Dezember 2017 / Nr. 20

GAMBIA POST

Inhalt:

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

Seite 3:
Natürliche Familienplanung
Der Bedarf ist immens
Die Kurse
Kunterbuntes

Seite 4:
Natürliche Familienplanung
Hintergrundinformationen

Seite 5:
Der ökonomische Druck fällt weg
Interview mit Isha Fofana

Seite 6:
Chakri und Zitronengastee
Erste Hilfe für die Moschee

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

10 Jahre Gambia Friends!
20 Ausgaben der Gambia Post!

Das neue Projekt zum Jubiläum: Natürliche Familienplanung
Im ersten Monat wurden bereits 400 Frauen trainiert
Ziel 2018: Wir wollen bis zu 5.000 Frauen erreichen

Anfang Oktober kam ein gutes Dutzend hochmotivierter Frauen in der Villa „Mussu Kunda“ zusammen, um unser nächstes Projekt im Rahmen der Frauenförderung zu starten. Es war eine äußerst interessante Weiterbildung zum Thema „Natürliche Familienplanung“. Eine ganze Woche, geleitet von Abbie Jammeh, die selbst hoch qualifiziert ist und auch schon vorher Gruppen von Frauen über dieses Thema instruiert hatte. In diesem Workshop ging es allerdings um mehr, nämlich um das Training von neuen Trainerinnen. Alle Frauen sollten soweit geschult werden, dass sie selbst Kurse für interessierte Frauen geben können. Dieses Unterfangen ist Abbie Jammeh in einer sehr lebhaften und spannenden Woche gelungen.

Doch dabei blieb es nicht. Der Wissensdurst der „Schülerinnen“ war noch nicht gestillt. Deshalb wurden noch drei weitere Tage für einen zweiten ergänzenden Workshop eingeplant. Diese dienten der Information über allgemeine medizinische Fragen, Stillen, Hygiene, Schwangerschaft oder ganz einfach „Life Coaching“. Hierzu wurden weitere Expertinnen eingeladen und auch diese Tage waren wieder informativ und sehr lebhaft. Am Ende gingen die neuen Trainerinnen gut geschult und hoch motiviert zurück in ihre Dörfer und Städte, um ihr frisch erworbenes Wissen an die Frauen dort weiterzugeben.

Mussu Kunda Das Haus der Frauen

Mussu Kundai in Tanji ist unser Projektzentrum. Im Oktober 2017 haben die Frauen des ersten intensiven Workshops unser Frauenzentrum im Erdgeschoss eröffnet. Mussu Kunda beherbergt wie bisher das Homöopathieprojekt mit dem Ambulatorium und jetzt auch die Schule. 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 hat es mit ihrer Kunst und ihrer großen Begeisterung zu einem wirklichen kraftvollen weiblichen 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 Außenanstrich steht als nächstes an. 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

Der Ansturm der Frauen in den Dörfern auf unsere Kurse zur Natürlichen Familienplanung ist riesig. Dies wird auch 2018 so bleiben. Bereits nach dem ersten Workshop im Oktober wurden etwa 400 Frauen erreicht, 15 Frauen verdienen einen lebenswichtigen Beitrag für den Unterhalt ihrer Familien. Wir haben zugehört und uns von unserer Projektleitung in Gambia führen lassen und haben genau die Bedürfnisse der Familien in Gambia getroffen. Wir freuen uns darüber und sind hochmotiviert, in der Schweiz das nötige Geld zu finden, dh mindestens 4000.- sFR pro Monat, zusätzlich zu den laufenden Personal- und Unterhaltskosten.

Wir brauchen Eure Unterstützung! Wir haben den Frauen in Gambia unsere Unterstützung zugesagt, dass wir ihre wichtige Arbeit unterstützen und sie sind voller Elan und Kraft losgezogen. Wir wollen sie nicht bremsen!

