

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 11

Rubrik: Pro Senectute

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: 11.01.2026

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

Pro Senectute

Pro Senectute Aargau und ihre Dienste



Die elf Beratungsstellen im Kanton sind Anlaufstellen für alle Fragen rund ums Thema Alter. Die unentgeltliche Sozialberatung bietet Menschen ab sechzig Jahren und deren Bezugspersonen Unterstützung und Beratung zu Themen in unterschiedlichen Lebenslagen. Bei finanziellen Problemen können gezielte Beiträge an Personen im AHV-Alter gewährt werden. Der Bereich Hilfe zu Hause umfasst Haushilfe-, Mahlzeiten-, Betreuungs-, Wäsche- und Gartendienst sowie den Steuererklärungs- und den Administrativen Dienst. Diese erlauben es älteren Menschen, so lange wie möglich in der vertrauten Umgebung wohnen zu können. Für körperliche und geistige Fitness bieten wir ein breit gefächertes Sport- und Bewegungsprogramm sowie ein umfangreiches Angebot an Bildungskursen, Treffpunkten, Ferienwochen und Führungen. Auskünfte und Programme erhalten Sie bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, Internet www.ag.pro-senectute.ch

Zwäg is Alter



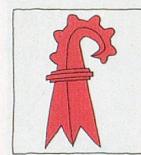
Nutzen Sie unsere wöchentlichen Bewegungslektionen für den Erhalt und die Förderung der Gesundheit. Zusätzlich bieten wir spezielle Kurse wie «Standfest – mit beiden Beinen auf dem Boden» (Sturzprävention) in Herisau und Lutzenberg, «Im Gleichgewicht bleiben» (Sturzprävention) in Herisau und Teufen, Gruppenkurs in Herisau («Zwäg is Alter»). «Spielen fürs Gedächtnis» startet wieder in Heiden sowie Grundkurs Windows 7 in Herisau und Teufen, Ahnenforschung in Herisau, E-Mail und Internet in Herisau. Im Reprisenkino «KiNomol» in Heiden werden am 6. November «Die sechs Kummerbuben» und am 20. November «Eine wahre Geschichte» gezeigt. Und nicht vergessen: Tanzcafé mit Livemusik am letzten Donnerstag im Monat, Treffpunkt Herisau, 14 bis 17 Uhr. Programm, Auskunft, Anmeldung: Telefon 071 353 5036 (vormittags), Mail info@ar.pro-senectute.ch, Internet www.ar.pro-senectute.ch

Musik gegen den Novembernebel



Möchten Sie eigene Bilder am PC gestalten und verwahren oder kostenlos via Internet in Bild und Ton in der ganzen Welt telefonieren können? Ab dem 10. November finden dazu Kurse statt. Am 14. November sind alle Männer zum beliebten Kochkurs eingeladen: An drei Nachmittagen wird in entspannter Atmosphäre gekocht und genossen. Das Kinoteam ist am 9. November im Mesmerhaus bereit. Im Erzählcafé vom 23. November werden Erinnerungen zu den Themen Flicken, Stopfen, Reparieren wachgerufen. Am Sonntag, 25. November, bringen wir mit der Senioren-Stobete etwas Heiterkeit in trübe Novembertage, der Seniorenchor stellt dabei sein neues Programm vor. www.ai.pro-senectute.ch informiert laufend über die Aktivitäten. Anmeldungen und Anfragen nimmt die Geschäftsstelle gerne entgegen: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Sport und Ernährung



Viele Menschen wünschen sich, gesund und fit älter zu werden. Bewegung und Sport helfen dabei. Die Ernährung ist aber ebenfalls wichtig. Was darf und soll in welcher Menge gegessen werden? Müssen sich Sportler speziell ernähren? Welchen Einfluss hat die Ernährung auf das Wohlbefinden? Sportwissenschaftler Markus Latscha erklärt, wie Sport, Ernährung und Wohlbefinden zusammenhängen – Anmeldung Telefon 061 206 44 66. Unsere diplomierten Sportleiterinnen beraten Sie gerne, welcher unserer vielen Kurse sich für Sie eignet. Sie können auch spontan vorbeikommen und ein Schnuppertraining vereinbaren oder sich unsere Krafräume anschauen. Haben Sie Interesse? Telefon 061 206 44 66, Mail info@akzent-forum.ch

Die Übersicht über alle unsere Angebote und noch viel mehr finden Sie im Akzent Magazin, der Zeitschrift von Pro Senectute beider Basel, oder im Internet unter www.bb.pro-senectute.ch

Bleiben Sie à jour!



