

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 5

Rubrik: Pro Senectute

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Pro Senectute

PS Aargau und ihre Dienstleistungen



Die elf Beratungsstellen im ganzen Kanton sind Anlaufstellen für alle Fragen rund ums Thema Alter. Die unentgeltliche Sozialberatung richtet sich an Menschen ab sechzig Jahren und deren Bezugspersonen und bietet Unterstützung in unterschiedlichen Lebenslagen. Bei finanziellen Problemen können gezielte Beiträge an Personen im AHV-Alter gewährt werden. Der Bereich Hilfe zu Hause umfasst das Haushilfedienst-Mindestangebot laut Pflegegesetz und das Haushilfedienst-Zusatzangebot, Mahlzeiten-, Betreuungs-, Wäsche- und Gartendienst sowie Steuererklärungs-dienst und administrativen Dienst. Dadurch können ältere Menschen möglichst lange in vertrauter Umgebung bleiben. Für körperliche und geistige Fitness bieten wir ein breit gefächertes Sport- und Bewegungsangebot sowie Bildungskurse, Treffpunkte, Ferienwochen, Führungen. Der Jahresbericht 2010 gibt Einblick: Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch

«Zwäg is Alter»



Diese Aktion im Appenzeller Vorderland ist mit viel Erfolg angelaufen. Die nächste Impuls-Veranstaltung, an der das Projekt vorgestellt wird, findet am Samstag, 21. Mai, in Heiden statt (14.15 Uhr, Kursaal). Auskunft und Anmeldung: Silvia Hablützel, Telefon 071 890 06 63. • Neu: Wellness für Leib

und Seele – eine Mischung aus Atemübungen, Singen, Kreistänzen und Geschichtenerzählen, ab 1. Mai (nachmittags). Verlangen Sie das Detailprogramm.

• Hier sind im April und Mai noch Plätze frei: PC-Workshop «Ricardo» – Kaufen und Verkaufen auf dem Schweizer Onlinemarktplatz (28. April, Herisau, 14 bis 17 Uhr); PC-Workshop, Grundkenntnisse zu Windows auffrischen (5. Mai, Herisau, 14 bis 17 Uhr); Ganzheitliche Gesundheitsförderung durch Yoga (ab 2. Mai, Herisau, jeweils montags 8.45 bis 9.45 Uhr). • Das Tanzcafé Herisau mit Livemusik findet immer am letzten Donnerstagnachmittag des Monats im Restaurant Treffpunkt statt. Auskünfte zu diesen sowie weiteren Angeboten und Anmeldung: Telefon 071 353 50 30 (vormittags), www.ar.pro-senectute.ch

Wanderungen für alle Ansprüche



Kurz vor der Landsgemeinde sind Sie im Erzählcafé am 29. April zum Austausch von Erfahrungen und Erinnerungen «Rund um die Landsgemeinde» eingeladen. Warme Temperaturen machen Lust auf Wanderungen in unserer herrlichen Natur: Geniessen Sie die begleitete Tageswanderung am ersten Appenzeller Wandertag vom 11. Mai. Wenn Ihnen eine Tagestour zu anstrengend ist, so sind Sie in einer der Wandergruppen in Appenzell und Oberegg herzlich willkommen: Begleitete Halbtageswanderungen werden zweimal im Monat angeboten. Sportbegeis-

terte Velofahrer sind alle zwei Wochen mittwochs zur begleiteten Velotour mit Lucia Rechsteiner eingeladen: Bringen Sie ein gut gewartetes Velo mit. Anmeldungen/Tätigkeitsbericht 2010: Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, vormittags unter Telefon 071 788 10 20. Beachten Sie auch www.ai.pro-senectute.ch

