kreuzrichtig

Zeitung des Aargauer Roten Kreuzes

Ausgabe 1/2023

Spendenkonto:
IBAN CH48 0900 0000 5000 3932 6

Regeln Sie im neuen Jahr, was Ihnen wichtig ist! Mehr dazu auf Seite 2.

Bussabong und Nick Sigrist mit ihren Zwillingen Daniel und David und dem dreijährigen Florian. Die 15-jährige Suchanya fehlt auf dem Foto.

Glück im Doppelpack

Bussabong und Nick Sigrist bekamen im Frühling 2022 Zwillinge. Mit insgesamt vier Kindern waren sie froh, dass eine Rotkreuz-Freiwillige der «Starthilfe Elternzeit» sie am Anfang tatkräftig unterstützte.

David und Daniel: So heissen die beiden Jungs, die ihre Eltern Bussabong und Nick Sigrist seit dem 13. April 2022 auf Trab halten. Bussabong Sigrist erinnert sich an den Moment zurück, als der Frauenarzt ihnen mitteilte, dass es zwei seien: «Zuerst waren wir sehr perplex. Erst nach einiger Zeit konnten wir wieder klar denken und hatten viele Fragen. Wir wussten nicht, was auf uns zukommt.»

Und es kam viel auf sie zu, wie sie erzählt: «Sie schliefen am Anfang schlecht. Mein Mann und ich mussten uns beide jede Nacht um sie kümmern. Tagsüber brauchte es auch immer zwei Betreuungspersonen. Uns war wichtig, auch genügend Zeit für unseren damals zweijährigen Sohn und unsere 15-jährige Tochter zu haben. Wir hatten kaum Pausen. Das war schon sehr anspruchsvoll.» Dank der «Starthilfe Elternzeit» des Aargauer Roten Kreuzes erhielt die Familie jedoch an zwei Halbtagen in der Woche Unterstützung von Sybille Wenk.

Körperliche, mentale und finanzielle Entlastung

Sybille Wenk ist eine der Freiwilligen, die sich in der «Starthilfe Elternzeit» engagieren. Bei diesem kostenlosen Angebot erhalten Familien in der Zeit des Wochenbetts (10–14 Wochen nach der Geburt) regelmässig Unterstützung einer Rotkreuz-Freiwilligen. «Ich weiss nicht, was wir ohne die Hilfe des Aargauer Roten Kreuzes gemacht hätten», sagt Nick Sigrist. Damit meint er sowohl die körperliche und mentale Entlastung, aber auch die finanzielle: «Durch die Zwillinge waren wir mit vielen hohen Ausgaben konfrontiert: neuer Kinderwagen, grösseres Auto … Eine Betreuung in der Kita oder Ähnliches wäre finanziell schwierig geworden.»

Bereits vor der Geburt habe die Hebamme geraten, eine Unterstützung anzufordern. «Wir sind sehr froh, dass sie realisiert hat, dass wir Hilfe brauchen werden, und alles in die Wege geleitet hat», erzählt der Familienvater. Mit der Freiwilligen habe alles ab dem ersten Tag wunderbar geklappt. «Unser zweijähriger Sohn hat sich immer sehr gefreut, wenn Sybille kam. Häufig spielte sie mit ihm und wir konnten uns um die Zwillinge kümmern. Manchmal ging sie auch mit allen drei Kindern nach draussen. Dann konnten mein Mann und ich uns ein wenig erholen oder Hausarbeiten erledigen», sagt Bussabong Sigrist und ergänzt: «Wir sind sehr dankbar für die Begegnung mit Sybille. Am Schluss war sie wie ein Familienmitglied.»

So langsam haben sich die Eltern an das Leben mit den Zwillingen und den beiden anderen Kindern gewöhnt. «Obwohl es anstrengend war und heute noch ist, sind unsere Kinder das Schönste, das uns im Leben passieren konnte», sagt Nick Sigrist mit einem Lächeln.

