

Augenblick mal...!

Magazin des Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V.

Ausgabe Januar – Februar 2023



Foto: DBSV/Schwering

Jugendarbeit im BSVH

Fachtagung KoBa

Barrierefreie Küche

Zukunft Physioausbildung

Low Vision Song Contest

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

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Louis-Braille-Center	4
Vorstand aktuell	4
Jugend im BSVH – Auftakttreffen im November	8
Fundraising – Was ist das?	9
Was macht eigentlich ein ...	12
Politik & Barrierefreiheit	14
MOIA baut Angebot für mobilitätseingeschränkte Personen aus	14
Autofrei = Barrierefrei?	16
Digitale Barrieren melden	18
Unternehmen beschäftigen selten Menschen mit Behinderung	19
Alltag & Mobilität	20
Die barrierefreie Küche	20
Wie kann ich mich auf Probleme im öffentlichen Raum einstellen?	23
Kauf von Fahrkarten an Bord der Züge der Fernverkehrszüge	26
Fragen Sie die Sozialberaterinnen!	27
Gesundheit & Sport	32
Resolution Gesundheitsberufe – was der BSVH macht	32
BSVH setzt sich für mehr Assistenz im Sport ein	33
Karotten für ein gutes Bauchgefühl	34
Entspannungskurs nach der „P&A Methode“	36
Kultur & Freizeit	39
Auf nach Stuttgart! Zum Louis Braille Festival vom 3.–5. Mai 2024	39
Ausschreibung für International Low-Vision Song Contest 2023	41
Theaterkarten beim BSVH	44
Augenblick mal...! – Das Quiz	46
Aktive Senioren	47
AURA-Hotel Timmendorfer Strand	48
Hits for Kids	49
Kalender	51
Unsere Mitglieder	59
AnsprechpartnerInnen im LBC	60

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder des BSVH,

■ Weihnachten und der Jahreswechsel sind Tage des Schlemmens. Sei es der Gänsebraten, ein Grünkohlteller oder Würstchen mit Kartoffelsalat, viele Menschen standen in den letzten Tagen am Herd. Die Freude am Kochen und Backen kann mit dem Eintreten eines Sehverlustes schwinden. Viele haben Angst, sich zu schneiden oder zu verbrennen. Aber auch Unsicherheiten beim Wiegen der Zutaten oder beim Bedienen des Herdes können auftreten. Unsere Hilfsmittelberaterin Kati Löffler gibt Ihnen in dieser Ausgabe von „Augenblick Mal...!“ viele Tipps, damit das Kochen auch mit Sehverlust gut gelingt und weiterhin Freude macht. Sie stellt Ihnen unter anderem schützende Handschuhe und sprechende Küchenwaagen vor. Zudem gibt sie Hinweise, wie auch moderne Herde eigenständig bedient werden können.

Zu einem anderen Thema: Rund zwei Drittel aller blinden und sehbehinderten Menschen sind im Seniorenalter. Das spiegelt sich auch in unserer Mitgliedschaft und in unseren Vereinsangeboten wieder. Aber natürlich haben auch Jugendliche und junge Erwachsene mit Seheinschränkung ein Bedarf an für sie geeigneten



📷 Geschäftsführer Heiko Kunert

Selbsthilfeangeboten. Dies zeigte sich am 30. November 2022 im Louis-Braille-Center. Rund 25 junge Menschen trafen sich erstmals zu einem Gedankenaustausch, den unsere Sozialberaterin Britta Block organisiert hatte. Es wurden viele Ideen für zukünftige Aktivitäten gesammelt. Die Wunschliste reichte von Gesprächsrunden, über gemeinsame Ausflüge, bis zu Infoveranstaltungen zum Thema Weg in den Beruf. Mehr über den Termin und die zukünftigen Pläne lesen Sie in diesem Heft.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und ein glückliches, gesundes neues Jahr 2023,

Ihr Heiko Kunert



Redaktionsschluss für die Ausgabe 02/2023 ist der 25.01.2023

Vorstand aktuell

■ Heute mit dem 2. Vorsitzenden, André Rabe und Geschäftsführer Heiko Kunert

Melanie Wölwer: Herzlich willkommen zum ersten Vorstandsinterview 2023 und ein frohes neues Jahr André und Heiko. Wir werfen noch einen kleinen Blick zurück ins vergangene Jahr. Nach Redaktionsschluss fand ein Termin statt, den man als wichtigen Wegweiser bezeichnen kann. Erzählt doch mal, was der BSVH erreicht hat.

André Rabe: Genau. Wir konnten mit neun Partnern und der Verkehrsbehörde eine gemeinsame Willenserklärung unterzeichnen. Wenn Sie sich erinnern, hatten wir uns vor zwei Jahren darüber beklagt, dass am Jungfernstieg wegen eines neuen Verkehrsversuchs die Ampeln abgeschaltet wurden. Dazu hatten wir uns an die Behörden gewandt und daraufhin einen Prozess in Gang gesetzt, an dessen Ende diese gemeinsame Willenserklärung entstanden ist. Die wird sicherlich nicht alle Probleme von heute auf morgen aus dem Weg räumen, aber ich denke, das ist ein guter Schritt in die richtige Richtung.

Melanie Wölwer: Das bedeutet, die Kritik hat sozusagen dazu geführt, dass ihr in den letzten zwei Jahren



📷 André Rabe und Heiko Kunert beantworten wichtige Fragen

dauerhaft mit der Verkehrsbehörde auch im Gespräch wart für diese Willenserklärung. Vielleicht kannst du kurz sagen, welcher Wille darin festgehalten wird.

André Rabe: Es wird im Groben festgehalten, dass gerade jetzt bei der Mobilitätswende alle Maßnahmen darauf ausgerichtet sein müssen, dass auch die schwächsten Verkehrsteilnehmenden, also die Fußgänger und insbesondere behinderte Fußgänger auch sicher durch die Stadt kommen können.

Melanie Wölwer: Der BSVH hat dabei natürlich im Interesse blinder und sehbehinderter Menschen diesen Prozess mitbegleitet, aber es gab auch andere Partner. Kannst du vielleicht kurz erklären, wer das ist?

André Rabe: Ja einmal der ganz große Player. Die Landesarbeitsgemeinschaft

für behinderte Menschen. Der Sozialverband Deutschland, der Vdk, der Wohlfahrtsverband und noch einige weitere recht wichtige Mitspieler.

Melanie Wölwer: Also die großen Verbände hier in Hamburg und ihr werdet wahrscheinlich dann in der nächsten Ausgabe nach Unterzeichnung der Willenserklärung nochmal ausführlicher darüber berichten.

André Rabe: Genau.

Melanie Wölwer: Zum neuen Jahr treten auch ein paar Preisanpassungen in Kraft. Warum und worauf müssen sich Mitglieder und die Besucherinnen und Besucher im AURA-Hotel einstellen?

Heiko Kunert: Es ist ja leider so, jeder von Ihnen erfährt das am eigenen Leib, alles wird teurer. Davon sind auch wir als BSVH hier in Hamburg und mit unserem AURA-Hotel in Timmendorfer Strand betroffen. Zuletzt lag die Inflationsrate bei rund 10 Prozent auf ein Jahr gesehen, bei zum Beispiel Energiekosten, bei Lebensmitteln, bei Papier sind die Steigerungen noch deutlich höher und daher müssen auch wir etwas bei unseren Einnahmen tun. Der Vorstand hat eine Preisanpassung beschlossen zum einen für die Getränkepreise im AURA-Hotel. Diese werden erhöht um ja circa 5 bis 7 Prozent, das variiert ein bisschen von Getränk zu

Getränk. Das ist also durchaus noch unter der Inflationsrate. Wir haben auch die Zimmerpreise jetzt nicht noch einmal angepasst, da sind wir bei dem Beschluss geblieben, der bereits im Frühjahr 2022 gefällt wurde, weil wir natürlich auch wissen, dass auch viele unserer Gäste Probleme haben, zu hohe Preissteigerungen zu zahlen. Da haben wir, glaube ich, einen ganz guten Kompromiss gefunden. Hier in Hamburg müssen wir auch unsere Dienstleistungspreise anpassen, das betrifft zum Beispiel den Bereich, wenn unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Vorträge halten oder wenn externe Gruppen oder Personen hier bei uns im Louis-Braille-Center Räume mieten. Diese Preise haben wir erhöht und auch die Eigenbeteiligung für die Nutzung des Mobilen Sozialen Dienstes angepasst. Da kostet ab diesem Jahr eine Stunde 10 Euro statt 8 Euro.

Melanie Wölwer: Im AURA-Hotel hat auch Ende des Jahres eine Tagung für alle ehrenamtlich im Verein Tätigen stattgefunden. Was passierte da und welches Resümee zieht ihr?

André Rabe: Ja, wir haben uns mit etwa 20 ehrenamtlich Tätigen dort getroffen und hatten drei große Themenschwerpunkte, die Teamarbeit im Verein mit Ehrenamtlichen und die Gesprächsführung. Außerdem das Thema Resilienz, also die seelische Wider-

standskraft. Denn wenn die stark ist, kommt man eben auch mit Problemen, die im Ehrenamt durch vielleicht mal schlechte Kontakte zustande kommen, besser klar.

Und was ich persönlich besonders toll fand, war, dass viele Ehrenamtler dabei waren, die noch nicht so lange im Verein sind.

Heiko Kunert: Ja, das war so eine ganz bunte Mischung aus neuen, ehrenamtlich Aktiven und Alten und das hat wirklich toll geklappt, dass die sich miteinander ausgetauscht haben in kleinen Arbeitsgruppen und in der großen Runde. Am Ende sind wir da mit einem guten Gefühl rausgegangen.

Es war ein sehr straffes Programm, das waren sehr viele, auch zum Teil schwere Themen, die wir weiterverfolgen möchten. Das war der ganz große Wunsch der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dass wir solche Austauschmöglichkeiten, wie wir sie jetzt in Timmendorf hatten auch regelmäßig in Hamburg anbieten, für unsere ehren-

amtlich Aktiven. Das ist sicherlich ein Ergebnis dieses Wochenendes, dass wir schauen, wie wir im in diesem Jahr dann regelmäßige Angebote für unsere ehrenamtlich Aktiven hier in Hamburg machen können. Wo ein kurzer Input gegeben wird, z.B. von unseren hauptamtlichen Mitarbeiter*innen, wie das auch in Timmendorf der Fall war und sich die ehrenamtlich Aktiven dann austauschen können. Zu dem Thema, um einfach die tägliche Arbeit zu erleichtern und auch mit schwierigen Situationen besser umgehen zu können.

Melanie Wölwer: Das klingt nach einer tollen Perspektive für unser frisch gestartetes neues Jahr 2023. Ich danke euch für diesen ersten Input und den Einblick und sage erstmal vielen Dank und bis zum nächsten Mal.

