

# Freizeit-Aktivitäten für alle

Herbst/Winter 2022/23



Neu Schauenburg oberhalb Frenkendorf. Foto Alex Klee

IOGT Basel | 3/2022 | Oktober '22 – Januar '23

Alkohol- und drogenfrei leben.  
Für persönliches und soziales Wohlbefinden.



## Was ist IOGT?

IOGT ist eine weltweit aktive Abstinenz- und Friedensbewegung. Ihre Mitglieder leben alkohol- und auch sonst drogenfrei. Sie engagieren sich in der Suchtprävention, -therapie und -nachsorge sowie in der Friedens- und Entwicklungszusammenarbeit.

IOGT ist parteipolitisch und konfessionell neutral und dem Weltverband «Movendi International» angeschlossen.

IOGT ist eine Organisation für die ganze Familie: Für Jugendliche bietet die IOGT-Jugendorganisation *Juvente* verschiedene Aktivitäten an, für Kinder der Verein *KiM – Kinder im Mittelpunkt*.

Die Aktivitäten von IOGT Basel sind für alle Menschen offen, nicht nur für Mitglieder. Während der Aktivitäten konsumieren die Teilnehmer weder Alkohol noch andere Drogen, sondern geniessen mit klarem Kopf.

IOGT Basel | Metzgerstrasse 16 | 4056 Basel

☎ 061 691 96 53

[iogt-basel@gmx.net](mailto:iogt-basel@gmx.net)

🌐 [www.iogt-basel.ch](http://www.iogt-basel.ch)

Postkonto 40-979-0

*Ähnliche Freizeit- und Beratungsangebote gibt es in der ganzen Deutschschweiz:*

*IOGT Schweiz | Schaffhauserstrasse 432 |*

*8050 Zürich | ☎ 044 300 30 45 |*

*[info@iogt.ch](mailto:info@iogt.ch) | 🌐 [www.iogt.ch](http://www.iogt.ch)*

Das Freizeitprogramm von *IOGT Basel*, *Juvente* und *KiM – Kinder im Mittelpunkt* wird unterstützt von der



# Inhalt

<i>Selbsthilfe</i>	Alkoholprobleme	04
<i>Spielen</i>	Domino	05
	Jassen	06
<i>Essen</i>	Sonntags-Brunch	07
	Herbstbeizli	08
	Gaumenschmaus	09
<i>Outdoor</i>	Sonntagswanderungen	10
<i>Ferien</i>	Wintersportlager	11
<i>Gruppen</i>	Zyschdigs-Gruppe	12
	JaLLaKka	13
	Betriebsgruppe Stutz	14
<i>Freizeit</i>	Freizeithaus Stutz	15
<i>Jugend</i>	Juvente Jugendgruppe	16
	Jugendland Jugendgruppe	17
<i>Kinder</i>	Jugendland Kinder	17
	Spezialprogramm	18
<i>Lager</i>	Herbstlager/Winterlager	18
<i>Ferien</i>	Ferienhäuser im Jura	19
<i>...ausserdem</i>	Zu Gast in der Metzgerstr.	20
<i>Aktiv</i>	IOGT beitreten	21/22
<i>Aktuell</i>	Kampagne IOGT Schweiz	23/24

---

Redaktion: Helen Klee

Versand: Heinrich Polt

Druck: Discountprint AG, Basel

---

## MOVENDI




## Selbsthilfe: Alkoholprobleme


**Was?** | Du hast ein Alkoholproblem und möchtest mit jemandem reden, ...

- ... der Deine Sprache versteht
- ... der weiss, wovon Du sprichst
- ... der Deine Ängste selbst erlebt hat
- ... der selbst Alkoholprobleme hat
- ... der sein Alkoholproblem im Griff hat
- ... der Dir mithilft, neue Wege zu finden
- ... der Dir keine Vorwürfe macht
- ... dem Du vertrauen kannst.

**Dann komme in unsere geleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit Alkoholproblemen.**

**Wann?** | jeden Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr

**Wo?** |  Treffpunkt Metzgerstrasse 16, Basel

**ÖV** |  31, 36, 38, Metzgerstrasse

**Info** | Bruno Jagher  
 079 937 79 24  
[nitsuff@bluewin.ch](mailto:nitsuff@bluewin.ch)



## Domino

**Was?** | Wir treffen uns für ein paar Runden Domino gemäss FIDO-Regeln ( [www.dominospiel.de](http://www.dominospiel.de)).

