

TELLIPOST

NR 6. JUNI 2014 | 41. JAHRGANG

Mitteilungsblatt des Quartiervereins und des Gemeinschaftszentrums Telli

Bereit für den Kindergarten



**DER GÜNSTIGSTE GELÄNDEWAGEN
DER SCHWEIZ**

3 JAHRE
GARANTIE
bis 100'000 km

DACIA
GRUPE RENAULT

DACIA DUSTER 4X4
AB **FR. 15 700.-***



www.dacia.ch

ATG Aare Touring Garage | 5033 Buchs | Aarau
Steinachermattweg 1 | Telefon 062 834 44 88

*Dacia Duster 1.6 16 V 105 4x4, 1598 cm³, 77 kW/105 PS, 5-türig, Treibstoffverbrauch 8,0 l/100 km, CO₂-Emissionen 185 g/km, Energieeffizienz-Kategorie G, Katalogpreis Fr. 15 700.-. Abgebildetes Modell (inkl. zusätzlicher Ausstattungen): Neuer Dacia Duster Lauréate 1.6 16 V 105 4x4, Katalogpreis Fr. 20 300.-. Durchschnittliche CO₂-Emissionen aller in der Schweiz verkauften Neuwagen 153 g/km.

Laufen sie den Schmerzen davon!



kybun Intervall Walking unter sportwissenschaftlicher Betreuung

- Speziell für Schmerzpatienten entwickeltes Bewegungsprogramm
- Positiv bei Rücken-, Knie- und Fusschmerzen
- Verbessert das Gleichgewicht
- Richtet die Haltung auf
- Trainiert die Tiefenmuskulatur

Kostenloses Training
Do. 19. Juni 2014
Jetzt anmelden!



Keine Schmerzen beim Laufen - Wie funktioniert's?

Im aktiven Teil gehen kleine Muskelimpulse durch den Körper und lockern die Muskulatur. Im regenerativen Teil aktivieren und trainieren die Teilnehmer Ihre Tiefenmuskulatur während 15 Sekunden. Unsere Experten optimieren dabei Ihre Bewegungsausführung, erklären die medizinischen und trainingswissenschaftlichen Hintergründe und stehen natürlich all Ihren Fragen Antwort.

Zeit wählen und anmelden!

Donnerstag, 19. Juni 2014

9.00 Uhr, 10.30 Uhr,
13.30 Uhr, 15.00 Uhr,
16.30 Uhr

Start und Treffpunkt:

kyBoot Shop Aarau
Tellstrasse 118
5000 Aarau

Gutschein
Beim Kauf eines kyBoot
erhalten Sie einen Gutschein
im Wert von CHF 30.-

kyBoot
walk-on-air shop

kyBoot Shop Aarau
Tellstrasse 118
5000 Aarau
Tel. 062 824 12 00
aarau@kybootshop.ch

Öffnungszeiten
Di.-Fr.: 10.00-12.00
14.00-18.30
Sa.: 10.00-16.00
Montags geschlossen

INHALT | IMPRESSUM

EDITORIAL

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Editorial	3
Bereit für den Kindergarten	5
40. Mitgliederversammlung QV Telli	6
Der neue Quartiervereinsvorstand	7
TV Umstellung vom 3. Juni	9
Feriedestination Telli!	11
Trefflokal	11
TelliVisionen	13
40 Jahre Tellipost	15
Schicken Sie uns Ihr Feriengedicht!	17
Telli Talk – «Beim Yoga fährt man herunter»	19
Rätsel – Ortsnamen im Kanton Aargau	21
Malatelier Neuburgerstrasse	22
Veranstaltungskalender	23

HERAUSGEBER

Quartierverein Telli, info@qv-telli.ch
Gemeinschaftszentrum Telli, info@gztelli.ch

AUFLAGE

2700 Exemplare. Wird kostenlos an alle Haushalte und Geschäfte des Telli Quartiers abgegeben.

REDAKTIONSTEAM

Josua Bieler, Hans Bischofberger,
Fabienne Besmer, Samuel Eichenlaub,
Werner Laubi, János Moser,
Brigitte Wenninghoff

ANSCHRIFT | INSERATENVERWALTUNG

Redaktion Telli Post
c/o GZ Telli, Girixweg 12, 5000 Aarau
info@gztelli.ch | Tel. 062 824 63 44

REDAKTIONSSCHLUSS

am 15. des Vormonats

ERSCHEINUNGSWEISE

10x jährlich, am letzten Mittwoch des Vormonats, Dezember | Januar und Juli | August erscheinen als Doppelnummern

INSERATE | DRUCK

SuterKeller Druck AG
Schönenwerderstrasse 13, 5036 Oberentfelden
tellipost@suterkeller.ch
Tel. 062 737 90 00

Liebe Leserinnen, liebe Leser



Frühe Förderung ist in aller Munde. Auch das GZ Telli hat deren Wichtigkeit erkannt und bietet sein einigen Monaten das neue Pilotprojekt «Bereit für den Kindergarten» an. Damit sollen allen Kindern, egal, welcher Herkunft und Nationalität, die gleichen Startchancen und später dieselben Ausbildungsmöglichkeiten geboten werden. In einem Kurs werden die vierjährigen Kinder aus der Telli in sozialer, sprachlicher und motorischer Hinsicht auf einen erfolgreichen Kindertageeintritt vorbereitet.

Welche Inhalte in den 15 Lektionen vermittelt werden, und welche Rolle die Eltern spielen, lesen Sie in der aktuellen Titelgeschichte.

Der neue Quartiervereinsvorstand ist seit zwei Monaten im Amt. Er präsentiert sich bunt gemischt und ist bereits motiviert mit der Planung der nächsten Anlässe beschäftigt. In dieser Ausgabe stellen sich die zehn Mitglieder vor.

Nicht nur die Glückskette sammelt für die Flutopfer auf dem Balkan. Aus aktuellem Anlass ruft eine Bewohnerin aus Aarau Rohr zum Spenden auf. Vom Hochwasser sind mehr als eine Million Menschen betroffen. Frau Jovic koordiniert eine vom Roten Kreuz bewilligte Sammelaktion. Gesucht werden Hygieneartikel, Binden, Windeln, Dosennahrung usw. Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Jovic unter der Nummer 076 531 81 30. Ab dem 3. Juni stehen ohne digitales Fernsehen oder eine Umwandler-Box nicht mehr alle bisherigen Fernsehsender zur Verfügung. Wie die Umstellung funktioniert und was zu beachten ist, damit auch weiterhin alle gewünschten Filme und Sendungen über den Bildschirm flimmern, wird in der vorliegenden Nummer erklärt.

Wie wäre es jedoch, statt den Fernseher anzuschalten, mit abschalten? Wir alle kennen es: Manchmal fällt es schwer, einen freien Kopf zu bekommen, Gedanken loszulassen und innere Ruhe zu finden. Die Tellianerin und Yogalehrerin Dorit Rössler bietet ab dem 7. Juni auf der Wiese zwischen den Telli-Hochhäusern ein Sommerwiesenyoga an. Vielleicht inspiriert ja das Entspannen und Herunterfahren unter freiem Sommerhimmel zu einem Feriengedicht? Gerne veröffentlichen wir dieses in der September-Nummer der Telli Post.

Als Beilage finden Sie in dieser Ausgabe den Jahresbericht 2013. Darin wird über die Arbeit des GZ im vergangenen Jahr informiert und der Ende Jahr zurückgetretene Stiftungsratspräsident Michael Ganz blickt auf zwölf Jahre in der Telli zurück.

Mit sonnigen Frühlingsgrüssen
Fabienne Besmer, GZ Telli



FREIE
CHRISTENGEMEINDE
AARAU

Delfterstrasse 14 | 5000 Aarau

Juni 2014

01. Sonntag	10:00 Uhr 19:00 Uhr	Gottesdienst mit Kinderbetreuung Abendgottesdienst m. Chad Dedmon
05. Donnerstag	14:00 Uhr	Senioren Treff
08. Sonntag	10:00 Uhr	Gottesdienst mit Kinderbetreuung
13. Freitag	20:00 Uhr	Wave
14. Samstag	14:00 Uhr	WOW
15. Sonntag	10:00 Uhr 19:00 Uhr	Gottesdienst mit Kinderbetreuung Abendgottesdienst
20. Freitag	20:00 Uhr	Wave
21. Samstag	14:00 Uhr	Royal Rangers
22. Sonntag	10:00 Uhr	Familien-Gottesdienst
27. Freitag	20:00 Uhr	Wave
28. Samstag	14:00 Uhr	WOW
29. Sonntag	10:00 Uhr 19:00 Uhr	Gottesdienst mit Kinderbetreuung Abendgottesdienst

WOW



Öffentliches Kinderprogramm im Telli
Treffpunkt Kinderbädli Telli

Royal Rangers



Christliche Pfadfinder, www.rr-aarau.ch

Wave



Jugendtreff / Jugendgottesdienst

Senioren Treff



Gemütliches Beisammensein, Austauschen,
Singen und Beten.

