

Heute

Aarau

«Nordic Walking in Aarau» – 60+

Effektives, gelenkschonendes Ausdauertraining mit Nordic Walking, das den gesamten Oberkörper einbezieht und den Herz-Kreislauf in Schwung bringt. 9–10.15 Uhr: Keba Parkplatz, Brüggelfeld, www.keba.ch

Modell Neutralität

Die Schau trägt zur politischen Meinungsbildung bei und regt dazu an, die Bedeutungen und gesellschaftlichen Bedingungen staatlicher Konzeptionen zu hinterfragen. 10–17 Uhr: Aargauer Kunsthaus, Aargauerplatz

Sammlung 25 I

Mit Sammlung 25 I wird der Ausstellung Modell Neutralität im ersten Halbjahr einen Echoraum gegeben. 10–17 Uhr: Aargauer Kunsthaus, Aargauerplatz

Marianne Kuhn

Schichtungen von Grafit Spuren auf grossformatigen Blättern. 10–17 Uhr: Aargauer Kunsthaus, Aargauerplatz

Costa Rica – Pura Vida

Erleben Sie eine Wanderreise in die vielfältige Pflanzen- und Tierwelt Costa Ricas im Sommer 2023 mit Ursus Waldmeier, Pura Vida. 14.30–16.30 Uhr: Gemeinschaftszentrum Telll, Girixweg 12

Aarauer Aktionswoche gegen Rassismus 2025

(Anti-)Rassismus in der Schule. (Anti-)Rassismus im Kulturbereich, Donnerstag, 20. März 2025, 18–20 Uhr. Betroffene von Rassismus, Freitag, 21. März 2025, 18–20 Uhr. 18–20 Uhr: Stadtmuseum Aarau, Schlossplatz 23, www.museumaarau.ch

Praxisbeispiele aus der Palliativmedizin

Öffentlicher Themenabend im Rahmen der Weiterbildungen in Palliative und Spiritual Care der Aargauer Landeskirchen. Freiwilliger Beitrag. 19–21 Uhr: Stritengässli 10

Salut les Copains

«Salut les Copains» verbreitet Chanson-Nostalgie mit unvergesslichen Ohrwürmern aus der Zeit des französischen Chansons. Minimalistisch und charmant präsentiert von Benno Ernst und Stephan Hunziker. 20–21.30 Uhr: Sein Café & Mehr, Bahnhofstrasse 30, www.seinaarau.ch

Queere Tiere

Leben und Lieben in seiner buntesten Fülle. Musiktheater mit Daniel Hellmann & Coco Schwarz. Ab 16 Jahren. 20–21.30 Uhr: Tuchlaube, Bühne Aarau, Metzgergasse 18

Frick

Pastakurs

Lernen der Grundlagen, Herstellung verschiedener Teigwaren, gemeinsames Kochen und Verkosten von Pasta-Gerichten in ungezwungener Atmosphäre. 18–21.30 Uhr: Alimondi Kochstudio, Hauptstrasse 94

Gretzenbach

Fitness und Gymnastik

Fitnesslektionen für Gleichgewicht, Kraft und Mobilität. Gruppenübungen fördern die Stimmung und präventive Wirkung gegen Stürze. Gratis Schnup- perlektion möglich. 14–15 Uhr: Turnhalle 57, Schulstrasse

Gränichen

Mit Geschichten durch den Winter

Geschichtenstunde für Kinder (4–8 Jahre) in der Gemeindebibliothek im Lindenzentrum. Erlebe eine Stunde im «Geschichtenland» mit einer Geschichtenerzählerin. Das Bibliotheksteam und die Erzählerinnen freuen sich auf Ihren Besuch. Die Geschichtenstunden werden unterstützt durch den Kanton Aargau. 14–15 Uhr: Gemeindebibliothek Gränichen, Lindenplatz 5

Lenzburg

Schenk mir eine Geschichte – italienisch

Italienischen Geschichten zuhören: Sicherheit in der Muttersprache hilft beim Erlernen der deutschen Sprache. 14.30–16 Uhr: familie+, Walkeweg 19

Walk-in Spiel- und Beratungscafé

Eltern treffen sich mittwochs im café e latte zum Austausch über Erziehung und Familienleben in gemütlicher Atmosphäre mit Fachpersonen. 14.30–16.30 Uhr: familie+, Walkeweg 19

Meditations- und Achtsamkeitsabend

Gruppenmeditation und Achtsamkeitstraining für Stressbewältigung und Gesundheit. Offen für Interessierte und ehemalige MBSR-Teilnehmende. Meditation beruhigt den Geist und hilft bei Stress. 18.30–19.45 Uhr: Akademie für Achtsamkeit & Resilienz, General Herzog-Strasse 1

Olten

Pro Senectute: Internationale Tänze

Internationale Volkstänze. 9.30–11 Uhr: Christkath. Kirchengemeinde-saal, Kirchgasse 15

Olten: Bitte alle aussteigen!

