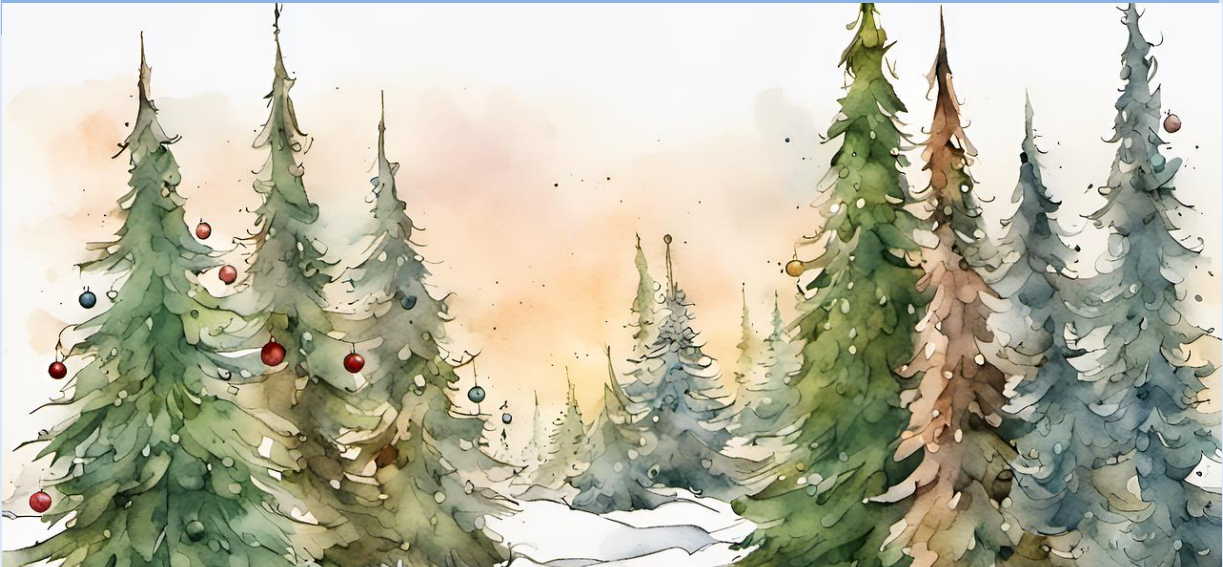




Infobrief der Selbsthilfekontaktstelle

im Gesundheitsamt, Landkreis Limburg-Weilburg

Dezember/Januar 2024



*„Jeder Tag in unserem Leben sollte ein Weihnachtstag sein,
wo wir Frieden und Freude empfangen und austeilen.“*

(Theodor Storm)



© Fotostudio Sascha Braun

Guten Tag liebe Selbsthilfefreundinnen,
guten Tag liebe Selbsthilfefreunde,

wir alle wissen, dass die besinnliche Jahreszeit zuweilen mehr von Hektik und Stress geprägt ist als einem lieb ist und man die Feiertage hauptsächlich deshalb herbeisehnt, um sich endlich etwas Ruhe gönnen zu können.

Allen Selbsthilfeaktiven und ihren Angehörigen wünsche ich deshalb bereits in der Vorweihnachtszeit genügend Momente in denen man zur Ruhe kommen kann. Nutzen Sie das

Weihnachtsfest, um sich mit ihren Liebsten zu umgeben, Sorgen zu vergessen und Streitigkeiten zu vergeben.

Ich freue mich darauf, zusammen mit Ihnen im neuen Jahr die nächsten Herausforderungen zu meistern und gemeinsame Erlebnisse zu teilen!

