Augenblick mal...!

Magazin des Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V.

Ausgabe November – Dezember 2022

Foto: AdobeStock

"Tatort Gehweg" Social Media Aktion

Podcast "Ganz Ohr"

Navigieren mit Apps

Fit durch den Winter

Museum zum Anfassen

BSVH

Blinden- und Sehbehinderten-
verein Hamburg e.V.

Inhaltsverzeichnis

Editorial 3

Louis-Braille-Center 4

- Vorstand aktuell 4
- Wahlen in Bezirksgruppen 6
- Wir trauern um unsere Mitgliederbetreuerin Beate Wismann 7
- "Ganz Ohr" – der neue Podcast des BSVH 11
- Fundraising – Was ist das? 12

Politik & Barrierefreiheit 14

- BSVH markiert E-Roller - "Tatorte" in Hamburg 14
- Ioki wird zu Gunsten des Shuttleservice Moia abgeschafft 17
- Eröffnung des "Hauses für Barrierefreiheit" 19

Alltag & Mobilität 22

- EUTB-Förderung läuft aus. Was bedeutet das für Ratsuchende? 22
- Technik und Techniken des Navigierens 25
- Neu in der Hilfsmittelabteilung 29
- Ich bin ganz ruhig - Malte erzählt 30

Gesundheit & Sport 32

- Kursus "10 Themen bei Sehverlust" 32
- Neu! psychische Widerstandskraft fördern: Resilienztag per Telefon 34
- Fit durch den Winter 35
- Die Tischballgruppe des BSVH beim Sporttag Inklusiv 39

Kultur & Freizeit 40

- Museumsdienst startet Projekt "Museum zum Anfassen" 40
- Buchtipp 42
- Theaterkarten beim BSVH 43
- Augenblick mal…! – Das Quiz 45

Aktive Senioren 46

AURA-Hotel Timmendorfer Strand 48

Hits for Kids 49

Kalender 51

Unsere Mitglieder 64

AnsprechpartnerInnen im LBC 65

Anzeigen 66

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder des BSVH,

Und plötzlich ist November. Die Tage werden kälter, nasser und kürzer. Dem einen oder der anderen schlägt diese Tatsache aufs Gemüt. Zumal sich in diesem Jahr viele Sorgen dazugesellen. Der Krieg in der Ukraine geht weiter. Die Inflation und insbesondere die Energiepreise steigen und steigen, ebenso die Zahl der Corona-Erkrankungen. Da fällt es nicht immer leicht, optimistisch und gesund zu bleiben. „Augenblick Mal…!“ hat Tipps für sie. In unserer Rubrik „Gesundheit und Sport“ finden Sie das A bis Z für einen fitten Winter. Die Anregungen reichen vom Starten eines Anti-Frust-Programms bis zum Auspressen einer Zitrone.

Auch in der dunklen Jahreszeit ist es wichtig, sich regelmäßig an der frischen Luft zu bewegen. Das kann für blinde und sehbehinderte Menschen herausfordernd sein. Das trifft insbesondere für Wege zu, die uns nicht vertraut sind. Helfen können Navigations-Apps auf dem Smartphone. Robbie Sandberg, Leiter der Fachgruppe FELIKS und im Vorstand zuständig für das Thema Digitales, gibt Ihnen in seinem Artikel einen Überblick. Er weist aber auch darauf hin,

Geschäftsführer Heiko Kunert

dass Apps das Sehen nicht ersetzen können. Weiterhin ist somit auch der Hörsinn gefragt. Wie das ganz praktisch gelingen kann, schildert Robbie Sandberg in seinem Text. Und vielleicht macht er Ihnen ja etwas Mut, auch im Winter neue Gegenden zu Fuß zu erkunden.

Möglicherweise führt Sie Ihr Spaziergang zu einem der Hamburger Museen. Ab sofort können blinde und seheingeschränkte Menschen nämlich neue Führungen mit Materialkoffern zu ermäßigten Entgelten beim Museumsdienst Hamburg buchen. Über dieses neue Angebot informieren wir Sie ebenfalls in dieser Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Vorweihnachtszeit,

Ihr Heiko Kunert

Redaktionsschluss für die Ausgabe 01/2023 ist der 25.11.2022

Vorstand aktuell

■ **Heute mit den beiden Vorsitzenden Angelika Antefuhr und André Rabe.**

Melanie Wölwer: Herzlich willkommen Angelika und André. In der nächsten Zeit werde ich Euch an dieser Stelle nicht begrüßen. Was hat es mit den Veränderungen auf sich, die wir verkünden wollen?

Angelika Antefuhr: Mein Mann und ich, wir erfüllen uns einen lang gehegten Traum. Zum Einstieg in unser Rentenalter werden wir eine lange Reise nach Australien und Neuseeland antreten. Das bedeutet, dass wir für den Verein ein paar organisatorische Veränderungen in dieser Zeit haben werden. Aber inzwischen läuft Vieles in digitaler Form und ich werde auch im Urlaub ansprechbar sein können, digital vielleicht sogar an der ein oder anderen Vorstandssitzung mit der entsprechenden Zeitverschiebung teilnehmen können. Hier ist es dann abends und da, wo ich bin, ist es dann morgens. Ich glaube, das wird gut laufen und wir haben das ganz gut vorbereitet.

MW: Das ist doch eine schöne Vorstellung, mit einer Tasse Kaffee zum Start in den Morgen noch frisch an der Vorstandssitzung teilnehmen zu können.

AA: Genau.

MW: Es gibt aber doch bestimmte Aufgaben, für die man vor Ort sein muss. In einem Geschäftsbetrieb wie dem BSVH sind auch mal Unterschriften zu leisten, etwa Dinge mit Banken zu klären. Wie wird dies in nächster Zeit hier praktisch aussehen, André?

André Rabe: Es gestaltet sich derart, dass viele Geschäfte oder viele Dinge eben mit zwei Unterschriften zu beglaubigen sind. Und da fragt sich der eine oder andere bestimmt: es ist ja nur einer da, der unterschreiben kann? Nein. Wir haben Heiko Kunert Vollmachten erteilt in bestimmten Grenzen, in denen er genauso agieren kann, wie Angelika Antefuhr, wenn sie vor Ort wäre.

AA: Natürlich stimmen wir uns im Vorfeld in vielen Angelegenheiten ab. Selbst das Finanzielle bekommen wir dank Internet gut geregelt. Die Apps funktionieren auch vom anderen Ende der Welt aus.

AR: Genau. Heutzutage ist es nicht mehr so, dass man über mehrere Tage oder Wochen überhaupt nicht mehr erreichbar ist.

MW: Ihr habt also Vorkehrungen getroffen. Vorstandssitzungen werden – ein wenig wie in der Coronazeit - vom Homeoffice aus gestartet. Nur dass das “Home” in dieser Zeit ein bisschen weiter weg sein wird. Wann wirst du dann wieder hier bei uns sein und mit uns das nächste Vorstandsinterview machen?

AA: Das kann man sich ganz gut merken. Wir verreisen von O bis O. Man sagt immer, da macht man bei den Autos den Reifenwechsel, wir machen in dieser Zeit eine Reise. Von Oktober bis Ostern. Nach Ostern sind wir wieder da.

MW: Also bis zum nächsten großen Feiertag. Denn dies ist das letzte Interview vor dem Weihnachtsfest. Da möchten wir wahrscheinlich alle auch ein paar Weihnachtsgrüße raussenden.

AA: Ich wünsche allen Mitgliedern ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest, einen guten Rutsch in das neue Jahr, viel Glück und Gesundheit für das neue Jahr. Für den Verein auch alles Gute. Wir starten wieder frisch 2023 und schauen, was wir weiter bewegen können.

AR: Ich wünsche allen Lesenden und Hörenden Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch. Passen Sie auf sich auf. Und im neuen Jahr hören und sehen wir uns wieder.

MW: Ich schließe mich an. Frohe Weihnachten! Und ich freue mich schon darauf, wenn ich mit euch beiden zu Ostern oder danach wieder an dieser Stelle zusammenkomme. Herzlichen Dank für das Gespräch.

Öffnungszeiten zwischen den Jahren

■ Das Louis-Braille-Center ist vom Freitag, den 23. Dezember 2022 bis Montag, den 2. Januar 2023 geschlossen.

Wegen Inventur erreichen Sie die Hilfsmittelabteilung erst wieder ab 9. Januar 2023.

Wahlen in Bezirksgruppen

In den vergangenen Wochen fanden in drei der vier Bezirksgruppen (BZG) des BSVH Wahlen statt. Die Mitglieder gaben ihre Stimmen für die Gruppenleitung ab und bestimmten, wer die BZG im Verwaltungsrat des BSVH vertreten solle.

In der Gruppe Süd-Ost wurde Jutta Schaaf ins Amt der Leiterin gewählt, dass sie nach dem Tod von Wolfgang Liepelt bereits kommissarisch übernommen hatte. Zu Beisitzern wurden Daniel Schessling und Sylvia Lenz bestimmt. Jochen Weise bleibt Vertreter der Gruppe im Verwaltungsrat.

In der Gruppe Süd wurde Anke Holtmann zur Bezirksgruppen-Leiterin gewählt, Wilfried Grosser zum Beisitzer und Hans-Georg Barsties in den Verwaltungsrat. Anja Peters stand nicht zur Wahl und ist weiterhin Beisitzerin in der Bezirksgruppenleitung.

In der Gruppe Ost bleiben die Leitungsposten ohne Wahl unverändert: Olga Warnke leitet die Gruppe mit den Beisitzerinnen Birgit Militzer und Eva-Maria Weigand. Brigitte Kukies wurde erneut als Vertreterin für den Verwaltungsrat entsandt.

Auch in der Bezirksgruppe West soll es noch in diesem Jahr eine Wahl geben. Die Mitglieder der Gruppe werden darüber rechtzeitig informiert.

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 trauern um unsere Mitgliederbetreuerin Beate Wismann

■ Am 22. September ist unerwartet unser langjähriges Mitglied Beate Wismann, geborene Rudakowski, im Alter von 63 Jahren gestorben.

1998 trat Beate Wisman in den BSVH ein. Sie war von 2009 bis 2016 die Vertreterin von Dieter Heeger, der damals die Bezirksgruppe Ost geleitet hat. Sie hat Ausflüge und Freizeiten geplant und mit bei der Durchführung von bezirklichen Veranstaltungen geholfen. Bis zu ihrem plötzlichen Tod war sie als engagierte und beliebte Mitgliederbetreuerin ehrenamtlich in der Bezirksgruppe Ost aktiv.

Wenn Beate Wismann und ihr Mann Jan an Ausflügen und Freizeiten teilnahmen, war es für sie eine Selbstverständlichkeit, andere Mitglieder zu begleiten und zu unterstützen. Jedes Jahr freute sie sich auf die Freizeit im AURA-Hotel und genoss diese gemeinsame Zeit mit Mitgliedern aus allen BSVH-Bezirken. Ihren Regenschirm hatte sie stets dabei, damit es nicht regnet, wie sie meinte, und wir hatten tatsächlich immer Glück mit dem Wetter während unserer Mai-Freizeiten an der Ostsee.

Beate Wismann hatte viel Spaß beim Skat, beim Kegeln, beim Yoga und bei der Gymnastik. Als Rentnerin hatte sie sich noch viel mehr vorgenommen. Sie hatte angefangen die Stammtischarbeit zu unterstützen, um so ihre Erfahrungen in der Selbsthilfearbeit weiterzugeben. Schade, dass sie ihre Vorhaben nun nicht mehr verwirklichen kann. Wir werden Beate Wismann sehr vermissen und sie in guter Erinnerung behalten.

Bezirksgruppen-Leitung Ost

Olga Warnke, Birgit Militzer und Eva-Maria Weigand

Klein und groß bestaunen das begehbare Augenmodell

Tag der offenen Tür im LBC

■ Am Samstag, den 10. September öffnete der BSVH endlich einmal wieder seine Pforten zu einem Tag der offenen Tür. Die Stimmung war toll, die Besucherinnen und Besucher zeigten sich begeistert von den Mitmachaktionen, den Informationen, die die Fachgruppen vermittelten, den Vorführungen und dem begehbaren Auge, das eigens zu diesem Anlass gemietet wurde. Und sie haben es genossen, sich im Raum Goldbek bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen zu begegnen und auszutauschen. Viele haben uns für den schönen Tag gedankt.

Wir haben ein paar Stimmen eingefangen:

Unsere Tischballgruppe war beim Tag der offenen Tür mit dabei. Das Interesse war höher als vor der Coronazeit. Viele hatten Spaß am Tischballspielen. Aber auch einige wenige erkannten für sich, das Tischball für Sie zu laut ist. Wir hatten acht Aktive dabei, die das Spiel den Besucherinnen und Besuchern erklärten. Dadurch konnten wir uns im Wechsel auch mal im Verein umschauen. Aus unserer Sicht war es ein sehr gelungener Tag. Vielen Dank nochmal an die Aktiven: Ewa und Bastian Gleitze, Eldar Uzicanin, Bianca Schmidt,

Dominik Zilian, und unsere Gastspielerin Sabrina Schmitz!

Basili Hiristodulidis, Ivonne Wächter

Noch bevor sich unsere Türen öffneten, stand bereits eine Menschentraube davor und wartete geduldig auf Einlass. Insgesamt besuchten etwa 100 Menschen unser Haus und versorgten sich mit Informationen rund um den BSVH und dessen vielfältiges Angebot.

Ich habe mich sehr gefreut, dass ich bei meinem Vortrag für die Hilfsmittelabteilung „die barrierefreie Küche", so viele interessierte Zuhörerinnen und Zuhörer hatte und mit meiner Vorstellung unterschiedlicher Produkte so viele Menschen begeistern konnte.

Auch in die Hilfsmittelabteilung selbst, kamen viele Besucherinnen und Besucher, die sich nach den verschiedenen Artikeln und Hilfsangeboten erkundigt haben. Im ganzen Haus herrschte eine entspannte und herzliche Stimmung. Das besondere Highlight war natürlich das begehbare Auge, dass auf dem Parkplatz unter einem Zelt aufgestellt wurde.

Für mich war es der erste Tag der offenen Tür, den ich als Mitarbeiterin hier im LBC miterlebt habe und es hat mir wirklich große Freude gemacht, den Besucherinnen und Besuchern zu zeigen, was hier alles angeboten wird.

Katja Löffler, Hilfsmittelberaterin

Obwohl ich schon so lange Mitglied bin, beeindruckt es mich immer wieder, wie viel im BSVH für Mitglieder und Interessierte angeboten wird. Meine Interviewpartner für den Podcast waren sehr offenherzig und haben viel erzählt. Mit dem Aufnahmegerät durch das Vereinshaus zu laufen, hat mir großen Spaß gemacht! Besonders beeindruckt hat mich der Trommelworkshop. Ich als alter Hase in Sachen Musik kann den Satz nur unterschreiben: durch den eigenen Herzschlag hat jeder Mensch einen ganz eigenen Rhythmus, und ein dementsprechendes Gespür dafür. Es muss nur geweckt werden.

Riko Zellmer, BSVH-Podcastredaktion

Es ist jedes Mal wieder wie nach Hause kommen. Ich habe mich riesig auf diesen Tag gefreut und wurde nicht enttäuscht. Ich fand das begehbare Auge besonders spannend und es hat Riesenspaß gemacht es mit anderen Mitgliedern zu erkunden und akustische Eindrücke zu sammeln.