Dazu brauchen wir hier in der Schweiz eine tatkräftige Unterstützung. Wir danken Peter und Katharina Ryser für ihre Idee, auf Geburtstagsgeschenke zugunsten des Frauenprojektes zu verzichten! Wir danken den Sängern von Ueli Kilchhofer für die grossartige Kollekte aus zwei Konzerten. Wir danken Jaqueline Ryffel, welche am Frauenlauf 2017 für die GF gelaufen ist und auf viele Nachahmer 2018 hofft. Wir danken Marius Ledergerber, welcher uns eingeladen hat, die Frauenarbeit in seiner Claroskgruppe vorzustellen. Wir danken all unseren treuen Spendern, welche uns seit langem und seit neuem begleiten.

Wir brauchen mehr solch gute Ideen! Wir brauchen Partner hier in der Schweiz! Wir bieten alle nötigen Informationen und Hilfen. Wir bieten im Herbst wieder eine Gruppenreise an – kommt mit, informiert Euch vor Ort und lasst Euch alles zeigen. Wir werden auch am Frauenlauf 2018 wieder präsent sein, meldet Euch an, lauft für die Frauen in Gambia! Helft uns mit, damit wir diese Frauen unterstützen können. Für sie bedeutet es den Aufbruch in ein selbstbestimmtes, selbstbewusstes Leben. Herzlichen Dank!

Natürliche Familienplanung

Unser Projekt zum Jubiläum: Der Bedarf ist immens

Einige der neuen Trainerinnen mussten gleich nach Abschluss des eigenen Trainings mit ihren Kursen anfangen. Es hatte sich herumgesprochen, dass sie Wichtiges gelernt und jetzt weiterzugeben hatten. Für jeden Kurs werden maximal zehn Frauen eingeladen, um diese Informationen auch gezielt vermitteln zu können - an Frauen die danach wissen, wie sie ihr Leben besser, sicherer und erfüllter gestalten können. Ein Leben führen, in dem sie ihre Kinder bekommen, in dem Zeitrahmen, in dem sie sich das wünschen und in dem es gut für sie ist. Dies ist gut für die Frauen, ihre Familien und auch gut für die Gesellschaft, denn nur eine niedrigere Geburtenrate im Westen Afrikas wird zu einer gesteigerten wirtschaftlichen Entwicklung führen - und somit wahrscheinlich auch den Migrationsdruck vermindern helfen.

(Weitere Informationen Seite 4 + 5)

Die Kurse

Unsere Trainerinnen organisieren ihre Kurse völlig selbstständig. Sie versammeln bis zu zehn interessierte Frauen zu fünftägigen Kursen. Inzwischen gibt es schon Wartelisten. An einem der ersten Tage kommt Abbie Jammeh, unsere Cheftrainerin, hinzu und an einem der letzten Tage Auntie Sallie als Hebamme, um z.B. über Stillen und Hygiene zu reden. Koordiniert und kontrolliert werden alle Kurse von unserem Sekretariat. Es werden Anwesenheitslisten geführt, spontane Besuche organisiert und bei Bedarf wird bei Teilnehmerinnen nachgefragt.

Für das kommende Jahr rechnen wir mit 5.000 Teilnehmerinnen an den Kursen, das bedeutet, dass 5.000 Familien im kleinen Gambia eine Möglichkeit für ein besseres Leben aufgezeigt werden kann.

Unsere Kurse geben im Moment 15 Frauen aus unterschiedlichen Dörfern und sozialen Hintergründen ein Einkommen! Jedes Training kostet etwa 120 sFR und wir möchten Sie bitten, uns dabei zu unterstützen, den Frauen Gambias zu helfen, diese Vision wahr werden zu lassen! Spenden Sie und übernehmen Sie die Kosten für einen oder mehrere Kurse. Geben Sie diese Idee weiter, helfen Sie mit! Die Frauen Gambias werden es Ihnen danken! Mehr Informationen zu den Inhalten der Kurse finden Sie in der Gambia Post 18 und unter www.gambiafriends.ch.

