

jumi

sos





Rätsel

Hilf dem Roboter mit dem Durcheinander:
Welche Zahl gehört wohin?



Hilfe ist gefragt

Eine Welt, in der es allen Menschen gut geht! Das wünschen sich alle. Aber wir wissen: Vielen Kindern und Leuten geht es nicht gut. Das macht uns traurig. Wir möchten helfen! Aber wie? Indem wir glücklich sind. Wer sich gut fühlt, hat mehr Energie und alles funktioniert besser – auch das Mitgefühl und die Solidarität mit Menschen, die es schwierig haben. Natürlich geht es auch uns nicht immer gut.

Und manchmal haben wir richtig grosse Sorgen. Dann ist es wichtig, jemanden um Hilfe zu fragen und eine Lösung zu finden. Wie das geht, erfährst du in diesem jumi.

Viel Glück!
Christine



Sorgenbriefkasten
Ab Seite 6



Helfen macht Spass
Seite 9



Rettungsgeräte
Seite 16

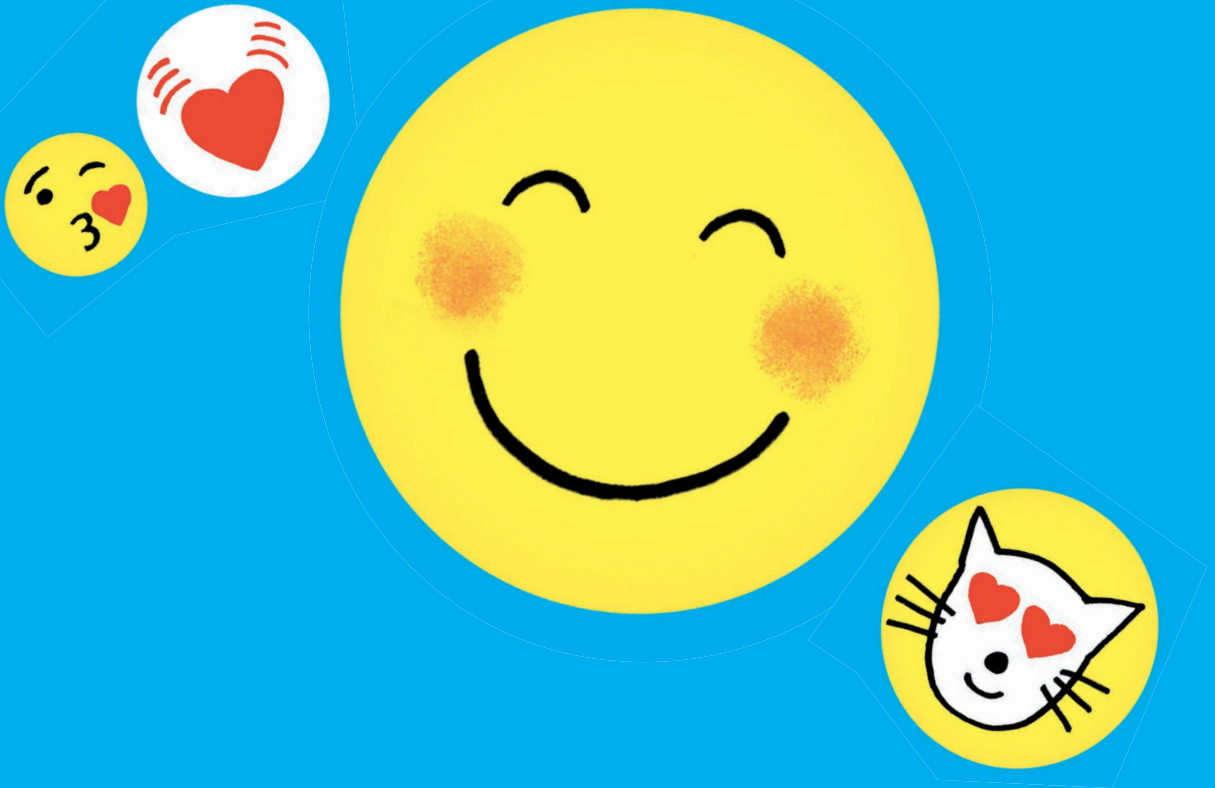


Neu auf Instagram:
jumi_kindermagazin



Tipps zur Verwendung
von jumi-Beiträgen
im Unterricht

Das hilft allen: Glücklich sein!



Glücklichsein und Lachen ist wie ein kleines Geschenk für Körper und Seele. Es hilft auch dabei, schwierigere Zeiten zu überstehen.