Breites Unterstützungsangebot



Möchten Sie eine Sprache lernen? Sport treiben? Einen Computer-, Fotografie- oder einen Gymnastikkurs besuchen? Bei uns finden Sie über 300 Angebote. Wir haben ein eigenes Kurszentrum, eine Turnhalle, ein eigenes Fitnesscenter mit Krafraum, Gymnastikhalle und Physiotherapie. Daneben erbringen wir eine Vielzahl hochwertiger Dienstleistungen, die das Leben zu Hause angenehmer machen: Wir putzen Wohnungen und Fenster oder übernehmen für Sie den Frühlingsputz. Wir bringen Menüs nach Hause, nehmen Ihnen die Gartenarbeit ab und helfen beim Zügeln. Pro Senectute beider Basel tut viel für jene, denen es gut geht, aber auch für jene, die Unterstützung brauchen – etwa mit finanziellen Hilfen und Beratungsangeboten. Telefon 061 206 44 44, Mail info@bb.pro-senectute.ch Die Übersicht über unsere Angebote und mehr finden Sie im akzent magazin, der Zeitschrift von Pro Senectute beider Basel, oder auf www.bb.pro-senectute.ch

Inserate

Sicher ein- und aussteigen!

Wir bauen in Ihre bestehende(!) Badewanne eine Tür ein. Absolut wasserdicht! Nur 1 Arbeitstag, kein Schmutz!

Magic Bad

www.magicbad-zuerich.ch
Auskunft und Beratung
076 424 40 60



Laden-Öffnungszeiten
Mi bis Fr: 9–12 / 14–17 Uhr
Samstag: 9–12 Uhr

ALPINIT MODE GmbH
Alpinistrasse 5B
5614 Sarmenstorf
mode@alpinit.ch
www.mode.alpinit.ch

ALPINIT-HOSEN

In 3 Qualitäten erhältlich

- Reine Wolle
- Polyester/Wolle
- Polyester/Viscose/Seide

Besuchen Sie uns in unserem grossen Fabrik-laden, oder bestellen Sie Ihre ALPINIT-Hose ganz einfach per Telefon 056 667 24 94

Bildung, Sport und Ferien



Region Bern: Mit unseren Menüs sind Sie mehrfach gut bedient – Sie ernähren sich ausgewogen und können essen, wann Sie Zeit und Lust haben.

Die Auswahl ist gross: Menüs mit Fleisch, vegetarisch, für Diabetiker/innen oder Allergiker/innen (glutenfreie Mahlzeiten). Die Zubereitung ist einfach: in der Mikrowelle, im Backofen oder im Wasserbad. Lieferung ein- bis zweimal pro Woche direkt in den Kühlschrank. Bestellen Sie Ihr Menü und geniessen Sie das Essen zu Hause: Telefon 031 359 03 33.

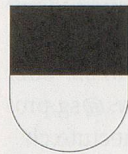
Region Biel/Bienne-Seeland: Mit den Wandertagen in Walzenhausen (4. bis 11. Juni) und den Ausflügen nach Freiburg am 1. Mai sowie nach Konstanz am 10. Mai können Sie ein paar Tage aus der gewohnten Umgebung hinausfahren. Lernen Sie vom 3. bis 31. Mai im Internetaufbaukurs Powersurfen, Einkaufen und Googeln. Pilates ist ein ausgezeichnetes Ganzkörper-Training – wir haben noch freie Plätze im Mai. Entdecken Sie Ihre Bildsprache im Kurs Freies Malen vom 3. Mai bis 7. Juni. Beratungsstelle Biel, Telefon 032 328 31 11, oder Lyss, Telefon 032 384 71 46, Internet www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Bald in Thun: Grosseltern hüten Enkelkinder, Mittwoch 18./25. Mai, Werken und Gestalten für Grosseltern mit Enkeln – Sommerdekoration, Mittwoch, 25. Mai, Orientalischer Bauchtanzkurs am 5. Mai, Flamencokurs am 3. Mai. Infonachmittag Pflegefinanzierung zu Hause und im Heim, Donnerstag, 19. Mai, 14 Uhr (Ort wird noch bekannt gegeben). Programme gratis bei Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 70 70, oder Interlaken, Telefon 033 826 52 52, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch, www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Sind Sie unsicher im Umgang mit Billettautomaten? Kurse am 3. Mai in Langnau, am 24. Mai in Herzogenbuchsee, je 14 bis 17 Uhr. Erleben Sie eine Ferienwoche in der Gruppe, 21. bis 28. Mai in Schruns (Montafon, A). Der nächste Tanz- und Sing-nachmittag für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen findet am Sonntag, 29. Mai, von 14 bis 16 Uhr in Lan-

