

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2004)
Heft: 3

Rubrik: Wir sind für Sie da

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.02.2026

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

«Prüfung gestern – Fahren heute»

Frischen Sie Ihr Fahrkönnen auf

Der erste Kurstag der Sicherheitsaktion «Prüfung gestern – Fahren heute» war ein voller Erfolg. Die Aktion «Prüfung gestern – Fahren heute» der Stadtpolizei Zürich beinhaltet einen Theorieteil, einen Bremskurs sowie eine Rundfahrt mit einem Fahrlehrer des Kantonal-Zürcherischen Autofahrlehrerverbandes (KZA).

Anmeldung, Auskünfte und Daten

Es hat noch freie Plätze für die Kurse am 28. August, 6. und 27. September 2004. Sie finden statt von 8.30 bis 12 Uhr respektive von 13.30 bis 17 Uhr in der Antischleuderschule Regensdorf (ASSR). Die Kurskosten betragen 150 Franken pro Person; die Teilnehmenden benutzen ihr eigenes Auto und versichern sich selbst.

Auskünfte und Anmeldemöglichkeiten beim Kurssekretariat, Telefon 079 487 48 86 (werktags von 7 bis 22 Uhr) oder E-Mail prv@stp.stzh.ch. Ebenfalls ist eine Online-Anmeldung möglich unter www.vsi.stzh.ch.

«Prüfung gestern – Fahren heute» wird von folgenden Partnern unterstützt: Automobil Club der Schweiz (ACS), Sektion Zürich; Antischleuderschule Regensdorf (ASSR); Kantonal-Zürcherischer Autofahrlehrerverband (KZA); Pro Senectute, Kanton Zürich; Tagblatt der Stadt Zürich.

Kurse ab September 2004

Mobil sein – mobil bleiben

Das Kursangebot «mobil sein – mobil bleiben» bietet in drei Einzelskrienen, im Kanton Zürich in den Städten Winterthur und Zürich, ein modernes Training zum Erhalt der Mobilität im Alter an:

Das Modul 1 «Mobilität und Gesundheit» vermittelt den praktischen Umgang mit Billetautomaten, den Informationsabruft des öffentlichen Verkehrs; ein Sicherheitstraining zu Fuss und praktische Informationen zu mehr körperlicher Bewegung im Alltag.

Im Modul 2 «Sicher im Sattel» lernen Sie ungewohnte Situationen mit dem Velo zu meistern, damit Velofahren mit den Enkeln wieder Spass macht.

Im Modul 3 «Check up Autofahren heute» überprüfen Sie freiwillig Ihre Fahrtüchtigkeit und erhalten wertvolle praktische Tips.

Eine breite Trägerschaft – bestehend aus Bundesämtern, SBB, ZVV, Pro Senectute, Verkehrsverbände (Fussverkehr Schweiz, IG Velo, TCS), den Städten Zürich und Winterthur und anderen – unterstützt die Kurse finanziell, organisatorisch oder inhaltlich.

**Weitere Informationen und Anmeldung bei:
Fussverkehr Schweiz, Telefon 043 488 40 30**

Blasen- schwäche?

Sicherheit für viele Stunden!



Trocken OHNE Einlage, Binden und Windeln

IncoSan Unterwäsche schenkt Ihnen 100% Sicherheit. Die Baumwoll-Unterhosen kommen diskret innert Tagen per Post – sind bequem – bleiben stundenlang trocken – und lassen sich beliebig oft im Kochgang waschen. So sparen Sie pro Jahr gut 1000 Franken an Einlagen, Binden, Windelhosen. **Besser, hygienischer und sparsamer** geht es nicht.

