Augenblick mal…!

Magazin des Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V.

Ausgabe Januar – Februar 2022

Foto: BSVH

Neues aus dem LBC

BSVH-Mitglieder in Gremien berufen

HAW entwickelt elektronischen Führhund

Bei Anruf Kultur 2022

BSVH

Blinden- und Sehbehinderten-
verein Hamburg e.V.

Inhaltsverzeichnis

Editorial 3
Louis-Braille-Center 4
Vorstand aktuell 4
Trauer um Wolfgang Liepelt 7
Protokoll der Mitgliederversammlung 8
Teilhabe in Raum Goldbek auch mit Höreinschränkung möglich 11
BSVH 2030: Sitzungen im Januar fassen Ergebnisse zusammen 12
Politik & Barrierefreiheit 13
BSVH-Vertreter in Gremien berufen 13
Freie Fahrt dem Fahrrad?! 14
Stolperfalle E-Scooter: DIE LINKE fordert barrierefreie Meldestelle 16
Alltag & Mobilität 17
HAW entwickelt elektronischen Führhund 17
Neues aus der Hilfsmittelabteilung 19
Fragen Sie die EUTB-Beraterinnen! 20
Gesundheit & Sport 22
Winterzeit- eine Herausforderung für Seele und Körper 22
Blindes Vertrauen an Bord 25
FC St. Pauli ist Blindenfußball-Meister 2021 27
Neuigkeiten aus der Tischballgruppe 28
Kursus „10 Themen bei Sehverlust“ 29
Kultur & Freizeit 31
Bei Anruf Kultur – So geht es 2022 weiter 31
Buchtipp 32
Augenblick mal…! – Das Quiz 33
Theater mit Audiodeskription auf Kampnagel 34
Aktive Senioren 36
AURA-Hotel Timmendorfer Strand 37
Hits for Kids 38
Kalender 40
Unsere Mitglieder 46
Anzeigen 47

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder des BSVH,

Im Winter fällt es nicht immer leicht, optimistisch zu bleiben. Kaum Sonnenschein, kalte und nasse Tage sind eh schon anstrengend. Hinzu kommt weiterhin die Corona-Pandemie mit ihren Einschränkungen und Unsicherheiten. Dann vielleicht noch beruflicher Stress oder Verschlechterungen der Sehfähigkeit. Das kann einem mächtig aufs Gemüt schlagen. Die gute Nachricht: Gegen negative Gefühle können wir etwas tun. In dieser Ausgabe von „Augenblick Mal…!“ geben die Seniorenberaterin des BSVH, Franziska Diesmann, und unsere Psychologin, Christiane Rupp, Tipps, wie wir im Alltag widerstandsfähig bleiben und so positiv gestimmt ins neue Jahr starten können.

Positiv blicken wir auch auf die Zukunft unseres Angebots „Bei Anruf Kultur“. Entwickelt aus der Not des Corona-Lockdowns, hat sich „Bei Anruf Kultur“ zunehmend etabliert. Weit über 120 Führungen fanden bisher in 27 Häusern statt. Über 1.500 Zuhörerinnen und Zuhörer verfolgten die Führungen am Telefon. Das Feedback von Publikum, Guides und Museen fiel durchweg positiv aus. Der BSVH plant derzeit die Zukunft des Projekts und die finanzielle Sicherung. In diesem Heft informieren wir Sie über den aktuellen Stand. So viel kann aber hier schon verraten werden. Auch im Jahr 2022 können Sie sich auf viele spannende, anregende Führungen freuen!

Foto: BSVH

Geschäftsführer Heiko Kunert

Und was gibt es noch? Wir informieren Sie in dieser Ausgabe von „Augenblick Mal…!“ über Neubesetzungen in den Senioren- und Inklusionsbeiräten in Hamburg. Wir berichten über die Unterstützung der Partei Die LINKE für Forderungen des BSVH in Sachen E-Roller in Hamburg. Und unsere Teilhaberberaterin Annette Schacht erklärt, was genau Grundsicherung im Alter ist.

Ich wünsche Ihnen ein frohes, gesundes und optimistisches neues Jahr,

Ihr Heiko Kunert

Redaktionsschluss für die Ausgabe 2/2022 ist der 28.01.2022

Vorstand aktuell

■ **Melanie Wölwer:** Herzlich Willkommen bei Vorstand aktuell für die 1. Ausgabe des neuen Jahres 2022. Ich begrüße unsere beiden Vorsitzenden Angelika Antefuhr und André Rabe. Herzlich willkommen und ein frohes neues Jahr.

André Rabe: Hallo.

Angelika Antefuhr: Hallo, und auch von uns ein frohes und vor allen Dingen für möglichst Alle ein sehr gesundes neues Jahr.

André Rabe: Genau.

Melanie Wölwer: Richtig, das ist der wichtigste Wunsch für das Jahr 2022. Schauen wir aber nochmal ganz kurz zurück auf das vergangene Jahr. Ende des vergangenen Jahres spitzte sich die Corona Situation in Deutschland und auch in Hamburg wieder dramatisch zu. Der Vorstand des BSV H entschied sich daraufhin - noch vor der Stadt Hamburg - für das Louis-Braille-Center strengere Zugangsregelungen einzuführen. Seit dem 1. Dezember gilt im gesamten Haus für alle Angebote die 2-G-Regelung. Warum hat der Vorstand so entschieden?

Angelika Antefuhr: Wir haben uns deshalb so entschieden, weil wir unsere Mitglieder schützen wollen und weil wir versuchen wollen, unsere Veranstaltungen durchzuführen, ohne dass wir Coronainfektionen sozusagen den Raum bieten. Deshalb haben wir gedacht 2-G bedeutet, dass eben nur Geimpfte und Genesene zusammenkommen. Da ist die Ansteckungsmöglichkeit deutlich geringer und das sind Veranstaltungen, die wir dann wagen können.
Wir wollten vermeiden, dass wir das LBC vielleicht schließen müssen und haben uns vorgestellt, dass wir damit die Sicherheit erhöhen. Es gibt keine hundertprozentige Sicherheit, aber wir wollen versuchen, den größtmöglichen Schutz innerhalb unserer Räumlichkeiten für unsere Veranstaltung zu bieten.

Melanie Wölwer: Trotz dieser strengeren Regelungen findet das Vereinsleben ja nach wie vor statt, und das ist auch etwas, das sehr wichtig ist für unsere Mitglieder. Könnt Ihr von Veranstaltungen berichten und wie diese von den Anwesenden derzeit wahrgenommen werden?

André Rabe: Ich kann zum Beispiel aus eigener Erfahrung von der Weihnachtsfeier in der Bezirksgruppe Südost berichten, die am 5. Dezember stattgefunden hat. Sie war sehr gut besucht, es war eine sehr lockere Veranstaltung. Wir haben uns, glaube ich, alle sehr wohl gefühlt und ein sehr positives Erlebnis, denke ich, für alle.

Angelika Antefuhr: Ja, gerade nach der langen Zeit, wo wir größere Veranstaltungen nicht machen konnten, kom-

men solche Veranstaltungen gut an. Neben den Weihnachtsfeiern hat auch das Neumitglieder-Treffen im AURA-Hotel stattgefunden und alle die Anwesenden waren froh. Wir machten es eben unter 2-G und auch unter Einhaltung aller wichtigen Hygienemaßnahmen.
Und dennoch gibt es auch Mitglieder, die von ihrer Anmeldung zurücktreten, weil sie sagen, wir wollen jetzt unsere Kontakte noch weiter einschränken. Das können wir gut verstehen, das muss jeder wirklich für sich sehen. Aber wir sind auf der anderen Seite auch froh, dass wir solche Veranstaltungen ermöglichen können und dass wir innerhalb dieses Rahmens weiterhin unser Vereinsleben, wenn auch etwas auf Sparflamme, anbieten können. Geselligkeit ist nach der entbehrungsreichen Zeit ja auch eine wichtige Sache.

Melanie Wölwer: Ende des Jahres hatten wir auch eine Aktion zum Thema E-Roller geplant. Die „Gelbe Karte für Falschparker"-Aktionen, an der sich viele Freiwillige auch beteiligen wollten, konnte aber aufgrund von Lieferschwierigkeiten der Druckerei leider nicht stattfinden. Ist sie damit komplett vom Tisch?

André Rabe: Oh nein, keineswegs. Sie sollte eigentlich am Internationalen Tag der Menschen mit Behinderung am 3. Dezember stattfinden. Das ist, wie ja erwähnt, nicht möglich gewesen. Von daher haben wir uns überlegt, die ganze Aktion in den Januar zu verlegen und werden zeitnah auf den üblichen Kanälen über unseren BSVH-Kompakt-Newsletter, das Info-Telefon und im Internet den Termin bekannt geben.

Melanie Wölwer: Wie unsere Leserinnen und Leser wissen, engagiert sich der BSVH intensiv für mehr Barrierefreiheit im Öffentlichen Personennahverkehr. Ende 2021 haben wichtige Termine mit dem HVV und der Deutschen Bahn stattgefunden. Worum ging es dabei und welches Ergebnis haben diese Termine gebracht?

Angelika Antefuhr: Es ging dabei um Displays und Beschilderung. Es gibt aktuell einen sogenannten Experimentierbahnhof, das ist der Bahnhof Stefansplatz. Dort und am Dammtor Fernbahnhof wurden neue Schilder aufgehängt. Das ist, wie immer bei diesen Terminen mit den Verkehrsgesellschaften, leider mehr Schatten als Licht, aber es gab auch einige positive Aspekte.

Wir haben uns die Beschilderung angesehen und viele Dinge kritisiert und Verbesserungsvorschläge gemacht. Am Fernbahnhof Dammtor hängen jetzt im Eingangsbereich wirklich große Schilder, auf denen man auch die Icons verhältnismäßig groß abgebildet hat, so dass wir uns vorstellen können, dass viele seheingeschränkte Menschen

diese Schilder dann doch wirklich gut erkennen können und auch erkennen, wo der Aufzug ist und wo ist der Informationsschalter. Das ist mal etwas, was wirklich lobenswert war.
Aber vieles ist so, dass wir da weiterhin dran arbeiten müssen. Es ist in eine Form zu bringen, die den Normen entspricht und die eigentlich sinnvoll und richtig wäre. Da ist leider noch viel Arbeit und viel Hartnäckigkeit von Nöten.

Melanie Wölwer: Das ist ein gutes Schlusswort für diese Ausgabe. Wir haben also auch 2022 noch viele Themen und noch viel zu tun und werden diese Themen weiterbearbeiten. Vielen Dank, Angelika und André für diesen Einblick und auch den Ausblick darauf, wie wir das Jahr starten. Herzlichen Dank für das Gespräch.

André Rabe und Angelika Antefuhr: Gerne und wir versprechen, wir bleiben dran.

Öffnungszeiten und Zugangsregeln im LBC

■ Das Louis-Braille-Center ist bis Montag, den 3. Januar 2022 geschlossen. Die Hilfsmittelabteilung erreichen Sie wegen der Inventur erst wieder ab dem 10. Januar 2022.

Bitte beachten Sie, dass seit dem 1. Dezember im Louis-Braille-Center für alle Beratungs- und Gruppenangebote die 2-G-Regelung gilt. Dies bedeutet, dass Besucherinnen und Besucher entweder geimpft oder genesen sein müssen und dies mit einem gültigen Zertifikat belegen können.

Trauer um Wolfgang Liepelt

■ Tief betroffen sind wir vom Tod unseres Vorstandsmitgliedes und Leiter der Bezirksgruppe Südost, Wolfgang Liepelt, der am 6. Dezember 2021 im Alter von 76 Jahren nach langer Krankheit verstorben ist.

Wolfgang Liepelt schloss sich im Jahr 2004 dem Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg an. Er engagierte sich bald auch ehrenamtlich und war ab 2007 in der Bezirksgruppenleitung Südost aktiv. Im Jahr 2016 wurde Wolfgang Liepelt zum Leiter der Bezirksgruppe gewählt.

Er organisierte die regelmäßigen Treffen, den Stammtisch Bergedorf, das traditionelle Pfingstgrillen in Timmendorfer Strand, die Sommerausflüge etc. Besonders beliebt bei den Teilnehmer:innen waren die Freizeiten der BZG Südost.

Auch die monatliche Beratung im City-Center Bergedorf, die als Anlaufstelle für Betroffene vor Ort angeboten wird, führte er durch und informierte Ratsuchende über die Beratungsangebote des BSVH im Louis-Braille-Center.

Wie sehr Wolfgang Liepelt die Mitglieder am Herzen lagen, zeigt, dass er trotz seiner Krankheit noch Ende November an der Begrüßung der Neumitglieder des BSVH teilnahm, um dort die Aktivitäten seiner Bezirksgruppe vorzustellen. Er ließ es sich auch nicht nehmen, an der Weihnachtsfeier seiner Bezirksgruppe am 4. Dezember teilzunehmen.

Seine Frau Hannelore unterstützte ihn all die Jahre tatkräftig bei seinem Engagement für den BSVH. Ihr gilt unser besonderes Mitgefühl.

Wir werden Wolfgang Liepelt nicht vergessen und in guter Erinnerung behalten.

Protokoll der Mitgliederversammlung

des BSVH am 18.09.2021

■ Ort: Bürgersaal Wandsbek
Beginn: 13:07 Uhr
Ende: 17:16 Uhr

Sitzungsleitung: Die 1. Vorsitzende Angelika Antefuhr

Schriftführer: Robert Sandberg

Tagesordnung

TOP 1: Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit und Verabschiedung der Tagesordnung

Frau Antefuhr begrüßt die anwesenden Mitglieder. Sie weist darauf hin, dass u.a. für die Vereinszeitschrift fotografiert wird und bittet Mitglieder, die nicht fotografiert werden möchten, sich bemerkbar zu machen.