Susanne Aatz, BSVH Podcastredaktion und Führhundhalterin

Bei uns konnten die Besuchenden sich eingehend über die Blindenampel und ihre Geheimnisse erkunden und Fragen dazustellen, die sie immer schon bewegten. Zum anderen haben wir mit einem E-Tretroller, den wir mit einer gelben Karte versehen mitten auf unserem Leitstreifen vor der Tür platzierten,

plastisch gezeigt, was das Problem ist. Wir hatten oft das Gefühl, man musste etliche Interessenten schon etwas drängen sich die ja stehts hörbare Blindenampel anzuschauen. Entweder, weil man meinte, man kennt es ja, aber vielen ist die Ampel gar nicht so „aufgefallen“. Aber wir konnten einige Aufklärung betreiben.

Arbeitskreis Umwelt und Verkehr

Ich war ja "nur" im Raum Goldbek und da hat mir das Impro-Theater gut gefallen. Die Trommelrunde war auch super, alle Teilnehmenden hatten eine schnelle Auffassungsgabe und setzten die verschiedenen Rhythmen total klasse um.

Ziemlich gestört haben die parallel lauten Gespräche der Kaffeetrinkenden. Da würde ich bitten, das nächste Mal darauf zu achten, dass so ein Miniworkshop einen eigenen Raum bekommt, da sonst die Anleitungen nicht zu verstehen sind bzw. die Kommunikation schwierig ist.

Kurt Buschmann

Wenn Sie verhindert waren und leider nicht dabei sein konnten, legen wir Ihnen die erste Episode unseres neuen Podcasts „Ganz Ohr“ ans Herz…

"Ganz Ohr" – der neue Podcast des BSVH

von Melanie Wölwer

Sind Sie auch schon „Ganz Ohr“? Das wäre schön, denn so heißt der neue Podcast des BSVH und wir freuen uns über viele Zuhörerinnen und Zuhörer. In dem neuen Format berichtet die Redaktion ab sofort regelmäßig über interessante Themen rund um den BSVH und die Interessenvertretung für seheingeschränkte Menschen in Hamburg. In der ersten Folge werden die Mitglieder der Redaktion vorgestellt und diejenigen, die nicht dabei sein konnten, können in den „Tag der offenen Tür“ im LBC reinhören. Es gibt drei spannende Reportagen vom Aktionstag, die einen Eindruck von der Stimmung und der Vielfalt des Angebots vermitteln. Der Podcast ist in allen gängigen Podcast-Formaten, wie Spotify oder bei Apple und natürlich in der Podcast-App auf dem Smartphone abrufbar.

Die Redaktion hat sich vorgenommen, einen abwechslungsreichen Themenmix aus Reportagen, Berichten von Aktionen und Interviews anzubieten. Die Redaktion besteht aus Robbie Sandberg, Melanie Wölwer, Kati Löffler, Susanne Aatz, Riko Zellmer, Daniel Schessling und Sylvia Lenz.

In der Oktober-Ausgabe hören Sie einen Beitrag zur Social Media Aktion „Tatort Gehweg“, bei der der Verein erneut auf die Gefahren von E-Rollern hinwies. Die November-Episode berichtet dann über die Messe Durchblick, die im Oktober stattfand.

Freuen Sie sich auf vielseitigen Hörgenuss. Wenn Ihnen der Podcast gefällt, wäre es sehr nett, wenn Sie ihn in Ihrem Podcast-Programm abonnieren und positiv bewerten.

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

Fundraising – Was ist das?

Liebe Leserin, lieber Leser,

■ in dieser Folge meiner Fundraisingreise erzähle ich Ihnen von einer wunderbaren Aktion meiner Schwägerin Sabine. Nach der langen Coronazeit wollte sie endlich ihren 40ten Geburtstag feiern. Eine richtige Sause sollte es werden! Alle sollten kommen: Familie, Freunde, Kollegen, Geschäftspartner. Ich staunte nicht schlecht, als ich ihre Pläne hörte. Jeder sollte eine gedruckte Karte erhalten!

„Was machst Du denn mit den Blumen und Geschenken von so vielen Leuten in Deiner kleinen Wohnung?" fragte ich sie damals. „Ach weißt Du," antwortete Sie nachdenklich, „eigentlich möchte ich gar keine Geschenke! Ich bin so froh, dass ich die Coronazeit bisher überstanden habe, ohne dass es mich erwischt hat. Meine Gäste brauchen mir nichts zu schenken. Sie sollen einfach nur kommen." Welch ein wunderbarer Gedanke! In unserem Kulturkreis ist es gelebte Tradition, nicht mit „leeren Händen" einer Einladung zu folgen oder jemanden zu besuchen. Nicht selten ziehen in die Haushalte der Gastgeber dann kleine Mitbringsel ein, die eine Zeitlang freundlich sichtbar im Regal stehen und später von dort ihren Platz hinter Schranktüren und in Schubladen finden.

Sabine gab mir recht. Auch sie ahnte, dass doch Geschenke mitgebracht werden. „Was kann ich denn tun, damit das nicht geschieht?" fragte sie mich. „Werde zum Fürsprecher einer guten Sache!" schlug ich ihr vor. „Nimm Deinen Geburtstag zum Anlass und lade Deine Gäste ein, ihr Geschenkebudget für Dich für genau diese gute Sache zu spenden!" Sie hatte noch nichts von dieser Möglichkeit gehört und bat mich ein wenig mehr dazu zu erzählen.

Der Begriff „Anlass-Spende" spricht für sich. Es geht um eine Spende zu einem Anlass im Leben eines Menschen oder in der Geschichte einer Firma, zu dem es zum guten Ton gehört, als Gast ein Geschenk mitzubringen. Oft sind diese Anlässe freudige Momente, wie ein Geburtstag, ein Lebens-Jubiläum, eine Hochzeit, eine Familien- oder Firmenfeier. Auch bei Beerdigungen werden Trauergäste um eine Spende anstelle von Kondolenzgaben gebeten. Unter dem Motto „Spenden statt Schenken" verzichten dann Jubilare und Hinterbliebene auf ein Geschenk und wünschen sich eine Spende für einen guten Zweck.

Das Besondere bei der Initiierung einer Anlass-Spende ist, dass der Einladende zum engagierten Fürsprecher einer guten Sache wird. Das ausgewählte Spendenprojekt liegt ihm dabei am Herzen. Mit der Bitte um eine Spende drückt die Jubilarin aus, dass sie sich

kundig gemacht hat und davon überzeugt ist, dass eine Spende für das ausgewählte Projekt auch verlässlich eingesetzt werden wird. Die eingeladenen Gäste vertrauen dem Geburtstagskind und seiner Einschätzung und werden zu Spendern der guten Sache. Sie geben ihr Geld dann sogar einem Verein, einer Organisation, die sie womöglich gar nicht kennen.

Sabine gefiel diese Idee. Sie wusste auch schon, für wen sie um eine Anlass-Spende bitten wollte. Sie erzählte begeistert von einer Kinder- und Jugendfarm, die von einem gemeinnützigen Verein betrieben wird, den sie selbst seit langer Zeit regelmäßig mit einer Spende unterstützt. Wir haben gleich dort angerufen. Der Leiter der Farm freute sich über Sabines Idee. Kurt hat für solche Spendenfälle sogar ein Informationspaket, dass er dem Geburtstagskind für die Feier überlässt. Darin enthalten ist eine als Farmhaus getarnte Spendendose, ein Plakat und Projektflyer. Damit Sabine ihre Einladungskarten auf den Weg bringen konnte, erfuhr sie von ihm die Spenden-Kontonummer und sie vereinbarten einen Spendenzweck. Sabine erleichterte nun ihren Gästen die Entscheidung nach der Frage „Was schenken wir denn?“. Im PS ihrer Einladung formulierte sie ihren Spendenwunsch für das Kinder- und Jugendfarmprojekt.

Sabines Geschenke-Gratulanten, die direkt an den Verein spenden, werden von dort ihre Spendenbescheinigung erhalten. Sabine wird über diese Spender aber nicht informiert. Das Datenschutzgesetz schreibt den sicheren Umgang mit den Spenderdaten vor. Aber Kurt sagte ihr zu, dass er ihr auf jeden Fall in ein paar Wochen die Gesamtsumme der eingegangenen Spenden nennen wird. So feierten wir im Mai ein wunderbares Fest! 50 Gäste waren gekommen und viele sprachen mit Sabine über das Farmprojekt. Sie legte die Flyer aus und auch das Farmhaus fand einen gut sichtbaren Platz. Nach und nach wurden bei der Feier noch viele Münzen und Scheine für das Projekt gesammelt. Einen kleinen Clou hatte ich mir noch für Sabine ausgedacht: Kurt und ein paar Farmkinder kamen als Überraschung zur Feier und brachten einen sehr süßen, sehr bunten, aber selbstgebackenen Dankeschönkuchen für Sabine und ihre Gäste mit. So lernten sie sich doch noch kennen: die Spenderinnen und Spender und die Menschen, deren Arbeit sie zum Wohle von Kindern und Jugendlichen aus Anlass des 40ten Geburtstag von Sabine unterstützt haben.

Und fürs nächste Mal nehme ich mir vor, einen Reisestopp bei meinem Kollegen Johannes einzulegen und Sie in die virtuelle Welt des Online-Fundraisings hineinzuschnuppern zu lassen.

Herzliche Grüße, Ihre Lydia Wiebalk

Tatort Gehweg - In der Woche des Sehens führte der BSVH eine Kampagne gegen E-Roller durch

BSVH markiert E-Roller - "Tatorte" in Hamburg

■ Unter den Hashtags #TatortGehweg und #RollerKoller inszenierte der BSVH in der Woche des Sehens vom 8. bis 15. Oktober 2022 eine Social Media Kampagne, um erneut auf die Gefährdung zu Fuß gehender und mobilitätseingeschränkter Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer durch wild abgestellte E-Roller aufmerksam zu machen. In jedem der sieben Bezirke wurden an Hotspot-Orten gefährlich abgestellte E-Roller als „Tatorte“ markiert – inklusive ihrer mutmaßlichen Opfer.

Mit Kreidespray wurden die Umrisse von herumliegenden E-Rollern auf das Pflaster gesprüht und an diese angrenzend – ähnlich einem Tatortumriss – jeweils der Umriss einer gestürzten Person. An allen Orten entstanden darüber hinaus Videos mit blinden/sehbehinderten Personen, die dort persönlich von der Situation betroffen sind. Diese veröffentlichte der BSVH gemeinsam mit den „Tatortfotos“ in den Sozialen Netzwerken.

Die Aktion fand als bundesweite Social Media Kampagne des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbands (DBSV) statt, zahlreiche weitere Landesvereine des DBSV beteiligen sich daran.

Das "Unfallopfer" in Wandsbek

Start der Kampagne: Unfallopfer am Bahnhof in Bergedorf

Milliardenspritze für öffentlichen Nahverkehr? Barrierefreiheit muss dabei Pflicht sein

■ Wie die Hamburger Medien berichteten, plant der Hamburger Senat, einen Milliardenbetrag in den Ausbau des Öffentlichen Nahverkehrs zu stecken. Dies soll im Doppelhaushalt 2023/2024 festgeschrieben werden.

Mit keinem Satz wird in der Berichterstattung jedoch erwähnt, dass diese Investitionen auch dazu genutzt werden sollen, den ÖPNV flächendeckend in Hamburg barrierefrei umzubauen, wie es das Personenbeförderungsgesetz (PBefG) bereits seit dem 1. Januar 2022 verlangt und wovon die Hansestadt noch weit entfernt ist.

Tausende Bushaltestellen sind noch nicht barrierefrei zugänglich, auch einige U- und S-Bahnhaltestellen verfügen noch immer nicht über ein Leitsystem oder sind rollstuhlgerecht. Bis heute fehlen außerdem jegliche barrierefreie Fahrgastinformationen für blinde, sehbehinderte, gehörlose und schwerhörige Menschen (Zwei-Sinne-Prinzip). Für die Realisierung zugänglicher Informationen müssen ebenfalls zwingend Mittel zur Verfügung gestellt werden.

Der BSVH hat sich daher mit einem Brief an die Mitglieder des Verkehrsausschusses der Hamburgischen Bürgerschaft gewandt. Der Verein fordert, die notwendigen Mittel für die komplette Umsetzung von Barrierefreiheit im ÖPNV in den Investitionen zu benennen und einzuplanen.

Ein barrierefreier ÖPNV ist eine Grundvoraussetzung für Inklusion und Teilhabe für Menschen mit Behinderungen sowie Seniorinnen und Senioren im Hamburg. Ein erfolgreiches Verkehrskonzept muss sich auch daran messen lassen, dass der ÖPNV für alle Bewohnerinnen und Bewohner gleichermaßen nutzbar ist.

Ioki wird zu Gunsten des Shuttleservice Moia abgeschafft

Warum der BSVH und auch der SoVD dagegen sind

■ 2018 wurden die Stadtteile Osdorf und Lurup zum Versuchsgebiet für den Shuttleservice Ioki ernannt. In diesen Stadtteilen, die schlecht an Bus und Bahn angebunden sind, wurde der größte Bedarf für einen verbesserten ÖPNV ermittelt. Das neue Angebot wurde gut angenommen, nicht zuletzt, weil es günstig, gut in den HVV integriert und barrierefrei ist. Außerdem verbindet Ioki S-Bahn-Haltestellen und Bushaltestellen mit konkreten Zieladressen und nicht mit schwer auffindbaren, virtuellen Haltestellen. Anfang Juli verkündete Verkehrssenator Anjes Tjarks das AUS dieses beliebten Zubringer-Dienstes. Das finden die Menschen in den betroffenen Stadtteilen offenbar gar nicht gut. Sie lehnen den vorgesehenen Ersatz durch den Konkurrenzdienst Moia ab.

Was hat die Selbsthilfe unternommen?

Am 3. September trafen sich nach unserer Schätzung etwa 50 Menschen am Ekholtplatz, um gegen die Abschaffung des Ioki-Shuttels zu protestieren. Zu dieser Veranstaltung hatte der SoVD aufgerufen und auch Mitglieder des BSVH haben sich der Gruppe angeschlossen. Denn auch für blinde Menschen ist der Wechsel des Fahrdienstanbieters ungünstig.

Selbstverständlich haben wir unseren Unmut auch in der Behörde für Mobilitätswende platziert. Die Antwort von da kann nicht befriedigen: Auf Nachfrage wird mitgeteilt, dass die Entscheidung nicht nochmals infrage gestellt wird und dass es wichtig sei, dass es jetzt ein Angebot in Harburg gibt. Es wurde zudem darauf verwiesen, dass Moia ab kommendem Jahr acht barrierefreie Fahrzeuge in der Flotte hat. Die BVM und die Anbieter sind sehr an Rückmeldungen zur Barrierefreiheit interessiert.

Unverständnis zeigte sich zudem, da Ioki im Stadtgebiet nicht komplett zu Gunsten von Moia abgeschafft wird. Statt in Osdort und Lurup soll er nun in Harburg eingesetzt werden. Warum aber ist es nicht möglich den etablierten Service sowohl im bisherigen Gebiet zu belassen und ein zusätzliches Angebot in Harburg aufzubauen?

Kritik des BSVH

Was als ein großer Gewinn für alle versprochen wird, ist aus Sicht des BSVH ein erheblicher Rückbau des Service für den Bereich Lurup – Osdorf. Warum?

1. Ioki hat im Gegensatz zu Moia barrierefreie/stufenfreie Fahr-

zeuge und ist somit für Rollstuhlfahrer und Geheingeschränkte bzw. Personen mit Rollator gut nutzbar. Die Fahrzeuge sind mit Braille-Schrift ausgestattet und verfügen alle über Sitzschalen für Kleinkinder.