Region Bern: Welche Vorteile hat ein Testament? Muss ich eines verfassen? Was muss drinstehen? Ein Notar gibt Ihnen während rund einer Stunde Einblick in diese Thematik und beantwortet Ihre Fragen. Die nächste Veranstaltung mit Apéro findet statt am Dienstag, dem 27. November, von 16 bis 17.30 Uhr in der Raiffeisenbank Bern, Waisenhausplatz 26, und kostet CHF 20.– pro Person. Anmeldung und weitere Auskünfte: Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland: Bleiben Sie nicht nur mit dem Windows-Aufbaukurs à jour, sondern besuchen Sie andere Computerkurse wie Internetgrundkurs, Bildbearbeitungskurs I + II, oder kreieren und drucken Sie Ihre eigenen Weihnachtskarten. Der Zeichenkurs vermittelt Ihnen verschiedene Techniken für Bildkompositionen. Stärken Sie durch gezielte Übungen Ihre Beckenbodenmuskulatur im Kurs für Männer oder Frauen. Auskunft Telefon 032 328 31 11, www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Unsere Kurse in Thun: Klangerlebnis, PC-Wartung/Internetsicherheit. Kurse Interlaken: PC und Weihnachtskarten – überraschen Sie Ihre Familie und Ihre Freunde mit selbst gestalteten Karten. Veranstaltungen: Kirche Erlenbach i.S. – nicht nur die Wandmalereien, auch ihre Geschichte fasziniert. Ein musikalisches Ständchen erwartet Sie. Detailangaben im Programm bei Pro Senectute Berner Oberland, Telefon 033 226 70 70, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Infoveranstaltung «Genussvoll im Gleichgewicht bleiben», 14. November, 14 bis 16 Uhr in Langenthal. «Offenes Singen», 14. November, und «Adventssingen», 19. Dezember, jeweils Mittwoch 14–15.30 Uhr, Wohnpark Buchegg in Burgdorf. Alle sind herzlich eingeladen, bei vertrauten Melodien mit uns zu singen und neue Kontakte zu knüpfen. Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute E-O, Langenthal, Telefon 062 916 80 95.

Lernen Sie Tänze aus aller Welt kennen!



Wir bieten Kurse für Langlauf, für Schneeschuhwandern und Aquafitness. Weihnachtssessen und das Lotto 2012 in Heitenried, Kochkurs für Frauen und Männer in Dürdingen, internationale Kreis- und Volksstänze in Murten, Schmitten und Giffers: Tanzen Sie gerne in der Gruppe, mögen Sie Musik und Gesellschaft? Kommen Sie vorbei, schnuppern Sie Tanzluft! Auskunft und Programm beim Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, www.fr.pro-senectute.ch

Neue Kurse und Veranstaltungen



Wieder bieten wir ein spannendes, vielfältiges Kursprogramm für Senior/innen: Englisch (diverse Stufen), Italienisch, Computer, Internet, Digitalfotografie, iPad, Arbeiten mit Glas, Kochkurs, Gedächtnistraining. Veranstaltungen und Vorträge: «Sicherheit im Alter» (8. November), Patientenverfügung/Docupass (19. November), «Hören – dazugehören» (3. Dezember). In der Buchhandlung «Wortreich» in Glarus findet in Zusammenarbeit mit Pro Senectute jeden Monat ein Seniorenkino statt: Der nächste Filmnachmittag ist am 29. Oktober. Am 15. und 16. November, je 14.30 Uhr, gastiert die Seniorenbühne Zürich in Glarus. Jeden Monat findet die beliebte Stubete statt (nächster Termin 13. November). Auskunft/Anmeldung: Pro Senectute Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus, Telefon 055 645 60 20, Mail info@gl.pro-senectute.ch, www.gl.pro-senectute.ch

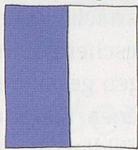
Tanze mit mir in den Nachmittag!



