Ihre Hauszeitschrift, wieder randvoll mit Rückblicken, Informationen, und einem Blick hinter die Kulissen.
Besuchen Sie doch auch mal unsere Homepage

http://www.am-puls.de/

Dort haben Sie unter vielem anderen, die Möglichkeit die Zeitschrift auch online zu lesen.

Impressum

Wie immer gilt:

Ideen, Bilder, Beiträge und Kritik, sollten bis spätestens zum 1. des Quartalsendes gesendet werden, um gegebenenfalls in der aktuellsten Ausgabe zu erscheinen.

Herausgeber:

amPuls Hauskrankenpflege
Helga Sahm, Michael Schneider
Am Flüßchen 12
57299 Burbach
E-Mail: SahmHelga@aol.com, michaelschneider@aol.com

Redaktion und Layout:

Tatjana Hinkebecker

E-Mail: Jana@hinkebecker.de

Inhaltsangabe

Impressum … Seite

Löwenzahnoptimismus … Seite 5

Doris … Seite 6

Caritas in der Alten Packstation … Seite 7

Wissenswertes über den Mai/ Gedichte … Seite 9

Die „totgefahrene" Zeit … Seite 12

Gartenarbeit … Seite 13

Fleißige Lieschen … Seite 15

Mentorin Sonja … Seite 17

Essen im Flughafenrestaurant … Seite 19

Quiz … Seite 20

Neue Dienstkleidung … Seite 25

Neue Bänke für die Alte Post … Seite 26

Aron von Lilie Rubin … Seite 28

Pflege am Boden – das geht uns alle an … Seite 33

Löwenzahnoptimismus

Ich wünsche dir den Optimismus des Löwenzahns,

der auch dort noch Landeplätze findet,

wo andere sich nur kopfschüttelnd abwenden.

Mit sanftem Draufgängermut

nutzt er jede Gelegenheit,

neues Land zu erobern

wo er sein Leben entfalten kann.

Lass dich nicht begrenzen

von deinen kleinmütigen Gedanken

Habe Mut und sei voller Zuversicht !

G.Heilmann

Ein halbes Jahrhundert Doris

Unsere Doris ist im Wonnemonat Mai geboren. In diesem Jahr feierte sie ihren 50. Geburtstag. Kaum zu glauben! Man sieht es ihr nicht an. Und trotzdem hat sie an ihrem Geburtstag den Sekt vergessen, nicht wahr, Doris??

Doris ist schon lange bei uns. Nachdem sie in den ersten Monaten in der Alten Post in der Nachtwache gearbeitet hat, ist sie vor 2 Jahren ins Pflegeteam gewechselt.

Von amPuls ist sie nicht mehr wegzudenken. Doris ist stets einsatzbereit und gut gelaunt. Wir lieben ihre lustigen Geschichten, die uns immer wieder zum Lachen bringen, besonders die von den Sprachmissverständnissen bei den Besuchen ihrer Tochter in Australien…. ☺

Liebe Doris, bleib gesund und so wie du bist.

Schön, dass wir dich bei uns haben!

Sind diese Frösche nicht klasse?!

Auf das sie sich mehren, bei ihrem Aufstieg in Richtung Sonne. ☺

Die Caritasgruppe zu Gast

in der Packkammer der Alten Post

Im Mai hatte sich die Caritasgruppe zum Besuch angemeldet. Wir trafen uns in der Alten Packkammer zum gemeinsamen Kaffee trinken. Anschließend stellten Helga Sahm und Claudia Thönelt unsere Arbeit mit den Demenzkranken in der Alten Packkammer in der Tagesbetreuung und in der Alten Post als Senioren – WG vor.

In der Alten Packkammer wird Tagesbetreuung, natürlich auch für Besucher außerhalb der Alten Post, angeboten. Mittwochs nachmittags trifft sich unsere Gruppe von 14 – 17 Uhr in der Alten Packkammer hinter der Alten Post. Hier wird gemeinsam gesungen, Sitzgymnastik gemacht, Kaffee getrunken und aktives Gedächtnistraining unter Leitung von Andrea Schmidt mit Unterstützung von Adriana Henrichs und Marie Luise Thönelt angeboten. Bei schönem Wetter können die Gäste sich auch draußen in unserem Garten aufhalten.