2. Ioki ist im Gegensatz zu Moia im HVV-Angebot integriert.
3. Ioki befördert zu HVV-Konditionen, die HVV-Fahrscheine werden angerechnet und auch die Schwerbehindertenbeförderungsbedingungen gelten wie im HVV gewohnt.
4. Ioki schließt die Lücken zwischen HVV-Haltestelle und einer konkreten Zieladresse (Zuhause, Arzt usw.). Moia bietet ein ganz anderes Bedienkonzept. Ioki erlaubt das Schließen der Lücken im HVV-Angebot und den Abbau von Barrieren. Diese punktgenaue Beförderung kommt insbesondere Senioren und schwerbehinderten Menschen entgegen und gibt ihnen ein Stück Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit zurück.
5. Ioki ist den HVV-Beförderungsbedingungen angegliedert. Damit ist Ioki im Gegensatz zur Moia-Nutzung günstiger. Ioki bietet somit eine verlässliche und transparente Tarifstruktur, im Gegensatz zu Moia, bei dem die Preise je nach Buchungslage schwanken können.
6. Die ioki-App ist barrierefrei. Über die App können Rollstühle, Rollatoren und Kindersitzplätze (Sitzschalen) bzw. Kinderwagen sowie Begleitpersonen angemeldet werden.
7. Die guten Beförderungsbedingungen des Ioki für Kleinkinder entlasten Familien auf dem Weg zur KiTa oder grundsätzlich im Alltag.

Volles Haus, bzw. voller Garten bei der Eröffnung des Hauses für Barrierefreiheit

Eröffnung des "Hauses für Barrierefreiheit"

■ Am 22. September wurde das „Haus für Barrierefreiheit“ am Alsterdorfer Markt 7 feierlich eröffnet. In diesem Gebäudekomplex finden ab sofort die Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen (LAG), der Verein „Barrierefrei Leben e.V.“ und das Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg, zu dessen Trägerorganisationen der BSVH gehört, ein neues Bürozuhause. Wichtige Institutionen für die Durchsetzung von mehr Barrierefreiheit, Teilhabe und Inklusion in Hamburg arbeiten im „Haus für Barrierefreiheit“ dort räumlich eng und damit effizient zusammen.

Die Bedeutung dieser neuen Institution unterstreicht auch der Besuch der Sozialsenatorin der Hansestadt Hamburg, Melanie Leonhard, die eine Rede anlässlich der Eröffnung gehalten hat. Auch Ulrike Kloiber, Senatskoordinatorin für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen und Hanne Stiefvater, Vorständin der Evangelischen Stiftung Alsterdorf haben ein Grußwort gehalten. Zahlreiche weitere Besucherinnen und Besucher aus Politik, Verbänden und wichtigen Unternehmen waren dabei – ein voller Erfolg.

"Es ist ein positives Signal der Stadt Hamburg, dass sie dieses Haus finanziert. Von den Akteuren im Haus der Barrierefreiheit werden zukünftig positive Impulse, aber auch Forderungen, für mehr Barrierefreiheit, Inklusion und Teilhabe in die Stadt hineingetragen", sagt Heiko Kunert, Geschäftsführer des BSVH und Vorsitzender der LAG, am Rande der Veranstaltung.

Heiko Kunert, Geschäftsführer des BSVH und Vorstand der LAG begrüßt die Gäste

Mobiler sozialer Dienst

Fällt es Ihnen schwer alleine einzukaufen und wohnen Sie im Großraum Hamburg? Dann können wir Ihnen weiterhelfen!

Sie haben die Möglichkeit den mobilen sozialen Dienst einmal in der Woche zu einem festgelegten Termin für 2 oder 3 Stunden in Anspruch zu nehmen oder nach flexibler Vereinbarung.

- 2 Stunden kosten 16,00 €,
- 3 Stunden 24,00 €.

Aufgeschlossene und engagierte Helfer kommen zu Ihnen nach Hause und gehen für Sie einkaufen.
Unsere Helfer sind nicht motorisiert.

Haben Sie Interesse an dieser Hilfeleistung? Dann rufen Sie uns gerne an:

Britta Block, Tel. (040) 209 404 - 44,
Annette Schacht, Tel. (040) 209 404 - 55.

Psychologische Beratung

Wenn Sie von Sehverlust betroffen sind oder sich Ihr Sehen verschlechtert hat, kann das große Ängste oder eine Krise auslösen. Der Alltag muss anders bewältigt und vieles neu gelernt werden. Die inneren Sorgen werden dabei häufig zu wenig beachtet. Auch die Beziehung zu Ehepartnern, Freunden oder Angehörigen kann sich verändern.

Der BSVH bietet zur Bewältigung Ihrer Sorgen und Nöte eine psychologische Beratung im Louis-Braille-Center an. Sie findet statt:

jeden Dienstag von 10 Uhr bis 12 Uhr und von 14 Uhr bis 16 Uhr

Anmeldungen nimmt Marion Bonken unter Tel. (040) 209 404 0 entgegen.

EUTB®-Förderung läuft aus. Was bedeutet das für Ratsuchende?

■ Mit Annette Schacht und Britta Block beschäftigt der BSVH zwei Beraterinnen zu allen Fragen der Teilhabe im Rahmen der sog. ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB®). Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) hat zu diesem Zweck ein Netz von rund 400 Beratungsstellen in ganz Deutschland aufgebaut und die Stellen finanziert. Nun läuft die EUTB®-Projektförderung für den BSVH zum 31. Dezember 2022 aus.

Für die Verantwortlichen des BSVH ist es sehr wichtig, das Angebot für Ratsuchende aufrechtzuerhalten. Daher wird sich auch nach Ablauf der Förderung nichts ändern. Annette Schacht und Britta Block stehen Ratsuchenden uneingeschränkt mit Rat und Tat zur Seite.

Durch die finanzielle Förderung hatte der Verein die Möglichkeit, zwei weitere Teilzeitstellen zu schaffen: die psychologische Beratung durch Christiane Rupp und die Stelle des Ehrenamtskoordinators Karsten Warnke. Auch hieran wird sich nichts ändern, da diese ebenfalls wichtige Aufgaben erfüllen, die für den Verein und die Mitglieder und Ratsuchenden unverzichtbar sind.

Für den BSVH bedeutet dies konkret, dass er versuchen muss, die Kosten für diese Angebote über intensiveres Fundraising und das Gewinnen von Fördermitteln zu kompensieren, soweit das möglich ist.

Die Verantwortlichen des BSVH hatten sich intensiv um eine Fortsetzung der Förderung bemüht. Eine neue EUTB®-Verordnung sieht jedoch vor, dass es zukünftig in Hamburg pro Bezirk nur eine EUTB®-Beratungsstelle gibt. Die Wahl fiel dabei in dem Bezirk, in dem sich das Louis-Braille-Center befindet auf die Beratungsstelle der Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen (LAG). Das vertrauensvolle Beratungsnetzwerk bleibt jedoch bestehen, Menschen mit einem Beratungsbedarf hinsichtlich einer Seheinschränkung werden weiterhin an die Beraterinnen des BSVH vermittelt.

Fragen Sie die EUTB-Beraterinnen!

Was ist eigentlich Wohngeld und für wen kommt diese Leistung in Frage?

1. Was ist der Zweck des Wohngeldes?

■ Das Wohngeld dient der wirtschaftlichen Sicherung angemessenen Wohnens. Durch die Unterstützung mit Wohngeld sollen sich beispielsweise Familien und Rentner*innen mit niedrigem Einkommen auch Wohnungen aus der mittleren Preislage leisten können. Wohngeld wird bei Mietwohnungen als Mietzuschuss und bei Eigentumswohnungen als Lastenzuschuss gewährt. Wohngeld ist ein Zuschuss zu den Wohnkosten. Eine vollständige Übernahme der Wohnkosten ist also ausgeschlossen.

2. Wer hat Anspruch auf Wohngeld?

Die antragstellende Person muss

- Mieter oder Eigentümer sein und muss den Wohnraum selbst nutzen
- belegen, dass sie über Einnahmen verfügt, mit denen sie zuzüglich des Wohngeldes wenigstens annähernd ihren notwendigen Bedarf decken kann.

3. Welche Wohnkosten zählen zur Miete/Belastung?

Als zu berücksichtigende Miete gelten zu tragende Kaltmiete und die Betriebskosten einschließlich Wasserkosten. Beim Lastenzuschuss werden als Belastung die Kosten für den Kapitaldienst und die Bewirtschaftung von Wohnraum zu Grunde gelegt. Die Heizkosten werden nicht berücksichtigt.

4. Welche Einnahmen werden als Einkommen angerechnet?

Als Einkommen werden im Wesentlichen einkommenssteuerpflichtige Einkünfte, bestimmte steuerfreie Einnahmen und bestimmte Lohn- und Einkommensersatzleistungen berücksichtigt. Bei Entrichtung von Steuern und Sozialversicherungsbeiträgen sind pauschalierte Abzüge vorgesehen. Bei Schwerbehinderung werden Freibeträge abgezogen.

5. Kann Wohngeld zusätzlich zur Grundsicherung bzw. Sozialhilfe bezogen werden?

Das ist nicht möglich. Wer Arbeitslosengeld II /Sozialgeld, Grundsicherung im Alter/ Erwerbsminderung oder Hilfe zum Lebensunterhalt bezieht, ist vom Wohngeld ausgeschlossen, weil bei deren Berechnung bereits Kosten der Unterkunft berücksichtigt worden sind.

6. Was unterscheidet Wohngeld von Grundsicherungs- und Sozialhilfeleistungen?

Während Grundsicherungs- bzw. Sozialhilfeleistungen auf eine Bedarfsde-

ckung gerichtet sind, liegt dem Wohngeld die Überlegung zu Grunde, dass die Miete /Belastung über einen bestimmten Anteil des Einkommens nicht hinausgehen soll.

Das Wohngeldgesetz kennt keine Einkommensgrenzen, denn je niedriger die Miete/Belastung unterhalb des Höchstbetrages desto niedriger ist das Einkommen, bei dem die Miete/Belastung wohngeldrechtlich noch zumutbar ist.

7. Ist das Wohngeld höher als Grundsicherungs- bzw. Sozialhilfeleistungen?

Wohngeld wird nur als Zuschuss zu den Wohnkosten geleistet. Folglich muss der sonstige Lebensunterhalt durch eigene Einnahmen gedeckt werden – im Gegensatz zu den Grundsicherungsleistungen. Ein Haushalt kann zusammen mit Wohngeld auch Einnahmen erzielen, deren Gesamthöhe über den Bezug von laufenden Grundsicherungs- bzw. Sozialhilfeleistungen liegt.

8. Können Ersparnisse zur Ablehnung eines Wohngeldantrages führen?

Es erfolgt eine Ablehnung, wenn erhebliches Vermögen vorliegt. Das ist der Fall, wenn die Summe des verwertbaren Vermögens des zu berücksichtigenden Haushaltsmitgliedes 60.000 € übersteigt. Bei zwei Haushaltsmitgliedern beträgt die Vermögensgrenze 90.000 €. Das Eigentum wird nicht zum Vermögen dazu gezählt.

Bei Fragen zum Wohngeld wenden Sie sich gern an uns, wir helfen Ihnen bei der Antragstellung.

Britta Block, Tel.: (040) 209 404 44 und Annette Schacht, Tel.: (040) 209 404 55.

Jahresmitgliedschaft im BSVH

Die Kosten für die Jahresmitgliedschaft beim BSVH beträgt 120,00 Euro. Wenn Sie uns hierfür eine Einzugsermächtigung erteilen möchten, steht Ihnen Frau Larbie unter Tel. (040) 209 404-16 oder per E-Mail w.larbie@bsvh.org jederzeit zur Verfügung.

Bedürftige Menschen haben die Möglichkeit, eine Ermäßigung zu beantragen. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an die Sozial- und Teilhabeberatung des BSVH unter Tel. (040) 209 404 - 44 oder -55.

Für Überweisungen lauten IBAN und BIC:

IBAN: DE07 2512 0510 0007 4600 00
BIC: BFSWDE33XXX

Technik und Techniken des Navigierens

von Robbie Sandberg

■ Um es gleich vorweg zu sagen, eine Navigations-App nimmt Sie nicht an die Hand. Ich erlebe immer wieder, wie enttäuscht Menschen sind, wenn sie herausfinden, dass beim Gebrauch von Navi-Apps auch die eigene Wahrnehmung gefragt ist. Gerade Menschen, die als Erwachsene erblinden, fühlen sich auf der Straße oft unsicher, weil sie die Orientierung nach dem Gehör, das Auswerten zahlloser Geräusche und Gerüche, das Spüren von Untergründen noch nicht verinnerlicht haben.

Sie sind daher von sehenden Mitmenschen abhängig, die sie begleiten. Abhängigkeit macht unzufrieden, zumal man das Gefühl hat, für die Mitmenschen eine Last zu sein. Deshalb erhoffen sich betroffene Menschen von Navigations-Apps oft eine Art Ersatz für menschliche Begleitpersonen. So einfach ist es aber leider nicht.

Die App bestimmt Ihre Position und gibt Ihnen anhand eines virtuellen Straßennetzes Anweisungen. Straßen sind für die App reine Linien, die ein Netz ergeben. Ob eine Straße breit oder schmal ist, ob der Gehweg uneben ist, ob es eine Verkehrsinsel gibt oder wo der Ampelmast steht, weiß sie nicht. Die App hat keine Augen, die die Umgebung erfassen können. Bei der Anweisung "Jetzt abbiegen" müssen Sie selbst herausfinden, ob Sie sich tatsächlich an einer Straßenecke befinden oder ob Sie gerade die Zufahrt eines Grundstücks betreten.

Man ist daher nach wie vor auf die eigenen Bordmittel angewiesen, um die nähere Umgebung zu erkunden und die Routenanweisungen sinnvoll umzusetzen. Das gilt auch für Sehende. Denken Sie nur an den LKW-Fahrer, der in den Rhein fuhr und starb, weil die Navi-App eine Fährverbindung für eine Straße hielt und ihn dorthin lenkte.

Also, die App nimmt Ihnen nicht ab, sich durch Mobilitätstraining und Praxis die Sinne zu schärfen. Die gute Nachricht ist aber, wenn Sie diesen Schritt gehen, können Navi-Apps Ihnen die Welt eröffnen.

Unterwegs mit allen Sinnen

Ich gehe auf einer belebten Straße in San Francisco. Über meinen Knochenleit-Kopfhörer teilt mir die App BlindSquare mit, an welchen Geschäften, Restaurants und Cafés ich vorbeikomme.

Dank BlindSquare erlebe ich die Stadt wie ein sehender Tourist, der die Schilder der Geschäfte liest, an denen er vorbeikommt.

"Café Martha & Brothers, 20 Meter, 11:00 Uhr." Hier möchte ich mal verschnaufen. Ein wenig nach links drehen, auf 11:00 Uhr, dann bis zur Häuserwand und daran entlang. Vielleicht kann ich den Eingang hören oder riechen. Kaffeezubereitung erzeugt ja sehr typische Geräusche und Düfte.

Falls die Tür geschlossen ist, habe ich den Langstock und meine Hände, um sie zu finden.

So ein Knochenleit-Kopfhörer ist gut zum Navigieren geeignet. Er ist unscheinbar und lässt die Ohren frei, so dass ich mich weiterhin nach Gehör orientieren kann. Die Anweisungen der App höre ich trotz Straßenlärms.

Während ich bei Martha & Brothers einen Kaffee trinke, suche ich mit BlindSquare nach dem Haight-Ashbury Music Center, einem Geschäft für Instrumente und Zubehör. Da BlindSquare selbst keine Routen berechnen kann, übergibt die App die Zielkoordinaten an Google Maps, die sich sogleich öffnet. Hier tippe ich auf die Schaltfläche Schritte und wische durch die Liste der Routenanweisungen, um mir einen Eindruck von der Route zu verschaffen. Auch erfahre ich so die Namen der Straßen entlang der Route. Straßennamen zu wissen kann nützlich sein. Falls ich mich verirre, möchte ich nach bestimmten Straßen fragen können.