**Verlangen Sie jetzt den
Gratis-Prospekt 2880 per Telefon,
Fax oder mit Ihrem Coupon**



**Gratis-Prospekt Telefon
0848 748 648**

IncoSan GmbH

Postfach 57 Tel. 0848 748 648
CH-9053 Teufen Fax 071 333 50 13
www.incosan.com info@incosan.com

Auch erhältlich bei:

Sanität und Reform AG
Untere Verkaufsebene, 8301 Glattzentrum

Drogerie im Schwamedingerhuus
Saatlenstrasse 12, 8051 Zürich

Antwort-Coupon

Bitte senden Sie mir diskret den
Gratis-Prospekt 2880

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Bitte ausschneiden und einsenden an:

Neuausrichtung ist geschafft, wir setzen um!



Franziska Frey-Wettstein
Präsidentin des Stiftungsrates

Seit dem Entscheid des Stiftungsrates und der Zustimmung der Stiftungsversammlung über die strukturelle Neuausrichtung (Juni 2001) von Pro Senectute Kanton Zürich sind drei Jahre mit intensiver Vorbereitung und Planung vergangen. Mit der Umsetzung hat ab 1. Januar 2004 für alle Beteiligten eine überaus spannende Phase begonnen. Es gilt, die erarbeiteten Vorgaben erstmals in der praktischen Arbeit im Alltag anzuwenden und sie auf ihre Tauglichkeit hin zu überprüfen.

Ein grosses Lob geht zuallererst an unsere Mitarbeitenden. Haben sie doch den Schritt ins neue, nun fassbar gewordene Zeitalter gewagt. Sie alle bringen damit nicht nur ihre Freude auf das Neue, sondern auch den Willen zum persönlichen Engagement zum Ausdruck. Die intensive Auseinandersetzung mit unseren Mitarbeitenden und Freiwilligen hat sich gelohnt. An den verschiedenen Veranstaltungen in den sieben Dienstleistungszentren herrschte eine ausgesprochen gute Stimmung. Grosses Interesse zeigten die Freiwilligen, davon zeugte die eindrückliche Zahl der Teilnehmenden. In Workshops und Gruppengesprächen wurde die Befindlichkeit der Feiwilligen gut wiedergegeben. Parallel dazu zeigten diese Anlässe der Schreibenden aber auch die Unter-

schiede der Kulturen und der Einsatzgestaltung von Freiwilligen in den einzelnen Kantonsteilen auf. In den Diskussionen liessen sich auch kritische Stimmen vernehmen; diese waren in ihrer Mehrzahl konstruktiv und leisteten wertvolle Hinweise für unsere Arbeit.

Einen untrüglichen Beweis dafür, dass wir auf dem richtigen Weg sind, liefert uns die demografische Entwicklung: So sind es nicht mehr die «armen, kranken Greise» von damals, sondern die aktiven, selbstbewussten und gesunden älteren Menschen von heute, die die vielfältigen Dienstleistungen von Pro Senectute in Anspruch nehmen. Dies bedeutet freilich nicht, dass wir die sozial Schwachen aus den Augen verlieren. Wir sind uns sehr wohl bewusst, dass es auch im Kanton Zürich Armut gibt.

An unserer Party für die 80-Jährigen in der Stadt Zürich, an der jedes Jahr über 1000 Personen teilnehmen, und am Sportfest anlässlich des 40-Jahr-Jubiläums von «Bewegung und Sport», an dem sich 460 sportbegeisterte ältere Menschen beteiligten, konnte man einmal mehr feststellen, was Lebensfreude und gesundes Alter bedeuten. Allen voran setzten die beiden prominenten Partygäste alt Stadträtin Emilie Lieberherr und der frühere Radiomoderator Sepp Renggli alle in Erstaunen, als sie von ihren anspruchsvollen Aktivitäten berichteten, die sie mit Humor und Engagement bewältigten.

Viel Arbeit liegt noch vor uns. Neue Herausforderungen werden nach Lösungen rufen – Pro Senectute Kanton Zürich ist darauf vorbereitet und hat den Start ins neue Jahrhundert geschafft. Gemeinsam können wir zuversichtlich den eingeschlagenen Weg weitergehen.