Freiwillige gesucht

Freiwillige in der «Starthilfe Elternzeit» entlasten Mütter und Familien in den ersten 10 bis 14 Wochen nach der Geburt mit ihrer Erfahrung und Unterstützung in der Alltagsgestaltung mit Neugeborenen. Sie vermitteln mit ihrer persönlichen Lebenserfahrung Sicherheit und erkennen, mit welcher Priorität welche Arbeiten praktisch angegangen werden können.

www.srk-aargau.ch/freiwillige-starthilfe-elternzeit

Starthilfe Elternzeit

Freiwillige des Aargauer Roten Kreuzes begleiten Mütter oder Familien während der sensiblen Phase des Wochenbetts (erste 10 bis 14 Wochen) und bieten Unterstützung und Entlastung. Die Einsätze der Freiwilligen sind für die Familien kostenlos.

Die Vermittlung und Anmeldung der Familien erfolgt ausschliesslich über Fachpersonen wie beispielsweise Hebammen oder Mütter- und Väterberatungsstellen.

www.srk-aargau.ch/starthilfe-elternzeit

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Es freut mich ausserordentlich, dass wir die «Starthilfe Elternzeit» nach einer erfolgreichen Pilotphase nun offiziell als neues Hilfsangebot des Aargauer Roten Kreuzes anbieten können. Damit unterstützen und entlasten wir frischgebackene Eltern in der sensiblen Phase des Wochenbetts beim Kennenlernen und Zusammenwachsen mit dem neuen Familienmitglied. Dies ist eine niederschwellige Art der Unterstützung, die im Kanton Aargau einzigartig ist!

Häufig stehen Familien mit erschwerten Lebensumständen, mit fehlendem sozialem Netz oder Mehrlingsgeburten vor grossen Herausforderungen. Das Leben mit dem Baby stellt alles Bisherige auf den Kopf und es braucht Raum und Zeit, sich auf die Veränderungen einzustellen. Es ist deshalb umso wichtiger, dass wir das Bedürfnis nach Unterstützung erahnen, bevor es überhaupt da ist – so wie in der Geschichte von Bussabong und Nick Sigrist (Titelgeschichte).

Möglich wird das durch die Zusammenarbeit mit Fachpersonen wie beispielsweise Hebammen, Mütter- und Väterberatungsstellen oder Spitäler, die mit ihrer jahrelangen Erfahrung mögliche Schwierigkeiten frühzeitig erkennen. Gemeinsam mit den Fachpersonen organisiert das Aargauer Rote Kreuz Entlastung ab der ersten Woche nach der Geburt.

Vielen Dank, dass Sie mit Ihrer Spende junge Familien im Kanton Aargau unterstützen!

Marie-Helen Roniger
Verantwortliche Starthilfe Elternzeit

Das Rote Kreuz Kanton Aargau ist ZEWO-zertifiziert.

Das Gütesiegel steht für:
- zweckbestimmten, wirtschaftlichen und wirksamen Einsatz Ihrer Spende
- transparente Information und aussagekräftige Rechnungslegung
- unabhängige und zweckmässige Kontrollstrukturen
- aufrichtige Kommunikation und faire Mittelbeschaffung