Die historische Dauerausstellung versammelt spannende Geschichte(n) einer Stadt, die in der Schweiz zwar allen ein Begriff ist, die aber die wenigsten kennen. 10–17 Uhr: Haus der Museen, Konradstrasse 7

Kunst zum Zmittag

Monatliche Mittagsführung im Kunstmuseum Olten bietet Einblick in Ausstellungen gefolgt von einem Zmittag. Kostenlose Führung. 12.15 Uhr: Kunstmuseum Olten, Kirchgasse 8

Zämegolaufe

Bei Zämegolaufe Olten treffen sich Menschen ab 60 zum regelmässigen Spazierwandern. 13.30–15.15 Uhr: Olten, Diverse Treffpunkte gem. Angaben

To Heal a World

Rund 600 Fotografien aus den Sammlungen des Roten Kreuzes und des Roten Halbmondes, die Einblicke in 160 Jahre humanitäre Hilfe gibt. Bis 4. Mai. 14–18 Uhr: Haus der Fotografie, Kirchgasse 10, www.ipfo.ch

Führung «Ein Bild sagt mehr als tausend Worte»

Spielerischer Einstieg in die Museumswelt für Kinder und Begleitpersonen. 14–15 Uhr: Haus der Museen, Konradstrasse 7

Offenes Atelier

Offenes Atelier für kreative Freizeitbeschäftigung. Vermittlungsatelier ermöglicht malerische Aktivitäten ohne Anmeldung. Mit Kostenbeitrag. 15–17 Uhr: Kunstmuseum Olten, Kirchgasse 8

Apotheken

Notfalldienst Aarau, Lenzburg, Suhren- und unteres Wynental

Öffnungszeiten: 0–24 Uhr Im Grossraum Aarau West leistet dank der Zusammenarbeit von 36 Apotheken die Apotheke im Spital Aarau den zentralen Notfalldienst.

Pro Senectute: Fitness und Gymnastik Olten Frohheim

Abwechslungsreiches Programm für Bewegung, Spiel und Spass in Turngruppen. Training von Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer. Geeignet für alle, die gerne in der Gruppe aktiv sind. 15.30–16.30 Uhr: Froheimschulhaus, Frohheimweg 26

Sonderausstellung «tick tack – der Countdown des Lebens»

Die Zeit läuft! Aber nicht für alle Lebewesen gleichschnell. Das Altern und damit die Lebenserwartung von Tieren, Pflanzen und Pilzen sind sehr verschieden und haben ihren Preis. Eine Ausstellung des Naturhistorischen Museums Freiburg. 18 Uhr: Haus der Museen, Konradstrasse 7

Othmarsingen

Kräuterspaziergang im Frühling

Kräuterspaziergang im Frühling mit Kräutertachfrau Chris Brunner. Entdecke wertvolle Heilpflanzen und ihre Verwendung in der Küche für natürliche Gesundheit. www.chrissyskraeuterwelt.ch 9.30–11 Uhr: Lenzburgerstrasse, Lenzburgerstrasse 5

Fitness und Gymnastik in Othmarsingen Pro Senectute

Für Frauen und Männer ab 60 Jahren. Trainieren Sie in vielseitigen Lektionen Ihre körperliche und geistige Fitness. Unser Motto in jeder Lektion ist: Lachen, lernen, leisten. Trainieren Sie in vielseitigen Lektionen Ihre körperliche und geistige Fitness. 13.30–14.30 Uhr: Turnhalle Othmarsingen, Schulstrasse 10

Rheinfelden

Kleinkindertreff mit Begleitung

Kleinkindertreff mit Begleitung. Die Kinder spielen, die Erwachsenen tauschen sich aus und können soziale Kontakte finden bei gemütlichem beisammensein. 9–11 Uhr: Spielgruppe Simba, Rosengässchen 5

Schönenwerd

Öffnungszeiten Paul Gugelmann-Museum

Da bewegt sich was... Während den Öffnungszeiten werden die rund 35 Werke des Künstlers Paul Gugelmann von unseren Museumsführerinnen und Museumsführern in Bewegung gesetzt. 14–17 Uhr: Paul Gugelmann-Museum, Schmiedengasse 37

Seon

Theater « Es fährt kein Zug nach Irgendwo»

Komödie in zwei Akten von Winnie Abel Regie: Kerstin Schult. 20–23 Uhr: Kulturhalle, Oberdorfstrasse 15

Teufenthal AG

Frühlingskonzert Musikschule Kulm

Frühlingskonzert der Schülerinnen und Schüler der Musikschule Kulm in der Reformierten Kirche Teufenthal. Türöffnung: 18.45 Uhr. Anschliessend Apéro! Wir freuen uns auf Ihren Besuch. 19 Uhr: Kirche, Teufenthal, Dorfstrasse 28

Die Event-Agenda für deine Region

Finde alle Events mit einem Klick und täglich in der Zeitung.