Bereit für den Kindergarten

Im Herbst 2013 hat das Gemeinschaftszentrum Telli ein zweijähriges Pilotprojekt im Frühförderbereich lanciert. Es hat zum Ziel, Kindern im Vorkindergartenalter die Möglichkeit zu geben, sich spielerisch auf die Anforderungen für einen erfolgreichen Eintritt in den Kindergarten vorzubereiten. Zudem sollen die Eltern in ihrer Rolle als Erziehende unterstützt und gestärkt werden, damit sie ihr Kind zu Hause optimal begleiten können.

Lernen beginnt bei der Geburt

Kinder lernen von Geburt an. Dazu brauchen sie ein Umfeld, das es ihnen ermöglicht, ihre Fähigkeiten auf vielfältige Art und Weise zu erproben und zu entwickeln. Die Basis dazu wird im Vorkindergartenalter gelegt. Welches Kind bis zum Eintritt in den Kindergarten wie gefördert wird, ist vom familiären Umfeld abhängig.

Inhalt des Projekts

Im Kindergarten werden die Kinder mit unzähligen Materialien, Ritualen und neuen Menschen konfrontiert. Im Rahmen des Projektes «Bereit für den Kindergarten» können sie mit den unterschiedlichsten Materialien erste Experimente machen. Weiter werden das Arbeiten und der Um-

gang innerhalb einer Gruppe geübt. Ein Kurs besteht aus 15 Kurseinheiten à eineinhalb Stunden. Die Kinder, welche den Kurs immer in Begleitung eines Elternteils oder einer vertrauten Bezugsperson besuchen, werden zu fünf in eine Gruppe eingeteilt. Jede Kurseinheit ist einem anderen Thema und somit einem anderen Material gewidmet. In einem ersten Teil wird unter Anleitung der Kursleitung z.B. der richtige Umgang mit Schere oder Malstiften spielerisch geübt. In einem zweiten Teil können sich die Kinder mit Bauklötzen, Holzisenbahn, Puzzles, Filzstiften, Knete und Büchern selbständig beschäftigen. Dabei lernen sie zu kommunizieren, zu teilen, zu streiten, sich zu vertragen, Regeln auszumachen und einzuhalten und Geduld zu haben.

Den Eltern kommt innerhalb des Projekts eine tragende Rolle zu. Sie erhalten im Kurs Ideen, Ratschläge und Tipps für den Umgang mit den Materialien zu Hause. Während die Kinder mit dem selbständigen Spiel beschäftigt sind, können sich die Eltern und die Projektleitung über Erfahrungen, Ängste und Unsicherheiten austauschen und offene Fragen diskutieren.

Die Eltern sollen dafür sensibilisiert werden, dass Spielen und Basteln

für die Entwicklung der Kinder wesentlich ist und massgeblich zum Schulerfolg beiträgt. Dadurch sollen sie auch animiert werden, zu Hause mit den Kindern zu spielen, um sie somit zu fördern. Ein besonderes Augenmerk wird in allen Kurseinheiten auf die Kommunikation und Sprache gelegt. Die Kinder sollen durch gezielte Fragen oder Aufgabenstellungen durch die Kursleitung zum Sprechen angeregt werden.

Von den insgesamt 37 Kindern, welche im Sommer 2014 in den Kindergarten eingeschult werden, nehmen zum heutigen Zeitpunkt 20 Kinder und deren Eltern am Projekt «Bereit für den Kindergarten» teil. Jeweils am Donnerstag und Freitag findet im GZ am Morgen und Nachmittag ein Kurs statt.

Nach Abschluss des ersten Projektjahres im Sommer 2014 gibt eine Schlusserwertung Auskunft über Kursinhalt und Kursdauer. Die teilnehmenden Eltern werden ihre Beurteilung in Form eines geleiteten Gesprächs abgeben.

Nadja Kistler

Finanzierung

Der gesamte Kurs sowie das Material sind kostenlos. Das GZ bedankt sich bei folgenden Institutionen und Organisationen, welche durch ihre finanzielle Mithilfe die Durchführung des ersten Projektjahres ermöglicht haben:

- Amt für Migration und Integration
- Coop Rechtsschutz Versicherung
- Förderverein Stadtbibliothek Aarau
- Gemeinnütziger Frauenverein
- Kulturgesellschaft Aarau
- Ortsbürgergutsverwaltung Aarau
- Ruth + Edith Suter Stiftung



Quartierverein Telli
 Girixweg 12 | 5000 Aarau
 info@qv-telli.ch | 062 511 10 81

40. Mitgliederversammlung des Quartiervereins Telli

52 Mitglieder des Quartiervereins Telli besuchten am 28. März um 19 Uhr die Mitgliederversammlung. Zu unserer Freude konnten wir dieses Jahr gleich zwei Gäste begrüßen, Stadtrat Werner Schib und Vize-Stadtpräsidentin Angelica Cavegn Leitner. Wie im letzten Jahr wurde die Versammlung wieder im Gemeinschaftszentrum Telli durchgeführt.

Der Präsident Samuel Eichenlaub begrüßte alle Anwesenden. Rico Schraner wurde zum Stimmenzähler gewählt und das Protokoll der letztjährigen Mitgliederversammlung wurde einstimmig angenommen. Wie jedes Jahr war das Protokoll bereits in der Februar-Ausgabe der Telli Post publiziert worden.

Als nächstes präsentierte Sämi Eichenlaub den Jahresbericht 2013. Neben den üblichen Anlässen konnte ein Osterzmorege durchgeführt werden. Sämi dankte den Damen des ABAU-Stübli für ihren Einsatz. Sie hatten in Handarbeit 1000 Eier gefärbt. Am 20. Juni wurden am Neophytenanlass unter Expertenaufsicht Pflanzen bestimmt, welche nicht in unser Ökosystem gehören. Am 5. August fand mit dem Stadtoberförster ein Waldrundgang statt. Dabei wurde auch auf die Forderung des QV, eine offizielle Brätlistelle im Tellwald zu schaffen, eingegangen. Das Tellifest Ende August und der Räbeliechtliumzug Anfang November waren wiederum sehr gut besucht. Sämi Eichenlaub bedankte sich bei allen Helferinnen und Helfern, ohne die all diese Anlässe nicht möglich wären.

Den finanziellen Teil leitete der Kassier Urs Wegmüller. Die Jahresrechnung weist im vergangenen Jahr einen Verlust von Fr. 1399.47 auf und bewegt sich damit im Rahmen des budgetier-

ten Verlustes von Fr. 2000.–. Die Mitgliederbeiträge sind nach dem Rekordjahr 2012, welches dank der Mobilisierung durch die Post-Initiative erreicht werden konnte, wieder etwas gesunken. Total sind Fr. 13 800.– eingegangen. Gemäss den beiden Revisoren Pia Nadler und Paul Karbacher hat Urs wieder ganze Arbeit geleistet. Die Buchhaltung sei einwandfrei und übersichtlich geführt.

Als Tagespräsident wurde Hans Bischofberger, Leiter des Gemeinschaftszentrum Telli, gewählt. Er verabschiedete den bisherigen Vorstand, bestehend aus Sämi Eichenlaub, Urs Wegmüller und Sämi Schaffner, mit treffenden und dankenden Worten. Sie konnten sich aus privaten Gründen nicht zur Wiederwahl zur Verfügung stellen. Die austretenden Vorstandsmitglieder erhielten als Dankeschön je einen Fruchtkorb. So war man wieder am selben Punkt wie bereits vor zwei Jahren, als ebenfalls der gesamte Vorstand zurücktrat.

Hans Bischofberger hatte erneut die Aufgabe übernommen, neue Interessenten und Interessentinnen für den Vorstand zu finden. So trafen sich für eine erste Sitzung im Beisein des GZ-Leiters und des bisherigen Vorstandes zehn Neugierige im GZ. Alle zehn beschlossen, sich an dieser MV zur Wahl zu stellen: Dominik Landolt als Präsident, Burbuqe Ibishi als Vize-Präsidentin, Benjamin von Ballmoos, als Kassier sowie Sophia von Ballmoos Stefan Wyss, Lucia Kämpf, Jasmeth Espinosa Sanchez, Lina Olarte, Hansueli Trüb und Ilkay Kinali als Vorstandsmitglieder. Die Wahl wurde einstimmig und mit Applaus angenommen.

Bevor der neu gewählte Vorstand den weiteren Teil der Präsentation übernahm, stellte Sämi Eichenlaub noch ein Projekt vor, das anlässlich des gros-

sen Jubiläums in diesem Jahr realisiert werden soll. 2014 feiern der Quartierverein Telli, das Gemeinschaftszentrum und die Telli Post ihr 40-jähriges Bestehen. Zu diesem Jubiläum hat man sich überlegt, anstatt viel Geld für ein einmaliges Fest auszugeben, in etwas Nachhaltiges zu investieren. Die vorgestellte Idee erhielt viel Zustimmung und Sämi Eichenlaub übergab das Projekt an den neuen Vorstand.

Danach wurden sowohl das Budget 2014 als auch die Mitgliederbeiträge 2014 angenommen. Als letztes stellte Dominik Landolt das Jahresprogramm 2014 vor. Durchgeführt werden folgende Anlässe: Osterzmorege, Führung Tellwald, Tellifest, Jubiläum 40 Jahre QV/GZ, Herbstmarkt, Räbeliechtliumzug, Weihnachtsfest, Neujahrsapéro und MV 2015.