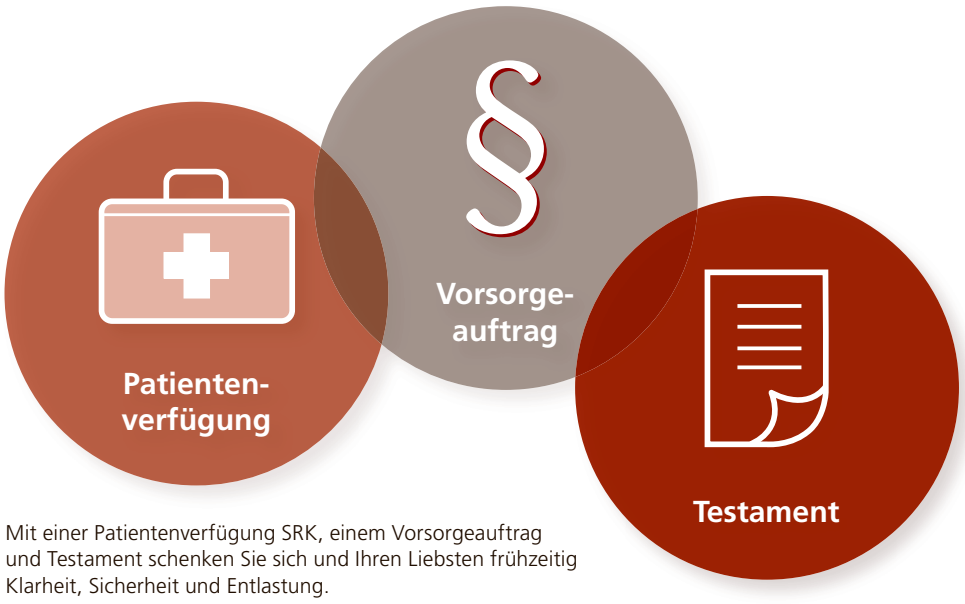
ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

Neujahrsvorsatz 2023

Regeln Sie, was Ihnen wichtig ist

Mit einer Patientenverfügung, einem Vorsorgeauftrag und einem Testament sorgen Sie dafür, dass Ihren Wünschen zu jeder Zeit Rechnung getragen wird.

Ein Unfall oder eine Krankheit können uns schnell in eine Situation bringen, in der wir nicht mehr über uns selbst bestimmen können. Angehörige müssen dann für uns und über uns entscheiden. In einer Patientenverfügung, einem Vorsorgeauftrag und einem Testament können Sie Ihre Wünsche festhalten und gleichzeitig Ihre Angehörigen entlasten. Alles geregelt zu haben, verschafft Ihnen ein gutes Gefühl. Das Aargauer Rote Kreuz berät Sie gerne.



Mit einer Patientenverfügung SRK, einem Vorsorgeauftrag und Testament schenken Sie sich und Ihren Liebsten frühzeitig Klarheit, Sicherheit und Entlastung.

Patientenverfügung

Die Patientenverfügung gibt einem die Gewissheit, dass der eigene Wille bezüglich medizinischer Behandlung auch dann respektiert wird, wenn man sich dazu nicht mehr selbst äussern kann. Die Ärzteschaft ist verpflichtet, eine solche Patientenverfügung zu berücksichtigen. Die Angehörigen entlastet die Patientenverfügung vor schwierigen Entscheidungen und möglichen Auseinandersetzungen untereinander.

Das Aargauer Rote Kreuz bietet persönliche und vertrauliche Beratungsgespräche an, in denen die Erwartungen geklärt und eindeutig festgehalten werden. Damit die Verfügung im entscheidenden Moment vorhanden ist, kann diese in der Rotkreuz-Hinterlegungsstelle deponiert werden. Eine Verfügung kann auch ohne Beratung erstellt werden.

Mehr Informationen: www.srk-aargau.ch/patientenverfuegung, 062 835 70 40

Vorsorgeauftrag

In einem Vorsorgeauftrag kann eine vertrauenswürdige Person bestimmt werden, die einen im Falle der eigenen Urteilsunfähigkeit vertritt. Die Vertretungshandlungen beschränken sich auf rechtliche, finanzielle und administrative Angelegenheiten. Ein Vorsorgeauftrag muss handschriftlich verfasst, unterzeichnet und datiert werden.

Mehr Informationen: www.srk-aargau.ch/vorsorgeauftrag, 062 835 70 40

Testament

Ein Testament stellt sicher, dass der Nachlass nach den eigenen Vorstellungen und Wünschen verteilt wird. So kann mit einem Testament die gesetzliche Erbverteilung innerhalb eines gewissen Rahmens angepasst, zusätzliche Personen oder Institutionen berücksichtigt oder Gegenstände und Vermögenswerte bestimmten Personen oder Institutionen zugewendet werden.