Demnächst



Richard Galliano spielt sein Solokonzert «Passion Galliano» im Kurbrunnensaal in Rheinfelden.

Bild: Carlo Pie

Aarau

Sprach-Café Englisch

Planen Sie demnächst eine Reise in ein englischsprachiges Land oder möchten Sie einfach Ihre Englischkenntnisse ein wenig auffrischen? Bei uns können Sie die englische Sprache in ungezwungener Atmosphäre unter kundiger Moderation üben, sich mit anderen Teilnehmenden austauschen und neue Kontakte knüpfen. Stadtbibliothek Aarau, Graben 15, Mittwoch, 26. März, 9.15–10.30 Uhr

«Mittagstisch in Aarau – Senevita Gais» – 60+

Lassen Sie sich verwöhnen und geniessen Sie das Mittagessen in geselliger Runde und gemütlicher Atmosphäre. Pflegen Sie Beziehungen und schliessen Sie neue Bekanntschaften. Wenn Sie noch nie dabei waren, wagen Sie den ersten Schritt und kommen Sie zu unserem Mittagstisch. Wir freuen uns auf Sie. Senevita Gais, Hintere Bahnhofstrasse 90, Mittwoch, 26. März, 12 Uhr

«Seniorentreff» – 60+

Treffen Sie alte Bekannte oder knüpfen Sie neue Kontakte. Ein Treffpunkt zum Plaudern und Lachen, Jassen und Spielen, Diskutieren und für weitere Aktivitäten. Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Aarau, Bachstrasse 111, Mittwoch, 26. März, 14–16 Uhr

«IT-Treff» – 60+

Sie können auf Ihrem Handy eine App nicht installieren oder finden sich mit den Einstellungen auf Ihrem Notebook oder Tablet nicht zurecht? Im monatlichen, offenen Treff können Sie sich gegenseitig Tipps geben und erhalten fachkundige Unterstützung bei kleinen Problemen oder Fragen. Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Aarau, Bachstrasse 111, Mittwoch, 26. März, 14–16 Uhr

Niki de Saint Phalle, Jeff Koons, Fernando Botero

Dezidiert, überdimensioniert, aufgeblasen und knallbunt. So kennt man die poppigen «Nanas» von Niki de Saint Phalle (1930–2002). Kunst ohne eingrenzende Norm war das erklärte Lebensziel dieser eigenwilligen Künstlerin. Anmeldungen über Internet www.vhsag.ch/aarau, E-Mail: aarau@vhs-aargau.ch oder 079 377 15 73. TDS Aarau, Höhere Fachschule Theologie, Diakonie, Soziales, Frey-Herosé-Strasse 9, Mittwoch, 26. März, 15–16.30 Uhr

«See und Meer» mit Rafael Bölderli

Fisch aus Schweizer Gewässern und aus dem Meer: Die Fischwelt ist vielfältig und entdeckenswert. Wir bereiten Fische und Meeresfrüchte gemeinsam auf verschiedenste Arten gekonnt zu. Cookuk Kochatelier und Catering, Schachenallee 29, Mittwoch, 26. März, 18–22.30 Uhr

062 837 50 70 oder www.ag.prosenectute.ch/veranstaltungen. Teilnahme ist kostenlos, anschliessendes Apéro. Gemeindesaal, Gysistrasse 4, Mittwoch, 26. März, 19–20.30 Uhr

Lenzburg

Testament und Erbrecht

Wie muss ein Testament rechtsgültig erfasst werden? Wie sind die gesetzlichen Regelungen bei Erbschaften? Wie steht es mit dem Güterrecht zwischen verheirateten Personen? Wie kann ich meine Hinterbliebenen wirtschaftlich absichern? Wie kann ich Streit unter den Erben vermeiden? Wer eignet sich als Willensvollstrecker? Diese und weitere Fragen werden Ihnen von Experten gerne beantwortet Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Lenzburg, Burghaldenstrasse 19, Mittwoch, 26. März, 14–16 Uhr

Sew, Knits & Rock'n'Roll – Handarbeitsstammtisch

Stricken, Häkeln, Basteln, Nähen etc. zu Bier und Hard Rock / Heavy Metal. Passt. Gemeinsam werkeln, Tipps holen, austauschen... Wisa Bar, Sägestrasse 30, Mittwoch, 26. März, 19–23 Uhr

Möhlin

Vortrag «Gesunde Kinder»