Leben mitten in der Stadt – und doch allein

Ende letzten Jahres zog sich das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) kantonsweit aus dem Geschäftsfeld Besuchsdienst zurück. Pro Senectute Kanton Zürich ist eingesprungen. Unsere Organisation übernahm unter anderem in Zürich das Angebot, legte es mit dem bisherigen Sozialzeitengagement zusammen und lancierte per 1. Juli den «Besuchsdienst der Stadt Zürich» neu.

*Andrea Hirsiger, Dienstleistungscenter Zürich
Anja Pauling, Assistentin der Geschäftsleitung*

Es ist schön, im Alter in den eigenen vier Wänden zu wohnen. Trotzdem ist es nicht immer einfach. Für viele Menschen bedeutet es zuweilen auch, allein zu sein. Hier kommt der Besuchsdienst der Stadt Zürich von Pro Senectute zum Einsatz. Er schlägt eine Brücke zur Aussenwelt und unterstützt so ältere Menschen dabei, sich aus der Isolation zu befreien. Freiwillige Besucher und Besucherinnen, die sich in ihrer Freizeit sozial engagieren, bringen Freude, Abwechslung und Anregung. Sie nehmen Anteil am Befinden der besuchten Personen.

Die Freiwilligen besuchen regelmässig (ca. zweimal pro Monat) eine ältere Person. Es wird zusammen geplaudert, aus einem Buch oder aus der Zeitung vorgelesen, gemeinsam ein Spaziergang unternommen, zusammen gespielt oder eine Veranstaltung besucht. Im Vordergrund steht bei allem Aktivitäten immer die Beziehung zum älteren Menschen.

Die Freiwilligen werden sorgfältig in ihre Tätigkeit als Besucherin bzw. Besucher eingeführt, jederzeit begleitet und unterstützt durch die Leitung des Besuchsdienstes. Neben der gezielten Weiterbildung mit Bezug zur Tätigkeit im Besuchsdienst steht ihnen zudem das gesamte Weiterbildungsprogramm von Pro Senectute Kanton Zürich offen. Wichtige Voraussetzungen, die eine Besucherin oder ein Besucher mitbringen muss, sind Diskretion, Einfühlungsvermögen, Belastbarkeit, Geduld und Zuverlässigkeit.

Freude bereiten und Freude ernten: Wie sich Bruno Mastai für allein stehende Seniorinnen und Senioren einsetzt

Katharina Ujur-Beriger

Ruth Frei hat seit 30 Jahren MS. Lange konnte sie trotzdem ein normales, aktives Leben führen. Dafür ist sie sehr dankbar. Dann brauchte sie zum Gehen einen Stock, und bald darauf einen zweiten. Ir-gendwann kamen dann der Rollwagen und heute der Rollstuhl dazu. In ihrer Wohnung kann sich Ruth Frei mit dem Rollstuhl bewegen, aber das Haus kann sie nicht allein verlassen, denn Gang und Lift sind zu eng, um zu wenden.

So kommt Ruth Frei nur dann ins Freie, wenn sie Besuch hat. Und auch dieser ist nicht immer in der Lage, den Rollstuhl zu stossen, denn das braucht Kraft. Darum freut sie sich jede Woche auf den Dienstag-nachmittag. Dann kommt sie Bruno Mastai besuchen. Zusammen gehen sie spazieren oder Kaffee trinken. Diese bei-den Stunden in der Woche sind für Ruth Frei unentbehrlich geworden. Die Spaziergänge und die Gespräche mit ihrem vertrauten Besucher tun ihr gut.

