



# 1. Lehrjahr rauchfrei

Das Projekt «1. Lehrjahr rauchfrei» setzt an, bevor es zu spät ist. Es unterstützt und motiviert die Jugendlichen in der kritischen Übergangsphase Schule/Berufslehre, rauchfrei zu bleiben. Nach erfolgreichem Pilotjahr wurde das Projekt für den gesamten Kanton geöffnet. Insgesamt 223 Lernende aus 67 Betrieben haben sich verpflichtet, während des 1. Lehrjahres 2008/2009 nicht zu rauchen. In loser Folge erscheinen auf dieser Seite Porträts von Lernenden, die beim «1. Lehrjahr rauchfrei» 2008/09 mitmachen. [www.1-lehrjahr-rauchfrei.ch](http://www.1-lehrjahr-rauchfrei.ch)



Michel Marchand  
Jg. 1992  
Automatiker,  
Soudronic AG,  
Bergdietikon



Daniela Mauch  
Jg. 1992  
Detailhandels-  
frau,  
Volg,  
Dürrenäsch



Kevin Bonicalza  
Kaufmann,  
Jg. 1992  
Hero AG,  
Lenzburg



Sabrina Medori  
Jg. 1992  
Kaufmännische  
Angestellte,  
Aargauische  
Kantonalbank,  
Aarau

♦ **Warum rauchst du nicht?**  
Ich treibe intensiv Sport (Badminton). Da gehört das Rauchen einfach nicht dazu. Dazu finde ich es nicht schlau, für etwas Geld zuzugeben, was einem Schaden anrichtet.

♦ **Wie verbringst du die Freizeit?**  
Meistens bin ich mit Kollegen unterwegs und oft treibe ich Sport. Gerne bewege ich mich an der frischen Luft.

♦ **Was sagen die Kollegen zu deinem Rauchverhalten?**  
Sie finden es toll, dass ich Nichtraucher bin. Die meisten meiner Kollegen rauchen und sind stolz auf mich, dass ich mich nicht überreden lasse.

♦ **«Nie mit Rauchen anfangen»: meine persönlichen Tipps...**  
Sport treiben, nie probieren und sich nicht unter Druck setzen lassen.

♦ **Warum rauchst du nicht?**  
Das kann ich schwer beantworten. Ich hatte einfach noch nie Lust auf eine Zigarette, und der Geruch gefällt mir auch nicht. Wenn ich Rauch einatme, stellt es mir fast die Luft ab!

♦ **Wie verbringst du die Freizeit?**  
Gerne bin ich mit meiner Kollegin unterwegs und höre viel Musik. Wenn ich neben dem Lernen mal Zeit habe, lese ich ein Buch.

♦ **Was sagen die Kollegen zu deinem Rauchverhalten?**  
Keine Ahnung, diese Frage ist noch nie aufgetaucht, aber ich denke es ist für alle in Ordnung.

♦ **«Nie mit Rauchen anfangen»: meine persönlichen Tipps...**  
Nie probieren, auch bei Gruppenzwang hart bleiben. Und: Es ist ja sowieso ungesund!

♦ **Warum rauchst du nicht?**  
Wegen meiner Gesundheit. Ich treibe seit längerem beim STV Othmarsingen Sport. Ein unnötiger Konditionsdämpfer möchte ich nicht. Auch das Finanzielle spielt eine Rolle. Man soll sich mal ausrechnen, wieviel Geld als Nichtraucher gespart werden kann.

♦ **Wie verbringst du die Freizeit?**  
Gerne spiele ich Unihockey mit meinem Team. Zurzeit ist auf unserem Eisplatz im Wald Eishockey angesagt. Zudem soll der Ausgang am Wochenende mit meinen Kollegen nicht zu kurz kommen!

♦ **Was sagen die Kollegen zu deinem Rauchverhalten?**  
Sie akzeptieren mich wie ich bin. Ich kann von Glück sprechen, dass in meinem Kollegenkreis die wenigsten rauchen. Diese Tatsache erleichtert es mir, nicht damit anzufangen.

♦ **«Nie mit Rauchen anfangen»: meine persönlichen Tipps...**  
Sich nie überreden lassen und stark bleiben!

♦ **Warum rauchst du nicht?**  
Ich rauche aus einem simplen Grund nicht: Warum soll ich meiner Gesundheit schaden? Ausserdem kann man das Geld für wertvollere Sachen sparen wie zum Beispiel Ferien.

♦ **Wie verbringst du die Freizeit?**  
In meiner Freizeit treibe ich viel Sport. Ich spiele in einem Verein Volleyball. Gerne unternehme ich etwas mit meiner Familie oder mit meinen Kollegen und Kolleginnen. Das Telefonieren darf natürlich auch nicht zu kurz kommen.