Vortrag «Gesunde Kinder» So helfen Sie bei kleinen Wunden und Krankheiten Paula hat Fieber, Luca ein aufgeschlagenes Knie... wer Kinder betreut, weiss, was zu tun ist. Und doch: Manchmal ist man unsicher. An unserem Vortrag erläutern wir an praktischen Beispielen, wie Sie Bagatellerkrankungen und leichte Verletzungen bei Kindern richtig behandeln. Die Kosten werden im Anschluss an die Teilnahme in Form eines Drogerie-Gutscheins zurück- erstattet. (Keine Rückerstattung bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme). Wir freuen und auf Sie! Familienzentrum Möhlin, Bahnhofstrasse 62, Mittwoch, 26. März, 19.30 Uhr

Olten

Einführung für Lehrpersonen in die Sonderausstellung

Einführung für Lehrpersonen in die Sonderausstellung «tick tack – der Countdown des Lebens». Die Ausstellung, sowie alle didaktischen Unterlagen und Materialien werden vorgestellt. Anmeldung unter: www.fhnw.ch. Haus der Museen, Konradstrasse 7, Mittwoch, 26. März, 13.30–15.30 Uhr

Pro Senectute: Fitness und Gymnastik Olten Frohheim

In unseren Turngruppen stehen Bewegung, Spiel und Spass im Vordergrund. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit unterschiedlichen Übungen. Es werden Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer trainiert. Unsere es- a-Erwachsenensportleitenden passen die Intensität der Lektionen den Teilnehmenden an.

che Rheinfelden. Mutter knetet Teig. Bub will mitarbeiten. Er stört und Mutter sagt: «Geh weg, Du Sauigel». In der Moment verwandelt er sich in einen Igelmenschen. Als Zauberkind hütet im Wald Schweine, zeigt einem Königin den Weg zu seinem Schloss. An einem geheimen Ort sammelt er alle Tränen und diese werden, oh Freude, ... Kapuzinerkirche Rheinfelden, Kapuzinergasse 10, Mittwoch, 26. März, 15–16 Uhr

Schülerinnen und Schüler in Gespräch mit Holocaust-Zeitzeugen

Am Mittwochabend dürfen wir, die Klasse 3b der Bezirksschule Rheinfelden, Herrn Lefkovits, einen der letzten noch lebenden Überlebenden des Holocaust – u.a. KZ Bergen-Belsen, bei uns in der Schule begrüßen. Im Gespräch mit Schülerinnen und Schülern wird er aus seinem bewegten Leben erzählen. Weitere Information zur Veranstaltung und zur Anmeldung unter: www.kultur-im-engerfeld.jimdosite.ch Aula Schulhaus Engerfeld, Engerfeldstrasse 18, Mittwoch, 26. März, 17.15–20.30 Uhr

Gesundheit für alle

Reihe «Kultur und Gesellschaft». Die monatlichen Veranstaltungen richten sich an eine breite Öffentlichkeit. Sie dienen dazu, soziale Zusammenhänge besser zu verstehen und friedliche Prozesse zu fördern. Soziologe Ueli Mäder führt mit einer Fachperson ein vertiefendes Gespräch zu einem aktuellen Thema. Ein Gratis-Ticket muss reserviert werden. Freiwilliger Beitrag am Ende der Veranstaltung. Abendkasse, Einlass und Barbetrieb: eine halbe Stunde vor Vorstellungsgang Unser Tipp: Vorgängiges Abendessen um 18 Uhr im Restaurant Schützen. Reservationen unter: 061 836 25 25 oder schuetzen@schuetzenhotels.ch Hotel Schützen Rheinfelden | Schützenkeller, Bahnhofstrasse 19, Mittwoch, 26. März, 19.30–21 Uhr

Richard Galliano – «Passion Galliano»

Richard Galliano ist ein Akkordeonist, Bandoneonist und Komponist, der die Geschichte des Akkordeons neu schreibt. Inspiriert von Astor Piazzolo präsentiert er ein wiederbelebtes Akkordeon zwischen Musette-Walz, Jazz und Tango, Blues und brasilianischer Musik zu präsentieren, ohne jemals die Klassik zu vernachlässigen. In seinem Solokonzert «Passion Galliano» improvisiert er über Werke von Debussy, Satie, Chopin, Granados, Legrand, Piazzolla und natürlich seinen eigenen Kompositionen. Kurbrunnensaal (Musiksaal), Habich-Dietschy-Strasse 14, Mittwoch, 26. März, 20 Uhr

Seon

Wanderung

Lostorf – Dottenberg – Läufelfingen. Anspruchsvolle Wanderung durch unberührte Natur auf einer wenig begangenen, unmarkierten Route von der Mineralquelle zum Schloss Wartenfels. Auf einem schmalen