Juli 2018 / Nr. 21

GAMBIA POST

Über 1.750 Frauen trainiert!

Natürliche Familienplanung: 250 Kurse in neun Monaten
Unser Projekt ist sehr positiv unterwegs

Gruppenbild mit unseren Trainerinnen

Seit unserem Bericht in der letzten Gambia Post haben unsere Trainerinnen fleissig weitergearbeitet. In rund 250 Kursen in den Dörfern wurden unterdessen insgesamt über 1750 Frauen geschult. Immer mehr Frauen können somit jetzt selber entscheiden, wann sie wieder schwanger werden möchten. Ungewollte Schwangerschaften und somit ein ökonomischer Druck auf die Familien konnten häufig verhindert werden. Das führt auch zu mehr Freiheit und Selbstbewusstsein für die Frauen in Gambia. Einige Frauen, welche lange vergeblich gewartet haben, sind aufgrund der erlernten Informationen schwanger geworden, weil sie nach der Schulung genau wussten, wann sie ihre fruchtbaren Tage haben - dazu gehört auch eine unserer Trainerinnen. Wir haben mit ihr gesprochen – siehe Seite 6.

Julia Brönnimann und Madeleine Lehmann vom Vorstand der Gambia Friends hatten im Februar die Gelegenheit, die Trainerinnen unseres Projektes der «Natürlichen Familienplanung» zu treffen und auch einen der Kurse in einem Dorf zu besuchen. Die beiden Frauen aus der Schweiz sind den Frauen in Gambia begegnet und es kam zu einem interessanten und lebendigen Austausch. Julia Brönnimann erzählt davon in ihrem lebendigen Bericht.

Wenn Sie beim Lesen Lust bekommen, selbst ein solches Treffen zu erleben, dann reisen Sie mit uns nach Gambia, kommen Sie mit, besuchen Sie mit uns unser Projekt. In diesem Jahr ist die Gruppenreise ausgebucht, nächstes Jahr reisen wir wieder. Melden Sie ihr Interesse frühzeitig an, damit wir die genauen Daten absprechen können. Siehe Seite 7

Inhalt:

Seite 2:
Mussu Kunda
Das Haus der Frauen
Wir in der Schweiz

Seite 3:
Natürliche Familienplanung
Wir treffen die Frauen im Dorf

Seite 4:
Weiterbildung für diplomierte HomöopathInnen
Dank an Dr. Frei und Spagyros

Seite 5:
Treffen mit den NFP Trainerinnen

Seite 6:
Endlich schwanger!
Gespräch mit einer Trainerin

Seite 7:
Ich werde wiederkommen
Entdeckungsreise Gambia

Seite 8:
Partner gesucht
Fundraising

GAMBIA FRIENDS
Könizbergstraße 13
CH 3097 Liebefeld
Tel.: +41 79 133 73 12
www.gambiafriends.ch
info@gambiafriends.ch

„Mussu Kunda“ Das Haus der Frauen

„Mussu Kunda“ in Tanji ist unser Projektzentrum. Im Oktober 2017 hatten unsere Trainerinnen mit einem ersten Workshop das Frauenzentrum eröffnet. Mussu Kunda beherbergt wie bisher das Homöopathieprojekt mit dem Ambulatorium und zugleich die Schule für Homöopathie. Unter der Leitung unserer Partner in Gambia hat sich Mussu Kunda bereits in den letzten vier Jahren zu einem Zentrum für Menschen entwickelt, die Hilfe brauchen. Isha Fofana hat es mit ihrer Kunst und ihrer großen Begeisterung zu einem wirklichen kraftvollen Haus für Frauen werden lassen. MitarbeiterInnen aus der Schweiz finden in Mussu Kunda zwei Zimmer und eine Küche zum Wohnen und Arbeiten. Dank einer privaten, großzügigen Hilfe konnte dieses wunderbare Haus erworben werden. Der großzügige Helfer verzichtet vorläufig auf Rückforderung des Kaufpreises, so dass wir das Haus unterhalten und pflegen können. Seit dem Kauf konnten wir die Räume neu streichen, das Dach sanieren und die Garage zu Konsultationsräumen umbauen. Der Unterhalt des Hauses kostet den Verein etwa 400.- sFr pro Monat. Dies muss gesichert sein, ebenso wie die laufenden Kosten für das Frauenprojekt, bevor durch Rückzahlung des Kaufpreises Mussu Kunda zum Eigentum der Gambia Friends werden kann.