Zuletzt meldete sich Angelica Cavegn Leitner, Vize-Stadtpräsidentin und Stiftungsratspräsidentin des GZ, zu Wort. Sie sei beeindruckt vom Quartierverein Telli, von dem, was hier alles passiere und von der Vielfältigkeit des neuen Vorstandes, dies sei eine Eigenart der Telli. Sie dankte dem QV, dem Vorstand, allen anwesenden Mitgliedern und vor allem Hans, der das Ganze mit viel Herzblut manage. Sie wünschte dem Verein viel Glück und meinte, dass sie und der Stadtrat für die Telli immer ein offenes Ohr hätten.

Um 20.15 Uhr schloss der neue Präsident den offiziellen Teil der Versammlung. Anschliessend wurden die Anwesenden, wie bereits letztes Jahr, mit einem köstlichen Imbiss vom Restaurant «Telli-Egge» verpflegt. Offeriert wurde dieser vom Quartierverein Telli.

Benjamin von Ballmoos,
 Kassier Quartierverein Telli

QUARTIERVEREIN TELLI

Girixweg 12 | 5000 Aarau

info@qv-telli.ch | 062 511 10 81

Der neue Quartiervereinsvorstand stellt sich vor

Anfang Jahr wurden wir angefragt, ob wir Interesse hätten, im Vorstand des Quartiervereins Telli mitzuwirken und uns einzubringen. So traf man sich an einer ersten Sitzung mit dem alten Vorstand. Es standen viele Fragen im Raum: Was sind überhaupt die Aufgaben des Vorstandes? Was wird alles von ihm geplant, organisiert und durchgeführt? Auch musste jeder für sich entscheiden, ob er bereit ist, Zeit in den Quartierverein Telli zu investieren. Schlussendlich konnten alle diese Frage mit einem Ja beantworten. Wir wollen einen Teil unserer freien Zeit in den Verein einbringen und helfen, das Leben im Quartier mitzugestalten.

Wir danken der Mitgliederversammlung für die Wahl in unsere Ämter und ihr Vertrauen in uns. Auch möchten wir uns nochmals bei Urs Wegmüller, Sämi Schaffner und Sämi Eichenlaub für ihre bisherige Arbeit im Vorstand und für ihre Unterstützung bei der Einarbeitung in die Vorstandsaufgaben bedanken.

Wofür möchten wir uns einsetzen?

Die Telli ist ein Ort mit vielen Kulturen und das möchten wir auch leben und mittragen. Trotzdem sollen die Traditionen des Quartiervereins auch weiterhin gepflegt und mit neuen Aspekten fortgeführt werden. Wir wollen die Beziehungen unter den Menschen im ganzen Telliquartier fördern und unterstützen. Die Telli soll ein lebendiges Quartier sein, in dem sich alle wohlfühlen können.

Eines unserer Ziele ist es auch, die etwas verstaubten Arbeitsgruppen wieder zum Leben zu erwecken, um so

die Interessen der Bewohnerschaft gegen innen und aussen zu vertreten und uns für sie einsetzen zu können.

Arbeitsgruppe Kultur

Die Arbeitsgruppe Kultur hat es sich zur Aufgabe gemacht, in der Telli kulturelle Veranstaltungen zu organisieren und Bewohnerinnen und Bewohner anzusprechen, die ungeahnte Talente besitzen, von denen jedoch niemand etwas weiss. Viele Tellianerinnen und Tellianer sind sehr kreativ, haben aber leider keine Plattform, um ihre Kunstwerke auszustellen, ihr Musikinstrument vor einem Publikum zu spielen, ihre Stimme oder ihre Tanzkünste zu präsentieren.

Arbeitsgruppe Umwelt und Verkehr

Die Arbeitsgruppe Verkehr beobachtet aufmerksam alle Verkehrs- und Raumplanungen der Stadt, die das Telli-quartier betreffen und will auch Impulse und Verbesserungsvorschläge an die Stadt geben.

Arbeitsgruppe Bewohnerschaft

Die Arbeitsgruppe Bewohnerschaft versteht sich als Anlauf- und Kontaktstelle in Mieterfragen und bei Problemen der Stockwerkeigentümer und sie vermittelt bei Bedarf zwischen der Mieterschaft und Vermietern.

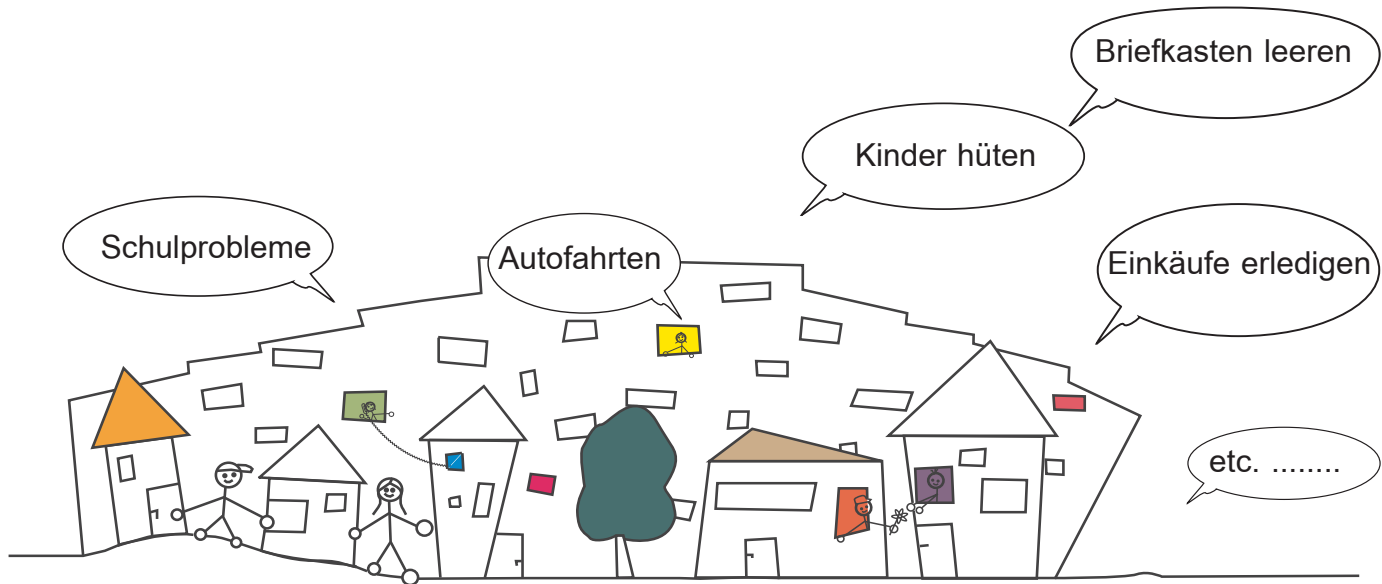
Für alle Arbeitsgruppen nehmen wir gerne Anregungen und Wünsche entgegen. Der Vorstand ist auf Ihre guten Ideen, Meinungen und Ihre Unterstützung angewiesen.

Benjamin von Ballmoos



v.l.: Jasmeth Espinosa Sanchez; Burbuqe Ibishi, Vize-Präsidentin; Stefan Wyss; Sophia von Ballmoos; Dominik Landolt, Präsident; Benjamin von Ballmoos, Kassier; Ilkay Kinali; Lina Olarte; Lucia Kämpf; Hansueli Trüb

Nachbarschaftshilfe Telli



Brauchen Sie Hilfe oder können Sie diese anbieten, dann melden Sie sich bitte!

Gabi Gratwohl | Tel. 079 655 90 20 | E-Mail: nachbar@gztelli.ch

Kudi's Zweirad-Shop
im Telli-Zentrum Aarau
062 822 95 85

preiswerte
OCCASIONEN

sorgfältige
REPARATUREN



grosse **AUSWAHL**

günstige
**DAMEN-, HERREN-
und KINDERVELOS**

Öffnungszeiten: Montag geschlossen
Di - Fr 9.00 - 12.00 Uhr + 13.30 - 18.30 Uhr
Samstag 9.00 - 14.00 Uhr durchgehend geöffnet

QUARTIERVEREIN TELLI

Girixweg 12 | 5000 Aarau

info@qv-telli.ch | 062 511 10 81

TV Umstellung vom 3. Juni

UPC Cablecom verschiebt am 3. Juni diverse analoge TV-Sender an einen anderen Platz und stellt einige ganz ab, so dass diese nur noch digital zu empfangen sind. Diese Abschaltung betrifft unter anderem die Programme ORF eins, 3Sat, Arte, RTS und RSI. Wer diese Sender weiterhin empfangen möchte, muss zu Digital TV wechseln oder einen Umwandler installieren.

Gerne beschreiben wir Ihnen an dieser Stelle, wie Sie eine solche Umwandler-Box bekommen und installieren.