Der Weg scheint einfach zu sein, aber natürlich informiert die App nicht über Straßen, die ich überqueren muss. Sie meldet sich nur bei Richtungsänderungen. Es könnte also sein, dass ich schwierige Kreuzungen überwinden muss.

Wie sich herausstellt, muss ich zwar einige Straßen überqueren, habe es aber nicht mit komplizierten Kreuzungen zu tun. Google Maps veranschlagt 11 Minuten Gehzeit. Ich gehe mal von 15 aus, weil man als blinder Fußgänger ja doch manchmal suchen muss. Da Google Maps bei der Navigation keine Querstraßen ansagt, lasse ich BlindSquare im Hintergrund mitlaufen. Die App meldet Kreuzungen, indem sie zuerst die Straße nennt, in der man sich befindet und dann die vorausliegende Querstraße. Stimmen die Ersteren mit den von Google Maps genannten Straßen überein, bin ich richtig.

Sollten Google Maps und BlindSquare einmal gleichzeitig sprechen, also Kreuzung und Routenanweisung unverständlich sein, fokussiere ich das Feld oben links auf dem Touchscreen. Hier wird die aktuelle Anweisung angezeigt. Die Sprachausgabe des Smartphones liest sie vor.

Abends möchte ich nach einer Kneipentour mit dem Bus zu meiner Unterkunft fahren. Ich stelle BlindSquare auf die Kategorie "Reise und Verkehr" ein und gehe die Straße entlang, um bei der ersten Haltestelle, die gemeldet

wird, auf den Bus zu warten.

Der ersten Haltestelle komme ich nicht näher als 12 Meter, dann vergrößert sich wieder die Entfernung. Die Richtungsangabe weist auf die andere Straßenseite. Ich steuere eine zweite Haltestelle an. Wieder heißt es "12 Meter, 09:00 Uhr". Mir wird bewusst, dass für diesen Abschnitt nur Haltestellen auf der anderen Straßenseite erfasst sind. Die Haltestellen für die entgegengesetzte Busrichtung fehlen gänzlich.

Ich bin aufgeschmissen, denn jetzt habe ich keine Anhaltspunkte mehr. In Deutschland würde ich die Straße nach einem Bushäuschen absuchen, aber in San Francisco gibt es die nicht an jeder Haltestelle. Oft ist nur ein Pfahl oder eine Wand mit einer Buslinie bemalt.

Eine Option bleibt mir aber - und die gehört zum Navigieren wie meine Apps. Ich frage Passantinnen. Als Reisender, auch als Sehender, ist man gelegentlich auf die Hilfe fremder Menschen angewiesen. Meine Devise ist, sie nicht einzuplanen, aber damit zu rechnen, dass ich sie dann und wann brauchen werde.

Nach einem aufregenden Krimiwochenende im AURA-Hotel ist mir nach einem Strandspaziergang ganz allein. Schon vor Jahren habe ich den Eingang zum Hotelgelände als Punkt bei BlindSquare eingetragen. So kann ich ihn ansteuern, sollte ich mich im Wegenetz entlang der Strandpromenade mal verlaufen. Ich überquere die Straße an der Akustikampel und gehe weiter Richtung Strand. BlindSquare meldet "Strandzugang am Holzschuppen, 40 Meter, 12:00 Uhr". Ein weiterer Punkt, den ich eingetragen habe. Jetzt brauche ich ihn noch nicht, weil man nur geradeaus gehen muss, bis man Sand unter den Füßen spürt, aber auf dem Rückweg wird er mir helfen, den Strand wieder zu verlassen.

Ich gehe bis zum Wasser und drehe mich nach links. Ausgelassen laufe ich durch den Sand. Meine Richtung passe ich dem Wasser an, das ich rechts von mir branden höre. Nach ca. 500 Metern meldet BlindSquare "Seeschlößchenbrücke, 50 Meter, 12:00 Uhr". Auch diesen Punkt habe ich eingetragen, nachdem ich mir beim allerersten Strandspaziergang den Kopf an der Brücke gestoßen habe. Auf diese Weise bin ich gewarnt. Ich verlangsame meine Schritte und beginne zu schnalzen, um die Brücke zu orten. Als ich sie direkt vor mir höre, strecke ich die Hand aus und taste nach dem unteren Rand, um drunter durchzuschlüpfen.

Auf dem Rückweg wandere ich wieder am Wasser entlang und schüttle das iPhone gelegentlich, um die Distanz zum Strandzugang abzufragen. Als BlindSquare meldet, " Strandzugang am Holzschuppen, 50 Meter, 02:00 Uhr", mache ich eine kleine

Rechtsdrehung und entferne mich vom Wasser. BlindSquare meldet jetzt in kürzeren Abständen Richtung und Entfernung, so das ich meine Gehrichtung anpassen kann. Ich stoße auf die Gras bewachsene Böschung und gehe ein kurzes Stück daran entlang, bis ich mit dem Langstock den Durchgang finde.

Timmendorf hat aber nicht nur Strand-Feeling zu bieten. Nun möchte ich mal den Wald im Binnenland erkunden. Mit der Wander-App Komoot suche ich nach Ausflugszielen in der Natur. Komoot berechnet nicht die kürzeste oder günstigste Route wie Google Maps, sondern bevorzugt Wald- und Wanderwege. Mit der App plane ich eine Rundtour vom AURA-Hotel über den Vogelpark Niendorf und den Hermann-Löns-Aussichtsturm zurück zum Hotel. Wie sich zeigt, sind die Wege alle befestigt und gut zu finden. Die Routenanweisungen von Komoot sind recht ausführlich und lassen mich die 5 KM ohne große Schwierigkeit bewältigen. Ich genieße es, frei und unabhängig durch den Wald zu streifen. Aus eigener Kraft klarzukommen stärkt mein Selbstbewusstsein.

Über die Apps

Ich werde oft gefragt, welche App zum Navigieren ich empfehle. Wie hier vielleicht klar geworden ist, gibt es nicht die eine, ideale App. Verschiedene Zwecke erfordern den Einsatz verschiedener Apps.

Zum Navigieren auf der Straße nutze ich Google Maps. Das ist aber Geschmackssache. Man kann statt dessen auch die Apple Karten-App nutzen, die für mein Empfinden aber umständlicher zu bedienen ist. Dafür hat Apple Karten mit einen Modus zum Vermeiden verkehrsreicher Straßen, was für den Einen oder die Andere interessant sein könnte. Bei Google Maps ist zu berücksichtigen, dass die Routenanweisungen im Fußgängermodus die selben sind, wie die für Autos. Daher erfolgen sie oft bevor man den betreffenden Punkt erreicht.

Zum Wandern oder Spazierengehen eignet sich Komoot. Allerdings muss man in Kauf nehmen, dass die App nicht ganz barrierefrei ist.

BlindSquare ist für mich eine unerlässliche Begleiterin, um über meine jeweilige Umgebung informiert zu sein und nach Orten zu suchen. Sie ist allerdings kostenpflichtig. Eine kostenlose Alternative ist Lazarillo, die aber nicht den vollen Funktionsumfang von BlindSquare bietet.

Um die richtige App für sich zu finden, sollte man Verschiedene ausprobieren und sich mit anderen Nutzenden über ihre Erfahrungen austauschen.

Klar ist, will man den Segen der Technik für sich nutzen, muss man sich mit ihr auseinandersetzen.

Neu in der Hilfsmittelabteilung

Die Looky 4+ und Looky 5 E-Lupen

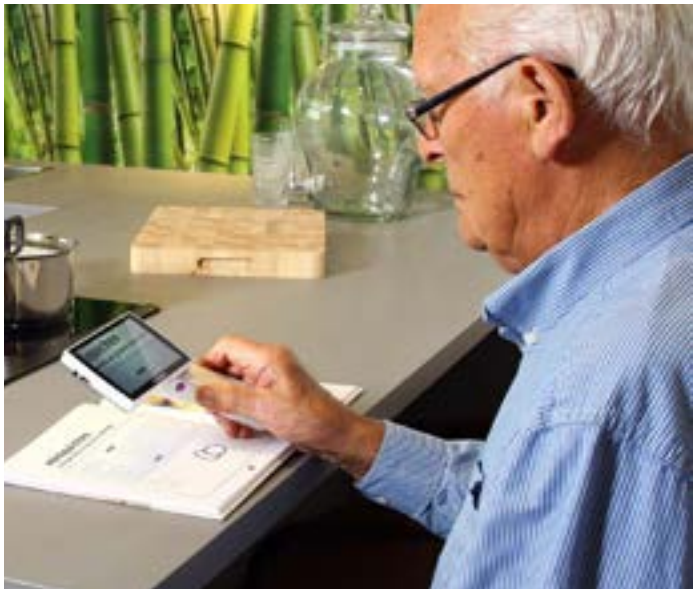
Looky 4+

Der Looky 4+ ist der jüngere Bruder des Looky 4.

Sie können die E-Lupe an Ihr Fernsehgerät anschließen. Darüber hinaus enthält sie alle Funktionen anderer Handlupen der Looky-Familie. Das Format ist klein und handlich und der 4+ ist mit einer zentral platzierten HD-Kamera, einem ergonomischen Griff, einer Einfrierposition und einem Touchscreen mit hervorragender Bildqualität ausgestattet.

Looky 5

Die Looky 5 ist eine gute Ergänzung des Looky-Sortiments. Die Looky 5 ist mit einem extrahellen und



dynamischen, intuitiv zu bedienenden Touchscreen ausgerüstet. Durch die Touch Oberfläche auf dem 5“ Display werden scharfe Bilder bei außergewöhnlicher Bildhelligkeit erzielt.

Quelle: Rehan Medizingeräte Handels GmbH

Hilfsmittelberatung

Unsere Hilfsmittelberatung hilft Ihnen neutral und herstellerunabhängig bei der Auswahl des geeigneten Hilfsmittels.

Kontakt:

Katja Löffler, Tel. (040) 209 404 -17, E-Mail: k.loeffler@bsvh.org
Claas Rosenberg, Tel. (040) 209 404 – 11, E-Mail: c.rosenberg@bsvh.org

Malte bleibt nicht nur ruhig, er ruht sich auch gerne aus

Ich bin ganz ruhig - Malte erzählt

■ Hallo liebe Zwei- und Vierbeiner, hier ist wieder Euer Malte. Bald ist wieder Weihnachten. Wenn ich an Advent und Weihnachten denke, dann fallen mir die vielen Lichter, Düfte, leckere Sachen, die dann meistens nicht für mich sind, schöne Musik und nette Zusammenkünfte ein. Und natürlich das inzwischen seltene Vergnügen im Schnee mit Hundekumpels zu spielen.

Wir waren in dieser Zeit viel unterwegs zu Weihnachtsfeiern oder zum Einkaufen. Ich war überall dabei und immer fröhlich und entspannt. So manches Mal ist dann doch für mich etwas abgefallen, oder der Weihnachtsmann hatte unterm Tannenbaum besondere Leckerlies und ein schönes Spielzeug für mich.

Leider haben sich meine Menschen zu ausgewachsenen Weihnachtsmuffeln entwickelt. Zu viele Termine, der Stress beim Geschenke kaufen, und dann der Lärm, die blinkenden Lichter; Menschenmassen und Enge mögen Beide gar nicht. Die meisten Leute sind unfreundlich und gestresst. Vor allem tun meinen Menschen die vielen dienstbaren Geister leid, die unter sol-

chen Bedingungen in den Läden bis spät abends, oft 7 Tage in der Woche, selbst noch am Heiligen Abend, Dienst tun.

Weil Wegestress und Terminstress immer wieder bei blinden und sehbehinderten Menschen Thema sind, hat Frauchen im Sommer, bei unserer Seniorenberaterin Franziska Diesmann, einen Kurs in Entspannungstechniken besucht. Ich habe sie natürlich begleitet. In einer Gruppe von ca. 8 unterschiedlichen Menschen und mir, wurden wir in die Möglichkeiten uns aktiv zu entspannen und Stress zu reduzieren, eingeführt. Techniken aus der progressiven Muskelentspannung und dem autogenen Training wurden ausprobiert. Auch haben wir etwas über die Entstehung von Stress und wie sich Menschen entspannen können, gelernt.

Mein Frauchen hat dann zu Hause geübt und auch Herrchen war sehr angetan und hat gefragt, ob er auch mal mitmachen darf. Das müsste dann nach der Arbeit sein. In der Gruppe als auch zu Hause war ich in Sachen Entspannung ein Musterschüler. Wenn ich mich entspanne, hören die Menschen um mich herum sowohl von vorne, und manchmal auch von hinten, einen Seufzer, der klingt wie „Uffff!“ Dass ich mal wieder tiefenentspannt bin, ist also zu hören und ab und an auch zu riechen. Ich bin halt ein Hund. Ich denke mir nichts dabei. Wenn dann alle Lachen, trägt das insgesamt auch zur Entspannung bei.

Habt ihr gewusst, dass es Entspannungsmusik für Hunde gibt? Die ist auf Hundeohren, und was diesen angenehm ist, abgestimmt. Dabei entspannen dann Hunde und ihre Menschen gemeinsam.

Meine Menschen und ich wünschen Euch jetzt einen schönen Herbst und eine stressfreie, entspannte und fröhliche Advents- und Weihnachtszeit.

Euer Malte mit Frauchen Susanne Aatz!

Kursus „10 Themen bei Sehverlust“

Auch im Jahr 2023 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 9 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., 07.02.
10:15 – 11:00 Uhr
Vorstellungsrunde der Kursteilnehmer

1. Sehhilfenberatung
(Di., 07.02., 11:00 Uhr – 13:00 Uhr)
Vorstellung von vergrößernden Seh- und Lesehilfen und den Umgang damit.

Orthoptistin Fr. Sossidi

2. Hilfsmittelberatung
(Di., 14.02., 11:00 – 13:00 Uhr)
Wichtige Alltagshilfsmittel.

Hilfsmittelberater des BSVH

3. Sozialberatung
(Di., 21.02., 11:00 – 13:00 Uhr)
Welche Rechte stehen Ihnen bei Sehverlust zu, z.B. Blindengeld, Pflegeversicherung, Schwerbehindertenausweis etc.

Sozialberaterin Fr. Schacht

4. O&M, LPF
(Di., 28.02., 11:00 – 13:00 Uhr)
Orientierung und Mobilität mit Langstock und ohne, lebenspraktische Fähigkeiten im häuslichen Bereich, Tipps und Tricks für den Alltag.

Rehabilitationslehrerin vom IRIS e.V.

5. Sehverlust und Trauma- eine traumatische Erfahrung?
(Di., 07.03., 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., 13.03., 11:00 – 13:00 Uhr)

Welche Symptome und Schweregrade gibt es, welche Behandlungsmöglichkeiten.

Dipl. Psychologin Fr. Hinrichs

7. Angstentwicklung bei Sehverlust
(Mo., 20.03., 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., 28.03., 11:00 – 13:00 Uhr)

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

Dipl. Psychologin Fr. Rupp und Seniorenberaterin/Mediatorin Fr. Diesmann

9. Entspannung, Achtsamkeit, Selbstfürsorge
(Di., 04.04., 11:00 – 13:00 Uhr)

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

Seniorenberaterin/Entspannungstrainerin Fr. Diesmann

10. Sehverlust und Ernährung – was ist beeinflussbar?
(Di., 11.04., 11:00 – 12:00 Uhr)

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

Ernährungsberaterin Fr. Teinert

Abschieds- und Feedbackrunde
(Di., 11.04., 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

Bitte melden Sie sich bei Frau Diesmann, Tel. (040) 209 404 33 oder bei Frau Schacht, Tel. (040) 209 404 55 an.