Möchten Sie wieder einmal Ihr Tanzbein schwingen? Ob Walzer, Ländler oder Tango - die Tanztreffpunkte (teils Live-musik) in Chur, Churwalden, Disentis, Domat-Ems, Ilanz Rabius, Sarn, Schiers, Thusis und Untervaz sind aus unserem Programm nicht mehr wegzudenken. Dabei kommen Menschen zusammen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben. Tanzerfahrung ist nicht er-

forderlich, und man kann gerne auch alleine kommen. Die Musik und die Tänze eröffnen Zugänge zu anderen Kulturen. So entstehen aus Tanzlässen oft andere Aktivitäten. Ganz neu ist unser Tanztreff mit Barbetrieb in Chur: Unter Leitung einer Tanzlehrerin und mit Musik ab Tonträger werden in gepflechter Atmosphäre Standard- und Lateintänze getanzt. Auskünfte bei Pro Senectute Graubünden, Telefon 081 252 75 83, Mail info@gr.pro-senectute.ch, www.gr.pro-senectute.ch

Ein Lustspiel in zwei Akten



Die Selbstbestimmung soll auch älteren Menschen zugestanden werden. Darum gehts im heiteren, lustvollen Stück «De 75. Geburtstag» von Walter G. Pfaus in der überarbeiteten Fassung von Veronika Picchetti. Im Lustspiel in zwei Akten versuchen die lieben Familienmitglieder, das Leben von Oma und Opa durch kleinere und grössere Entscheide zu beeinflussen. Allzu gerne verwechseln sie ihre Interessen mit jenen der älteren Generation. Der Autor verpackt die Auseinandersetzung unter den Generationen in einen unterhaltsamen «Schlagabtausch», wobei Oma und Opa die Geburtstagfeier mit einer dicken Überraschung vorzeitig auflösen! Regie führt Franz Sigrist. Premieren: Mittwoch, 31. Oktober, und Freitag, 2. November, 19.30 Uhr, Lukassaal, Morgartenstrasse 16, Luzern. Eintritt frei, ohne Reservation. Buchungen für Aufführungen in Heimen oder Anlässen nimmt Ruth Brechbühl entgegen, Telefon 041 340 40 04. Die Seniorenbühne Luzern sucht Mitglieder, die sich auf und hinter der Bühne einsetzen möchten. Interessierte melden sich bei Hans Rüttimann, Telefon 041 458 13 20.

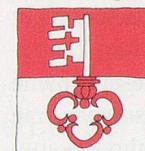
Kino, tanzen und musizieren



FilmCafé ist ein neues Projekt mit Senior/innen von Pro Senectute und Kantonsbibliothek Nidwalden, das im Winterhalbjahr ab Oktober jeden zweiten Donnerstag im Monat um 14.30 Uhr in der Kantonsbibliothek in Stans stattfindet. Nach der Vorführung können Sie sich bei einem Kaffee austauschen. Filme: 8. November

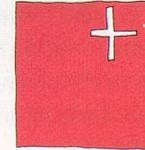
«Goldfinger», 13. Dezember «Chocolat». Tanznachmittage: jeden dritten Donnerstag im Monat im Saal des Schützenhauses Herdern in Ennetbürgen. Nidwaldner Spätlese: Stubeten jeden zweiten Dienstag im Monat im Restaurant des Schützenhauses Herdern in Ennetbürgen. Hildegard von Bingen: Einblick ins Leben und Wirken dieser grossen Frau des Mittelalters, Montag, 12. November. Schüssler-Salze und Rheuma: Montag, 26. November, 14 bis 16 Uhr. Fussgänger im Strassenverkehr: Vortrag der Nidwaldner Kantonspolizei, Dienstag, 13. November, 14 bis 15.30 Uhr. 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

Der Docupass von Pro Senectute



Sorgen Sie vor, bewahren Sie Ihre Selbstbestimmung! Die Patientenverfügung wurde im Hinblick aufs neue Erwachsenenschutzrecht auf 2013 überarbeitet. Am Vortrag vom 31. Oktober, 14 bis 16.30 Uhr im Restaurant Metzgern in Sarnen werden Sie über folgende Themen aus dem Docupass von Pro Senectute informiert: Patientenverfügung, Anordnungen im Todesfall, Vorsorgeauftrag, kurze Erklärungen zur Erstellung eines Testaments. Der Docupass kann ab sofort und anlässlich des Vortrags zum reduzierten Preis von CHF 14.– erworben werden oder ist ab 2. November zu CHF 19.– auf der Geschäftsstelle erhältlich. Gerne nehmen wir Ihre telefonische Anmeldung für den Vortrag bis am 29. Oktober entgegen: Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00 (Telefonbeantworter), Mail info@ow.pro-senectute.ch, www.ow.pro-senectute.ch

Zwei neue Bildungsangebote



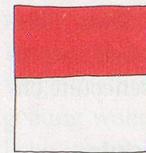
Region Innerschwyz: Mit unseren Sinnen nehmen wir die Welt wahr. Gebrauchen wir sie bewusst, steigern wir unsere Aufmerksamkeit, die Konzentration und das Wohlbefinden. Im Kurs «Mit allen fünf