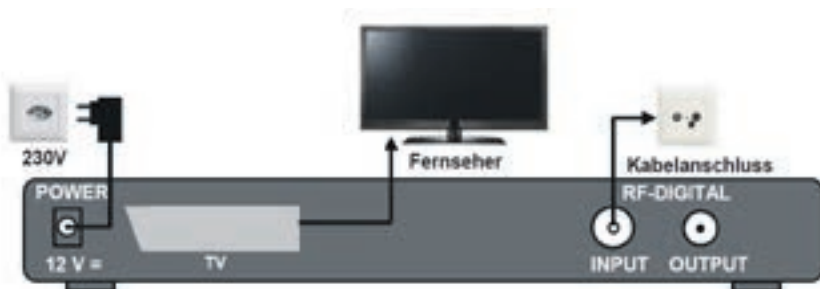
- Zuerst müssen Sie bei der UPC Cablecom unter der Telefonnummer 0800 800 888 einen Umwandler bestellen. Der erste pro Haushalt ist dabei kostenlos.
- Nach einigen Tagen wird Ihnen der Umwandler per Post zugestellt.
- Sie müssen das TV-Kabel, welches aktuell direkt beim TV-Gerät angeschlossen ist, neu mit dem Umwandler verbinden.
- Mit dem beigelegten Scart-Kabel verbinden Sie den Umwandler mit dem TV-Gerät.
- Schliessen Sie das Stromkabel an die Steckdose an.

- Schalten Sie das TV-Gerät und den Umwandler ein.
- Das TV-Gerät schaltet automatisch auf den neuen Umwandler um. Sollte dies nicht der Fall sein, müssen Sie auf der TV-Fernbedienung mit der Quellentaste (AV oder Source) manuell auf den AV-Eingang umstellen.
- Es erscheint auf dem Bildschirm die einmalige Installation des Umwandlers. Nach der Eingabe von Sprache und Land muss UPC Cablecom angewählt werden. Für Aarau müssen Sie dann die Netzwerk ID 43 038 und die Frequenz 442.0 MHz eingeben.
- Der Umwandler sucht automatisch alle Programme und nach kurzer Zeit können Sie ca. 65 TV-Sender über die neue Fernbedienung anschauen.
- Die alte TV-Fernbedienung benötigen Sie jetzt nur noch, um den TV ein- und auszuschalten und den Lautstärkepegel anzupassen.

Eine Senderliste und eine Anleitung zur Inbetriebnahme des Umwandlers liegen ebenfalls im Postpaket.

Cablecom gibt über die Telefonnummer 0800 800 888 nähere Auskunft über den Umwandler und dessen Installation. Bei weiteren Fragen steht Ihnen auch die Möglichkeit offen, den Quartierverein Telli unter der Telefonnummer 062 511 10 81 zu kontaktieren.

Dominik Landolt





Der «Bewegungstreff» in Ihrer Nachbarschaft

Der «Bewegungstreff» soll Menschen in hohem Alter dazu ermutigen, sich zu bewegen. Dabei geht es nicht um ein Turnen im klassischen Sinn, sondern darum, mit einfachen Übungen den Körper für die Bewältigung des Alltags zu stärken und möglichst lange selbständig zu bleiben. Sanftes Ausdauer- und Krafttraining, Gedächtnisübungen und Spiele stehen auf dem Programm. Ein Zusatzgewinn ist zudem die Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Der «Bewegungstreff» ist ein Pilotprojekt des Kantonsärztlichen Dienstes und der Pro Senectute Aargau und wird von speziell ausgebildeten Leiterinnen geleitet.

Eine Schnupperlektion ist kostenlos.

Ort: Gemeinschaftszentrum Telli, Girixweg 12, Aarau
 Datum: ab 7. Mai 2014, wöchentlich
 Tag und Zeit: Mittwoch, 9.00 – 10.00 Uhr
 Informationen: Iris Bachmann, Tel. 062 822 82 93



Departement
Gesundheit und Soziales



Verein 60 Plus

Reiseprogramm Juni bis Oktober 2014

Auskunft:
Ulrich Graf, Tel. 062 822 17 33
Rolf Schlegel, Tel. 062 823 76 96
www.v60plus-aarau.ch

Donnerstag, 26. Juni

Mit dem Schiff auf dem Thunersee

Der Ausflug ins Berner Oberland beginnt mit der Fahrt über den **Brünig** nach Interlaken. Das Mittagsmahl nehmen wir auf einem Thunerseeschiff ein und besuchen nach unserer Ankunft in Thun das im 19. Jahrhundert erbaute **Schloss Schadau**. Es beherbergt heute das der Ess- und Trinkkultur gewidmete Schweizerische Gastronomiemuseum.

Donnerstag, 14. August

Glarnerland und Klausenpass

Auf Umwegen erreichen wir **Näfels**, wo sich im Freulerpalast das Museum des Landes Glarus befindet. Nach dem Mittagessen oben auf der **Schwammhöhe** mit Blick auf den Klöntalersee orientiert uns die Busfahrt durch das Tal der Linth über die Glarner Industriegeschichte. Im Urner Hauptort **Altdorf** können wir auf der Heimreise nochmals verweilen.

Donnerstag, 25. September

Wir lernen Schaffhausen kennen

Die nördlichste Kantonshauptstadt der Schweiz ist die **Stadt der schönen Erker** und das **Münster zu Allerheiligen** eines der schönsten romanischen Bauwerke unsres Landes. Dort wird uns Abt Michael von der wechselvollen Geschichte des einstigen Klosters berichten. In zwei Gruppen begegnen wir so den Sehenswürdigkeiten der Munotstadt.

Donnerstag, 23. Oktober

Herbstfahrt ins Elsass

Der letzte Ausflug des Jahres gilt unserer elsässischen Nachbarschaft. Erste Station wird das Tapetenmuseum (Musée du papier peint) in **Rixheim** bei Mülhausen sein. Nach dem Mittagessen auf einem Bauernhof bei Kogenheim nördlich von Schlettstadt fahren wir über die Weinstrasse (Route du vin) zum reizvollen Städtchen **Thann** am Südfuss der Vogesen.

Sonntag, 14. September, bis Freitag, 19. September

Ferienreise in die Umgebung von Salzburg

In der diesjährigen Ferienwoche sind wir im Berchtesgadener Land zu Gast: Das Hotel Axelmannstein liegt im Kurort **Bad Reichenhall** an der Grenze zwischen Bayern und Österreich. Ausflugsziele sind die unweit davon gelegene Stadt **Salzburg**, Bad Gastein und die Hochalpenstrasse zum **Grossglockner** sowie der **Königssee** mit seinem berühmten Echo. Die Hinreise führt durch das Tiroler Inntal, der Heimweg an München vorbei und durch das Allgäu.

GEMEINSCHAFTSZENTRUM TELLI | NACHBARSCHAFTSHILFE TELLI

Gabi Gratwohl | nachbar@gztelli.ch | 079 655 90 20

GEMEINSCHAFTSZENTRUM TELLI | TREFFLOKAL

Delfterstrasse 36/37 | 062 824 71 79 | nadja@trefflokal.ch

Feriedestination Telli!

Das Projekt «Ferien im Park» bedeutet Spiel und Spass, neue Freundschaften, Bewegung im Freien und spannende Aktivitäten für die Kinder unseres Quartiers.

Die traditionelle Kinderwoche des GZ Telli findet vom 4. – 8. August 2014 statt. Kindergartenkinder und Primarschüler aus der Telli kommen jeweils von 9–14 Uhr in den Genuss eines abwechslungsreichen Programms. Dieses Jahr steht unser Quartier mit seinen Bewohnern, Tieren, Freizeitmöglichkeiten und der Natur im Mittelpunkt des Geschehens. Am Morgen finden Aktivitäten statt, die uns nichtalltägliche Blicke hinter die Kulisse von Menschen bei der Arbeit, Kultur- und Hochhäuser, Sportlern und Misthaufen gewähren.

Je nach Lust und Laune helfen die Kinder beim Einkaufen und Kochen des Mittagessens mit. Nach dem gemeinsamen Essen bleibt Zeit für Spiel, Fussball, Basteln, Kunstwerke und Feriengenuss.

Das Leitungsteam besteht aus Gabi Gratwohl, Tracy Bürgin und Fränzi Zimmerli. Sie sind Tellianerinnen, Mütter, Pädagoginnen, Künstlerinnen und motivierte Begleiterinnen der Kinder während der Ferienwoche.

Anmelden kann man sich voraussichtlich bei den Lehrpersonen oder im GZ Telli. Weitere Informationen und Anmeldeformulare folgen.

Das Leitungsteam freut sich auf viele Kinder und eine erlebnisreiche Woche!

Gabi Gratwohl

Trefflokal

Beim Muttertagsbasteln haben wir zusammen mit den Kindern Badesalz hergestellt. Insgesamt kamen 62 basaltfreudige Kinder vorbei, um für ihre Mütter ein Geschenk vorzubereiten. Die Kinder hatten grossen Spass daran, das Salz mit den Lebensmittelfarben zu mischen und ihren selbst gewählten Duft (Lavendel, Rose, süsse Orange, Pfefferminze) hinzuzufügen. Das Badesalz wurde in Konfigläser gefüllt und zum Schluss noch mit einem Mäscheli geschmückt.