Neu! psychische Widerstandskraft fördern: Resilienztag per Telefon

■ Wir werden am Dienstag, den 13. Dezember einen „Resilienztag per Telefon“ abhalten. Sie bekommen eine Nummer, mit der Sie sich einwählen können und dann können Sie in der Gruppe dem Vortag lauschen und anschließend mit uns und miteinander diskutieren. Das Wort „Resilienz“ kann mit „psychischer Widerstandskraft“ übersetzt werden. Sie kann geschwächt werden durch belastende Erlebnisse aus der Kindheit und auch durch uns belastende Lebensereignisse im Erwachsenenalter wie, um nur zwei Beispiele zu nennen von vielen, Krankheit oder Verlust. Wie ein Mensch mit Krisen, Belastungen und Stress umgehen lernt, ist außerdem abhängig von seiner individuellen psychischen Verletzlichkeit und auch von Risikofaktoren aus dem persönlichen Umfeld.

Nun aber die positive Nachricht: An der Resilienz, der psychischen Widerstandskraft kann man arbeiten und ein Leben lang dazulernen. Man spricht heute von den „Sieben Säulen der Resilienz“, den psychologischen Schutzfaktoren und Förderschwerpunkten, an denen man arbeiten kann, um seine psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Diese sind:

Optimismus, Akzeptanz (in Krisen), Lösungsorientierung, Selbstwirksamkeit, Verantwortung übernehmen, Netzwerkorientierung und Zukunftsplanung.

Wir werden Ihnen am 13. Dezember die Themen Akzeptanz (in Krisen) und Lösungsorientiertes Denken und Handeln in einem kleinen Vortrag vorstellen und anschließend darüber ins Gespräch gehen. Der Ablauf ist folgendermaßen:

9:30 – 11:00 Uhr: Vortrag zum Thema „Akzeptanz (in Krisen)“ mit anschließender Gesprächsrunde

11:00 – 11:30 Uhr: Pause

11:30 – 13:00 Uhr: Vortrag „Lösungsorientiertes Denken und Handeln“ mit anschließender Gesprächsrunde.

Die Vorträge und Gesprächsrunden werden von Frau Rupp, Dipl. Psychologin und Frau Diesmann, Dipl. Sozialpädagogin und Resilienztrainerin geleitet.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 15 Personen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte am 29.11. an bei:
Franziska Diesmann, Seniorenberatung, Tel.: (040) 209 404 33

Fit durch den Winter

Keine Angst vor trüben Tagen: So kommen Sie gesund und munter durch die ungemütliche Jahreszeit – Tipps von A bis Z

Von Raphaela Birkelbach / Apotheken Umschau, www.apotheken-umschau.de

Anti-Frust-Programm starten

Ist Ihre Laune ebenso bescheiden wie das Wetter? Dann los, planen Sie Ihr individuelles Antifrust-Programm. Überlegen Sie jede Woche neu, was Ihnen guttut. Vielleicht ein Blümchen für die Fensterbank in der Küche? Oder ein neuer Krimi? Ab damit aufs Sofa – und das Schmuddelgrau vor Ihrer Tür ist schon Schnee von gestern.

Bad einlassen

Tauchen Sie einfach ab. Gönnen Sie sich ein Bad mit edlen Zusätzen wie Lavendel oder Melisse. Haben Schnupfen- und Hustenviren Sie bereits fest im Griff, lindert ein Erkältungsbad mit Eukalyptus oder Thymian die Beschwerden. Vorsicht: nicht zu heiß und nicht zu lange baden. Wer herzkrank ist, sollte vorher den Arzt fragen, ob er in die Wanne darf.

Creme einpacken

Der Berg ruft und lockt mit wunderbaren Aussichten: glitzernder Schnee, romantische Loipen und Hüttenzauber. Packen Sie unbedingt Sonnencreme ein! In den Bergen ist die UV-Strahlung besonders stark. Aber auch im Flachland, an der Nord- oder Ostsee setzen die intensiven Strahlen der Haut zu. Der Apotheker berät Sie gern, welchen Schutz Ihre Haut braucht.

Durchlüften

Sie machen alle Schotten dicht, damit die Kälte draußen bleibt? Ganz schlecht. Dicke Luft und Schimmel sind vorprogrammiert, warnen Wohnexperten. Lüften Sie auch bei Minusgraden mehrmals täglich. Besonders effektiv tauscht sich verbrauchte Luft aus, wenn Sie Fenster kurz auf Durchzug stellen. Kippen ist weniger ratsam. Die Wohnung kühlt aus, und Sie müssen mehr heizen.

Erkältungsfallen meiden

Um Sie herum hustet und schnieft jeder? Vorsicht, Virenfalle! Meiden Sie jetzt Menschenmengen wie im Bus, Wartezimmer oder Kaufhaus. Keime lauern auch dort, wo Sie diese vielleicht nicht vermuten – etwa auf Türgriffen, Tastaturen oder auf Kugelschreibern in der Postfiliale. Über die Hände gelangen Erreger schnell in Nase, Mund oder Augen. Schütteln Sie nicht zur Begrüßung die Hände.

Frischluft tanken

Auch wenn Sie keinen Fiffy zum Gassigehen haben: Ausreden gelten nicht! Tanken Sie mindestens eine halbe Stunde am Tag Frischluft. Der Sauerstoff-Kick macht Ihren Kopf frei und belebt den ganzen Körper. Wenn Sie nicht vor die Tür können, stellen Sie sich mit ausgebreiteten Armen vor das weit geöffnete Fenster und atmen durch. Ganz tief.

Glätte Paroli bieten

Liegt nasses Laub oder Schnee auf der Straße, sind Sohlen mit gutem Profil ratsam. Auch Spikes oder Metallketten unter Schuhen sorgen für Standfestigkeit (Sportfachhandel), für Gehstützen gibt es Anti-Sturzpuffer. Nur Socken über Schuhe ziehen ist gefährlich, sie vereisen rasch. Ist Glatteis gemeldet, lieber daheim bleiben.

Hände waschen

Das effektivste Rezept, Krankheitserreger abzuwehren, lautet so: Wasserhahn auf, Hände nass machen, gründlich einseifen (20 bis 30 Sekunden!), gut abspülen, gründlich abtrocknen. Das rät das Robert Koch-Institut in Berlin.

Impfen lassen

Herbst ist ein guter Zeitpunkt: Gerade ältere Menschen und chronisch Kranke sollten sich jetzt gegen Grippe und Pneumokokken impfen lassen. Die Infektionen gehen bei geschwächten Menschen oft mit Komplikationen einher. Der Piks gegen Grippe ist jedes Jahr nötig, die Kasse zahlt.

Joggen, walken oder spazieren gehen

Bewegung hält Kreislauf und Abwehrkräfte auf Trab. Auch bei kühlem Wetter lohnt es sich zu trainieren. Achten Sie auf wettertaugliche Kleidung. Herzkranke sollten ihr Bewegungsprogramm mit dem Arzt absprechen. Und: bei Kälte besser durch die Nase atmen!

Kohl kochen

Kohl hat jetzt Saison. Greifen Sie zu bei Grünkohl, Wirsing oder leckerem Spitzkohl! Das Wintergemüse schmeckt herzhaft und liefert viele Ballaststoffe. Das tut dem Darm gut, der hilft, Krankheitserreger in Schach zu halten.

Licht tanken

Genießen Sie so oft wie möglich die Sonne. Mit ihrer Hilfe stellt unsere Haut das wichtige Vitamin D her, das Knochen wie Abwehrkräfte stärkt. Außerdem hellen die wärmenden Strahlen unsere Stimmung auf.

Mütze mitnehmen

Brrrrh. Minus drei Grad zeigt das Thermometer. Jetzt unbedingt Mütze, Schal und Handschuhe anziehen, warme Stiefel sind ein Muss. Der Grund: Nase, Ohren, Zehen und Finger kühlen besonders schnell aus. Das passiert nicht, wenn die flauschigen Begleiter ihnen tüchtig einheizen.

Nüsse knabbern

Walnüsse und Co. gelten als Dickmacher, weil sie viel Fett enthalten. Stimmt, aber das gilt ebenso für Kuchen und Kekse. Nüsse sind in Maßen genossen die wertvollere Nascherei, weil sie auch viele gesunde ungesättigte Fettsäuren enthalten.

Obstsalat schnippeln

Die Orangen schmecken immer süßer? Sie freuen sich auf die Winteräpfel? Und Mangos zählen zu Ihren Lieblingsfrüchten? Dann bereiten Sie sich daraus einen leckeren Mix zu! Wer sich ausgewogen und vitaminreich ernährt, stärkt sein Immunsystem.

Plan B umsetzen

Jedes Jahr Stress: Geschenke kaufen, Plätzchen backen, Karten schreiben. Alles auf den letzten Drücker. Dabei geht es auch weniger hektisch. Schreiben Sie beizeiten auf, was zu tun ist, und haken Sie Punkt für Punkt ab. Warum nicht schon im Oktober das Tuch kaufen, das die Enkelin zum Fest bekommt?

Quinoa ausprobieren

Schon bei den Inkas galten die Samen des getreideähnlichen Gewächses als Kraftspender. Nun peppt das südamerikanische Gericht unsere Küche auf. Denn es enthält viel Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe, vor allem aber: Es schmeckt.

Reflektoren anbringen

Rücken Sie im Dunkeln Ihr Rad ins rechte Licht, etwa mit zusätzlichen Plastikstrahlern. Auch Sie und Ihre Kleidung werden mit Reflektoren besser sichtbar (Anhänger oder Klebestreifen). Gehen Sie mit einer Stirnlampe als leuchtendes Beispiel voran.

Schwitzen in der Sauna

Erst heiß, dann kalt: Wer regelmäßig sauniert, trainiert die Thermoregulation des Körpers: Im Sommer schwitzen Saunafreunde weniger und frieren im Winter nicht so schnell – Erkältungsviren können ihnen weniger anhaben.

Tee schlürfen

Gebäck, Kerzenschein, die ersten Schneeflocken. Fehlt nur ein frisch gebrühter Tee. Machen Sie aus der Zubereitung ein Ritual für sich und Ihre Lieben. In der Apotheke können Sie Ihren eigenen Lieblingstee mischen lassen. Sie haben die Wahl: grün, schwarz, Kräuter, mit Zimtnote oder Ingwergeschmack.

Unten anfangen

Die richtige Kleidung beim Outdoor-Sport schützt vor Erkältung. Funktionswäsche nimmt nur wenig Feuchtigkeit auf und trocknet schnell. Bei Feuchtestau kühlt der Körper leicht aus, was die Kraftreserven erschöpft. Wichtig: Nicht nur die Unterwäsche, auch Pulli und Jacke sollten aus modernem Funktionsmaterial sein.

Viel schlafen

Jeden Morgen wie gerädert aufzustehen macht missmutig und anfälliger für Infektionen. Deswegen: Achten Sie auf genügend Schlaf, damit Sie fit durch die dunklen Wintermonate kommen.

Wärmflasche füllen

Es ist wieder so weit: Sie stehen verfroren am Bahnsteig und wünschen sich, zu Hause mit Decke und Wärmflasche auf dem Sofa zu liegen. Der kleine Wohlfühltank ist für Eiszapfen auf zwei Beinen die beste Wohlfühlmedizin. Wickeln Sie die Wärmflasche in ein Tuch, damit Sie sich nicht verbrühen. Wer unter Sensibilitätsstörungen leidet (Diabetes), muss achtgeben.

XXL-Portion Pflege

Schon bei vier Grad Außentemperatur lässt die Talgproduktion nach. Drinnen setzt der Haut die trockene Heizungsluft zu. Sorgen Sie deshalb für eine Extraportion Pflege. Der Apotheker berät Sie, welche Wirkstoffe Ihre Haut am besten verwöhnen.

Yoga-Matte ausrollen

Wer sich auf die indische Lehre einlässt, spürt schnell, wie man auch mit einfachen Übungen körperlich und seelisch ins Gleichgewicht kommen kann. Stimmt die Balance, sind Sie gut gegen Erkältungskeime und Weihnachtsstress gewappnet. Wenn Ihnen Yoga nicht zusagt, probieren Sie es doch mal mit Qigong.

Zitrone auspressen

Eine warme Zitrone! Der Klassiker im Kampf gegen Husten und Schnupfen. Dabei enthält die Frucht gar nicht so viel Vitamin C. Doch das Getränk befeuchtet die Schleimhäute, sie können Krankheitskeime besser abwehren. Aber: Vitamin C ist hitzeempfindlich. Gekochtes Wasser erst abkühlen lassen, dann aufgießen und zügig trinken.

Die Tischballgruppe des BSVH beim Sporttag Inklusiv des Hamburger Sportbunds

Von Basili Hiristodulidis und Ivonne Wächter

Am 3. September fand auf der Jahnkampfbahn in Hamburg das Inklusionssportfest des Hamburger Sportbunds statt. Bei dieser Veranstaltung konnte man verschiedene Sportarten und Aktivitäten ausprobieren z.B. auch das Sportabzeichen in jeder Altersklasse erreichen. Unsere Tischballgruppe des BSVH war vor Ort, um den Verein nach außen dazustellen. Anwesend waren aus unserem Team Ivonne Wächter, Basili Hiristodulidis, Holger und Telse Heitmann, Bianca Schmidt, Eldar Uzicanin und Peter Kopf.

Einige Erwachsene, aber vor allem viele Kinder waren mit großer Begeisterung beim Tischballspielen dabei! Ivonne musste einem kleinen Jungen mit geschickter Wortwahl erklären, dass er nicht zum zweiten Mal spielen kann, weil es schon 18 Uhr ist. „Denn wir müssen Aufräumen und einige von uns haben Hunger und Du doch bestimmt auch?“ Der kleine Junge sagte: „Stimmt!“ und ging, doch etwas leicht traurig, davon.

Wir hatten Tischballwetter, Sonne mit ein bisschen Wind. Durch die orangenen Trikots mit unseren Vornamen, dem Vereinslogo vorne und dem Symbol auf dem Rücken drauf, wurden wir besser wiedererkannt. Wir wurden auch einige Male mit unseren Vornamen angesprochen.

Wir betrachten die Veranstaltung als gelungen und warten mal ab, was sich für den BSVH daraus entwickelt.

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.

Museum zum Anfassen - das ist das neue Projekt des Museumsdienstes

Museumsdienst startet Projekt "Museum zum Anfassen"

■ Ab sofort können blinde und sehbeeinträchtigte Menschen und deren Freund*innen neue Führungen mit Materialkoffern zu ermäßigten Entgelten beim Museumsdienst Hamburg buchen. Die Ermäßigungen gelten auch für Menschen mit Demenz, Menschen mit Lernschwierigkeiten, mobilitätseingeschränkte Menschen, taube und schwerhörige Menschen.

Museum zum Anfassen heißen die neuen inklusiven Gruppenangebote mit Materialkoffern: Speziell geschulte Vermittler*innen führen kleine Gruppen von Erwachsenen oder Kindern mit Einschränkungen durch Museen, Gedenkstätten und Ausstellungshäuser. Elf Häuser machen mit. Für alle inklusiven Gruppenangebote gelten stark ermäßigte Führungsentgelte (Führungen für Erwachsenengruppen: 60 Min. 25,00 € / 90 Min. 30,00 € / 180 Min. 46,00 € – Führungen für Kinder-/Jugendgruppen: 60 Min. 14,00 € / 90 Min. 19,00 € / 180 Min. 33,00 €). Interessierte vereinbaren ihre Führung mit Wunschtermin telefonisch unter 040-428 131 0 oder per Mail an info@museumsdienst-hamburg.de über den Museumsdienst Hamburg.