Frau Hansen möchte nicht fotografiert werden.

Frau Schacht verliest die Namen der anwesenden ordentlichen Mitglieder sowie der Fördermitglieder und Hauptamtlich Mitarbeitenden.

Es sind 53 stimmberechtigte Mitglieder anwesend. Durch Stimmübertragung können 79 Stimmen abgegeben werden.

Frau Antefuhr stellt fest, dass die Mitgliederversammlung beschlussfähig ist.

Die Tagesordnung wird wie vorgeschlagen verabschiedet.

Frau Antefuhr bittet die Anwesenden sich im Gedenken an die verstorbenen Mitglieder zu erheben. Der Saal erhebt sich.

TOP 2: Tätigkeitsbericht für 2020

Frau Antefuhr und Herr Rabe tragen den Tätigkeitsbericht vor.

Frau Antefuhr weist darauf hin, dass der komplette Bericht in der Geschäftsstelle angefordert werden kann.
Es folgt eine Aussprache.

TOP 3: Finanzbericht für 2020

Frau Dr. Adam stellt den Finanzbericht vor.
Es folgt eine Aussprache.

TOP 4: Bericht des Verwaltungsrates für 2020

Herr Dr. Falkenberg trägt den Bericht des Verwaltungsrates vor.

Er dankt insbesondere den Stadtteilbetreuenden und hauptamtlich Mitarbeitenden, auch des AURA-Hotels, für ihren Einsatz während der Corona-Einschränkungen.
Es folgt eine Aussprache.

TOP 5: Entlastung des Vorstandes

Frau Ackermann beantragt die Entlastung des Vorstandes. Hierrüber wird abgestimmt.

Die Mitgliederversammlung beschließt bei einer Gegenstimme die Entlastung des Vorstandes.

TOP 6: Haushaltsplan 2021

Herr Kunert stellt den Haushaltsplan 2021 vor.

Die Mitgliederversammlung beschließt einstimmig die Verabschiedung des Haushaltsplans.

TOP 7: AG BSVH-2030

Frau Antefuhr erklärt, man habe vier Arbeitsgruppen zu den Themenbereichen Finanzen, Mitglieder, Ehrenamt sowie Angebote und Dienstleistungen gebildet.

Herr Dr. Falkenberg führt aus, die Gliederung in Untergruppen lehne sich an das Modell des DBSV an, der für seine Strategieentwicklung 2030 ähnlich verfahren sei.

Die Moderationsteams der vier Gruppen stellen sich und ihre Zielgebung vor.

Es folgt eine Aussprache.

Mehrere Mitglieder melden sich für die Arbeitsgruppen an.

TOP 8: Anträge

Herr Dr. Falkenberg beantragt eine Satzungsänderung, die ermöglichen soll, Mitgliederversammlungen, Bezirksgruppenversammlungen, Vorstands- und Verwaltungsratssitzungen unter Verwendung elektronischer Kommunikationsmittel als virtuelle Veranstaltung oder in hybrider Form abzuhalten. (Siehe hierzu Antrag 1 der Tischvorlage.)

Der Antrag wurde per Einladung zur Mitgliederversammlung an die Mitglieder verschickt.

Es folgt ein Meinungsaustausch.

Mitglieder, die den Antrag befürworten, führen an, Menschen, die aus Zeitgründen oder körperlich in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, hätten so die Möglichkeit an den obigen Veranstaltungen teilzunehmen.

Auch seien berufstätige Menschen oft nicht dazu bereit, die Wege auf sich zu nehmen. Ohne die Online-Option wäre es schwerer, ehrenamtliche Mitarbeitende zu gewinnen.

Online-Konferenzen seien für viele Menschen zur Alltagspraxis geworden, die Technik sei nicht das Problem.

Mitglieder, die dem Antrag kritisch gegenüberstehen, halten dagegen, für viele ältere Mitglieder sei es schwierig, die Technik zu beherrschen. Diese hätten oft schon Probleme mit der Teilnahme per Telefon.

Mehrere Mitglieder finden eine Satzungsänderung zu diesem Zeitpunkt verfrüht, man nutze derzeit staatliche Coronaverordnungen aus, die sich aber wieder ändern könnten.

Man solle zunächst prüfen, wie man anonyme Wahlen rechtssicher online durchführen kann. Diese müssten zudem barrierefrei möglich sein.

In der Vergangenheit habe es sich

bewährt, Satzungsänderungen vor der Abstimmung juristisch prüfen zu lassen und der Aufsichtsbehörde vorzulegen, damit Rechtssicherheit von vorn herein gewährleistet sei.

Dagegen wird mehrfach ins Feld geführt, man benötige diesen Punkt in der Satzung, weil die jetzige Satzung eben keine Rechtssicherheit biete.

In anderen, vergleichbaren Vereinen sei dies längst beschlossen worden, eben um Rechtssicherheit zu haben und nicht von Verordnungen abhängig zu sein.

Es gäbe außerdem barrierefreie Lösungen für anonyme Abstimmungen, die anderweitig bereits eingesetzt würden.

Während kritische Stimmen zu bedenken geben, für die Durchführung solcher Veranstaltungen brauche man sehende Assistenz und zusätzliches Personal, führen andere an, bei größeren Veranstaltungen mit blinden und sehbehinderten Menschen brauche man immer sehende Assistenz, die Online-Teilnahme einiger Mitglieder würde nicht ins Gewicht fallen.

Weitere Stimmen sprechen sich dafür aus, jetzt lieber das Vereinsleben zu stärken, als sich auf Möglichkeiten der Fernteilnahme zu konzentrieren.

Man solle zunächst mal die Mitglieder befragen, ob überhaupt Interesse bestünde, viele hätten noch nicht mal eine E-Mail-Adresse.

Herr Dr. Falkenberg zieht Antrag 1 der Tischvorlage zurück. Er beantragt statt dessen, den Vorstand mit der Prüfung und Vorbereitung einer Satzungsänderung hinsichtlich Antrag 1 zu beauftragen (siehe hierzu Antrag 2 der Tischvorlage).

Antrag 2 von Herrn Dr. Falkenberg wird bei 70 Fürstimmen, 2 Gegenstimmen und 2 Enthaltungen verabschiedet.

TOP 9: Verschiedenes

Es folgen verschiedene Nachfragen, Hinweise und Ankündigungen.

Frau Antefuhr schließt die Versammlung.

Angelika Antefuhr, Sitzungsleitung
Robert Sandberg, Protokoll

Teilhabe in Raum Goldbek auch mit Höreinschränkung möglich

■ Im vergangenen Jahr wurde unser größter Veranstaltungsraum im Louis-Braille-Center, der Raum Goldbek umfangreich saniert und neugestaltet. Die Decke wurde teilerneuert, der Fußboden erhielt einen neuen Belag in Holzoptik, die Wände wurden kontrastreicher gestrichen. Auch ein neues Beleuchtungs-Konzept wurde installiert, um die Lichtverhältnisse den unterschiedlichen Anforderungen anzupassen. Letztlich sorgen nun neu gestaltete Tische und Stühle für eine schöne und kostrastreiche Atmosphäre.

Ende 2021 haben wir außerdem den Raum mit einem digitalen drahtlosen Kommunikations-System für hörbehinderte Menschen ausgestattet.

Menschen mit einer Hörbehinderung haben ein Problem mit dem Verstehen der Sprache im Störlärm und bei Umweltgeräuschen. Bei Veranstaltungen mit mehreren Teilnehmenden ist es für eine betroffene Person kaum möglich, z.B. einem Sprecher zuzuhören, da die Störgeräusche zu laut sind. Durch die neu installierte Anlage können wir es auch diesen Menschen ermöglichen, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen.

In neuem und nun auch gut hörbaren Glanz: Der Raum Goldbek

Durch die Benutzung der Funk-Anlage werden Störgeräusche weitgehend ausgeschaltet. Das Gesprochene wird unmittelbar durch den Empfänger mit Hilfe der Halsringschleife ins Ohr transportiert. Selbst bei Veranstaltungen mit mehreren Personen, ist hörbehinderten Menschen eine gleichberechtigte Teilnahme dadurch möglich.

Der Einbau dieser Anlage wurde durch einen Antrag bei der Aktion Mensch finanziert.

BSVH 2030: Sitzungen im Januar fassen Ergebnisse zusammen

■ Im Oktober und November des letzten Jahres trafen sich die insgesamt vier Arbeitsgruppen zum Thema „BSVH 2030“. Die AGs beschäftigten sich intensiv mit den vier Säulen des BSVH, „Mitglieder“, „Dienstleistungen und Angebote“, „Ehrenamt“ und „Finanzen“.

Dabei geht es zum einen darum eine Bestandsaufnahme zu machen, wie der jetzige Zustand ist, was gut ist und was man verbessern könnte. Zum anderen wird erarbeitet, welche Schwerpunkte der BSVH bis 2030 setzen sollte. Dazu wird hauptsächlich die dritte Sitzung dienen, die jeweils im Januar stattfinden wird.

„Wer ist unsere Mitgliederschaft?“, „Welche Angebote sollten wir ausbauen?“ oder „Wie decken wir zukünftig unsere Kosten?“ sind Fragen, die die unterschiedlichen Arbeitsgruppen beschäftigen und zu denen nun erste Gedanken mitgeteilt wurden. In einem Austausch unter den Moderatorenteams brachten die Anwesenden spannende Impulse ein, die in den kommenden Sitzungen weiterverfolgt werden.

Sie sind ein wichtiger Baustein beim Erarbeiten der strategischen Ausrichtung des Vereins für die Zukunft.

iPhone-Kurs-Angebot

■ Wie vielen bereits bekannt sein dürfte, wird an einem umfassenden und professionellen iPhone-Kurs-Angebot des BSVH gearbeitet. Leider ist heute noch nicht absehbar, wann wir damit starten können. Wenn es so weit ist, werden wir hierüber umgehend informieren.

Karsten Warnke, BSVH-Ehrenamtskoordinator

BSVH-Vertreter in Gremien berufen

■ Heiko Kunert, Geschäftsführer des BSVH und Vorstand der Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen (LAG) wurde für die 22. Legislaturperiode in den Landesbeirat zur Teilhabe von Menschen mit Behinderungen berufen. Ebenso der Ehrenamtskoordinator und Beauftragte für Barrierefreiheit des BSVH, Karsten Warnke, Punktschriftlehrer Torsten Wolfsdorff und Vereinsmitglied Petra Voetmann. Gemeinsam mit der Senatskoordinatorin für die Gleichstellung behinderter Menschen, Ulrike Kloiber, als vorsitzendes Mitglied unterstützen und beraten die 20 Mitglieder des Landesbeirats den Senat bei der Aufgabe, gleichwertige Lebensbedingungen für Menschen mit Behinderungen in Hamburg zu schaffen und somit den Inklusionsprozess weiter voranzutreiben.

Ralf Bergner wurde vom BSVH in die Seniorendelegiertenversammlung im Bezirk Hamburg Mitte gesandt. Diese wählte ihn in den Bezirks-Seniorenbeirat, und dieser wiederum wählte ihn in seinen Vorstand. Der Seniorenbeirat Hamburg ist der Ansprechpartner für die Belange der älteren Bürgerinnen und Bürger im Bezirk. Auch Reinhard Bugarski vertritt den BSVH weiterhin im Seniorenbeirat des Bezirks Nord.

Darüber hinaus wurde BSVH-Mitglied Björn Beilfuß in den Inklusionsbeirat des Bezirks Altona gewählt. Aufgabe des Beirates ist es, die Interessen von Menschen mit Behinderung gegenüber der Altonaer Kommunalpolitik und der Altonaer Verwaltung zu vertreten.

Haben Sie Fragen zur Mitgliedschaft beim BSVH?

Dann wenden Sie sich gerne an Wiebke Larbie.
Sie steht Ihnen für Fragen rund um Ihre Mitgliederangelegenheiten in der 3. Etage des LBC zur Verfügung.
Sie erreichen Frau Larbie unter Tel. (040) 209 404 -16 sowie per E-Mail: w.larbie@bsvh.org

Freie Fahrt dem Fahrrad?!

Hamburg soll „Fahrradstadt“ werden.

■ Seit Jahren werden daher die Bedingungen für den Fahrradverkehr verbessert. So wird z.B. ein neues Verkehrsnetz geplant und gebaut: Die Velorouten. Ingesamt 14 Wegeverbindungen, die durch die ganze Stadt verlaufen, sollen so gestaltet sein, dass sie, Zitat: „attraktiv sowie sicher und zügig zu befahren sind.“ https://www.hamburg.de/verkehr/fahrradfahren-in-hamburg/300372/velorouten/

Das soll auch und vor allem dem Zweck dienen, dass Menschen vom Auto auf das Fahrrad umsteigen, um tägliche Wege zurückzulegen. Nun können nicht alle mit dem Rad unterwegs sein, z.B. die meisten blinden und sehbehinderten Menschen. Da diese in aller Regel auch nicht mit dem Auto fahren bzw. gefahren werden, sind sie auf sichere und komfortable Gehwege angewiesen.

Da fangen die Probleme an und damit ist noch gar nicht gemeint, dass viele Radfahrer:innen verbotenerweise auf dem Gehweg fahren. Ein großer Teil der neuen (und alten) Radverkehrsanlagen bestehen aus Radwegen, die neben den Gehwegen liegen. Für Menschen mit einer Seheinschränkung ist es lebenswichtig zu erkennen, wo der Gehweg aufhört und der Radweg

Fahrräder erlaubt - auf den Velorouten in Hamburg

anfängt. Hierzu sehen die Richtlinien zur Barrierefreiheit einen sowohl mit dem Langstock als auch optisch gut wahrnehmbaren Begrenzungsstreifen vor. In aller Regel ist dies ein weißer Noppenstreifen.