Helfen im Alltag

Eine Welt, in der es allen Menschen gut geht! Das wünschen sich alle. Aber viele Kinder leiden unter Krieg, Gewalt und Hunger. Das ist schlimm und macht uns traurig. Aber wie können wir helfen? Indem wir dankbar und glücklich sind. Wenn wir glücklich sind, haben wir viel Energie. Wenn es uns gut geht, funktioniert alles besser: Mit Freunden und Freundinnen spielen, für die Schule lernen, draussen etwas unternehmen, jemandem etwas helfen und freundlich miteinander sein. Beim Lachen entspannt sich der Körper. Sogar das Herz schlägt ein bisschen schneller. Lachen macht fröhlich. Das ist wie ein kleines Geschenk für den Körper und die Seele. Dieses Geschenk können wir auch weitergeben – wenn wir glücklich sind, wirkt sich das nämlich auf unser Umfeld aus. Wir müssen also nicht traurig sein, um Mitgefühl mit anderen Menschen zu haben und solidarisch zu sein. Im Gegenteil: Das geht besser, wenn wir glücklich sind.

Dir geht es gut? Schön! Davon können auch andere profitieren. Wenn du Lust und Freude hast, kannst du mit deiner guten Energie auch anderen helfen:

- ♥ **Freundlich zu anderen sein:**
Schon ein Lächeln wirkt Wunder
- ♥ **Jemandem eine Freude machen:**
Blümlein pflücken, Lied vorsingen
- ♥ **Jemandem etwas helfen:**
Tasche tragen, Tisch decken
- ♥ **Mit anderen teilen:** Spielzeug, Kuchenstück, Schokolade
- ♥ **Auf Kinder zugehen:** Niemanden alleine lassen oder mobben
- ♥ **Vorbild sein:** Andere so behandeln, wie du auch behandelt werden möchtest



I'm happy!

Sorgenbriefkasten

Zwei Jungs und zwei Mädchen haben dem jumi erzählt, was sie beschäftigt. Das ist mutig, denn nicht alle trauen sich, über ihre Sorgen zu sprechen. Aber es tut gut: Wir können mit anderen darüber reden. Das kann beruhigen und helfen, dass man weniger Angst hat. Unsere Redaktorin Moni Egger hat ein paar Vorschläge, wie man mit diesen Sorgen umgehen kann:



Lucy, 9

«Mir macht Angst, wenn mich jemand drängt. Es macht mir auch Angst, wenn alle gegen mich sind und wenn ich alleine bin. Ich habe auch Angst, wenn ich das Gefühl habe, mich verfolgt jemand.»

Diese Angst kann ich gut verstehen. Es ist schlimm, wenn man sich alleine fühlt. Man kann selbst verschiedene Sachen ausprobieren: Den anderen Kindern erklären, wie man sich fühlt, wenn andere einem bedrängen. Oder einen Mutmacher in die Hosentasche nehmen und ihn bei schwierigen Situationen festhalten. Das kann ein Stein, eine Murmel oder etwas anderes sein. Ganz wichtig ist aber: Mit einer erwachsenen Person darüber sprechen.

Kinder können auch eine erwachsene Person um Rat fragen und von ihren Sorgen erzählen. Auf Seite 8 sind ein paar Tipps, wo es Hilfe gibt.



Romy, 9

«Ich habe einmal von einem Clown geträumt. Nun habe ich in der Dunkelheit Angst vor dem Clown.»

Wenn ich im Dunkeln Angst habe, singe ich ein Lied. Das macht mir Mut. Auch das kann helfen, die Angst zu überlisten: Faxen schneiden, Rechenaufgaben im Kopf lösen, beten, ein Gedicht aufsagen. Oder ein Bild vom Clown malen: zuerst so wie in der Erinnerung. Und dann gleich noch eine lustige Zeichnung mit einem netten Clown drauf machen.

«Ich habe Angst, aus der Höhe herunterzufallen.»

Diese Angst kenne ich auch. Ich halte mich immer gut fest, wenn ich irgendwo oben bin – egal ob auf einem Baum oder in einer Seilbahn.

Tipp: Tief atmen und nicht nach unten schauen. Am besten beim Ein- und Ausatmen langsam auf fünf zählen, das lenkt ab und gibt Halt.



Noah, 9

«Meine Nachbarin ist krank und weil nichts geholfen hat, wird sie sterben. Ich habe Angst vor Krankheit.»

Manche Krankheiten kann man nicht heilen. Wenn jemand stirbt, ist das sehr traurig. Aber das Sterben gehört zum Leben. Die meisten Krankheiten gehen zum Glück wieder vorbei. Wenn sie nicht von selbst aufhören, helfen Ärztinnen und andere Fachpersonen. Tipp gegen Krankwerden: Gut essen, viel bewegen und vor allem viel lachen.



