Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 74 (1996)

Heft: 9

Rubrik: Pro Senectute Schweiz

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: 20.11.2025

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

Zürich:

Professioneller Reinigungsdienst

Pro Senectute Kanton Zürich bietet mit einem professionellen Reinigungsdienst eine Dienstleistung an, die Betagten vor allem bei grösseren Reinigungsarbeiten Hilfe leistet. Der Reinigungsdienst übernimmt sporadisch anfallende, grössere Reinigungsarbeiten und Erstreinigungen von vernachlässigten Wohnungen und Häusern. Er kann als einzelne Hilfestellung oder ergänzend zu anderen (Spitex-)Diensten eingesetzt werden. Die Arbeiten werden von zwei Personen ausgeführt, die mit einem Kleinbus und professionellen Maschinen ausgerüstet sind.

Diese Dienstleistung hat sich in den Städten Zürich und Winterthur schon einige Zeit bewährt. Nun kann sie dank dieser positiven Erfahrung auch in den Bezirken Dielsdorf, Dietikon, Horgen und Meilen von Personen im AHV-





Der Reinigungsdienst von Pro Senectute Schweiz fährt mit diesem praktisch eingerichteten Kleinbus vor.

Foto: PS ZH

Alter, von Behinderten und Langzeitpatienten (unabhängig von ihrem Alter) angefordert werden. Zudem dient sie zur Entlastung von pflegenden Angehörigen.

PS ZH

Preis pro Einsatzstunde (2 Personen inkl. Material und Weg) Fr. 79.– plus 6,5% MWSt. Anmeldungen: Pro Senectute Kanton Zürich, Postfach, 8032 Zürich, Tel. 01/422 42 55.

Vermögensberatung für ältere Menschen

Pro Senectute offeriert als neue Dienstleistung eine Vermögensberatung für ältere Menschen mit kleineren und mittleren Vermögen. Ziel ist es, die finanzielle Situation sicherzustellen und wenn immer möglich zu verbessern sowie Risiken zu eliminieren. Zudem sollen sie länger finanziell unabhängig und selbständig bleiben und nicht auf fremde Hilfe angewiesen sein.

Grossbanken schliessen Filialen, automatisieren ihre Service-Leistungen, um Kosten zu senken usw. Das sind Entwicklungen, die älteren Menschen nicht entgegenkommen. Pro Senectute Kanton Zürich möchte, dass auch ältere Leute mit bescheidenen finanziellen

Mitteln von professioneller Beratung profitieren können.

Ein kompetenter Bankfachmann überprüft jeweils die Vermögenssituation und unterbreitet massgeschneiderte neutrale Vorschläge, sei dies für die Anlage von Vermögenswerten, die Bewirtschaftung von Liegenschaften oder die Handhabung der Pensionsversicherungen der 2. und 3. Säule. Die eigentliche Vermögensverwaltung und die Steuerberatung werden dabei nicht tangiert. Die Kundinnen und Kunden behalten jederzeit die volle Verantwortung über ihre Vermögenswerte.

Die Berater sind ausgewiesene Bankfachleute einer bekannten Geschäftsbank. Die Beratungen sind neutral, es sollen weder bestimmte Finanzprodukte noch Bankinstitute bevorzugt behandelt werden. Die Beratungen finden in den verschiedenen Pro-Senectute-Beratungsstellen statt. PS ZH

Preis pro Beratung Fr. 30.–. Informationen: Pro Senectute Kanton Zürich, Postfach, 8032 Zürich, Tel. 01/422 42 55



Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Audiovisuelle Medien

Schwester Karin

Thomas Thümena, Schweiz 1996. VHS-Video. 45 Minuten, farbig, Dialekt. Verleih: Zoom, Erlachstr. 21, 3000 Bern 9, Tel. 031/301 01 16, Fr. 30.–.

Karin begleitet während ihrer Arbeit als Krankenschwester betagte Menschen, die im Begriff sind, sich zu verlieren. Sie erweckt den Eindruck einer aufmerksamen und zuvorkommenden, um nicht zu sagen perfekten Krankenschwester. Dahinter lauert für sie jedoch ein tiefer Zweifel: Ihr Wunsch zu helfen und ihre Hingabe für die anderen erscheinen ihr mehr und mehr als Bedrohung, als Flucht vor sich selbst.

Die Diplomarbeit des 29jährigen Thomas Thümena entstand an der Ecole Cantonale d'Art de Lausanne. Sie stellt das Helfen und die Gesundheit grundsätzlich zur Diskussion und bringt dafür authentische Erfahrungen ein.

