



«Nur mitmachen ist besser!»

# Gesundheit darf kein Rätsel sein

Die Stiftung «aarau eusi gsund stadt» geht ins 35. Lebensjahr und kommt ins beste Alter. Sie wird weiterhin dafür sorgen, dass Gesundheit kein Rätsel bleibt und offeriert in dieser letzten Ausgabe das traditionelle Jahresrätsel.

Gesundheit ohne Freude ist ungesund. Deshalb legt «aarau eusi gsund stadt» auch im nächsten Jahr Wert darauf, dass die Angebote unterhaltsam sind und Freude bereiten. «Die Kurse und Veranstaltungen bringen immer wieder persönliche Kontakte zwi-

schen den Teilnehmenden, was als sehr wertvoll empfunden wird und auch das soziale Wohlbefinden stärkt», meinen der Geschäftsführer Kurt Röthlisberger und seine Stellvertreterin Rita Wegmüller, die sich auch nach 35 Jahren stets um Neuerungen

und Motivations-Ideen kümmern. Der Aktivitätenplan 2011 steht und wird rechtzeitig auf Anfang Jahr veröffentlicht. Auf dieser Sonderseite in der Aargauer Zeitung werden Tipps und Hinweise zum Gesundheitsjahr 2011 regelmässig veröffentlicht.

**Zum Jahresabschluss gibts tolle Preise zu gewinnen**

**Senden Sie das Lösungswort an folgende Adresse:**  
aarau eusi gsund stadt  
Schlossplatz 1  
5001 Aarau  
info@aarauusigsundstadt.ch

**Es werden folgende Preise verlost:**  
1. und 2. Preis: ein Essensgutschein à 100 Franken, einlösbar in 37 Aargauer Gastbetrieben  
3. Preis: 2 Kinogutscheine, einlösbar in allen Kinos der Schweiz

## Gute Gesundheit!

Ein Jahr geht zwar wieder zu Ende, nicht aber unser Bestreben, die Lokomotive für Gesundheitsförderung zu sein. Zufrieden blicken wir zurück auf ein spannendes und intensives Jahr 2010. Nach 34 Jahren immer wieder von Neuem Schwung zu holen ist zwar nicht einfach, dafür aber eine umso grössere Herausforderung. Die Quelle der Ideen für eine aktive und gesundheitsbewusste Aargauer Bevölkerung ist noch lange nicht versiegt. Denken Sie daran, dass es für ein gesundes Leben kein Rezept gibt und glauben Sie uns, dass die Erhaltung und Förderung Ihrer Gesundheit kein Rätsel mit sieben Siegeln ist. Schmieden Sie sich Ihren ganz persönlichen Gesundheits- und Fit-



nessplan. Legen Sie dabei die Latte nicht zu hoch und setzen Sie die Freude an erste Stelle. Wir wünschen Ihnen frohe Festtage, einen guten Rutsch ins neue Jahr und gute Gesundheit.

AARAU EUSI GSUND STADT  
KURT RÖTHLISBERGER UND  
RITA WEGMÜLLER

Miss Schweiz 2010 (Nachname)

Wildtierpark in Aarau

Ort mit Thermalbad

Aargauer Verlegerdynastie

Höchster Punkt des Kantons

Erfolgreicher Aargauer OI-Läufer (Vorname)

Caspar, Melchior und ...