In der Alten Post dagegen wohnen und leben die Menschen gemeinsam unter ständiger Betreuung der Mitarbeiter der Hauskrankenpflege amPuls.

Hier waren wir dann auch mit der Caritasgruppe in 2 Einheiten im Haus unterwegs, um die Bewohner zu besuchen und die Räumlichkeiten kennen zu lernen. Beim gemeinsamen Singen und Mundharmonika Spielen kann man sich direkt zuhause fühlen.

Alles in allem war dies ein schöner Nachmittag, der viele Einblicke in den Umgang mit demenzkranken Menschen gegeben hat. Wir danken den interessierten Besuchern für ihr Interesse und ihre Spende für den Freundeskreis Alte Post in Burbach.

Wissenswertes über den Mai

Der Mai - Ursprung und Bedeutung

Der Mai ist der fünfte Monat des Jahres im Gregorianischen Kalender.
Er hat 31 Tage und ist seit alters her als Wonne-, Liebes- , Blumen- und Frühlingsmonat bekannt.
Er ist aber auch Hochzeits- und meistens Pfingstmonat, in dem die Kirche »Geburtstag« hat.
Im römischen Kalender war der Mai ursprünglich der dritte Monat.
Im katholischen Kirchenjahr ist der Mai besonders der Verehrung der Gottesmutter Maria gewidmet (Maiandachten), weshalb er in diesem Umfeld auch als Marienmond bezeichnet wird.

Ursprung und Bedeutung

Der Mai ist nach der Göttin Maia benannt. Nach anderen Quellen leitet er sich von Iupiter Maius ab, dem Wachstum bringenden Jupiter.

Im Germanischen bedeutet Mai jung (junges Mädchen - Maid); altdeutsch Wunnimanoth = Weidemond oder Weidemonat (Winnemond, das Vieh kommt auf die Weide), später umgedeutet zu Wonnemond, Monat der Liebe und der Blüte, Marienmonat, Marienmond, Walpurgismonat, Blumenmonat; lateinisch Maius.

Der Mai wurde bereits in der Antike als Frühlingsmonat gefeiert.
Auch das Sternzeichen, der Stier, steht für Fruchtbarkeit, Kraft und Stärke.

STIER
20.04. – 20.05.

Etwa seit dem 13. Jh. gibt es in Europa Maifeiern. In vielen Gegenden Deutschlands ist das Aufstellen oft imposanter Maibäume gewachsenes Brauchtum. Fruchtbarkeitsriten, wie der Maibaum und
"der Tanz in den Mai" haben sich, wenn auch stark kommerzialisiert, bis heute erhalten.

Der Mai heißt auch Weidemond, weil in diesem Monat das Vieh auf die Weide gebracht wird (im Gebirge: Almauftrieb).

Am 2. Sonntag im Mai ist in deutschsprachigen Ländern Muttertag.

Nach alter Überlieferung darf man sich aber der Wärme erst nach den so genannten Eisheiligen vom 11. Mai bis zum 15. Mai sicher sein.

Liebe Grüße,
Tina

Hier noch ein paar Maigedichte

Im wunderschönen Monat Mai

Im wunderschönen Monat Mai
Als alle Knospen sprangen,
Da ist in meinem Herzen
Die Liebe aufgegangen.

Im wunderschönen Monat Mai,
Als alle Vögel sangen,
Da hab ich ihr gestanden
Mein Sehnen und Verlangen.

Heinrich Heine (1797-1856)

Maiglöckchen und die Blümelein

Maiglöckchen läutet in dem Tal, das klingt so hell und fein,
so kommt zum Reigen allzumal, ihr lieben Blümelein!

Die Blümchen, blau und gelb und weiß; Sie kommen all herbei,
Vergißmeinnicht und Ehrenpreis und Veilchen sind dabei.

Maiglöckchen spielt zum Tanz im Nu und alle tanzen dann.
Der Mond sieht ihnen freundlich zu, hat seine Freude dran.