Anfassen, ausprobieren, schnuppern und lauschen

Zu jeder der 38 neuen Führungen aus der Reihe Museum zum Anfassen gehört ein Materialkoffer mit Objekten und Repliken zum Ertasten, Riechen und Hören, passend zum sinnlichen Erfahren der unterschiedlichen Sammlungen: Mit Gliederpuppen, tastbaren Schwellkopien und erhabenen Moosgummi-Nachbildungen können Grundrisse und Kunstwerke nachgespürt werden. Kakao-, Kaffee- und Kautschukproben, Duftaromen und Gewürze lassen die Schifffahrt und den Seehandel lebendig werden. Schiffsmodelle zum Anfassen ersetzen Modellschiffe hinter Glasvitrinen. Lot, Log und Ölzeug selbst aus- und anzuprobieren, vermittelt Einblicke in den Alltag auf hoher See. Mit Audiospuren von Tierstimmen sowie Präparaten und Schädelabgüssen tauchen Interessierte in naturkundliche Themen ein. Lederriemen, Hufeisen und Repliken von Harpunen und Steinzeitfeuerzeugen verdeutlichen das harsche Leben in Hamburg früher.

Museum zum Anfassen startet mit 14 Führungen für blinde und seheingeschränkte Menschen im Altonaer Museum, Archäologischen Museum Hamburg / Stadtmuseum Harburg, Deutschen Hafenmuseum (im Aufbau), in der Hamburger Kunsthalle,

Die Materialkoffer enthalten viel Fühlbares

im Internationalen Maritimen Museum Hamburg und im Museum der Natur – Zoologie.

Darauf folgen im Herbst 2022 weitere Formate in der Reihe Museum zum Anfassen für Menschen mit Lernschwierigkeiten – etwa Kindern oder Erwachsenen mit Down-Syndrom oder aus dem autistischen Spektrum.

Zusätzlich zu den neuen Angeboten aus der Reihe Museum zum Anfassen werden die Führungsentgelte für bestehende Gruppenangebote ermäßigt. Die Ermäßigungen sind wirksam für Gruppen von tauben oder schwerhörigen Menschen, mobilitätseingeschränkten Personen, blinden und seheingeschränkten Menschen, Menschen mit Lernschwierigkeiten oder Menschen mit Demenz.

Buchtipp

Hilde David: Abschiede, Aufbrüche

■ Wenn durch die Machtübernahme der Nationalsozialisten und dem daraus resultierenden 2. Weltkrieg plötzlich nichts mehr ist wie zuvor, das komplette Leben sich ändert und der in kindlicher Sicherheit angenommene Lebensweg viele Hindernisse überwinden muss, ehe er doch wieder in die richtige Richtung führt.

Erinnerungen an eine Kindheit und Jugend in Hamburg 1926–1949.

1926 wird Hilde David (1926 - 2020) in Barmbek geboren. Ihre Eltern sind geprägt von der Aufbruchstimmung der Weimarer Republik. Sie besucht eine Reformschule und erlebt, wie die moderne Pädagogik durch die NS-Politik zurückgedreht wird und die Propaganda der neuen Machthaber den Alltag immer mehr durchsetzt. Die Eltern trennen sich und Hilde wächst bei Mutter und Großmutter auf, die die Hauptbezugsperson wird. Nach Kriegsbeginn ändert sich der Alltag der Familie spürbar. Die schweren Bombardierungen Hamburgs, bei denen auch ihr Haus zerstört wird, überleben sie und ihre Familie, aber ihre Jugendliebe Kurt stirbt bei seinem ersten Kriegseinsatz. An eine geradlinige Schulausbildung ist für Hilde in den Kriegswirren nicht mehr zu denken. Zu Kriegsende beginnt sie eine Ausbildung als Krankenschwester und wird in der Gewerkschaftsbewegung tätig. Die von der britischen Militärregierung geförderte Reeducation bietet die Chance mitzumachen, mitzudenken, mitzuhelfen, sich weiter zu engagieren.

Der Lebensweg von Hilde David ist zugleich ein Stück Zeitgeschichte und inspiriert mit ihrer Zielstrebigkeit, sich trotz der massiven Einschnitte durch Krieg und Zerstörung nicht von einem Weg in eine gute, selbstbestimmte Zukunft abbringen zu lassen.

Hamburg: Junius, 2021

Das Hörbuch ist 1418 Minuten lang, die Sprecherin ist Nicole Baumann, die Ausleihnummer ist **65086**

Norddeutsche Hörbücherei e. V.
Georgsplatz 1
20099 Hamburg

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

Theaterkarten beim BSVH

Der BSVH erhält vergünstigte Theaterkarten für Aufführungen im Ernst Deutsch Theater und zu den Vorpremieren in der Komödie Winterhuder Fährhaus, die wir gerne an Sie weiter geben.

■ Wenn Sie Interesse an den angebotenen Stücken haben, melden Sie sich bitte bei Marion Bonken,
Tel. (040) 209 404-0,
E-Mail: m.bonken@bsvh.org

Kartenvorbestellungen im BSVH:

Komödie Winterhuder Fährhaus

- für das Stück „Schöne Bescherungen“
  Vorpremiere am Mittwoch, 23.11. oder Donnerstag, 24.11. um 19:30 Uhr, Kartenvorbestellung bis 8.11.

Ernst Deutsch Theater

- für das Stück „Die Großherzogin von Gerolstein“
  am Samstag, 07.01. um 15:30 Uhr, Kartenvorbestellung bis 13.12.

KOMÖDIE
WINTERHUDER
FÄHRHAUS

Komödie Winterhuder Fährhaus

Vorpremieren am Mittwoch, 23.11. und Donnerstag, 24.11. um 19:30 Uhr

"Schöne Bescherungen"

von Alan Ayckbourn, Deutsch von Max Faber, Regie: Folke Braband, mit Timothy Peach, Katja Weitzenböck, Marion Kracht.

Über das Stück:

Der Komödienklassiker „Schöne Bescherungen“ nimmt in unnachahmlicher Weise das Spannungspotential der Weihnacht unter die Lupe und feiert im schicken Haus von Neville und seiner Frau Belinda ein Familienfest, bei dem die gutbürgerliche Fassade ordentlich ins Wanken gerät. Die Erwartungen liegen hoch, die Nerven blank. Als zu den innerfamiliären Streitigkeiten Schwägerin Rachel auch noch ihren Schwarm, den attraktiven Schriftsteller Clive, zur Bescherung präsentiert, bringt er den Gefühlshaushalt der anwesenden weiblichen Gäste gehörig durcheinander und der hochnotkomische Weih-

nachts-Wahnsinn nimmt seinen Lauf.

Alan Ayckbourn hat eine Ensemblekomödie mit ebenso hinreißenden wie berührenden Figuren geschrieben, eine „fröhliche“ Weihnacht, die an Slapstick, Witz und Wiedererkennungsmomenten nicht zu überbieten ist.

Ernst Deutsch Theater Hamburg

Aufführung am Samstag, 7.1.23 um 15:30 Uhr

„Die Großherzogin von Gerolstein“

Neuschreibung von Anatol Preissler, Regie Anatol Preissler, Musikalische Leitung Matthias Stötzel
Ensemble Dagmar Bernhard, Frank Jordan, Jan Rogler

Über das Stück

Die Großherzogin des Herzogtums Gerolstein will nicht länger von ihren Ministern wie eine unmündige Marionette behandelt werden. Selbstbewusst fordert sie mehr Macht und das Recht auf autonome Entscheidungen. Das ist ganz und gar nicht im Sinne von Baron Puck und General Bumm, die weiter ungestört ihre eigenen Ziele verfolgen wollen. Um die Großherzogin von den Staatsgeschäften abzulenken, wird kurzerhand einem Nachbarherzogtum der Krieg erklärt. Bei der Regimentsparade greift die Großherzogin den Soldaten Fritz heraus und unterläuft damit die Pläne der für sie vorgesehenen Heirat mit dem Prinzen Paul. Fritz ist allerdings in Wanda verliebt und erwidert die Avancen der Großherzogin nicht. Diese sinnt auf Rache.

Über den Komponisten

Jacob »Jacques« Offenbach (1819-1880) wird in Köln geboren, geht 1933 als Cello-Student nach Paris und erlangt als gefeierter Virtuose und als Komponist für Salons und Ballsäle erste Berühmtheit. . Seine Kompositionen werden schnell zu Welterfolgen: "Orpheus in der Unterwelt" (1958), "Blaubart" und "Pariser Leben" (1866), "Die Großherzogin von Gerolstein" (1867) und "Hoffmanns Erzählungen" (1881 postum) sind seitdem aus den Spielplänen der Musiktheater nicht wegzudenken. Die Libretti zu seinen Kompositionen beleuchten kritisch und satirisch-hintergründig das aktuelle politische Geschehen. Er gilt als Schöpfer des modernen musikalischen Unterhaltungstheaters.

Augenblick mal…! – Das Quiz

■ Auch in dieser Ausgabe stellen wir Ihnen jeweils drei knifflige Fragen. Wer alle drei richtig beantwortet, erhält einen attraktiven Preis. Aus allen richtigen Einsendungen wird ein Gewinner gelost. Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Glück!

So langsam wird es Zeit, über Weihnachtsgeschenke nachzudenken. Da stellt sich die Frage: Was schenkt man wem? Wir haben auch ein paar Fragen zu diesem Thema.

Und hier unsere Fragen:

1. Die Tradition des Schenkens in der dunklen Jahreszeit ist sehr alt. In Ländern mit christlicher Tradition wurden die Geschenke lange Zeit am 6. Dezember, am Nikolaustag, getauscht. Erst sehr viel später setzten sich die Weihnachtsgeschenke durch. In welchem Jahrhundert war das?
2. Früher waren Äpfel und Nüsse beliebte Geschenke. Oder praktische Sachen wie warme Socken. Was liegt heutzutage am häufigsten unter dem Weihnachtsbaum?
3. Manchmal überfordert es Menschen aber auch, für alle Verwandten oder Freunde Geschenke zu besorgen. Alternativ kann eine Gruppe von Menschen (z. B. eine Familie oder ein Freundeskreis) sich aber auch darauf einigen, dass jede Person ein Geschenk gibt und ein Geschenk erhält. Wie nennt man diesen Brauch?

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 Hanse war ein Zusammenschluss von Kaufleuten, um gemeinsame wirtschaftliche Interessen durchzusetzen. Dazu gehörten auch Sicherheitsinteressen. Später schlossen sich ganze Städte diesem Bund an.
2. Städte, die heute noch im Autokennzeichen auf ihre hanseatische Tradition hinweisen sind: Bremen (HB), Lübeck (HL), Rostock (HRO), Wismar (HWI), Stralsund (HST), Greifswald (HGW)
3. Die gesuchten Schiffstypen sind Kogge oder Holk (Hulk).

Wir freuen uns über richtige Antworten und über einen Gewinn darf sich freuen: Renate Sparr.

Liebe Seniorinnen und Senioren,

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

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, melden Sie sich bitte vorher bei mir telefonisch an:

Franziska Diesmann
(040) 20 94 04-33.

Termine für Senioren

■ In gemütlicher Runde können Sie sich jede Woche einmal wöchentlich in einer der drei Seniorengruppen treffen zu einer schönen Zusammenkunft bei Kaffee und Kuchen, zum miteinander Reden, sich Austauschen 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 und Veranstaltungen für unsere Senioren

■ Haben Sie Interesse an dem nun folgenden Angebot (eine gewisse Mobilität ist für die Veranstaltung Voraussetzung)? Dann melden Sie sich bitte am Dienstag, den 9. November an.
Franziska Diesmann,
Tel. (040) 209 4 04-33 oder in der Geschäftsstelle bei Frau Bonken
Tel. (040) 209 404-0.

Freitag, 16. Dezember:

Mittagessen im Block House, Othmarschen

Othmarschen gehört zu den westlichen Elbvororten und ist ein attraktiver und beliebter Stadtteil. Die Waitzstraße mit ihren kleinen und besonderen Geschäften hat einen gemütlichen Charakter. Im schön gelegenen Block House , das in der Waitzstraße 1 (direkt am S-Bahnhof Othmarschen) gelegen ist, gibt es gute Steaks, ein wenig Fisch und immer einen Mittagstisch. Die Kosten für das Mittagessen sind selbst zu entrichten.

Wir treffen uns um 12:00 Uhr direkt auf dem Bahnsteig des S- Bahnhofes Othmarschen (es gibt nur einen Bahnsteig, dort bitte bei Ausstieg einfach auf dem Bahnsteig warten).

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 10 Personen.

AURA-Hotel Timmendorfer Strand

Timmendorfer Neujahrsempfang 27. – 29. Januar 2023

Einmal Silvester reicht uns nicht. Wir feiern ein 2. Mal! Am Freitag, den 27. Januar 2023 holen wir unsere Hamburger Gäste im LBC ab. Das Besondere daran ist: wir berechnen die Fahrt nicht extra.

Am Samstag, den 28. Januar 2023 beginnen wir den Tag mit einem Sektfrühstück, den Nachmittag verbringen wir mit Ratespielen. Im Anschluss ist ein bunter Abend mit Partnertanz und Musik bei einem köstlichen Menü geplant. Für den Abend gibt's einen Dresscode: Festliche Kleidung

Nach einem reichhaltigen Brunchbüffet am Sonntag, den 29. Januar 2023 ist die Abreise für 12:00 Uhr vorgesehen.

Richard Strauss – am Ende des Regenbogens? 3. – 6. Februar 2023

Kaum ein Komponist des 20. Jahrhunderts wurde so kontrovers diskutiert wie Richard Strauss. Während seine Oper Salome 1905 einen gewaltigen Theaterskandal auslöste, schien der Komponist sich 1911 mit seinem Rosenkavalier gleichsam über Nacht vom Neutöner zum Erzkonservativen gewandelt zu haben. Bald stufte man Strauss als reaktionären Komponisten ein, der im 20. Jahrhundert fehl am Platze sei.

Glück muss man haben 10. – 14. Februar 2023

Manchmal muss man dem Glück etwas auf die Sprünge helfen oder es sogar herausfordern. Wir machen uns chic, fahren ins Casino und spielen Roulette.

Der Lotto-Jackpott ist einen Versuch wert! In der Zwischenzeit bieten wir in unserem Haus noch weitere Glücksspiele an. Bitte denken Sie an einen gültigen Personalausweis und die Kleiderordnung im Casino.

Wir freuen uns auf Sie!
Christiane Jörger und Hans Nickel

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

■ Fast jeder kennt Sherlock Holmes, den weltberühmten Detektiv aus London: Mit Schirmmütze, Umhang, Pfeife und seinem treuen Gehilfen Dr. Watson deckt er ebenso spannende wie kniffli-ge Verbrechen auf. Vor 135 Jahren, im Dezember 1887, löste die Krimifigur ihren ersten Fall.

Hier erfahrt ihr mehr über diesen erfolgreichen Meisterdetektiv!

Viel Spaß beim Lesen wünscht euch Annette Schacht.

Sherlock Holmes

Erfinder des Meisterdetektivs war der britische Schriftsteller Arthur Conan Doyle (1859-1930), der eigentlich von Beruf Mediziner war. Doch in seiner Freizeit widmete er sich gerne der Lite-ratur und dem Verfassen von eigenen Geschichten.