Rezept für Badesalz (reicht für ca. 2 Konfigläser):

Ca. 500 g Meersalz

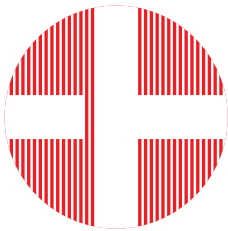
3–4 Tropfen Lebensmittelfarbe

3–4 Tropfen Duftöl

Das Meersalz in eine Schale füllen. Gefärbt werden kann es mit Lebensmittelfarbe. Wenn man verschiedene Farben mischt, entstehen folgende Farbtöne: Aus Gelb und Rot wird Orange, aus Gelb und Blau entsteht Grün, Rot und Blau ergibt Violett. Das gefärbte Salz ein bis zwei Stunden an der Luft trocknen lassen. Falls sich Klumpen bilden, können diese einfach zerdrückt werden. Danach kann man ein passendes Duftöl hinzufügen. Zum Schluss wird die Mischung in ein Konfiglas geleert. Man kann die Farben aufeinander schichten oder zum Schluss noch mischen. Für ein Vollbad reichen drei bis vier Esslöffel Badesalz völlig aus.

Melanie Rudolf

Kompetente Beratung zu Gesundheit, Medikamenten und Ernährung



Telli Apotheke | Aarau

im Einkaufszentrum Telli | 5004 Aarau

Felix & Brigitte Horlacher, eidg. dipl Apotheker ETH/FPH

Tel. 062 824 84 64 | Fax 062 822 25 46

E-Mail: info@telliapotheke.ch



Girixweg 12 | 5004 Aarau
062 822 63 28 | info@telli-egge.ch

Öffnungszeiten

Mo geschlossen

Di-Fr: 10.00–23.00 Uhr

Sa: 09.00–23.00 Uhr

So: 10.00–18.00 Uhr



WM 2014 – Live Übertragung

Bei schönem Wetter auf der Gartenterrasse im Restaurant Telli-Egge.

Wir offerieren den anwesenden Gästen bei jedem Tor der Schweizermannschaft in der regulären Spielzeit (max. 120 min.) ein Gratisgetränk.

Besuchen Sie uns – Hopp Schwiiiiizzzzz !!!!!



REDAKTION TELLI POST

Werner Laubi | werner.laubi@bluewin.ch

TelliVisionen

Botschaft des Maikäfers

Letzthin schoss ein Maienkäfer
auf unserm Balkon ans Getäfer.
Verzweifelt strampelte der Kleine.
Ich half ihm wieder auf die Beine,
gewährte, bis er Atem fand,
ihm Rast und Ruh auf meiner Hand.

Ich sah, wie er die Fühler reckte,
wie prüfend er die Beine streckte.
Ich fühlte seine Krabbelzehen,
als sachte er begann zu gehen
und bald mit Kraft und mit Verstand
am Arm die Haare überwand,
die nie bis jetzt sich zähmen liessen,
weil stuppig aus der Haut sie spriessen.

Doch als wir dann gemeinsam fanden:
«Der Sturz ist bestens überstanden»,
entfaltet er, gleich einem Fächer,
die Flügel und flog über Dächer
dem Summergrien, der Aare zu
und weiter bis zur Wasserfluh.

Und wundersam verband in mir
sich Himmel, Erde, Mensch und Tier.
Mir war's, als ob im Monat Mai
dies eine Weihnachtsbotschaft sei.
Denn dort ist's ja auch so gewesen:
Tiere, Menschen, Himmelswesen,
alle haben sich verstanden,
weil Welt und Himmel sich verbanden.

Werner Laubi

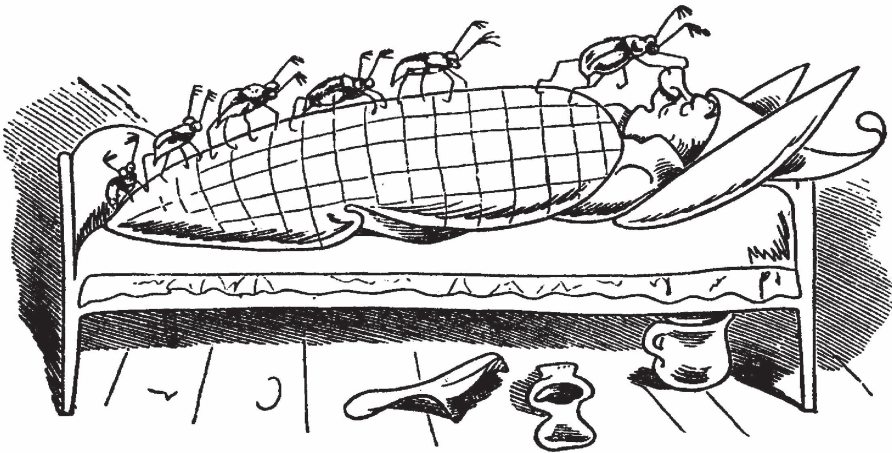


Bild aus: Wilhelm Busch, Max und Moritz

Frisuren Fabrik

Monika Schiess
Mirjam Neeser

Öffnungszeiten
Montag–Freitag 9.00–20.00
Samstag 8.00–18.00

Damen und Herren

Telli-Zentrum, Aarau
Tel. 062 822 17 70

Die Schule für Gestaltung Aargau freut sich, Sie zur Eröffnung der Ausstellung 2014 unserer Lernenden und Studierenden einzuladen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Vernissage Montag, 30. Juni 2014 17 bis 21 Uhr

in der Aula der
Schule für Gestaltung Aargau,
Weihermattstrasse 94, 5000 Aarau

Begrüssung durch
Simon Santschi, Rektor SfGA
Einführungen in die einzelnen
Ausstellungen

**Übergabe der Diplome
Fachmaturität Gestaltung**

Anschliessend Apéro

Polygrafie 1. Bildungsjahr

Die Lernenden zeigen ihre Arbeiten aus den Projektwochen Fotografie und Gestaltung.
Einführung durch Malu Barben und Hanspeter Schüpfer,
Lehrpersonen SfGA

Lehrgang Typografische Gestaltung

Die Studierenden zeigen ihre Arbeiten aus dem Unterricht Plakatgestaltung.
Einführung durch Peter Frey,
Dozent SfGA

Gestalterischer Vorkurs und Gestalterisches Propädeutikum

Die Lernenden zeigen ihre Arbeiten des Schuljahres 2013/2014.
Einführung durch Gregor Lüscher,
Leiter Gestalterischer Vorkurs/
Gestalterisches Propädeutikum

Atelier BiG, Begabungsförderung im Bildnerischen Gestalten

Die Kursteilnehmenden zeigen ihre Arbeiten des Schuljahres 2013/2014.

Öffnungszeiten der Ausstellungen

Dienstag, 1. Juli 2014, 12 bis 21 Uhr
Mittwoch, 2. Juli 2014, 8 bis 17 Uhr

www.sfgaargau.ch



**SCHULE FÜR GESTALTUNG
AARGAU**
MEDIEN PRINT DESIGN

Grafik **Offsetdruck**
Digitaldruck Beratung

IHRE DRUCKEREI IN AARAU
Tellstrasse 114



DESIGN + PRINT AG

www.isi-dp.ch | Tel. 062 849 10 00

REDAKTION TELLI POST

János Moser | janos_moser@hotmail.com

40 Jahre
TelliPost | QV Telli | GZ Telli

40 Jahre TelliPost

Die Reihe «40 Jahre TelliPost» stellt Wissens- und Stauenswertes aus der langen Geschichte der Quartierzeitung vor, passend zum 40-jährigen Bestehen des Gemeinschaftszentrums und des Quartiervereins Telli, welche die TelliPost gemeinsam herausgeben. Dieses Mal geht es um die Ausgaben im Jahr 1993.

Im Januar 1993 waren in der TelliPost die Dinosaurier los. Die Waschstrasse der Stützliwösch Aarau hatte ein Gemälde spendiert bekommen, auf dem zwei dieser beeindruckenden Urzeittiere zu bewundern waren. «Eine neue Waschdimension eröffnet sich den Kunden. Hatte man bis heute nur einen abgegriffenen «BLICK» um sich die Waschzeit zu verkürzen, so kann man nun einen Blick in die Urzeit werfen», schrieb Philip Moser.

Auch sonst tat sich damals so Einiges. Ende Februar folgte der Spatenstich des Quartierschulhauses Telli. Auf einer Foto-Doppelseite hebt Stadtrat Brändli mit einer Gruppe von Kindern Sträucher aus. Nebenbei wurde das Einkaufszentrum im Hinblick auf sein 20-jähriges Bestehen teilweise umgebaut und erweitert. Der Telliplatz wurde ebenfalls umgestaltet, und die Firma Schwitter sanierte das Biotop beim Kleintierzoo.

Ende April hatte die TelliPost Grund zum feiern: Die 200ste Ausgabe erschien mitsamt grossem Farbfoto als Titelblatt. Wie heute blickte man auf die spannende Geschichte der Quartierzeitung zurück: «Blättert man die 200 Hefte durch, stellt man fest, dass eine Fülle von Berichten und Artikeln über unser Quartier geschrieben worden sind. Ob positiv, kritisch oder zum Nachdenken, als Anzeigen für Quartierveranstaltungen und vieles andere», schrieb Walter Hagmann. «Wir haben

Freude, dass wir gerade in der heutigen Zeit, wo doch das materielle überall im Vordergrund steht, ein Informationsblatt gratis verteilen können. Zudem beanspruchen wir für die immerhin respektable Auflage von 2400 keine öffentlichen Gelder. Es ist der Verdienst von ein paar Leuten aus unserem Quartier, die in ihrer Freizeit auf diese Art etwas Öffentlichkeitsarbeit leisten.»