genenthal statt. Auskunft/Detailprogramm bei PS Bildung, Telefon 062 916 80 95.

Unterwegs durch den Kanton



Die Flyer der Sommerprogramme Velofahren und Wandern sind erschienen. Die Wanderungen führen durch die schönsten Gegenden des Kantons. Freuen Sie sich am Tanz! Volkstänze und Kreistänze aus aller Welt in Giffers und Schmitten, ohne Anmeldung, Beginn jederzeit. Eine Woche Polysport in Sils Maria GR im September, Anmeldung bis Ende Mai – Auskunft und Programm bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Lernen Sie die Bündner Wälder kennen!



Zum internationalen Jahr des Waldes bieten wir in Zusammenarbeit mit dem kantonalen Amt für Wald Waldbegehungen zum Thema Nutzwald und Erholungswald an. Ab Anfang Mai zeigen in Chur, Davos, Ilanz, La Punt, Lantsch, Maienfeld und Thusis die zuständigen Revierförster in einem ungefähr zweistündigen Spaziergang die Besonderheiten in ihrem Wald. Zudem stehen ein Rundgang im Forstgarten Rodels und der Kurzfilm «Tamangur» im Kino Thusis auf dem Programm. Informationen und Anmeldungen: Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, Mail info@gr.pro-senectute.ch

Begleitet in die Ferien



Möchten Sie unvergessliche Ferientage mit einer Seniorengruppe in einem ruhigen, komfortablen Hotel im schönen Bündnerland erleben? Dann ist unser Angebot «begleitete Ferien» in der Lenzerheide vom 15. bis 22. August goldrichtig – für Damen und Herren ab sechzig Jahren (Alleinstehende und Paare), die selbstständig sind, aber nicht mehr alleine Ferien machen können oder wollen. Anmeldung und Informationen: Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail info@nw.pro-senectute.ch, www.nw.pro-senectute.ch

Haben Sie Lust auf Ferien?



Wanderferien in Splügen vom 3. bis 9. Juli: Wir sind Gäste im neu renovierten Hotel Bodnhaus mitten im alten Dorfteil. Von den Teilnehmenden wird gute Gesundheit und Fitness erwartet. Die Wanderungen finden in einfachem Gelände, auf gut ausgebauten Wanderwegen statt. Begleitete Ferienwoche vom 18. bis 24. September in Brig VS im Hotel Good Night Inn mitten in der Stadt. Wir bitten um frühzeitige Anmeldung. • Beratung: Unsere Sozialarbeiterin Miriam Schriber steht Ihnen und Ihren Angehörigen am Telefon, auf der Beratungsstelle oder bei Ihnen zu Hause mit Informationen und Anregungen zur Verfügung, unentgeltlich und vertraulich. Gerne informieren wir über unsere Aktivitäten, Sport- und Bildungsangebote sowie Dienstleistungen wie Mahlzeiten-, Reinigungsdienst und Alltagsassistentz: Pro Senectute Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00 (vormittags), Internet www.ow.pro-senectute.ch

Zu Fuss, per Car oder im Geist



Sport: Wanderwoche vom 20. bis 27. August in Samnaun: Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Wanderungen mit unseren zwei Wanderleitern. Die begleitete Ferienwoche findet vom 3. bis 10. September in Adelboden statt: gemütliche Woche mit Begleitung und Unterstützung. Auskunft und Programme bei Pro Senectute Schwyz, Fachstelle Sport und Bewegung, Telefon 041 811 85 55.