Theo, 9



Hol dir Hilfe

Wenn wir uns Sorgen machen oder Angst haben, sind wir nicht alleine. Es sind immer Menschen da, die helfen und Lösungen suchen. Für kleine und für grosse Probleme.

Darum: Hol dir Unterstützung, wenn du sie brauchst.

Bei Eltern oder Bezugsperson

Sprich unbedingt mit deiner Mutter, deinem Vater oder deiner Bezugsperson darüber, wenn dich etwas belastet. Ganz egal, ob du Sorgen in der Schule hast oder ob du dich vor einem Gewitter fürchtest: Hier findest du Unterstützung und Ratschläge. Auch andere Erwachsene, denen du vertraust, können helfen – zum Beispiel die Grosseltern, die Gotte oder der Götti.

Bei Pro Juventute: 147

Für Kinder ist das Telefon der Pro Juventute da.

Dort kann man rund um die Uhr anrufen, es kostet nichts und ist ganz einfach: Am Telefon die Nummer 147 wählen. Funktioniert auch mit Whatsapp und E-Mail.

Bei Notfall: 112

Diese Nummer ist für alle Notfälle. Je nach Notlage gibt es dann Hilfe von der Polizei, der Feuerwehr oder von einer anderen Stelle.

Bei Lehrpersonen

Deine Lehrerin oder dein Lehrer hat immer ein offenes Ohr, wenn es dir nicht gut geht. Du kannst dich an sie wenden, wenn du in der Schule Probleme hast oder gemobbt wirst. Auch wenn du daheim Schwierigkeiten hast, kannst du sie ins Vertrauen ziehen.



Florian (9) hat viel Spass beim Helfen.



Er hat immer gute Ideen, wie ein Problem gelöst werden kann. Wenn der Hausmeister etwas im Schulhaus flicken muss, bin ich auch gerne dabei. Ich weiss, wie alle Werkzeuge heissen. Mein Vater ist nämlich Elektriker und wenn es zu Hause etwas zu reparieren gibt, bin ich immer dabei und helfe ihm. Er hat mir die Namen der Werkzeuge beigebracht. Im Sommer helfen mein Bruder und ich manchmal dem Nachbarn beim Rasen mähen und was es sonst noch so im Garten zu tun gibt. Und wenn mein Grosspapi wieder mal eine Velorundfahrt organisiert, darf ich beim Auf- und Abbau mithelfen. Im Frühling gab es bei uns im Dorf eine Kinderferienstadt und dort habe ich auch mithelfen dürfen. Wenn es was zu tun gab, habe ich mich immer gemeldet, das hat so viel Spass gemacht und mir war nie langweilig. >>

<< Ich gehe in die Rudolf-Steiner-Schule in die 3. Klasse. Am liebsten helfe ich in der Schule beim Mittagstisch. Unser Schulvater ist so nett und da macht es ganz viel Spass, zusammen mit ihm das Essen vorzubereiten und nachher auch den Abwasch. Da reden wir dann über alles, was uns beschäftigt. Wenn es zum Beispiel Streit gibt oder wenn sich einer unfair behandelt fühlt.



Esel

Schau dir das Esel-Trekking
in der Schweiz an:

 jumi.ch



Esel bleiben manchmal einfach stehen. Sind sie stur?
Im Gegenteil! Esel sind klug: Anstatt ins Verderben
zu laufen, warten sie bei Gefahr mal ab. Die starken und
ruhigen Tiere sind wichtige Helfer, weil sie schwere Lasten
transportieren können. Wenn nach einem Erdbeben die Strassen
kaputt sind, können Esel helfen: Sie transportieren lebens-
wichtige Sachen in abgelegene oder verschüttete Gebiete.
Zum Beispiel Medikamente, Nahrungsmittel und Wasser.
Oder verletzte Menschen können in Sicherheit gebracht werden.

Vorkommen | Esel gehören zur Tierfamilie der Pferde. Fast überall auf der Welt werden sie als Haus- und Nutztiere gehalten. Es gibt kleine Esel und sehr grosse. Bei guter Haltung werden sie bis zu 40 Jahre alt.

Grösse | Wird zwischen 90 bis 160 cm gross (Schulterhöhe)

Gewicht | Ein grosser Esel kann bis zu 400 Kilo schwer sein.

Aussehen | Graues Fell, weisses Maul und lange Ohren.

Hufe | Dank den schmalen, harten Hufen kann der Esel besonders gut in steinigem Gelände und auf trockenem, hartem Boden laufen.