André Rabe und Heiko Kunert: Ja, und noch einmal ein schönes neues Jahr allen Mitgliedern!

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.

Versammlung der BZG West

■ Am Samstag, den 3. Dezember fand die Versammlung der Bezirksgruppe West im Louis-Braille-Center statt. Turnusmäßig wurde dort der Vertreter oder die Vertreterin für den Verwaltungsrat per Wahl bestimmt. Dr. Harald Falkenberg wurde dabei mit einer deutlichen Stimmenmehrheit und nur einer Gegenstimme wiedergewählt.

Eine neue Gruppenleitung konnte bei diesem Termin jedoch nicht gewählt werden. Die Suche nach einem geeigneten Leitungsteam wird nun geordnet aufgebaut.



Anregungen und Beschwerden

■ Vorstand und Verwaltungsrat des BSVH haben einen Leitfaden zum Umgang mit Anregungen und Beschwerden im Verein abgestimmt. Die wichtigsten Aussagen sind:

Ihre Anregung ist uns immer willkommen! Wenn Sie möchten, dass sich der Vorstand mit dieser befasst, richten Sie diese gern an ein Vorstands- oder Verwaltungsratsmitglied oder an den Geschäftsführer. Wir werden uns in der monatlichen Vorstandssitzung damit befassen.

Sollte es Grund zur Beschwerde geben, Ihnen aber ein persönliches Klärungsgespräch mit den Betroffenen nicht möglich sein, oder sollte das Gespräch zu keinem Ergebnis führen, wenden Sie sich bitte an eine Person Ihres Vertrauens aus Vorstand, Verwaltungsrat oder Geschäftsführung.

Lesen Sie den vollständigen Leitfaden unter <https://www.bsvh.org/anregungen-und-beschwerden.html>

Jugend im BSVH – Auftakttreffen im November

■ Schon lange beschäftigt sich der BSVH mit der Frage, welche Angebote für jüngere Menschen interessant sein könnten. Wem könnte man diese Frage besser stellen als den Betroffenen selbst? Unsere Sozialberaterin Britta Block hat dazu Menschen in der Altersklasse von 15 - 40 Jahren zu einem ersten Austauschtreffen eingeladen, dem Aufruf folgten etwa 25 Gäste. Der Auftakt fand am 30. November abends im LBC, Raum Goldbek statt.

Das Treffen sollte den Startschuss für einen regelmäßigen Austausch setzen und den Aufbau eines Netzwerks anstoßen, mit dem Ziel, gemeinsame Aktivitäten in verschiedenen Lebensbereichen für jüngere Menschen zu initiieren. Beim ersten Termin stellten zwei Gäste tolle Angebote vor: den Anfang machte die Trainerin des Torball-Teams beim FC St. Pauli, Frau Angela Lüken. Außerdem durfte die Gruppe Nele Saalfeld begrüßen, die ihr Tanzprojekt speziell für blinde und sehbehinderte Menschen vorstellte, mit Freude probierten einige Teilnehmende sogar gleich die ersten Tanzschritte aus.

Es war ein sehr energiereiches und lebendiges Zusammenkommen. In der Gesprächsrunde wurde deutlich, wie groß das Interesse an einem gemeinsamen Austausch und an Aktivitäten mit Gleichaltrigen – gerade vor dem Hintergrund des sozialen Rückzugs in Folge der Coronapandemie – ist. Eine offene und freundlich zugewandte Stimmung prägte das Treffen. Eine tatkräftig unterstützende Zeitspenderin fand lobende Worte für die Premiere, in denen sich die Hoffnung auf die zukünftige Fortsetzung des Formats widerspiegelt: "Ich hatte einen wunderbaren Abend mit Frau Block und den Teilnehmenden und freue mich sehr, dass ich Teil von etwas sein darf, was da neu entsteht."

Ein Folgetermin steht bereits fest: Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen, am Montag, den 13.02.2023 um 18 Uhr zum nächsten Treffen in das LBC zu kommen.

Wir bitten um Anmeldung bei Britta Block per E-Mail an b.block@bsvh.org oder Tel. (040) 209 404 44 und freuen uns auf euch und Sie!

Fundraising – Was ist das?

Liebe Leserin, lieber Leser,

■ bei meiner heutigen Reiseetappe durch die Fundraisingwelt mache ich bei einem gefühlt noch recht jungen Thema halt – dem Online-Fundraising. Ein liebenswerter Senior in meiner Familie pflegt dann und wann mit gerunzelter Stirn zu sagen: „Was ist das für’n neumodscher Kram?“ Nun dieser neumodische Kram ist in der Fundraisingwelt tatsächlich gar nicht so jung und lange schon nicht mehr wegzu-denken bei den Aktivitäten jeder spendensammelnden gemeinnützigen Organisation.

Also will ich einmal genauer hinschauen. Wenn ich meinen befreundeten Kollegen, Johannes, nach einer kurzen und knappen Zusammenfassung frage, sagt er oft: „Stell Dir vor, alles was Du mit Papier, Telefon und Briefpost im Fundraising in der realen, analogen Welt anstellst, wird so gestaltet und angepasst, dass es in die virtuelle, digitale Welt übertragbar ist.“ Doch ich will es genauer wissen und schaue zunächst einmal zurück in die Anfänge des Online-Fundraisings.

Mit zunehmender Datengeschwindigkeit in unseren Telefonleitungen verbreitete sich Ende der 1990er Jahre das Internet zunehmend in die privaten Bereiche der Bevölkerung. 2007 kam

das erste iPhone auf den Markt und nach und nach lösten Smartphones die bis dahin genutzten mobilen kleinen Telefone ab, mit denen man dann und wann von unterwegs mal angerufen hatte.

Der mobile Internetzugang dieser nun neuen Mobiltelefon-Generation war ein kleiner und logischer Schritt. Einhergehend mit dieser rasanten technologischen Entwicklung innerhalb weniger Jahre gehörte es ab Ende der 1990er Jahre zum Standard von gemeinnützigen Organisationen, eine eigene Internetseite zu betreiben.

Das frühe Online-Fundraising beschränkte sich darauf, auf diesen Internetseiten die Spendenkontoverbindung darzustellen. Unterstützer konnten sie dann auf ihren Blanko-Überweisungsträger übertragen. Die Erdbebenkatastrophe in Haiti 2010 wird heute als Schlüsselereignis im Fundraising betrachtet. Damals wurden innerhalb kürzester Zeit große und größere Spendensummen online gesammelt. Ein Umdenken setzte in den Organisationen ein, da die Verantwortlichen erkannten, dass es jenseits der Internetseite weitere Möglichkeiten für das erfolgreiche Spendensammeln gibt.

Heute, fast 20 Jahre später, verstehen die Fundraisingfachleute unter Online-Fundraising sämtliche internet-basierte Kommunikationsmaßnahmen einer gemeinnützigen Organisation, die zur Ressourcenbeschaffung beitragen.

„Ui, was für ein Lehrsatz aus dem Fachbuch!“ Johannes und ich schauen uns grinsend an. „Das können wir für Deine Leserinnen und Leser doch übersetzen!“

Einmal sehr grob und allgemein gesagt, nimmt das Online-Fundraising alle Bedarfe in den Blick, die eine gemeinnützige Organisation zur Erfüllung ihrer satzungsgemäßen Ziele benötigt. In der Regel verstehen die Organisationsverantwortlichen darunter Menschen, die Ideen entwickeln und diese zur Verfügung stellen, sowie Menschen, die hauptberuflich oder ehrenamtlich Aufgaben in der Organisation umsetzen.

Es geht um das benötigte Geld, damit die Organisationsziele umgesetzt und finanziert werden können. Beim Online-Fundraising geht es aber um mehr. Es geht auch um die Erreichung nicht-monetärer Ziele: die Erreichung der Mission einer Organisation, die Steigerung der Bekanntheit der eigenen „Marke“, den Aufbau einer wertschätzenden Gemeinschaft, der Community, und die Bindung von Unterstützer* innen an und in die

Organisation. Es geht um digitale Ressourcen, wie Internet-Reichweite, indirekte Kontakte, Schwarmintelligenz, Online-Engagement.

Um diese Ressourcen nun zu beschaffen – ein sehr technischer Begriff für die freundliche Art und Weise, die dabei von den Handelnden eingenommen wird – bedienen sich die Verantwortlichen der Möglichkeiten, die Online umgesetzt werden können und bei der die Kommunikation zu und mit den Empfängern zentrale Aufgabe ist. Die Organisation ist dabei gleichzeitig Absender und eine Art Dirigent, der im Zentrum dieser Kommunikation steht und sie orchestriert.

Die Internetseite ist nun nicht mehr der alleinige Bestandteil der Fundraising-Kommunikation. Sie dient als eine Art Knotenpunkt für alle Empfänger von Brief-Mailings, On- und Offline-Werbung, E-Mail-Marketing, Social-Media, Newsletter. Nutzer von Spenden-Plattformen, Crowdfunding-Aktionen, Online-Auktionen, Painless-Giving (wie z.B. Amazon-Smile) finden hier mit einem Klick oder einem Wisch übersichtlich Informationen zur Organisation, die um Unterstützung bittet.

„Wow. Wenn man das so zusammenfasst, ist das Thema ja schon richtig schön spannend. Doch weißt Du, was mir echt am Herzen liegt?“ Johannes schaut mich gespannt an.

„Wir Fundraiser sollten uns bei all dem ‚neumodischen Kram‘ doch immer wieder auf die Basis unseres Tuns besinnen!“ Er versteht mich sofort.

Das Spendergespräch bei Kaffee und Tee. Noch so ein Steckenpferd von Johannes und mir. Doch davon beim nächsten Mal mehr!

Herzliche Grüße, Ihre Lydia Wiebalk



"Ganz Ohr" – der neue Podcast des BSVH

■ "Ganz Ohr" heißt das neue Podcast-Format des BSVH, das ab sofort regelmäßig über interessante Themen rund um den Verein und die Interessenvertretung für seheingeschränkte Menschen in Hamburg informiert. 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.

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.

Was macht eigentlich ein ...

Ab sofort stellen wir Ihnen an dieser Stelle in jeder Ausgabe eine hauptamtlich oder ehrenamtlich tätige Person im BSVH vor

Was macht eigentlich ein Leiter der Tischballgruppe im BSVH, Basili Hiristodulidis

■ Ich bin die Kontaktperson für Neulinge, organisiere in Zusammenarbeit mit dem BSVH und der Region Nord (Showdown Verband Deutschland) die C Division Nord der Damen und Herren in unserem Verein.

Leite Turnier- und BSVH-Informationen an die Mitspieler weiter.

Außerdem stimme ich mich mit unserem Tischballtrainer zwecks Planungen ab.

Wir als Gruppe organisieren offene Trainings im BSVH auch für andere Spieler aus Deutschland, um voneinander zu lernen.

Was macht für dich die Arbeit im BSVH so besonders?