Oski Schraner, dem wir schon in früheren Ausgaben begegnet sind, schrieb stolz: «Die Telli-Post als Vermittlerin eines Gefühls von Gemeinschaft, von Zuhause.»

Im Oktober erschien in der TelliPost «Eine Geschichte mit fehlenden Lettern» des Autors Martin Renold. Sie kommt ohne die Buchstaben A und O aus und handelt vom Leiter eines christlichen Heims, der seinen Schülern gerechte Teilung lehrt und daraufhin selbst zehn Glacékugeln aufisst.

In der Ausgabe vom Dezember war eine Rarität zu bewundern: ein Abbild der ersten gedruckten Schweizerkarte vom deutschen Chorherrn Martin Waldseemüller. Als Vorlage verwendete Waldseemüller die vom Zürcher Stadtarzt Dürst gezeichnete Karte der Schweiz aus dem Jahr 1495. Obwohl alles ein wenig verschoben erscheint, kann man gut den Zuger- und den Vierwaldstättersee, das Jura-Gebirge und die Alpen erkennen. Senioren ab fünfzig konnten sich dank Pro Senectute im Dezember auch für Skiwandern und Langlauf anmelden. Das Einkaufszentrum Telli veranstaltete zudem das ganze Jahr über ein Gewinnspiel: Wer das Einkaufswägeli zurückbrachte, gewann mit ein wenig Glück 50 Franken.

János Moser

De Boschetti wetti!
Boschetti

Boschetti AG Sanitär Heizung Lüftung Klima Kälte | Weihermattstr. 36 | Postfach 2334 | 5001 Aarau
T 062 837 64 64 | F 062 837 64 00 | mail@boschetti.ch | www.boschetti.ch



WAKKERPREIS 2014

STADT AARAU SCHWEIZER HEIMATSCHUTZ

Die Stadt Aarau hat den Wakkerpreis 2014 gewonnen. Im Vorfeld der offiziellen Preisverleihung am 28. Juni, die ab 13.00 Uhr in der Markthalle im Stadtzentrum über die Bühne geht, sollen in den einzelnen Quartieren verschiedene Veranstaltungen stattfinden. In der Telli werden folgende Aktivitäten organisiert:

Grillfest am Donnerstag, 19. Juni 2014

Das vom Kindergarten und von der Primarschule Telli organisierte und bereits zur Tradition gewordene Grillfest findet auch dieses Jahr

wieder bei der Brätlistelle beim Fussballplatz der Rütmatstrasse statt. Kinder des Primarschulhauses, des Kindergartens, Eltern und interessierte TellienerInnen bringen Fleisch, Brot und Getränke mit. Der Grill und Sitzplätze werden zur Verfügung gestellt.

Programm:

18.00 Uhr Beginn

19.45 Uhr Wakkerpreis – Was ist das und warum hat die Stadt Aarau diesen Preis bekommen?

20.00 Uhr Ende des Festes

«Wakkere Quartiere Aarau 2014»: Eine kleine Feier mit Podium auf dem Telli Platz am Freitag, 20. Juni 2014

Unter der Leitung von Walter Vogt diskutieren TellienerInnen über den Wakkerpreis und die Verdichtung im Quartier: Was bedeutet der Wakkerpreis für die Telli? Welches sind die Chancen und Risiken der angestrebten Verdichtung in der Telli?

Programm:

18.30 Uhr Begrüssung des Quartiers durch die Tambouren

19.00 Uhr Eröffnung des Grills. Alle Anwesenden erhalten gratis eine Wurst und ein Getränk.

19.15 Uhr Beginn des Podiums mit Werner Laubi, Hanny Baghdadi und weiteren Gästen

«Wakkere Quartiere Aarau» findet vom 19. Juni bis zum 27. Juni in verschiedenen Quartieren von Aarau statt und wurde vom OK-Wakkerpreis der Stadt Aarau initiiert. Die Durchführung in der Telli organisieren der Kindergarten und die Primarschule Telli, das Gemeinschaftszentrum und der Quartierverein Telli.



Hoppla!

Das wäre bei uns nicht passiert.
www.suterkeller.ch



SuterKeller Druck AG
Medien- und Printunternehmen

SuterKeller Druck AG
Schönenwerderstrasse 13
5036 Oberentfelden

Telefon 062 737 90 00
info@suterkeller.ch
www.suterkeller.ch

Ein Unternehmen der Zofinger-Tagblatt-Gruppe

REDAKTION TELLI POST

Werner Laubi | werner.laubi@bluewin.ch

Schicken Sie uns Ihr Feriengedicht!

In meiner Schulzeit, vor etwa 70 Jahren, besaßen die meisten Mädchen ein Poesiealbum. Auserwählte durften ein Gedicht hinein schreiben. Dieses umfasste zwei bis etwa sechs Zeilen, die man sich meist aus dem Poesiealbum der Mutter holte: «Wenn ich an dich denke, / hüpf ich über Stühl' und Bänke.» Oder bei einem Dichter abschrieb: «Üb' immer Treu und Redlichkeit / bis an dein kühles Grab; / und weiche keinen Fingerbreit / von Gottes Wegen ab.» Poesie in dieser Art enthält eine kurz gefasste Stimmung, die sich nicht in der «Sprache des Wissens» sondern in der »Sprache des Herzens« ausdrückt. Wir alle, Kinder und Erwachsene, haben solch dichterisches Talent. Wir müssen nur den Mut haben, das »dicht« aufzuschreiben, was uns freut, erfüllt, wovon wir staunen oder auch enttäuscht sind. Poesie kann man mit gereimten Versen formen. Aber man kann sie gerade so gut ohne Reim und ohne einen bestimmten Rhythmus, einen Takt, aufs Papier bringen.

Die «Telli Post» wagt das Experiment. Schreiben Sie eine Ferienpoesie! Von der Vorfreude auf eine Reise.

Von der Welle, die sich am Meer mit dem Sandstrand verbindet. Vom Blick aus dem Flugzeug auf die Urlaubsinsel. Vom Graureiher am Aareufer. Von Stimmungen, die ihre Seele bewegen: Fernweh und Heimweh, Begegnungen mit Menschen und Tieren, einem geselligen Abend im Schrebergarten. Es gibt auch witzige Poesie. Zum Beispiel: Ferien: «Es kräht der Hahn. Es kräht ein Zweiter. / Ich dreh mich um und schlafe weiter.»

Ich bin überzeugt: Es gibt viele Poetinnen und Poeten in der Telli. Vielleicht sind darunter auch solche, die uns ein kurzes Feriengedicht schreiben. Dieses nehmen wir gerne unter GZ Telli, Girixweg 12, 5000 Aarau, per E-Mail an info@gztelli.ch oder einfach auf einem Zettel, den Sie beim GZ einwerfen, entgegen. Sofern Beiträge eintreffen, erscheinen sie in der Septembernummer. Die Redaktion dankt Ihnen für Ihr Mitmachen.

Werner Laubi



Brauchst du eine Pause? Dann komm vorbei!

Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten
Tellistrasse 68, 5000 Aarau www.stanet.ch

Wir freuen uns auf dich!

Bei uns findest du

ein kostenloses Dessert-Buffet und Getränke

Menschen, die ein gemütliches
Zusammensein schätzen

Zeit zum Reden

Gesundheitsvorträge und Berichte

eine Spielecke für Kinder

Daten 2014

(Jeweils samstags 15:00-18:00)

21. Juni

16. August

18. Oktober

Adventsoase:

29. November

6. Dezember

13. Dezember

20. Dezember

Vorhangsysteme nach Mass

•Vorhänge Tag u. Nacht •Plissée •Rollo, Raffrollo •Jalousien aus Alu u. Holz •Lamellen

15%

Keiner ist so günstig wie wir, überzeugen Sie sich selbst!

IHRE VORTEILE GRATIS

- *Beratung bei Ihnen zu Hause*
- *Massaufnahme & Offertstellung*
- *Lieferung & Montage*
- *Nähen (Vorhänge von uns)*



Frey Innendekorationen

Weihermattstrasse 86
5000 Aarau (Telli)

Tel. 062 535 11 71
info@frey-innendekorationen.ch
www.frey-innendekorationen.ch

Öffnungszeiten

Montags geschlossen

Di - Fr 14.00 - 18.00

Samstag 10.00 - 16.00

oder nach tel. Vereinbarung

Suchen Sie Unterhaltung, Weiterbildung oder Information aus allen möglichen Medien? Einen Treffpunkt für ein Gespräch bei Kaffee und Kuchen? Die neusten Nachrichten aus der Stadt Aarau, dem Kanton Aargau, der Schweiz oder der ganzen Welt?