Nahrung | Gras und Heu. Esel dürfen nicht mit Früchten, Gemüse oder Brot gefüttert werden.

Freundliche Helfer | Weil Esel ruhig und freundlich sind, eignen sie sich auch als Therapietiere. Esel werden auch eingesetzt, um Schafherden zu schützen.



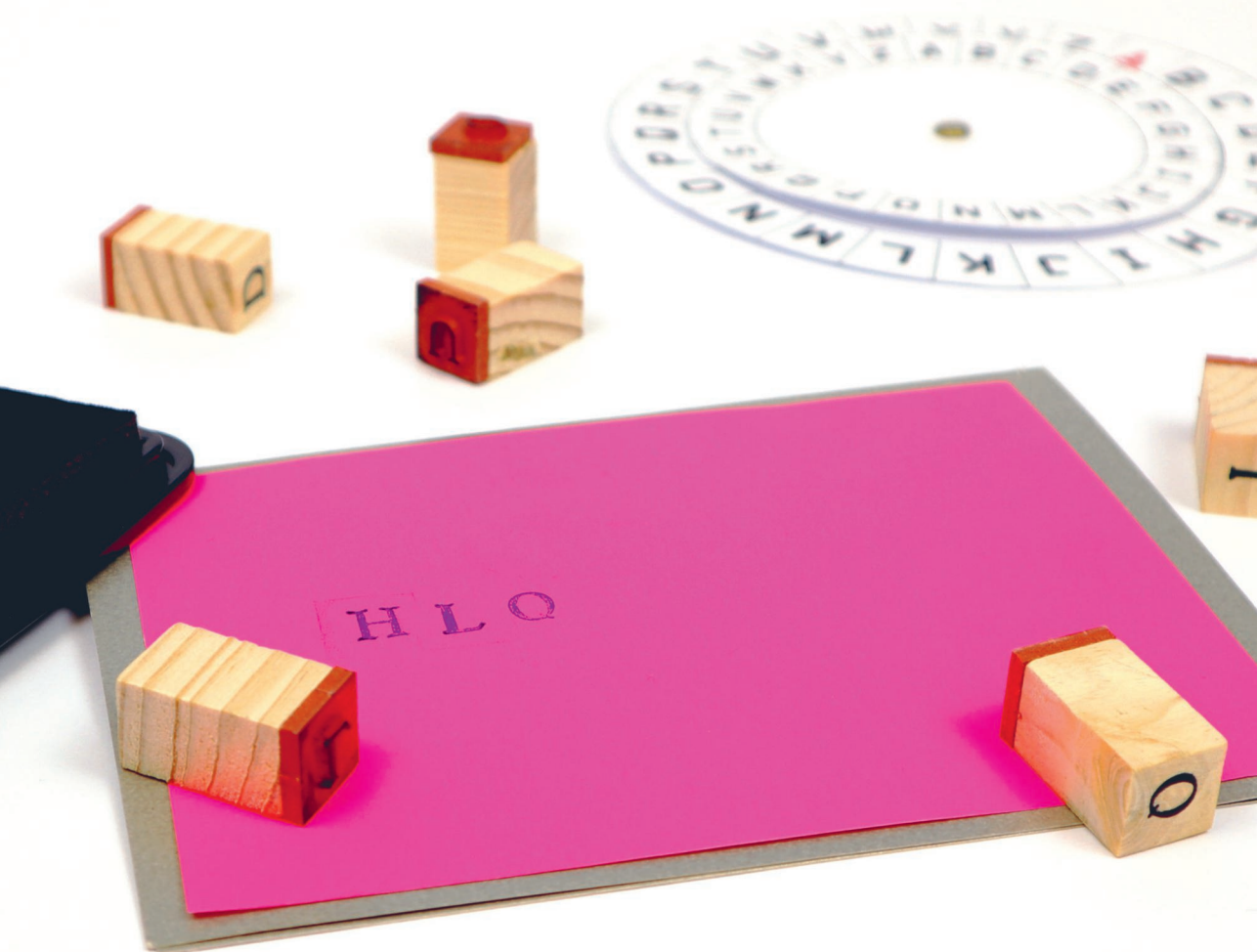
Besonderheiten | Sein langgezogener «I-ahhhhhh»-Ruf ist von Weitem zu hören. Mit 80 Dezibel ist der Eselschrei etwa gleich laut wie ein Lastwagen.

Feinde und Freunde | Esel sind nicht gerne alleine. Sie leben in kleinen Gruppen und haben gerne Gesellschaft von anderen Tieren, zum Beispiel von Ziegen oder Pferden. Zu ihren Feinden gehören Raubtiere wie Löwe und Wolf.

Esel ...

