

Am Puls der Region



Die Stiftung für Gesundheit
und Wohlbefinden

Aarau  eusi gesund Stadt

Wir fördern Wohlbefinden und Lebensqualität

Die Stiftung AARAU eusi gsund Stadt betreibt seit 1977 erfolgreich Gesundheitsförderung und Prävention auf lokaler und regionaler Ebene. Sie verfolgt damit das Ziel, die Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt und Region Aarau zu motivieren, selber aktiv zu werden, um gesund und fit zu bleiben. Darüber macht sie sich stark für gesunde Lebensbedingungen.



AARAU eusi gsund Stadt für alle!

AARAU eusi gsund Stadt ist eine gemeinnützige Stiftung, die zu einem bedeutenden Teil von der Stadt Aarau finanziert wird. Ihre Angebote können von allen genutzt werden. Dank gemeinsamer Aktivitäten mit dem Kanton Aargau und der Aargauischen Krebsliga fließen der Stiftung weitere Gelder zu. Die Jahresbeiträge der umliegenden Gemeinden, aktionsbezogene Beiträge diverser Sponsoren sowie die Kurseinnahmen tragen dazu bei, das breite Angebot aufrechtzuerhalten und stetig auszubauen.



AARAU eusi gsund Stadt – eine Erfolgsstory

AARAU eusi gsund Stadt ist keine Eintagsfliege. 1977 aus dem ersten Nationalen Forschungsprogramm entstanden, ist sie ab 1980 als Stiftung stetig weiterentwickelt worden. Sie steht jährlich mit mehreren Tausend Personen in Kontakt, die sich für ihre Anliegen interessieren, von den Dienstleistungen profitieren und aktiv an einem oder mehreren Angeboten teilnehmen. Das Kursangebot sowie die Veranstaltungen werden im Jahresprogramm, auf der website www.aaraueusigsundstadt.ch sowie in regelmässigen Beiträgen in den Medien publiziert.



Erleben und geniessen

Gesund bleiben und Wohlbefinden beinhalten viele Aspekte. Darum ist die Angebotspalette von AARAU eusi gesund Stadt breit gefächert und auf die verschiedensten Gruppen und Interessen zugeschnitten. Aarau eusi gesund Stadt trägt zur Lebensqualität in der Region bei. Sie ist mit ihren Angeboten an wichtigen Anlässen regelmässig beteiligt, zum Beispiel Aargauer Messe Aarau/AMA, Rüeblimärt, Messe des Aargauer Gewerbes/MAG . Sie steht in engem Kontakt mit zahlreichen Vereinen und mit Ämtern, die das Ziel einer lebenswerten Stadt und Region teilen.



Bewegung und Sport – aus unserem Angebot

Kurse:

- Aerobic & Kondition / Fitnesstraining über Mittag
- Aquafit
- Besser schwimmen
- Inline-Skating
- Jogging
- Mountain-Bike für EinsteigerInnen
- Nordic-Walking und Nordic-Walking Technik
- Schwimmkurse ab Kindergartenalter

Veranstaltungen:

- Jugendsportwochen
- Mini-Triathlon/Duathlon
- Monday Night Skate
- Veloausfahrten mit IG Velo Aargau
- Der Aargau bewegt sich



Bild Rahel Plüss, Aargauer Zeitung



Essen und Trinken – aus unserem Angebot



Bild Aargauer Zeitung

Kurse:

- Abnehmen mit Spass (auch in Baden, Brugg und Zofingen)
- Bodyfit

Veranstaltungen

- Birnel-Verkauf in der Geschäftsstelle
- S'goldige Rüebli: Gsund und guet mit Gastwirten aus dem Kanton

Tabak- und Alkohol- prävention – aus unserem Angebot

- Informationsveranstaltungen an Schulen
- Tag des Nichtrauchens, jährlich am 31. Mai
- Nez rouge – der Rückfahrdienst über die Festtagszeit



Entspannung und Stressbewältigung – aus unserem Angebot

Kurse:

- Atemgymnastik
- Autogenes Training
- Kinesiologie für den Hausgebrauch
- Rückengymnastik
- Selbstverteidigung für Mädchen



Wir über uns



Fachlich kompetent

In der Geschäftsstelle arbeitet ein erfahrenes Team. Kurt Röthlisberger und Rita Wegmüller werden von nebenamtlichen und freiwilligen Fachleuten aus folgenden Gebieten unterstützt: Ernährung, Sport, Medizin, Psychologie. Hinzu kommen Freiwillige aus Vereinen, Behörden – je nach der Art der Aktivitäten. Selbstverständlich findet auch regelmässig ein Erfahrungsaustausch mit ähnlichen Institutionen im In- und Ausland und mit Hochschulen statt.



Sympathisch

Gesundheit ohne Freude ist ungesund. Darum legt AARAU eusi gesund Stadt Wert darauf, dass die Angebote unterhaltsam sind und Freude bereiten. Der persönliche Kontakt zwischen den Teilnehmenden wird stets als sehr wertvoll erlebt und stärkt das soziale Wohlbefinden.

Kostengünstig

Die Dienstleistungen von AARAU eusi gesund Stadt sind kostengünstig und nicht gewinnorientiert.

Andere über uns



Felix Gutzwiller

Professor und Direktor des Institutes für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Nationalrat

«Aarau eusi gsund Stadt: nach wie vor ein Pionier der Prävention in der Schweiz – weil Gesundheit uns alle etwas angeht!»



Daniel Brenner

**Stv. Kantonsarzt
Präventivmedizin und Gesundheitsförderung**

«Als sehr vitale und national beachtete Institution wird
«Aarau eusi gsund Stadt» die Gesundheitsförderung und Prävention bestimmt auch in Zukunft wesentlich mitgestalten.»



Marcel Guignard

Aarauer Stadtamman

«Aarau eusi gsund Stadt: nach wie vor aktiv, innovativ, attraktiv – und gesund!»



Marlies Svanda

Kursbesucherin

«Dank der Kampagne «Der Aargau bewegt sich» bin ich in der Natur und habe Spass an der Bewegung in der Gruppe.»

So finden Sie uns



Wer etwas für seine Gesundheit tun will oder ganz einfach Auskünfte oder Tips erhalten möchte, nimmt mit der Geschäftsstelle von AARAU eusi gsund Stadt Kontakt auf. Sie liegt mitten im Zentrum und kann während den Öffnungszeiten ohne Voranmeldung besucht werden:

AARAU eusi gsund Stadt
Kaufhaus
Metzgergasse 2
(Eingang hinten/Mühlegässli)
5001 Aarau

Telefon 062 822 32 61
Fax 062 824 20 51
www.araueusigsundstadt.ch

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Geschäftsstelle freuen sich über jeden Besuch und jeden Anruf.

Über Kurse und Veranstaltungen informiert das Jahresprogramm. Aktuelle Angebote werden auch in der Presse und auf der Website www.araueusigsundstadt.ch publiziert.



Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 9.00 – 12.00 Uhr,
nachmittags nach Vereinbarung