Gesprächsthemen: Helfen

Alles ist möglich

Marcel Lozinski, Polen und Deutschland 1995. VHS-Video. 38 Minuten, farbig, polnisch und deutsch übersprochen. Verleih: Zoom, Erlachstrasse 21, 3000 Bern 9, Tel. 031/301 01 16, Fr. 30.—. Kauf: Katholisches Filmwerk GmbH, Postfach 111152, D-60046 Frankfurt, DM 130,—.

«Sind Sie allein und unglücklich?» Diese und andere Fragen stellt ein aufgeweckter Sechsjähriger älteren Menschen in einem Park, an denen er auf seinem Roller vorbeikommt. Sie erzählen ihm von sich und ihrem Leben. Manchmal versteht er, fragt er nach. Manchmal bleibt er ratlos zurück, weil die Alten von Dingen sprechen, über die er nie etwas gehört hat. Die Gesprächspartner werden durch seine Unbefangenheit auf Seiten ihres Lebens verwiesen, die sie vorher gar nicht wahrgenommen haben. Ein ruhiger Film darüber, was junge und alte Menschen einander zu sagen haben.

Dieser mehrfach ausgezeichnete gespielte Dokumentarfilm oder dokumentarische Spielfilm erfreut und macht glücklich, lässt nachdenken und nachsinnen. Für alte wie für junge Menschen (ab etwa acht Jahren) zu empfehlen. *HS*

Gesprächsthemen: Alt – Jung, Lebenssinn

Schlangenliebe

Thomas Draeger, Deutschland 1991. 16-mm-Film und Video VHS. 30 Minuten, farbig, deutsch. Verleih: Selecta/Zoom, Jungstrasse 9, 8050 Zürich, Tel. 01/302 02 01, Film Fr. 40.–, Video Fr. 30.–.

Alle im Haus schimpfen auf Frau Liccini (Lotti Huber), eine selbstbewusste, exzentrische ältere Dame. Sie geht im Abendkleid zum Bäcker, macht Singübungen am Fenster, und Tag und Nacht brennt rotes Licht hinter einem

ihrer Fenster. Auch der zwölfjährige Sascha hält sie für völlig verrückt. Aber weil er in Geldnot ist, lässt er sich auf ein ungewöhnliches Angebot der Alten ein. 30 Mark braucht er, um sich endlich seinen Herzenswunsch, eine Schlange, erfüllen zu können ... «Nur besondere Menschen lieben Schlangen», sagt Frau Liccini. Und plötzlich findet Sascha sie überhaupt nicht mehr verrückt.

Kurzspielfilm, der sich ab etwa 9 Jahren eignet, um mit Kindern das Thema Alter zu erarbeiten, um zu zeigen, wie Vorurteile und Urteile entstehen, wie Misstrauen durch Vertrauen ersetzt werden kann.

Dem Film/Video ist eine Arbeitshilfe beigelegt. HS

Gesprächsthemen: Vorurteile, Alt/Jung, Vertrauen



Die Beratungsstellen von Pro Senectute (Telefonnummern neben den betreffenden Ortschaften) geben Ihnen gerne Auskunft über weitere Veranstaltungen.

Die Telefonnummern der Kantonalen Geschäftsstellen sind neben den Kantonsnamen aufgeführt.

Das Zentralsekretariat befindet sich in Zürich: Pro Senectute Schweiz, Zentralsekretariat, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01/283 89 89, Fax 01/283 89 80

Aargau 062/824 08 77

Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Velofahren, Wandern. Diverse Angebote: Autogenes Training, Spiel- und Tanznachmittage, Jassen, Schach, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Theater, Musizieren, Seniorenorchester, Akkordeongruppen, Singen, Kochkurse, Mittagstisch, Treffpunkt für Ältere, Sonntagstreff, bealeitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse. Selbsthilfegruppen

Timekurse, seibstriniegruppen		
Aarau	062/824 08 66	
Baden	056/221 11 22	
Brugg	056/441 06 54	
Frick	062/871 37 14	
Lenzburg	062/891 77 66	
Muri	056/664 35 77	
Reinach	062/771 09 04	
Rheinfelden	061/831 22 70	
Wohlen	056/622 75 12	
Zofingen	062/752 21 6	
Zurzach	056/249 13 30	

Aargauer Senioren-Auslandreisen 26.9.-8.10. Hongkong/China 29.11.-1.12. Deidesheim, Speyer 31.12.-2.1. München Pfr. Martin Fiedler, Kirchstrasse 41. 5703 Seon, Tel. 062/775 04 04