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Ihr

Jörg Sauer

Erster Kreisbeigeordneter



Allgemeine Informationen

Online-Beratung per Chat, E-Mail und Video bei OBEON bei seelischer Belastung

Die Online-Beratung OBEON („Orientierung und Beratung Online“) des Dachverbands Gemeindepsychiatrie e.V. bietet niedrigschwellige und anonyme Unterstützung für Menschen in seelischen Belastungssituationen. Das Beratungsteam setzt sich aus Betroffenen, Angehörigen und Fachkräften zusammen und hilft dabei, passende Hilfsangebote zu finden:

<https://www.obeon.de/>

Quelle und weitere Informationen unter:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@10115>

<https://www.dvgrp.org/>

„Gesundheitsatlas Deutschland“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO)



Laut dem aktuellen „Gesundheitsatlas Deutschland“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) litten im Jahr 2022 rund 9,49 Millionen Menschen in Deutschland an Depressionen. Die Zahl der diagnostizierten Fälle ist in den letzten fünf Jahren kontinuierlich gestiegen und erreichte mit einer Prävalenz von 12,5 Prozent einen neuen Höchststand. Der rund 150 Seiten umfassende Gesundheitsatlas wurde anlässlich des „Welttages der seelischen Gesundheit“ am 10. Oktober veröffentlicht und steht kostenlos auf der Website des WiDO zum Download bereit.

Quelle und weitere Informationen unter:

<https://www.aok.de/pp/bv/pm/gesundheitsatlas-deutschland-depression/>

Videobeitrag über die NAKOS und die Selbsthilfeunterstützung in Deutschland

Seit 1984 stärkt die NAKOS die vielfältigen Selbsthilfestrukturen in Deutschland. Mit dem neuen Video „Die NAKOS stellt sich vor“ informiert sie zeitgemäß und barrierearm über ihre vielfältigen Aufgaben. Das Video zeigt, wie die NAKOS in die Selbsthilfestrukturen eingebunden ist, und lässt Betroffene zu Wort kommen, die ihre persönlichen Erfahrungen mit der Selbsthilfe teilen.

Quelle und weitere Informationen unter:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@10126>



Allgemeine Informationen

Hilfreiche Informationen zur e-Gesundheitsakte



Die elektronische Patientenakte (ePA) wurde in Deutschland zum 1. Januar 2021 eingeführt. Seitdem können gesetzlich Versicherte die ePA über ihre Krankenkasse beantragen. Ab 2025 ist geplant, die ePA schrittweise für alle gesetzlich Versicherten verfügbar zu machen. Ziel ist es, die Nutzung der ePA flächendeckend und barrierefrei zu etablieren. Die elektronische Patientenakte (ePA) ist ein digitales Instrument, das medizinische Daten zentral speichert. Sie enthält Informationen wie Diagnosen, Befunde, Medikationen und Therapiepläne und erleichtert die Zusammenarbeit zwischen

Ärzten, Therapeuten und Patienten. Besonders für chronisch Erkrankte ermöglicht die ePA einen schnellen Zugriff auf relevante Gesundheitsdaten und reduziert Verwaltungsaufwand. Zugriffsrechte können individuell festgelegt werden. Die ePA kann bei der jeweiligen Krankenkasse beantragt werden.

Weitere hilfreiche Informationen zur e-Akte finden Interessierte unter:

<https://www.bag-selbsthilfe.de/informationen-fuer-selbsthilfe-aktive/selbsthilfe-digital/digitales-gesundheitswesen/elektronische-patientenakte>

Psychologische Unterstützung in der Winterzeit



In den dunklen Wintermonaten, wenn die Tage kürzer werden und die Belastungen zunehmen, ist psychologische Unterstützung besonders gefragt. Doch lange Wartezeiten erschweren vielen Betroffenen den Zugang zu schneller Hilfe. Die HelloBetter Online-Therapieprogramme bieten eine sofort verfügbare, kostenfreie und wissenschaftlich fundierte Unterstützung für Menschen, die Hilfe benötigen. Die Programme decken ein breites Spektrum an psychischen Belastungen ab, darunter Stress, Erschöpfung und Burnout, Ein- und Durchschlafprobleme, Angst und Panikattacken, chronische Schmerzen, Vaginismus und depressive Beschwerden im Zusammenhang mit Diabetes. Jedes Programm ermöglicht einen direkten Einstieg ohne Wartezeit und wird von qualifizierten Psychologen und Psychologinnen begleitet, die individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen.