Leider wird so ein Begrenzungsstreifen nur verlegt, wenn Straßen neu gebaut werden. Zwischen den meisten Geh- und Radwegen fehlt diese Einrichtung noch. Doch damit nicht genug: Die neuen Radwege sind meist wesentlich breiter und zum Teil auch in beiden Richtungen nutzbar. Da gleichzeitig die Fahrräder immer schneller und leiser werden, ist es für Menschen, die nicht oder nicht gut sehen können, nahezu unmöglich, die Radwege sicher zu überqueren. Das wird dann zum großen Problem, wenn der Radweg an einer Bushaltestelle liegt oder vor einer Ampelkreuzung oder einem Zebrastreifen verläuft. Viele blinde und sehbe-

hinderte Menschen haben berechtigte Angst vor diesen Situationen und sind in ihrer Mobilität dadurch erheblich eingeschränkt. Die täglichen Beinahe-Unfälle, Vollbremsungen und gegenseitigen Beschimpfungen tun ein Übriges. Sie tauchen in keiner Unfallstatistik auf.

Seit Längerem besteht daher die dringende Forderung, an solchen Stellen Zebrastreifen oder spezielle Ampeln über die Radwege einzurichten, damit ein sicheres Queren möglich ist. Umgesetzt wurde dies bislang nicht.

Aber auch da, wo der Radverkehr auf speziellen Fahrradstraßen geführt wird, gibt es Probleme für Menschen, die zu Fuß gehen. Das sind Straßen, auf denen die Radfahrenden bevorrechtigt fahren dürfen und die Autofaher:innen besondere Rücksicht nehmen müssen. Da die Fahrradstraßen rechtlich gesehen Tempo-30-Straßen sind, ist nach Meinung der Straßenverkehrsbehörden ein Zebrastreifen entbehrlich. Auch Fußgängerampeln sollen in so einer Straße nicht eingerichtet werden. So ist es auch hier für viele behinderte Menschen nicht möglich, sicher über die Straße zu kommen.

Dies wird zum Beispiel am Harvestehuder Weg an der Alster deutlich. Im Zuge der Einrichtung einer Fahrradstraße wurden sogar bereits bestehende Fußgängerampeln abgebaut. Das Ergebnis ist, dass viele behinderte Menschen nicht mehr angstfrei und sicher die Straße überqueren können, um zum Alsterpark zu gelangen. Dies gilt nicht nur für Menschen mit einer Seheinschränkung, sondern auch für körperbehinderte Menschen oder solche mit kognitiven Beeinträchtigungen, die ebenfalls den Radverkehr nur schwer einschätzen können.

Dabei gibt es auch andere Lösungen. Auf sogenannten Radfahrstreifen fahren die Räder auf einer eigenen Fahrspur auf der Fahrbahn, manchmal sogar mit einer baulichen Abgrenzung zum Autoverkehr – dann heißt das Ganze „Protected Bike Lane“. Hier gelten für den Radverkehr die gleichen Regeln wie für die Autos, z.B. was das Halten an Zebrastreifen oder Ampeln angeht. Aus Sicherheitsgründen finden nicht alle Radfahrer:innen die Radfahrstreifen gut.

Fazit: Gegen eine Förderung des Radverkehrs und eine Reduzierung der Umweltbelastung durch den Autoverkehr ist im Grundsatz nichts einzuwenden. Dies darf aber nicht auf Kosten der Sicherheit von Fußgänger:innen und der Barrierefreiheit auf Gehwegen geschehen. Es ist gut und richtig, das Fahrrad als erstzunehmendes Verkehrsmittel zu betrachten, aber es müssen dann auch erstzunehmende Regelungen für den Radverkehr geschaffen werden.

Stolperfalle E-Scooter: Bürgerschaftsfraktion DIE LINKE fordert barrierefreie Meldestelle

■ Stolperfalle E-Scooter: Immer noch stehen und liegen die Fahrzeuge nicht einfach nur irgendwo im Straßenraum, sondern blockieren Gehwege und Fahrradwege. Für Zufußgehende ist das ein Ärgernis, für Menschen mit Seheinschränkung aber eine gefährliche Barriere. Anlässlich des Internationalen Welttags der Menschen mit Behinderung am 3.Dezember hat sich die Linksfraktion in einer Anfrage beim Senat nach barrierearmen Möglichkeiten erkundigt, störende E-Scooter zu melden und schließt sich der Forderung des „Bündnis barrierefreie Mobilitätswende“ an, zu dem auch der BSVH gehört an.

Zu den Antworten erklärte **Cansu Özdemir**, inklusionspolitische Sprecherin der Fraktion DIE LINKE in der Hamburgischen Bürgerschaft: „Der Senat ist hinsichtlich der Meldemöglichkeiten völlig hilflos. So verweist er allen Ernstes sehbehinderte Menschen auf die auf den Rollern aufgedruckten Telefonnummern. Nur sind diese bei allen Anbieter*innen derartig klein, dass schon Menschen ohne Sehbeeinträchtigung diese kaum erkennen können. Wir schließen uns ausdrücklich den Forderungen des Bündnis barrierefreie Mobilitätswende an: Diese fahrbaren Stolperfallen müssen endlich von unseren Gehwegen verbannt werden, dazu muss eine barrierefreie und niedrigschwellige Meldestelle eingerichtet werden.“

Foto: BSVH

Stolperfalle E-Roller: Eine Gefahr für Menschen mit Seheinschränkung

HAW entwickelt elektronischen Führhund

■ An der Hochschule für angewandte Wissenschaft (HAW) wird zurzeit an einem Projekt gearbeitet, dass sich „Shared Guide Dog“ nennt. Vereinfacht gesagt, handelt es sich um einen Führ-Roboter, also einer Alternative zum Führhund. Am 8. November waren einige Mitglieder des BSVH bei der HAW zu Gast und haben sich das Gerät zeigen lassen. Sylvia Lenz vom BSVH hat dabei einige Stimmen und Eindrücke eingefangen:

Henner Gärtner, Professor für Logistik, erklärte die Idee: „Bei diesem Projekt haben wir die Idee, das, was Firmen und Unternehmen schon seit Jahren machen, also dass Fahrzeuge von alleine fahren, zu übertragen. […] Für uns ist eine große Herausforderung, so zu navigieren, dass Sie [die blinden und sehbehinderten Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Vorführung] auch noch sicher zu Ihrem Ziel kommen.“

Ivanka Kobsch, Teilnehmerin des BSVH schildert ihre Eindrücke: „Wir sind im Moment noch sehr im theoretischen Teil, in dem wir als Betroffene erläutern, was wir uns von so einer Hilfe als Erleichterung im täglichen Leben vorstellen können. Da sind ja die Ansprüche und die Wünsche sehr unterschiedlich. Der eine sagt, er möchte es auf vertrauten Wegen leichter

Foto: BSVH

Tierischer und elektronischer Führhund Seite an Seite

haben, um sich weniger konzentrieren zu müssen. Andere sagen, ich möchte gerade in unbekanntem Terrain, wo ich vielleicht große Flächen überwinden muss mit wenig Orientierungspunkten, eine Unterstützung haben.“

Die Leiterin der Führhundhaltergruppe des BSVH, Susanne Aatz, war ebenfalls bei dem Termin anwesend und hat das Gerät ein wenig ausprobiert.

„Was ich spannend finde, ist, dass das Gerät verschiedene Tempi möglich macht. Also jemand, der langsam geht, kann mit dem Gerät langsam gehen und jemand, der schneller unterwegs ist, geht schneller. Im Gegensatz zum Blindenführhund, mit dem ich ja sonst laufe, hat man Kontakt an zwei Händen zum Gerät, was, wenn man Gleichgewichtsprobleme hat oder unsicher ist, gar nicht so unangenehm ist. Es ist

nicht so weit weg von der Arbeit mit dem Hund. Wenn der an der Stufe stehen bleibt, bleibe ich auch stehen. Und wenn er die Richtung wechselt, zeigt er das im Grunde auch vorher an, indem er langsamer wird oder kurz stehenbleibt. […] Wir haben auch ein paar Sachen besprochen, die das Gerät vielleicht noch lernen kann, also z.B. einer Person zu folgen, das ist ja etwas, das der Blindenführhund kann."

Henner Gärtner erklärt: „Den Langstock brauchen Sie mit dem Gerät nicht mehr, weil das Gerät im Prinzip den Weg erkennt und damit auch Hindernisse erkennt. Das sind erst einmal einfache Hindernisse, wie zum Beispiel Poller, die irgendwo im Weg stehen, Unebenheiten im Weg, z.B. Schlaglöcher oder Wurzeln, also Objekte, über die man schnell auch stolpern kann. Denen weichen wir dann aus." Die Technik werde schon in Produktionsbetrieben benutzt, aber eben unter anderen Bedingungen. Dort seien glatte Flächen und ein glatter Fußboden vorhanden. Was das Gerät lernen müsse, sei, auch Personen als Hindernisse zu erkennen. Derzeit unterscheidet das Gerät lediglich, ob ein Hindernis fest ist oder sich bewegt. Bei festen Hindernissen, wie einer Baustelle, versucht es erst einmal, seine Route fortzusetzen und bleibt dann – wie man das auch von einem Führhund kennt – erst einmal stehen. Dann soll es prüfen, ob es eine neue Route findet.

Die Entwickler arbeiten bereits seit zwei Jahren an dem Projekt und werden sich voraussichtlich weitere zwei Jahre damit beschäftigen. Derzeit besitzt das Gerät die Basis-Funktionalitäten: Der Shared Guide Dog fährt, er erkennt Hindernisse und bleibt stehen. Also nächstes kommt: Er weicht aus und sucht eine neue Route. Der nächste Schritt wäre dann, sich damit zu beschäftigen, welche Funktionalitäten braucht er noch. Um dies zu besprechen, hatten die Verantwortlichen der HAW die Mitglieder des BSVH zu diesem ersten Gespräch eingeladen. Der elektronische Führhund befindet sich also noch im Anfangsstadium und wir werden diese Entwicklung interessiert weiter begleiten.

Neues aus der Hilfsmittelabteilung

Amulett-Telefon Universal DECT Home Telecare DA 1450

■ Das Festnetztelefon DECT TeleCare ist ein kleines Freisprech-Telefon, das mit einer Schnur z.B. um den Hals getragen wird und über nur drei Tasten verfügt. Es werden sowohl das Telefonbuch wie auch die eingehenden Anrufe deutlich mit Namen angesagt. Zudem verfügt es über einen Notrufsender, Rauchmelder, Sturzalarm und eine programmierbare Erinnerungsfunktion. Einmal am Computer eingerichtet, können alle gespeicherten Kontakte problemlos angerufen werden. Hohe Audioqualität beim Freisprechen. Das Laden erfolgt über eine Ladescheibe, auf die das Telefon einfach nur aufgelegt wird. Wenn ein Hilferuf abgesetzt wird (entweder manuell oder automatisch), werden vorher festgelegte Kontakte der Reihe nach angerufen. Ungültige Hilferufkontakte (z.B. bei Anrufbeantworter) werden erkannt. Es ist möglich bei der Einrichtung des Telefonbuchs festzulegen, ob bei einem Kontakt eine automatische Anrufannahme erfolgt, ohne das ein Knopf gedrückt werden muss. Für alle DECT-Anlagen geeignet (FritzBox, Speedport, Gigaset).

Merkmale:

- Qi Ladescheibe
- Maße: 7,0 x 4,2 x 1,4 cm
- Gewicht: 45 g
- Gehäuse: weiß

Magnetischer Küchentimer "XXL

■ Die weissen, großen, kontrastreichen Zahlen sind auf dem schwarzen Gehäuse gut lesbar! Magnet an Kühlschrank oder Herd anbringen oder mit Aufhängevorrichtung an der Wand befestigen. Gewünschte Zeit einstellen, am Ende klingelt der Jumbo.

Hilfsmittelberatung

Unsere Hilfsmittelberaterin und unser Hilfsmittelberater helfen Ihnen neutral und herstellerunabhängig bei der Auswahl des geeigneten Hilfsmittels.

Kontakt:

Birgit Dütsch, Tel. (040) 209 404 – 17, E-Mail: b.duetsch@bsvh.org
Claas Rosenberg, Tel. (040) 209 404 – 11, E-Mail: c.rosenberg@bsvh.org

Fragen Sie die EUTB-Beraterinnen!

Was ist eigentlich Grundsicherung im Alter?

■ Die Grundsicherung ist eine Sozialleistung, die jeder Bürger beanspruchen kann. Nach dem Sozialgesetzbuch besteht ein Rechtsanspruch auf Grundsicherung bei finanzieller Not. Die finanzielle Hilfe wird gewährt, wenn die Einkünfte oder das vorhandene Vermögen nicht ausreichen, um die angemessenen Kosten für den Lebensunterhalt und die laufenden Wohnungskosten zu tragen.

Wer kann Grundsicherung beantragen?

Die Grundsicherung im Alter kann ab dem vollendeten 65. Lebensjahr beansprucht werden. Ebenso können Menschen, die wegen einer Krankheit oder Behinderung nicht arbeiten können, also voll erwerbsgemindert sind, Grundsicherung beantragen. Sie müssen dafür älter als 18 Jahre alt sein und das Rentenalter noch nicht erreicht haben (erwerbsfähiges Alter).

Die Grundsicherung ist eine bedarfsorientierte Leistung

Die finanzielle Hilfe wird für jeden Antragsteller individuell ermittelt. Bei der Berechnung der Grundsicherung wird der monatliche Finanzbedarf des Hilfsbedürftigen seinem Einkommen und Vermögen gegenübergestellt.

Der Bedarf wird anhand der Rente und des Vermögens individuell berechnet. Es wird ein sog. Regelsatz gezahlt, der für Nahrung, Kleidung, Hausrat, Körperpflege und Strom vorgesehen ist. Die Regelsatz-Pauschale beträgt seit dem 01.01.2022 für einen Alleinstehenden 449 Euro pro Monat, für Paare 404 Euro pro Person.