Hier finden Sie alles an einer Adresse!
Stadtbibliothek Aarau, Graben 15
www.stadtbibliothekaarau.ch

stadtbibliothek aarau



**Elektro Installationen ·
Starkstrom und
Schwachstrom · Solar-
stromanlagen · Telefon-
und EDV-Anlagen**

W+S Elektro AG
5032 Aarau Rohr
062 834 60 60
www.ws-ag.ch

REDAKTION TELLI POST

Josua Bieler | josua.bieler@gmx.ch

Telli Talk – «Beim Yoga fährt man herunter»

Dorit Rössler wohnt seit sechs Jahren an der Delfterstrasse 43. Ab diesem Sommer bietet sie in der Telli Sommerwiesenyoga an.

Frau Rössler, warum sind Sie von Zetzwil in die Wohnüberbauung Telli gezogen?

Beruflich bedingt, die Wohnungen hier waren günstig und als wir die Telli besuchten, gefiel es uns. Mein Sohn war damals vierjährig. Es hatte viele Kinder draussen und genügend Spielplätze. Persönlich gefiel mir, dass ich hier von der Natur umgeben bin.

Wie kamen Sie auf die Idee, in der Telli Sommerwiesenyoga anzubieten?

Yoga wird eigentlich das ganze Jahr drinnen geübt. Ich finde es aber besonders schön, Yoga bei schönem Wetter draussen zu praktizieren. Man hört die Vögel und spürt den Wind, das Gras, alle diese Elemente der Natur.

Was macht man im Yoga?

Es gibt viele verschiedene Yoga-Stile. Bei mir läuft eine Unterrichtsstunde

grob etwa so ab: Zuerst sitzen oder liegen wir und nehmen wahr, was innen passiert. Dann gibt es einen Flow mit verschiedenen Bewegungsabfolgen. Am Schluss entspannen wir uns und reflektieren, was wir in dieser Lektion gemacht haben. Ich gebe aber auch Privatunterricht, bei dem der Teilnehmer zuerst erklärt, was er erreichen möchte, wonach ich dann den Unterricht so gestalte, dass es für ihn stimmt.

Was nützt Yoga?

Sehr viel (lacht). Im Alltag sind wir immer damit beschäftigt, was aussen passiert. Dadurch verlieren wir den Kontakt mit uns selber. Das beste Beispiel sind Burnouts, die immer häufiger werden. Im Yoga ist es das Ziel, nach innen zu gehen. Das geschieht bereits, wenn man seinen eigenen Atem wahrnimmt. Mit der Zeit spüren wir, was uns gut tut, und wo wir auf die Bremse treten müssen. Es geht auch darum, den Kopf abschalten zu können.

Braucht jeder Mensch Yoga?

Natürlich sind die Menschen sehr verschieden. Einige kennen sich schon sehr gut. Aber einen guten Effekt hat es für jeden, die Ansatzpunkte sind einfach verschieden. Jeder kann sich von seinem Punkt aus weiterentwickeln.

Warum kann man nicht direkt in sich gehen, wenn man sitzt?

Das ist schon möglich. Ursprünglich hat man Yoga in Indien auch so praktiziert: Sitzen und meditieren. Hier im Westen ist es aber verbreitet und meist notwendig, dass man über die Bewegung in die Ruhe geht. Man mobilisiert die Wirbelsäule und schmiert die Gelenke, um

den Körper darauf vorzubereiten, überhaupt sitzen zu können und dann in die geistige Ruhe zu finden.

Kommen in der Ruhe nicht zu viele Gedanken, um abschalten zu können?

Bei den meisten Leuten wird es tatsächlich im Innern ganz laut, wenn sie äusserlich ruhig werden. Sie werden sich bewusst, was alles abläuft. Beim Yoga fährt man herunter. Die Kunst ist es, die Gedanken einfach sein zu lassen. Ich nehme das Beispiel der Wolken am Himmel: Man lässt die Gedanken einfach weiterziehen, wie auch die Wolken am Himmel verschwinden.

Kann es da auch emotionale Ausbrüche geben?

Es kann schon sein, dass etwas hochkommt, was zuvor verborgen war. Das ist auch gut, weil es dann verarbeitet werden kann. Ich hatte auch schon einen Yogi in meiner Lektion, der plötzlich zu lachen begann und nicht wusste warum.

Wie häufig und wann praktizieren Sie persönlich Yoga?

Es gibt viele, die dafür ganz früh aufstehen. Da ich absolut kein Morgenmensch bin, baue ich meine Yogapraxis spontan in den Tag oder Abend ein. Oft reicht mir auch eine Viertelstunde, um aufzutanken.

Interview: Josua Bieler

Das Sommerwiesenyoga findet ab dem 12. Juni jeweils am Donnerstagabend statt.

Weitere Informationen auf:
<http://sommerwiesenyoga.jimdo.com>



Insekten- stiche

Bei Ihrem HEIDAK-Spezialisten erhalten Sie Ihre individuelle Mischung.

schön und gesund 
drogerie
im Telli

EKZ-Telli | 5004 Aarau | Tel. 062 824 63 30
telli@schoen-gesund.ch | www.schoen-gesund.ch

**HEIDAK
SPAGYRIK**
Natürlich wirksam



Köstlich und handgemacht.



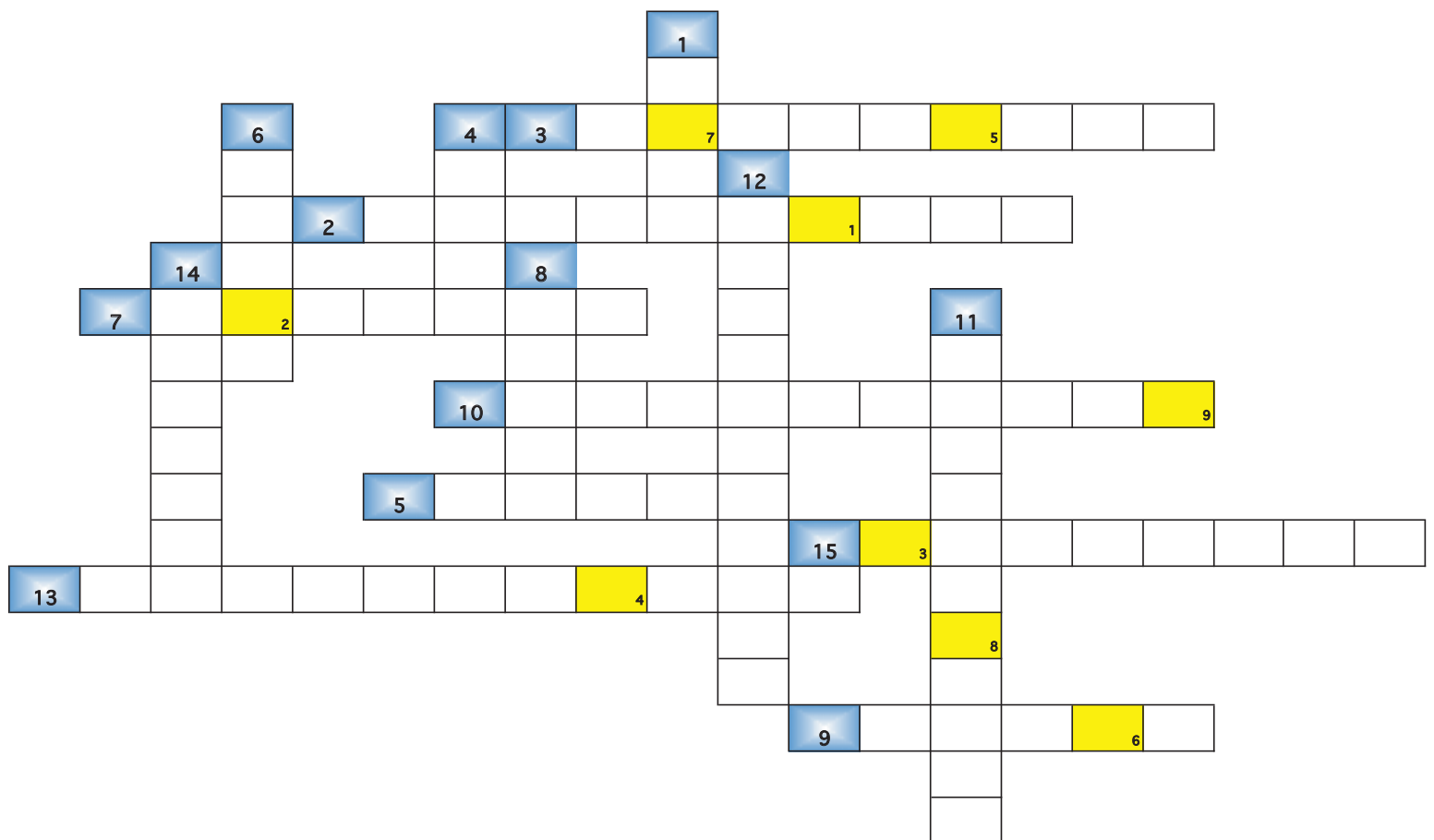
Jaisli-Beck für feinsten Genuss

Buchs, City Märt und Telli Aarau
www.jaisli-beck.ch

Rätsel – Ortsnamen im Kanton Aargau

Der treue Telli Post Leser Hans-Ulrich Baumann löst in seiner Freizeit leidenschaftlich gerne Rätsel. Mit Bedauern stellte er fest, dass Ende 2013 die Rästelseite aufgelöst wurde. So nahm er sich die Zeit und tüftelte das untenstehende Rätsel für uns aus.

