

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2017)
Heft: 1

Rubrik: Agenda

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: 02.02.2026

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



12. MÄRZ

Tanzen im Hotel Schweizerhof

Die Tanznachmittage im Hotel Schweizerhof Luzern finden auch im 2017 statt. Neu dank des Engagements einer Freiwilligengruppe von tanzbegeisterten Seniorinnen und Senioren,

des sehr grosszügigen Entgegenkommens der Besitzer des Hotels Schweizerhof sowie der Unterstützung von Pro Senectute Kanton Luzern, werden die Anlässe 2017 erneut organisiert.

Tanzen liegt im Trend, nicht zuletzt auch bei den bewegungsfreudigen Senioren und Seniorinnen der Zentralschweiz. Das zeigt das steigende Interesse an den Tanznachmittagen, die in den letzten zehn Jahren im Hotel Schweizerhof und anderen Luzerner Grand Hotels durchgeführt wurden.

Die acht Tanznachmittage finden 2017 wiederum im wunderschönen Zeugheesaal des Hotels Schweizerhof statt. Mit dabei sind auch wieder die sehr beliebten Taxi Dancers und die Happy Bones von OsteoSwiss. Um die Tanznachmittage zu ermöglichen, musste der Eintrittspreis 2017 leicht erhöht und vereinheitlicht werden. Er beträgt neu CHF 20.–. Die Tanznachmittage finden an folgenden weiteren Sonntagnachmittagen im 2017 statt:

■ 2. April, 7. Mai, 11. Juni, 8. Oktober und 5. November.

Musikalisch begleitet werden sie von den Bands Gino Happy Band, Gabriela & Jack sowie dem Duo Romantica. Aktuelle Angaben zu den Anlässen finden sich auch auf der Webseite von Pro Senectute Luzern (<http://www.lu.prosenectute.ch/veranstaltungen/agenda.html>)

■ Um die Tanznachmittage im Hotel Schweizerhof auf eine nachhaltige Basis zu stellen, soll im nächsten Jahr ein Verein für die Organisation dieser beliebten Anlässe gegründet werden. «Geburshelferin» ist die Fachstelle Gemeinwesenarbeit von Pro Senectute Kanton Luzern. Wer sich für eine Mitarbeit in diesem Verein interessiert, kann sich bei Pro Senectute melden: info@lu.prosenectute.ch oder Telefon 041 226 11 88.

21. MÄRZ

Fachtagung zum Thema Schlafen

«Gut schlafen – lebenswichtig oder Luxus?» heisst die Pro-Senectute-Veranstaltung vom 21. März, die allen Interessierten offen steht.

Mit dem Älterwerden nehmen Schlafbeschwerden tendenziell zu, und die

Schlafdauer geht gleichzeitig zurück. Lässt sich die innere Uhr trainieren – auch ohne Medikamente? Was kann jede und jeder selber für einen gesunden, erholsamen Schlaf tun? Wie wichtig ist dabei die Schlafumgebung? Diese und andere Fragen werden an der Fachtagung aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet und diskutiert.

Auf dem Programm stehen Referate von lic. phil Remo Sigrist (leitender Psychologe an der Klinik für Schlafmedizin in Luzern), Dr. med. Marjella Spindler, (Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FM, Schlafspezialistin SGSSC) sowie von Roland Grüter (RLS Liege- und Schlafberater, Geschäftsinhaber Schlafcenter Neuenkirch). Im zweiten Teil ist eine Podiumsdiskussion unter der Leitung von Astrid Bossert Meier (Journalistin BR) geplant, an der die Referierenden sowie eine betroffene Person zu Wort kommen.



■ 21. März, 13.30 bis 17.00 Uhr. Der Eintritt kostet CHF 50.– inklusive Pausenverpflegung und Apéro. Anmeldung bis Mittwoch, 10. März, an: fachtagung@lu.prosenectute.ch oder Pro Senectute Kanton Luzern, Geschäftsstelle, Telefon 041 226 11 88.