Bruno Mastai wollte nach der Pensionie- rung etwas Sinnvolles machen und nicht nur auf der faulen Haut liegen. Er hat sich nach Möglichkeiten umgesehen, sich sozial zu engagieren. Da er sehr nahe bei der Pro Senectute Geschäftsstelle an der Forchstrasse wohnt, ist er eines Tages einfach hingegangen und hat sich erkundigt. Er wurde sehr freundlich empfangen und in einem ersten Abklärungsgespräch über die verschiedenen Einsatzmöglich-keiten als Freiwilliger bei Pro Senectute informiert. Bruno Mastai hat sich daraufhin entschlossen, im Besuchsdienst mit-zumachen. Auf diese Aufgabe wurde er sorgfältig vorbereitet. In den regelmässi- gen Erfahrungsaustausch-Treffen hat er die Möglichkeit, sich mit den anderen Mitgliedern des Besuchsdienstes auszu-tauschen sowie allfällige Schwierigkeiten zu thematisieren und zu diskutieren. So kam es, dass Bruno Mastai nun regel-mässig Besuche macht. Mit diesem Enga-



Ruth Frei freut sich auf den Spaziergang und Cafébesuch mit Bruno Mastai, Freiwilliger beim Besuchs-dienst von Pro Senectute Kanton Zürich.

gement bereitet er den Besuchten viel Freude. Und diese Freude kommt natür-lich zu ihm zurück.

Für die Pflege und den Haushalt von Ruth Frei sorgt die Spitex, für das Essen der Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kan-ton Zürich. Aber für ein grosses Stück

Lebensqualität im Leben von Ruth Frei sorgt Bruno Mastai vom Besuchsdienst. Auch wenn man im Alter alleine lebt, heisst das nicht, dass man vereinsamen muss. Trotz ihrer Einschränkungen ist Ruth Frei zufrieden mit ihrem Leben und geniesst das, was sie kann.

Gesucht: Freiwillige für den Besuchsdienst

Interessieren Sie sich für ältere Menschen und de- ren Lebensumstände, und sind Sie bereit, regelmä-sig und längerfristig etwa 8 Stunden pro Monat als freiwillige Besucherin oder freiwilliger Besucher tätig zu sein? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, gerne erteilen wir Ihnen detaillierte Auskünfte.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungscenter Zürich
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 01 421 51 51

In vielen Gemeinden des Kantons Zürich wird ein Besuchsdienst angeboten. Dort ist ebenfalls immer Bedarf an freiwilligen Be-sucher/innen. In diesem Fall kann Ihnen unsere Geschäftsstelle unter Tele-phon 01 421 51 51 Auskunft geben.

Mit dem Coiffeurkoffer unterwegs

Sich daheim frisieren lassen

Eine schöne Frisur ist wichtig für das gute Lebensgefühl. Wird der Gang zum Coiffeursalon zu beschwerlich, besuchen Coiffeure und Coiffeusen im Auftrag von Pro Senectute Kanton Zürich ältere Menschen zu Hause.



Marianne Gyr ist für Pro Senectute als Heim-Coiffeuse unterwegs. Robert Diener ist froh, dass er zum Haare schneiden zu Hause bleiben kann. Und der Schwatz mit Marianne Gyr ist eine willkommene Abwechslung für den über 80-jährigen Witwer.

Katja Joho

Graue Haarfetzen fallen zu Boden. Robert Diener ist sichtlich erfreut. Schon sieben Jahre kennt er Marianne Gyr. Sie betreute damals seine kranke Frau. Eine freundschaftliche Beziehung ist dabei entstanden und auch nicht abgebrochen, obwohl Marianne Gyr aus Zürich weggezogen ist und eine Stelle als Pflegerin in einem Pflegeheim angenommen hat. Dank ihrer Tätigkeit beim Coiffeurdienst von Pro Senectute Kanton Zürich kommt sie für den Haarschnitt noch regelmässig vorbei.

Kein einfaches Leben

Mit über 80 Jahren hat Robert Diener viel zu erzählen. Seit dem Tod seiner Frau ist er oft allein und geniesst deshalb das Gespräch. In der Gesellschaft der Coiffeuse blüht er sichtlich auf. Die Erinnerungen zeugen von einem nicht immer einfachen Leben. Von Geburt an körperlich behindert, musste er kämpfen, um nicht abgestempelt zu werden. Sein Pflegevater meldete ihn zu Abendkursen an der Handelsschule an, am Tag arbeitete er als Hilfsarbeiter, und später als Aushilfskanzlist. Erst mit 32 Jahren konnte er bei einer Firma in Baden seine Fähigkeiten beweisen und bekam kurz darauf eine feste Anstellung.