Wer hilft oder hat gute Ideen, wie SpenderInnen zu uns finden, SpenderInnen, die sich gerne für die Frauen und Kinder in Tanji, rund um die gambische Künstlerin Isha Fofana, einsetzen wollen? Wer sich persönlich informieren und motivieren möchte, ist herzlich eingeladen. Studieren sie den Artikel über unsere Aktivitäten in der Schweiz und unser Reiseangebot aus Seite 7.

Wir in der Schweiz - Ein Aufruf von Madeleine Lehmann

Um die Kosten für unser Frauenprojekt in Gambia aufzubringen brauchen wir jede nur mögliche Unterstützung! Erneut durften wir eine grosszügige Spende von einem runden Geburtstag entgegennehmen: Vielen Dank an Helena Brunner und ihre Gäste! Von der Kirchgemeinde Köniz erhielten wir eine grosszügige Spende, welche uns hilft, die Ausgaben eines ganzen Monats zu decken - wir freuen uns sehr darüber.

Letztes Jahr hatte Jaqueline Ryffel es vorgemacht und ist am Frauenlauf in Bern für die Gambia Friends gestartet. In diesem Jahr waren es bereits zusätzlich sechs motivierte Frauen, die für die Frauen in Gambia gelaufen sind, und so mehr als 1000.- zusammengebracht haben. Danke euch allen, wir würden uns freuen, wenn ihr nächstes Jahr wieder für die Frauen in Gambia laufen könnt. Vielleicht kann jede Frau noch eine weitere Frau motivieren, mit zu laufen.

Herzlichen Dank auch an die Frauen des „Claro“ Ladens in Köniz, welche mich eingeladen hatten, an ihrer GV von Gambia zu erzählen und uns mit einer Spende unterstützt haben. Wir brauchen mehr solcher guten Ideen! Wir brauchen zuverlässige Partner hier in der Schweiz. Wir bieten alle nötigen Informationen und Hilfen. Wer unterstützt uns mit einem Benefizkonzert oder mit einem Benefizzirkus? Wer hat eine andere Idee? Wer lädt uns ein, von diesem so positven Projekt zu erzählen? Wer hilft mit einer Weihnachtsaktion? Wer verkauft ein Bild zugunsten der Frauen in Gambia? Wer versteigert einen Gegenstand?

Gerne berichten wir auch in der nächsten Gambiapost wieder von gelungenen Aktionen.

Natürliche Familienplanung

Wir treffen die Frauen im Dorf - Ein Bericht von Julia Brönnimann

An einem sonnigen Morgen Ende Februar diesen Jahres fahren wir nach Gunjur im Süden Gambias, um zu sehen wie die Natürliche Familienplanung unterrichtet wird. Hier lebt Maimuna, eine unserer Trainerinnen. Als wir ankommen sitzen die 19 Frauen bereits in einem Kreis im Schatten eines üppigen Mangobaums. In diesem Dorf ist das Bedürfnis groß. Einige sind sicher auch gekommen, um die Besucher aus der Schweiz zu begrüßen. Die Mütter haben ihre Babys und Kleinkinder dabei. Eine Frau ist derzeit gerade schwanger. Eine weitere Frau ist gekommen, weil sie nicht schwanger wird und gerne mehr erfahren möchte. Die Frauen hören interessiert zu, die Kinder sind still und beschäftigen sich untereinander. Es wird aber auch viel gelacht und geklatscht.

Die Frauen von Gunjur erzählen von den Vorteilen, die diese Kurse mit sich bringen. Sie werden größere Abstände zwischen den Kindern haben können, d.h. bewusst weniger Kinder bekommen. So können sie die Lebenskosten reduzieren, ihre Kinder gesünder ernähren und besser ausbilden. Bevor die Frauen in den Kurs kommen, diskutieren sie mit ihren Ehemännern über die Schulung. Die Männer sind froh, dass ihre Frauen teilnehmen.

Abby, die Trainerin der Trainerinnen, besucht jeden Kurs. Sie überprüft, ob auch alles richtig verstanden ist, beantwortet weitergehende Fragen und außerdem werden auch Anwesenheitskontrollen gemacht. Eine Trainerin führt ungefähr zwei bis drei Kurse pro Monat durch, d.h. bis zu 30 Frauen nehmen teil. Die zwölf Trainerinnen bilden im Durchschnitt etwa 300 Frauen pro Monat aus.