27. MÄRZ

«Neues wagen – mutig Älterwerden»

Braucht es Mut, um älter zu werden? Ist Mut im Alter wichtig? Kann ich Mut trainieren im Alter? Beat Bühlmann, Journalist und Gerontologe MAS, spricht in seinem Kurzreferat bei der Impulsveranstaltung im Pfarreiheim Sursee (14.00 bis 16.30 Uhr) unter

agenda

anderem diese Punkte an. Im anschliessenden Podium erzählen Jil Lüscher, Medienschaffende Luzerner Zeitung und Radio SRF 1, Transfrau, Marcus Michelotti, Rentner, Fridolin Schwitter, frater familiaris, Kapuzinerinnenkloster Notkersegg, St. Gallen, sowie Beat Bühlmann über das Mutigsein im Alter. Nach dem Kurzreferat, dem Podium und der Fragerunde findet bei Kaffee/Tee und Gebäck ein Austausch unter den Besuchenden statt.

■ Montag, 27. März, 14.00 Uhr im Pfarreiheim Sursee. Der Eintritt beträgt 10 Franken (Tageskasse). Es ist keine Voranmeldung notwendig. Weitere Informationen gibts bei: Pro Senectute Kanton Luzern, Beratungsstelle Willisau/Region Sursee, Christa Wechsler, Telefon 041 972 70 60, christa.wechsler@lu.prosenectute.ch oder auf www.lu.pr osenectute.ch.

30. APRIL Luzerner Begegnungen

Am Sonntag, 30. April, laden Pro Senectute Kanton Luzern, das Luzerner Theater sowie die Universität Luzern von 11 bis 12 Uhr zu einer weiteren Luzerner Begegnung ein. Im Luzerner Theater diskutieren die Gäste unter der Leitung von Claudio Brentini zum Thema «Rolle». Wann spielen wir eine Rolle oder spielen wir immer eine Rolle? Oder spielt das überhaupt keine Rolle? Die Luzerner Begegnungen bringen an dieser Veranstaltung Menschen zusammen, die das Thema aus einer unterschiedlichen Sicht betrachten. Die einen spielen im wahrsten Sinne des Wortes eine Rolle, andere setzen sich mit diesem Thema auseinander.

■ Zum Vormerken: Am Sonntag, 11. Juni, findet von 11 bis 12 Uhr die nächste Luzerner Begegnung statt.

29. JULI BIS 5. AUGUST Ferien für pflegende Angehörige

Das Ferienangebot für pflegende Angehörige und ihre dementen Partnerinnen und Partner – unter der fachlichen und pflegerischen Leitung der Luzerner Pflegeexpertin Dorothée Kipfer und ihres Teams – findet vom 29. Juli bis 5. August 2017 im dafür speziell eingerichteten Hotel Artos in Interlaken statt.

■ Informationen erhalten Sie unter: Dorothée Kipfer, clip Nursing, Hochhüsiweiid 15, 6006 Luzern, Telefon/Fax 041 372 12 80, E-Mail: n.i.clip-kipfer@bluewin.ch

13. MAI Marktplatz: «Alter bewegt»

Der Marktplatz 60plus findet am Samstag, 13. Mai, von 9 bis 17 Uhr in der Kornschütte bereits zum fünften Mal statt. Er steht unter dem Motto «Alter bewegt».

Nebst dem «Bewegungsprojekt mit Senioren» unter der Leitung von Kurt Dreyer gibt es auch Interviews von Personen, welche auch nach dem 60. Altersjahr noch etwas bewegt haben oder immer noch in Bewegung sind oder sich bewegen lassen.

Stündlich finden zudem Events in Form von Gesprächen oder musikalischen Darbietungen statt. Verschiedene Organisationen, darunter auch Pro Senectute Kanton Luzern, zeigen an ihren Marktständen auf, wo Freiwilligenarbeit gefragt ist.