- ... bleiben stehen bei Gefahr
- ... sind nützliche Helfer
- ... können schwere Lasten tragen und/oder ziehen
- ... sind hartnäckig und geben nicht so schnell auf
- ... lernen schnell

CAESARSCHIBE GEHEIMBOTSCHAFT



Anleitung

Drucke unsere Vorlage aus und schneide die beiden Scheiben aus. Lege die kleine Scheibe auf die grosse und befestige sie in der Mitte mit einer Mustertütenklammer.

Die Buchstaben auf der äusseren Scheibe stellen das «echte» Alphabet dar. Mit der inneren Scheibe legst du dein Geheimalphabet fest. Soll das Geheimalphabet zum Beispiel mit einem «D» beginnen, dreht man die innere Scheibe so, dass das «D» unter dem «A» der äusseren Scheibe zu liegen kommt. Dadurch wird das «B» zum «E» usw.

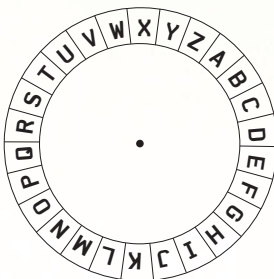
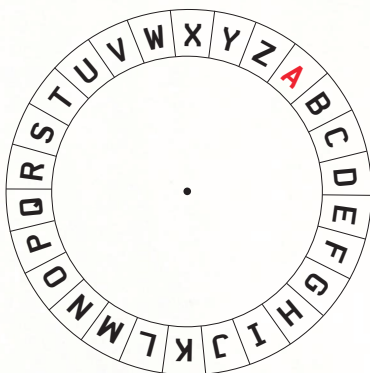
Botschaft entschlüsseln

Informiere den Empfänger, mit welchem Buchstaben das Alphabet beginnt, damit er die Geheimbotschaft auch entschlüsseln kann. z.B. indem du ihm sagst, um wie viel er die Scheibe im Uhrzeigersinn drehen muss oder noch einfacher «A=I». Um die Geheimbotschaft zu entschlüsseln, muss man die Buchstaben dann genau umgekehrt zuordnen. Aus dem «geheimen E» wird ein «B», aus dem «geheimen F» wird ein «C», und so weiter...



Du brauchst

Mustertütenklammer,
Vorlage Caesarscheibe, Karte



Vorlage
Caesarscheibe





Suche die Hilfe

Es gibt sehr viele Berufe, bei denen Menschen geholfen wird! Hier findest du 8 Berufsfelder, in denen besonders viel geholfen wird. Findest du sie? Suche waagrecht und senkrecht!

PFARREI



POLIZEI



SPITAL



FEUERWEHR

AMBULANZ



SCHULE



Kennst du noch mehr Berufe, bei denen anderen geholfen wird?

Ganz bestimmt!



PFLEGEHEIM

SOZIALARBEIT

P	R	L	X	C	U	R	S	S	Q	W	N
F	E	U	T	S	A	Ä	O	O	B	P	T
A	M	B	U	L	A	N	Z	X	I	F	P
R	E	L	I	M	Ä	P	I	P	Ü	L	F
R	N	A	R	H	I	O	A	E	Z	E	E
E	F	N	S	C	H	U	L	E	O	G	A
I	K	O	Ä	P	F	E	A	E	N	E	F
O	U	E	F	E	U	E	R	W	E	H	R
W	T	P	Ö	E	Ö	S	B	I	Z	E	S
K	S	E	K	A	A	H	E	F	H	I	K
R	P	O	L	I	Z	E	I	L	I	M	S
C	I	P	B	I	R	S	T	G	R	O	A
N	T	L	M	R	A	T	P	W	E	Q	H
J	A	T	I	G	N	U	E	U	H	L	A
K	L	C	P	S	I	A	I	O	S	N	R

Raya (8½):

«Warum stinken Fische, obschon sie im Wasser leben??»

« Weil sie keine Seife benutzen. Ach was ... stimmt natürlich nicht. Dass tote Fische stinken, wusste ich. Aber dass sie quicklebendig und im Wasser schwimmend auch stinken? Das ist ja wirklich komisch! Es ist so: Dieser Geruch kommt von den Bakterien und chemischen Reaktionen im Körper des Fisches. Wenn sie in Wasser schwimmen, das schmutzig ist oder in dem es viel organischen Abfall hat, riechen sie stärker. Aber ob das wirklich stinkt? Das mag für euch Menschen so sein. Manche Tiere lieben diesen Geruch. Zum Beispiel Katzen. Und ja: Auch ich als Wiesel mag den Fischgeruch. Alles klar? Wunderbar! »



Die Antwort von Muxli kannst du **dir hier anhören**



 **Frag Muxli!**

Willst auch du etwas wissen?