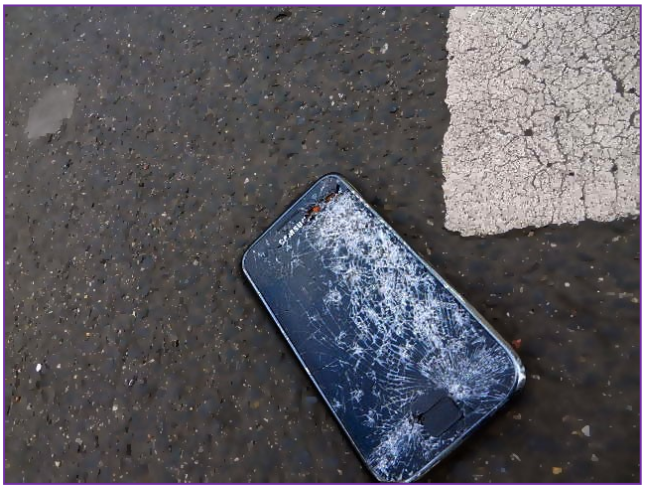
Den Junker Reif verdroß das sehr, Er kommt ins Tal hinein;
Maiglöckchen spielt zum Tanz nicht mehr. Fort sind die Blümelein.

Doch kaum der Reif das Tal verläßt, da rufet wieder schnell.
Maiglöckchen auf zum Frühlingsfest und leuchtet doppelt hell.

Nun hält's auch mich nicht mehr zu Haus; Maiglöckchen ruft auch mich.
Die Blümchen gehn zum Tanze aus, zum Tanzen geh auch ich!

Hoffmann von Fallersleben (1798-1874)

Die totgefahrene Zeiterfassung!



Alle Patienten und Angehörige, die Hilfe von einem ambulanten Pflegedienst beanspruchen, wissen, dass die Pflegekräfte unter einem hohen Zeitdruck stehen. Ihre Arbeitszeit beim Patienten wird über eine mobile Zeiterfassung, die auf einem Handy gespeichert wird erfasst.

Es ereignete sich an einem Donnerstagmorgen gegen halb sieben. Sonja, eine Schwester von amPuls hat sich ein Herz gefasst und endlich, die von allen gehasste Zeiterfassung „platt gemacht".

Aus dem Büro kommend, Jackentaschen vollgestopft mit dem Privathandy, dem Bereitschaftshandy, dem Zeiterfassungshandy und dem Schlüsselbund mit den Haustürschlüsseln der Patienten, außerdem Hände voll mit Tablettendispensern und sonstigem, was so alles morgens mit auf Tour muss stieg Sonja in ihr Auto, um zum ersten Patienten zu fahren.

Dort angekommen wollte sie die Zeiterfassung starten, doch oh Schreck - Zeiterfassung weg! Taschen ausgeleert. Auto durchsucht, doch die Zeiterfassung war nicht mehr da.

Nach einem Telefonat mit Ulrike, die noch im Büro war, stellte sich heraus, dass die Zeiterfassung leider nicht wie gehofft im Büro vergessen wurde. Doch wo war nun die Zeiterfassung? Nachdem Ulrike das halbe Büro auf den Kopf gestellt und auch in den Rollschrank unter den Kopierer geschaut hat, ging sie nach draußen, um zu schauen ob die Zeiterfassung vielleicht auf dem Hof liegt.

Und Gott sei Dank, die Zeiterfassung lag auf dem Hof. Großes Aufatmen bei Sonja und Ulrike, das Zeiterfassungshandy war wieder da.

Doch dann der Schreck.

Das Zeiterfassungshandy hatte einen Totalschaden.

Sonja war leider, beim Ausparken mit ihrem Auto darüber gefahren.

Und endlich hat jemand die Zeiterfassung totgefahren!!

Gartenarbeit die Spaß macht…

… bei allem nötigen Ernst ;)

Ruck zuck sind die Pflänzchen fachmännisch in der herrlichen Erde des Hochbeetes:

Hilde und Hanni,

Ute und Erich wissen was zu tun ist im Garten. Einer bereitet die Löcher vor, der andere drückt die Wurzeln geschickt hinein.