Innerschwyz: Am 18./25. Mai (jeweils ab 14 Uhr) geht Edy Leisibach spannenden Fragen in Psychologie und Philosophie nach. Steht nächstens die Pensionierung und somit ein neuer Lebensabschnitt an? Wichtige Themen und Fragen dazu werden im Pensionierungsvorbereitungskurs vom 8./9. November behandelt. Infos: Telefon 041 810 32 27.

Ausserschwyz: Exkursionen in die Naturschutzgebiete Schwantenu oder Raten-St. Jost: Entdecken und bestaunen Sie Insekten und Pflanzenwelt. Am 24. Mai findet der Tagesausflug mit dem Car zum

Pro Senectute


Kloster Grimmenstein mit Dorfrundgang Walzenhausen statt. Auskunft und Programme: Telefon 055 442 65 55, Internet www.sz.pro-senectute.ch

Treffpunkt Tanzcafé Breitenbach



Das von Pro Senectute und der Alice-Vogt-Stiftung unterstützte Tanzcafé ist ein Treffpunkt für Senior/innen mit und ohne Partner, die Freude an Musik, Bewegung und Geselligkeit haben. Ob «Schacher Seppli», moderne Schlager, Rock'n'Roll oder südamerikanische Rhythmen – das Repertoire des Duo Eddy und Marcel begeistert das Publikum. Das Kuchenbuffet und die freundliche Bedienung im Restaurant Kreuz machen den Anlass auch für Nicht-Tänzer/innen zum Erlebnis. Neu bieten wir mit wechselnden Interpreten und Stilrichtungen ein vielfältiges, abwechslungsreiches Musikprogramm. Jeweils am ersten Mittwoch im Monat von 14 bis 17 Uhr im Restaurant Weisses Kreuz Breitenbach, alle Personen im Rentenalter sind herzlich eingeladen. Eintritt frei, Auskünfte bei Pro Senectute Fachstelle Dorneck-Thierstein in Breitenbach, Telefon 061 781 12 75, Mail breitenbach@so.pro-senectute.ch

Unterstützung für Sie und Angehörige




Gossau und St. Gallen Land: Wir bieten Kurse und Dienstleistungen wie etwa PC-Kurse, Malen, Singen, Englisch, Turnen, Wandern, Nordic Walking, Qigong, Seniorenferien, Sicher Auto fahren, Kochen und Ernährung, Gehirntaining, Besser schlafen. Regelmässige oder sporadische Haushalthilfe, Mahlzeiten-, Fahr-, Coiffeur- und Fusspflegedienst. Kompetente und kostenlose Information und Beratung zu Fragen wie Recht und Finanzen, Wohnen, Lebensgestaltung. Wir vermitteln Mitarbeitende für die Erledigung Ihrer administrativen Belange oder zum Ausfüllen der Steuererklärung: Telefon 071 385 85 83, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, Internet www.sg.pro-senectute.ch

Rheintal Werdenberg Sarganserland: Zwei Angebote für Senior/innen, die Ferien in einer begleiteten Gruppe verbringen möchten: Im Juni geht es nach St. Gilgen

am Wolfgangsee und im September nach Pertisau am Achensee, beides in Österreich, geführt von erfahrenen Leitern. Es warten ein abwechslungsreiches Programm mit Ausflügen, aber auch Freiraum für eigene Aktivitäten. Infos und Programme: Telefon 081 750 01 50 oder 071 757 89 08, Mail kurse.rws@sg.pro-senectute.ch, www.sg.pro-senectute.ch