Unter den Gesprächsgästen sind unter anderen der Sportmediziner Didi Schmidle, die Unternehmerin und Mäzenin Carla Schwöbel sowie die Künstlerin und Karatemeisterin Barbara Jäggi.

■ Marktplatz 60plus, Kornschütte, Samstag, 13. Mai, von 9 bis 17 Uhr.

4. BIS 12. MÄRZ 2017

«That's TAP-Dancing» der Flying Taps



Erinnern Sie sich noch an die Blütezeit des Steptanzes mit den grossen Stars Fred Astaire, Gene Kelly, Donald O'Connor, Ginger Rogers, Debbie Reynolds u.v.m. in den fantastischen Musicalverfilmungen «Singin' in the Rain», «42nd Street», «Ein Amerikaner in Paris»? Lassen Sie sich von uns auf einer Zeitreise durch die Steptanzgeschichte noch einmal in diese schöne Zeit um 1900 bis 1950 zurückversetzen, und geniessen Sie

authentischen Steptanz wie anno dazumal.

Für die Vorstellung vom Dienstag, 7. März 2017, im Theaterpavillon Luzern verlosen wir 5 x 2 Tickets. Die Verlosung findet am Sonntag, 26. Februar, statt. Teilnahme bis Samstag, 25. Februar 2017. Schicken Sie uns ein Mail mit dem Vermerk «Zenit-Verlosung» auf ticket@flyingtaps.ch oder telefonisch unter 041 455 23 23. Weitere Vorstellungen: www.rock-the-feet.ch



Grosse Konzert-Erlebnisse im KKL Luzern.

Beim Kauf von zwei Konzertkarten schenken wir Ihnen ein exklusives Lunchkonzert Ihrer Wahl! Profitieren Sie jetzt von unserem Exklusiv-Angebot für ZENIT-Leserinnen und -Leser (sowie Mitglieder des Magazins).

HINREISSEND, LEBENDIG UND AKTUELL

Himmelhoch jauchzend – mit Chen Reiss und Thomas Quasthoff

Mi 3. & Do 4. Mai 2017 | 19.30 Uhr
Luzerner Sinfonieorchester
Constantinos Carydis, Leitung
Chen Reiss, Sopran
Thomas Quasthoff, Sprecher

Beethoven: Musik zu «Egmont» op. 84
Schönberg: «Ode to N. Buonaparte op. 41
Mozart: Sinfonie Nr. 39 Es-Dur KV 543

Alle Konzerte finden im
Konzertsaal des KKL Luzern statt.
Preise: jeweils 1. Kat. CHF 110 |
2. Kat. CHF 90 | 3. Kat. CHF 65 |
4. Kat. CHF 45 | 5. Kat. CHF 25

Beratung, Information und Verkauf:
Telefon 041 226 05 15
karten@sinfonieorchester.ch
www.sinfonieorchester.ch

KONZERTGENUSS ZUM MUTTERTAG

Tschaikowskys Klavierkonzert

Sonntag, 14. Mai 2017 | 11.00 Uhr
Luzerner Sinfonieorchester
Aziz Shokhakimov, Leitung
Beatrice Rana, Klavier

Haydn: Ouvertüre «Il mondo della luna»
Tschaikowsky: Konzert für Klavier und
Orchester Nr. 1 b-Moll op. 23
Beethoven: Sinfonie Nr. 6 «Pastorale»

GENIAL INTEGRAL

Beethoven- Projekt 3

Sonntag, 18. Juni 2017 | 18.30 Uhr
Luzerner Sinfonieorchester
James Gaffigan, Leitung
Oliver Schnyder, Klavier

Beethoven: Klavierkonzerte Nr. 2 B-Dur
op. 19 und Nr. 5 Es-Dur op. 73
Ouvertüre zu «Egmont» op. 84

Wählen Sie Ihr Geschenk!