Die Idee und der Wunsch für dieses Projekt kommt von den gambischen Frauen und wird auch durch sie selber durchgeführt. Unsere Aufgabe ist es, die finanziellen Möglichkeiten zu schaffen, damit diese Bedürfnisse umgesetzt werden können. Die Kurse sind für die Frauen in den Dörfern kostenlos, die Trainerinnen, Abby und die Koordinatorin verdienen etwas und können so ihre Familien unterstützen. Ich konnte mir ein Bild vor Ort machen und bin begeistert, das Natürliche Familienplanung Programm läuft. Eine gute Sache.

Weiterbildung für diplomierte HomöopathInnen

Dank an Dr. Frei und Spagyros

Im Februar habe ich zusammen mit Madeleine Lehmann eine Weiterbildung für die HomöopathInnen in Gambia durchgeführt. An drei aufeinanderfolgenden Tagen kamen alle diplomierten HomöopathInnen nach Tanji.. Die Kursteilnehmer wurden in eine erweiterte Methode der Homöopathie nach Bönninghausen eingeführt, welche ein effizienteres Arbeiten ermöglicht und zu sicheren homöopathischen Mittelverschreibungen führt. Alle Teilnehmer erhielten ein homöopathisches Computerprogramm, „Polarity Analysis“, welches von Dr. med. Heiner Frei, Schweiz, kostenlos offeriert wurde. Vielen Dank!

Anhand aktueller Fälle aus der homöopathischen Sprechstunde in Tanji wurde an diesen drei Tagen intensiv geübt und viel diskutiert. Die Kursteilnehmer berichteten im Plenum über ihre Fälle und in Gruppen wurden diese mit dem Computerprogramm erarbeitet. Die Homöopathen zeigten reges Interesse. Es ergaben sich spannende Diskussionen, so dass die Kurszeiten verlängert wurden.

Am Ende der drei Kurstage besuchte uns Isha Fofana, Mama Africa, und hielt eine anregende Schlussrede. Sie bedankte sich bei Madeleine Lehmann und mir für diese Unterrichtstage. Ein großer Dank ging auch an Dr.med. Heiner Frei, welcher das Computerprogramm kostenlos für alle Teilnehmer offerierte. Sie ermunterte die Homöopathen weiterhin solche Weiterbildungstage zu besuchen, da Ausbildung und das erweiterte Wissen etwas sehr wertvolles seien.

Bevor die HomöopathInnen in ihre Dörfer zurückreisten, konnten sie alle ihre homöopathischen Apotheken auffüllen. Im homöopathischen Ambulatorium in „Mussu Kunda“ sind viele homöopathische Arzneien auf Lager, welche wir kostenlos von der Firma Spagyros in Worb erhalten haben. Herzlichen Dank! Nach unserer Rückkehr in die Schweiz haben wir via Email Kontakt zu den Kursteilnehmern und können sie bei der Arbeit mit dem Computerprogramm aus der Ferne unterstützen. „World Wide Connection“ unter HomöopathInnen - schön!

Julia Brönnimann

Medikamentenausgabe am Ende der Weiterbildung

Die diplomierten HomöopathInnen mit ihren Lehrerinnen

Treffen mit den NFP Trainerinnen

Ein weiterer Bericht von Julia Brönnimann

Isha Fofana hatte alle Trainerinnen zu einem Meeting in unserem Projektzentrum „Mussu Kunda“ eingeladen. Madeleine Lehmann und ich dürfen auch an diesem Treffen teilnehmen. Die gambischen Frauen kommen in ihren wunderschönen, farbigen Kleidern und erzählen mit viel Begeisterung, Freude und voller Energie von ihren Erlebnissen während ihren Schulungen. Sie berichten über ihre Erfahrungen in den Dörfern. Das Interesse der Frauen ist sehr groß. Es melden sich viele Frauen für die Schulungen in Natürlicher Familienplanung. Die Kurse dauern eine Woche. Pro Kurs werden nur zehn Frauen zugelassen, so dass leider immer wieder viele interessierte Frauen auf einen nächsten Kurs warten müssen. Die Trainerinnen unterrichten die Methode der Natürlichen Familienplanung, die Hygiene und das Stillen. Falls nach einem Wochenkurs die Frauen noch Fragen oder Unklarheiten haben, können sie sich weiterhin an die Trainerinnen wenden und sich mit ihnen zu zweit treffen, um intime Fragen diskret zu besprechen. Auch wenn eine Frau eine Begleitung bei einem Arztbesuch benötigt, helfen die Trainerinnen. Das Gespräch mit diesen motivierten Frauen motiviert auch uns dran zu bleiben.