Alle Angebote sind kostenfrei, da sie vollständig von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden. Die Anmeldung und Durchführung sind einfach: Betroffene können ein Rezept direkt bei ihrer Ärztin oder ihrem Arzt erhalten oder bequem per Videosprechstunde anfordern. HelloBetter übernimmt zudem die komplette Abwicklung, sodass keinerlei organisatorischer Aufwand entsteht. Mit HelloBetter erhalten Betroffene nicht nur schnelle Unterstützung, sondern auch eine professionelle Begleitung, die zu einer nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität beiträgt.

Quelle und weitere Informationen unter: <https://hellobetter.de/>



Selbsthilfeförderung

GKV-Selbsthilfeförderung



Die Formulare für die Pauschalförderanträge 2025 zur Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe stehen ab Mitte Dezember 2024 bereit und können bis spätestens **31. März 2025** bei der GKV Hessen mit Originalunterschrift gestellt werden. Alles zum Thema Selbsthilfeförderung für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen finden Sie auf der Seite der GKV Selbsthilfeförderung Hessen. Erstanträge von neugegründeten Selbsthilfegruppen, die min. 3 Monate existieren und Folgeanträge können bis zum 31.8.2024 gestellt werden. Die entsprechenden Formulare, ein hilfreiches Begleitheft sowie den aktuell geltenden Leitfaden finden Sie auf der folgenden Seite:

<https://www.gkv-selbsthilfefoerderung-he.de/selbsthilfegruppen-antraege/>

AOK Hessen Selbsthilfe Online-Seminare 2025

Die AOK Hessen bietet im Januar und Februar insgesamt vier Informationsveranstaltungen im Online-Format zur Selbsthilfeförderung 2025 für Selbsthilfegruppen an. Für neue Selbsthilfegruppen, die sich im ersten Halbjahr 2025 gründen werden, bietet die AOK Hessen im Juli ein Einsteigerseminar zur Selbsthilfeförderung an.

Für Selbsthilfegruppen, die bereits Anträge zur Pauschalförderung gestellt haben:

Anzahl der Teilnehmenden: max. 30 je Seminar

Termin	Uhrzeit
14. Januar 2025 (Dienstag)	19:00 – 20:00 Uhr
22. Januar 2025 (Mittwoch)	19:00 – 20:00 Uhr
10. Februar 2025 (Montag)	19:00 – 20:00 Uhr

Für neu gegründete Selbsthilfegruppen:

Anzahl der Teilnehmenden: max. 30

Termin	Uhrzeit
4. Februar 2025 (Dienstag)	18:30 – 20:00 Uhr
15. Juli 2025 (Dienstag)	18:30 – 20:00 Uhr

Weitere Online-Seminare für Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen:

Im März findet ein Seminar statt, das vermittelt, wie man glücklich und zufrieden werden kann. Im April wird mit dem Seminar „Lachen ist gesund“ der Frühling begrüßt. Im Mai steht das Thema „Signale des Körpers“ im Fokus. Darüber hinaus bietet die Referentin Samira Peseschkian von *Selbsthilfe im Dialog* den dreiteiligen Online-Workshop „Der Schmerz ist ein Rudeltier“ an. Ebenfalls im Mai können Teilnehmende in einem weiteren Seminar lernen, wie man klare Grenzen setzt und warum ein „Nein“ eine wichtige Antwort sein kann. Mehr Informationen zu den einzelnen Seminaren finden Interessierte hier: [Selbsthilfe Seminare 2025 \(aok.de\)](https://www.aok.de/selbsthilfe-seminare-2025). Die Anmeldung erfolgt über die Veranstaltungsseite. Bei Fragen rund um das Thema Selbsthilfe können Interessierte auch über selbsthilfe@he.aok.de Kontakt mit der AOK Hessen aufnehmen.