♦ **Was sagen die Kollegen zu deinem Rauchverhalten?**  
Eigentlich nichts. Sie akzeptieren es voll und ganz.

♦ **«Nie mit Rauchen anfangen»: meine persönlichen Tipps...**  
Man soll immer sich selbst bleiben, egal in welcher Situation man sich befindet. Ich finde es wichtig, dass man nicht zu rauchen beginnt, nur damit man zu den sogenannten «Coolen» gehört.

Ein Gemeinschaftsprojekt von:



# Aargauer Gastronomie mit Rüeblilabel



28 Aargauer Gastbetriebe sind im Jahr 2008 mit dem Label «S'goldige Rüeblilabel» ausgezeichnet worden.

Es sind Restaurants, Gasthöfe oder Hotels, die sich mit Nachdruck nicht nur für «Guet und gsund»,

sondern auch für rauchfreie Zonen einsetzen. In Zusammenarbeit mit «Gastro Aargau» erstellte die Stiftung «Aarau eusi gsund Stadt» ein Anforderungsprofil. Der Gast soll damit Gewähr haben, dass das Motto «Guet und gsund» in diesen Betrieben einen besonderen Stellenwert einnimmt. Der Kleber «S'goldige Rüeblilabel» ist in den ausgezeichneten Betrieben gut sichtbar platziert.

## 3x 100 FRANKEN ZU GEWINNEN!

Wenn Sie uns mitteilen, wie ein Gastbetrieb die Auszeichnung «S'goldige Rüeblilabel» erhält, gewinnen Sie mit etwas Glück einen Gutschein für ein Nachtessen à 100 Franken in einem der nebenan aufgeführten Betriebe.

Lösung per Postkarte bis 18. März an: Aarau eusi gsund Stadt, Schlossplatz 1, 5001 Aarau oder an [info@aarau-eusigsundstadt.ch](mailto:info@aarau-eusigsundstadt.ch) mit dem Vermerk «Rüeblilabel».



## 28 KREATIVE GASTBETRIEBE IM KANTON AARGAU

|                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| Brun's urchige Freihof           | 5612 Villmergen     |
| Café Aareblick                   | 5116 Schinznach Bad |
| Gasthaus Bruggerhof              | 5400 Baden          |
| Gasthof Horner                   | 5604 Hensschiken    |
| 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 Krone                | 4313 Möhlin         |
| Landgasthof Ochsen               | 5063 Wölflinswil    |
| Restaurant + Bar Burehus         | 5105 Auenstein      |
| 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 Seeblick              | 5706 Boniswil       |
| Restaurant zum Sternen           | 5303 Würenlingen    |
| Restaurant zur Post              | 5453 Remetschwil    |
| Restaurant zur Trotte            | 5018 Erlinsbach     |
| Wirtschaft Täfern                | 5405 Baden-Dättwil  |
| Wirtshaus Rütihof                | 5722 Gränichen      |
| Wirtshaus zum alten Landgericht  | 5600 Lenzburg       |



## Neues Logo

AARAU | Aarau Standortmarketing hat einen Wettbewerb ausgeschrieben, um ein neues Logo zu finden. Über 70 Vorschläge wurden eingereicht, aus denen eine Jury die drei besten Ideen ausgewählt hat. Das letzte Wort hat nun die Bevölkerung, die den definitiven Sieger des Wettbewerbes krönen kann. Auf der eigens eingerichteten Internetseite [www.wettbewerb-aarauinfo.ch](http://www.wettbewerb-aarauinfo.ch) oder im Büro von aarau info (Schlossplatz 1) können die drei Vorschläge betrachtet und die Stimme abgegeben werden. Die Stimmabgabe ist während zweier Wochen möglich (2.-14. März). (PD)

## NEUE KURSE



### Rückengymnastik

Sanftes Training zur Körperschulung für Haltung und Bewegung. Entspannung.

Datum: Donnerstag, ganzjährig laufender Kurs, ausgenommen Schulferien  
Zeit: 18.10-19 Uhr  
Ort: Heilpädagogische Schule, Girixweg 20, Aarau  
Kosten: Fr. 130.- pro 10x



### XCO

Training mit Hanteln für fortgeschrittene Joggerinnen und Jogger/Walkerinnen und Walker

Datum: Mi 18. März-1. April  
Zeit: 18.30 bis 19.30 Uhr  
Ort: Leichtathletikstadion Aarau  
Kosten: Fr. 45.- (3x)



### Mit Kinesiologie ins Gleichgewicht

Datum: Di 31. März-5. Mai  
Zeit: 12.05 bis 13.05 Uhr  
Ort: Schlossplatz Aarau  
Kosten: Fr. 95.- (4x)

Anmeldungen für sämtliche Kurse unter Tel. 062 822 32 61 oder [info@aarau-eusigsundstadt.ch](mailto:info@aarau-eusigsundstadt.ch)