



Gsund i d Woche

Ein Rauchstopp lohnt sich immer

Ende Mai heisst es im Aargau: Rauchstopp vom 6. Juni bis 5. Juli. Raucherinnen und Raucher sind aufgerufen, sich eine Rauchpause zu schenken und 5000 Franken zu gewinnen.

muss mit dem festen Entschluss ergänzt werden, den persönlichen Weg zum Ausstieg zu finden. Dabei kann man wählen zwischen dem Alleingang oder dem Aufhörwettbewerb mit einem Preisgeld von 5000 Franken. Zusätzlich stehen den Ausstiegswilligen die Begleitung durch eine Fachperson oder der Weg über eine begleitete Gruppe zur Verfügung. Der Frühling als Zeichen des Neubeginns lädt richtig ein, aus dieser sehr schädlichen Abhängigkeit auszubrechen. Wenn eine Person den persönlichen Erfolg erzielt hat, erfüllt sie berechtigterweise eine innere Genugtuung. Mit einem solchen Erfolgserlebnis schaut man zuversichtlich in die Zukunft im Bewusstsein: Ich werde auch weitere Herausforderungen meistern. Die Organisation «Aarau eusi gsund Stadt», die Lungenliga Aargau und der Kantonsarzt wünschen allen viel Erfolg.

Jedermann weiss um die bedeutenden gesundheitlichen Schäden, die das Rauchen verursachen kann. Sicher haben sich schon manche mit dem Gedanken getragen, das Rauchen aufzugeben. «Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!». Der Ausstieg ist tatsächlich kein Spaziergang, aber mit entschlossener Anstrengung zu schaffen. Der feste Wille, mit dem Rauchen aufzuhören,



Wettbewerb

Sie rauchen und denken manchmal über einen Rauchstopp nach? Wir organisieren einen Wettbewerb. Versuchen Sie es vom 6. Juni bis 5. Juli. Schenken Sie sich eine Rauchpause und fühlen Sie sich einen Monat befreit. 1x 5000 und 10x 500 Franken sind zu gewinnen. Wettbewerbskarten erhalten Sie unter Telefon 062 832 40 14 oder unter E-Mail silvia.loosli@lag.ch



Dank

Die Aktion «Gsund i d Woche» wird ermöglicht dank der Unterstützung von:

- Aargauer Woche
- Fachhochschule Aargau
- Gesundheitsdepartement des Kantons Aargau
- Kantonsspital Aarau AG
- Kantonsspital Baden AG
- Spital Zofingen
- Hirslanden Klinik Aarau
- Raiffeisenbank
- Visana



Hier könnte Ihr Porträt sein

Fotogalerie

mit diesen Porträts von Ex-Raucherinnen und Ex-Rauchern

im Kantonsspital Baden vom 25. bis 31. Mai 2005

im Kantonsspital Aarau vom 31. Mai bis 14. Juni 2005

Sie spielen mit dem Gedanken, mit dem Rauchen aufzuhören? – Diese Personen haben es geschafft! – Wir gratulieren!



Wir machen den Weg frei

FINANCE EXPERT
Umfassende Beratung für Ihr Eigenheim.

Verwirklichen Sie Ihren Traum von den eigenen vier Wänden. Mit einem Partner, der Sie persönlich kennt und auf Ihre Wünsche eingeht. Wir machen den Weg frei. Mit Raiffeisen **FINANCE EXPERT**, der Eigenheim-Beratung mit dem Blick fürs Ganze. Wir beraten Sie gerne persönlich.