Grösste Aargauer Gemeinde

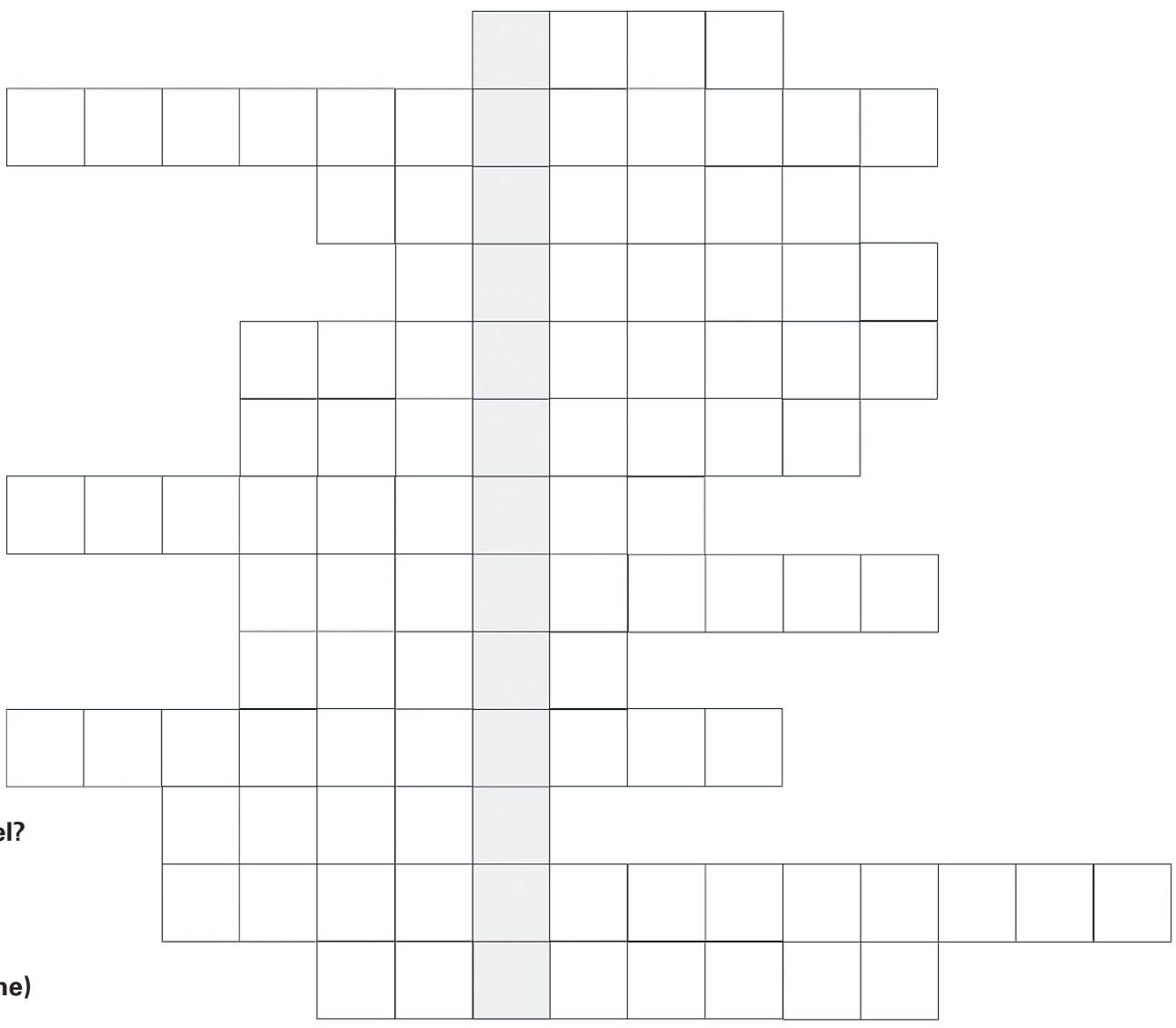
Sportler des Jahres 2010 (Vorname)

Was ist jeweils am 6. Dezember?

In welcher Stadt holte Roger Federer seinen vierten Titel?

Zusammenfluss von Aare, Reuss und Limmat

Torhüters der Schweizer Nationalmannschaft (Nachname)



Das Lösungswort ergibt ein bekanntes Weihnachtsgebäck.



37 Restaurants im ganzen Kanton Aargau wurden im 2010 mit dem Label «S'goldige Rüebli» ausgezeichnet. Damit wird sichergestellt, dass beim Angebot saisonale und regionale Kriterien erfüllt werden.

**Wettbewerb**  
An dieser Stelle verlor «aarau eusi gsund stadt» regelmässig Essensgutscheine für 2 Personen im Wert von 100 Franken. Die Fragen bezogen sich auf Themen im Bereich Gesundheitsförderung. Die Gutscheine können in einem mit dem Label «S'goldige Rüebli» ausgezeichneten Restaurant eingelöst werden.

**Lösung der Wettbewerbsfrage aus der Ausgabe vom 16. Dezember:**  
A: Unterstützung durch Mentaltraining.  
Es hat gewonnen: Ursula Steiner, Aarau



## Nez-Rouge-Fahrerinnen und -Fahrer für Silvester gesucht

Der Heimtransport durch Freiwillige von Nez Rouge Aargau wird rege benutzt. Es werden noch Fahrerinnen und Fahrer für Silvester, 31. Dezember, gesucht.  
Alter: ab 22 bis 65 Jahre. Mehr Infos auf [www.nezrougeaargau.ch](http://www.nezrougeaargau.ch) oder unter Tel. 062 822 32 61.