Selbsthilfeförderung

Projektförderung

Die krankenkassenindividuelle Förderung stellt den zweiten Schwerpunkt der Selbsthilfeförderung dar. Mit diesem Förderansatz unterstützen die Krankenkassen jährlich spezifische Projekte von Selbsthilfegruppen, -organisationen, -kontaktstellen sowie deren Dachorganisationen. Im Rahmen dieser Förderung werden besondere Vorhaben oder Aktivitäten finanziell gefördert, die klar definierte Ziele verfolgen und zeitlich begrenzt sind. Im Gegensatz zur kassenartenübergreifenden Pauschalförderung konzentriert sich die krankenkassenindividuelle Förderung auf Projekte, die über die routinemäßigen Aufgaben der Selbsthilfe hinausgehen. Bei geplanten Projekten wenden Sie sich an die jeweilige Krankenkasse. Die entsprechenden Kontaktpersonen finden Sie auf der folgenden Homepage:

<https://www.gkv-selbsthilfefoerderung-he.de/ansprechpartner/ii-projektfoerderung/>



Projektförderung durch die DAK Gesundheit in Limburg

Die DAK Gesundheit in Limburg vergibt ebenfalls Projektgelder. Gefördert werden Projekte (gezielte und zeitlich begrenzte Vorhaben und Aktivitäten), die über das bereits bestehende Selbsthilfeangebot hinausgehen und nicht regelmäßig stattfinden. Die Beantragung der Förderung ist ganzjährig möglich. Weitere Informationen zur Projektförderung der DAK in Limburg erteilt Frau Miriam Ilzhöfer: Tel. 06431 21599 6342, E-Mail: miriam.ilzhoefer@dak.de. Weitere Informationen unter:

<https://www.dak.de/dak/leistungen/selbsthilfefoerderung-2164152.html>

AOK Selbsthilfefachtagung „Vorsicht, Fake!“

Der AOK-Bundesverband lädt zur Selbsthilfe-Fachtagung „Vorsicht, Fake! Gesundheitswerbung im Netz, Desinformation und falsche Heilsversprechen“ am 17.01.2025 von 10:00 bis 16:00 Uhr nach Berlin ein. Anmeldeschluss ist der 17. Dezember 2024. Chronisch Erkrankte suchen oft verzweifelt nach wirksamen Therapien oder Heilung und stoßen dabei auf unseriöse Anbieter vermeintlicher Wundermittel. Gerade im Internet finden sich viele falsche Heilsversprechen, die nicht nur wirkungslos, sondern teils gefährlich sein können. Die Menge an Gesundheitsinformationen überfordert viele, da oft die digitale Kompetenz nicht ausreicht, um unseriöse Quellen zu erkennen.

Die Tagung bringt Journalistinnen, Verbraucherschützer und Selbsthilfeakteure zusammen, um Strategien gegen dieses Phänomen zu entwickeln und Betroffene besser zu unterstützen. Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung unter:

<https://www.aok.de/pp/bv/veranstaltung/selbsthilfe-fachtagung-2025/>



Aus der Kreisverwaltung Limburg-Weilburg

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Das Sachgebiet Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Landkreises Limburg-Weilburg veröffentlicht in regelmäßigen Abständen Presseartikel über Selbsthilfegruppen im Landkreis und führt dazu Interviews durch. Über den kreisinternen Presseverteiler finden die Artikel den Weg zur hiesigen Presse oder sind auf Facebook und Instagram vertreten. Wenn auch Sie daran interessiert sind in der Presse mit einem interessanten und persönlichen Bericht über Ihre Selbsthilfegruppe zu erscheinen, wenden Sie sich sehr gerne direkt an die Selbsthilfekontaktstelle.