Zusätzlich übernimmt das Sozialamt Kosten für Unterkunft und Heizung, soweit diese angemessen sind. Die Höhe orientiert sich am örtlichen Mietspiegel. Hinzu kommen Kranken- und Pflegeversicherung. Bei Besitz eines Schwerbehindertenausweises mit dem Merkzeichen „G“ oder „aG“ wird ein Mehrbedarf von 17% zusätzlich zum Regelsatz anerkannt. Es werden Kosten für einen angemessenen Mehrbedarf für Menschen mit Behinderung oder einer chronischen Erkrankung gezahlt, sofern diese eine spezielle Ernährung benötigen.

Ergibt die Berechnung, dass das Geld nicht zur Bestreitung der angemessenen Kosten reicht, kann die Grundsicherung die Differenz ausgleichen.

Außerdem gibt es noch einmalige Zahlungen. Zum Beispiel wenn Sie sich orthopädische Schuhe anschaffen oder reparieren lassen müssen. Einmalige Sonderzahlungen gibt es auch u.a. für Erstausstattung einer Wohnung einschließlich der Haushaltsgeräte, Beklei-

dung, die Erstausstattung bei Schwangerschaft und Geburt.

Welches Einkommen und welches Vermögen wird berücksichtigt?

Zum monatlichen Einkommen zählen zum Beispiel Renten, Arbeitslohn, Mieteinnahmen und Unterhaltszahlungen. Das Vermögen muss bei Einzelpersonen bis auf 5.000€ verwertet werden, bevor Grundsicherung gezahlt wird. Zum Vermögen zählen alle Geldanlagen (z.B. Sparguthaben, Bargeld, Lebensversicherungen) und Wertsachen (Immobilien, Auto etc.). Jedoch dürfen Erbstücke mit hohem emotionalem Wert behalten werden. Auch eine angemessene Eigentumswohnung muss nicht verkauft werden. Selbst das Vermögen der Kinder bleibt unangetastet, soweit sie weniger als 100.000 Euro im Jahr verdienen. Des Weiteren werden die Einkommen und Vermögen des Ehepartners oder Lebenspartners herangezogen.

Wo wird der Antrag auf Grundsicherung gestellt?

Für die Ermittlung der Höhe und der Berechtigung ist das Fachamt für Grundsicherung und Soziales zuständig. Dort erhalten Anspruchsberechtigte persönliche Hilfe und können sich beraten lassen.

Welche Unterlagen werden für den Antrag auf Grundsicherung benötigt?

- Wohnungskosten (Mietvertrag, Stromabrechnungen etc.)
- Rentenbescheid
- Aktuelle Lohn-/Gehaltsabrechnungen
- Nachweis zur Kranken-/Pflegegeld
- Kindergeldbescheid
- Aktuelle Nachweise zu bestehenden Vermögen
- Legitimationspapiere (Pass / Personalausweis)

Das Amt ermittelt im ersten Schritt Ihren individuellen Bedarf (Was brauchen Sie? Was sind angemessene Kosten?). Im zweiten Schritt wird Ihre Einkommen- und Vermögenssituation (Wie viel Geld haben Sie zur Verfügung?) geprüft. Wenn Sie Anspruch auf Grundsicherung besitzen, erhalten Sie einen Bescheid. In dem Bescheid steht, welche Zahlung Sie erhalten und wie der Betrag errechnet wurde.

Bei Fragen zur Grundsicherung wenden Sie sich gern mich. Ich helfe Ihnen ggf. bei der Antragstellung.

Annette Schacht, Tel. (040) 209 404 55.

Foto: AdobeStock

Stark durch die Winterzeit - mit hilfereichen Tipps zu mehr Resilienz

Winterzeit- eine Herausforderung für Seele und Körper

■ Es wird kalt und ungemütlich da draußen an manchen Tag, der Winter ist in vollem Gange und dann ist da immer noch Corona…und wieder ist die Welt auch im Jahr 2022 damit beschäftigt, uns Menschen davor zu schützen. Das Gute ist, es gibt einen Impfstoff, der nach so kurzer Zeit gegen Covid 19 entwickelt wurde, das erste Mal in der Geschichte der Medizin!

Doch was können wir selber tun, um uns seelisch und körperlich zu stärken, um durch die kalte Zeit zu kommen und mit der immer noch schwierigen Situation in diesem Winter umzugehen? Was können wir tun, um unsere Resilienz, unsere psychische Widerstandskraft zu stärken, denn sie ist ein wichtiger Faktor in der Alltagsbewältigung. Was kann helfen, um eigenen Stress regulieren zu können und schwierige Situationen im Leben zu meistern?

Jeder wird diese Frage natürlich im Endeffekt individuell für sich beantworten und jeder wird andere Vorschläge und Lösungen für sich suchen und umsetzen im Alltag. Aber vielleicht können die folgenden Tipps Anregungen sein, einiges auszuprobieren oder umzusetzen.

Gut ist es, eine eigene Klarheit zu entwickeln für das, was mir gut tut – und mit diesem Bewusstsein eine Struktur für seinen Tag oder die Woche zu finden. Wie kann ich mir eine Sache oder mehrere Dinge für einen Tag, eine Woche vornehmen, die mein Wohlbefinden und meine Zufriedenheit steigern? Wichtig ist da dabei, die Waage zwischen „mich fordern" und „mich nicht überfordern" zu finden. Machen Sie sich beispielsweise einen Tages- oder Wochenplan, der ihnen dabei hilft, Struktur in ihren Alltag zu bringen. Dabei sind kleine Ziele genauso wertvoll wie große. Einige wichtige Fragen bei der Gestaltung, z.B. eines Wochenplanes für sich selbst ist: Wie viele Termine lege ich mir in der Woche? Was ist für mich da stimmig, dass ich bei Terminplanungen nicht meine körperlichen und seelischen Grenzen überfordere?

Auch Sozialkontakte und die Pflege von mir wichtigen Beziehungen sind in der Alltagsgestaltung von Bedeutung.

Überlegen Sie doch einmal, welche Menschen um Sie herum Ihnen gut tun und auch – wem Sie vielleicht gut tun könnten? Schauen Sie bei ihrem Netzwerk an Beziehungen und Unterstützersystemen auch noch einmal, wer oder was tut mir derzeit besonders gut, wie kann ich den Kontakt zu diesen Personen pflegen und gestalten, dass es mir auch weiterhin gut tut. Was muss ich vielleicht aber auch verändern in meinen Beziehungen und Unterstützungsangeboten, damit es gut funktioniert und ich mich darin wohl fühle. Beziehungen sind ja keine Einbahnstraße. Für andere da sein zu können, kann uns ebenso stärken, wie umgekehrt. Warten Sie also nicht immer nur darauf, dass man Kontakt zu Ihnen aufnimmt, werden Sie selbst aktiv.

Welche persönlichen Interessen sind mir wichtig in meinem Alltag, welche Vorlieben und Hobbys tun mir gut?

Mit welchen Themen möchte ich mich wieder einmal beschäftigen? Vielleicht habe ich ein Hörbuch, was ich immer schon einmal hören wollte oder einen bestimmten Autor, einen Schriftsteller, der mich interessiert? Ein Weg wäre, mich in der Hörbücherei von den vielen Angeboten dort noch einmal neu inspirieren zu lassen.

Es strömt viel an Informationen und Nachrichten auf uns ein in dieser Zeit, die einen immer wieder beunruhigen und auch da kann man innerlich achtsam ordnen, was man wirklich braucht für seinen Alltag.

Sich innerlich entspannen zu können ist elementar wichtig, um die stressigen Momente oder Phasen im Leben bewältigen zu können. Jeder hat da seine individuellen Strategien und Vorlieben und kann sicherlich auf eigene Erfahrungswerte zurückgreifen. Aber seien Sie auch da offen für Neues und probieren aus, was Ihnen gut tut. Musik ist oft ein Wohlfühlfaktor, wo Gedanken und Gefühle gute Stimmung fördern können. Genauso das Erlernen einer Entspannungsmethode, wie das Autogene Training oder der Progressiven Muskelentspannung.

Ein anderer wichtiger Punkt in der Winterzeit ist häufig: wie versorge und pflege ich meinen Körper? Bei dieser Frage kann z.B. regelmäßige Bewegung, ein Spaziergang oder Sport wichtig sein oder auch gesundes Essen. Vielleicht auch ein warmes, duftendes Bad und dann mein Lieblingstee oder Kaffee, den ich mit Genuss und in Ruhe zu mir nehme.

In der kalten und dunklen Jahreszeit fällt es uns manchmal schwerer, seinen Optimismus zu bewahren. Aber auch das Jahr 2022 bietet wieder die Chance, an eigenen Zukunftsthemen zu arbeiten. Pläne schmieden, nicht nur für einen Tag oder eine Woche, kann unseren Gedanken wieder mehr eine optimistische Richtung geben und freudige Gefühle anregen.

Hierzu noch mal eine kleine Übung:

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und überlegen Sie folgende Fragen:

- Wofür bin ich dankbar in meinem Leben?
- Gibt es etwas, worüber ich momentan glücklich bin?
- Gibt es etwas, worüber ich stolz sein kann in meinem bisherigem Leben?
- Was waren zwei gute Dinge des heutigen Tages?

Mit diesen bewussten Gedanken können Sie Ihre innere Befindlichkeit steuern. Denn wenn Sie tägliche Momente der Zufriedenheit intensiver wahrnehmen, gewinnen Sie dadurch auch mehr psychische Widerstandskraft und vermitteln sich selbst wieder mehr positive Gefühle.

Bis jetzt haben wir ja immer wieder die Erfahrung gemacht, auch der längste Winter ist irgendwann einmal zu Ende…Wie schön!

Wir wünschen Ihnen, in kleinen, sich selbst stärkenden Schritten durch diesen Winter zu gehen und dadurch Energie und Zufriedenheit in Ihrem Alltag zu fördern.

Christiane Rupp, Dipl. Psychologin, Psychologische Beratung im BSVH

Franziska Diesmann, Dipl.- Sozialpädagogin, Seniorenberatung im BSVH

Gelebte Inklusion auf der Kieler Woche

Blindes Vertrauen an Bord

■ Das Projekt 'Gelebte Inklusion auf der Regattabahn' startete im Januar 2021 als ein erstes Gemeinschaftsprojekt vom FC St.Pauli Segeln und dem Norddeutschen Regatta Verein mit dem ehrgeizigen Ziel, blinde, sehbehinderte, sehende sowie gehörlose und hörende Menschen gemeinsam mit einer J70 auf die Regattabahn der Kieler Woche zu bringen. Unterstützt wurden die Teams von der Stadt Hamburg und der Reinhard Frank-Stiftung. […] Erste Trainingsregatten auf der Alster machten Mut und formten aus dem Team eine sichere Einheit, die motiviert in die Kieler Woche startete. Ungeahntes positives Feedback schlug den Seglern und Seglerinnnen dort entgegen. […]

Aus dem ungeahnten Erfolg wuchs schnell der Entschluss weiterzumachen und neue Ziele anzustreben: Mit einem eigenen Boot geht das Team in die nächste Saison und will zusammen mit Schirmherrin Sanni Beucke jetzt Leuchtturmprojekt für andere werden. Olympiasilber-Seglerin Sanni Beucke freut sich, mit ihrem seglerischen Knowhow auch für andere einen Mehrwert schaffen zu können:

»Meine Liebe zum Segeln zu teilen ist ein Traum für mich. Das Freiheitsgefühl vom Segeln gerade denen zu vermitteln, die in ihrem Alltag nicht so viel Freiheit erleben, wäre ein noch größeres Vorhaben für mich. Die Möglichkeit beim Segeln einen Sport wirklich gemeinsam und auf Augenhöhe zu machen, ist einzigartig. Deswegen freue ich mich nun ganz besonders darauf in das Inklusionssegeln des NRV eingebunden zu sein und als Schirmherrin aktiv mitwirken zu können.«

Über den Winter wird das Team nun vergrößert, um so auch mit einer zweiten BAT-Sailing Crew an den Start zu gehen. Dabei ist nicht nur die Kieler Woche das Ziel, sondern Regatten in ganz Deutschland. Gestartet wird die erweiterte Runde mit einem Sehbehinderten Workshop im NRV am 7.-9. Mai 2022.

Daneben will das Team bundesweit Vereine motivieren und beraten, um als Leuchtturmprojekt anderen ein Beispiel zu sein, dem diese folgen können. Nachdem erste Zusagen von anderen Vereinen da sind, ist es Ziel, zur Kieler Woche 2022 weitere echte inklusive J70 Crews an den Start zu bringen. Der Weg dahin soll gemeinsam gegangen werden, zum Beispiel mit bundesweiten Trainingsangeboten. Ein eigenes Frauenteam für den Helga Cup ist ein weiteres Ziel.

Initiator Sven Jürgensen ist überwältigt von dem Erfolg des Projekts: »Wir sind stolz, dass Susann Beucke, Silbermedaillengewinnern von Tokio und NRV Olympic Team Mitglied für dieses Projekt die Schirmherrschaft übernimmt und Teil des Teams wird. Leistungssport und Inklusionssegeln zusammenzubringen ist ein wichtiges Signal an unsere Welt.«

[…]

Weitere Infos: https://nrv.de/gelebte-inklusion-auf-der-regattabahn

Haben Sie etwas im LBC vergessen oder verloren?

Wenn Sie bei Ihrem Aufenthalt im Louis-Braille-Center etwas verlieren oder vergessen sollten, wenden Sie sich gerne an Marion Bonken am Empfang. Sie erreichen Sie telefonisch unter (040) 209 40 40 oder per E-Mail an m.bonken@bsvh.org.