Kurse für Anfänger und Könnerrinnen



Anfang Mai starten Computerkurse für Senior/innen in den Bereichen Einstieg, Aufbau, Internet/E-Mail und Photoshop Elements/Bildbearbeitung. Kursorte sind Amriswil, Arbon, Diessenhofen, Frauenfeld, Sirnach und Weinfelden. Ein Kurs dauert 8 x 2 Lektionen und kostet CHF 457.– mit Kursunterlagen. Neu im Programm ist ein Töpferkurs in Frauenfeld: Geniessen Sie das Gefühl, mit den Händen dem Ton seine Form zu geben, und lernen Sie verschiedene Techniken sowie den Umgang mit Glasuren kennen. In Amriswil und Kreuzlingen finden Augentrainingskurse statt. Handykurs in Arbon: Teilnehmende üben die wichtigsten Funktionen des Handys wie Notfallnummer programmieren, Kontakte ins Adressbuch speichern, Mitteilungen (SMS) senden und empfangen. In Arbon und Frauenfeld findet je ein Kurs «Fotos kreativ verarbeiten» statt: Digitale Bilder werden archiviert oder für Geschenke wie Fotoalben oder Fotokalender verwendet. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, Mail info@tg.pro-senectute.ch, www.tg.pro-senectute.ch


Bildung, Bewegung und Kultur



Ab sofort können deutschsprechende Senior/innen in Locarno einen Italienisch-konversationskurs besuchen. Im Angebot sind auch ein Computerkurs 3 in 1 (Word-Excel-Internet) sowie «Digital fotografieren». Tanztee am Nachmittag im Hotel Belvedere und Gemeinsames Essen – Details unter www.prosenectute.org (Formazione e corsi anklicken). Infos und Anmeldungen über das Centro Regionale von Pro Senectute, Frau Fux, Viale Cattori,

6600 Muralto, Telefon 091 759 60 20. Kursprogramme in italienischer Sprache über Telefon 091 912 17 17, Mail info@creativ.center.org. • O sole mio! Pro Senectute Ticino e Moesano organisiert neu auch für deutschsprachige Senior/innen vom 24. Juli bis 5. August Sommerferien an der Adriaküste in Gatteo a Mare. Informationen und Anmeldungen unter Telefon 091 759 60 20/24. • Punto d'incontro, mensa di Besso Lugano – ein intergenerationeller Treffpunkt für Alt und Jung, wo Sie gemeinsam frühstücken, zu Mittag essen oder einfach Kaffee trinken können, bietet neben Internet-, Natel-Unterstützungskursen und Nachhilfestunden für Schüler auch Aktivitäten und Veranstaltungen wie The dancante oder Lachatelier, Fotoausstellungen usw. in italienischer Sprache an. Infos unter Telefon 091 960 07 15, Mail puntoincontro@prosenectute.org

Senior/innen steigen aufs Rad



Die Velosaison beginnt mit der Orientierung am 4. Mai. Und am 11. Mai wird eine Schnupperfahrt im unteren Kantonsteil Uri unternommen. Am 25. Mai gehts in den Talboden Schwyz mit einer Tour um den Lauerzersee. Wer die Gegend um den Sihlsee und Einsiedeln erkunden möchte, merke sich den 8. Juni. Am Montag, 20. Juni, und Dienstag besuchen wir das Emmental (Zweitagestour). Am 29. Juni wird ab Lindenham eine sanfte Rundstrecke nach Bremgarten gefahren. Für die Tour in der Linth-Ebene vom 13. Juli werden – wie bei andern Touren – die Fahrräder in Veloanhänger geladen und die Teilnehmer/innen im Kleinbus zu den Ausgangspunkten transportiert. Am 27. Juli führt die Tour in die Gegend von Willisau. Es folgen am 10. August eine Fahrt von Oberwald bis Ernen im Wallis, am 24. August eine Tour ins Valle Mesolcina und als Glanzlicht Ende August eine Woche Velofahren im Oberengadin. Im Raum Nidwalden und Obwalden radeln wir am 14. September. Den Abschluss feiern wir mit einer Schlusstour in der Leventina. Alle Informationen in der Urner Presse oder bei Pro Senectute Uri, www.ur.pro-senectute.ch