Appenzell AR 071/351 25 17

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern Heiden

071/891 62 49 Herisau 071/351 25 17 071/344 34 77 Speicher

Appenzell Al 071/787 31 55

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Baselland 061/927 92 33

Jogging, Langlauf, Ski alpin, Schwimmen, Volkstanz, Turnen, Velofahren, Wandern. Angebote: Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, Verleih von Rollstühlen, Elektrobetten und anderen Hilfsmitteln (auch für Personen aus SO und BS), Sprach- und Kreativkurse, Vorbereitung auf Pensionierung

Basel-Stadt 061/272 30 71

Jogging, Kegeln, Langlauf, Minitennis, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Tischtennis, Turnen, Velofahren, Wandern Luftgässli 3: Englisch, Französisch, Italienisch, Latein; EDV Pro-Senectute-Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93: Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch, Club de conversation française, English Conversation Club; Aquarellieren, Zeichnen, Bauernmalen, Flötenkurs, Kalligrafie, Perlenbäumchen, Gewürzsträusschen, Seidenmalen; Gedächtnistraining, Gymnastik und Tanz, Selbstverteidigung u.a. Alterszentrum Weiherweg: Jassen, Schach, Tanzabende, Konzerte Dräffpunggt Wiisedamm: Jassen, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten, Basteln, Käffele usw. Im Rankhof Haus Nr. 8: Musizieren, Gitarrenspiel, Singen, Kleider nähen, Englisch Kaserne Klybeckstr. 1b: Englisch, English Conversations Club, Fotolabor, Jass-Treff Mo-Fr 14-17 Mittagstisch 061/691 66 10

Bern 031/352 35 35

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (Grundangebote der Regionalstellen) 031/351 21 71 Bern-Stadt Atem- und Körperschule, Beckenbodengymnastik, Feldenkrais, Fitness ab 50, Gymnastik, Jassen, Mini-Tennis, Rheumaturnen, Rückengymnastik, Tai Chi/Qi-Gong, Turnen für Männer, Velotouren, Walking (sportliches Marschieren), Wassergymnastik 19.–25.1.97: Langlaufwoche Goms 8.-15.3.97: Ski-alpin-Woche 031/352 83 04 3005 Bern 3007 Bern 3008 Bern

031/371 45 77 031/382 23 07 3012 Bern 031/302 36 64 3013 Bern 031/332 98 14 3014 Bern 031/332 15 30 Bern-Land

Spiegel 031/972 40 30 Computerkurs, Selbstverteidigung, Mini-Tennis, Tennis, Tai Chi, Gedächtnistraining 032/22 75 25 Biel

Mini-Tennis, Mittagstisch, Sonntagsclub, Senioren-Galerie 13.-20.9.: Ferienwoche für leicht pflegebedürftige Senioren in Gersau, Infos: 032/84 71 48 oder 032/22 75 25

Burgdorf 034/22 75 19 Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien

Interlaken 036/22 30 14 032/91 21 20 lura bernois Gedächtnistraining

17.-26.9.: Ferien in Ardèche (Provence), Fr. 1065.-/Fr. 1222.-Konolfingen 031/791 22 85 031/747 63 67 Laupen Mini-Tennis, Mittagstisch, Gedächtnistraining

Oberaargau 063/22 71 24 Langenthal Oberhasli 036/71 32 52 Meiringen

Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch **Oberland West**

033/54 61 61 Spiez Gruppe Musik+Gesang, Yogakurse, Mini-Tennis, Tennis, Gedächtnistraining

Seeland 032/84 71 46 Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Senioren-

theater, Gedächtnistraining Schwarzenburg/Seftigen 3008 Bern 031/381 22 77 Gedächtnistraining

Signau

035/2 38 13 3550 Langnau

Trachselwald Huttwil

063/72 80 48 Tanznachmittage:

Beginn jeweils 14.30 Uhr, wenn nichts anderes angegeben. 4.9.: Biel (Union, 15 h)

5.9.: Brügg (Bahnhof) 9.9.: Bern (National) 17.9.: Burgdorf (Schützenhaus)

18.9.: Langenthal (Bären) 19.9.: Interlaken (Kursaal)

25.9.: Spiez (Lötschbergzentrum) 26.9.: Brügg (Bahnhof)

26.9.: Sumiswald (Bären)