Mehr Informationen:
www.srk-aargau.ch/testament

Vorsorgemappe SRK

Ob Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung oder Testament – die Vorsorgemappe SRK enthält umfassende Informationen, Checklisten und Vorlagen, um vorausschauend planen zu können.

Die Vorsorgemappe kann für CHF 22 (exkl. Porto) bestellt werden auf www.srk-aargau.ch/vorsorgemappe oder unter 062 835 70 40

Neues Erbrecht ab 1. Januar 2023

Mit dem neuen Erbrecht können Erblasserinnen und Erblasser neu über eine grössere freie Quote verfügen und erhalten so mehr Gestaltungsspielraum. So entfällt beispielsweise der Pflichtteil für die Eltern. Der Pflichtteil für direkte Nachkommen wird auf 50 Prozent reduziert.

Bestellformular

Möchten Sie Informationen oder eine Beratung zu den einzelnen Themen? Kreuzen Sie Ihre Wünsche an – gerne setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung oder stellen Ihnen die Unterlagen zu.

- ☐ Ich interessiere mich für eine Beratung zu den Themen Patientenverfügung SRK/Vorsorgeauftrag.
- ☐ Ich bestelle die Vorsorgemappe mit Infos, Checklisten und Vorlagen zu den Themen Patientenverfügung SRK, Vorsorgeauftrag, Testament, Anordnung im Todesfall (CHF 22.– /exkl. Porto).
- ☐ Gerne bestelle ich den kostenlosen Ratgeber Testament.
- ☐ Informieren Sie mich über kostenlose Vorsorgeveranstaltungen des SRK Kanton Aargau.

Vorname, Name: _____

Adresse, Ort: _____

Telefonnummer: _____

E-Mail: _____

Schneiden Sie den ausgefüllten Talon aus und senden Sie ihn uns in einem Couvert zurück an:

SRK Kanton Aargau
Kommunikation
Buchserstrasse 24
5000 Aarau

Oder schreiben Sie uns eine E-Mail an info@srk-aargau.ch oder kontaktieren Sie uns telefonisch unter 062 835 70 40.

Fünf Fragen an … Mitarbeitende stellen sich vor

Julia Kiefer ist seit Mai 2022 zuständig für den Bereich Patientenverfügung SRK und Vorsorgeauftrag.

Gibt es ein Erlebnis in deiner Tätigkeit beim SRK Kanton Aargau, das dir besonders in Erinnerung geblieben ist?
Es gibt regelmässig besondere Erlebnisse. Was mich immer speziell berührt, sind Menschen, die sich an uns wenden, weil sie in einer finanziellen Notlage sind. Hier haben wir glücklicherweise die Möglichkeit, die Menschen niederschwellig in Form von Einkaufsgutscheinen zu unterstützen. Es macht mich aber immer wieder nachdenklich, dass in einem so reichen Land wie der Schweiz so viele Menschen an Armut leiden.

Weshalb entscheiden sich Menschen für eine Patientenverfügung SRK?
Sie schätzen das persönliche Beratungsgespräch. Das Erstellen einer Patientenverfügung bedeutet, dass man sich mit existenziellen und ethischen Fragen auseinandersetzen muss. Das ist nicht einfach. Wir begleiten und beraten die Menschen beim Erstellen der Patientenverfügung. Wir sind neutral und haben einen Blick von aussen. Auch die Möglichkeit der Hinterlegung beim SRK hat einen grossen Stellenwert. Es gibt den Menschen Sicherheit, dass die Patientenverfügung im Ernstfall zugänglich und abrufbar ist.

Ohne welche Speisen könntest du nicht leben?
Schoggi und frische saisonale Früchte.

Was ist deine schönste Kindheitserinnerung?
Ich bin in einem alten Bauernhaus aufgewachsen mit einem schönen, alten Kachelofen. Meine Mutter hat im Winter immer meine Hausschuhe draufgestellt. Wenn ich von der Schule heimkam, konnte ich in die vorgewärmten Finken schlüpfen. Noch heute ist es für mich ein Highlight, wenn ich «nach Hause» komme und der Ofen geheizt ist.