KUNTERBUNTES

Die Garden Ladies, die sonst gegenüber von Mussu Kunda ihre Gemüse angebaut haben, sind umgezogen. Keine 500 Meter entfernt haben sie einen neuen, fruchtbaren Platz mit zwei Brunnen gefunden.

Die Company of the Dancing Ladies – ein neues Highlight im Art Garden von Mama Africa. 20 metallene Statuen swingen mit der Brise vom Meer.

Der Garten von Mama Africa hat sich in den letzten Monaten außerdem zu einem Blütenparadies und zur Heimat von vielen bunten Vögeln und Schmetterlingen entwickelt.

Ende August waren unsere Projektleiter, Isha und Bernd, zu Besuch in der Schweiz. Es gab viele fruchtbare Diskussionen, Ideen wurden ausgetauscht und am Ende gab es immer wieder kulinarisches aus der Schweiz zu genießen.

Natürliche Familienplanung (NFP)

Hintergrundinformationen - Fortsetzung Seite 3

Frauen in Gambia sind in der Regel nicht aufgeklärt, wissen fast nichts über fruchtbare Tage, ihren Zyklus … und das, was man sich dazu erzählt, ist vielfach falsch. Das Ergebnis: Viele Kinder, Kosten für deren Ernährung oder die Schulausbildung, Konflikte und damit Gewalt in der Ehe. Kinder bedeuteten einmal die Rente für die Eltern, sind zuerst einmal aber eine große Belastung. Frauen sind ständig schwanger und können nicht arbeiten, sie leiden an den Folgen der vielen Geburten. Durch die Methode der Natürlichen Familienplanung können Frauen ihren Zyklus kennenlernen, können ihre fruchtbaren Tage erkennen und so ein verantwortungsbewusstes „Childspacing“, das bedeutetet eine gezieltere Planung ihrer Kinder, erreichen – nicht mit 100-prozentiger Sicherheit, aber mit wachsendem Erfolg. Der große Vorteil ist, sie können es zuhause machen, es kostet nichts und ist ohne medizinische Nebenwirkungen. Auf der anderen Seite: Frauen, die gerne ein Kind bekommen möchten, haben so die Chance, zur richtigen Zeit das richtige zu tun – nicht unwichtig in einer islamisch geprägten Gesellschaft.

Der australische Neurologe John Billings erkannte, dass sich der Schleim am Muttermund kurz vor dem Eisprung verändert und damit zur Bestimmung der fruchtbaren Zyklusphase herangezogen werden kann. Während der unfruchtbaren Phase ist der Muttermundschleim klumpig oder dickflüssig und bildet einen Pfropfen im Muttermund. Wenn der Schleim sehr zäh ist, ist er äußerlich gar nicht zu beobachten, und die Scheide wirkt „trocken“. Je näher der Eisprung rückt, desto flüssiger und klarer wird der Schleim. In der hochfruchtbaren Phase wird er „spinnbar“, das heißt, er lässt sich zwischen zwei Lagen von Toilettenpapier oder zwischen den Fingern zu Fäden ziehen. Hat der Eisprung stattgefunden, wird der Schleim wieder zäh oder verschwindet ganz. Diese Methoden der NFP ist auch geeignet für Paare mit Kinderwunsch, um die fruchtbare Zeit zu erkennen.

Auszug aus: Wikipedia

Millionen Frauen weltweit können nicht verhüten, weil sie nicht an die Pille oder Kondome kommen. Wie jetzt eine Prognose der Vereinten Nationen zeigt, sind die Folgen besonders in der afrikanischen Sahelzone drastisch: Dort droht ein rasantes Bevölkerungswachstum. 2015 werden 233 Millionen Frauen keinen Zugang zu modernen Empfängnisverhütungsmethoden haben, obwohl sie sich dies wünschen. Das schätzen Forscher der Vereinten Nationen. Sie werteten die Daten über die Häufigkeit von Verhütungsmethoden und den ungedeckten Bedarf bei Kontrazeptiva in 194 Ländern weltweit zwischen 1990 und 2010 aus. Die Wissenschaftler erhoffen sich, dass ihre Studienergebnisse zu gezielten Investitionen in der Familienplanung führen. Im Jahr 2010 hätten 20 Prozent der verheirateten Frauen in Ost-, Zentral- und Westafrika gerne Verhütungsmittel angewendet. Besonders in dieser Region hat ihr Fehlen Konsequenzen. Diese Länder werden ohne eine verbesserte Verhütung vermutlich eine Verdreifachung ihrer Bevölkerung bis zur Mitte des Jahrhunderts erleben, schreibt John Cleland von der London School of Hygiene and Tropical Medicine in einem Kommentar zur Studie. Dies sei eine zu große Last für ohnehin schon fragilen Ökosysteme.