Jetzt wuchert alles, das macht der Pferdemist!

Dann wird noch bewässert und zum Schluss kommen die Hände dran!

Fleißige Lieschen

Am Fronleichnam morgens um acht,

haben Sonja und Tatjana einige Reime gemacht,

über fleißige Ließchen und starken Männern ohne Rost,

alle wohnhaft in der Alten Post.

Seht die Hanni und die Hilde,

sind wie zwei Wilde,

gibt es Wäsche flott zum falten,

sind die Beiden nicht zu halten.

Auch die Liebe Ingrid mischt ganz fleißig mit.

Ihre (Klopapierfalttechnik) ist hier der Hit. ;)))))))

Die Mädels geben halt keine Ruh

und die Männer schauen gelassen zu.

Und Charlotte unser Kartoffelnarr,

schält diese wie ein Superstar.

Selbst ungern Fleisch und Nudeln isst,

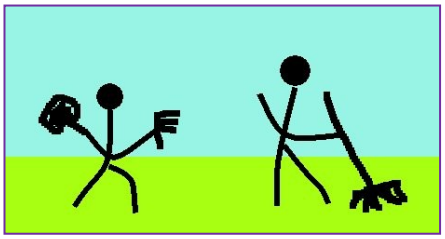
doch nie die Wünsch der Anderen vergisst.

Hier unverkennbar und ganz zart

getreu nach Utes Motto; sei niemals hart:

Ute, Schnute, Kasimir,

ein goldenes Sandwich toast ich dir.



Doch Ernst und Erich zugegeben,

sieht man rund ums Hause, öfter fegen.

Lassen sich dabei nicht lumpen,

wollen heimlich Muskelaufpumpen.

Auch loben muss man unseren Kurt,

der täglich macht ´nen kleinen Spurt.

Bringt für alle Bewohner das Brot herbei,

das grenzt schon fast an Zauberei.

Sonja und Tatjana mussten beim Reimen viel lachen

und so entstanden tolle Sachen.

Vorerst ist dies das Ende der Geschicht

aber eine Fortsetzung ist in Sicht.

Unsere Sonja ist Mentorin

In den letzten Monaten hat Sonja Schöllchen berufsbegleitend ihre Ausbildung als Mentorin beim Auditorium Südwestfalen absolviert und im Mai mit einer sehr guten Prüfung abgeschlossen.

Mit großem Fleiß und Eifer hat sie Ausbildungsordner entwickelt, die die notwendigen Inhalte der Ausbildung enthalten und in Theorie und Praxis unterstützen. Sie enthalten das notwendige Wissen zu allen Pflegethemen wie z.B. die einzelnen Behandlungspflegen, Expertenstandards und vieles mehr. Zudem sind sie so gehalten, dass sie jederzeit ergänzt und bei neuen Erkenntnissen geändert werden können.

Sonja begleitet unsere Azubis während deren Ausbildungszeit im praktischen und theoretischen Bereich mit Kreativität und der ihr eigenen Begeisterung für die Arbeit.

Damit wir gemeinsam anstossen können, hat Sonja alle KollegInnen zu einem Umtrunk eingeladen und wir haben einen schönen Abend miteinander verbracht.

Sonja, es ist schön, dass du bei uns bist. Nicht nur die Azubis können von dir profitieren, auch wir möchten dich nicht mehr missen!

Essen im Flughafen – Restaurant

Das Pflege –Team hat beschlossen, im Flughafen - Restaurant gemeinsam essen zu gehen. Solche Vorhaben müssen hin und wieder einfach sein, sie sind immer lustig und fördern den Zusammenhalt.

Wir haben bei guter Stimmung vom leckeren Buffet genossen und dabei Pläne für unsere Zukunft geschmiedet. Unter anderem verdankt diese Ausgabe von ImBlick einiges von diesem Abend.