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Pro Senectute

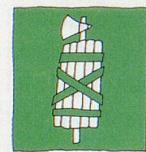
Sinnen durchs Leben gehen» trainieren Sie die jeweiligen Sinne ganzheitlich in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre. «Kneipp und Wärmewickel – einfach gesund»: Für zahlreiche Erkrankungen gibt es Wasseranwendungen, die heilend oder präventiv wirken. In diesem Kurs werden Ihnen die Wärmewickel gezeigt. Diese sind einfach, günstig und vor allem auch eine Wohltat – ganz besonders in der kalten Jahreszeit. Genauere Informationen erhalten Sie via Telefon 041 810 32 27.

Vorausdenken und selbst entscheiden



Die Arbeitsgruppe «Alt werden im Kanton Solothurn» AL'SO stellt anhand von Fallbeispielen dar, welche Auswirkungen das neue Erwachsenenschutzrecht für die Kantonsbevölkerung hat. Zentrales Thema ist die Frage, wie ich meine Selbstbestimmung via Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung wahren kann. Dies wird anhand einer szenischen Darstellung mit Xenia Obratov und Cyrille Haefely veranschaulicht. Moderation: Andrea Affolter, Radio DRS. Der Anlass ist gratis, anschliessend sind Sie herzlich zu einem Apéro eingeladen. Die Veranstaltung dauert jeweils von 17.30 bis 19.30 Uhr und findet an den folgenden Terminen im November statt: 5. 11. im Volkshaus Solothurn; 12. 11. im Alterszentrum Bodenacker Breitenbach; 19. 11. im Kantonsspital Olten, Mehrzweckraum; 26. 11. Vebo, Berufliche Massnahmen in Oensingen. Für Fragen und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Solothurn, Telefon 032 626 59 59.

Ihre Fachstelle für Altersfragen



Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, beim Ausfüllen der Steuererklärung, oder haben Sie Fragen zu Wohnformen im Alter, zu Finanzen oder Versicherungen? Wir organisieren Hilfen zu Hause und beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen. Ausserdem bieten wir im ganzen Kanton Bildungs- und Sportkurse an, organisieren Wanderungen, Ferienwochen, Tanz- oder Jassnachmittleitungen u. v. m. Sie finden

uns an den folgenden Standorten: Stadt St.Gallen, Rorschach, Altstätten, Buchs, Sargans, Uznach, Wattwil, Wil, Gossau. Rufen Sie einfach die Telefonnummer 071 227 60 00 an, oder informieren Sie sich im Internet unter www.sg.prosenectute.ch – bei Bedarf kommen wir auch gerne bei Ihnen vorbei.

F. Cipriani, Telefon 091 759 60 20. Nach dem Erfolg des ersten intergenerationalen Wettbewerbs, wobei Jugendliche über Geschichten zwischen Generationen berichteten, lanciert der Punto Incontro Lugano für 2013 einen weiteren Wettbewerb. Infos: Mail puntoincontro@prosenectute.org

Unser Kursangebot im November



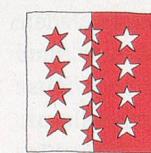
Wieder starten Englischkurse auf verschiedenen Stufen für Menschen ab 55 Jahren in Arbon, Diessenhofen, Sirnach oder Weinfelden. Im Kurs «Fotogeschenke» in Diessenhofen und Kreuzlingen gestalten die Teilnehmenden aus eigenen Bildern Fotoalben, Kalender oder Bildtassen – der Kreativität ist keine Grenze gesetzt. Weihnachtsschmuck aus Metall oder eine Adventsschale aus Ton – kommen Sie in die Weihnachtswerkstatt nach Frauenfeld, und kreieren Sie Ihre eigenen Unikate. Im beliebten Kurs «Kreative Metallgestaltung» im Bildungszentrum Technik Frauenfeld stellen die Teilnehmenden unter erfahrener Leitung nach eigenen Ideen kleinere Stahlplastiken her; dabei werden einfache Metallverarbeitungsverfahren eingesetzt wie etwa Schutzgassschweissen, Schneidbrennen, Plasmaschneiden. Informationen bei Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 80, www.tg.pro-senectute.ch.