Zählt für die Weltrangliste!

Neulinge sind willkommen und werden eingeführt.

**Wann?** | jeden letzten Freitag im Monat, 19.30 Uhr

28. Oktober	bei Stina+Alex Klee, Sierenzerstr. 72, Basel
25. November	 Treffpunkt Metzgerstr. 16, Basel
Mi, 28. Dez.	WM, Bahnweg 2, Ettingen (17.30 h)
27. Jan. 2023	bei Stina+Alex Klee, Sierenzerstr. 72, Basel

**Info** | Alex Klee,  079 441 05 50  
[fido-schweiz@gmx.ch](mailto:fido-schweiz@gmx.ch)

## Jassen

**Was?** | Wir jassen, vor allem Schieber.

Für Neulinge bieten wir auch die Gelegenheit, das Jassen unter Anleitung zu erlernen. Nach Wunsch der Teilnehmenden sind auch andere Kartenspiele möglich (Skat, Joker, Canasta etc.).

**Wann?** | jeden zweiten Dienstag, 20.00 Uhr


11. und 25. Oktober


8. und 22. November

6. und 20. Dezember

3., 17. und 31. Januar 2023

**Wo?** |  Treffpunkt Metzgerstrasse 16, 4056 Basel

**ÖV** |  31, 36, 38, Metzgerstrasse

**Info** | Paul Klee,  061 361 46 49  
[helenklee@bluewin.ch](mailto:helenklee@bluewin.ch)

# Sonntags-Brunch

**Was?** | Gemütliches Familien-Zmorge im Leimental am Sonntag mit Gelegenheit zum Plaudern und Gedankenaustausch.

**Wann?** | Am ersten Sonntag im Monat, 10.00 Uhr

*ausnahmsweise kein Brunch im Oktober/November*

4. Dezember 2022

8. Januar 2023


**Wo?** | bei Heinrich Polt, Waldweg 8a, 4153 Reinach

**ÖV** |  11, Reinach Surbaum

**Kosten** | Beitrag CHF 5 pro Person

## **Info und Anmeldung** |

bis jeweils Mittwochabend bei Heinrich Polt,

 061 721 54 00, [heinrich@polt.ch](mailto:heinrich@polt.ch)



Die Teilnehmerzahl ist begrenzt; entscheidend ist die Reihenfolge der Anmeldungen.

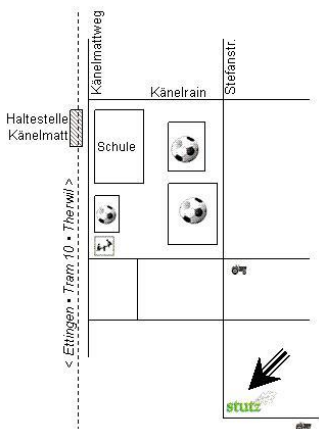
## Herbst-Beizli auf dem Stutz

**Was?** | An einem Samstag Mitte Oktober verwandelt sich das Freizeitgelände «Stutz» in Therwil in ein gemütliches Herbst-Beizli mit einfachem Speisen- und Getränkeangebot, Kaffee, Tee und Kuchen – und schönem Ausblick in die bunten Wälder der Umgebung, hoffentlich bei gutem Wetter.

**Wann?** | Sa, 15. Oktober, 11.30 – 17.00 Uhr

**Wo?** | Freizeitgelände «Stutz», Im Stutz 2, Therwil

**ÖV** |  10/17, Känelmatt /  62/64 Jurastrasse  
(danach ca. 15 min. Fussweg)



### Info |

Auskunft über die Durchführung gibt ab Freitagabend  1600 (Rubrik 3, Clubs/ Vereine). Die Info kann auch per SMS angefordert werden: Schicke Text IOGT an  1600 (CHF 0.80 pro SMS).



## Gaumenschmaus

**Was?** | Wir bekochen uns gegenseitig in lockerer Folge und in familiärer Atmosphäre.

**Wann?** | Samstag, 22. Oktober, 18.30 Uhr


**Wo?** | bei Angie Stich, Kirschgartenweg 4, Dornach

**ÖV** |  67, Dornach Museumsplatz

**Kosten?** | Beitrag pro Person CHF 10

### ***Info und Anmeldung*** |

bis Donnerstagabend, 20. Oktober

 077 499 44 92 oder [angelika.stich@bluewin.ch](mailto:angelika.stich@bluewin.ch)

## Sonntags-Wanderung

**Was?** | Familienwanderung in der Region, familienge-rechte Routen, ausgedehnte Mittagspause. Picknick mitnehmen! Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**So, 30. Oktober: Seewen–Bürenfluh–Spitzeflüeli–Hornichopf–Dornach** | 3h30 | Treffpunkt: Seewen Herrenmatt (🚏 116), 10:00 Uhr | Achtung: Zeitumstellung!