Lunchkonzert 4

Vom Duo zum Trio
Freitag, 5. Mai 2017 | 12.30 Uhr
Andriy Dragan, Klavier | Andrei Ionjă, Violoncello | Alexandra Conunova-Dumortier, Violine

Werke von Martinů, Schubert & Brahms
Werke von jugendlicher Unbeschwertheit bis zur reifen Phase, die vor allem von einem vollendeten Formbewusstsein zeugen.

Lunchkonzert 5

1. Preisträger Chopin-Wettbewerb
Freitag, 2. Juni 2017 | 12.30 Uhr
Seong-Jin Cho, Klavier

Werke von Mozart, Debussy & Chopin
Mit einem Schlag, gerade mal 21 Jahre alt, wurde Seong-Jin Cho weltweit in die Musikfeuilletons katapultiert als er im Oktober 2015 zum Gewinner des 17. Internationalen Chopin-Wettbewerbs in Warschau gekürt wurde.

RUFEN SIE
UNS AN.
WIR BERATEN
SIE GERNE!

agenda

26. JUNI BIS 2. JULI

Aktionswoche Asyl

Mitte Juni findet die vierte Auflage der kantonalen Aktionswoche Asyl statt. Der «Runde Tisch Asyl», zu welchem unter anderem Pro Senectute Kanton Luzern gehört, und dessen Initianten – die drei Landeskirchen und das Gesundheits- und Sozialdepartement – haben sich zu einer Wiederholung entschieden.

Die diesjährige Aktionswoche soll die Luzerner Bevölkerung motivieren, sich vertieft mit dem Thema Asyl und Flucht auseinanderzusetzen. Geplant sind verschiedene gemeinsame Aktivitäten von Gemeinderat, Kirchen, Frauenorganisationen, Pfadi, Jungwacht und Blauring, Schulen und diversen Vereinen.

■ Aktuelle Auskünfte und Sachinformationen gibt es auf der Homepage www.lu.ch/asylwoche

5. BIS 12. AUGUST

Begleitete Ferienwoche in Serfaus

Pro Senectute Kanton Luzern lädt jene Seniorinnen und Senioren, welche noch zu Hause wohnen, körperlich recht selbstständig sind und eventuell von eigenen Angehörigen betreut werden, aber ohne fremde Hilfe nicht ein paar Tage weg können, zu dieser begleiteten Ferienwoche ins Tirol ein.

Auf der Reise nach Serfaus werden die Feriengäste von Helferinnen ihren individuellen Bedürfnissen ent-

sprechend unterstützt. Der Ferienort Serfaus ist der perfekte Ausgangspunkt für viele Aktivitäten.

■ Inbegriffen im Preis von CHF 1140.– (Einzelzimmer) respektive CHF 990.– (Doppelzimmer) sind Begleitung, Zimmer, 7 Tage Vollpension, Hin- und Rückreise mit Car sowie die Benützung sämtlicher Bergbahnen Serfaus-Fiss-Ladis.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99, bildung.sport@lu.prosenectute.ch



FRÜHLING 2017

Professionelle Unterstützung bei der Steuererklärung

Benötigen Sie Hilfe beim Ausfüllen Ihrer Steuererklärung? Wissen Sie nicht genau, welche Abzüge Sie vornehmen können? Die Steuerfachpersonen sind im Auftrag von Pro Senectute Kanton Luzern gerne behilflich beim Ausfüllen der Steuererklärung sowohl für Einzelpersonen wie auch bei Ehepaaren im AHV-Alter.

Die Preise sind abhängig von der Einkommens- und Vermögenssituation und betragen mindestens CHF 50.– respektive maximal CHF 400.– Bei komplexen und besonders aufwendigen Steuererklärungen wird zusätzlich ein separater Studententarif von CHF 100.– verrechnet.