Dann geh auf www.jumi.ch

Das kann helfen in der Not



Meistens geht alles gut. Aber eben nicht immer. Zum Glück gibt es Hilfsmittel, die in der Not helfen. Damit können sich Menschen entweder selber retten oder Helferinnen und Helfer eilen den Verunglückten zu Hilfe. Wir haben ein paar bekannte Rettungsmöglichkeiten herausgepickt:



Im Wasser: Rettungsring

Auf jedem Schiff, in jeder Badi und an jedem belebten Strand muss ein Rettungsring sein. Seine leuchtende Farbe ist gut sichtbar. Innen ist der Ring hohl oder mit Schaumstoff gefüllt. Die meisten Rettungsringe haben eine lange Leine. So kann der Ring schnell ins Wasser geworfen und wieder eingeholt werden. Menschen in Not können sich daran festhalten.

In Not allgemein: Morsen

Mit kurzen oder langen Signalen in bestimmten Abständen werden Buchstaben nachgemacht. Dazu gibt es ein eigenes Morse-Alphabet. Das Zeichen «drei kurze Signale – drei lange Signale – drei kurze Signale» ist auf der ganzen Welt bekannt: Das ist der Nothilferuf «SOS». Morsen ist praktisch, denn die Signale kann man klopfen oder mit dem Blinken eines Lichts machen.

In der Luft: Notschirm

Manche Flugobjekte haben einen Rettungsschirm an Bord. Stürzt das Segelflugzeug oder der Hängegleiter ab, kann dieser Notschirm aufgespannt werden. Er ist einfach zu bedienen und öffnet sich schnell. Manche Flugmaschinen haben stattdessen einen Schleudersitz oder andere Rettungssysteme. Das gilt auch für Passagierflugzeuge und andere Flugmaschinen.

Im Schnee: Lawinengerät

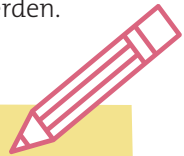
Abseits von Pisten kann eine Lawine Skifahrende oder Snowboarder unter einer dicken Schicht Schnee verschütten. Darum gehört für Wintersportler ein Lawinen-Verschütt-Gerät ins Gepäck. Das Kästchen funktioniert ähnlich wie ein Funkgerät: Es sendet jede Sekunde ein Signal aus. Wird jemand verschüttet, ist das Signal zu hören und den Verschütteten kann geholfen werden.

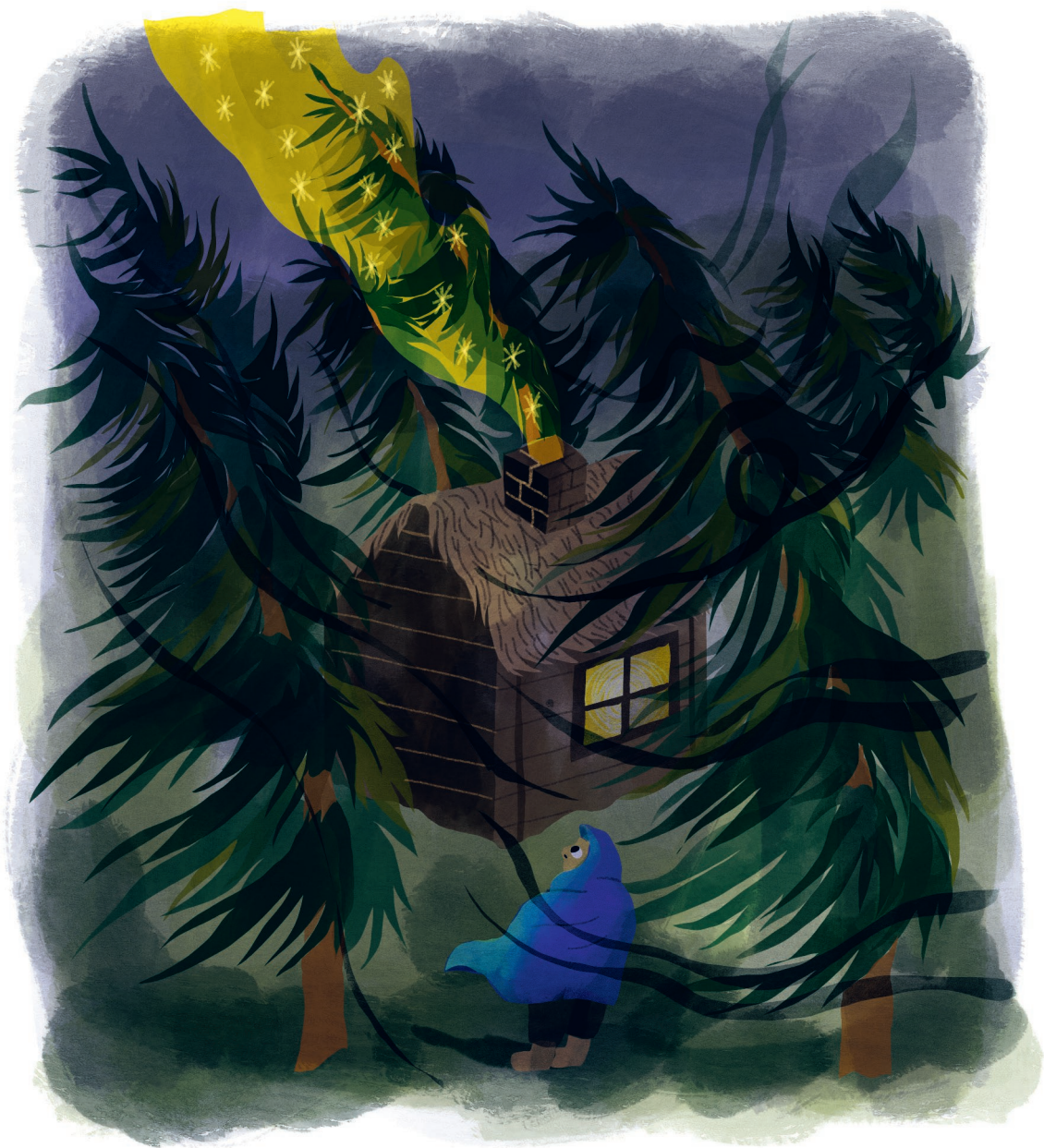
Das brauche ich!