Die Menschen in der Tischballgruppe liegen mir am Herzen.

Die Zusammenarbeit mit den Hauptamtlichen, wie z. B. Frau Larbie, dem Geschäftsführer Herrn Kunert ist sehr gut.



📷 Basili in Aktion beim Sporttag Inklusiv

Es wurden schon viele Wünsche für uns umgesetzt, z. B. eigene Trikots etc..

Außerdem haben wir ein sehr gutes Teamgefüge, das jeder nach seinen Fähigkeiten Aufgaben übernimmt.

Was machst du gerne, neben deiner Tätigkeit im BSVH?

Ich bin sportinteressiert, habe eine Handballdauerkarte und bin im Fanclub. Ich bin auch Fußballfan und besuche auch ausgewählte Konzerte, z. B. George Dalaras.

Wie führte dich dein Weg zum BSVH?

1997 bin ich in den BSVH eingetreten, weil ich auf Wohnungssuche war und die rechtliche Beratung sehr gut ist. Seitdem Tischball im BSVH ist, bin ich zweimal in der Woche im Verein.

Kostensätze für die Inanspruchnahme einer Rechtsvertretung bei der rbm

 von Christiane Möller, DBSV

■ Aufgrund einer geänderten Rechtsprechung des Bundessozialgerichts ist die Rechtsberatungsgesellschaft „Rechte behinderter Menschen“ (rbm) zukünftig gehalten, ihre Gebühren für Rechtsvertretungen transparent in der Satzung festzulegen und auch im Falle des Unterliegens einzufordern. Das bedeutet: Gewinnt man, dann werden die Gebühren beim Gegner geltend gemacht. Verliert das vertretene Mitglied, dann muss es die Gebühren selbst bezahlen.

Die Gebührentatbestände sind inzwischen in die DBSV-Satzung unter § 2a aufgenommen worden. Sie gelten ab dem 01. Januar 2023 bei jeder Rechtsvertretung durch die rbm, also zum Beispiel bei der Begründung eines Widerspruchs oder der Erhebung einer Klage. Die bei der rbm geltenden Gebühren liegen deutlich unter den üblichen Gebührensätzen von Rechtsanwälten. Die Gebühren der rbm betragen zusammengefasst:

- im Antragsverfahren: 100,00 €
- im Widerspruchsverfahren: 250 €
- im Klageverfahren: 300,00 €

- im Berufungsverfahren: 350,00 €
- im Revisionsverfahren vor dem Bundessozialgericht: 450,00 €
- im Einstweiligen Rechtsschutzverfahren: 200,00 €
- in der Beschwerde im Einstweiligen Rechtsschutzverfahren: 250 €
- bei der Erhebung einer Untätigkeitsklage gem. § 88 SGG: 100,00 €
- bei Sonstigen Verfahren (Erinnerung, Wiedereinsetzung etc.): 100,00 €
- Zusätzlich bei jeder Rechtsvertretung: 20,00 € (Verwaltungspauschale für Porto, Telekommunikation, Bürobedarf)
- für Gerichtsgebühren oder Kosten von Gutachten: in voller Höhe

Wie bisher entstehen keine Kosten, wenn man bei der rbm lediglich eine Beratung in Anspruch nehmen möchte. Man kann sich also weiterhin jederzeit bei rechtlichen Fragen im Zusammenhang mit einer Sehbehinderung oder Blindheit kostenfrei an die Mitarbeitenden der rbm telefonisch in deren Sprechzeiten, per Post oder per E-Mail wenden. Und ein zweiter gewohnter Vorteil bleibt: Die Juristinnen und Juristen der rbm sind zumeist selbst blind bzw. sehbehindert und hoch spezialisiert auf die spezifischen Rechtsfragen im Zusammenhang mit einer Blindheit oder Sehbehinderung.



📷 MOIA Shuttleservice für behinderte Menschen ab sofort kostenfrei nutzbar

MOIA baut Angebot für mobilitätseingeschränkte Personen in Hamburg aus

■ Der Mobilitätsdienst MOIA erweitert sein Angebot um 15 barrierefreie Fahrzeuge. Rollstuhlfahrende erhalten damit ab dem 1. Januar 2023 eine weitere, komfortable Mobilitätsoption in Hamburg. Sie können Fahrten in der MOIA-App ohne Aufpreis buchen. Schwerbehinderte Menschen, die nach dem Sozialgesetzbuch zur kostenlosen Mitfahrt im öffentlichen Personennahverkehr berechtigt sind, können MOIA

unentgeltlich nutzen. Dafür können sie sich seit dem 1. Dezember im MOIA-Integrationsbüro am ZOB Hamburg registrieren.

Für Menschen mit einer Beeinträchtigung des Sehens ist die MOIA-App mit den „Voice-over-Funktionen“ von iOS und Android (Talk Back) ausgestattet, so dass die Bedienung per Sprachsteuerung möglich ist. Weitere Assistenzprogramme wie Blindsquare oder Lazarillo sollen die Navigation erleichtern. Darüber hinaus können Fahrgäste in ihrem Profil hinterlegen, dass sie mehr Zeit zum Gehen benötigen.

MOIA weitet sein Bediengebiet ab Jahresbeginn deutlich aus: Ab dem 2. Januar steht das Angebot auch Menschen in Rahlstedt, Billstedt, Billbrook, Lurup und Osdorf sowie in Wilhelmsburg zur Verfügung.

Wie kann ich meinen Freifahrt-Status in der App hinterlegen?

- Wer die Voraussetzung für eine kostenfreie Beförderung in Hamburg erfüllt, muss seinen MOIA-Account dafür freischalten lassen.
- Nur der Kundenservice kann den Freifahrt-Status im MOIA-Account aktivieren.
- Um Missbrauchsfälle zu vermeiden, muss dazu der **Ausweis persönlich** im Kundenzentrum am ZOB geprüft werden ("Haus B", mittleres Gebäude), Büro des MOIA Customer Service im 1. Obergeschoss, Adenauerallee 78, 20097 Hamburg.
- Bitte bringen Sie entsprechend Ihrer Berechtigung einen **gültigen Personalausweis**, einen **gültigen Schwerbehindertenausweis** in den Farben grün/orange und ggf. ein **gültiges Beiblatt zum Ausweis des Versorgungsamtes** ("Wertmarke") mit.

- Bitte beachten Sie, dass dazu eine **Terminvereinbarung zwingend erforderlich** ist.

Wie funktioniert die Terminbuchung?

Die Terminbuchung kann nur über die MOIA-App getätigt werden.

- Wählen Sie in Ihrem Profil unter "Einstellungen" die Option "Barrierefreiheit".
- Dort finden Sie die Option "für Menschen mit Schwerbehindertenausweis".
- Sie gelangen anschließend zu einer Anleitung, die Sie Schritt für Schritt durch den Buchungsprozess führt und diesen erklärt. Am Ende steht die Schaltfläche "Termin buchen".
- Im Terminplaner wählt man das bevorzugte Datum und die präferierte Uhrzeit für den Besuch im Kundenzentrum aus.
- Eine Terminbuchung ist frühestens 8 Stunden und spätestens 60 Tage im Voraus möglich.

Autofrei = Barrierefrei?

Fachtagung des Kompetenzzentrums
für ein barrierefreies Hamburg

■ „Autofreie“ Straßen und Quartiere sind momentan schwer im Kommen. Für manche ist das die Heilsbotschaft schlechthin, für andere kann das schnell zum Albtraum werden. Für Menschen mit einer Seheinschränkung ist das beispielsweise nur bedingt eine gute Nachricht. Fußgängerampeln werden abgebaut, obwohl auf den Fahrbahnen noch viel Verkehr herrscht, z.B. durch viele Fahrräder. Vertraute Elemente der Orientierung verschwinden, möglicherweise wird auch die Trennung von Gehweg und Fahrbahn aufgehoben, was für zusätzliche Beschwerden und Gefahren für behinderte Menschen sorgt. Pakete werden nicht mehr in die Wohnung gebracht, sondern landen in einer Packstation, die erst einmal aufgefunden sein will und dann meist nicht barrierefrei ist usw. Die Auflistung ließe sich beliebig verlängern.

Kurzum: Durch „Autofreiheit“ allein – der Begriff ist übrigens recht dehnbar – verschwindet nicht eine einzige Barriere. Stattdessen entstehen schnell viele neue. Wenn nicht aufgepasst wird und wenn nicht diejenigen, die unsere Städte planen und bauen bei allem, was sie neu- und umbauen die Prinzipien der Barrierefreiheit grundlegend

und nachhaltig beachten.

Dies gilt vor allem auch dann, wenn etwas Neues ausprobiert werden soll, wie eben ein Stadtviertel oder eine Straße ohne Autos.

Es gilt also, den Anfängen zu wehren, was ja im Bereich des ruckzuck und auf Kosten der (behinderten) Zufußgehenden „autofrei“ gemachten Jungfernstieges im Ansatz bereits gelungen ist.

Bei der Fachtagung „Das Quartier der Zukunft – autofrei und inklusiv?“ des Kompetenzzentrums für ein barrierefreies Hamburg ging es darum, Kritik und Anregungen zu sammeln und in Richtung der Planungsverantwortlichen zu schicken, damit Quartiere entstehen, die wirklich für alle gleichermaßen nutzbar und attraktiv sind.

Die Resonanz war sehr groß. Der Einladung folgen über 50 Menschen aus Politik und Verwaltung, von Planungsbüros und aus der Selbsthilfe behinderter Menschen.

Einem Grußwort der Staatsrätin für Stadtentwicklung und Wohnen, Monika Thomas, folgte eine bunte Reihe von Beiträgen, die das Thema aus unterschiedlicher Perspektive angingen. Dabei ging es nicht nur um Hamburg. Ein Vortrag aus Bremen zeigte, dass man dort um Einiges besser aufgestellt ist, was die Barrierefreiheit beim Stadtumbau angeht. So wurde in eini-

gen Quartieren u.a. durch ein konsequentes Parkraummanagement die Benutzbarkeit von Gehwegen wesentlich verbessert. Auch müssen Fahrräder dort z.T. am Fahrbahnrand abgestellt werden und behindern so die Fußgänger nicht. Es ist ja traditionell bitter für Hamburger, wenn etwas in Bremen besser läuft. Insofern sollte dies als Ansporn dienen.

Auch Sylvia Pille-Steppat aus dem Kompetenzzentrum bot mit Beispielen aus Wien einen Blick über den Teller- rand. Sie zeigte z.B., dass es sehr wohl möglich ist, auch in autofreien Straßen eine gute optisch und taktile erkennbare Trennung unterschiedlicher Bereiche und gute Orientierungsmöglichkeiten für Menschen mit einer Seheinschränkung zu schaffen.

Mit Konrad Rothfuchs und Christoph Schnetter führten zwei Stadtplaner mit langjähriger Erfahrung ein kleines Fachgespräch auf der Bühne, dass nicht nur sehr informativ war, sondern die Abfolge der Vorträge auch unterhaltsam auflockerte.