**So, 27. November: Rundwanderung am Bözberg: Effingen–Römerweg–Linner Linde–Bruderhöhle–Effingen** | 2h45 | Treffpunkt: Effingen Dorf (🚏 137), 10:10 Uhr

**So, 18. Dezember: Rundweg im Naturschutzgebiet «Petite Camargue Alsacienne» via Fischzucht–Mittlere Au–Kirchenerkopf** | 2h | Treffpunkt: St. Louis Petite Camargue (🚏 604), 10:55 Uhr | ID mitnehmen!

**So, 29. Januar: Langlauftour im Aargau auf der Lindenberg–Loipe Holzmatt–Sunnehof–Horben/Alpwirtschaft–Sonneri–Stöckwald** | 16 km | Treffpunkt: Hämikon Berg (🚏 106), 10. 55 Uhr | mitnehmen: Langlaufausrüstung + CHF 8 für Loipenpass | bei Schneemangel wird alternativ eine Wanderung angeboten.

**Info** | Auskunft über die Durchführung gibt jeweils ab Freitagabend ☎ 1600 (Rubrik 3, Clubs/Vereine). Die Info kann auch per SMS angefordert werden: Schicke Text IOGT an 📠 1600 (CHF 0.80 pro SMS). Bei Interesse Aufnahme in die WhatsApp-Gruppe «Sonntags-Wanderungen IOGT».

**Kontakt und Anmeldung** | Alex Klee  
☎ 061 683 29 77 oder 📠 079 441 05 50  
[alex.klee@iogt.ch](mailto:alex.klee@iogt.ch)

## Wintersportlager

**Was?** | Wintersportlager für alle Generationen. Alpin-Skifahren, Snowboarden, Langlaufen, Winterwandern, Schitteln – und abends gemeinsames Nachtessen, Spielen und gemütliches Zusammensein.

**Wann?** | vom 18. -25. Februar 2023

### **Wo?** | Hotel Minster, Unteriberg

Im Hotel Minster stehen uns eine 8-Personen-Ferienwohnung mit Selbstkocherküche sowie mehrere 2er- bis 4er-Zimmer zur Verfügung (total 38 Plätze). Unteriberg liegt mitten im weitläufigen Langlaufloipengebiet Stunden/Unteriberg (27 km klassisch und Skating). Direkt vor dem Haus fährt der Bus zu den Talstationen Weglosen oder Laucheren des Skigebiets Hoch-Ybrig (22 Pisten von blau bis schwarz, 13 Anlagen). Das Hotel verfügt über ein eigenes Hallenbad und Sauna.

### **Anmeldung** |

[🔗 https://simpleeventsignup.com/event/196613-wintersportlager-2023-unteriberg](https://simpleeventsignup.com/event/196613-wintersportlager-2023-unteriberg)

**Infos** | Alex Klee, ☎ 061 683 29 77, 📠 079 441 05 50, [jallakka-iogt@gmx.net](mailto:jallakka-iogt@gmx.net)


## Zyschdigs-Gruppe


**Was ?** | Ein Nachmittag in gemütlicher Runde mit interessanten Themen. Alle Teilnehmenden können dazu beitragen.

**Wann?** | jeden zweiten Dienstag, 15.00 Uhr

4. Oktober	Spielnachmittag
18. Oktober	Kurzgeschichten mit Bruno
1. November	Kalender-Aktion
15. November	Geschichten aus dem alten Basel mit Helen
29. November	Pias Wundertüte
13. Dezember	NiggiNäggi mit Grättimännern von Bruno
28. Dezember	<i>Das Treffen fällt aus</i>
10. Jan. 2023	Dreikönigskuchen von Paul
24. Jan. 2023	Mitgliederversammlung gemäss separater Einladung

**Wo?** |  Treffpunkt Metzgerstrasse 16, 4056 Basel

**ÖV** |  31, 36, 38 bis Metzgerstrasse

**Info** | Bruno Jagher  
 061 331 69 24  
[bergquell-iogt@bluewin.ch](mailto:bergquell-iogt@bluewin.ch)

**Was?** | JaLLaKKA – das ist eine Gruppe Erwachsener zwischen ca. 28 und 55 Jahren. Wir unternehmen zusammen, worauf wir Lust haben – alkohol- und auch sonst drogenfrei, na klar!