Im Alltag brauchen wir immer und überall Sachen, die uns das Leben erleichtern. Überlege dir 4 Hilfsmittel, die du jeden Tag brauchst.

-Wecker

-Messer und Gabel





GIB MIR SCHUTZ!

In der Bibel stehen viele Gebete. Sie sind schon sehr alt. Aber viele passen auch heute noch. Hier findest du ein paar Stossgebete, die in der Not helfen können:

Gott, sei mir ein sicherer Fels!
Ein Ort, wo ich sein kann! Sei meine Burg! (Ps 71,3)

Gott, ich verstecke mich unter deinen Flügeln,
bis das Schlimmste vorbei ist. (Ps 57,2)

Das ist doch nicht gerecht! Gott,
steh du für mich ein! (Ps 35,23)

Ich habe Mist gebaut, Gott.
Wasche meine Schuld von mir ab! (Ps 51,4)

Mach, dass sie nichts Böses tun können:
Das wilde Tier im Schilf und die Geldgierigen und all die
Herrscher, denen der Krieg gefällt. (Ps 68,31)

Lass alles Böse verschwinden, Gott,
bis man nichts mehr davon findet! (Ps 10,15)

DEIN EIGENES STOSSGEBET

Im Buch der Psalmen stehen viele Gebete. Sie sind mehr als zweitausend Jahre alt. Manche sind heute schwierig zu verstehen. Aber viele passen immer noch. Den Menschen damals ging es wohl ähnlich wie uns heute: Sie hatten Angst, waren einsam, hatten Streit, waren krank. In einem Stossgebet kann das alles Gott gesagt werden. Kurz und knapp und subito. Ob so ein Gebet hilft? Wer weiss. Aber auf jeden Fall tut es gut, die eigenen Gefühle laut auszusprechen.



Jetzt bist du dran: Baue dein eigenes Stossgebet! Fülle die Lücken mit Wörtern, die für dich passen oder schreibe eines ganz für dich alleine:

Hilfe, Gott, ich bin so _____! 
 Gott, rette mich vor _____, sie machen mir Angst!
 Wenn ich traurig bin, dann _____,
 damit ich wieder _____!

...

Beten kann helfen



Das Gebet ist in allen Religionen wichtig.

Beten kommt von Bitten. Gläubige Menschen beten, wenn sie in Not sind, Sorgen haben oder für etwas danken wollen. Das Gebet ist in vielen Religionen ein wichtiger Bestandteil des Glaubens. Viele Menschen glauben an Gott oder mehrere Götter, an Engel oder an ein anderes höheres Wesen. Zu diesen kann man sprechen und daran glauben, dass man gehört wird. Zum Beispiel bei Krankheit oder Angst um Hilfe bitten. Oder für eine nahe stehende Person beten, der es

gerade nicht gut geht. Mit dem Gebet ist die Hoffnung verbunden, Hilfe zu erhalten und beschützt zu sein. Auch vor schwierigen Situationen kann man beten, zum Beispiel vor einer Prüfung. Beten hat eine beruhigende Wirkung und gibt einem das Gefühl, nicht alleine zu sein. In den meisten Religionen wird regelmässig gebetet – in einer Kirche, einem Tempel oder einer Moschee zum gemeinsamen Gebet oder ganz alleine für sich: Beten kann man überall und zu jeder Zeit.