Wir werden vom Pflegeteam Fotos aus der Kleinkinderzeit einbinden und alle Leser sind aufgerufen, mit zu raten: wer ist wer?? Bitte geben Sie Ihre Rateliste mit Namen im Büro der Hauskrankenpflege amPuls ab. Beim diesjährigen **Sommerfest am 29. August (bei Regen eine Woche später am 5. September)** wird der Gewinner ermittelt und erhält einen Preis. Wir jedenfalls hatten beim Betrachten der Bilder ganz viel Freude und sind sehr gespannt auf die Rateergebnisse. Wir werden die Auflösung dann in der darauf folgenden Ausgabe veröffentlichen.

Danach sind ist das Team der Alten Post an der Reihe…

Erkennt man uns?

In dieser und in der nächsten Ausgabe von „Im Blick" gibt es eine kleine Raterunde. Wir beginnen mit den Kollegen der **Hauskrankenpflege amPuls.** So sahen wir früher aus, wer erkennt uns?

Die Auflösung gibt es in der nächsten Ausgabe!

Das Raten wird belohnt: wer bis zum 31.07.2014 uns den ausgefüllten Lösungszettel zukommen lässt und richtig geraten hat, nimmt an der Verlosung am Sommerfest teil und kann einen schönen Preis gewinnen.

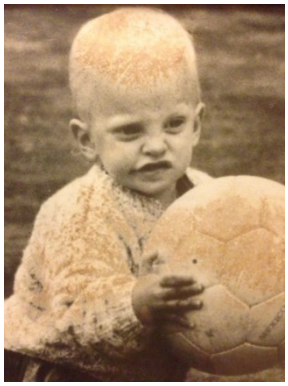
Viel Spaß beim raten!

Natürlich nicht in der Bildreihenfolge sind zu sehen:

Claudia Schmidt, Heike Schmidt, Michael Schneider, Doris Kempf, Sonja Schöllchen, Helga Sahm, Robert Schneider, Philipp Stockschläder, Claudia Thönelt, Ulrike Paulke, Christina (Tina) Halberstadt-Skroch, Dayen Goetz

1 _____ 2 _____

3 _____



4 _____

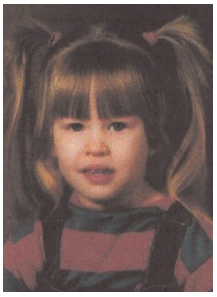
5_____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____



10 _____

11 _____

12 _____

Lösungszettel

Name, Vorname:

_____

Anschrift:

_____

_____

Telefonnummer:

_____

	Name des Mitarbeiters:
Bild Nr. 01	
Bild Nr. 02	
Bild Nr. 03	
Bild Nr. 04	
Bild Nr. 05	
Bild Nr. 06	
Bild Nr. 07	
Bild Nr. 08	

Bild Nr. 09	
Bild Nr. 10	
Bild Nr. 11	
Bild Nr. 12	

Neue Dienstkleidung

In der letzten Ausgabe haben wir darüber berichtet, wie schwierig es war, neue Dienstkleidung für das Pflegeteam zu finden. Kasacks sollten es sein, hautverträglich, damit man sich wohl fühlt bei der Arbeit, große Taschen sollten vorhanden sein und dann musste auch die grüne Farbe wieder zu finden sein.

Wir haben es nach langem Suchen und Probieren geschafft und hier seht ihr das Ergebnis:

Die Kleidung kommt überall gut an. Auf unsere Patienten wirkt sie hell und freundlich, man erkennt uns bei Besorgungen wir Apothekengängen, Arztbesuchen oder anderen Botengängen.

Kurzum: wir sind alle sehr zufrieden!

Neue Bänke für die Alte Post

In diesen Tagen durfte sich die Alte Post über 3 wunderschöne neue Bänke freuen, gespendet durch die Sparkasse Burbach - Neunkirchen. Herzlichen Dank dafür auch an dieser Stelle vom Freundeskreis Alte Post in Burbach, den Bewohnern und Angehörigen der Alten Post, den Besuchern und von den

Mitarbeitern der Hauskrankenpflege amPuls.

Die Bänke wurden vor der Alten Packkammer so aufgestellt, dass man sich während der Ruhepause miteinander unterhalten kann.