Freiburg 037/27 12 40

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen

Genf 022/321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

Glarus 055/640 40 32

Schwimmen, Turnen, Wandern

Graubünden 081/252 75 83

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern Chur 081/252 44 24 081/864 03 02 Ftan 081/925 43 26 Ilanz Samedan 081/852 34 62

081/651 43 17 Thusis Jura 066/22 30 68

Schwimmen, Tanzen, Turnen

Luzern 041/210 03 25

Jogging, Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Volkstanz, Wandern 041/210 01 80 Luzern (Stadt) 041/210 73 43 Mittagstisch, Treffpunkt Evang. Studentenheim, Schweizerhausstr. 4 041/210 16 31 Handarbeitsstube 041/310 59 82 **Tanznachmittage**

Alterssiedl. Eichhof, Steinhofstr. 7 041/210 03 25 Seniorentreff:

Dornacherstr.6 041/210 16 31 Luzern (Land) Ebikon 041/440 77 10 Emmenbrücke 041/268 09 60 Kriens 041/311 21 22 Hochdorf 041/910 68 08 041/484 20 33 Schüpfheim 041/921 69 67 Sursee 041/970 25 91 Willisau

Neuenburg 039/23 20 20

Langlauf, Schwimmen, Turnen Fleurier 038/61 35 05 La Chaux-de-Fonds 039/23 20 20 Le Locle 039/31 47 76 Neuchâtel 038/24 56 56

Nidwalden 041/610 76 09

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Wandern Stans 041/610 76 09 Gedächtnistraining, Englisch, Italienisch, Französisch, Vorträge, Exkursionen, Ferienwochen, Jassen

Obwalden 041/660 57 00

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Wandern Sarnen 041/660 57 00 div. Mittagstische im Kanton, Gedächtnistraining

Schaffhausen 052/624 8077

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern Schaffhausen 052/624 80 77 Seniorentreffpunkt, Vorstadt 24: Singen, Spielen, Orchester. Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Handarbeit, Kulturprogramm

Seniorenbühne 052/672 36 65 Neunkirch 052/681 17 88

Schwyz 041/811 48 76

Schwimmen, Turnen, Wandern Kreis Einsiedeln 055/442 65 55 Kreis Goldau 041/810 00 48 055/442 65 56 Kreis March Kreis Schwyz 041/811 39 77

Solothurn 065/22 97 80

Schwimmen, Tennis, Turnen, Volkstanzen, Wandern, begleitete Ferien, Mittagsclubs, Tanznachmittage, Jass- und Kegelnachmittage, Bildungsangebote: u.a. Gedächtnistraining, Memoirenschreibkurse, Kochkurse, Kurse in Erbrecht und Steuerfragen

061/701 65 41 Alter+Sport Balsthal 062/391 16 61 061/781 12 75 Breitenbach Bildungskurse 061/731 30 52 Grenchen 065/52 49 02 Olten 062/296 64 44/45 4.9./2.10.: Tanz im

Hotel Emmental 065/22 27 83 Solothurn 065/22 32 42

Bildungskurse 065/22 27 83

St. Gallen 071/222 56 01

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern 071/755 56 33 Altstätten

Buchs 081/756 41 59 Sprachkurse, Holzwerkstatt, Gedächtnistraining, Töpfern, Kochen für Männer, Malen, Bewegungsund Atemschulung

Degersheim 071/371 17 13 Verschiedene Kurse

Gossau 071/385 85 83 Turnen, Sprachen, Gedächtnistraining, Wandern, Singen

Oberuzwil 071/951 32 25 071/951 60 41

Sprachen, Kochen, Literarischer Zirkel und andere Kurse

Rorschach 071/841 17 87 Diverse Aktivitäten

(Unterlagen anfordern)

Sargans 081/723 63 65 gleiche Angebote wie bei Buchs St. Gallen 071/223 40 11 Gymnastik, Kochen, Malen und Zeichnen, Familienkunde, Flöte, Gedächtnistraining, Autogenes Training, Familienkunde, Literatur und Poesie, Sprachen, Singen, Stricken – Sticken – Häkeln, Sonntagstreff, Senioren-Orchester, Betriebsbesichtigungen

SG-Ost: 071/223 40 44
SG-Centrum: 071/223 40 45
SG-West: 071/223 29 36
Uznach 055/285 92 40
Uzwil 071/951 34 80
071/951 56 35

Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Nähen, Kochen, Atmen und Entspannen, Literarischer Zirkel, Instrumental-Gruppe

Wattwil 071/988 52 62 Wil 071/913 87 88 Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Malen, Flötengruppe, Literarischer Zirkel und andere Kurse Tessin 091/911 73 80