Name | Chantal

Alter | 9

Sternzeichen | Skorpion

Lieblingsfach | Sport und Mathematik

Lieblingstier | Pferd

Lieblingsessen | Omelette, Spaghetti und Pommes

Traumberuf | Detektivin

Das macht Spass | Mit meinen Freunden spielen



Das nervt | Meine drei Brüder

Das kann ich gut | Geräteturnen

Darüber staune ich | Die Natur

Mein Wunsch | Gedanken lesen und fliegen

Das finde ich cool am jumi | Rätsel



Witze



Mama fragt: «Weisst du, wo das Sieb ist, Fritzchen?»
Fritzchen sagt: «Ja, das habe ich weggeworfen.
Da waren so viele Löcher drin.»

Fritzchen sitzt vor einem
Wackelpudding und sagt zu
ihm: «Du brauchst gar nicht
so zu zittern, ich esse dich
trotzdem.»



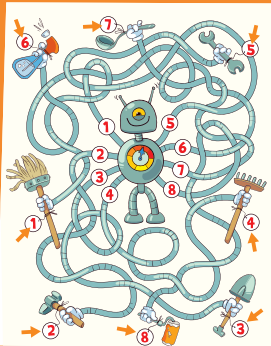
Dirk sagt zu Anna:
«Ich habe ein Puzzle mit
20 Teilen in 2 Monaten
fertig gepuzzelt!» Anna
fragt: «Das findest du
wirklich gut?» – «Ja klar,
auf der Packung stand 2
bis 6 Jahre!»



➡ Ähnliches
aus dem jumi-Archiv
«Peace» 07/2022



➡ Lösung Seite 2



➡ Lösung Seite 14

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

Impressum

jumi Nr. 6 Mai 2025
57. Jahrgang, ISSN: 1420-1690
erscheint 7-mal jährlich
www.jumi.ch

jumi – Religion und Kultur für Kinder –
wird herausgegeben durch die Baldegger
Schwestern, die Missionsgesellschaft
Immensee, die Dominikanerinnen von Ilanz,
die Schwestern von Menzingen,
die Kapuziner, die Mariannhiller Missionare,
die Schwestern von St. Ursula,
Missio, Fastenaktion, Inländische Mission,
Römisch-katholische Landeskirche
des Kantons Luzern,
Katholische Kirche im Kanton Zürich,
Jungwacht Blauring Schweiz,
Verband Katholischer Pfadi,
Deutschschweizerische Arbeitsgruppe
für Ministrant*innenpastoral damp

Redaktionsleitung: Christine Weber,
redaktion@jumi.ch
Redaktion: Moni Egger, Susanne Wallimann,
Melanie Grauer, Samuel Jordi
Online-Redaktion: Vera Kluser
Mitarbeit: Annette Gröbly / kiludo.ch,
Jay Altenbach
Layout: Samuel Jordi
Illustration: Melanie Grauer
Korrektorat: Lisbeth Schmid-Keiser
Titelseite: Melanie Grauer
Herstellung: Brunner Medien AG

Bildnachweise:
S. 2, 23 kharlamova_iv/Adobe Stock
S. 3, 16 Лозовая Людмила/Adobe Stock
S. 10 F. Lambert, V. Gajic/Adobe Stock
S. 14 Arju/Adobe Stock
S. 15 C.Castilla/Adobe Stock

jumi Verlag: Abos und Probenummern
können beim Verlag bestellt werden,
schriftlich, elektronisch oder telefonisch
während der Bürozeiten.
Einzelabonnement: CHF 22.–.
Einzelnummern: CHF 3,50 plus Porto
(ab 10 Ex. je CHF 1,50). Sammelabonnements
mit Lieferung an eine Adresse
(Lehrperson, Pfarrei), Kosten pro Jahresabo:
2–3 Ex. je CHF 22.–; 4–9 Ex. je CHF 17.–; 10–19
Ex. je CHF 12.–; ab 20 Ex. je CHF 10.–.

Adresse: jumi Verlag, Arsenalstrasse 24,
6011 Kriens, T. 041 318 34 80,
info@jumi.ch, www.jumi.ch

Löffel, Zipp & Mo