Abgerundet werden soll die "neue Ecke" durch einen Strandkorb, der gegenüber seinen Platz finden soll. Dann fehlt nur noch ein Tisch. Wir werden in der kommenden Ausgabe berichten.

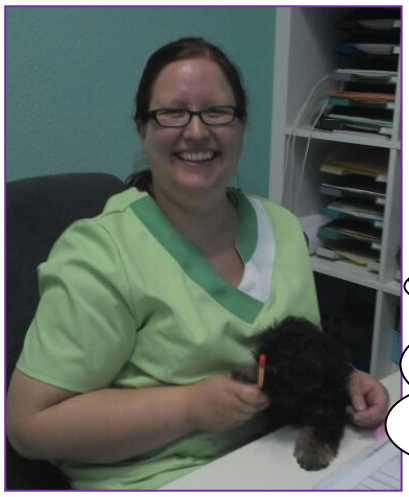
Natürlich mussten wir gleich eine Sitzprobe machen.
Man sitzt gemütlich...

... und möchte grade
sitzen bleiben

Gestatten, mein Name ist Aron von Lilie Rubin

und ich bin fast so etwas wie ein **Kollege** in der Hauskrankenpflege amPuls.

Ich lebe in der Familie Sahm und Schneider und mein Frauchen nimmt mich morgens zur Arbeit mit ins Büro.



Ich habe viele Aufgaben zu erledigen. Ich helfe Claudia bei den Schreibarbeiten am PC.

Ich sorge für Doris Entspannung in der Pause

zwischendrin muss ich mich ausruhen,

danach besuche ich die Bewohner in der Alten Post.

Dort schäkere
ich mit Kurt....

... spiele
mit
Charlotte,

verzaubere
Linde

und auch
Ingrid.

und tröste auch die, denen es mal nicht so gut geht.

Kurzum: ich überzeuge wirklich jeden mit meinem Charme und bin in kurzer Zeit unersetzlich geworden!

Liebe Leser, mein Name ist Jens Engelmann, wohnhaft in Pulheim bei Köln.

Ich bin Eigentümer >zusammen mit der KSK Köln ;-)< und Vermieter der „Alten Post Burbach". Dort ist eine Demenz-WG mit zwölf Bewohnern entstanden, welche sich die nötige individuelle Pflege beim alteingesessenen Burbacher Pflegedienst „AmPuls" hinzu buchen.

Manche von Ihnen werden mich kennen. Meine Vorgeschichte, welche mich zum Kauf der "alten Post" bewogen hat, kennen die wenigsten. Begonnen hat es mit dem Tod meines Schwiegervaters und einer damals noch leicht überforderten Witwe, deren Kinder schon lange ausgezogen waren. Das Haus für eine Witwe also viel zu groß. Wir teilten das Grundstück, verkauften das viel zu große Haus und bauten nebenan ein Neues, behindertengerecht, ebenerdig und mit Platz im OG für eine Pflegekraft. Die aber seitens der nun immer mehr -so dachten wir damals- starrsinnigen alten Dame vehement abgelehnt wurde. Den Umzug in das

neue Haus hat sie noch ganz gut verkraftet, schließlich war ja die alte Nachbarschaft noch da. Aber schleichend wurde uns bewusst, dass eine Tagespflege nötig wird. Die kam dann auch: in Minutenpflege: 15 Minuten z. B. durfte die Pflegekraft für die „kleine Grundpflege" brauchen, mehr zahlt die Pflegekasse nicht. Bei einer dementen Patientin ist diese Zeitvorgabe schlicht nicht zu schaffen. Gebissreinigung incl. aus- und anziehen brauchte allein manchmal so lange. Oma wollte einfach den Mund nicht öffnen. Weshalb die emphatische Pflegekraft unbezahlte Überstunden anhäufte, ihrem Tagesplan aber trotzdem stets hinterher hing.