Auszug aus: The Lancet, Early Online Publication, 12 March 2013

Der ökonomische Druck fällt weg

Die Frauen werden ein selbstbestimmtes Leben führen - Interview mit Isha Fofana

Wer hat an dem Workshop teilgenommen?

Wir hatten eine bunte Gruppe von Frauen – die meisten sind über 40 Jahre alt, also Frauen mit Erfahrung. Sie haben unterschiedliche Ausbildungen und Berufe oder sind einfach Hausfrau und Mutter. Der wichtigste Punkt war aber, dass alle hochmotiviert angefangen haben. Einige hatten sich sogar vorab im Internet informiert.

Worüber wurde geredet?

Eigentlich war die Natürliche Familienplanung der Hauptpunkt, über den geredet und der vermittelt werden sollte. Doch recht bald hat sich herausgestellt, dass es immer wieder Fragen zu Themen gab, die direkt oder indirekt mit der Familienplanung zu tun haben. Es gab viele Fragen, Anregungen und Informationen zum Thema Sexualität, aber auch zur allgemeinen Aufklärung, Schwangerschaft, Kindererziehung, Hygiene oder das Stillen.

Was war den Frauen wichtig?

Noch viel mehr zu erfahren, weit über die Methode der Natürlichen Familienplanung hinaus – bis hin zum Life-coaching, das bedeutet einer Beratung über ihr Leben, ihre Familie, weibliches Selbstbewusstsein und viele medizinische Fragen, zu Schwangerschaft, Geburt, Stillen und vieles andere mehr. Das Interesse, über Frauenthemen zu diskutieren war riesig.

Wie war die Stimmung?

Voller Energie! Nach ersten ruhigen Minuten – man kannte sich ja noch nicht so genau – entstand immer wieder eine sehr lebhafte Diskussion. Abbie als Leiterin des Workshops hatte sicher nicht mit einem solchen Schwall an Fragen gerechnet. Schon nach dem ersten Tag war aus den einzelnen Frauen eine Gruppe geworden, die nichts anders mehr wollte, als ins Land zu gehen und die „frohe Botschaft“ die Natürlichen Familienplanung zu verkünden. Am Ende war der Wissensdurst so groß, dass zusätzlich zu den fünf Tagen zum Thema Natürliche Familienplanung noch drei weitere Tage angehängt wurden, um die genannten weiteren Themen mit weiteren Experten zu diskutieren.

Wie schätzt du den Erfolg des Projektes ein?

Es gibt so viele Frauen, gerade auf dem Lande, die weder aufgeklärt sind, noch Zugang zu Verhütungsmitteln haben. Dadurch bekommen sie ihre Kinder viel zu schnell hintereinander. Auf der anderen Seite, bekommen Frauen besonders in Ehen, in der der Mann mehrfach verheiratet ist, keine Kinder, weil der Mann immer zur falschen Zeit kommt. Kann die Frau ihre fruchtbaren Tage besser berechnen, ist die Chance größer, schwanger zu werden. Ich bin sicher, je mehr Frauen wir erreichen können, desto besser wird deren Situation. Auch wenn wir keine 100-prozentige Verhütung garantieren können, die meisten Frauen, die unsere Trainerinnen jetzt beraten werden, werden ihre Kinder dann bekommen, wann sie es wollen. Die Frauen werden ohne den permanenten Druck der Schwangerschaften und der vielen Kinder selbstbewusster werden und werden dadurch ein selbstbestimmteres Leben führen können – der ökonomische Druck auf die Familie wird erheblich reduziert. Also: Es wird all den Familien, die wir erreichen, besser gehen. Das wird ein großer Erfolg!