Lea Gies und Mathias Eichler erläutern den Betrieb einer „Mobilitätsstation“, in der u.a. Lastenräder ausgeliehen werden können, am konkreten Beispiel der Neuen Mitte Altona.

Abschließend schrieb Karsten Warnke den Verantwortlichen noch einmal mit deutlichen Worten in das Stammbuch, was aus der Sicht der Selbsthilfe behin-

derter Menschen die Ansprüche an barrierefreie Stadtquartiere sind, auch und gerade dann, wenn diese autofrei sein sollen.

In einer Podiumsdiskussion trafen alle Beteiligten noch einmal zusammen und stellten sich den Fragen und Anregungen des Publikums.

Fazit: die Veranstaltung war ein voller Erfolg. Es war ein spannendes Zusammentreffen unterschiedlicher Akteure der Hamburger Stadtplanung. Es wurde nicht nur ein immens großer Handlungsbedarf deutlich, sondern auch viele Anregungen gesammelt und vorgestellt.

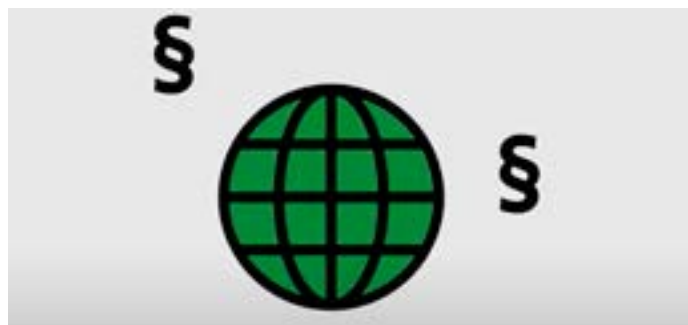
Leider wird durch solche Veranstaltungen die Stadt allein nicht barrierefrei. Hierzu müssen wir uns weiter einmischen und jeden Tag lautstark Verbesserungen der Barrierefreiheit einfordern.

Digitale Barrieren melden

■ Ob fehlende Alternativtexte zu Bildern, schlechte Kontraste der Schrift, fehlende Navigationsmöglichkeiten – überall im Web stoßen Menschen mit Behinderungen auf digitale Barrieren. Obwohl öffentliche Stellen gesetzlich dazu verpflichtet sind, ihre Webseiten und Apps barrierefrei zu gestalten, wird dies häufig nicht umgesetzt. Nutzende können diese digitalen Barrieren in einem geregelten Verfahren melden und ihre Beseitigung einfordern. Der DBSV hat dazu ein kurzes Erklär-Video produziert und auf seinen Webauftritt gestellt:

www.dbsv.org/digitale-barrieren-melden.html

Öffentliche Stellen auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene wie Behörden, Hochschulen, Krankenkassen und Gerichte, aber auch weitere Einrichtungen, die im Allgemeininteresse liegende Aufgaben erfüllen, müssen sicherstellen, dass Informationen auf ihren Webpräsenzen und Apps von allen Nutzenden selbständig eingeholt werden können. Diese gesetzliche Pflicht ist in §12 des Bundesbehindertengleichstellungsgesetz und in den einschlägigen Landesvorschriften geregelt. Sie findet ihre Anwendung in der "Erklärung zur Barrierefreiheit" mit einer verantwortlichen Kontaktadresse, die auf Websites und mobilen Anwendungen der öffentlichen Stellen für jeden Nutzenden zu finden sein muss.



An diese Kontaktadresse kann sich die Person mit einer formlosen Beschwerde in Emailform richten, in der sie möglichst genau die zu beanstandende Barriere beschreibt. Falls dort nicht vorhanden, kann der Kontakt dem Impressum entnommen werden. Die öffentliche Stelle ist mit ihrer Antwort an gesetzlich geregelte Fristen gebunden, die sich auf Landesebene teils sehr unterschiedlich auf 2 (z.B. Hamburg) bis 6 Wochen erstrecken. Wenn die Beschwerde keine Früchte trägt und die Barriere nach wie vor besteht, dann gibt es weiterhin die Option, sich an die Durchsetzungsstelle zu wenden. Ihren Kontakt entnimmt die beschwerdestellende Person ebenfalls der "Erklärung zur Barrierefreiheit".

Leider haben diese auf Bundes- und Landesebene organisierten Stellen keine Sanktionsmöglichkeiten, dennoch bleibt es sehr wichtig, sich an sie zu wenden, da sie ein statistisches Gesamtbild liefern und ihre Erfassung Ausgangspunkt für rechtliche Klagen darstellt. Eine Liste der gesammelten Durchsetzungsbeschwerdestellen findet sich ebenfalls auf der DBSV-Homepage.

Hamburger Unternehmen beschäftigen selten Menschen mit Behinderung

– das Hamburger Abendblatt berichtet

■ Am 1. Dezember berichtete das Hamburger Abendblatt ausführlich über die Arbeitsmarktzahlen für den November. Und legte dabei vor allem den Fokus darauf, wie die Situation für Menschen mit Behinderung auf dem ersten Arbeitsmarkt in Hamburg aussieht.

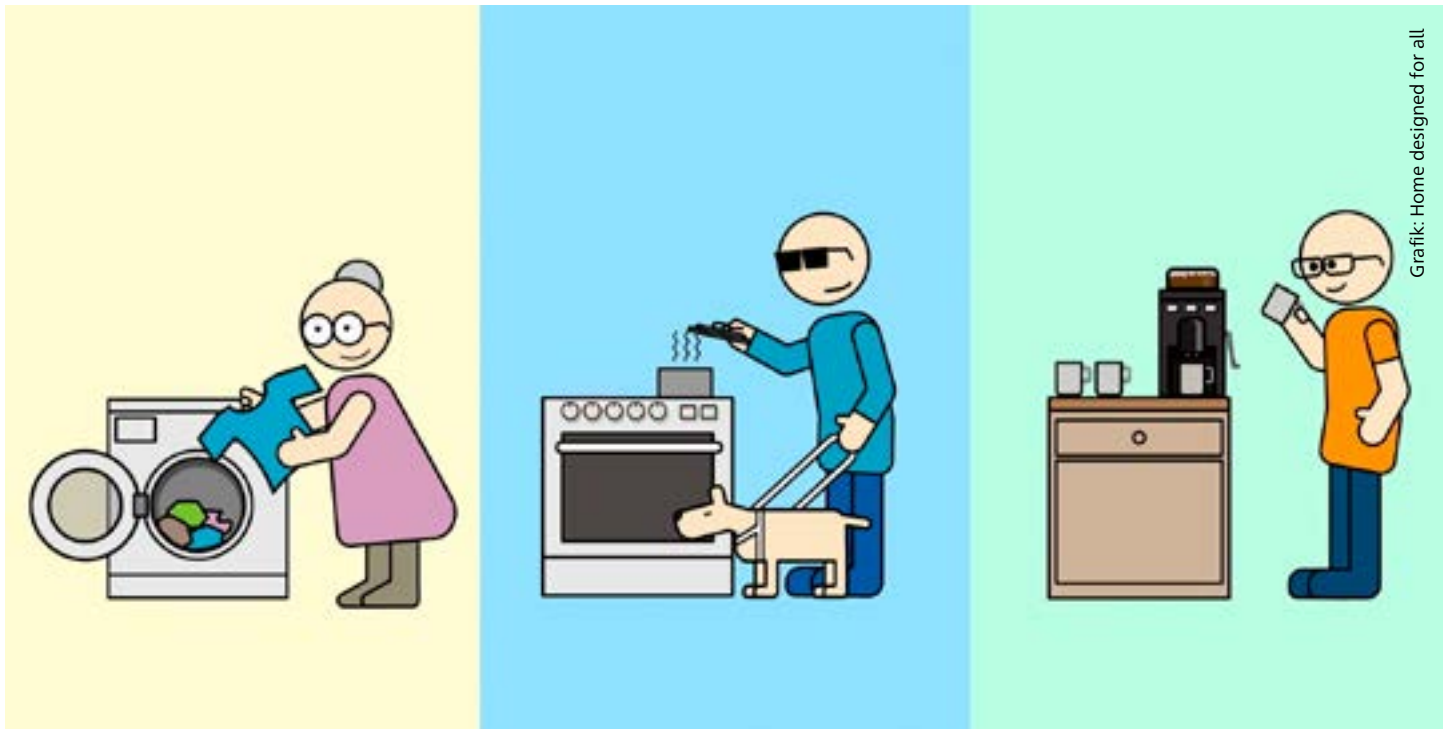
Dabei entsteht ein trauriges Bild: Zwar sind unter den rund 74.000 Jobsuchenden in Hamburg die schwerbehinderten Menschen mit 3367 eine vergleichsweise kleine Gruppe. Interessanter ist jedoch, dass sich diese Zahl in den vergangenen zehn Jahren kaum verändert hat. 2012 waren es 5 Prozent, 2018 4,4 Prozent und 2022 also 4,5 Prozent. Das Hamburger Abendblatt zitiert hierzu Sönke Fock, den Geschäftsführer der Agentur für Hamburg: Die durchschnittliche Arbeitslosigkeit dieser Gruppe beträgt aktuell 204 Tage und ist damit fast 50 Tage länger als im Durchschnitt“.

Ein noch traurigeres Bild verzeichnen die Zahlen bei der Verpflichtung von Unternehmen, Menschen mit Behinderung einzustellen. In Deutschland ist jeder Arbeitgeber mit mehr als 20 Beschäftigten dazu verpflichtet,

schwerbehinderte Menschen einzustellen – in Hamburg sind dies 5200 private und öffentliche Arbeitgeber*innen. 34 Prozent dieser Unternehmen zahlt stattdessen lieber eine Pflichtabgabe: Circa ein Drittel der Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen in Hamburg kaufen sich also von dieser Verpflichtung frei. Laut Sönke Fock bleiben dadurch mehr als 12.000 Pflichtarbeitsplätze unbesetzt.

Sabine Tesche leitet das Ressort „Von Mensch zu Mensch“ beim Hamburger Abendblatt. Sie schrieb zum oben zitierten Artikel eine Kolumne auf Seite 2 derselben Ausgabe. „Das ist zutiefst beschämend und angesichts des Fachkräftemangels vollkommen unverständlich. Es zeigt jedoch auch, dass die Rede von einer inklusiven Gesellschaft noch immer eine schöne Vision ist“, so Tesche. Arbeitgeber*innen wären sehr gut darin beraten, statt den Störfaktor die Bereicherung für ihre Unternehmen zu sehen: „Viele bringen besondere Lebenserfahrungen, einen geschärften Blick auf die Gesellschaft und vor allem eine hohe Motivation mit in den Job. Und wenn wir es mit der Inklusion ernst nehmen, dann sollten für Menschen mit Schwerbehinderungen nicht ständig Nischen geschaffen werden“.