In der Regel treffen wir uns alle 14 Tage am Mittwoch-Abend. Zwischendurch fahren wir aber auch immer wieder mal in ein Weekend im Jura, treffen uns an einem Sonntag zu Ausflügen oder machen zum Glacéessen ab, spontan und ungezwungen.

05.10.	19.30 Uhr, Ort und Programm nach Absprache
19.10.	Keller-Filmabend   19.30 Uhr, IOGT-Treffpunkt Metzerstrasse 16, Basel
23.10.	Members-Only-Tagesausflug
02.11.	Schlittschuhfahren   19.00 h Essen, 19.45 h aufs Eis, Kunsteisbahn Margarethen Basel
06.11.	Tagesausflug Europapark
16.11.	Kinoabend   Film nach Vereinbarung
30.11.	Spieleabend, 19.30 Uhr, bei Christine Akeret, Bahnweg 2, Ettingen
14.12.	Weihnachtsgutzi, 19.30 Uhr bei Fam. Melcher, Saffretweg 31, Dornach
31.12.	Silvesterparty, 19.00 Uhr, IOGT-Treffpunkt Metzerstrasse 16, Basel
11.1.23	Zentrale Geburtstagsfeier, 19.30 Uhr, IOGT-Treffpunkt Metzerstr. 16, Basel
25.1.23	Töpfern, 19.30 Uhr, bei Christine Akeret, Bahnweg 2, Ettingen

**Info** | [jallakka-iogt@gmx.net](mailto:jallakka-iogt@gmx.net) oder  
 Angie Stich, ☎ 077 499 44 92  
 Alex Klee, ☎ 079 441 05 50

## Betriebsgruppe «Stutz»

**Was?** | Unser Bijou, das Freizeitgelände am Waldrand, ist gut zum Sünnele, Bräteln, Zelten, Baden, Feiern, Spielen (Pingpong, Domino, Versteeggis und anderes). – Der «Stutz» braucht aber auch Pflege! Dafür treffen wir uns einmal monatlich. In der Feuerstelle glimmt Glut; Essen nehmen alle selber mit.



### **Wann?** |



Sa. 22. Oktober, 10.00 Uhr (Ersatzdatum 29.10.)

Sa. 12. November, 10.00 Uhr (Ersatzdatum 26.11.)


Sa. 10. Dezember, 10.00 Uhr, wetterabhängig

Sa. 7. Januar 2023, 10.00 Uhr (Ersatzdatum 28.01.)


**Wo?** | Freizeitgelände Stutz, Im Stutz 2, Therwil  
 [www.jura-huetten.populus.org/rub/3](http://www.jura-huetten.populus.org/rub/3)

**ÖV** |  10, 17 bis Känelmatt oder  
 62, 64 bis Jurastrasse

**Anmeldung** | bis jeweils 3 Tage vor dem Arbeitstag

**Info** | Stina Klee  
 061 683 29 77  
[stinaklee@gmx.ch](mailto:stinaklee@gmx.ch)



**Lageplan** |  [www.jura-huetten.populus.org/rub/3](http://www.jura-huetten.populus.org/rub/3)

**Trägerschaft** | KiM – Kinder im Mittelpunkt

**Information und Vermietung** |

Florian Klee, Sekretär KiM

 061 701 18 34

[stutz@kinder-im-mittelpunkt.ch](mailto:stutz@kinder-im-mittelpunkt.ch)

## Juvente | Jugendgruppe





**Was?** | Jugendliche von 13 bis 28 Jahren gestalten in der Jugendorganisation *Juvente* gemeinsam ihre Freizeit, sind kreativ, gehen ins Kino, fahren in Lager, nehmen an Seminaren teil – und sind für einander da.