Wie sieht ein perfektes Wochenende für dich aus?
Ich bin auch am Wochenende eine Frühaufsteherin, geniesse dann aber erst in aller Ruhe einen Kaffee und das Frühstück. Danach bin ich voller Tatendrang und am liebsten draussen aktiv: auf einem langen Ausritt, einer Mountainbike-Tour oder im Garten. Abends nehme ich es gerne gemütlich, bei einem feinen Essen und einem Glas Wein.

Rotkreuz-Entlastungsdienst

Die eigene Freiheit zurückerlangt

Reinhold Kuder kümmert sich allein um seine Tochter Mirella. Er findet es absolut wichtig, dass sich betreuende Angehörige externe Unterstützung holen.

Reinhold Kuder kümmert sich allein um seine Tochter Mirella, die mit Trisomie 21 auf die Welt kam. Er ist dankbar für den Rotkreuz-Entlastungsdienst, der ihm zwischendurch Zeit zum Durchatmen gibt.

Aktuell leben etwa 5000 Menschen in der Schweiz mit Down-Syndrom. Mirella Kuder (33) ist einer davon. Obwohl sie sich morgens beispielsweise selber anziehen kann und den Grossteil der Körperhygiene durchführt, ist sie doch auf Begleitung rund um die Uhr angewiesen. So besucht sie mehrere Tage in der Woche eine Stiftung für Menschen mit Unterstützungsbedarf, wo sie in der Küche mithilft. Die restliche Zeit verbringt sie bei ihrem Vater, Reinhold Kuder (66), der sich seit dem Tod ihrer Mutter im Jahr 2019 allein um sie kümmert. «Mein Leben richtet sich ganz nach Mirella», sagt er.

Reinhold Kuder gehört zu den rund 51 000 Personen im Kanton Aargau, die gemäss einer Bevölkerungsumfrage 2019 im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit (BAG) einen ihnen nahestehenden Menschen betreuen. Der ehemalige Musiklehrer und Musikschulleiter in Kölliken steht jeden Morgen mit Mirella auf und bereitet ihr einen Kaffee mit Milchschaum zu. Das sei ein wichtiges Ritual. «Ich bin die einzige Bezugsperson in der Familie, die ihr bleibt. Ich merke, wie sehr sie an mir hängt. Wenn wir zusammen sind, versuche ich, ihr die volle Aufmerksamkeit zu schenken», erzählt Reinhold Kuder. Ausserdem kümmert er sich um alle Aufgaben in und rund ums Haus, koordiniert Mirellas medizinischen Termine und erledigt alles Administrative. Als er 2020 das erste Mal für ein paar Tage den Rotkreuz-Entlastungsdienst des Aargauer Roten Kreuzes in Anspruch nahm, stand er noch mitten im Berufsleben. «In den Schulferien fuhren wir selten weg, weil Mirella nur fünf Wochen Ferien im Jahr hat. Das war sehr belastend für mich. Ich hatte kaum Erholung», erzählt Reinhold Kuder. Mit dem Rotkreuz-Entlastungsdienst wurde das jedoch möglich.

Mit den Gedanken immer bei Mirella

Im Herbst 2022 verbrachte Reinhold Kuder zum ersten Mal wieder zwei Wochen Ferien am Stück: «Als ich gemerkt habe, dass alles reibungslos klappt, konnte ich immer besser abschalten und die Zeit richtig geniessen.» Er sei sehr zufrieden mit den Rotkreuz-Betreuerinnen gewesen, die sich engagiert um Mirella gekümmert hätten.

Es sei absolut wichtig, dass sich betreuende Angehörige externe Unterstützung holen. «Auch wenn sie in der Institution ist oder unterwegs: Die Gedanken kreisen immer um Mirella. Und das ist mit der Zeit sehr anstrengend», weiss Reinhold Kuder und ergänzt: «Die Betreuung von Mirella ist meine Aufgabe, das habe ich so akzeptiert. Gleichzeitig gebe ich sehr viel von meinem eigenen Leben auf. Es tut gut, zwischendurch diese Freiheit zurückzuerlangen. Das gibt mir neue Lebenskraft.»