Das Team: Abie Jammeh, Julia Brönnimann, Madeleine Lehmenn, Isha Fofana (v.l.n.r.)

Während den Kursen werden unsere Trainerinnen häufig mit verschiedenen Krankheitsbildern konfrontiert und versuchen die Frauen zu unterstützen. Es kommt die Frage auf, ob man sie homöopathisch behandeln könnte. Dies zeigt uns die Möglichkeit und Notwendigkeit auf, das Homöopathie-Projekt mit dem Frauen-Projekt zu verbinden. Viele Frauen aus den Kursen besuchen schon jetzt die Sprechstunden in Tanji oder eine der „Mobile Clinics“. An dieser Zusammenarbeit werden wir in nächster Zeit weiterarbeiten.

Wir erkundigen uns auch, wie denn ihre Ehemänner zu diesem neuen Frauen-Projekt stehen. Es wird uns berichtet, dass die Männer dies sehr unterstützen und froh sind, wenn ihre Frauen an diesen Schulungen teilnehmen. Auch die Männer wünschen eine Regulierung in der Familienplanung mit größeren zeitlichen Abständen zwischen den Schwangerschaften. Und selbst der Imam in Tanji, den wir besucht haben, um die von uns unterstütze Renovierung der Moschee zu begutachten, ist mit unseren Kursen einverstanden und verkündet sogar unser Angebot im Freitagsgebet.

Impressum:
Redaktion / Layout: Bernd Ax
V.i.S.d.P.: Madeleine Lehmann
Fotos: Madeleine Lehmann, Julia Brönnimann
Auflage: 1.000

Endlich schwanger!

Ein Gespräch zwischen Fatou Sanneh, einer unserer NFP Trainerinnen, und Isha Fofana

Isha: Vielen Dank für deinen Einsatz für das Mussu Kunda Projekt. Wir sehen, dass du schon vielen Frauen mit deinem Training geholfen hast. Du bist eine unserer erfahrensten Trainerinnen und du hast bestimmt schon jede Menge Feedback bekommen, besonders über die Eindrücke nach dem Training.

Fatou: Wir trainieren die Frauen in der Methode der Natürlichen Familienplanung, Hygiene und Stillen. Wir sehen im Moment, dass die übliche Familienplanung sehr ungesunde Nebenwirkungen hier hat. Die Natürliche Familienplanung kann viel besser helfen. Der erste Schritt ist, dass die Frauen ihren Zyklus kennenlernen, damit sie genau festlegen können, wann ihre fruchtbaren Tage sind. Wir stellen fest, dass sie es sehr schnell verstehen und anwenden können. Selbst bei mir hat das Verständnis geholfen. Nach meiner Heirat konnte ich lange nicht schwanger werden, aber seitdem ich meinen Zyklus verstehe, hat es innerhalb eines Monats geklappt und ich bin im siebten Monat schwanger. Wir sind sehr glücklich!

Fatou Sanneh - glücklich über ihre Arbeit und ihre Schwangerschaft

Isha: Ja, es hilft auch den Frauen, die ein Kind bekommen wollen. Gerade die Frauen, deren Männer mehrere Frauen haben, haben vielleicht nicht immer das Glück, dass ihr Ehemann zur richtigen Zeit bei ihnen ist. Sie werden dann häufig als krank abgestempelt.

Fatou: Deshalb, bevor wir überhaupt mit unserem Training anfangen, sagen wir den Frauen, dass sie mit ihren Männern sprechen müssen. Die Männer müssen verstehen, wann die fruchtbaren Tage sind und dann müssen sie zu ihren Frauen kommen, um ein Kind zu zeugen. Das gegenseitige Verständnis ist sehr wichtig.

Isha: Wichtiger ist es für viele Frauen aber, Schwangerschaften zu verhindern. Hast du da auch Erfahrungen gesammelt und Rückmeldungen von den Frauen bekommen?

Fatou: Für die Frauen ist es sehr einfach. Sie verstehen die Methode sehr gut und können ihr privates Leben danach ausrichten. Es ist auch viel gesünder - es ist viel, viel besser als die anderen Methoden. Außerdem geben wir auch Hilfestellung für das tägliche Leben, zum Beispiel in Fragen der Hygiene. Es ist sehr wichtig zu wissen, wie man sich um sich selbst, die Kinder, die gesamte Familie kümmert. Selbst, wenn wir keine Gruppe haben, rufen uns die Frauen immer wieder an und haben ganz spezifische Fragen. Fragen, die wir gerne beantworten. Viele Frauen haben beispielsweise auch Fragen zum Stillen.