Herzlichen Dank Frau Tesche. Besser hätten wir es nicht zusammenfassen können!



Grafik: Home designed for all

 Barrierefreie Küche - möglich mit Design für Alle

Die barrierefreie Küche

 von Katja Löffler

■ Bei Sehverlust stellt sich schnell das Gefühl ein, dass man bestimmte Dinge nicht mehr selbstständig erledigen kann. Kochen und Backen, für den einen notwendiges Übel, für den anderen großes Hobby, scheint nicht mehr möglich, weil man sich vermeintlich schneller schneiden oder verbrennen kann. Außerdem sind Geräte schlechter bedienbar, weil man die Einstellungen und Anzeigen nicht mehr erkennt. Doch dem ist nicht so. Es gibt kleine und große Hilfsmittel, mit denen man sich die eigene Küche gut nutzbar ausrüsten kann.

Viele kleine Helferlein sind so oder so ähnlich häufig bereits in jeder Küche vorhanden. Anderes kann man sich noch zulegen, um sich das Arbeiten in der Küche zu vereinfachen. Ich berate Sie hierzu gerne.

Die kleinen praktischen Helfer

Wenn man nicht mehr so gut sieht, ist die Angst, sich in der Küche zu verletzen, oft groß. Dabei haben wir beim Schälen und Schneiden von Obst und Gemüse das Schnittgut in der Hand und schauen nicht nur, sondern fühlen auch hin. Da der Tastsinn beim Sehverlust mehr leisten muss als vorher, müssen wir auf die Finger gut aufpassen. Hierfür gibt es sogenannte Schnitthandschuhe aus einem dünnen, aber

schnittfesten Stoff, mit dem das Gefühl in den Händen nicht verschwindet, der die Finger aber gut schützt.

Ein ebenso hilfreiches Werkzeug sind Sparschäler. Mit ihnen lässt es sich manchmal leichter schälen als mit einem Messer. Achten sollte man hierbei auf einen rutschfesten Griff für einen guten Halt in der Hand.

Zum Zerkleinern von Kräutern aller Art gibt es die praktische Kräuterschere, die gleich mehrere Klingen nebeneinander hat und Kräuter in Windeseile klein kriegt.

Zum genauen Abmessen von Flüssigkeiten eignet sich ein Messbecher mit tastbaren Markierungen an der Innenseite. Hier muss man zwar die Finger benutzen, kann so aber den Füllstand der Flüssigkeit mit der entsprechenden Markierung abgleichen.

Wichtig sind auch gute Ofenhandschuhe, die mit einer rutschfesten Innenseite aus Silikon dafür sorgen, dass die heißen Behältnisse sicher in und aus dem Ofen gelangen.

Kleine Technik für die Küche

Sprechende Timer, mit denen sich die Backzeit überwachen lässt, das Piep-Ei und das Pastamännchen, die man mit den Eiern oder der Pasta zum Kochen ins Wasser legt und die bei gewünschter Garzeit verschiedene Melodien hören lassen, sind tolle kleine Helferlein.

Ein nützlicher Helfer ist die sprechende Küchenwaage. Hier gibt es verschiedene Modelle mit und ohne Schüssel und verschiedenen Funktionen, aus Kunststoff oder Glas.

Große Technik für die Küche

Natürlich macht der technische Fortschritt auch vor keiner Küche halt. Zum Glück möchten wir doch so praktische Erfindungen wie Herd oder Spülmaschine nicht mehr missen. Jedoch kann eben diese Technik, wenn man nicht mehr so gut sieht, zur großen Herausforderung werden. Barrierefrei ist all das häufig nicht mehr. Die Realität sind Geräte, die statt richtiger Knöpfe einen Touchscreen und kaum lesbare Displays haben. Während die Bedienbarkeit von Spülmaschinen noch machbar ist, wird es bei Herd, Mikrowelle, Kaffeeautomat etc. immer schwieriger.

Auch hierfür gibt es Lösungen. Ganz untechnisch: Markierungspunkte. Klebepunkte in verschiedenen Größen, Formen und Farben, mit Hilfe derer man sich alles markieren kann, wofür man Unterstützung braucht. Lichtschalter, um zu wissen, ob das Licht an oder aus ist, Drehregler an der Heizung oder elektrischen Geräten, um einen Anhaltspunkt für die richtige Temperatur zu haben und vieles mehr.

Die Firma Feelware hat, neben einem Markierungssystem für Haushaltsgeräte auch elektronische Knöpfe entwi-

ckelt, die Herd, Waschmaschine und Co mit einer Sprachausgabe versehen. Auch eine große Hilfe sind Geräte wie der Einkaufsfuchs, mit dem man Produktcodes scannen und somit Informationen über den Inhalt von Produktverpackungen erhalten kann und auch der Penfriend, mit dem sich Aufkleber mit leeren Produktcodes eigenständig besprechen lassen, mit denen man sich beispielsweise Gewürzgläser und vieles weitere markieren kann.

Zum guten Schluss

Aufs Kochen und Backen muss man also nicht verzichten, wenn das Sehvermögen schwindet. Es gibt eine Vielzahl von kleinen und großen Helfern, die den Alltag erheblich erleichtern können, da ist sicher für jeden etwas Passendes dabei. Wir haben viele der hier aufgeführten Artikel bei uns in der Hilfsmittelausstellung für Sie zum Begutachten und Ausprobieren.

Bitte vereinbaren Sie vorher mit uns einen Termin, damit wir uns auch richtig Zeit für Sie nehmen und Sie gut beraten können.

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

Wie kann ich mich auf Probleme im öffentlichen Raum einstellen?

■ Wer kennt das nicht, man ist mit Bahn oder Bus oder auch zu Fuß unterwegs und dann das! Eine verlegte Bushaltestelle, eine Baustelle oder Schienenersatzverkehr behindern einen auf dem Weg. Sicher wird es nicht gelingen sich auf alle Schwierigkeiten vorzubereiten, aber über viele kann man sich durchaus vorher informieren.

Im Folgenden finden Sie einige Service-Seiten oder Apps zusammengestellt, die Ihnen helfen können, wenn Sie in Hamburg und Umgebung unterwegs sind. Gleichzeitig finden Sie Kontaktmöglichkeiten, um auf Probleme aufmerksam machen zu können.

HVV

Die aktuellen Meldungen des HVV erreicht man entweder auf der Webseite www.hvv.de, wenn man die Links „Fahrpläne“ und „Aktuelle Meldungen“ anklickt und zur ersten Überschrift springt. Oder man nimmt den direkten Link.

Wenn man nichts weiter einstellt, werden alle möglichen Bus- und Bahnlinien angezeigt. Man kann die Anzeige aber auch mit Linie und Datum für seine Bedürfnisse anpassen.

Telefonisch ist das HVV-Info-Telefon unter Tel. (040) 194 49 erreichbar.

Über den Status von Aufzügen kann man sich direkt unter Tel. (040) 328 827 23 informieren.

Falls man sich über eine bestimmte Haltestelle informieren möchte, erreicht man die Haltestellenauswahl von der Startseite aus über die Links „Fahrpläne“ und „Haltestellen“. Dort kann man auf verschiedene Weise eine bestimmte Haltestelle herausuchen. Folgende Infos werden dann angeboten:

- Haltestellenskizze, Umstiege zum Bus: Infos u. A. welche Buslinie von welchen Bereichen abfahren
- Aufzugsinformationen
- Einstiegsverhältnisse, allgemeine Informationen

Der HVV ist über folgende Wege erreichbar:

Tel. (040) 194 49 (Hotline mit Fahrplan-
auskunft),
E-Mail: info@hvv.de,
Internet: www.hvv.de

Hamburger Hochbahn (HHA)

Die Seiten der Hamburger Hochbahn sind über www.hochbahn.de zu erreichen. Hier kann man sich zwar über Projekte, Jobs usw. informieren, aber es gibt anscheinend keine Meldungen über aktuelle Baumaßnahmen oder Störungen. Neben einem Kontaktformular unter dem Link Kontakte gibt es

noch folgende Möglichkeiten Probleme zu melden oder sich an die Hochbahn zu wenden:

Tel. (040) 32 88 - 27 23,
E-Mail: info@hochbahn.de,
Internet: www.hochbahn.de

VHH - Verkehrsbetriebe Hamburg-Holstein GmbH

Von der Startseite aus kann man zwar über „Aktuelles“ etliche Informationen bekommen, aber kaum etwas über aktuelle Einschränkungen. Die VHH ist wie folgt erreichbar:

Tel. (040) 725 94-0,
E-Mail: info@vhhbus.de,
Internet: www.vhhbus.de

S-Bahn Hamburg

Die Startseite der S-Bahn Hamburg erreicht man über die Adresse www.s-bahn-hamburg.de. Die „Verkehrsmeldungen“ erreicht man über den Link „Fahren“ und dann zur Überschrift Fahrplanänderungen springen. Dort gibt es den Link „Infos im Überblick zu Fahrplanänderungen“. Auf der nun folgenden Seite finden Sie auf der Überschriftsebene 1 Fahrplanänderungen und auf der Überschriftsebene 2 die einzelnen Meldungen.

S-Bahn Hamburg ist wie folgt erreichbar:

Tel. (040) 3918-4385,
E-Mail: s-bahn.hamburg@bahn.de,
Internet: www.s-bahn-hamburg.de

Allgemeine Verkehrsmeldungen

Über Störungen im Straßenverkehr kann man sich gut auf der Seite

www.hamburg.de/verkehr-aktuell/

informieren. Von dort wird zum Beispiel auf „Baustellen in Hamburg“ verlinkt.

Leider dürften nicht alle Informationen dort für jeden zugänglich sein, aber die Seiten bieten doch einige auch für blinde Menschen nützliche Informationen.

Ansprechpartner bei defekten Blindenampeln

Die Hamburg Verkehrsanlagen können bei technischen Problemen mit den Blindenampeln kontaktiert werden, aber auch wenn sie zu leise sind. Aber auch bei allen anderen Problemen die mit normalen Ampeln oder Tasstern zu tun haben.

Hamburg Verkehrsanlagen GmbH,
Tel. (040) 80 60 90 40,
Internet: www.hhva.de

Kompetenzzentrum für ein Barrierefreies Hamburg (KoBa)

Das KoBa kann man gern immer dann kontaktieren, wenn es im öffentlichen Raum bauliche oder verkehrsbedingte Probleme gibt, z. B. Wegeführungen bei Baustellen, Querungstellen usw.