Sherlock Holmes beschäftigt sich in seinem ersten Kriminalfall mit einem Mord, den er unter anderem mit Unter-suchungen in seinem Chemielabor lösen kann. Was heute als selbstver-ständlich gilt, war damals äußerst fort-schrittlich. Die "Forensik" - das ist die Wissenschaft, die dazu dient, Kriminal-fälle zu lösen - war damals längst nicht so weit fortgeschritten wie heute. Und Fälle mithilfe von beispielsweise chemi-schen und biologischen Forschungen zu lösen, galt im 19. Jahrhundert noch als völlig neuartig. Arthur Conan Doyle wollte mit seiner Detektivfigur eine ganz neue Richtung einschlagen. Ein Mensch sollte durch genaue Beobach-tung, wissenschaftliche Methoden und mittels seines scharfen Verstandes zur Lösung eines Kriminalfalls kommen. Nichts sollte dem Zufall überlassen werden und auch die scheinbar rätsel-haftesten und übernatürlichsten Vor-gänge sollten genau zurückverfolgt werden können und erklärbar sein.

[…]

Ein Verleger interessierte sich sehr für die erste Holmes-Geschichte und bot

Doyle dafür umgerechnet etwa 150 Euro an. Das war damals sehr viel Geld und so erschien im Dezember 1887 in einem Weihnachtsalmanach die erste Sherlock-Holmes-Erzählung. Es folgten über die Jahre zig weitere Krimis um den Meisterdetektiv.

1902 wurde die Gruselerzählung "Der Hund von Baskerville" veröffentlicht, welche der berühmteste aller Holmes-Fälle werden sollte. 1927 erschien dann der letzte Sammelband "Das Buch der Fälle" mit Holmes' Geschichten.

Viele Krimigeschichten um Sherlock Holmes und Dr. Watson beginnen damit, dass jemand wegen eines mysteriösen Falls Rat bei den Detektiven sucht, denn ihre Aufklärungsrate und ihr guter Ruf eilen ihnen voraus. Auch die Londoner Polizei und Scotland Yard bitten nicht selten um ihre Hilfe.

Viele Menschen, die mit Holmes und seinen Erlebnissen mitfieberten, trauerten nach dessen Tod um ihn. Könnte es sein, dass Doyle die Geschichten eines Menschen erzählt hat, der wirklich gelebt hat? Dafür sprechen würde, dass die Anschrift Holmes' - die Baker Street 221b - in London wirklich existiert. Doch wohnte der Detektiv nur in den Romanen hier, einen Meisterdetektiv namens Sherlock Holmes gab es dort in der Realität nicht. Zu Lebzeiten des Schriftstellers existierte nicht einmal diese Hausnummer, denn damals endeten die Nummern in der Baker Street bei der Zahl 100. Mit steigender Berühmtheit des Detektivs beschloss man aber, eine solche Hausnummer in der Straße einzurichten.

Seit 1990 findet man unter der Adresse ein Holmes-Museum, das die Wohnung des Detektivs genauso zeigt, wie der Schriftsteller sie in seinen etlichen Geschichten beschrieben hat. Das Wohnzimmer ist mit zahlreichen Details ausgestattet, viele stammen von den Reisen des Detektivs, und auch das Zimmer von Dr. Watson kann man in dem Museum bestaunen. Denn eine Zeitlang wohnten beide unter einem Dach, bis die Figur des Watson heiratete und auszog. Noch heute hat Sherlock Holmes zahlreiche Fans - und etliche Briefe erreichen die Adresse, in denen Holmes-Anhänger ihre Bewunderung für den Detektiv bekunden. Die Figur Sherlock Holmes gab es also immer nur in der Literatur, aber dort lebt sie ewig weiter. Denn nicht nur lesen immer noch viele Menschen die spannenden Geschichten, sondern auch viele Autoren und später Regisseure ließen sich von Holmes inspirieren. Und seit 1980 darf man nun auch wieder den Namen Sherlock Holmes verwenden, der bis dahin urheberrechtlich geschützt war.

von Tanja Lindauer für www.helles-koepfchen.de

Termine

Arbeitskreis Umwelt & Verkehr

Wir treffen uns jeden ersten Montag im Monat.

Die kommenden Termine sind: 7. November und 5. Dezember.

Wir sprechen über die Probleme und Lösungen, die uns täglich im Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV), auf der Straße und sonst wie in der Stadt behindern. In der Regel dauert die Sitzung maximal zwei Stunden.

Wir wollen die Treffen sowohl Online via Computer, Telefon aber auch im LBC durchführen. Also hybrid, wie es so schön heißt.

Alle diejenigen, die gerne vor Ort im LBC teilnehmen wollen, melden sich bitte an.

- Per Mail oder Telefon bei der Teamleitung: umwelt-verkehr@bsvh.org oder (0179) 200 66 38
- bei Frau Bonken vor Ort oder per Telefon unter (040) 20 94 04-0

Zugangsdaten zur Telefonkonferenz:

Telefonnummer: 069/506 08 98 44

Konferenz-ID: 541 247 504# - die Raute (#) befindet sich rechts neben der Null, egal auf welchem Telefon.

Mit der folgenden Nummer bzw. dem folgenden Link könnt ihr euch mit dem Smartphone direkt einwählen. Die Konferenz-ID wird dann automatisch mitgewählt. Nicht wundern, wenn ihr kurz die Ansage hört.

+49 69 506089844,,541247504#

Das Team des Arbeitskreises freut sich über eine rege Beteiligung!
André Rabe, Sylvia Lenz und Helga Dittmer

FELIKS Technik-Talk

Der FELIKS Technik-Talk findet am ersten Donnerstag im Monat ab 17:00 Uhr im LBC, Raum Goldbek sowie online und telefonisch statt.

Die nächsten Termine sind: 3. November und 1. Dezember.

Um sich anzumelden, schicken Sie bitte eine E-Mail an Robbie Sandberg r.sandberg@bsvh.org. Bitte geben Sie an, ob Sie vor Ort, online oder telefonisch teilnehmen möchten.

Fachgruppe Kultur

Die Fachgruppe Kultur trifft sich regelmäßig jeden 3. Mittwoch im Monat um 16:30 Uhr im LBC, Raum Alster. Alle an kulturellen Themen Interessierte sind herzlich eingeladen. Die nächsten Termine sind: 16. November und 21. Dezember.

Bitte melden Sie sich gerne bei Ulrike Gerstein unter Tel. (040) 609 50 126.

Tango Argentino - Lernen und tanzen

Tango ist ein Improvisationstanz, der sich erst auf der Tanzfläche zwischen den Tanzpartnern zu jedem Lied neu entwickelt. Ohne feste Schrittfolge geht es bei diesem Tanz um Körpergefühl, die harmonische Abstimmung und gemeinsame Koordination von Bewegungsabläufen. Der Tangokurs lädt alle Tanzbegeisterten – egal ob mit oder ohne Sehbehinderung, mit oder ohne Vorerfahrungen - zum improvisierten Paartanz ein. Die Gruppe lernt und übt sowohl die Grundzüge als auch die Feinheiten in einer kleinen Gruppe. Das Tanzen und die Freude an der gemeinsamen Bewegung im Paar stehen im Mittelpunkt. Kosten pro Abend und Teilnehmer je 5 €.

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat von 17:30 bis 19:00 Uhr

Leitung: Holger Reinke,
Tel. (0152) 067 282 14

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.

iPhone-Übungsgruppen

Übungsgruppe

jeden ersten Donnerstag im Monat um 13:00 Uhr im Raum Alster.

Die nächsten Termine sind: 3. November und 1. Dezember

Kontakt: Manfred Preuschoff, Tel. (0151) 21 89 60 69.

Übungsgruppe

jeden dritten Dienstag im Monat um 11:30 Uhr im Raum Goldbek.

Die nächsten Termine sind: 17. November und 15. Dezember

Kontakt: Karin Eiberg, Tel. 0175 56 88 146.

Apps für Fortgeschrittene

jeden ersten Dienstag um 11:00 Uhr im Raum Alster.
Die nächsten Termine sind: 1. November und 6. Dezember

Kontakt: Anke Holtmann, Tel. (0160) 90 33 23 80.

Veranstaltungsreihe am Dienstag

In diesem Herbst können wir Ihnen wieder zwei Veranstaltungen im Louis-Braille-Center anbieten.

Dienstag, 15.11. um 17:00 Uhr,

„Ziele sind Träume mit Termin“- Vortrag von Lydia Wiebalk, Fundraiserin

im LBC, Raum Goldbek

Warum Fundraising mehr ist als das Sammeln von Spenden.

Gemeinnützig arbeitende Organisationen sprechen seit einigen Jahren von „Fundraising“, wenn sie das Sammeln von Spenden meinen. Tatsächlich ist mit diesem neuen, für viele Menschen eher verwirrenden Begriff aber viel mehr gemeint. Es geht dabei um Beziehungen zwischen Menschen, ihre Ideale und Ziele, aber auch um Kreativität und Freude. Bei dieser Dienstagsveranstaltung führt BSVH-Fundraiserin Lydia Wiebalk die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch die verschiedenen Perspektiven des Fundraisings. Es wird auch Zeit sein, miteinander ins Gespräch zu kommen und Fragen zu stellen.

Diese Veranstaltung wird als Hybrid-Veranstaltung angeboten.

Eine Anmeldung bei Frau Bonken ist unbedingt erforderlich. (m.bonken@bsvh.org oder Telefon 040 209 40 40)

Dienstag, 13.12. um 16:00 Uhr,

Da blüht ein Zweig zur Winterzeit – Winter und Weihnachtsmärchen mit Elita Carstens

im LBC, Raum Goldbek

Besinnliches, wie es in diese Zeit gehört, aber auch Erzählungen zum Schmunzeln stehen auf dem Programm, das Elita Carstens mitgebracht hat, um einen runden Nachmittag zu gestalten.

Diese Veranstaltung wird als Hybrid-Veranstaltung angeboten.

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

Weihnachtsfeiern der Bezirksgruppen

Weihnachtsfeier der Bezirksgruppe Ost

Samstag, den 3. Dezember im AURA-Hotel Timmendorfer Strand

Wir fahren um 10:00 Uhr vom LBC, Holsteinischer Kamp 26 mit dem Bus zum Timmendorfer Strand. Im AURA-Hotel wird uns ab 12:00 Uhr ein weihnachtliches Menü serviert. Nach dem Essen wollen wir einen Spaziergang auf der Promenade machen und die Seeluft genießen. Um 15:30 Uhr werden wir mit Kaffee und Kuchen verwöhnt. Nach dem Kaffee wird es ein kleines weihnachtliches Programm geben.

Anschließend können wir im Garten bei weihnachtlicher Atmosphäre mit Glühwein und Punsch den Tag ausklingen lassen.

Mit dem Bus fahren wir um 17:30 Uhr nach Hamburg zurück.

Das Weihnachtsmenü besteht wahlweise aus

Essen 1

- Klare Tomatensuppe mit Ravioli
- Rucola Salat mit Kürbis-Mango-Chutney
- Filet vom „Holsteinischer Rind“ mit Granatapfeljus, Mandelromanesko und Kartoffelgratin

Essen 2

- Klare Tomatensuppe mit Ravioli
- Rucola Salat mit Kürbis-Mango-Chutney
- Gebratenes Doradenfilet mit Wermutsauce, Zucchini-Tomatenragout und Süßkartoffelmus

Essen 3 vegetarisch

- Kürbiscremesuppe mit gerösteten Kernen
- Feldsalat mit Granatapfel und Ziegenkäse
- Gebackene Falafelbällchen mit Aubergine-Tomatenmus, Pesto und Shisokresse

Als Dessert gibt es für Alle:
Spekulatiusparfait mit Zimtpflaumen

Der Preis für die Weihnachtsfeier beträgt 38,00 €. Für nähere Informationen stehe ich, Olga Warnke, gerne zur Verfügung, Tel. (040) 520 98 94 oder (0175) 20 55 159.

Bitte melden Sie sich in der Zeit vom 3. bis 19. November mit Angabe des Essenswunsches bei Frau Bonken, Tel. (040) 209 404 0 an.

Wir freuen uns auf einen schönen Tag mit Ihnen.

Die Bezirksleitung Ost
Olga Warnke, Birgit Militzer und
Eva-Maria Weigand

Weihnachtsfeier der Bezirksgruppe Süd aus Harburg

Samstag, den 10. Dezember im AURA-Hotel Timmendorfer Strand

Wir fahren um 9:45 Uhr vom Fernbahnhof Harburg mit dem Bus ins AURA Hotel Timmendorfer Strand. Zwischenstopp wird um ca. 10:15 Uhr am Louis-Braille-Center, Holsteinischer Kamp 26 gemacht, damit alle, die mit uns feiern wollen, mitgenommen werden können. Pünktlich zum Mittagessen erreichen wir das Hotel mit duftenden Speisen.

Vorspeisen:

Hokkaido-Kürbissuppe mit Garnelen, Feldsalat mit Himbeervinaigrette und Nüssen

Hauptspeisen:

Hirschrücken im Ganzen gebraten mit Wacholderjus, Birne mit Preiselbeeren, Rosenkohl und Macairekartoffeln.

Oder:

Petersfisch mit glasiertem Wintergemüse und Butterkartoffeln.

Bei Bedarf gibt es auch ein vegetarisches Gericht!

Dessert:

Kleiner Bratapfel mit Vanillesauce und Zimteis

Der Nachmittag verwöhnt uns mit einem besonderen Programm bei Kaffee oder Tee und Kuchen. Lassen Sie sich überraschen ...

Wer neugierig geworden ist und sich anmelden möchte, tut dies bitte bei Frau Bonken im BSVH, Tel. (040) 209 40 40. Anmeldeschluss ist der 2. Dezember.

Bustransfer, Weihnachtsprogramm, Festessen mit 1 Glas Bier, Wein oder einem alkoholfreien Getränk sowie die Kaffeetafel kosten 38 €. Bitte bei Anmeldung den Essenswunsch angeben.

Wer Fragen hat, erreicht mich unter Tel. (040) 3003 4710.
Ihre/Eure Anja Peters

Maritime Weihnachtsfeier der Bezirksgruppe West

Samstag, 10. Dezember, auf dem Restaurantschiff Bergedorf im Museumshafen in Neumühlen/Övelgönne (Altona).

Wir treffen uns um 12:00 Uhr auf dem Restaurantschiff Bergedorf im Museumshafen in Neumühlen/Övelgönne und genießen zeitnah ein schönes Weihnachtsmenü. Gegen 14 Uhr startet das Kulturprogramm mit den Künstlern Gebrüder Graf, die uns für ca. 1,5 Stunden mit handgemachter maritimer, nordischer und plattdeutscher Musik und Geschichten unterhalten werden. Hinter den Künstlern verbergen sich Jan Graf (Akkordeon, Gesang), Haye Graf (Gitarre, Gesang) und Jan Wulf (Bratsche, Gesang), die vielleicht aus den Sendungen „Hör mal 'n beten to“ oder „Wi snackt Platt“ oder dem Scharlatan Theater bekannt sind. Nach dem Ohrenschmaus verwöhnen wir uns weiter mit Kaffee und Kuchen, bleiben gesellig und lassen die Weihnachtsfeier um 17 Uhr gemütlich ausklingen.

Wir bitten den Hauptgang zum Weihnachtsmenü aus folgenden Gerichten zu wählen:

Essen 1:

Rosa gebratene Barbarie-Entenbrust mit Rotkohl und Röstkartoffeln

Essen 2:

Winterkabeljau (grätenfrei) mit Tomaten-Lauch Ragout und Jasminreis

Essen 3:

Veganes Gemüsecurry mit Couscous

Die Vorspeise besteht für alle aus einer Kürbissuppe mit gerösteten Kürbiskernen. Als Dessert wird eine Pflaumen-Zimtgrütze mit Vanillesauce gereicht. Das Menü inkludiert ein Freigetränk.