Deutsche Meister 2021 - der FC St. Pauli

FC St. Pauli ist Blindenfußball-Meister 2021

■ Die Blindenfußballer des FC St. Pauli haben sich im Oktober den Meistertitel in der Bundesliga gesichert. Die Hamburger bezwangen im spannenden Topspiel in Bonn den MTV Stuttgart mit 1:0 (0:0).

"Wir haben uns total konzentriert und diesen Meistertitel einfach mit spielerischen Mitteln und einer homogenen Mannschaftsleistung verdient", sagte Trainer Wolf Schmidt, dessen Team schon 2017 triumphiert hatte. 2021 hatte es zum fünften Mal in Folge die Chance, die Meisterschaft zu gewinnen. Den in den vergangenen vier Jahren ausgetragenen Finalspieltag gab es dieses Mal nicht.

Dreimal in Folge hatte sich St. Pauli zuletzt mit dem zweiten Platz begnügen müssen - 2018 und 2020 hinter Stuttgart. Ins Finale der 14. Saison waren die Hanseaten jedoch diesmal als Favoriten gegangen. Aufgrund der besseren Tordifferenz hätte dem Schmidt-Team am siebten und letzten Spieltag schon ein Remis zu Platz eins gereicht.

"Wir holen die Meisterschaft und schießen Stuttgart ab", hatten die Kiezkicker vor dem Anpfiff getwittert. Mit seinem 31. Saisontreffer ließ Jonathan Tönsing Taten folgen und keine Zweifel daran aufkommen, das 2021 nicht wieder der Rekordmeister Stuttgart (sieben Titel) feiern würde.

Quelle: NDR

Neuigkeiten aus der Tischballgruppe

Offenes Training im BSVH im Oktober:

■ Am 16.10.2021 fand im BSVH von unserer Tischballgruppe ein offenes Training statt.

Es haben Spieler aus fünf verschiedenen Standorten (Bremen, Dortmund, Düsseldorf, Herne und Hamburg) miteinander trainiert, um sich auf die Einzeldivisionen vorzubereiten.

Nach dem Training sind wir noch miteinander essen gegangen.
Es war eine lockere und lustige Runde!
Es werden noch weitere offene Trainings folgen!

Offenes Training im BSVH im November:

■ Am 06.11.2021 wurde ein weiteres Offenes Training im BSVH angeboten. Es nahmen 9 Aktive daran teil. Neben uns Hamburgern waren unsere Freunde aus Bremen und zum ersten mal auch 2 Spieler aus Berlin bei uns dabei.

Der Trainingstag war ein voller Erfolg, weil alle gerne wieder daran teilnehmen möchten!

Die Zeit danach hat dazu bei getragen, das wir wohl einen wertvollen Kontakt zu einen weiteren Standort in Deutschland aufbauen konnten.

Einzeldivision B der Herren in Bremen:

■ Am 13.11. und 14.11.2021 wurde in Bremen der Einzelwettbewerb angesetzt. Dieser wurde nach den Corona 3-G-Regeln ausgetragen.

Im Vorfeld meldeten sich 4 Aktive mit Erkältungsanzeichen ab, so das mit 8 Spielern an einem Tag die Spiele ausgetragen wurden und zwar am 13.11.2021.

Unser Spieler Mario Rosenbaum gewann seine ersten 3 Spiele gegen die Berliner Aktiven mit 2:0 Sätzen, verlor und gewann je ein Spiel gegen die Aktiven aus Bremen und bekam einen Sieg zugesprochen, weil ein Gegner abgesagt hatte.

Mit 5:1 Punkten hat Mario gute Chancen den Aufstieg in die Division A „1. Liga“ zu erreichen.

Mario und Peter haben unseren Standort gut dargestellt!

Geschrieben von Basili und Ivonne von der Tischballgruppe

Kurs „10 Themen bei Sehverlust“

Auch im Jahr 2022 starten wir wieder mit einem neuen Kurs für Menschen, die frisch von Sehverlust betroffen sind oder im Laufe ihrer Erkrankung mit weiterer Verschlechterung des Sehens konfrontiert werden. Ebenso sind natürlich auch vollblinde Menschen willkommen. Von diesem Kurs konnten unsere Mitglieder schon seit 8 Jahren erfolgreich profitieren.

Unser Anliegen bei diesem Kompaktkurs über eine Zeit von 10 Wochen ist es, Ihnen in 2 Zeitstunden Informationen zu wichtigen Themen bei Sehverlust zu vermitteln. Sie haben die Möglichkeit eines kurzen Austausches innerhalb der Gruppe, allerdings steht die Informationsvermittlung im Vordergrund. Die Fachthemen in den zwei Doppelstunden werden jeweils von Fachreferenten vorgetragen. Sie bekommen die Inhalte in schriftlicher Form ausgehändigt, damit Sie sich selbständig zu einzelnen Themen weiterhelfen lassen können.

Im Bereich der Rehabilitation wird dieses Prinzip der Informationsvermittlung an Patienten über die einzelnen Aspekte ihrer Erkrankung bereits seit Jahrzehnten angewandt und hat sich bewährt.

Die Kursinhalte im Einzelnen:

Beginn: Di., 08.02.22, 10.15 – 11.00 Uhr
Vorstellungsrunde der Kursteilnehmer

1. Sehhilfenberatung
(Di., 08.02.22, 11.00 Uhr – 13.00 Uhr)
Vorstellung von vergrößernden Seh- und Lesehilfen und den Umgang damit.

Dipl. Ing. für Augenoptik & Low Vision Berater Hr. Kurzhals

2. Hilfsmittelberatung
(Di., 15.02.22, 11.00 – 13.00 Uhr)
Wichtige Alltagshilfsmittel.

Hilfsmittelberaterin Fr. Dütsch

3. O&M, LPF
(Di., 22.02.22, 11.00 – 13.00 Uhr)
Orientierung und Mobilität mit Langstock und ohne, lebenspraktische Fähigkeiten im häuslichen Bereich, Tipps und Tricks für den Alltag.

Referentin vom IRIS e.V.

4. Sozialberatung
(Di., 01.03.22, 11.00 – 13.00 Uhr)
Welche Rechte stehen Ihnen bei Sehverlust zu, z.B. Blindengeld, Pflegeversicherung, Schwerbehindertenausweis etc.

Sozialberaterin Fr. Schacht

5. Sehverlust und Trauma- eine traumatische Erfahrung?
(Di., 08.03.22, 11.00 – 13.00 Uhr)

Was ist ein Trauma, welche Folgen hat es, wie kann man Folgen erkennen, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es.

Dipl. Psychologin Fr. Rupp

6. Depression- was ist das und was nun?
(Mo., 14.03.22, 11.00 – 13.00 Uhr)

Welche Symptome und Schweregrade gibt es, welche Behandlungsmöglichkeiten.

Dipl. Psychologin Fr. Hinrichs

7. Angstentwicklung bei Sehverlust
(Mo., 21.03.22, 11.00 – 13.00 Uhr)

Wie wird Angst definiert, wann ist Angst normal, Vermeidungsverhalten, wie gehe ich mit Angst um?

Dipl. Psychologin Fr. Hinrichs

8. Konflikt/Selbstmanagement und Trauerarbeit
(Di., 29.03.22, 11.00 – 13.00 Uhr)

Umgang mit Konflikten im Alltag, Konzeptvorstellung zum Konfliktmanagement, Anregungen zur Trauerarbeit.

Dipl. Psychologin Fr. Rupp und Seniorenberaterin Fr. Diesmann

9. Entspannung, Achtsamkeit, Selbstfürsorge
(Di., 05.04.22, 11.00 – 13.00 Uhr)

Wo brauche ich als sehbehinderter Mensch besondere Entspannung und Achtsamkeit mit mir selbst? Techniken der Entspannung und Selbstberuhigung.

Seniorenberaterin Fr. Diesmann

10. Sehverlust und Ernährung – was ist beeinflussbar?
(Di., 12.04.22, 11.00 – 12.00 Uhr)

Tipps für eine gesunde Ernährung bei AMD und anderen Ursachen für Sehverlust.

Ernährungsberaterin
Frau Tatjana Teinert

Abschieds- und Feedbackrunde
(Di., 12.04.22, 12.00 – 13.00 Uhr)

Frau Diesmann und Frau Schacht sind als Moderatorinnen bei allen Terminen unterstützend anwesend.

- Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
- Kosten: 50,00 € für alle 10 Sitzungen insgesamt

Anmeldung bitte unter Tel. (040) 209 404 55 bei Frau Schacht oder Tel. (040) 209 404 33 bei Frau Diesmann.

Bei Anruf Kultur – So geht es 2022 weiter

■ Bei Anruf Kultur, das ist ein Angebot, dass aus der Not der Corona-Einschränkungen heraus geboren wurde. Wir wollten gerne, dem Berliner Beispiel folgend, ein kleines schönes Angebot schaffen, um unseren Mitgliedern und anderen Menschen in Hamburg in der entbehrungsreichen Zeit des Frühjahrs-Lockdowns eine Freude zu machen. Was sich daraus entwickelte, war zu diesem Zeitpunkt nicht zu erahnen.

Weit über 120 Führungen in 27 Häusern mit über 1.500 Zuhörerinnen und Zuhörern und ganz tollem Feedback von Publikum, Guides und Museen. Alle Beteiligten an diesem Projekt sind einfach begeistert und möchten das Angebot unbedingt weiterführen und ausbauen.

Zum Redaktionsschluss hatten die Initiatoren des Projekts, also der BSVH und das Büro grauwert, Förderanträge gestellt, um das Angebot für das Jahr 2022 zu sichern und für die Teilnehmenden weiterhin kostenfrei anbieten zu können. Diese Basis-Finanzierung stellt die Kosten für die Umsetzung von acht Führungen pro Monat. Eines steht fest: Wir können damit weder dem Interesse der Museen, Gedenkstätten und weiterer Anbieter gerecht werden, noch dem der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Deshalb arbeiten wir daran, weitere Gelder zu akquirieren, um das Projekt über 2022 hinaus weiterzuentwickeln.

Interessierte können sich aber schon jetzt über das Programm für Januar und Februar freuen. Im Internet ist es zu finden unter www.bsvh.org/termine.html. Auf unserem Infotelefon wird außerdem jeweils das Monatsprogramm vorgelesen, Tel. (040) 209 404 66. Wenn Sie ein barrierefreies PDF mit dem Monatsprogramm erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine Mail an mail@beianrufkultur.de

Buchtipp

Rainer Moritz: Als wär das Leben so

■ Der langjährige Leiter des Hamburger Literaturhauses scheint äußerst fleißig und breit aufgestellt zu sein. Neben Büchern über Fußball, Literatur, Schlager usw. hat er jetzt mal wieder einen kleinen Roman veröffentlicht. Es geht um das Leben von Lisa. Sie hat ihren eigenen Kopf: Sie weiß, was sie nicht will. Eine eigene Familie will sie nicht; es gibt Männer in ihrem Leben, aber den einen Mann an ihrer Seite braucht sie nicht, will sie nicht. Sie arbeitet erst als Buchhändlerin, später in einem Hamburger Zeitungsverlag, gerne, fleißig, aber ohne Ambitionen. Und sobald sie die Tür ihrer kleinen Wohnung hinter sich schließt, ihr Kater Bello auf sie zurast, ist die Arbeit vergessen. Den einen Mann an ihrer Seite gibt es irgendwann, allerdings einen, der nicht ganz ihrer ist, aber auch das stört Lisa nicht. Mindestens einmal die Woche kommt er zu ihr, und dann zählt nur sie. Lisa geht weiterhin ihren Weg, konsequent, zufrieden, wobei Lisa dieses Wort nie in den Mund nehmen würde. Bis ihr irgendwann das Leben einen Strich durch die Rechnung macht. Rainer Moritz hat mit seiner Lisa eine Figur geschaffen, deren stille Beharrlichkeit zu Herzen geht: eine Frau, die an Aufregungen kein Interesse hat, die viel allein ist, ohne je einsam zu sein, die froh ist über das, was sie hat. Ein selbstbestimmtes Leben. Aber auch ein gutes Leben? In Rückblenden erzählt der Autor von Lisas Leben, beginnend in der 60er Jahren des 20. Jahrhunderts. So kann das Buch auch als Porträt einer Generation gelesen werden.

Zürich: Oktopus Verl., 2021

Das Hörbuch ist 230 Minuten lang, die Sprecherin ist Judith Mauch, die Ausleihnummer ist **63080**

Norddeutsche Hörbücherei e. V.
Georgsplatz 1
20099 Hamburg

Tel. (040) 22 72 86-0
E-Mail: beratung@norddeutsche-hoerbuecherei.de
www.blindenbuecherei.de

Augenblick mal…! – Das Quiz

■ Auch in dieser Ausgabe stellen wir Ihnen jeweils drei knifflige Fragen. Wer alle drei richtig beantwortet, hat die Chance auf einen attraktiven Preis. Aus allen richtigen Einsendungen wird ein Gewinner gelost.

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Glück!

In dieser Ausgabe wird es fruchtig. Hier unsere Fragen:

Und hier unsere Fragen:

1. Was ist die wissenschaftliche Bezeichnung für die Familie der Katzen?
2. Welche Funktion haben die Schnurrhaare einer Katze?
3. Der Löwe unterscheidet sich in seiner Lebensweise grundsätzlich von anderen Großkatzen. Was ist der Unterschied?

Senden Sie die richtigen Antworten bitte an:

E-Mail: redaktion@bsvh.org

oder per Post an:

BSVH e.V.
Redaktion AM
Holsteinischer Kamp 26
22081 Hamburg

Auflösung des letzten Quiz:

1. Die Erstausgabe der „Kinder- und Hausmärchen“ der Brüder Grimm erschien im 19. Jahrhundert, genau am 20. Dezember 1812.
2. Das Mädchen verschenkte alles was es hatte, sogar sein letztes Hemdchen.
3. Die meisten Märchen sind mündlich überliefert und wurden später erst aufgeschrieben. Anders ist das bei Kunstmärchen. Sie können bestimmten Dichtern oder Schriftstellern zugeordnet werden. (Hans Christian Andersen, Wilhelm Hauff etc.)