Lesen, fotografieren oder basteln



Im November findet unser altbewährter Kurs Digitales Fotografieren statt. Lernen Sie, Ihre digitale Kompakt-Kamera optimal einzusetzen. Andrea Zgraggen gibt hilfreiche Tipps zu Funktionen, Blitz, Gegenlicht usw. Für Leseinteressierte findet am 20. November ein Lesezirkel in der Kantonsbibliothek Uri statt: Diskutieren Sie über Leben und Werk ausgewählter Autor/innen. Bald steht Weihnachten vor der Tür: Verschönern Sie Ihre Wohnung mit individuellem Adventsschmuck. Am 28. November zeigt Ihnen Anita Nardozza-Herger Gestaltungsmöglichkeiten mit Blumen und Gehölzen. Informationen über diese und weitere Kurse erhalten Sie im Internet unter www.ur.pro-senectute.ch – oder rufen Sie die Geschäftsstelle Pro Senectute Uri an: Telefon 041 870 42 12.

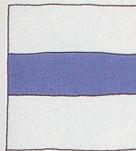
Oasen auf dem Weg



«Mein Mann, mit dem ich mehr als fünfzig Jahre aktiv durchs Leben ging, spricht kaum mehr und zieht sich immer mehr zurück. Ich fühle mich einsam und überfordert...» «Meine starke, lebenslustige Mutter ist müde, mag nicht mehr – jetzt muss ich sie stützen und betreuen. Das macht mir Mühe...» Solche Situationen lösen bei den betreuenden Angehörigen Trauergefühle wie Schmerz, Einsamkeit, Wut und Angst aus. Den Weg durch die verschiedenen Landschaften der Trauer zu gehen, fordert Seele, Geist und Körper heraus. Das Angebot «Oasen auf dem Weg» soll allen Betroffenen Zeit zum Atem- und Kraftholen geben. An acht Dienstagen von Ende Oktober bis Ende Februar können Sie während jeweils zwei Stunden in einer kleinen Gruppe

diskutieren und miteinander Kraft für Seele und Körper suchen. 14 bis 16 Uhr, Kosten CHF 180.-. Anmeldung bei Pro Senectute Oberwallis, Überbielstrasse 10, 3930 Visp, Telefon 027 948 48 50, Mail ow@vs.pro-senectute.ch

Wenn das Altwerden schwerfällt



Pro Senectute Kanton Zug legt ihren Schwerpunkt diesen Herbst auf die psychische Gesundheit im Alter: Veranstaltung «Wenn das Altern schwerfällt – Ursachen und Lösungsansätze», Donnerstag, 22. November, im Dorfmatssaal in Rotkreuz, 14 bis 17 Uhr, freier Eintritt, mit Imbiss. Kurs «In Balance bleiben» vom 7. bis zum 28. November im Mehrzweckraum Guthirt in Zug, jeweils mittwochs 14 bis 15.45 Uhr. Kurs «Auf den Spuren meiner Biografie» vom 28. November bis 19. Dezember im Kursraum von Pro Senectute Kanton Zug, jeweils mittwochs 14 bis 17.15 Uhr. Informationen und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Gemeinsam wohnen



Ist Ihnen Ihre Wohnung oder Ihr Haus zu gross geworden? Wünschen Sie sich Unterstützung bei alltäglichen Arbeiten im Haus oder Garten? Haben Sie Freude am Kontakt zur jüngeren Generation? Dann ist «Wohnen für Hilfe» etwas für Sie! Dabei vermitteln wir Wohnpartnerschaften zwischen Senior/innen und Studierenden: Sie stellen Wohnraum zur Verfügung und werden mit Unterstützung je nach Bedürfnissen entschädigt (keine Pflege). Studierende, die nicht über viel Geld verfügen, erhalten dafür eine heimelige Unterkunft. Pro Senectute Kanton Zürich steht Ihnen vor und nach der Vermittlung beratend zur Seite. Als Wohnpartner/in leisten Sie einen wertvollen Beitrag zum Austausch zwischen den Generationen. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen unter der Telefonnummer 058 451 50 00 zur Verfügung, Unterlagen finden Sie auch im Internet auf www.zh.pro-senectute.ch



Beratung schafft Perspektiven. Bleiben Sie mit Ihren Fragen nicht allein.

Reicht Ihr Einkommen nicht aus, um die laufenden Ausgaben zu decken? Stossen Sie bei der Betreuung Ihres kranken Partners an Grenzen?

Pro Senectute hilft Ihnen, die Herausforderungen des Älterwerdens anzupacken und geeignete Wege aus schwierigen Lebenssituationen zu finden – zum Beispiel mit einer Budgetberatung bei finanziellen Engpässen oder mit Gesprächsgruppen für Menschen, die kranke Angehörige pflegen.

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



Für das Alter
Pour la vieillesse
Per la vecchiaia

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

