieren dazu, zu procrastinieren. Auch viele Kinder lassen ihre Aufgaben lieber liegen und gehen anderen Beschäftigungen nach. Damit das Aufschieben aber nicht zur seelischen Belastung wird, empfiehlt es sich, bereits im Kindesalter die richtigen Techniken einzulernen.

Wer vergangenen Dienstag seinen Weg an das Elternforum der Kommission «Gesunde Schule» in Villigen gefunden hatte, konnte beim Vortrag «Prokrastination – Schluss mit dem Aufschieben» von Kerstin Jenzen wertvolle Tipps gegen das Aufschieben erfahren. Kerstin Jenzen, welche als Lerncoach viel mit Eltern, Kinder und Jugendlichen zu tun hat, ging in ihrem Vortrag den Fragen nach, was Prokrastination genau ist, weshalb der Teufelskreis des Aufschiebens entsteht und wie er wieder durchbrochen werden kann.

Der Teufelskreis kann entstehen, da die Handlung des Aufschiebens eine kurzfristige Erleichterung bringt, welche durch das Gehirn als Belohnung empfunden wird. Da der Druck durch unerledigte Arbeiten so aber nicht kleiner wird, entsteht Stress, dem erneut mit der Erleichterung des Aufschiebens begegnet wird. Dies lässt sich aber mit geeigneten Strategien bekämpfen. Kerstin Jenzen schlägt vor, mit klaren Regeln zur Einteilung von Lern- und Freizeit dem Aufschieben ein Ende zu setzen. Kleine Ziele sind einfacher zu erreichen und bieten einen guten Einstieg in eine Aufgabe. Sie rät, gerade Kinder dazu zu bringen, Arbeitszeiten kurz zu halten und dann Pausen zu machen, wenn das Arbeiten noch nicht als Qual empfunden wird. Doch den wichtigsten Tipp, den die Referentin den Zuhörern geben konnte war, den Kindern als gutes Vorbild ehrlich zu sein: Auch Eltern haben einen inneren Schweinehund, wichtig ist, den Kindern zu zeigen, wie er überwunden wird.

ZVG

WAS IST EIGENTLICH EINE ALTERSFRAKTUR?

Referentin
Dr. med. Bettina Hurni,
Leiterin Geriatrie

EINLADUNG ZUM PUBLIKUMSVORTRAG

Donnerstag, 29. November 2018, 19 Uhr
Medizinisches Zentrum Brugg, Fröhlichstrasse 9
Haus D, Saal 1, neben Restaurant Süssbach

Zum anschliessenden Apéro sind alle herzlich eingeladen.

Anmeldung
Telefon 056 462 61 60, Telefax 056 462 61 62
info@mz-brugg.ch, www.mz-brugg.ch



BARMELWEID

Klinik Barmelweid AG
Gesundheitszentrum Brugg
Fröhlichstrasse 7, 5200 Brugg
Telefon 056 442 69 76
Telefax 056 442 69 75
info@barmelweid.ch