**Wann?** | jeweils freitags, 19.00 Uhr.

28.10.	Halloween-Abend
11.11.	Herbstmesse
25. 11.	Herbstsüssigkeiten machen
09.12.	Gutzi backen
23.12.	Weihnachtskarten
26.12.–1.1.	Winterlager (s. S. 18)
20.1.23	Kunsteisbahn Margrethen Basel
18.-25.2.23	Wintersportlager (s. S. 11)

**Wo?** | wenn nichts anderes angegeben:  
 Treffpunkt Metzgerstrasse 16, Basel

**ÖV** |  31, 36, 38, Metzgerstrasse

**Infos** |  [www.juvente.ch](http://www.juvente.ch), [facebook.com/JuventeCH](https://facebook.com/JuventeCH), [twitter.com/JuventeSchweiz](https://twitter.com/JuventeSchweiz), [youtube.com/user/JuventeCH](https://youtube.com/user/JuventeCH), [Instagram.com/juvente.ch](https://Instagram.com/juvente.ch)

**Kontakt** | [vorstand@juvente.ch](mailto:vorstand@juvente.ch) oder  
 Jonas Melcher,  078 635 30 48  
 (bei Interesse Aufnahme in die WhatsApp-Gruppe «Juvente»)



## Jugendland | Jugendgruppe

Informationen über die Durchführung von Aktivitäten sind auf unserer Website zu finden. [www.jugendland.ch](http://www.jugendland.ch)



## Jugendland | Kinder

### Offener Treffpunkt Jugendland



Di 15.00-18.30 (Bastelnachmittag)

Mi 14.00-18.30, Do 15.00-18.30,

Fr 15.00-21.00\*, Sa 14.00-18.30.

\*Am Freitagabend gibt es jeweils um 19.00 Uhr ein Znacht (Beitrag CHF 2, bitte anmelden bis 17.30 Uhr)

 Jugendland, Baselmattweg 115, Allschwil

 6,  48 bis Kirche

[www.jugendland.ch](http://www.jugendland.ch)

 061 482 04 84 (Jugendland), 061 481 81 09 (Büro)

## Herbstferien

### • 1. Woche:

Herbstlager 3.-5. Oktober, siehe S. 18  
(Jugendland geschlossen)

### • 2. Woche:

Thema «Wellness» (Gurkenmasken, Crème, Düfte...)  
Am Di/Do 15.00-18.30 Uhr und Mi 14.00-18.30 Uhr  
ist das Jugendland für Primarschulkinder geöffnet.

## Spezielle Aktivitäten auf dem Jugendland:

- **Feuerwoche, 18. bis 29. Oktober**  
Lagerfeuer, Feuer ohne Feuerzeug und Zündhölzer.

---

- **Gruselfest für Primarschulkinder am 28. Oktober**  
Beginn 17.00 h, Schluss 21.00 h. Die Kinder kommen bereits verkleidet und bringen etwas zum Trinken für die Gruselbar mit.

---

- **Schweizer Erzählnacht, 11./12. November**  
Thema: «Verwandlungen»; Beginn 19.00 Uhr. Die Kinder sollten bereits verpflegt sein und Isomatte, Schlafsack, Zahnputzzeug und Kuscheltier mitbringen. Am Sonntag essen wir gemeinsam Zmorge und beenden den Anlass um 10.00 Uhr. Infos und Anmeldung: [www.jugendland.ch](http://www.jugendland.ch)

---

- **Weihnachtsbasteln und Knusperhüsli machen**  
im Nov./Dez. Infos/Anmeldung: [www.jugendland.ch](http://www.jugendland.ch)

---

- **Ganzer Dezember Aktion «Weisse Weihnachten»**  
Infos unter [www.weisse-weihnachten.ch](http://www.weisse-weihnachten.ch)

## Lager/Weekends Herbst/Winter

### *Für Kinder*

- **Natur-Abenteuer-Herbstlager, 3.-5.10.22**  
auf dem Stutz, Therwil. Details, Programm und Anmeldung: [www.jugendland.ch](http://www.jugendland.ch)

### *Für Jugendliche*

- **Winterlager, 26.12.2022 bis 1.1.2023**  
Details noch nicht bekannt, Infos: [www.juvente.ch](http://www.juvente.ch)
- **Wintersportlager, 18.-25.02.2023**  
Für Jugendliche, Erwachsene und Familien, im Hotel Minster, Unteriberg SZ (Skigebiet Hoch-Ybrig, Langlaufgebiet Studen/Unteriberg). Details s. Seite 11.

## Ferienhäuser im Jura

**Was?** | Planen Sie ein Lager, ein Weekend, Familienferien, ein Seminar oder ein Fest?

Diese alkoholfrei geführten Häuser bieten sich dafür an: heimelige Unterkünfte mitten in der Natur.