Isha: Ja, das liegt mir sehr am Herzen. Die Frauen denken hier, dass die erste Milch nach der Geburt nicht gut ist, aber das Gegenteil ist er Fall.

Fatou: Ja, die erste Milch ist wie eine Medizin für das Kind. Vorher hatte man sie fast verteufelt, aber seitdem wir alles genau erklären, verstehen die Frauen wie gesund diese Milch ist. Alles geht nur über erklären und verstehen.

Isha: Von welchen Problemen berichten die Frauen am häufigsten?

Fatou: Es sind die Komplikationen mit der Pille oder der 3-Monatsspritze. Frauen bekommen ihre Tage zum Beispiel dreimal im Monat oder auch ein ganzes Jahr nicht. Sie berichten auch von anderen Nebenwirkungen.

Isha: Oh, das hört sich nicht gut an. Umso wichtiger ist, Ihr macht eine richtig gute Arbeit! Ich hoffe für die Frauen in Gambia, dass ihr noch vielen Familien helfen könnt. Herzlichen Dank an alle Trainerinnen!

Fatou: Wir sagen auch Dankeschön! Auch wir haben eine große Freude daran, den Frauen zu helfen. Es macht uns sehr glücklich, selbst wenn wir gerade kein Training haben.

KUNTER-BUNTES

Dies sind die sechs Frauen, die beim Berner Frauenlauf für die Gambia Friends neu an den Start gegangen sind. Im nächsten Jahr hoffen wir auf weitere Mitläuferinnen für den guten Zweck.

Solche wunderbaren Impressionen gibt es häufig in der Regenzeit, die gerade begonnen hat. Das Land ergrünt und die Märkte füllen sich mit den Früchten und Gemüsen aus den Feldern.

Tierischer Nachwuchs im Compound von „Mama Africa“.

„Ich werde wiederkommen!“

Entdeckungsreise Gambia - jetzt auch individuell buchen

Nach dem großen Erfolg der ersten Reise (siehe Gambia Post 19, oder www.gambiafriends.ch), haben wir beschlossen, erneut Gruppenreisen zu organisieren. Möchten Sie diese Welt, von der wir immer erzählen, dieses wunderschöne Land mit den freundlichen Menschen - exotisch, faszinierend - persönlich entdecken? Erleben Sie unser Afrika, die Kunst und Kultur - unser Projekt! Lernen Sie die Menschen kennen, die sich vor Ort engagieren - wir versprechen ein spannendes und unvergessliches Erlebnis! Wir können den Flug mit Hilfe von ACAPA Tours aus der Schweiz organisieren, vor Ort kümmert sich Mama Africa um ihre Unterbringung, Verpflegung und den Reiseablauf. Sie sind jederzeit in besten Händen, was auch die aktuellen Bewertungen zeigen: www.tripadvisor.de, Stichwort: Mama Africa Art Residence Gambia

Lamin Lodge

Fischerort Tanji

Organisation in Zusammenarbeit mit:
Daniela Wüthrich, ACAPA Tours GmbH

Gruppenreisen:
INFO und ANMELDUNG
Gambia Friends
Tel.: +41 79 133 73 12
info@gambiafriends.ch

Individualanreise:
INFO, PREIS und ANMELDUNG
berndax@aol.com
Tel.: +220 7178711

GRUPPENREISE (min. 8 Pers.)
Die Gruppenreise 2018 ist ausgebucht. Sie können Ihr Interesse für die Gruppenreise im Frühjahr 2019 bereits anmelden und werden direkt informiert. Sie können immer auch individuell zu Mama Africa und zu unserem Projekt reisen (Kontakt siehe Kasten oben).