Der Einfluss der islamischen Kultur



Etwa von 700 bis 1500 erlebte der Islam eine blühende Hochkultur, die dem europäischen Mittelalter weit überlegen war. Die bedeutendsten

kulturellen Zentren waren Bagdad, Cordoba und Granada in Andalusien, wo Christen, Moslems und Juden friedlich miteinander lebten. Der Kurs zeigt auf, was Europa dem Islam verdankt: die Kenntnis der griechischen Philosophie, Mathematik, Herstellung von Papier, indische Zahlen, zahllose Wörter, medizinisches Wissen, Gewürze, Architektur, Musik der Troubadours, Chemie, Schach. Ausserdem wird über die Gründe für den Niedergang der blühenden Kultur und den Aufstieg Europas gesprochen. 10. Juni bis 1. Juli, mit Dr. phil. Heinz E. Greter, jeweils Freitag von 15 bis 17 Uhr, Kosten CHF 180.-, im Quartiertreff Gut Hirt, Lüssiweg 19, 6300 Zug. Anmeldung bis 27. Mai bei Pro Senectute Kanton Zug, Artherstr. 27, 6300 Zug, Telefon 041 727 5055, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Die Perle – rund um die Uhr für Sie da



Möchten Sie so lange wie möglich zu Hause wohnen? Der Haus- und Begleitdienst Perle bietet umfassende Entlastung und Begleitung nach

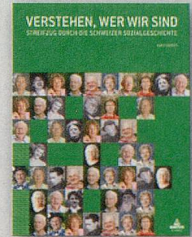
individuellen Wünschen, tagsüber und nachts, oft in enger Zusammenarbeit mit öffentlicher Spitex. Wir helfen im Haushalt oder übernehmen die Hausarbeit ganz – Einkaufen, Kochen, Staubsaugen, Waschen, Frühlingssputz, Tierpflege. Ihre Wohnung und Ihre persönlichen Sachen pflegen wir mit grosser Sorgfalt. Wir begleiten Sie gerne bei Besorgungen, auf Ausflügen, im öffentlichen Verkehr, auf Spaziergängen, bei Arztbesuchen, in die Therapie oder in die Ferien. Ihre Aufträge führen so weit wie möglich dieselben Personen aus. Die Angebote können laufend angepasst werden. Mit der Wahl der Perle unterstützen Sie Pro Senectute Kanton Zürich, die Erträge kommen den vielfältigen Aktivitäten zugunsten der älteren Bevölkerung zugute. Die Perle bieten wir im Zürcher Oberland (Telefon 058 451 53 85) sowie in Winterthur und Umgebung an (Telefon 058 451 54 94).



Studie «Altersarmut in der Schweiz.»



Ernährungsratgeber



Verstehen, wer wir sind



Patientenverfügung



Liederbuch

Lesen macht Freude

Unterhaltung und Wissenswertes rund ums Älterwerden

Die Informationsbroschüren, Bücher und Fachpublikationen von Pro Senectute bieten umfangreiches Wissen, Spass und Informationen rund ums Älterwerden.

Pro Senectute und ihre mehr als 130 Beratungsstellen bieten Ihnen eine Vielzahl von Serviceleistungen und Kursen an. Lassen Sie sich beraten. Telefon 044 283 89 89, www.pro-senectute.ch



www.pro-senectute.ch
Postkonto: 80-8501-1



Bestellen Sie die Pro Senectute Publikationen mit diesem Talon an Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, per Telefon 044 283 89 89 oder über E-Mail an info@pro-senectute.ch

Studie «Leben mit wenig Spielraum. Altersarmut in der Schweiz.»
104 Seiten,
CHF 25.-

Ernährungsratgeber
144 Seiten
CHF 18.50

Patientenverfügung
CHF 14.-

Verstehen, wer wir sind
96 Seiten
CHF 15.-

Liederbuch
171 Liedertexte
 CHF 13.50 (Taschenbuch)
 CHF 29.90 (Begleitheft)

Name: _____

Datum und Unterschrift: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Preise exkl. Porto und Verpackung