Langlauf, Schwimmen, Turnen Bellinzona 091/825 92 92 Blenio Riviera e Leventina 091/862 42 12

Locarno e Valle-maggia 091/751 31 31 Lugano 091/911 73 85/87

 Lugano
 091/911 73 85/87

 Mendrisio
 091/646 36 36

 Moesano
 091/827 37 37

 Centri diurni terapeutici:

 Bellinzona
 091/825 05 30

 Locarno
 091/751 13 30

 Lugano
 091/971 26 62

 Mendrisio
 091/646 08 77

Thurgau 071/622 51 20

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Frauenfeld 052/721 58 01 Senioren-Tanzen (Hotel Blumenstein), Senioren-Zyklus, Aktion P, Nachbarschaftshilfe, Gedächtnistraining (Rheinstrasse 6), Radfahren

 Kreuzlingen
 071/672 77 78

 Senioren-Volkstanz im Zentrum
 Bären

 Bären
 071/672 40 84

 Romanshorn
 071/461 20 90

 Weinfelden
 071/622 51 20

Uri 041/870 42 12

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Altdorf 041/870 42 12

Waadt 021/646 17 21

Schwimmen, Tanzen, Turnen Lausanne 021/646 17 21 Wallis 027/22 07 41
Sekretariat Oberwallis

028/46 13 14 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velofahren, Wandern

Kurse: Gedächtnistraining 028/22 93 20 Brig 028/42 24 48 Gampel 027/63 14 10 Leuk Martigny 026/22 25 53 Montagnier 026/36 20 78 Monthey 025/71 59 39 026/44 26 73 Saxon Sierre 027/55 26 28 027/22 07 41 Sion St. Maurice 025/65 23 33 028/46 13 14 Visp

Zug 041/711 43 66

Kurse und Veranstaltungen in den Bereichen Treffpunkte, Projekte, Alltag und Gesundheit, Haus und Küche, Spielen, Musik und Tanz, Computer, Gestalten, Literatur und Philosophie, Kultur, Ferien und Reisen, Sprachen, Natur, Wandern, Sportkurse, Schwimmen und Turnen (Halbjahres-Programme) 041/710 46 22 Sozialberatung:

Baar/Cham/Hünenberg/
Steinhausen 041/710 46 24
Menzigen/Neuheim/Oberund Unterägeri 041/711 70 33
Zug/Oberwil/Risch/Rotkreuz/
Walchwil 041/710 46 23

Zürich 01/422 42 55

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velo, Walking, Wandern Eine Angebotsliste für Turnen und Gymnastik, für Schwimm-, Volkstanz- und Wandergruppen sowie Langlauf kann telefonisch bestellt werden.

Affoltern/Dietikon 01/761 37 63 Andelfingen/

 Winterthur
 052/212 05 06

 Bülach/Dielsdorf
 01/860 55 60

 Oberland
 01/931 50 70

 Horgen/Meilen
 01/923 23 33

 Uster
 01/942 07 01

Zürich-Stadt (1/6/7/8/10/11/12) 01/422 51 91

Zürich-Stadt (2/3/4/5/9) 01/241 09 31

Ein schönes Alter ist nicht selbstverständlich ...



Damit wir unsere vielseitigen Aufgaben wahrnehmen können, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.



Pro Senectute Schweiz, Zentralsekretariat, Konto 80-8501-1

ZEITLUPE

BESTELLTALON

- Ich bestelle die Zeitlupe ab sofort für mich (10 Ausgaben jährlich Fr. 28.–, Europa Fr. 34.–, übriges Ausland Fr. 40.–, inkl. MWSt). Meine Adresse finden Sie im Feld links.
- Senden Sie ein Geschenk-Abonnement (mit Geschenkkarte) an den Empfänger im Feld rechts, die Rechnung an meine Adresse.

Meine Adresse	Geschenk-Empfänger	
Name	Name	tichtig zusammenstellen, he
Vorname	Vorname	issen muss «gesund» sein. De sund und verstelligietet da
Strasse/Nr.	Strasse/Nr.	cathlose Emilient and the same cathlose
PLZ/Ort	PLZ/Ort	Disten, die euten, emplo
Geburtsjahr	Geburtsjahr	9/96

Bitte in Blockschrift schreiben! Coupon senden an: ZEITLUPE • Verlag • Postfach 642 • 8027 Zürich. Telefonische Bestellungen: 01/283 89 00; Bestellungen per Fax: 01/283 89 10