Der Preis für die Weihnachtsfeier beträgt 37,00 € pro Person. Bitte melden Sie sich zwischen dem 7. November und dem 2. Dezember mit Angabe des Essenswunsches für den Hauptgang und ob Sie eine Begleithilfe von der Bushaltestelle Neumühlen/Övelgönne oder auf dem Ponton benötigen bei Frau Bonken, Tel. (040) 209 404 0 oder per E-Mail m.bonken@bsvh.org, an. Die Teilnehmerzahl ist auf 50 Personen begrenzt.

Die Feier findet unter den dann gültigen Corona-Regelungen statt. Bitte sagen Sie Ihre Teilnahme ab, falls Sie kurzfristig Erkältungssymptome spüren sollten.

Wegebeschreibung und weitere Informationen:

Das Restaurantschiff Bergedorf liegt am Ponton im Museumshafen Neumühlen/Övelgönne und ist zu erreichen mit der Buslinie 113 (Halt

Neumühlen/Övelgönne - Fähre; dies ist die Endhaltestelle) oder der Elbfähre 62 (Halt Neumühlen/Övelgönne). Die Buslinie 113 fährt alle 20 Minuten vom Busbahnhof Bf. Altona von der Haltezone F ab (hinter der Treppe, die runter zur S-Bahn führt), man kann ggfs. auch schon vorher an anderen Haltestellen dem Bus 113 zusteigen. Wir bieten eine Begleithilfe von der Bushaltestelle Neumühlen/Övelgönne zum Schiff an. Bitte melden Sie diese bei der Anmeldung mit an, wenn Ihre Sicht für eine Orientierung auf einem Ponton nicht mehr ausreicht oder Sie einfach nur mehr Sicherheit haben wollen, und warten bitte an der Bushaltestelle bis wir Sie abgeholt haben. Sollten Sie mit der Elbfähre 62 ankommen und auch eine Begleithilfe auf dem Ponton benötigen, so melden Sie diese bitte ebenfalls an und bleiben nach dem Ausstieg bitte auf dem Ponton stehen, bis wir Sie abgeholt haben. - Auf der recht kurzen Zuwegung, dem Ponton und dem Schiff sind keine Treppen zu gehen, auch nicht zu den Toiletten, die sich an Bord befinden. Es sind lediglich die schiffstypischen Türschwellen vorhanden. Daher sollten auch Personen mit Gehhilfen teilnehmen können.

Es sind leider keine behindertengerechten Toiletten vor Ort. Wir bitten um ein pünktliches Erscheinen, damit der mit dem Restaurant abgesprochene Ablauf für die Weihnachtsfeier eingehalten werden kann.

Für nähere Informationen stehen die Organisatoren Ulli Staniullo, Tel. (040) 83 16 401 und Dr. Harald Falkenberg, Tel. (0160) 98 90 1776 gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf eine schöne und gesellige Feier mit Ihnen zusammen und hoffen, dass auch das Unterhaltungsprogramm und das Ambiente Sie ansprechen werden.

Die Organisatoren Ulli Staniullo und Dr. Harald Falkenberg und alle Stadtteilbetreuer der Bezirksgruppe West.

Weihnachtsfeier der Bezirksgruppe Südost

Sonntag, den 11. Dezember, 13:00 Uhr im Holstenhof, Lohbrügger Landstraße 38.

Sie erreichen den Holstenhof mit den Bussen 29, X32 und X80 bis Haltestelle Lohbrügger Kirchstraße. Einlass ist ab 12:00 Uhr.

Traditionell gibt es Grünkohl mit allem Drum und Dran und ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Gebäck.

Auch wird es ein vorweihnachtliches Unterhaltungsprogramm geben.

Der Preis beträgt 35,00 € pro Person. Anmeldung bei Frau Bonken, Tel. (040) 209 40 40 in der Zeit von 03. bis 29. November.

Auf schöne Stunden mit Ihnen und Euch freut sich die Gruppenleitung Südost, Jutta Schaaf, Daniel Schessling und Sylvia Lenz.

Stamm- und Infotische

Goldbek-Treff

Im November und Dezember findet kein Goldbek-Treff statt.

Treffen in Harburg

Achtung geänderte Anfangszeit!

Am 1. Donnerstag im Monat um 12:00 Uhr im Landhaus Jägerhof, Ehestorfer Heuweg 12-14. Wegen der örtlichen Baustelle wurde die Anfangszeit vorverlegt. 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 3. November und 1. Dezember.

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

Stammtisch Bergedorf

Am 2. Mittwoch im Monat ab 17:00 Uhr im Holstenhof, Lohbrügger Landstr. 38. Sie erreichen das Lokal mit den Bussen 29, X32 und X80 (Lohbrügger Kirchstraße). Die nächsten Treffen sind am 9. November und 14. Dezember.

Jutta Schaaf, Tel. (0151) 75 00 29 86 (ab 15:00 Uhr)

„After-Work-Treff" in Harburg

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.

Die nächsten Treffen sind am 17. November und 15. Dezember.

Sabine Schütt, Tel. (040) 60 92 55 36

Stammtisch Langenhorn

Am 2. Mittwoch im Monat ab 17:30 Uhr im Restaurant „Dialog", Tangstedter Landstraße 38 (Nähe U-Langenhorn Markt). Die nächsten Treffen sind am 9. November und 14. Dezember.

Olga Warnke, Tel. (040) 520 98 94

Nordlichter-Treffen

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 10. November und 8. Dezember.

Birgit Militzer, Tel. (040) 644 50 33

Stammtisch in Wandsbek-Hinschenfelde

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 9. November und 14. Dezember.

Rolf Schilling, Tel. (040) 652 25 94

Info-Treff Volksdorf

Achtung geändertes Datum!

Der Info-Treff Volksdorf findet ausnahmsweise am Freitag, den 2. Dezember um 16:00 Uhr im Le Rustique, Claus-Ferck-Straße 14, Nähe U-Bahnhof Volksdorf statt. Bitte melden Sie sich bei mir an.

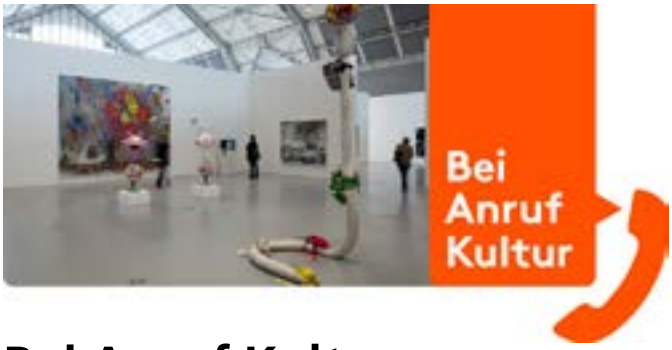
Dieter Fiedelak, Tel. (040) 644 03 83

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



Bei Anruf Kultur

Weitere Informationen zu den Inhalten der einzelnen Führungen finden Sie auf unserer Internetseite im Terminkalender und auf www.beianrufkultur.de

November

Donnerstag, 1. September, 17:00 Uhr

Kunsthaus Hamburg:
“Sand als Gerippe der Welt”

Dienstag, 1. November, 17:00 Uhr

Bucerius Kunst Forum: "Die neuen Bilder des Augustus. Macht und Medien im antiken Rom"

Donnerstag, 3. November, 11:00 Uhr

Internationales Maritimes Museum Hamburg: "Die Highlights – Eine Einführung in das Internationale Maritime Museum"

Dienstag, 8. November, 17:00 Uhr

Willy-Brandt-Haus Lübeck: “1972 - Belastungsproben für die Demokratie”

Donnerstag, 10. November, 16:00 Uhr

Europäisches Hansemuseum Lübeck:“Die Hanse”

Freitag, 11. November, 15:00 Uhr

Ernst Barlach Haus: “GEORGES ADÉAGBO”

Montag, 14. November, 16:00 Uhr

Kunsthalle zu Kiel: “Wildes, Wüstes, Wunderschönes. Natur im Fokus der Sammlung”

Donnerstag, 17. November, 15:00 Uhr

Kunsthaus Hamburg: „Leyla Yernice: Bildproduktion zwischen Mythos und Emanzipation“

Dienstag, 22. November, 14:00 Uhr

Kunsthalle zu Kiel: „Worpsweder Künstler in der Kunsthalle Bremen“

Mittwoch, 23. November, 17:00 Uhr

Kunsthalle Wilhelmshaven: „Katja Aufleger - It's never too late to panic“

Dezember

Samstag, 3. Dezember, 16:00 Uhr

Bucerius Kunst Forum: “Die neuen Bilder des Augustus. Macht und Medien im antiken Rom”

Montag, 5. Dezember, 16:00 Uhr

Museum am Rothenbaum MARKK: “Deutsche Kolonialgeschichte in Kamerun - für junge Menschen”

Dienstag, 6. Dezember, 17:00 Uhr

Weserburg Museum für moderne Kunst Bremen: “Wie zeigt die Kunst Flagge?”

Freitag, 9. Dezember, 16:00 Uhr

KZ-Gedenkstätte Neuengamme: “’KoLaFu’: Konzentrationslager und Polizeigefängnis Fuhlsbüttel”

Samstag, 10. Dezember, 14:00 Uhr

Ernst Barlach Haus: “GEORGES ADÉAGBO"

Dienstag, 13. Dezember, 16:00 Uhr

Museum für Hamburgische Geschichte: “Hamburgs Wallanlagen – von der modernsten Festung Europas zum grünen Gürtel um die Stadt”

Donnerstag, 15. Dezember, 16:00 Uhr

Europäisches Hansemuseum Lübeck: “Die Hanse”

Samstag, 17. Dezember, 14:00 Uhr

Museum für Kunst & Gewerbe: “Lichterfest und Weihnachten – Chanukkia und Christkind. Lichtsymbolik in den Weltreligionen”

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Gruppe Ost

- Gerhard Borchardt
- Günther Gaedke
- Udo Kolb
- Karl-Heinz Möller
- Etenesh Muddaa
- Karl-Heinz Remmert
- Norbert Schünemann

Gruppe Süd

- Gunter Hell
- Bilal Chaban

Gruppe West

- Hedwig Himmler
- Walter Hinsch

Gruppe Südost

- Brigitte Dewenter
- Peter Döring
- Henning Neubauer
- Bianca Schmidt

Wir gedenken unserer verstorbenen Mitglieder

Gruppe Ost

- Karin Ahrendt, 83 Jahre
- Karl-Hein Boas, 83 Jahre
- Rosemarie Kirchhoff, 82 Jahre
- Erika Meier, 91 Jahre
- Ingrid Schulze, 94 Jahre
- Beate Wismann, 63 Jahre
- Helga Wuttke, 99 Jahre

Gruppe Süd

- Hans-Dieter Giersch, 98 Jahre

Gruppe West

- Norbert Schultz, 83 Jahre
- Anneliese Spiegel-Jürgens, 91 Jahre

Gruppe Südost

- Ingeborg Stoek, 93 Jahre

AnsprechpartnerInnen im LBC

Telefonzentrale, Anmeldungen für Veranstaltungen

Marion Bonken
Tel. (040) 209 404 - 0
m.bonken@bsvh.org

Hilfsmittelberatung

Katja Löffler
Tel. (040) 209 404 - 17
k.loeffler@bsvh.org

Claas Rosenberg
Tel. (040) 209 404 - 11
c.rosenberg@bsvh.org

EUTB- und Sozialberatung

Britta Block
Tel. (040) 209 404 - 44
b.block@bsvh.org

Annette Schacht
Tel. (040) 209 404 - 55
a.schacht@bsvh.org

Psychologische Beratung

Christiane Rupp
Tel.(040) 209 404 - 0
c.rupp@bsvh.org

Veranstaltungsplanung

Ulrike Backofen
Tel. (040) 209 404 - 14
u.backofen@bsvh.org

Seniorenberatung, Gedächtnistraining

Franziska Diesmann
Tel. (040) 209 404 - 33
f.diesmann@bsvh.org

Geschäftsstelle, Mitgliederbetreuung

Wiebke Larbie
Tel. (040) 209 404 - 16
w.larbie@bsvh.org

Fundraising

Lydia Wiebalk
Tel. (040) 209 404 - 26
l.wiebalk@bsvh.org

Geschäftsführer

Heiko Kunert
Tel. (040) 209 404 - 16
h.kunert@bsvh.org

Öffentlichkeitsarbeit

Melanie Wölwer
Tel. (040) 209 404 - 29
m.woelwer@bsvh.org

Ehrenamtskoordinator

Karsten Warnke
Tel. (040) 209 404 - 18
k.warnke@bsvh.org

Haustechnik

Boris Colic
Tel. (040) 209 404 - 60
b.colic@bsvh.org

BLIZ - Medienaufbereitung

Norbert Antlitz
Tel. (040) 209 404 - 22
n.antlitz@bsvh.org

BIK, Barrierefreie IT, PC-Helfer

Thomas Mayer
Tel. (040) 209 404 - 27
t.mayer@bsvh.org

Kleinanzeigen

Zu verkaufen:

- Milestone 212 unbenutzt Neupreis 305,00 €, VHB 200,00 €
- Milestone 312 unbenutzt, Neupreis 459,00 €, VHB 300,00 €
- Schweizer eMag 50 Hd Mobile elektronische Lupe, unbenutzt, Neupreis 739,00 €, VHB 450,00 €.

Kontakt über Peter Holzberger
Tel. (04102) 204898

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, 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

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

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.

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

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

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

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!

non-24.de

HTL-02003

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

Bundle Aktion - Beim Kauf einer Handy Tech Braillezeile erhalten Sie die kostenfreie EasyTask Help Tech Version.

Sie erhalten mit jeder Handy Tech Braillezeile als zusätzlichen Service eine kostenfreie EasyTask Help Tech Version. Diesen Service können auch bestehende Braillezeilen-Kunden nutzen. Sie finden die kostenfreie EasyTask Help Tech Version auf dem StartStick.

Die Software ist ein hervorragendes Werkzeug, um Arbeitsabläufe am Windows PC im Handumdrehen zu vereinfachen. Wie beispielsweise das Öffnen von Dokumenten, Programmen und Webseiten.
Mit der EasyTask Help Tech Version können wiederkehrende Arbeitsvorgänge direkt per Tastaturkürzel aufgerufen werden. Die Tastenkombinationen sind dabei vom Nutzer frei wählbar. Auch häufig genutzte Textbausteine wie z.B. Begrüßungen, Sondertexte oder Danksagungen lassen sich in Sekundenschnelle per Tastaturbefehl einfügen. Für die kostenpflichtige Vollversion von EasyTask, welche Ihnen noch weitere Möglichkeiten bietet, wenden Sie sich bitte an Ihren Kundenberater.

Jetzt auch in Hamburg.
040 87963121-0 | hamburg@helptech.de | www.helptech.de

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 praktisch 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 welche 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

OrCam **MyEye 2**

Für Menschen mit Sehbehinderung und Blindheit

OrCam unterstützt im Alltag
OrCam MyEye 2 ist eine Minikamera, die mit einem Magneten am Brillengestell befestigt wird.

Hauptfunktionen sind:

- Lesen von Text
- Erkennen von Produkten
- Erkennen von Gesichtern
- Erkennen von Geldscheinen

„Endlich kann ich wieder meine Lieblingsbücher lesen, eine unglaubliche Freude.“

- Christel Scholz, neue OrCam MyEye Benutzerin.

ORCAM

Vollständige Kostenübernahme durch Krankenkassen möglich

OrCam GmbH | orcam.com/de | 0800 - 540 1009

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