Das Haus der Barrierefreiheit ist an folgender Adresse zu finden:

Alsterdorfer Markt 7,
22297 Hamburg
Telefon: (040) 855 99 20-0
www.kompetent-barrierefrei.de

Beratungsbereiche

Verkehrs- und Freiraumplanung

Dipl.-Ing. Joachim Becker
Telefon: (040) 855 99 20-22
Mobil: (0178) 821 88 64
E-Mail: j.becker@kompetent-barrierefrei.de

Information und Kommunikation

Wilfried Laudehr
Telefon (040) 855 99 20-26
E-Mail: w.laudehr@kompetent-barrierefrei.de

Quartiersentwicklung

Dipl.-Ing. (FH) Architektin Sylvia Pille-Steppat
Telefon: (040) 855 99 20-24
E-Mail: s.pille-steppat@kompetent-barrierefrei.de

Hochbau

Dipl.-Ing. Cornelia Zolghadri
Telefon (040) 855 99 20-25
E-Mail: c.zolghadri@kompetent-barrierefrei.de

Falls jemandem noch andere Möglichkeiten bekannt sind, freuen wir uns über eine Mitteilung an E-Mail umwelt-verkehr@bsvh.org oder per Telefon an Tel. (0179) 200 66 38.



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>

Kauf von Fahrkarten an Bord der Züge der Fernverkehrszüge der DB

■ Die DB Fernverkehr AG hält an der generellen Abschaffung des Ticketverkaufs an Bord ihrer Züge fest, bietet jedoch der Zielgruppe der Menschen mit Behinderungen auch künftig eine Lösung an.

Reisenden mit einer Behinderung ab dem Grad 50 wird gegen Vorlage des entsprechenden Ausweises auch weiterhin eine Fahrkarte im Tarif Flexpreis verkauft. Der Verkauf einer Fahrkarte durch die Zugbegleitenden wird lediglich auf "Verkauf auf Rechnung" umgestellt.

Eine Bezahlung der Fahrkarte ist somit nicht mehr vor Ort möglich, sondern erfolgt im Nachgang. Hierfür wird zusätzlich zur Fahrkarte eine Rechnung ausgestellt, die der Reisende in Verbindung mit seiner Fahrkarte vor Ort ausgehändigt bekommt.

Bitte informieren Sie auch weiterhin das Zugpersonal gleich beim Einsteigen in den Zug, dass Sie noch eine Fahrkarte benötigen und legen Sie hierfür bitte Ihren Schwerbehindertenausweis vor.

Die Fahrkarte kann auch weiterhin, wenn erforderlich, auf Wunsch des Reisenden bis zum Zielbahnhof der Reise (inkl. Nahverkehr) - innerhalb Deutschlands - ausgestellt werden. Ein Vorverkauf ist jedoch wie auch bisher nicht möglich.

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

Fragen Sie die Sozialberaterinnen!

Was ist eigentlich eine Vorsorgevollmacht und warum ist diese sinnvoll?

■ Eine Vorsorgevollmacht ist immer sinnvoll, denn es kann passieren, dass Sie irgendwann nicht mehr selbst entscheiden können, z.B. aufgrund eines Unfalles oder wegen einer Krankheit.

Ein Beispiel: Sie liegen nach einem Unfall im Koma. Dann können Sie keine Miete überweisen, nicht selbst in Operationen einwilligen und auch keine wichtigen Briefe öffnen. Sie selbst sind nicht mehr ansprechbar. Aber trotzdem muss jemand für Sie Entscheidungen treffen.

Haben Sie eine oder mehrere Personen, denen Sie uneingeschränkt vertrauen, kann eine Vorsorgevollmacht das Richtige für Sie sein. Denn mit der Vorsorgevollmacht können Sie eine oder mehrere Personen bestimmen, die für Sie entscheiden, wenn Sie es nicht mehr können. Ein Gericht muss in diesem Fall nicht eingeschaltet werden. Der oder die Bevollmächtigte entscheidet. Ihre Angehörigen können im Notfall nicht einfach für Sie entscheiden, auch sie benötigen eine Vorsorgevollmacht von Ihnen.

Wollen Sie keine Vorsorgevollmacht erteilen, dann sollten Sie möglichst

eine Betreuungsverfügung ausstellen. In die Betreuungsverfügung können Sie schreiben, wen Sie sich als Betreuenden vorstellen könnten. Außerdem können Sie Ihre Wünsche und Vorstellungen bezüglich der Betreuung aufschreiben. Nur, wenn es das Gericht für erforderlich hält, tritt eine Betreuungsverfügung in Kraft. Das Gericht benennt die in der Betreuungsverfügung genannte Person dann als Betreuenden.

Haben Sie weder eine Vorsorgevollmacht noch eine Betreuungsverfügung, dann muss das Gericht einen Betreuenden bestimmen. Der oder die Betreuende muss dann entscheiden, was das Beste für Sie ist. Keine einfache Aufgabe, da diese Person Sie ja nicht persönlich kennt.

Wen kann ich bevollmächtigen?

Am besten eine Person, der Sie absolut vertrauen. Haben Sie einmal eine Vollmacht ausgestellt, dann entscheidet der oder die Bevollmächtigte teilweise sehr wichtige Dinge, wenn Sie es nicht mehr können.

Außerdem sollten Sie mit der Person sprechen, die Sie bevollmächtigen wollen. Denn für diese Aufgabe benötigt man Zeit und Kraft. Vielleicht liegen Sie zum Beispiel mit einer schweren Krankheit im Krankenhaus. Das kann für Angehörige eine schwierige Situation sein. Nicht jede Person ist dann sofort

in der Lage alles Notwendige zu regeln. Zum Beispiel kann es dann diese Aufgaben geben: ein Pflegeheim zu suchen, die Wohnung aufzulösen, Verträge kündigen, Bank-Überweisungen tätigen oder z.B. Formulare für die Krankenkasse ausfüllen.

Um diese Verantwortung zu teilen, können Sie die Vollmacht auch auf mehrere Personen verteilen.

Welche Form sollte eine Vorsorgevollmacht haben?

Wollen Sie eine Vorsorgevollmacht erteilen, müssen Sie einige Regeln befolgen:

- Sie müssen die Vollmacht wie einen Vertrag aufschreiben. Das heißt, sie müssen Ort, Datum, Ihren Vor- und Nachnamen, Adresse und Geburtsdatum aufschreiben. Am Ende müssen Sie unterschreiben.
- Auch den oder die Bevollmächtigten sollten Sie am besten mit Vor- und Nachnamen, Adresse und Geburtsdatum aufschreiben. Es wäre gut, wenn auch der oder die Bevollmächtigte unterschreibt. Damit kann die bevollmächtigte Person zeigen, dass sie diese Verantwortung übernehmen möchte.
- Sie können dem oder der Bevollmächtigten das Recht geben, fast alles zu entscheiden oder nur

einen bestimmten Teil. Für welche Aufgaben oder Bereiche Sie sich entscheiden, müssen Sie in der Vollmacht aufschreiben.

- Für bestimmte Bereiche brauchen Sie eine notarielle Beglaubigung. Dies ist zum Beispiel nötig, wenn Sie der bevollmächtigten Person auch erlauben wollen, dass sie für Sie ein Haus kaufen oder verkaufen soll.
- Nur wenige Banken akzeptieren eine Vorsorgevollmacht. Die meisten Banken verlangen, dass Sie spezielle Formulare der Bank ausfüllen müssen. Deswegen sollten Sie unbedingt mit Ihrer Bank sprechen und die genauen Vorgaben erfüllen.

Welche Aufgaben-Bereiche gibt es für Bevollmächtigte?

- Vermögensverwaltung: Konto führen, Rechnungen bezahlen.
- Gesundheitssorge: Krankenhaus, Arzt oder Pflegedienst auswählen, Ihre Krankenakten lesen, Untersuchungen und Behandlungen erlauben.
- Aufenthalts- und Wohnungsangelegenheiten: Entscheidung, ob Sie in einem Pflegeheim oder zuhause versorgt werden oder wer in Ihrer Wohnung leben darf.

- Post- und Fernmeldeverkehr: Ihre Post oder Ihre E-Mails lesen, einen Telefon- oder Handy-Vertrag in Ihrem Namen abschließen oder kündigen.
- Behörden, Gerichte: Anwalt beauftragen, Ausweis beantragen, Sie bei der Rentenversicherung vertreten.
- Todesfall: Entscheidung, wie oder wo Sie beerdigt werden sollen.

Muss ich bestimmte Voraussetzungen für eine gültige Vorsorgevollmacht erfüllen?

Ja. Wenn Sie eine Vorsorgevollmacht erteilen möchten, müssen Sie geschäftsfähig sein. Das bedeutet, dass Sie dazu in der Lage sein müssen, selbstständig zu sagen, was Sie wollen. Normalerweise sind alle Menschen ab 18 Jahren voll geschäftsfähig. Auch wenn Sie die Vorsorgevollmacht rückgängig machen wollen, müssen Sie voll geschäftsfähig sein. Wenn Sie eine Vorsorgevollmacht erteilt haben, ist diese auch dann gültig, wenn Sie später geschäftsunfähig werden.

Nicht immer ist klar, ob jemand voll geschäftsfähig ist. Zum Beispiel, wenn man an Demenz erkrankt ist. Deshalb können Sie zu einem Arzt, Notar oder einer Ärztin, Notarin gehen. Diese bestätigen Ihnen dann schriftlich, dass Sie voll geschäftsfähig sind.

Ab wann gilt die Vorsorgevollmacht?

Die Vorsorgevollmacht gilt so lange, wie sie nicht widerrufen wird. Ein Widerruf ist jederzeit und ohne Angaben von Gründen möglich.

Die Vorsorgevollmacht gilt ab der Aushängung an den Bevollmächtigten und somit ab sofort. Besprechen Sie mit den Bevollmächtigten, ab wann diese in Kraft treten soll. Beispielsweise wenn wichtige Dinge nicht mehr selbst getätigt werden können. Halten Sie diese Punkte gut fest!

Wo sollte ich die Vorsorgevollmacht hinlegen?

Am besten dort, wo man sie leicht findet. Außerdem können Sie Kopien machen und an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, an den oder die Bevollmächtigte*n und an Personen geben, denen sie vertrauen. Sie können Ihre Vollmacht auch beim Vorsorgeregister registrieren lassen: www.vorsorgeregister.de/. Das Vorsorgeregister speichert dann, dass es bei Ihnen eine Vorsorgevollmacht gibt. Die Vollmacht selbst bleibt bei Ihnen.

Bei weiteren Fragen zum Thema Vorsorgevollmacht wenden Sie sich gern an uns:

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

Gute Vorsätze - Malte erzählt

■ Hallo liebe Zwei- und Vierbeiner, Neulich meinte unsere Tierärztin, ich müsse abnehmen! Ausgerechnet ich, ein Labrador, von Natur aus verfressen. Ich kann es kaum aushalten, wenn neben mir gegessen wird, und ich nichts abbekomme. Frauchen ist da komisch. Auswärts bekomme ich nicht einen Krümel, wegen der Hygiene und der Leute. Es scheint, als wäre nur ein Hund, der gelernt hat, stumm zu leiden, ein braver Hund. Wir finden das doof. Zu Hause gibt es schon mal eine Ausnahme. Das kann ich auch unterscheiden. Trotzdem bekomme ich definitiv nicht genug zu fressen. Und dann kommt auch noch die Tierärztin und will, dass ich abnehme. Ich hör wohl nicht recht! Was mutet ihr Menschen uns armen Hunden eigentlich zu?