Sämtliche Angaben werden streng vertraulich behandelt. Die Fachpersonen unterstehen der beruflichen Schweigepflicht. Nach telefonischer Voranmeldung bei einer der drei Beratungsstellen (Luzern, Emmen oder Willisau) oder im Haus Sonnmatt in Hochdorf erhalten die Personen eine schriftliche Terminbestätigung sowie eine Checkliste, welche Unterlagen zum Ausfüllen der Steuererklärung mitzubringen sind.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Beratungsstelle Luzern Stadt und Luzern-Land

Pro Senectute Kanton Luzern, Taubenhausstrasse 16, 6003 Luzern, Telefon 041 319 22 88, E-Mail: luzern@lu.prosenectute.ch

Beratungsstelle Emmen

Pro Senectute Kanton Luzern, Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke, Telefon 041 268 60 90, E-Mail: emmen@lu.prosenectute.ch

Beratungsstelle Willisau

Pro Senectute Kanton Luzern, Menzbergstrasse 10, 6130 Willisau, Telefon 041 972 70 60, E-Mail: willisau@lu.prosenectute.ch

Hochdorf

Haus Sonnmatt der Residio AG, 6280 Hochdorf, Telefon 041 268 60 90 (Beratungsstelle Emmen), E-Mail: emmen@lu.prosenectute.ch

mobil sein
 verkehrsbetriebe
luzern
verbindet uns


Sicher und clever unterwegs!

Mobilitätskurse «mobil sein & bleiben»

Mobilitätskurse mit Billettautomatenschulung

Mit dem Kurs «mobil sein & bleiben» sind Sie sicher und gut informiert zu Fuß und mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs. In einem halben Tag erhalten Sie praktische Tipps von Experten des öffentlichen Verkehrs und der Polizei.

Wie kann ich bequem am Automat ein Billett kaufen?
Welches ist das beste ÖV-Angebot für mich?
Wie funktionieren die Tarifsysteme und der Tarifverbund?
Welche Neuerungen gibt es im Straßenverkehr?
Worauf muss ich als Fußgänger besonders achten?

Das sind nur einige der Fragen, die im Kurs beantwortet werden. Die vermittelte Theorie sowie praktische Übungen machen Sie fit für den hektischen Alltag im öffentlichen Raum. Sie bleiben länger selbstständig und unabhängig – einfach clever mobil!

Informieren Sie sich direkt über das Angebot in Ihrer Region unter www.mobilsein.ch. Die Kurse sind dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.

Luzern

Mittwoch, 5.4.2017, 08.00 – 12.15 Uhr
Donnerstag, 6.4.2017, 08.00 – 12.15 Uhr
Donnerstag, 19.10.2017, 08.00 – 12.15 Uhr
Freitag, 20.10.2017, 08.00 – 12.15 Uhr
Verkehrsbetriebe Luzern, Tribschenstrasse 65, Luzern

Hochdorf

Dienstag, 23.5.2017, 8.30 - 12.00 Uhr
Bahnhof Hochdorf, Hochdorf

Sursee

Mittwoch, 31.5.2017, 08.30 – 12.00 Uhr
Bahnhof Sursee, Sursee

Willisau

Dienstag, 6.6.2017, 08.30 – 12.00 Uhr
Bahnhof Willisau, Willisau

Emmenbrücke

Dienstag, 13.6.2017, 08.30 – 12.00 Uhr
Bahnhof Willisau, Willisau

Anmeldung:

Verkehrsbetriebe Luzern, Telefon 041 369 65 65



Für Mensch
und Umwelt
VCS

NEUROTH
Besser hören. Besser leben.