Es folgte der Kampf um Pflegestufen, aber den hatten wir zunächst leider verloren:
Kuchen backen und Kaffee kochen für Gäste konnte sie noch hervorragend! Aber wissen, wo ihr Geld oder der Haustürschlüssel liegt (im Backofen) etc., nicht mehr. Selbst ich als Schwiegersohn bin als Dieb bezeichnet worden. Und dann kam "der Klassiker": Oberschenkelhalsbruch, dazu der Kiefer. Hinter dem Rücken der Pflegekraft wollte Oma etwas aus dem Keller holen und stürzte die Treppe herunter. Also ab ins Krankenhaus, Narkose, OP, Delir. Wie muss sie sich wohl gefühlt haben, allein im Aufwachraum, an Maschinen angeschlossen und wegen des Pflegenotstands ohne menschliche Ansprache? Hätten wir das alles bloß vorher gewusst, wir wären dort gewesen! "Äver nützt ja nix", jetzt war ein Heimaufenthalt unumgänglich. Aufgrund ausbleibender Hilfe (ab Pflegestufe 3 zahlt die Kasse keine Reha mehr!) versuchten wir sie mithilfe eine Therapeutin zu mobilisieren, was uns Ärger einbrachte: "lassen Sie sie doch einfach sitzen", schnauzte uns die Heimleitung an. Satt, sauber, ruhig gestellt, und heute liegt Oma im Friedwald in der Eifel.

Als mich dann ein befreundeter Architekt für die Idee einer Demenz-WG begeistern wollte, rannte er offene Türen ein. Wir machen das besser als diese inhumanitären Verwahranstalten! Ich denke, mit der "alten Post Burbach" ist das -gegen den Trend- gelungen.

Einem Trend, der die Fliessbandabfertigung der Patienten fördert und die Pflegekräfte zu Dokumentationskräften degradiert. Für die Pflege bleibt da kein Geld, das brauchen aktienärsgeführte Krankenhäuser und Pflegeheime für eine ordentliche Dividende.

Aus all diesen Gründen habe ich mich der deutschlandweiten Aktion "www.pflege-am-boden.de" angeschlossen. Nicht, weil es so schön ist, auf der Domplatte zu liegen, sondern weil es nötig ist, wach zu rütteln. Immer weniger Pflegepersonal steht immer mehr Patienten gegenüber: der jetzige Pflegenotstand wird zur Pflege-Katastrophe, wenn wir nicht gegensteuern! Deswegen legen sich Pflegekräfte, Angehörige und betroffene Bürger bei einem bundesweiten Flashmob in fast allen Innenstädten jeden zweiten Samstag im Monat für 10 Minuten auf den Boden! Deutschlandweit sind wir nun schon über 5.000 Teilnehmer, Tendenz steigend. Und das weckt Aufmerksamkeit in Funk, Fernsehen und in der Presse. Auch die annähernd 6.000 Briefe, die an einem Tag gleichzeitig (!) mit unseren Anliegen die Briefkästen von Frau Dr. Merkel und dem Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe regelmäßig sprengen, sollen unseren Forderungen Nachdruck verleihen.

Flashmob „Pflege am Boden" zu Füßen Herrn Bundesgesundheitsminister Gröhe in Neuss

Wir brauchen eine grundlegende Pflegereform, sonst liegen wir später einmal alle am Boden…

Herzlichst,

Ihr Jens Engelmann

Verein Freundeskreis Alte Post e.V. Burbach Aufnahmeantrag

Anrede*:_____

Vorname*:_____ Name*:_____

Straße*:_____ Haus Nr.*:_____

PLZ*:_____Ort*:_____

Kontakt

Telefon*:_____/_____

Fax:_____/_____

Handy:_____/_____

E-Mail:_____

Daten

Geburtsdatum*:____.____._____ (tt.mm.jjjj.)

Eintritt ab*:_____._____._____ (tt.mm.jjjj.)

Zahlungen

Gewünschte Zahlungsart*: Lastschrift:__ Überweisung:__ Jährlich:___

Datum/Unterschrift*:_____

Der Beitrag beträgt Jährlich 12 Euro.

Einzugsermächtigung nur bei Lastschrift!!!

Hiermit gebe ich mein Einverständnis das der Mitgliedsbeitrag (12 Euro) von meinem Konto abgebucht werden darf.

Bank*:_____

BLZ*:_____ Kto. Nr.*:_____

Datum/Unterschrift*:_____