Sich wohler fühlen

Der Schnitt ist schon fast fertig. Höchste Zeit, dass er wieder schön sei, bemerkt der pensionierte Speditionsangestellte, er habe sich beim Treffen mit seinen Bekannten schon fast geniert. Marianne Gyr lacht. Sie bestätigt, dass es allen ihren Kunden und Kundinnen so geht. Gerade bei den älteren Menschen ist ein gepflegtes Äusseres unerlässlich für Zufriedenheit und ein gutes Körpergefühl. Ihren Kundinnen und Kunden diese Verbesserung an Lebensqualität bieten zu können, schätzt die gelernte Herrencoiffeuse an ihrer Arbeit für Pro Senectute Kanton Zürich.

Ersehnter Besuch

Neben vielen sporadischen Aufträgen verhilft Marianne Gyr gegenwärtig etwa zwölf Personen regelmässig zu einem neuen Schnitt. Im Durchschnitt ist sie vierzehnmal monatlich für den Coiffeurdienst im Einsatz, ihre Kolleginnen bis über vierzig Mal. Nicht nur wegen der Frisur freuen sich die Kunden auf den Besuch. Die Pflegerin ist erfahren im Umgang mit älteren Menschen und begegnet ihnen mit Ruhe und warmherziger Ausstrahlung. Ihre Erfahrungen in der Altersarbeit hat sie nach der Kinderpause

gesammelt. Trotz interessanter Berufsjahre, ein Teil davon sogar im fernen Ausland, ist die Coiffeuse nicht in ihren Beruf zurückgekehrt. Sie stieg bei Pro Senectute Kanton Zürich als Haushelferin ein und lernte auf diesem Weg auch Robert Diener kennen.

Zwei offene Ohren

Sie spricht den 82-Jährigen auf sein Quartier an und er erzählt, dass bald schon etappenweise die dreigeschossigen Häuser abgebrochen und neue gebaut würden. Mit mehr Wohnraum, eben wie es die Menschen von heute wollen. «Früher habe ich oft über die kleine Wohnung geschimpft», gesteht er. «Jetzt ist das praktisch für mich, ich finde immer in Griffnähe Halt.» Doch zu klagen ist nicht seine Art und mit seinen Gedanken über die bevorstehenden Veränderungen mag er seine Coiffeuse nicht belästigen. Lieber erzählt er ihr aus seinem Leben: von interessanten Begegnungen und von seiner Berufung, sich immer wieder mit Leserbriefen für die Anliegen der Behinderten einzusetzen.

Salon auf Rollen

Nach nur zwanzig Minuten sitzt der Schnitt. und Marianne Gyr kontrolliert noch die Rasur und wäscht die Brille. Sie wird nachher noch den Boden im Gang reinigen, wo bei Robert Diener immer die Coiffersitzungen stattfinden. Nicht überall schneidet sie trocken wie hier. Andernorts wäscht sie die Haare auch in der Küche, rasiert wenn nötig – eben so, wie der Kunde oder die Kundin die Frisur haben möchte. Dafür steckt in ihrem rollenden Koffer alles, was zu einem richtigen Coiffersalon gehört: Schneid- und Rasierzeug, Föhn, Shampoo, Mantel und Kragen. Zum Schluss steckt Marianne Gyr die Schere weg und verstaut den Frisiermantel im blauen Koffer. – «Jetzt kann ich mich zum Mittagessen wieder zeigen», stellt Robert Diener beim Blick in den Spiegel zufrieden fest. Und verabschiedet sich herzlich von seiner Coiffeuse.