„EhrenamtsCard“



Bürgerschaftliches Engagement ist eine tragende Säule des gesellschaftlichen Zusammenhalts. In Hessen engagieren sich viele Menschen ehrenamtlich in unterschiedlichsten Bereichen: im Sport, in der Jugendarbeit, in Senioreneinrichtungen, bei der Feuerwehr, im Umweltschutz, in Chören, Kunstvereinen oder als Leitung von Selbsthilfegruppen. Dieses Engagement ist unverzichtbar für das Gemeinwohl.

Um diese besondere Leistung zu würdigen, hat die Hessische Landesregierung gemeinsam mit Landkreisen und Städten die Ehrenamts-Card eingeführt. Sie ist eine Anerkennung für ehrenamtlich Tätige und bietet zahlreiche Vergünstigungen in ganz Hessen.

Weitere Informationen unter: <https://buergerservice.landkreis-limburg-weilburg.de/buergerservice-2/leistungen/HES:entry:49145-VLR/ehrenamts-card-hessen-e-card/>

 LIMBURG-WEILBURG <i>Ehrenamt – gemeinsam Gutes tun</i>	Lassen Sie uns auch weiterhin gemeinsam Gutes tun! „Tun Sie gelegentlich etwas, womit Sie weniger oder gar nichts verdienen. Es zählt sich aus.“ Gerne sind wir für Sie da – kontaktieren Sie uns! Frau Mais: 06431 296 369 Frau Burger: 06431 296 222 Nina-Elena Keßler: 06431 296 454 Nadja Esser: 06431 296 370 Email: ehrenamt@limburg-weilburg.de
 	



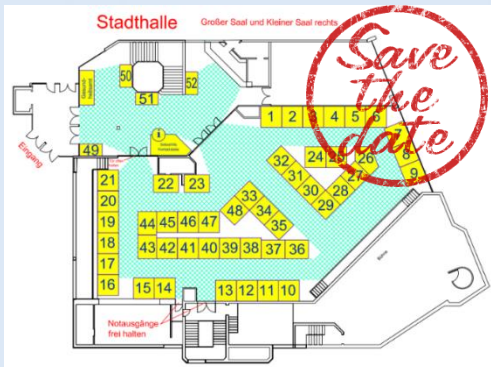
Aus den Selbsthilfegruppen

Fahrt der Selbsthilfegruppen 2025



Die Selbsthilfekontaktstelle, der Erste Kreisbeigeordnete Jörg Sauer und die Selbsthilfegruppen freuen sich bereits auf die nächste Fahrt der Selbsthilfe 2025 und warten gespannt auf das anstehende Programm. Eins ist bereits sicher: die nächste Fahrt geht nach Marburg und Kassel und wird vom **24. bis 25. Juni 2025** stattfinden. Der Versand der Einladungen an die Selbsthilfegruppen sowie des geplanten Programms mit der Möglichkeit zur Anmeldung erfolgt Anfang 2025.

Tag der Selbsthilfe 2025



Am Samstag den **20. September 2025** findet wieder der Tag der Selbsthilfe in der Stadthalle Limburg statt. An über 50 Ständen können Selbsthilfegruppen und Beratungseinrichtungen ihr Angebot präsentieren.

Samira Peseschkian wird einen Impulsvortrag halten zum Thema „Den Signalen des Körpers auf der Spur - Was würde unser Körper sagen, wenn er sprechen könnte?“

„In diesem Vortrag wollen wir gemeinsam den Signalen unseres Körpers auf die Spur gehen und die Begleiterscheinungen von chronischen Erkrankungen mit ihren hirnorganischen Verbindungen erkunden.“

Die Referentin, die als Ärztin und zugleich chronische Patientin beide Seiten der Medizin kennt, nimmt uns mit auf ihre persönliche Gesundheitsreise und zeigt, wie wir trotz einer Erkrankung unsere Resilienz stärken können.“



Die Einladung zum Tag der Selbsthilfe 2025 mit der Möglichkeit zur Standanmeldung erfolgt Anfang 2025.



