

Gastronomie mit Rüeblilabel

32 Gastbetriebe sind im Jahr 2008 mit dem Label «S' goldige Rüeblil» ausgezeichnet worden.

Es sind Restaurants, Gasthöfe oder Hotels, die sich mit Nachdruck nicht nur für «Guet und gsund», sondern auch für rauchfreie Zonen in der Gastronomie einsetzen.

In Zusammenarbeit mit Gastro-Aargau erstellte die Institution

«Aarau eusi gsund Stadt» ein neues Anforderungsprofil. Der Gast soll dadurch Gewähr haben, dass in den ausgezeichneten Betrieben nicht nur das Motto «Guet und gsund» und Nichtraucherzonen einen besonderen Stellenwert einnehmen, sondern auch die Möglichkeit besteht, kleinere Portionen inkl. Desserts zu bestellen. Das Gütezeichen «S' goldige Rüeblil» ist in den ausgezeichneten Betrieben gut sichtbar platziert.



32 KREATIVE GASTBETRIEBE IN DER REGION

Brun's urchige Freihof	5612 Villmergen
Café Aareblick	5116 Schinznach Bad
Gasthaus Bruggerhof	5400 Baden
Gasthaus Waldheim	5626 Hermetschwil-Staff
Gasthof Horner	5604 Hendschiken
Gasthof Sternen	5330 Bad-Zurzach
Gasthof zum Schützen	5000 Aarau
Hotel Aarehof	5103 Wildegg
Hotel Argovia	5001 Aarau
Hotel Bären «Restaurant Atelier»	5242 Birr
Hotel Krone	4663 Aarburg
Hotel Ochsen	5600 Lenzburg
Hotel Storchen	5012 Schönenwerd
Landgasthof Guggibad	5632 Buttwil
Landgasthof Krone	4313 Möhlin
Landgasthof Ochsen	5063 Wölflinswil
Restaurant + Bar Burehus	5105 Auenstein
Restaurant Belvédère	5400 Baden
Restaurant Buurestube	5708 Birrwil
Restaurant Eintracht	5503 Schafisheim
Restaurant Hertenstein	5408 Ennetbaden
Restaurant Linde	5620 Bremgarten
Restaurant Metropol	5400 Baden
Restaurant Nova	5001 Aarau
Restaurant Pizzeria La Bussola	5210 Windisch
Restaurant Rebstock	5706 Boniswil
Restaurant zum Sternen	5303 Würenlingen
Restaurant zur Post	5453 Remetschwil
Restaurant zur Trotte	5018 Erlinsbach
Wirtschaft Täferm	5405 Baden-Dätwil
Wirtshaus Rütihof	5722 Gränichen
Wirtshaus zum alten Landsgericht	5600 Lenzburg

RAUCHENTWÖHNUNGSKURS – gratis!

11., 18., 25. März und 1. April 2008
4 Dienstagabende, 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Ort: Lungenliga Aargau, Hintere Bahnhofstrasse 6, 5001 Aarau, 1. Stock

Achtung: Maximal 8 Teilnehmende!

Information und Anmeldung
(bis 1. März 2008)
Fachstelle Tabakprävention
Tel. 062 832 40 03
silvia.loosli@llag.ch

Ein Rauchstopp lohnt sich – immer!



Wen-Do

Wen Do ist eine Form der Selbstverteidigung, die von Frauen aus den unterschiedlichsten Berufen und Kampfkunstarten entwickelt wurde und stetig den Bedürfnissen von Frauen und Mädchen angepasst wird. Das Wen-Do Wochenend-Seminar findet wie folgt statt:

ORT
Turnhalle Gönhad, Aarau

ZEIT
Sa: 11–17 Uhr, So: 10–17 Uhr

KOSTEN
Fr. 150.–

KURSLEITERIN
Ainca Kira, Wen-Do Trainerin



Marie-Louise Wahlen
Jg. 1990
Maurer AG
Buchs

Skopljak Zelimir
Jg. 1990
Rockwell AG
Aarau

Lek Toplanaj
Jg. 1989
Rockwell AG
Aarau

David Häuptli
Jg. 1991
Areva
Oberentfelden

♦ **Warum rauchst du nicht?**
Ich rauche nicht, weil ich ein gesundes Leben führen will. Rauchen ist sinnlos, es bringt einen gar nicht weiter, es schadet. Dazu stinkt es.

♦ **Wie verbringst du die Freizeit?**
Ich mache sehr gerne Sport. Ich gehe regelmässig reiten, höre Musik, lese sehr gerne oder bin mit Kollegen zusammen.