25 Jahre Coiffeurdienst

Sie möchten gut frisiert sein, auch wenn Sie die eigenen vier Wände nicht mehr ohne Begleitung verlassen können und der Coiffeursalon für sie schwer erreichbar ist? Der Coiffeurdienst von Pro Senectute Kanton Zürich verhilft jüngeren und älteren Menschen in der Stadt Zürich zu einer neuen Frisur.

Waschen, schneiden, legen, föhnen – bei Ihnen daheim!

Speziell für Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen nur schwer einen Coiffeursalon besuchen können, vermittelt der Coiffeurdienst von Pro Senectute Kanton Zürich Damen- und Herrencoiffeusen und -coiffeure, die ins Haus kommen. Je nach Wunsch schneiden, föhnen, färben oder wickeln sie ihren Kundinnen und Kunden die Haare. Auch Dauerwellen sind möglich. So müssen sie auf einen guten Haarschnitt nicht verzichten.

Ein wenig bekanntes Angebot

Trotz seinem 25-jährigen Bestehen ist der Coiffeurdienst von Pro Senectute nicht sehr bekannt. Und das, obwohl die sieben Mitarbeiterinnen im vergangenen Jahr 1500 Aufträge entgegen genommen haben. Die 400 Kundinnen und Kunden nehmen in grösseren oder kleineren Abständen bei ihren Coiffeusen Platz, ein Fünftel von ihnen sind Männer.

Für Reservationen: Telefon 01 273 40 00

Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr können Sie anrufen und einen Termin abmachen. Die weiteren Details oder Spezialwünsche besprechen wir gern mit Ihnen am Telefon. Neukund/innen möchten wir bitten, sich 7 bis 10 Tage vor dem gewünschten Einsatz anzumelden. Alle nachfolgenden Einsätze können direkt mit der Coiffeuse vereinbart werden.

ANZEIGEN



Familiär geführtes 3* Sterne Hotel

im Zentrum von Arosa gelegen. Zwei Minuten von Bahnhof, Gratisbus und Bergbahnen entfernt.

Unsere Sommerangebote, jeweils 7 Tage Pauschale (Sommersaison 19.06. – 10.10.04):

- **Edelweisswochen** (19.06. – 10.10.04) ab CHF 623.00
- **Jass- und Wanderwochen** (21.08. – 28.08. + 18.09. – 25.09.04) ab CHF 693.00
- **Wanderwochen** (11.09. – 18.09.04) ab CHF 693.00
- **Textilbillerkurs** (29.09. – 03.10.04) ab CHF 896.00
- Ab 10. Dezember **viele attraktive Wochena-Pauschalen** ab CHF 630.00

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und senden Ihnen gerne detaillierte Unterlagen.

Familie Tamara & Retus Schmid
7050 Arosa

Tel. 081 377 12 08



Gratis-Hörtest Hör-Beratung Ray Ebnöther (seit 1972)

Zürich-Schaffhauserplatz
Schaffhauserstrasse 75 (oberhalb Migros)
8042 Zürich • Tel. 01 363 01 33

Zürich-Oerlikon (Haltestelle Sternen)
Schaffhauserstrasse 352 (über Rest. Rolli)
8050 Zürich • Tel. 01 310 86 86



Ferien- und Kurhaus

Lassen Sie Körper, Geist und Seele neue Kräfte schöpfen! Dazu bieten günstige Kur- und Ferienangebote in Leukerbad Gelegenheit!

- zentrale Lage (nahe Busstation)
- eigenes Thermalbad und Therapieabteilung
- Therapie und Beherbergung anerkannt durch die Krankenkassen
- gute Küche, familienfreundliche und familiäre Atmosphäre
- Preis ab Fr. 90 pro Person/Tag (Inkl. Vollpension und Thermalbad)

Weitere Informationen finden Sie unter der Homepage www.volksheilbad.ch.

Anmeldung: Volkshelbad
Postfach 34
3954 Leukerbad
Tel. 027 472 21 00
Fax 027 472 21 93
E-mail: volksheilbad@bluewin.ch