Für viele gehören gute Vorsätze zum Jahreswechsel dazu. Und so meinte die Tierärztin doch glatt zu Frauchen: „Abnehmen wäre doch ein guter Vorsatz für das neue Jahr.“ Mein Frauchen hat ausgesehen, als bräuchte sie einen Maulkorb. Nicht weil sie beißt, sondern wegen der Erwidern, die sie auf der Zunge hatte. Unsere Tierärztin klopft ihr auf die Schulter und meint: „Ihr schafft das!“

Abends kommt Herrchen nach Hause und wir halten „Familienrat!“ Frauchen

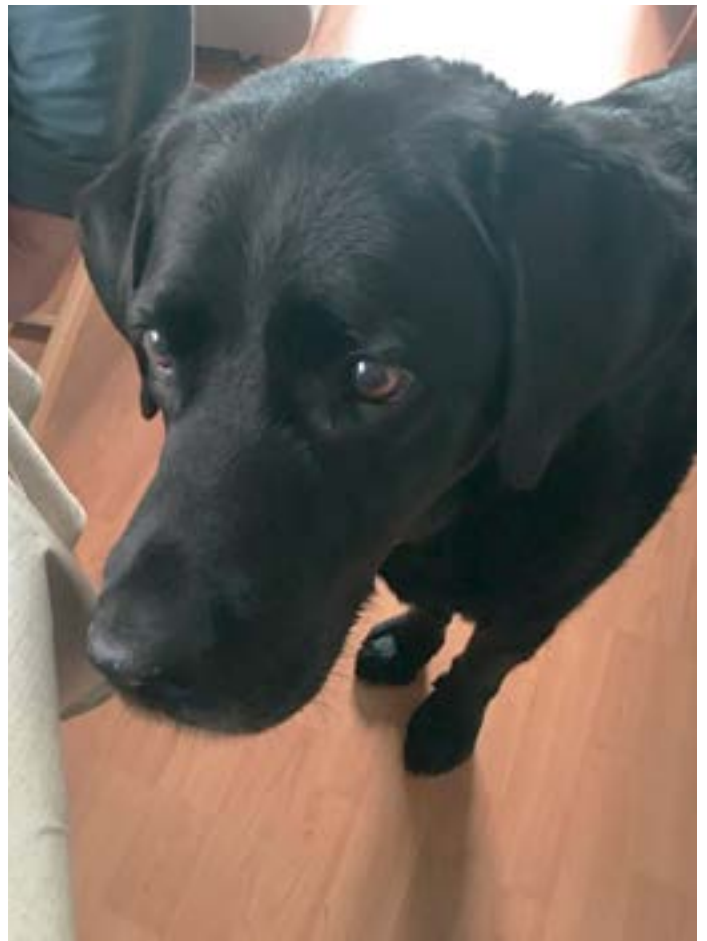


Foto: Privat

📷 Malte hat was vor - Gute Vorsätze 2023

vertritt dann halbherzig die Pro- und Herrchen sehr engagiert die Contra-Argumente. Ein befriedigendes Ergebnis kommt dabei nie heraus. Denn meine Menschen sind mir, wenn es ums Essen geht, ähnlich. Während wir Hunde als verfressen bezeichnet werden, sind Menschen einfach „Genussmenschen“. Echt unfair.

Herrchen ist eigentlich ein cooler Typ. Aber bei dem Thema Vorsätze schimpft er immer. Er und auch Frauchen halten nichts davon. Die meisten Menschen

nehmen sich zum Jahresanfang etwas vor, was sie schon in den letzten Jahren nicht geschafft haben. Entsprechend groß ist der Druck, es dieses Mal zu schaffen, und dann geht es den meisten Leuten nicht gut. Spätestens zum Frühling reicht es dann. Erleichtert kehren sie zu lieb gewordenen Gewohnheiten zurück.

Meine Menschen und ich verzichten deshalb auf „gute Vorsätze“ zum Jahreswechsel. Was wir mitten im Jahr nicht schaffen, schaffen wir auch nicht mit guten Neujahrsvorsätzen. Das macht den Jahreswechsel für uns viel entspannter.

Und dann im neuen Jahr, beim nächsten Wiegen, war meine Tierärztin dann doch zufrieden mit uns. Ich weiß nicht wie, aber ich habe dann wohl doch ein bisschen abgenommen. Glück gehabt.

Für das neue Jahr wünschen meine Menschen und ich Euch alles Gute!

Euer Malte mit Frauchen Susanne Aatz!

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.

Resolution Gesundheitsberufe – was der BSVH macht

■ Die Berufe in der Physiotherapie bieten für blinde und sehbehinderte Menschen traditionell hervorragende Betätigungsmöglichkeiten. Ihre Expertise ist anerkannt, von Patient*innen werden sie geschätzt.

Bislang werden blinde und sehbehinderte Menschen an drei spezialisierten Berufsfachschulen ausgebildet, die sich konzeptionell, didaktisch und methodisch darauf eingerichtet haben. Nun sollen die Berufe in der Physiotherapie modernisiert werden. Nach einem Konzeptentwurf aus dem zuständigen Bundesgesundheitsministerium (BMG) sollen Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten zukünftig nur noch an Hochschulen ausgebildet werden.

Das hätte fatale Folgen: Die wichtigste Berufsausbildung für blinde und sehbehinderte Menschen würde wegfallen!

Während Arbeitslosigkeit normalerweise ein riesiges Problem unter blinden und sehbehinderten Menschen ist, ist das im Bereich der Physiotherapie anders: Die Vermittlungsquote liegt bei nahezu 100 Prozent. Zum Wegfall eines der wichtigsten Berufe für blinde und sehbehinderte Menschen darf es nicht kommen!



Foto: DBSV/Friese

📷 Physiotherapie - Wichtige Berufsausbildung ist in Gefahr

Der Verbandsrat des DBSV hat den Forderungen Nachdruck verliehen und eine Resolution zur Zukunft der Gesundheitsberufe verabschiedet. Diese ist nachzulesen unter

www.dbsv.org/resolution/physiotherapie.html

Auch der BSVH unterstützt die Forderungen der Resolution. Geschäftsführer Heiko Kunert hat sich dazu mit folgendem Appell an Frau Dr. Wieneke von der Fachbehörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration / Gesundheitsbehörde, zuständig für Gesundheitsrecht und Gesundheitsberufe gewandt:

„Wir möchten Sie dringlich bitten, sich im Rahmen der bestehenden Beteiligungsstrukturen dafür einzusetzen, dass die wichtigste Berufsausbildung für blinde und sehbehinderte Menschen zugänglich bleibt.“

BSVH setzt sich für mehr Assistenz im Sport ein

■ Am 22. November 2022 luden der BSVH, die Hamburger LAG für behinderte Menschen, der Verein Barrierefrei Leben und der Hamburger Sportbund zu einem politischen Frühstück ins Haus für Barrierefreiheit am Alsterdorfer Markt ein. Eingeladen waren u. A. die sportpolitischen und die behindertenpolitischen Sprecherinnen und Sprecher aus der Hamburgischen Bürgerschaft, Behördenvertreterinnen und -Vertreter, die Senatskoordinatorin für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung, sowie Aktive aus dem Behindertensport. Rund zwei Stunden tauschten sich die Anwesenden über das Thema Assistenz im Sport aus und suchten gemeinsam nach Verbesserungsmöglichkeiten in Hamburg.

Hintergrund ist, dass zwar immer mehr Sportvereine inklusive Angebote schaffen, dass es aber häufig an notwendigen Assistenzleistungen für Menschen mit Behinderung fehlt. Zum

Teil fehlt es an finanziellen Fördermöglichkeiten. Manchmal gibt es Unklarheiten bei Sportvereinen und Betroffenen, ob und wo sie Assistenzleistungen beantragen können. In anderen Fällen fehlen die Assistenzangebote ganz.

Blinde und sehbehinderte Menschen benötigen häufig zumindest zu Beginn eine Begleitung zur Sportstätte. Menschen mit komplexen Behinderungen brauchen zum Teil Hilfe beim Umkleiden und während des Sporttreibens. Gehörlose Menschen sind darauf angewiesen, dass Gebärdensprachdolmetscher*innen vor Ort sind usw.

Die Veranstalter werten die geführte Diskussion derzeit aus, um nächste Schritte einzuleiten. Bei allen Teilnehmenden gab es ein großes Interesse, das Thema weiter zu verfolgen. Vertiefende Gespräche u. A. mit den Politikerinnen und Politikern sind in Planung, um dem Ziel einer inklusiven Sportlandschaft in Hamburg näher zu kommen.



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.

Karotten für ein gutes Bauchgefühl

 Von Nina Schweppe

■ Meine Kollegin ist auf den Hund gekommen. Gestern kam meine Kollegin ungewöhnlich spät zur Arbeit. Obwohl es nicht erlaubt ist, hatte sie ihren neuen Hund dabei.

Warum ich Ihnen das erzähle? Warten Sie es ab!

Wundermittel Moro-Suppe

Sie erklärte, dass ihr Hund unter Durchfall litt und sie ihm sofort die bekannte Moro-Suppe gekocht habe. Schon nach wenigen Portionen des alten Hausmittels habe sich die Erkrankung gebessert. Dennoch wollte sie den Hund nicht allein zu Hause lassen und wir verbrachten einen entspannten Arbeitstag mit unserem vierbeinigen Gast.

Was steckt dahinter?

Es handelt sich hier um ein altes und zugleich sehr faszinierendes Hausmittel. Es ist eine Karottensuppe, die sehr lange gekocht wird und allein dadurch ihre herausragende Wirksamkeit entwickelt.

Die Moro-Suppe geht auf den österreichischen Kinderarzt Ernst Moro (1874 bis 1951) zurück. Er hat die Suppe 1908 als Hausmittel gegen Durchfälle kreiert,

wodurch die Sterbe- und Komplikationsrate bei Kindern massiv gesenkt werden konnte. Da es damals noch keine Antibiotika gab, war diese Entdeckung bahnbrechend.

Lange galt die heilende Suppe bei Durchfall als Standardmedikation, doch ab den 1940er Jahren verlor sie durch den Einsatz von Antibiotika und den typischen Durchfallmedikamenten an Bedeutung.

Im Vergleich zu Antibiotika hat die Karottensuppe den entscheidenden Vorteil, dass sie weder zu einer Resistenzbildung führt noch die Darmflora angreift und außerdem frei von schädlichen Nebenwirkungen ist.

Wie wirkt die Morosche Karottensuppe?