Das Lösungswort ergibt sich aus den gelben Kästchen und beginnt und endet mit dem Buchstaben T.



- | | | | | | |
|---|--------------------------------------|----|---|----|---|
| 1 | Transportsystem | 6 | tönt wie die Laute von «Milchproduzenten» | 11 | des Kaisers Ruhemöglichkeit |
| 2 | Nagetier mit Baumaterial | 7 | bekannt für sein jährliches Bergrennen | 12 | hier sind nicht nur «Pulloverkühe» daheim |
| 3 | anderer Name für NEKILLEOK | 8 | hat einen Adler im Wappen | 13 | hat ein« Feldschlösschen» |
| 4 | hat als Wahrzeichen eine «Linde» | 9 | Kinderkrankheit | 14 | gibt es auch im Kanton BL |
| 5 | gibt es auch im Kanton ZH, SG und LU | 10 | Nachbargemeinde von Hinterrhein | 15 | klebriges Gewässer |

Lösungswort: T _ _ _ _ _ T

Verlosung Rätsel

Unter den Einsendungen des richtigen Lösungswortes verlosen wir drei Gutscheine für das Einkaufszentrum Telli im Wert von Fr. 30.–, Fr. 20.– und Fr. 10.–. Alle Preise werden von der Mietervereinigung des Einkaufszentrums Telli gesponsert.

Lösungswort mit Name und Adresse per Post an Gemeinschaftszentrum Telli, Girixweg 12, 5000 Aarau oder per E-Mail an info@gztelli.ch schicken. Einsendeschluss ist der 15. Juni.

PRIMARSCHULE TELLI

Barbara Sommer | barbara.sommer@schule-aarau.ch

Malatelier Neuburgerstrasse

Seit letztem Sommer haben wir an der Neuenburgerstrasse ein Malatelier für den Kindergarten und die Primarschule Telli eingerichtet. Der Raum bietet Platz für 20 Schulkinder. Er wurde uns grosszügigerweise von den Ortsbürgergemeinde Aarau kostenlos zur Verfügung gestellt. Die im Lehrerkollegium entstandene Idee, darin ein Malatelier einzurichten, fand sofort Anklang. So wurden die vom GZ Telli geschenkten Stellwände weiss gestrichen, Farben und Papier gekauft und alles zu einem schönen Malatelier eingerichtet.

Der Sinn ist es, die Schüler ganz frei und ohne Vorgaben malen zu lassen. Sie dürfen sich die Farben selber auswählen und mit Pinsel oder Fingern experimentieren. Sie sollen sich dabei ganz in äusserer und innerer Ruhe ihrem Kunstwerk widmen können, unabhängig davon, ob es



nun konkret oder abstrakt wird. Die Lehrperson steht den jungen Künstlern unterstützend zur Seite.

Barbara Sommer



Coiffeur
CHANTAL

Rütmattstrasse 8

Chantal Auderset • Termin nach Vereinbarung
062 534 57 61 oder 079 247 24 31

Veranstaltungen Juni 2014

MO	02. 06. 2014	17.00–19.00	Deutschkurs für AnfängerInnen, Auskunft P. Nadarajah 078 774 64 16	GZ Telli
MO	02. 06. 2014	19.30	Autogenes Training, Auskunft H. Schmidhauser 079 434 30 17	GZ Telli
MI	04. 06. 2014	09.00–10.00	Bewegungstreff Pro Senectute; Auskunft: I. Bachmann 062 822 82 93	GZ Telli
FR	06. 06. 2014	09.30–10.15	Pro Senectute Gitarre, Auskunft B. Lüthy 079 330 52 95	GZ Telli
DI	10. 06. 2014	16.00–18.00	Mütter-/Väterberatung ohne Voranmeldung, Auskunft: A. Bolliger, 062 723 05 42	GZ Telli
MI	11. 06. 2014	09.00–10.00	Bewegungstreff Pro Senectute; Auskunft: I. Bachmann 062 822 82 93	GZ Telli
MI	11. 06. 2014	20.15–21.30	Telli Chor Probe, Auskunft: A. Hunziker 062 824 03 58	GZ Telli
DO	12. 06. 2014	12.00–14.00	Mittagstisch für SeniorInnen (mit Tanzkurs), D. Muggler 062 824 29 19	GZ Telli
SA	14. 06. 2014	21.00–02.00	Oldie Disco (www.oldie-disco.ch)	Disco Metropol
MO	16. 06. 2014	17.00–19.00	Deutschkurs für AnfängerInnen, Auskunft P. Nadarajah 078 774 64 16	GZ Telli
MI	18. 06. 2014	09.00–10.00	Bewegungstreff Pro Senectute; Auskunft: I. Bachmann 062 822 82 93	GZ Telli
FR	20. 06. 2014	09.30–10.15	Pro Senectute Gitarre, Auskunft B. Lüthy 079 330 52 95	GZ Telli
SO	22. 06. 2014	18.30	Wakkere Quartiere Aarau 2014: Podiumsdiskussion mit Grill	Telli Platz
MO	23. 06. 2014	17.00–19.00	Deutschkurs für AnfängerInnen, Auskunft P. Nadarajah 078 774 64 16	GZ Telli
DI	24. 06. 2014	9.00–18.00	Mütter-/Väterberatung, Auskunft: A. Bolliger, 062 723 05 42	GZ Telli
DI	24. 06. 2014	09.00–11.00	Krabbelgruppe	GZ Telli
DI	24. 06. 2014	15.00–17.00	Krabbelgruppe	GZ Telli
MI	25. 06. 2014	20.15–21.30	Telli Chor Probe, Auskunft: A. Hunziker 062 824 03 58	GZ Telli
FR	27. 06. 2014	19.00	Telli Gottesdienst	GZ Telli
SA	28. 06. 2014	11.00–12.00	albanische Geschichtenstunde, Auskunft 062 559 85 40	GZ Telli
MO	30. 06. 2014	17.00–19.00	Deutschkurs für AnfängerInnen, Auskunft P. Nadarajah 078 774 64 16	GZ Telli

Regelmässige Veranstaltungen

MO	18.00–19.00	Pilates, Kontakt www.bodytime.ch 079 238 60 17	GZ Telli
MO–FR	06.00–18.00	Kinderbetreuung, Kontakt 062 822 18 88	Tagesstätte Clubhaus Telli
MO DO	14.00–17.00	Gemütlicher Cafihock im ABAU-Stübli für SeniorInnen	GZ Telli
MO DI DO FR	17.00–20.00	Minigolfanlage Auskunft 079 852 07 82, www.minigolf-aarau.ch	beim Hangartner-Areal
MI SA SO	13.00–20.00	Minigolfanlage Auskunft 079 852 07 82, www.minigolf-aarau.ch	beim Hangartner-Areal
DI MI DO FR	15.00–18.00	Trefflokal für Kinder	Trefflokal, Delfterstrasse 36/37
DI	14.00–16.00	Kegeln für SeniorInnen	GZ Telli
DI	18.00–18.55	Pilates für Männer, Kontakt www.bodytime.ch 079 238 60 17	GZ Telli
DI	19.05–20.05	Pilates, Kontakt www.bodytime.ch 079 238 60 17	GZ Telli
DI	20.15–21.15	Pilates, Kontakt www.bodytime.ch 079 238 60 17	GZ Telli
MI FR	09.00–11.10	MuKi Deutschkurs MachBar, R. Rizzo 062 823 24 28	Aareschulhaus, Zimmer 15
MI	15.15–16.15	Männerturnen für Senioren, Pfarrer U. Waldmeier	Turnhalle Tellischulhaus
FR	09.30–10.30	Pro Senectute: Turnen für ItalienerInnen, Kontakt 056 493 38 59	GZ Telli
FR	13.00–18.00	Jassgruppe (ohne Geldeinsatz)	GZ Telli
FR	15.30–16.30	Polysport für Kindergarten, Irène Rösch, 079 617 25 27	Turnhalle Tellischulhaus
FR	16.30–17.30	Polysport für 1. bis 3. Klasse, Irène Rösch 079 617 25 27	Turnhalle Tellischulhaus

Den aktuellen Veranstaltungskalender finden Sie unter www.gztelli.ch

Aktuell im Juni

Monatsend-Aktionen

Das beliebte Checkheft liegt im Telli auf.
Die Aktionen sind gültig bis Samstag, 7. Juni.

Die aktuelle Telli-Aktionszeitung
mit allen Gutscheinen & Bons liegt ab dem
16. Juni für Sie auf!

„Panini-Bildli-Tauschtage“ Letzte Gelegenheit!

Am Mittwoch, 18. Juni von 12-16 Uhr
Fehlen Dir noch die wichtigsten Bilder der
Stars für Dein Album?
Wächst Dein Stapel an doppelten Bildli ins
Unermessliche? Wir haben die Lösung.
Komm ins Telli und tausche
Deine Bildli.

Voranzeige:

Am Donnerstag, 3. Juli „Maienzug-Vorabend“
schliessen die Geschäfte um 18 Uhr.
Am Maienzug bleiben die Geschäfte den
ganzen Tag geschlossen.