Chakri und Tee aus Zitronengras

Ein einfacher und schnell zubereiteter Nachtisch aus Gambia

Normalerweise ist das Kochen in Gambia ein Prozess, der sich über Stunden hinziehen kann. Nur bei diesem Nachtisch geht es schnell: Chakri. Man benötigt:

100 g Couscous
200ml Vollmilch
200 g Joghurt
1-2 EL Zucker
Saft einer Limette
Rosinen und Kokosraspel nach Belieben

Die Milch wird mit dem Zucker erhitzt, Couscous zugefügt und alles quellen lassen, bis der Couscous die gewünschte Konsistenz hat. Wenn der Couscous ausgekühlt ist, mit dem Joghurt und Limettensaft mischen. Wir empfehlen noch Rosinen und Kokosraspel unterzumengen. Gleichzeitig kann man Chakri mit Zimt, Kardamom oder Orangenabrieb verfeinern, frische Früchte, karamellisierte Äpfel oder Nüsse untermischen … einfach ausprobieren.

Dazu trinken wir einen erfrischenden Zitronengras Tee:
1 Stange Zitronengras
1-2 Teelöffel Zucker
1 Liter Wasser

Zitronengrasstiel mit der Teigrolle ein wenig aufschlagen, ins Wasser legen. Das Wasser aufkochen lassen und anschließend mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Erste Hilfe für die Moschee

Zu Anfang der Regenzeit bekam Isha Fofana Besuch vom Imam der größten Moschee in Tanji, unserem Hauptsitz. Sein Problem war das Dach der Moschee. Es hatte in der letzten Zeit durchgeregnet, eine Sanierung war dringend notwendig. Er hatte sich lange bemüht, konnte aber die benötigten Mittel dazu nicht beschaffen. Wissend um die Tatsache, dass Isha selbst jeden Dalasi zum Wiederaufbau von Mama Africa braucht, kam er trotzdem in der Hoffnung, dass sie ihm irgendwie weiterhelfen kann. Nach einigen Emails hin und her konnte die Angelegenheit dann zur großen Freude des Imams geregelt werden. Die Gambia Friends sind in die Verantwortung getreten und haben den größten Teil der Renovierungskosten übernommen. Der Imam war rührend dankbar, als Isha ihm das Geld überreicht hat und die Gläubigen konnten in der letzten Regenzeit ohne Regenschirm in der Moschee beten.

Impressum:
Redaktion / Layout: Bernd Ax
V.i.S.d.P.: Madeleine Lehmann
Fotos: M. Lehmann, B. Ax, Isha Fofana
Auflage: 1.000

Ich werde wiederkommen!

Entdeckungsreise Gambia - jetzt auch individuell buchen

Nach dem großen Erfolg der ersten Reise (siehe Gambia Post 19 und www.gambiafriends.ch), haben wir beschlossen, erneut eine Gruppenreise zu organisieren. Oder möchten Sie lieber individuell zu einem anderen Termin anreisen? 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!

Lamin Lodge

Fischerort Tanji

Organisation in Zusammenarbeit mit:
Daniela Wüthrich, ACAPA Tours GmbH

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

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

GRUPPENREISE:
(Temin nach verfügbaren Flügen, min. 8 Pers.)

TERMIN: **10 Tage zwischen 25.9. und 12.10.18**
(Anmeldung bis 20.8.18)

UNTERKUNFT: ***„MAMA AFRICA“***

PREIS : **3.000,00 CHF**
(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 befreundes 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)

Gerne möchte ich einen einmaligen Betrag spenden - jetzt auch direkt über unsere Homepage:

☐ 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.