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Spot on! - Selbsthilfe im Fokus: "Expedition Depression"

Die Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Limburg-Weilburg hatte in das Limburger Cineplex-Kino eingeladen, um auf das Thema Depression aufmerksam zu machen. Der Kinosaal dort war vollbesetzt, als nach der Begrüßung durch den Ersten Kreisbeigeordneten Jörg Sauer das Roadmovie „Expedition Depression“ der Deutschen Depressionsliga gezeigt wurde. In diesem reisen fünf Betroffene gemeinsam quer durch Deutschland und tauschen sich über ihre Erfahrungen mit Depressionen aus, die sie teilweise schon seit dem Kindesalter haben. Die Teilnehmenden des Filmgesprächs waren Elena Schmied (Sozialpsychiatrischer Dienst Limburg-Weilburg), Michaela Kirst (Regisseurin, Sagamedia), Jürgen Merz (AOK Hessen), Dr. Winfried Kösters (Moderator), Denise Herold (Vitos Weil-Lahn) sowie Tanja Gruschke (Selbsthilfegruppe Kraft durch Austausch)

Weitere Informationen unter: <https://www.landkreis-limburg-weilburg.de/.../selbsthilfe...>

Den Videobeitrag zur Veranstaltung finden Sie auf www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de oder <https://youtu.be/COIOK2KRxS0>



Videobeitrag zum Tag der Selbsthilfe

Rekordbeteiligung beim Tag der Selbsthilfe 2024 des Landkreises Limburg-Weilburg am 21. September 2024, nun auch in einem Videobeitrag festgehalten. Hier ein paar Eindrücke dieser großartigen Veranstaltung, auch zu finden auf unserer Internetseite unter: www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de sowie auf YouTube unter: <https://youtu.be/jWnZpJfMEM>

Selbsthilfewegweiser Limburg-Weilburg – aktualisiert!

Das aktualisierte Selbsthilfeverzeichnis finden Sie ab sofort auf unserer Internetseite unter:

https://www.landkreis-limburg-weilburg.de/fileadmin/landkreis/downloads/gesundheit/2024_SHG-Verzeichnis_Druck.pdf



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Fortbildung 2025



Die Selbsthilfekontaktstelle bietet 2025 wieder Fortbildungen für Selbsthilfegruppen an. Die Erste findet am Freitag, den 7. März 2025 von 14:00-18:00 Uhr zum Thema „Nein! Mir und dir zuliebe“ statt.

Im Alltag müssen die Meisten tagtäglich immer wieder entscheiden, ob auf ein Anliegen von anderen direkt eingegangen wird, ob man dies auf einen anderen Zeitpunkt verschiebt oder ob man es ablehnt darauf einzugehen. Verkürzt gesagt, hat jeder immer wieder zwischen einem „Ja“, einem „Ja, aber später“ und einem „Nein“ zu wählen. Während das „Ja“ sagen leicht geht, ist ein „Ja, aber später“ und erst recht ein „Nein“ oftmals die Einleitung in einen unterschweligen oder offenen Konflikt mit dem jeweiligen Gegenüber. Es rächt sich auf mehreren Ebenen, wenn Konflikte vermieden werden. Unter anderem bringt jedes widerwillig gegebene „Ja“ einen Schritt näher in Richtung Überforderung. Die Fortbildung möchte hier ein geeignetes Rüstzeug an die Hand geben.

Aufgrund begrenzter Teilnehmerplätze (max. 20 TN) ist eine Teilnahme ausschließlich nach vorheriger Anmeldung bei der Selbsthilfekontaktstelle möglich.