UNTERKUNFT: „*MAMA AFRICA*“
PREIS GRUPPENREISE: 3.000,00 CHF
(pro Person, inkl. Flug, HP, DZ, Ausflüge, Workshop, Reiseleitung)

Reiseablauf (kann nach individuellen Wünschen anders gestaltet werden)

Tag 1:
Ankunft und Begrüßungscocktail
Tag 2:
Wir lernen Mama Africa kennen
Besuch von Mussu Kunda
Fischmarkt in Tanji
Tag 3:
Besuch im Sukuta Hospital
Tanji Village Museum bzw.
Bird Watching im Tanji Bird Reserve
Tag 4:
Banjul mit Besuch des Marktes
Krokodil Pool in Bakau
Tourismus Markt: Senegambia
Tag 5:
Serekunda Markt
Nachmittags zur freien Verfügung
Tag 6:
Besuch des Dorfes Tumani Tenda
My Farm - ein befreundetes Projekt
Tag 7:
Ausflug zur Lamin Lodge inkl. Bootstour
Tag 8:
Teilnahme an einer Mobile Clinic
Besuch im Ladies Garden
Tag 9:
Kochkurs, Batikworkshop oder Kräuter Exkursion
Tag 10:
Abreise

Partner gesucht!

Unser Projekt eignet sich sehr gut für persönliche Kontakte zu seinen Sponsoren. Firmen, Schulen, Kirchgemeinden, welche uns für eine Weile begleiten, haben die Möglichkeit, persönlich mit uns und den Menschen in Gambia im Kontakt zu sein, und zu verfolgen, was mit dem gespendeten Geld gemacht wird. Unsere Ausgaben in der Schweiz sind sehr klein, alle arbeiten ehrenamtlich und Flüge werden selbst bezahlt.

Wer kann uns helfen, Kontakte zu knüpfen, zu Firmen, zu Stiftungen, zu Gruppen wie Rotary, Lyons usw., zu interessierten Journalisten, zu Zeitschriften, zum Radio, zum Fernsehen, zu Menschen, welche mit und für uns einen Benefizanlass organisieren würden? Wer ist bereit, uns zu empfehlen für Spenden, für unseren Verkaufsstand – als Projekt, welches es wert ist, unterstützt zu werden. Wer möchte Pate werden für die Frauenarbeit, für Mussu Kunda oder für unseren Kräutergarten? Wer hilft uns, den Frauen wieder Kurse in Natürlicher Familienplanung zu ermöglichen? Wer hilft uns die laufenden Kosten zu decken, während gebaut und aufgebaut wird dank der großzügigen Unterstützung unserer Investoren? Wer ist bereit uns zu helfen mit den dringend notwendigen Unterhaltsarbeiten an unserer Villa? Wer ist bereit mit einem Inserat die Druckkosten der Gambiapost zu decken? Wer möchte seine Website mit unserer verlinken und uns in irgendeiner kreativen Weise unterstützen? Gehen Sie auf unsere Website und lassen Sie sich motivieren. Es gibt viel zu tun, bitte helfen Sie mit! Melden Sie sich!

Fundraising:

Gerne möchte ich die Gambia Post kostenlos abonnieren: ☐ **E-Mail** ☐ **Post**
(Nur für Neuinteressenten)

Ich möchte einen einmaligen Betrag spenden - jetzt direkt über unsere Homepage mit PayPal möglich:

☐ Post Finance – CHF Konto
IBAN: CH31 0900 0000 6059 5965 5
BIC: POFICHBEXXX

☐ Post Finance – EUR Konto
IBAN: CH44 0900 0000 9112 6207 1
BIC: POFICHBEXXX

Gerne möchte ich regelmässiger Spender werden und spende jedes Jahr folgenden Betrag:

☐ Platin FRIEND 1500 CHF pro Jahr / 1350 Euro pro Jahr

☐ Gold FRIEND 1200 CHF pro Jahr / 1000 Euro pro Jahr

☐ Silber FRIEND 550 CHF pro Jahr / 500 Euro pro Jahr

☐ Bronze FRIEND 125 CHF pro Jahr / 100 Euro pro Jahr
(Für bisherige Platin, Gold, Silber und Bronzefriends gelten die alten Konditionen)

Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

E-Mail / Tel.

Kreuzen Sie bitte Ihren Wunsch an und schicken Sie uns den ausgefüllten Abschnitt (Adresse siehe Seite 1). Sie brauchen uns den Abschnitt nur zu senden, wenn wir Ihre Adresse noch nicht kennen. Bitte überweisen Sie ihren Betrag - einmalig/regelmäßig - auf eines der angegebenen Konten. Bei erfolgter Spende erhalten sie zum Jahresende eine Spendenbescheinigung. Der Kassier erstellt jährlich Rechnung. Die Unterstützung kann jederzeit für das nächste Kalenderjahr gekündigt werden.