Wir freuen uns über richtige Antworten und über einen Gewinn darf sich freuen: Sieglinde Schalk

Theater mit Audiodeskription auf Kampnagel

■ Kampnagel hat im Januar und Februar zwei Stücke im Angebot, die mit Audiodeskription und Tastführung vor Vorstellungsbeginn angeboten warden:

Liz Rosenfeld, Rodrigo Garcia Alves: Thank You For Your Effort, Even If These Requests Cannot Be Fulfilled.

Freitag, 28.01. und Samstag, 29.01. um 20:00 Uhr, ca. 80 Min.
+Tastführung eine Stunde vor Vorstellungsbeginn
Performance auf Englisch / Audiodeskription auf Deutsch

In ihrem ersten Duett für die Bühne widmen sich die Künstler*innen Rodrigo Garcia Alves und Liz Rosenfeld neuen Wegen eines gemeinschaftlichen Hospizes. Dafür verweben sie Objekte, Geschichten, Projektionen und Fantasien und schaffen durch experimentelle Tanz-, Text- und Videopraktiken zukünftige Welten füreinander. Aus Brasilien und den USA stammend, trafen sich Rodrigo und Liz vor fast einem Jahrzehnt in Berlin und begannen einen künstlerischen Austausch über die eigenen Wünsche, Erfahrungen und Geschichten, die mit einer queeren Position zu Tod, Sterben und Sterbebegleitung verbunden sind. Welche Möglichkeiten der Pflege gibt es während dieser Lebensphase für queere Communities und Familien, die nicht verwandt sind? Wie möchten Menschen in dieser verletzlichen Phase des Lebens gesehen und wahrgenommen werden? Gemeinsam trafen die beiden Künstler*innen sich mit verschiedenen Menschen, die sowohl auf pragmatische als auch auf kreative Weise mit dem Tod arbeiten, darunter ein Palliativmediziner, eine Sterbedoula, ein Chorleiter, eine Bondage-Expertin und ein Tattoo-Heiler. Inspiriert von diesen Gesprächen haben Rodrigo Garcia Alves und Liz Rosenfeld ihr aktuelles Hospiz gebaut, dieses Duett für die Gegenwart.

Die Audiodeskription wird von den Audiobeschreiber*innen Ursina Tossi und Nicole Meyer erstellt und gesprochen.

Tastführung

Eine Stunde vor der Vorstellung findet eine Tastführung mit Ursina Tossi und Nicole Meyer für bis zu 10 Personen statt. Fragen und Anmeldung unter barrierefreiheit@kampnagel.de

She She Pop: DANCE ME!

So, 13.02.2022, 17:00 Uhr
Tastführung um 16:00 Uhr

Kaum eine Künstlergruppe hat die Performancelandschaft in Deutschland

nachhaltig so stark geprägt wie die inzwischen längst über die Landesgrenzen erfolgreiche She She Pop. Ihre Arbeiten wurden über die Jahre vielfach ausgezeichnet.

DANCE ME! heißt ihr neues Stück und ist ein Tanzmarathon, in dem zwei Generationen gegeneinander antreten. Die Bühne ist eine Arena, in der She She Pop und Gäste in der Rolle der Alten auf eine Gruppe junger Performer*innen treffen. Das gegenseitige Unverständnis, der Generation Gap, wird in einem streng reglementierten Tanz-Ritual auf die Bühne gebracht und gefeiert. Die Teams wechseln sich ab: Wer nicht auf die Tanzfläche muss, steht an den Mikrofonen und macht die Musik. Die Generationen geben einander nicht nur den Beat vor und treiben sich an bis zur Erschöpfung, sie nutzen auch die Gelegenheit, sich zu beschimpfen, in langen Litaneien zu beklagen und zu rechtfertigen. Oder zu bewundern? Und zu bedanken? – Wir wissen es nicht. Die beiden Teams trainieren getrennt voneinander für diesen Abend und konfrontieren sich in der Show gegenseitig mit ihren aktuellsten Moves. Weitere Informationen: http://www.kampnagel.de/de/programm/dance-me/

Tastführungen

Eine Stunde vor der Vorstellung findet für alle vorgestellten Stücke eine Tastführung für bis zu 10 Personen statt. Tastführungen beinhalten eine blindengerechte Bühnen- und Stückeinführung inkl. Stoffproben der Kostüme, einen Gang durch das Bühnensetting und eine Beschreibung der visuellen Elemente. Fragen und Anmeldung unter barrierefreiheit@kampnagel.de

Ort Kampnagel, k2, Jarrestraße 20, 22303 Hamburg.
Anreise: Bus 17, 172 oder173 bis Jarrestraße, Kampnagel. Wenn Sie von der Bushaltestelle abgeholt und nach der Vorstellung zurückgebracht werden möchten, kontaktieren Sie uns bitte spätestens 24 Stunden vorher per E-Mail: barrierefreiheit@kampnagel.de

2G Regelung: Geimpft oder Genesen + Maske + Abstand

Tickets können Sie im barrierefreien Webshop auf www.kampnagel.de buchen, aber auch telefonisch (Mo-Fr 10-18 Uhr) unter Tel. (040) 270 949 49, per E-Mail unter kasse@kampnagel.de und an der Abendkasse eine Stunde vor Vorstellungsbeginn.

Assistenzhunde sind willkommen, Halter*innen werden jedoch gebeten bei der Reservierung anzugeben, ob Sie von einem Assistenzhund begleitet werden, damit der Hund Platz genug bekommt.

Nach der Vorstellung

Anregungen und Feed-back im Foyer, telefonisch oder per E-Mail sind sehr willkommen!

Liebe Seniorinnen und Senioren,

Die Seniorengruppen und die Gedächtnistrainingsgruppen beginnen wieder in der Woche ab Montag, den 10.01.2022

■ Die Senioren- und Gedächtnistrainingsgruppen treffen sich in der Zeit der Corona Krise regelmäßig im Louis- Braille- Center in Raum Goldbek unter Einhaltung der im LBC vorgegebenen Corona Maßnahmen.

Durch die Corona Situation kann es im Laufe des Jahres vielleicht auch immer wieder einmal Veränderungen geben. Umso mehr freuen wir uns, dass unsere Gruppen tagen können, denn der persönliche Austausch untereinander ist gerade in dieser Zeit besonders wichtig.

Wenn Sie neu interessiert sind an einer Teilnahme an den Seniorengruppen oder am Gedächtnistraining, melden Sie sich bitte vorher bei mir telefonisch an:

Franziska Diesmann
Tel. (040) 209 404 33

Termine für Senioren

In gemütlicher Runde treffen wir uns wöchentlich im Raum Goldbek in den Seniorengruppen bei Kaffee und Kuchen zum miteinander Reden und Vorlesen:

- montags, 13:30 bis 15:30 Uhr
- mittwochs, 13:30 bis 15:30 Uhr
- donnerstags, 13:30 bis 15:30 Uhr

Gedächtnistraining:

Zweimal wöchentlich findet im Raum Goldbek Gedächtnistraining statt.

Beim Gedächtnistraining erhalten Sie Informationen über das Gedächtnis und erlernen Techniken, mit denen Sie sich Dinge besser merken können.

Gruppe 1:

Montag 10:15 Uhr – 11:15 Uhr

Gruppe 2:

Donnerstag 11:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ausflüge:

Ausflüge finden bis auf Weiteres auf Grund der Corona Krise nicht statt.

AURA-Hotel Timmendorfer Strand

■ Möchten Sie Winterspeck abtrainieren? **Fit mit der Langhantel** mit Carsten Prüßner 11.02.-14.02.2022

Nicht auf Maximalkraft, sondern auf Kraftausdauer und definierte Muskeln ist dieser Kurs ausgelegt.

Er ist für Anfänger, aber auch für diejenigen geeignet, die sich schon einmal am Krafttraining versucht haben.

■ **Für Musikliebhaber:** Georg Friedrich Händel mit Dr. Wolfgang Doebel vom 04.03.-07.03.2022

■ Bevor alle Restaurants wieder schließen…. **Schnell noch kochen lernen?** 24.03.-27.03.2022 mit Frau Jörger lecker kochen und lachen

Bei Interesse oder wenn Sie etwas genauer wissen wollen, rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

AURA HOTEL
Timmendorfer Strand

Strandallee 196
23669 Timmendorfer Strand

Telefon: (04503) 600 20
E-Mail: info@aura-timmendorf.de

Foto: Robert Kneschke/ Fotolia.com

■ Wusstet ihr, dass es einen sogenannten Schweineflüsterer gibt? Hier erfahrt ihr Spannendes zu diesem außergewöhnlichen Beruf!

Viel Spaß beim Lesen wünschen euch Christin Becker und Annette Schacht.

Schweineflüsterer - Der Mann, dem die Sauen vertrauen

Fünf Millionen Schweine hat Kees Scheepens schon gesehen, versteht ihre Grunzlaute und erkennt an der Körpersprache, wie's ihnen so geht. Der niederländische Tierarzt berät Bauern überall in Europa. Manchmal bläst er Schweinen auch Disco-Nebel um den Rüssel - oder kostet aus dem Futtertrog.

"Rupp, rupp" grunzt die riesige Sau. Sie wirft den Kopf herum und schaut zornig. Denn Kees Scheepens, 53, hat sich am Trog bedient und etwas vom Tierfutter in den Mund genommen. "Rupp, rupp" ist ein Alarmgeräusch. Das bedeutet: "Ich sag es dir einmal. Ich sag es dir zweimal. Aber ich sag es dir kein drittes Mal."

Scheepens ist Tierarzt. Und Schweineflüsterer. In den vergangenen 26 Jahren hat er in jedem Land Europas Ställe besucht und am Verhalten abgelesen, ob Tiere gesund sind. "Ich habe fünf Millionen Schweine gesehen. Aber an diesen Geruch werde ich mich nie gewöhnen."

Der freundliche Niederländer lässt sich das Futter auf der Zunge zergehen. "Eine Art Suppe mit Getreide und Säuerungsmittel. Es ist gut." Schweine seien wählerisch wie Menschen - "wenn das Futter nicht okay ist, lassen sie es im Trog stehen."

Der Mann, dem die Sauen vertrauen, ist an diesem Morgen im münsterländischen Kreis Coesfeld zu Gast. Hier hat ein Bauer Sorgen. Er muss seinen Schweinen häufig bei der Geburt helfen. Das kostet viel Arbeit und Zeit. Der Stall ist groß, es gibt Dutzende Sauen. Scheepens lehnt sich auf das Gatter und betrachtet ruhig Tier für Tier. Er sucht nach Auffälligkeiten, schaut, ob die Ferkel sich übereinander türmen. "Dann ist ihnen zu kalt." Eine Fußbo-

denheizung versorgt sie mit Wärme. Doch der Experte will sichergehen.

Scheepens verschwindet aus dem Stall - und kommt mit einer Disco-Nebelmaschine zurück. Kurz darauf ist vom Kopf der Sau vor lauter Trockeneis nicht mehr viel zu sehen. Der Tierarzt will den Verlauf der Luftströme im Stall sichtbar machen. "Ich will abklären, ob die Frischluftzufuhr das Mikroklima der kleinen Ferkel zerstört." Tut sie nicht, zeigt das Experiment. Der Nebel zieht dahin, wo er hingehört, auf das Muttertier. Der beheizte Teil des Bodens mit den Ferkeln bleibt warm.

Die Sau ist vom Nebel völlig unbeeindruckt. "Grög, grög, grög" grunzt das Tier und säugt den Nachwuchs. "Zu dem Geräusch wird rhythmisch das Hormon Oxytocin ausgeschüttet", erklärt Scheepens. Dadurch werde die Milchproduktion angeregt.

Eher aus Zufall sei er im Studium auf das Schwein gekommen, sagt der Mann aus der Nähe von Eindhoven. Rund 15.000 Landwirte hat er seitdem beraten. Es geht darum, wie man Tiere artgerechter hält. "Mit frohen Schweinen kann man mehr Geld verdienen." Leider würden Bauern mit der Zeit betriebsblind.

Der Schweineflüsterer will dem Landwirt in Dülmen Verbesserungen vorschlagen. "Die Frage ist immer: Was mache ich aus der bestehenden Situation?" Sein Auftraggeber solle nicht den Stall einreißen und neu bauen - aber mit wenigen Änderungen könne er viel erreichen.

Scheepens und sein deutscher Kollege Ernst-Günther Hellwig, der den Besuch organisiert hat, haben etwas entdeckt. Die Frischwasserzufuhr für Sauen und Ferkel sollte mehr Wasserdruck bekommen. "Keine der Sauen muss hier dürsten", betont Hellwig. "Aber es ist besser, wenn sie mehr trinken als sie bräuchten. Dadurch werden mehr Keime mit dem Urin ausgespült." Dann würden vermutlich auch die Problemgeburten weniger. Hellwig ist Tierarzt und Landwirt und seit vielen Jahren mit einem "ganzheitlichen Ansatz" im Geschäft, der Elemente von Homöopathie enthält.

Kees Scheepens sagt, es habe sich schon sehr viel getan in Europas Ställen. Nur einen Wunsch hat er: dass der Mensch den intelligenten Tieren eines Tages getrennte Toiletten für Urin und Kot anbiete. Erst durch die Vermischung entstehe der beißende Ammoniakgestank. "Ich stehe so häufig unter der Dusche und denke mir: Aaaah! Das müsste eigentlich nicht sein."