Neue Selbsthilfegruppen

- SHG „Verlassene Eltern“: Treffen jeden zweiten Dienstag im Monat um 18:00 Uhr
- SHG für Menschen mit Stoma: Treffen jeden ersten Donnerstag im Monat um 16:00 Uhr
- SHG für Eltern von Kindern mit ADHS: jeden ersten Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr
- SHG „Eltern von Kindern mit Diabetes“: Gründung am 13. Januar 2025 um 19:00 Uhr
- SHG für Frauen in/nach toxischen Beziehungen: [Neue Selbsthilfegruppe: Unterstützung für Frauen in/nach toxischen Beziehungen: Landkreis Limburg-Weilburg](#)

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR „Eltern von Kindern mit Diabetes“

Betroffene Eltern sind herzlich zu einem ersten Treffen der Selbsthilfegruppe am **Montag, 13. Januar 2025, um 19:00 Uhr in Limburg** eingeladen. Ziel ist der Austausch und die Vernetzung von Eltern, deren Kinder an Diabetes Typ 1 leiden, einer Autoimmunerkrankung, bei der der Körper kein Insulin produzieren kann. Typ 1 ist eine chronische Erkrankung, die regelmäßige Blutzuckerkontrollen und Insulinzufuhr erfordert. Eltern können sich über Ernährungsfragen, Therapiemöglichkeiten und neue Ansätze austauschen. Gastvorträge zu Themen wie Diabetologie und Ökotrophologie sind ebenfalls geplant. Die Teilnahme ist vertraulich und kostenfrei. Aus organisatorischen Gründen wird um eine verbindliche Anmeldung bei der Selbsthilfekontaktstelle gebeten.

Bitte melden Sie sich bei Interesse an einer Selbsthilfegruppe gerne vertrauensvoll bei Ihrer Selbsthilfekontaktstelle oder geben Sie es an Interessierte weiter.



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Weitere Termine 2025 der Selbsthilfekontaktstelle

- | | |
|--|--|
| ○ Gesamttreffen 2025: | Donnerstag, 15. Mai 2025, 18:00 Uhr |
| ○ Selbsthilfefahrt nach Kassel: | Dienstag, 24. Juni bis Mittwoch, 25. Juni 2025 |
| ○ Tag der Selbsthilfe 2025: | Samstag, 20. September 2025, 10:00-15:00 Uhr |
| ○ Online-Arbeitstreffen (TdS): | Dienstag, 11. März 2025, 17:00-18:00 Uhr |
| | Dienstag, 12. August 2025, 17:00-18:00 Uhr |
| ○ Jahrestreffen 2025: | Donnerstag, 13. November 2025, 18:00 Uhr |

Eigene Veröffentlichungen

Wenn Sie möchten, veröffentlichen wir im „Rückenwind“ auch sehr gerne Neuigkeiten, Veranstaltungstermine und Aktuelles aus Ihren Selbsthilfegruppen. Den Text hierzu senden Sie uns bitte bis zum **1. März 2025** als Word-Datei an selbsthilfe@limburg-weilburg.de.

Erreichbarkeit

Die Selbsthilfekontaktstelle ist ab sofort täglich ab 8:00 Uhr erreichbar. Montag und Freitag bis 13:00 Uhr, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag bis 14:30 Uhr.

Erreichbarkeit:
Mo. und Fr.: 8:00-13:00 Uhr
Di., Mi., Do.: 8:00-14:30 Uhr

Kontakt

Michelle Bautz
Telefon: 06431 296-635
Mobil: 0160-90714155
E-Mail: selbsthilfe@limburg-weilburg.de
Internet: www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de



Impressum

Herausgeber: Landkreis Limburg-Weilburg, Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt
Fachdienst Grundsatzangelegenheiten und Verwaltung, Schiede 43, 65549 Limburg a. d. Lahn. Redaktion: Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 10 Absatz 3 MDStV: Fachdienstleitung (Anschrift wie oben)

Datenschutz

Wenn Sie unseren Newsletter nicht mehr erhalten möchten, senden Sie uns gerne eine E-Mail mit dem Betreff „Abbestellung Newsletter“ an: selbsthilfe@limburg-weilburg.de

Fröhliche Weihnachten



Ein glückliches Neues Jahr!