**Romontberg BE** | ASC-Hütte Hochwacht | hoch über Grenchen | 20 Schlafplätze | Pellet-Ofen | mitten im Wandergebiet (Romontberg-Grenchenberg) | **Kontakt:** Fam. Bader, ☎ 032 653 04 72, [baderirene@bluewin.ch](mailto:baderirene@bluewin.ch) | **Infos:** 📄 [www.romontberg.ch](http://www.romontberg.ch)

**Therwil BL** | KiM-Freizeitgelände und -haus Stutz | am Waldrand | nur 10 min. von Tram/Bus | 5 Schlafplätze | Grosser Garten (zum Zelten geeignet) mit Feuerstelle, Pingpongtable und Swimmingpool | **Kontakt:** Flo Klee, ☎ 061 701 18 34, [stutz@kinder-im-mittelpunkt.ch](mailto:stutz@kinder-im-mittelpunkt.ch) | siehe auch S. 14/15

**Infos** | Details zu diesen und anderen alkoholfrei geführten Häusern im Jura: 📄 [www.jura-huetten.populus.ch](http://www.jura-huetten.populus.ch)

## Zu Gast im Treffpunkt Metzgerstrasse 16

### **Narcotics Anonymous**

- Meeting «Attitude of gratitude» (dt.), Do, 19.30 h
- Meeting «Freedom» (dt.), Sa, 10.00 h
- Meeting «Easy Does It» (engl.), So, 10.00 h
- Schrittarbeit, 1.+3. Sa im Monat, 11.45 Uhr

🔗 [www.narcotics-anonymous.ch](http://www.narcotics-anonymous.ch)



### **Alcoholics Anonymous**

English speaking meetings

- Mon, 7 pm: Big Book Meeting
- Sun, 7 pm: Twelve Steps Meeting

🔗 [www.aabaselenGLISH.ch](http://www.aabaselenGLISH.ch)



**Absender/in**

Vorname/Name:

Adresse:

PLZ/Ort:

Tel.:

E-Mail:

IOGT Basel  
Metzerstrasse 16  
4056 Basel



Bitte sendet mir mehr Infos zu

- IOGT Basel
- Juvente – die besondere Jugendorganisation
- KiM – Kinder im Mittelpunkt

Ich lebe alkohol- und auch sonst drogenfrei und unterstütze die Prinzipien der IOGT-Bewegung. Ich möchte Mitglied werden von

- IOGT Basel
- Juvente – die besondere Jugendorganisation  
(für 13- bis 28-Jährige)
- KiM – Kinder im Mittelpunkt

Ich habe ein Alkoholproblem und bitte um ein Beratungsgespräch. Bitte rufen Sie mich an.

Ich möchte die Räumlichkeiten im Treffpunkt Metzgerstrasse 16 in Basel mieten. Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf: .....

Ich möchte das Freizeitgelände und -haus Stutz in Therwil mieten. Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf: .....

# IOGT Schweiz


## Kampagne «Komm, wir trinken noch keins»

**Was?** | Seit über 125 Jahren bietet IOGT Schweiz alkoholabhängigen Menschen und deren Angehörigen erfolgreich Hilfe und Beratung an. Die Gesprächsgruppen in Zürich, St. Gallen und Basel (s. Seite 4) wirken stabilisierend und arbeiten langfristig auf die Abstinenz hin.

Die Kampagne «**Komm, wir trinken noch keins**» soll auf das Thema aufmerksam machen und dazu anregen, sich damit zu beschäftigen.

Sie können unsere Kampagne durch das Auflegen von Flyern, das Platzieren von Füllerinseraten oder das Aufhängen von Postern unterstützen. Wir stellen Ihnen dafür gerne das Material kostenlos zur Verfügung.

Vielen Dank für Ihre Hilfe.

**Infos und Materialbestellung** |  
 [www.iogt.ch/alkohol-problem/](http://www.iogt.ch/alkohol-problem/)  
und/oder [oliver.meyer@iogt.ch](mailto:oliver.meyer@iogt.ch)

# Komm, wir trinken noch keins.



Helfen Sie mit!  
Senden Sie ein SMS mit  
dem Text **IOGT** an **488**  
und spenden Sie so  
10 Franken.  
Dankeschön!



Gewohnheiten lassen sich ändern.  
Seit über 120 Jahren helfen wir Menschen  
mit einem Alkoholproblem.

[www.iogt.ch](http://www.iogt.ch)

Alkohol- und drogenfrei leben.  
Für persönliches und soziales Wohlbefinden.