Rotkreuz-Entlastungsdienste

Die Betreuung von nahestehenden Personen ist mit grossem Einsatz an Zeit und Kräften verbunden. Die Entlastungsangebote verschaffen betreuenden Angehörigen mehr Zeit für sich und ihre Bedürfnisse. Sie entlasten Angehörige von körperlich oder geistig beeinträchtigten Menschen, älteren Personen und von demenziell Erkrankten. Die geschulten Mitarbeitenden lösen sie punktuell oder regelmässig ab. So erhalten sie Zeit für sich und ihre Bedürfnisse, können Termine wahrnehmen, soziale Kontakte pflegen und neue Kräfte sammeln für ihre wichtige Aufgabe.

www.srk-aargau.ch/entlastungsdienste

News

Fokuspreis 2022 geht ins Fricktal

Die Tagesstätte des Aargauer Roten Kreuzes in Frick bietet Menschen mit einer demenziellen Erkrankung sowie älteren Personen an einzelnen Tagen eine begleitete Tagesstruktur und Betreuung. Alzheimer Aargau verlieh den Fokuspreis 2022 für ausserordentlichen Einsatz an die freiwilligen Helferinnen und Helfer der Rotkreuz-Tagesstätte in Frick. Das Aargauer Rote Kreuz ist stolz auf alle Freiwilligen und das Team in der Tagesstätte. Herzliche Gratulation!

Tageszentrum erhält Re-Anerkennung

Das Rotkreuz-Tageszentrum in Aarau hat die Re-Anerkennung 2023–2026 beim Departement Bildung, Kultur und Sport (BKS) erfolgreich absolviert. Mit der Anerkennung hat das Tageszentrum weiterhin Anspruch auf Finanzierung gemäss Betreuungsgesetz.

Agenda

Kurse

Resilienz – das Immunsystem der Seele

Resilienz ist die Fähigkeit, mit Stress, Konflikten oder Krisen umzugehen. Lernen Sie die Ansätze zur Resilienz kennen und nehmen Sie leicht umsetzbare Instrumente direkt in Ihren Alltag mit.

Ort: Rotkreuz-Haus, Buchserstrasse 24, Aarau

Datum: 1.3.2023, 9–17 Uhr

Betreuung von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

Wie kommuniziere ich mit einem Menschen, der eine depressive Episode erlebt? Teilnehmende lernen die Grundlagen psychischer Erkrankungen kennen und anhand von Beispielen auf eine achtsame Kommunikation zu achten.

Ort: Rotkreuz-Haus, Buchserstrasse 24, Aarau

Datum: 6.3.2023, 9–16 Uhr

Weitere Informationen: www.srk-aargau.ch/bildung oder 062 835 70 47

Veranstaltung

Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Rotkreuz-Notruf

An der kostenlosen Informationsveranstaltung erfahren Sie alles Wissenswerte zum Vorsorgeauftrag, zur Patientenverfügung und zum Rotkreuz-Notruf.

Ort: Rotkreuz-Haus, Buchserstrasse 24, Aarau

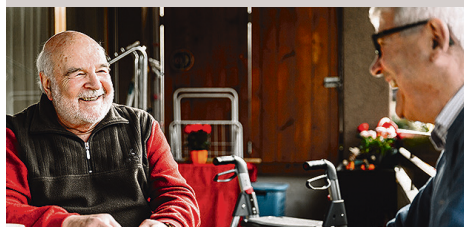
Datum: 22.3.2023, 18–20 Uhr

Anmeldung: patientenverfuegung@srk-aargau.ch oder 062 544 03 03

Im Aargau für Sie da – das Aargauer Rote Kreuz

Dienstleistungen

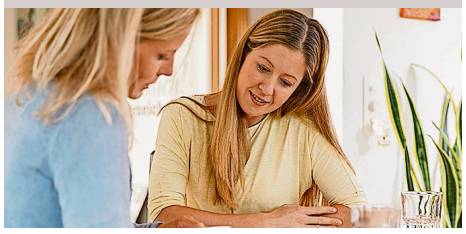
Besuchs- und Begleitdienst
Gemeinsam gegen Einsamkeit