♦ **Was sagen die Kollegen zu deinem Rauchverhalten?**
Sie finden es gut. Die Raucher raten mir immer, damit gar nicht erst anzufangen.

♦ **«Nie mit Rauchen anfangen»:**
meine persönlichen Tipps...
Man sollte immer bedenken, dass Rauchen (praktisch) nur negative Seiten hat. Wenn Gruppendruck auftritt, sollte man dem standhalten. Denn: Nichtraucher sind in, Raucher out. Und Nichtraucher verdienen mehr Respekt!

♦ **Warum rauchst du nicht?**
Ich rauche nicht, weil es schädlich ist. Ich will Profifussballer werden!

♦ **Wie verbringst du die Freizeit?**
Meistens mit Fussball und sonst wenn ich frei habe, unternehme ich etwas mit meinen Freunden.

♦ **Was sagen die Kollegen zu deinem Rauchverhalten?**
Sie unterstützen mich!

♦ **«Nie mit Rauchen anfangen»:**
meine persönlichen Tipps...
Einfach nie in Versuchung gelangen. Wenn Freunde einem das Rauchen anbieten, dann sind sie keine guten Freunde!

♦ **Warum rauchst du nicht?**
Weil es nicht gut für meine Gesundheit ist. Meine Hände und Kleider würden stinken.

♦ **Wie verbringst du die Freizeit?**
Mit Sport, Computer und mit Freunden im Ausgang.

♦ **Was sagen die Kollegen zu deinem Rauchverhalten?**
Mein Freundeskreis akzeptiert es, dass ich nicht rauche und sie zwingen mich auch nicht dazu.

♦ **«Nie mit Rauchen anfangen»:**
meine persönlichen Tipps...
Am besten immer nein sagen und keine probieren.

♦ **Warum rauchst du nicht?**
Der Gedanke, dass ich einmal mit Rauchen beginnen würde, ist für mich absurd. Ich könnte mir nie vorstellen so was Ungesundes und Stinkiges im Mund zu haben.

♦ **Wie verbringst du die Freizeit?**
Zu Hause bin ich noch häufig am Computer. Ich spiele in einer Band Saxophon. Weiter bin ich noch gerne mit Kollegen zusammen, egal ob Raucher oder nicht. Solange wir uns mit unseren teils unterschiedlichen Meinungen akzeptieren, spielt das Rauchen keine Rolle.

♦ **Was sagen die Kollegen zu deinem Rauchverhalten?**
Meine Kollegen zwingen mich nicht dazu und stellen mich auch nicht bloss. Wenn ich sage, ich möchte nicht rauchen, akzeptieren sie das, was ich sehr fair finde. Der andere Teil, die Nichtraucher, finden es eigentlich gut und befürworten, dass ich mich dem Rauchen noch nicht hingegeben habe.

♦ **«Nie mit Rauchen anfangen»:**
meine persönlichen Tipps...
Sich im Internet über das Thema Gruppen informieren und dem Gruppenzwang standhalten. Noch ein klarer Punkt sind die Kosten. Ich könnte es mir nicht leisten, ständig Zigaretten zu kaufen.

1. Lehrjahr rauchfrei

Viele Jugendliche beginnen ihre «Raucherkarriere» nach der obligatorischen Schulzeit. Der Übertritt ins Erwerbsleben, Stress und Gruppendruck begünstigen den Einstieg in den Tabakkonsum. Das Projekt «1. Lehrjahr rauchfrei» motiviert ab August 2008 alle 1. Jahr-Lernenden im Kanton Aargau, rauchfrei zu bleiben. Eine Woche Ferien oder Fr. 200.– winken als Belohnung. In loser Folge erscheinen auf dieser Seite Porträts von Lehrlingen, die beim Pilotprojekt 2007/08 mitgemacht haben und rauchfrei sind.



Departement für
Gesundheit und Soziales



www.1-lehrjahr-rauchfrei.ch

MAURER AG
5033 Buchs/Aarau 062 837 57 37

- Malerbetrieb
- Thermoacklerwerk
- Abschleppdienst
- Carrosserie
- Autospritzwerk
- Beschriftungen

www.maurer-ag.ch • mail@maurer-ag.ch

«Dein erfolgreicher Start in die Zukunft mit einer guten Berufsbildung!»

Ausbildungsverbund

AREVA **Rockwell Automation**

• Partner in der Berufsbildung •

Ausbildungsverbund AREVA und Rockwell • Carl-Sprecher-Strasse 3 • 5036 Oberentfelden
Tel. 062 737 39 90 • Fax 062 737 33 60 • www.ausbildungsverbund.ch • info@ausbildungsverbund.ch