Christof Bock/dpa/ant

■ Die nachfolgenden Präsenzveranstaltungen im Louis-Braille-Center sowie die Stamm- und Infotische in Ihrer Region finden nach derzeitigem Stand ausschließlich als 2-G-Veranstaltungen statt. Das bedeutet: Sie müssen "Genesen" oder "Geimpft" sein. Bitte denken Sie daran, den entsprechenden Nachweis mitzubringen.

Der Nachweis muss beim Eintritt vorgelegt und kontrolliert werden. Behördlich vorgeschrieben ist, dass die Identität durch Vorlage eines Lichtbildausweiseses überprüft werden muss.

Termine

Sonntag, 23. Januar,
ab 11:30 Uhr

Es ist wieder so weit – Grünkohlzeit!

Wer mit uns – der Bezirksgruppe Süd – schlemmen und feiern möchte, ist herzlich willkommen.

Wo: Landhaus Jägerhof, Ehestorfer Heuweg 12-14.

Was: Grünkohl satt - Salz- oder Süßkartoffeln, Kohlwurst, Kasselernacken und Schweinebacke werden zum Grünkohl dazu gereicht. Kosten: 17 € pro Person, plus Getränke. Wer lieber Lachs überbacken mit Soße Hollandaise und Spinat genießen möchte, zahlt für das Essen 15 € plus Getränke.

Anmeldschluss: Montag, 17. Januar 2022. Wer Fragen hat oder sich anmelden möchte, erreicht mich unter Tel. (040) 30 03 47 10.

Ihre/Eure Anja Peters

iPhone-Kurs-Angebot

■ Wie vielen bereits bekannt sein dürfte, wird an einem umfassenden und professionellen iPhone-Kurs-Angebot des BSVH gearbeitet. Leider ist heute noch nicht absehbar, wann wir damit starten können. Wenn es so weit ist, werden wir hierüber umgehend informieren.

Karsten Warnke, BSVH-Ehrenamtskoordinator

Veranstaltungsreihe am Dienstag

Zu Jahresbeginn können wir Ihnen wieder zwei Veranstaltungen im Louis-Braille-Center anbieten. Wir bieten sie als 2G Veranstaltung an, für Geimpfte und Genesene. Ein Test reicht nicht.

Eine Anmeldung bei Frau Bonken m.bonken@bsvh.org oder Telefon (040) 209 404 0 ist unbedingt erforderlich.

Dienstag, 18. Januar,
ab 17:00 Uhr

Öffentlich-rechtlicher Rundfunk – was habe ich davon?

ARD und ZDF haben einen besonderen Auftrag: Sie informieren die Bevölkerung so umfassend und vielfältig, dass sich jeder selbst seine Meinung zum Beispiel zu politischen Fragen bilden kann. Das ist wichtig für die Demokratie. Dafür müssen ARD und ZDF unabhängig von Geldgebern und Werbeeinnahmen sein und deshalb kommen alle in Deutschland gemeinsam für den öffentlich-rechtlichen Rundfunk auf.

Niels Rasmussen, der die Barrierefreien Angebote im NDR verantwortet und die der ARD koordiniert, stellt den öffentlichen Rundfunk und seine Bedeutung für die Demokratie vor.

Darüber hinaus informiert er über die barrierefreien Angebote, die ARD und der NDR für blinde und sehbehinderte Menschen anbieten.

Der BSVH hat mit dem „BSVH-Treff“ sein eigenes Radioprogramm, das natürlich andere Akzente setzt, und eine wichtige Ergänzung ist. Robert Sandberg stellt dieses Angebot vor, dass sicher nicht nur für unsere Mitglieder interessant ist.

Dienstag, 15. Februar,
ab 17:00 Uhr

Schlecht zu Fuß – wie Menschen auf Gehwegen behindert werden und was dagegen getan werden muss.

Gehwege sind oftmals die Stiefkinder der Verkehrsplanung. Sie gehören nicht umsonst zu den sogenannten „Nebenflächen“, die – zusammen mit Radwegen, Parkstreifen und anderem - irgendwie ihren Platz neben breiten Fahrbahnen für den Autoverkehr finden.

Gehwege sind oft in einem schlechten Zustand: zu schmal, voller Stolperfallen, abgestellter Fahrräder, E-Scooter etc.

Aber auch neu geplante Gehwege weisen oft eklatante Mängel auf, die lästig und manchmal auch gefährlich sind. Dies betrifft besonders Menschen mit Behinderungen, aber auch Familien mit Kindern.

Sonja Tesch von Fuss e.V. informiert über das Thema „Sicherheit für Fußgänger – Forderungen von Fuss e.V.“

Joachim Becker vom Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg stellt noch die besonderen Sicherheitsanforderungen unserer Mitglieder dar.

Nach einer kurzen Pause haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mitzudiskutieren.

Das Info-Telefon des BSVH

Unter der Rufnummer (040) 209 404 66 erreichen Sie das Info-Telefon des BSVH. Hier erfahren Sie Aktuelles aus dem BSVH.

Mit Ihrem Anruf gelangen Sie ins Hauptmenü des Info-Telefons. Durch Eingabe einer der nachfolgenden Nummern auf Ihrem Telefon können Sie sich über verschiedene Themenbereiche informieren.

#1: Aktuelle Informationen zu Beratungen im Louis-Braille-Center
#2: Veranstaltungstermine
#3: „BSVH-Kompakt“ - der Newsletter des BSVH
#4: „Bei Anruf Kultur“ - aktuelle Termine
#5: Newsletter-Archiv - die letzten 3 Ausgaben von „BSVH-Kompakt“
#0: Mit der „0“ gelangen Sie von überall wieder ins Hauptmenü

Bei Fragen zur Bedienung oder bei Anregungen wenden Sie sich gern an Norbert Antlitz, Tel. (040) 209 404 - 22 oder n.antlitz@bsvh.org.

Stamm- und Infotische

Die Treffen in Ihrer Nähe starten wieder. Sie finden natürlich auch unter den aktuellen Corona-Bestimmungen statt. Das bedeutet zum einen: eine Anmeldung bei der Stammtischleitung ist erforderlich und zum Anderen gelten die 2-G-Regelungen.

Der Infotisch in Niendorf und der Elbeschnack finden vorerst allerdings nicht statt.

Goldbek-Treff (2G)

Am 1. Dienstag im Monat, um 15:00 Uhr, im LBC, Raum Goldbek. Sie haben die Möglichkeit, sich auszutauschen und in einer ungezwungenen Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen zu klönen. Das Dienstagsteam freut sich auf Ihren Besuch.

Die nächsten Treffen sind am 4. Januar und 1. Februar.

Für Fragen steht Olga Warnke zur Verfügung. Tel. (040) 520 98 94

Treffen in Harburg (2G)

Am 1. Donnerstag im Monat um 16:00 Uhr im Landhaus Jägerhof, Ehestorfer Heuweg 12-14. Sie erreichen das Lokal mit der Buslinie 141, Haltestelle Talweg oder 340, Haltestelle Jägerhof. Bei Bedarf kann ein entsprechender Treffpunkt vereinbart werden.

Die nächsten Treffen sind am 6. Januar und 3. Februar.

Anja Peters, Tel. (040) 30 03 47 10

„After-Work-Treff" Harburg (2G)

Am 3. Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr im Restaurant „Zur Außenmühle", Vinzenzweg 20 in Harburg. Sie erreichen das Lokal mit den Buslinien 14, 141, 143, 241 und 443, Haltestelle Reeseberg. In Fahrtrichtung (vom BF-Harburg) die nächste Straße rechts in den Vinzenzweg abbiegen.

Die nächsten Treffen sind am 20. Januar und 17. Februar.

Sabine Schütt, Tel. (040) 60 92 55 36

Stammtisch Langenhorn (2G)

Am 2. Mittwoch im Monat ab 17:30 Uhr im Restaurant „Dialog", Tangstedter Landstraße 38 (Nähe U-Langenhorn Markt).

Die nächsten Treffen sind am 12. Januar und 9. Februar.

Olga Warnke, Tel. (040) 520 98 94

Nordlichter-Treffen (2G)

Am 2. Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr im Restaurant-Café Harmonie in der Alsterdorfer Straße 579, Nähe U/S-Bahnhof Ohlsdorf.

Die nächsten Treffen sind am 13. Januar und 10. Februar.

Birgit Militzer, Tel. (040) 644 50 33

Stammtisch in Wandsbek-Hinschenfelde (2G)

Am 2. Mittwoch im Monat um 17:30 Uhr im Restaurant „Jannis“, Walddörfer Straße 115 - zu erreichen mit den Buslinien 8 und 116, Haltestelle Walddörfer Straße. Das Restaurant befindet sich direkt bei der Haltestelle.

Die nächsten Treffen sind am 12. Januar und 9. Februar.

Rolf Schilling, Tel. (040) 652 25 94

Stammtisch Bergedorf (2G)

Am 2. Mittwoch im Monat ab 17:00 Uhr im Holstenhof, Lohbrügger Landstr. 38. Sie erreichen das Lokal mit den Bussen 31 und 232 (Haltestelle Lohbrügger Kirchstr.)

Die nächsten Treffen sind am 12. Januar und 9. Februar.

Bitte vorher anmelden bei Jutta Schaaf, Tel. (0151) 75 00 29 86

Info-Treff Volksdorf (2G)

Am Freitag, den 28. Januar um 16:00 Uhr im Le Rustique, Claus-Ferck-Straße 14, Nähe U-Bahnhof Volksdorf.

Bitte melden Sie sich bei mir an. Dieter Fiedelak, Tel. (040) 644 03 83

Wie sollen wir Sie anschreiben?

Liebe Mitglieder, immer mal wieder kommt es vor, dass wir Ihnen Post zusenden (Einladung zur Mitgliederversammlung, wichtige Informationen). Wir sind hierbei immer bemüht, Ihnen die Anschreiben in der für Sie am besten geeigneten Form zu liefern. Die Schreiben werden bisher automatisch in der Art versandt, wie Sie die Zeitschrift „Augenblick mal…!“ erhalten. (Großdruck, Braille, Daisy-CD oder digital per E-Mail).

Wenn Sie zukünftige Schreiben des BSVH in einer von „Augenblick mal…“ abweichenden Form erhalten möchten, wenden Sie sich bitte an Herrn Antlitz, Tel. (040) 209 404 - 22, E-Mail n.antlitz@bsvh.org., der die nötigen Änderungen vornimmt.

Freizeit der Bezirksgruppe Ost

Im AURA-Hotel Timmendorfer Strand vom 15.5. bis 22.5.2022

Mitglieder aus allen Bezirken können an der Freizeit teilnehmen.

Wir freuen uns, im Mai die Freizeit im AURA-Hotel anbieten zu können. Viele Ausflüge, gemütliche und gesellige Tage sind wieder geplant. Wir bieten Ihnen vier sehr unterschiedliche Ausflüge an.

Wir fahren mit dem Bus am 15. Mai um 11.00 Uhr vom LBC, Holsteinischer Kamp 26, los.

Die Reise kostet für Einzelpersonen 840,00 € und für Paare im Doppelzimmer 1631,00 €, bei Halbpension sind es pro Person 63,00 € weniger. Im Preis enthalten sind Bustransfer, die Ausflüge und die Voll- oder Halbpension. Eine gewisse Mobilität, um an der Freizeit teilzunehmen, ist Voraussetzung. Wer nur ein geringes Einkommen hat (Grundsicherung), der wende sich bitte an unsere Sozialberatung wegen eines Stiftungszuschusses.

Bitte melden Sie sich ab 6. Januar 2022 bei Olga Warnke unter
Tel. (040) 520 98 94 oder per E-Mail o.warnke@bsvh.org an. Hier erhalten Sie auch weitere Informationen.

Olga Warnke, Birgit Militzer und Eva-Maria Weigand freuen sich, mit Ihnen die Freizeit verbringen zu können.

Spenden

Der BSVH erhält keine Zuwendungen aus öffentlicher Hand. Durch die Spenden unserer Förderer sind wir in der Lage, Betroffenen in schwierigen Situationen beizustehen und uns als Interessensvertretung für mehr Barrierefreiheit, Inklusion und Teilhabe einzusetzen.

Wenn auch Sie das Engagement des BSVH unterstützen möchten, freuen wir uns über Ihre Spende.

IBAN: DE07 2512 0510 0007 4600 00
BIC: BFSWDE33XXX

Online: http://spenden.bsvh.org

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Gruppe Ost

- Lieselotte Hallay
- Martina Köster
- Andrea Albrecht

Gruppe Süd

- Willi Adomait
- Gottfried Paschilke

Gruppe West

- Werner Bergmeier
- Martina Buchholz
- Michael Lampe
- Gerhard Rathsack

Wir gedenken unserer verstorbenen Mitglieder

Gruppe Ost

- Ilse Busse, 99 Jahre
- Anne Ruhle, 79 Jahre
- Ilse Scharnberg, 98 Jahre
- Günter Wulf, 83 Jahre

Gruppe West

- Gerda Brandenburg, 86 Jahre
- Ursula Milhahn, 84 Jahre
- Inge Wache, 99 Jahre

Gruppe Süd

- Inge Oltmanns, 87 Jahre
- Karlheinz Osthoff, 75 Jahre

Gruppe Südost

- Wolfgang Liepelt, 76 Jahre
- Stefan Mörs, 58 Jahre

Kleinanzeigen

Suche Personen zum Klönen am Telefon

Einfach mal schnacken über Dies oder Das - ist doch schön! – Ich mache es gern.

Aus gesundheitlichen Gründen kann ich leider nicht mehr so an Veranstaltungen teilnehmen und neue Menschen kennenlernen. Vielleicht geht es Einigen von Ihnen ja genauso.