Entlastungsdienste
Entlastung für pflegende Angehörige

Rotkreuz-Notruf
Hilfe per Knopfdruck – rund um die Uhr

Patientenverfügung SRK / Vorsorge
Damit der eigene Wille zählt



Rotkreuz-Fahrdienst
Unabhängigkeit – dank Mobilität

Kinderbetreuung zu Hause
Rettungsanker für Familien in Not

Tageszentrum Aarau / Tagesstätte Frick
Begegnungen für mehr Lebensqualität

Schreibdienst
Unterstützung beim Schreiben

Bildung

Lehrgang Pflegehelfende SRK
Einstieg in die Pflege

Bevölkerungskurse
Wissen fürs Leben

Babysitting
Sicher beim Kinderhüten

Pflegende Angehörige
Wissen für pflegende Angehörige

Soziales Engagement

Freiwilligenarbeit
Helfen Sie mit! Mit Zeit und Herz

Jugendrotkreuz
Gelebte Solidarität

2 x Weihnachten
Gemeinsam Glück verpacken

Alle Rotkreuz-Dienstleistungen:
www.srk-aargau.ch
Tel. 062 835 70 40

www.facebook.com/
roteskreuzaargau

Rätselecke

Wörter suchen

Im Rätsel sind folgende Wörter waagrecht, senkrecht und diagonal versteckt:

DURCHATMEN
ELTERNZEIT
FERIEN
HEBAMME
LEBENSKRAFT
TRISOMIE
VORSATZ
VORSORGE
WOCHENBETT
ZWILLING

B	M	L	T	T	R	R	C	P	M	P	S	J
N	D	L	E	B	E	N	S	K	R	A	F	T
Y	T	K	O	N	G	L	V	R	F	D	N	U
P	P	R	J	Z	D	M	J	J	I	P	T	E
T	R	I	S	O	M	I	E	R	H	X	M	Y
F	E	D	S	R	V	D	M	U	P	M	Q	I
I	E	G	U	M	I	O	I	Q	A	Z	O	W
D	L	K	P	R	E	J	R	B	T	I	X	O
Q	T	W	Q	S	C	F	E	S	D	L	E	C
D	E	U	H	F	S	H	E	T	A	G	H	H
Y	R	J	I	J	E	G	A	R	S	T	K	E
U	N	R	O	N	C	A	R	T	I	B	Z	N
R	Z	W	I	L	L	I	N	G	M	E	I	B
Z	E	M	Z	Y	G	X	E	K	Y	E	N	E
G	I	U	V	O	R	S	O	R	G	E	N	T
H	T	X	J	I	Q	G	T	O	J	X	U	T

Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 9. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der neun Blöcke nur ein Mal vorkommen.

8	1	4			2			3
			8					5
			4	7	3			1
4		7				2	6	
		6				8		
	9	8				1		4
6			5	4	1			
3					6			
2			9			5	4	6

		9	5				8	7
8				6			5	
1			9			6		
9					4		6	
				3				
	1		2					4
		1			8			3
	8			5				6
4	5				6	7		

Jetzt spenden!

Mit TWINT App scannen und Betrag eingeben.

Impressum

«kreuzrichtig – die Zeitung des Aargauer Roten Kreuzes» erscheint vierteljährlich und geht an alle Spenderinnen und Spender sowie Mitglieder des Vereins SRK Kanton Aargau.

Herausgeber
Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Aargau
Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
062 835 70 40, info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch

Redaktion
Katrin Petkovic (Leitung)
Sonja Geissmann

Bilder
SRK Kanton Aargau

Auflage
55000 Exemplare

Gestaltung und Druck
CH Media Print AG

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Aargau

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
Papier issu de sources responsables
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C007439