Passepartout
Tarifverbund LU OW NW

LUZERNER **POLIZEI**

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Zugerland
Verkehrsbetriebe

Auto AG
Group

vbi verkehrsbetriebe
luzern
verbindet uns

ROTTAL AUTO AG

tbls
Besser unterwegs

agenda



BILDUNG+SPORT Freie Kursplätze

In folgenden Angeboten im Kursprogramm «impulse» von Bildung+Sport hat es noch freie Plätze:

Männerhaushalt: Beginn 8. März

Trampolin – Easy Jumping in Luzern: Beginn 8. März

Schnuppern Jodel: Beginn 11. März

Farbige Sicht auf Demenz: Beginn 22. März

Digitale Senioren – UpDate: Beginn 11. April

E-Bike-Einsteigerkurs: Beginn 29. April

Autogenes Training: Beginn 2. Mai

Aerobic mit Orienttanz: Beginn 2. Mai

KneippGarten, Gisikon: Beginn 5. Mai

SBB-Mobile Fahrplanabfrage und Ticketkäufe:

Beginn 10. Mai

Auch in den Ferienangeboten hat es noch freie Plätze:

Langlauf- und Winter-Erlebniswoche Ulrichen/Obergoms: 26. Februar bis 4. März. **Aktiv-Ferienwoche in Schlanders:** 6. bis 13. Mai. **Ausflugs- und Spazierferien in Gottlieben am Bodensee:** 26. Mai bis 2. Juni. **Badeferien Mallorca:** 11. bis 25. Juni.

■ Weitere Infos gibts im aktuellen Kursprogramm «impulse» oder per Telefon: Bildung 041 226 11 96 und Sport 041 226 11 99, E-Mail bildung.sport@lu.prosenectute.ch. Die Kurse kann man auch online buchen: www.lu.prosenectute.ch

NEUES ANGEBOT

Kultur und Bewegung für Menschen mit Demenz

Gemeinsam mit anderen regelmäßig etwas unternehmen – einen Spaziergang am See, einen Ausflug ins Tropenhaus Wolhusen, tanzen, singen oder musizieren. Die Infostelle Demenz, getragen von Pro Senectute Kanton Luzern und der Alzheimervereinigung Luzern, hat mit Unterstützung der Albert Koechlin Stiftung das Programm «Kultur+Bewegung für Menschen mit Demenz» entwickelt. Jeweils am letzten Mittwochnachmittag des Monats wird Betroffenen unter fachlicher Leitung und mithilfe von freiwilligen Begleitpersonen die Möglichkeit geboten, den Alltag zu durchbrechen und schöne Momente in der Gemeinschaft zu erleben.

■ Die Kurse kosten zwischen CHF 30.– und CHF 60.– pro Nachmittag oder im Jahresabo CHF 400.– Auskunft und Kursprogramm sind erhältlich bei der Infostelle Demenz in Luzern, Telefon 041 210 82 82, E-Mail infostelle@alz.ch.

VERANSTALTUNGSREIHE IM SECHSTEN JAHR «Gsond ond zwäg is Alter»

Die vom Luzerner Kantonsspital und Pro Senectute Kanton Luzern präsentierte Vortragsreihe «Gsond ond zwäg is Alter» vermittelt auch im laufenden Jahr viel Wissenswertes zu Gesundheitsthemen. An sieben Abendanlässen – fünf in Luzern und je eine in Wolhusen und Sursee – werden jeweils an einem Dienstag von 18.30 bis 20.00 Uhr interessante Referate mit anschließendem Apéro angeboten.

In anschaulicher und auch für den medizinischen Laien gut verständlicher Vortragsweise referieren ausgewiesene Spezialistinnen und Spezialisten zu ausgewählten Themen. Neben den Referaten bleibt noch Zeit für Fragen und Diskussionen.

■ Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 88, www.lu.prosenectute.ch, www.luks.ch



INSERAT

KEINE SORGE. WIR KOMMEN.

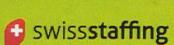
permed

seit depuis
30 JAHREN
30 ANS

Pflege und Betreuung bei Ihnen zuhause mit Leistungen à la carte. **Rufen Sie uns an! T+41 41 726 07 26**
Permed AG, Geschäftsstelle Innerschweiz Hirschengraben 33b, 6003 Luzern

**Private Pflege und Betreuung.
Temporär- und Dauerstellen im Gesundheitswesen.
www.permed.ch**


• SPITEX privée Suisse ASPS

 swissstaffing