Zum Glück gibt es aber die Möglichkeit, sich am Telefon zu unterhalten und miteinander zu plaudern. Ich suche also Mitglieder, die auch gerne mal telefonieren und sich mit mir austauschen wollen. Ich bin Übrigens 70+

Wenn es Ihnen ähnlich geht, oder Sie Lust haben mir zu telefonieren, können Sie mich gerne unter
Tel. (040) 53 27 84 09 einmal anrufen.

Der BSVH-Treff im Hamburger Lokalradio

Jeden 1. Sonntag im Monat, von 12:05 bis 14:00 Uhr können Sie den „BSVH-Treff“, die Radiosendung des Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V., im Hamburger Lokalradio auf **UKW 96,0** hören. Wiederholung der Sendung am zweiten Sonntag im Monat um 07:00 Uhr. Auf DAB+ (Kennung **HLRdigi**) ist die Sendung am zweiten Mittwoch im Monat um 12:05 Uhr zu hören.

Der BSVH-Treff berichtet über Aktuelles aus dem BSVH, aus Hamburg und über Neues aus der Behinderten- und Sozialpolitik. Ein regelmäßiger Service des HVV und der Hochbahn gehören ebenfalls zum Programm. Aber auch, wenn es neue Entwicklungen bei Hilfsmitteln gibt, wird darüber berichtet. Und die Kultur darf natürlich auch nicht fehlen. Hören Sie doch einfach mal rein!

Bei Fragen oder wenn Sie gerne selbst bei den „Radioaktiven“ mitmachen möchten, wenden Sie sich bitte an Ralf Bergner, Tel. (0172) 401 28 88, E-Mail: r.bergner@bsvh.org

Impressum

Augenblick mal…! - Die Mitgliederzeitschrift des Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V. erscheint zweimonatlich und ist Bestandteil der DAISY-CD DBSV-Inform, die die Mitglieder aller DBSV-Landesvereine kostenfrei abonnieren können.

Herausgeber

BSVH e.V.
Holsteinischer Kamp 26
22081 Hamburg

Tel. (040) 209 404 - 0
E-Mail: redaktion@bsvh.org

1. Vorsitzende: Angelika Antefuhr,
Geschäftsführer: Heiko Kunert (V.i.S.d.P).

Redaktion: Norbert Antlitz, Louise Bot,
Heiko Kunert, André Rabe, Melanie Wölwer.

Grafik und Realisation:
Geschäftsstelle des BSVH

Druck Schwarzschrift: ac europrint gmbh, Hamburg

Druck Blindenschrift: Geschäftsstelle des BSVH

DAISY-CD-Produktion: Geschäftsstelle des BSVH

Verwaltung Kleinanzeigen: Norbert Antlitz,
Tel. (040) 209 404 - 22,
E-Mail: redaktion@bsvh.org.
Private Kleinanzeigen sind kostenfrei.

Verwaltung gewerbliche Anzeigen:
Melanie Wölwer, Tel. (040) 209 404 - 29,
E-Mail: m.woelwer@bsvh.org. Für Informationen zu den gewerblichen Anzeigen bitte die Mediadaten anfordern.

Bankverbindung

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE07 2512 0510 0007 4600 00
BIC: BFSWDE33HAN

DHV DEUTSCHER HILFSMITTELVERTRIEB GEM. GMBH

Hilfsmittel für sehbehinderte und blinde Menschen

Der Deutsche Hilfsmittelvertrieb gem. GmbH (DHV) mit Sitz in Hannover vertreibt Hilfsmittel für hochgradig sehbehinderte und blinde Menschen aller Altersgruppen für den täglichen Bedarf in Haushalt, Beruf oder Hobby. Unsere Produkte und Dienstleistungen sollen den Alltag erleichtern und ihnen ein weitgehend selbstständiges Leben ermöglichen.
Gerne sind wir Ihnen auch bei der Beantragung geeigneter Hilfsmittel über diverse Kostenträger, wie z. B. gesetzliche Krankenkassen behilflich.

Der Deutsche Hilfsmittelvertrieb gem. GmbH ist als gemeinnützig anerkannt. Seine Arbeit dient ausschließlich und unmittelbar gemeinnützigen, mildtätigen oder wissenschaftlichen Zwecken und verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Interessen.
Bei uns arbeiten sehbehinderte sowie blinde Mitarbeiter gemeinsam mit normal sehenden Kollegen eng zusammen, was uns eine besondere Perspektive auf unsere Produkte und Dienstleistungen ermöglicht. Alle unsere Hilfsmittel sind somit auf ihre Bedienbarkeit sowie Praktikabilität geprüft und sorgfältig ausgewählt.
Sie können unseren gesamten Hilfsmittelkatalog als Druckvariante und auf Hör-CD erhalten, oder besuchen Sie uns im Internet.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!

Deutscher Hilfsmittelvertrieb gem. GmbH
Bleekstraße 26
30559 Hannover
Tel:0511 95465 -0
Fax:0511 95465 -37

E-Mail:info@deutscherhilfsmittelvertrieb.de
Internet:www.deutscherhilfsmittelvertrieb.de

Geschäftszeiten:
Montag bis Mittwoch 08:00 bis 16:00 Uhr
Donnerstag 08:00 bis 18:00 Uhr
Freitag 08:00 bis 12:45 Uhr

Unser Ladengeschäft in Hannover ist Dienstag und Donnerstag geöffnet, oder auch gern nach Absprache

Unsere freundlichen Mitarbeiter sind direkt per Telefon für Beratung und Bestellservice für sie da.
Unser täglicher Postversand garantiert eine schnelle Lieferung Ihrer Hilfsmittel.

DHV Hannover kompetent - schnell – mit Kassenzulassung

AURA HOTEL
Timmendorfer Strand

Ferienhotel für Blinde und Sehbehinderte

Barrierefreiheit, Gemütlichkeit und Komfort. Das bieten Ihnen die Zimmer im AURA-Hotel Timmendorfer Strand - damit Sie sich rundum wohl fühlen!

Mit eigenem Strandabschnitt 200 Metern vom Haus entfernt

Restaurant, Bar

Tagungsräume

Bibliothek mit Hörbüchern

Daisyplayer in jedem Zimmer

TV mit Audiodeskription

Sauna, Massagen

Taktile Hilfen im ganzen Haus.

Kontrastreiche Farben

Internet in jedem Zimmer

AURA-Hotel Timmendorfer Strand
Strandallee 196
23669 Timmendorfer Strand

Tel.: (04503) 600 20
Fax.: (04503) 600 272
E-Mail: info@aura-timmendorf.de
www.aura-timmendorf.de

non-24.de

HTL-0200.3

Sind Sie völlig blind?

Fühlen Sie sich oft nicht fit und unkonzentriert?

Schlafen Sie nachts schlecht und sind tagsüber sehr müde?

Die mögliche Ursache: Ihre innere Uhr

Jeder Mensch besitzt eine innere Uhr.
Der wichtigste Taktgeber ist das Tageslicht. Es setzt die innere Uhr immer wieder auf exakt 24 Stunden zurück. Völlig blinden Menschen fehlt die Lichtwahrnehmung, deshalb kann es dazu kommen, dass der Körper nicht mehr zwischen Tag und Nacht unterscheiden kann. Diese Menschen leiden an der Nicht-24-Stunden-Schlaf-Wach-Rhythmusstörung, kurz **Non-24.**

Wie äußert sich Non-24?

Betroffenen fällt es phasenweise sehr schwer, sich tagsüber wachzuhalten und zu konzentrieren. Nachts hingegen signalisiert der Körper oftmals kein Schlafbedürfnis.

Werden Sie aktiv:
Ein Termin bei einem Arzt ist der nächste Schritt oder informieren Sie sich in unseren Tele-Vorträgen. Die Termine finden Sie unter dem Punkt Informationen auf non-24.de.

QR Code unterhalb:

Rufen Sie das Team des Non-24 Service an.
Die erfahrenen Mitarbeiter finden den richtigen ärztlichen Ansprechpartner in Ihrer Nähe und beantworten Ihre individuellen Fragen. **Sie sind rund um die Uhr erreichbar unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 24 321 08 oder per E-Mail non24@patient-plus.com.**

NON-24
Eine zyklische Schlaf-Wach-Rhythmusstörung bei völlig blinden Menschen

Dies ist ein Service der Firma Vanda Pharmaceuticals Germany GmbH

Reisen mit anders-sehn 2022

Seit achtzehn Jahren bietet anders-sehn blinden- und sehbehindertengerechte Reisen mit Assistenz-Service.

Freuen Sie wieder auf eine kleine, feine Mischung von spannendem Urlaub!

Z.B.:
Städtereise Krakau, Wanderurlaub Rheingau, Pack-Poi-Spielen im Wendland.

Den kompletten Katalog zum Hören oder Lesen jetzt kostenlos bestellen!

Tel. 04721/699 8567,
E-Mail: hahn@anders-sehn.de,
www.anders-sehn.de

Feelware®

Barrierefreie Haushaltsgeräte von Feelware. Für alle, die warmes Essen und saubere Kleidung schätzen.

Neu: Geräte mit Sprachausgabe, z.B.
Waschmaschinen und Wäschetrockner, Einbauherde mit Topferkennung, Einbaubacköfen und Minibacköfen.

Geräte mit taktiler Umrüstung, z.B.
Heißluftfritteusen, Kaffeeautomaten, Kochfelder und vieles mehr.

Produktbeschreibungen im Telefonkatalog:

0241 980 967 40

www.feelware.eu

Einfach SynPhon!

Die SynPhon GmbH entwickelt einfach zu bedienende elektronische Hilfsmittel, die blinden und sehgeschädigten Menschen das Leben erleichtern.

Der EinkaufsFuchs

Blinde Menschen stehen täglich vor dem Problem: Was befindet sich in Verpackungen? Welche ist die Lieblings-CD, und wie kann ich erkennen, ob es der gesuchte Gegenstand ist? Hier hilft der EinkaufsFuchs. Nur drei Bedienschalter machen den kompakten Produkterkenner leicht und einhändig bedienbar. Er liest die Informationen von den Strichcodes, die sich auf pratisch allen Handelsgütern befinden, mit klarer Stimme vor. Seine interne Datenbank umfasst bereits viele Millionen Produktinformationen und ist durch regelmäßige Updates stets aktuell. Der EinkaufsFuchs schafft mühelos Übersicht in Haushalt und Büro. Alles, was man verwechslungsfrei kennzeichnen möchte, kann ohne Aufwand auch selbst beschriftet werden. Besonders wichtig: Der EinkaufsFuchs ist als Blinden-Hilfsmittel von den Krankenkassen anerkannt und ist gegen Rezept vom Augenarzt erhältlich.

Die Fledermaus Orientierungshilfe

Diese Weltneuheit aus dem Hause SynPhon erweitert den Aktionsradius des Langstockes entscheidend, schützt dabei Kopf und Oberkörper und ermöglicht es, sich selbstbewusst und zielgerichtet zu bewegen. Die Fledermaus erlaubt es, mobil und orientiert zu bleiben ohne zu tasten oder zu berühren. Erstmals werden hier die Vorteile von Infrarot und Ultraschall in einem handlichen und intuitiv zu bedienenden Gerät kombiniert. Das Besondere: Die Fledermaus kann sowohl Glastüren erkennen und entfernte Gegenstände verorten, als auch Öffnungen, wie etwa offene Türen, Durchgänge oder Lücken zwischen geparkten Autos. Sie reagiert zudem auf weiche Objekte wie Polstermöbel, Felle oder flauschige Stoffe. All dies geschieht vollautomatisch, ohne dass irgendwelche Einstellungen vorgenommen werden müssen.

Weitere Informationen erhalten Sie sehr gerne bei SynPhon
unter der Telefonnummer 07250 929555
oder per Mail an E-Mail synphon@t-online.de
Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

SYNPhon

www.synphon.de

Der EinkaufsFuchs
Produkterkenner
Sagt was Sache ist.

Die Fledermaus
Orientierungshilfe
Zeigt wo es lang geht.

Haben Sie Fragen?
Rufen Sie an!

Telefon
07250 929555

SynPhon
Elektronische Hilfen für Sehgeschädigte GmbH
Im Steinig 6
76703 Kraichtal

PAPENMEIER RehaTechnik

F.H. Papenmeier GmbH & Co. KG
Talweg 2 · 58239 Schwerte
www.papenmeier-rehatechnik.de

Tel.: +49 2304 205 0
info.reha@papenmeier.de

LHZ

Telefon-Hotline:
+49 (351) 80 90 624

Ihr Landeshilfsmittelzentrum in Dresden

- Sprechende und tastbare Alltagshilfen
- Diktiergeräte & Daisyplayer
- Verkehrsschutz & Orientierung
- Punktschriftmaschinen & Zubehör
- Medizintechnik
- Karten- und Brettspiele
- Hörmedien
- Text-, Grafik- & Audioservice
- und vieles mehr...

Öffnungszeiten Ladengeschäft:
Mo + Fr 9 - 12.30 Uhr | Di + Do 9 - 18 Uhr | Mi 13 - 18 Uhr

Fordern Sie unseren Katalog in Großdruck, Punktschrift oder als Daisy-CD an und besuchen Sie unseren Online-Shop unter:
www.lhz-dresden.de

Blinden- & Sehbehindertenverband Sachsen e.V. Landeshilfsmittelzentrum
Louis-Braille-Str. 6, 01099 Dresden
E-Mail: lhz@bsv-sachsen.de
Web: www.landeshilfsmittelzentrum.de
facebook.com/landeshilfsmittelzentrum
twitter.com/lhz_dresden

Kompetenz & Beratung Inklusive!

BSVH
Blinden- und Sehbehinderten-
verein Hamburg e. V.

Holsteinischer Kamp 26
22081 Hamburg

Tel. (040) 209 404 0
Fax (040) 209 404 30

E-Mail: info@bsvh.org
Internet: www.bsvh.org

www.facebook.com/bsvh.ev
www.twitter.com/bsvh