Studien zeigten, dass die Suppe das Andocken schädlicher und Durchfall erzeugender Bakterien an die Darmschleimhaut verhindern kann. Dies funktioniert deshalb, weil, wie sich später zeigte, die in der Suppe vorhandenen Oligogalakturonsäuren den Rezeptoren der Darmschleimhaut ähneln. So binden sie schädliche Bakterien an sich und verhindern, dass sie sich im Darm festsetzen können.

Außerdem kleidet die Suppe die Darmschleimhaut aus, so dass den Bakterien der Raum fehlt, um sich festzusetzen, wusste meine Kollegin, die lange als Hausärztin tätig war, zu berichten.

Alles, was nicht in den Darm gehört, wird somit mit dem Stuhl ausgeschieden.

Wie wird die Moro-Suppe zubereitet?

Kochen Sie 500 Gramm geschälte und kleingeschnittene Karotten 60 Minuten in einem Liter Wasser. Die lange Kochzeit ist wichtig, damit die heilenden Stoffe frei werden.

Drücken Sie die Suppe dann durch ein Sieb oder pürieren Sie sie. Füllen Sie danach so viel Wasser auf, dass die Flüssigkeit auf einen Liter ergänzt ist, und fügen Sie drei Gramm Salz hinzu.

Auch Ingwer und geriebener Apfel tun dem Bauch gut. Sie können die Suppe damit anreichern. Bei Kleinkindern sollten nur die Grundzutaten verwendet werden. Dies gilt auch, wenn Sie die Suppe Ihrem Tier verabreichen.

Anwendung

Die Suppe sollte möglichst gleich am Beginn einer Durchfallerkrankung auf nüchternen Magen eingenommen werden. Die Einnahme kann mehrere Tage lang erfolgen. Der Patient sollte die Suppe mehrmals täglich in kleinen Mengen zu sich nehmen.

Die Suppe ist mehr ein Heil- als ein Lebensmittel. Deshalb sollte zusätzlich eine geeignete Schonkost aus geriebenem Apfel, Banane, Haferschleim, Kartoffelpüree, trockenem Weißbrot usw.

gegessen werden. Für Tiere gelten die Empfehlungen, die ein Tierarzt zur Gestaltung einer Schonkost geben würde.

Was lernen wir daraus?

Nicht alles aus der guten alten Zeit war schlecht. Das, was Oma noch wusste, ist vielfach in Vergessenheit geraten.

Außerdem hat die Pharmaindustrie mit ihren Mittelchen dafür gesorgt, dass das Gute aus der Natur etwas aus der Mode gekommen ist.

Wie wir am Beispiel der Moro-Suppe sehen, lohnt es sich aber unbedingt, sich wieder mehr darauf zu besinnen. Je natürlicher das ist, was wir unserem Körper anbieten, umso weniger ist er belastet. Ein Fakt, der gerade Angesichts einer Infektion besonders wichtig ist.

Bevor man zu Pille oder Pülverchen greift, kann es sich lohnen, einer Erkrankung mit dem die Stirn zu bieten, was man vermutlich sowieso im Hause hat. Dies reduziert zusätzliche Belastungen durch Wege und führt dazu, dass man gleich zu Beginn einer Infektion selbstwirksam tätig werden kann.

Ich wünsche gute Gesundheit und ein gutes Bauchgefühl – Herrn Moro sei Dank!

Entspannungskurs nach der „P&A Methode“

■ Das Erlernen eines Tiefenentspannungsverfahrens ist als ein unterstützendes Modul wichtig beim Thema Sehverlust, da sich Stress nachweislich negativ auf die Sehqualität der Augen auswirkt und fortschreitende Augenerkrankungen mit beeinflusst. Das Erlernen einer Entspannungsmethode kann erfolgreich zur Selbstberuhigung und Entspannung im Alltag beitragen. Die "P&A Methode" ist eine Kombination zweier anerkannter Entspannungsverfahren: der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson und dem Autogenem Training. Beide Verfahren sind seit Jahrzehnten sehr erfolgreiche Tiefenentspannungsverfahren.

Die "P&A Methode" ist in jeder Altersgruppe leicht zu erlernen und kann in den verschiedensten Lebenssituationen sowohl zur Prävention als auch begleitend in der Behandlung vieler Erkrankungen und gegen Stresssymptome eingesetzt werden, z.B. unter anderem bei Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen, Ängsten, innerer Unruhe, Bluthochdruck, Kopfschmerzen oder Migräne. Die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training ergänzen sich in der gemeinsamen P&A Tiefenentspannungsmethode optimal: Lernen Sie, Stress im Alltagsleben zu reduzieren und somit Ihren Körper und

Ihren Geist wieder zu entspannen.

Neben der Vermittlung von ein paar medizinischen Fakten zum Thema Tiefenentspannung wird die "P&A Methode" innerhalb von 10 Terminen à 1,5 Stunden erlernt und in gemeinsamen Übungen angeleitet und durchgeführt. Außerdem werden Sie die Möglichkeit haben, über Stresssituationen im Alltag zu reden, und Sie bekommen Tipps zum Umgang bei der Bewältigung von Stress. Der Schwerpunkt des Kurses liegt jedoch im Erlernen und Praktizieren der P&A Methode, einer Kombination von Autogenem Training und der Progressiven Muskelentspannung, so dass Sie diese Techniken für Ihren Alltag nutzen können.

Haben Sie Lust, einmal ganz entspannt diese Entspannungsverfahren kennen zu lernen und gemeinsam in einer kleinen Gruppe zu üben? Dann melden Sie sich bitte bei mir an. Alles, was Sie benötigen zu diesem Kurs ist eine bequeme Kleidung. Alle Übungen werden im Sitzen angeleitet. Alle Altersgruppen sind herzlich willkommen. Die 10 Termine finden wöchentlich immer am Donnerstag im Raum Goldbek im Erdgeschoss des LBC statt und dauern 1,5 Stunden. Die Kosten liegen bei 50 Euro pro Person für den gesamten Kurs von 10 Übungseinheiten.

Termine:

Vom 9. Februar bis 13. April jeden Donnerstag von 14 bis 15:30 Uhr in Raum Goldbek.

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte bis zum 31. Januar bei Franziska Diesmann an,
Tel. (040) 20 94 04-33.



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 20,00 €,
- 3 Stunden 30,00 €.

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.

Unterschiedliche Erfolgserlebnisse der Hamburger Tischballer bei Wettbewerben!

 Von Basili Hiristodulidis und Ivonne Wächter

■ Dominik überrascht bei der Division B der Herren in Duisburg! Im Oktober wurde in Duisburg die Einzellige Division B ausgetragen.

Als Aufsteiger aus der Division C im Norden gewann Dominik Zilian sechs von sieben Spielen, eins ging verloren. Er besiegte Aktive aus Nürnberg, Bremen, Berlin und Quedlinburg. Nur gegen seinen Gegenspieler aus Viersen hat er sein Spiel mit 0:2 Sätzen verloren. Den Abstieg hat er also fast verhindert, um den Aufstieg in die Division A ist er weiterhin im Rennen!

Dominik holt den Nord-Cup nach Hamburg!

Ebenfalls im Oktober wurde in Bremen ein Freundschaftsturnier um den Nord-Cup mit 14 Spielenden aus Hamburg und Bremen ausgespielt.

Im Endspiel standen sich dann Dominik Zilian und die Hamburger Gastspielerin Sabrina Schmitz gegenüber, Dominik gewann das Spiel mit 2:1 Sätzen.

Unsere Trainer Peter Kopf und Gregor Schmidt waren als Schiedsrichterlehr-

linge vor Ort und haben viele Erkenntnisse mit nach Hamburg genommen.

Die Platzierungen der Hamburger Aktiven:

- Dominik Zilian: Platz 1
- Sabrina Schmitz (Gastspielerin für Hamburg): Platz 2
- Eldar Uzicanin: Platz 6
- Ivonne Wächter: Platz 8
- Basili Hiristodulidis: Platz 9
- Bianca Schmidt: Platz 13.

Ivonne nimmt Erfolgserlebnisse aus Bremen mit!

In Bremen wurde auch die Einzellige Division A der Damen im November ausgetragen. Ivonne Wächter gewann von vier Spielen eins und verlor drei.

Gegen die Bremerin Martina Reickmann lag sie in beiden Sätzen zurück und hat diese noch für sich gedreht, so dass Ivonne das Spiel mit 2:0 Sätzen gewann. Die restlichen Begegnungen hat sie verloren.



**LOUIS BRAILLE
FESTIVAL 2024**

**3. bis 5. Mai 2024
in Stuttgart**

Infos unter: www.dbsv-festival.de
E-Mail: info@dbsv-festival.de

DBSV   **Nikolauspflge**  **BSVW**
Deutscher Blinden- und
Sehbehindertenverband e.V. Blinden- und Sehbehindertenverband
Württemberg e.V.



Auf nach Stuttgart!

 Louis-Braille-Festival 2024 - Auf nach Stuttgart!

Auf nach Stuttgart! Zum Louis Braille Festival vom 3.–5. Mai 2024

■ Nach den Festivals in Hannover, Berlin, Marburg und Leipzig geht es nach fünf Jahren in die schwäbische Metropole. Der DBSV, die Nikolauspflge – Stiftung für blinde und sehbehinderte Menschen – und der Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V. (BSVW) laden gemeinsam zu einem in Europa einzigartigen Fest der Begegnung zwischen blinden, sehbehinderten und sehenden Menschen ein.

Menschen mit und ohne Sehbeeinträchtigung gestalten zusammen mit Stuttgarter Institutionen das Programm für ein Festival, das das Miteinander feiert. Ob Abendshows, „Rudelsingen“, Hörspiele, Konzerte, Gaming, „Markt der Begegnungen“, Tanzen oder Führhund-Lounge: Das Louis Braille Festival wird in der Liederhalle und dem angrenzenden Hotel Maritim mit der historischen Reithalle ein vielfältiges Programm bieten – zum Mitmachen und gemeinsamen Erleben mit Familienangehörigen, Freunden und Freundinnen aus ganz Deutschland und Europa.

Aktuelle Infos zum Louis Braille Festival 2024:

www.dbsv-festival.de

Anmeldung und Hotelreservierungen ab Frühjahr 2023.

Claudia Schaffer (DBSV), Christina Schaffrath (Nikolauspflege) und Susanne Vlazny (BSVW) freuen sich auf Ihre Ideen und Anregungen (bitte per E-Mail an info@dbsv-festival.de).

Wer schon zum 1. Mai 2024 anreist oder nach dem Festival bleibt, hat mehr Zeit, Stuttgart zu entdecken!

Die Landeshauptstadt mit dem Rössle im Wappen war einst nur ein Gestüt. Doch dann diente sie jahrhundertlang den Grafen, Herzögen und Königen von Württemberg als Residenz. Stuttgart ist heute nicht nur weltweit führender Wirtschaftsraum, die Stadt überzeugt auch mit ihrer hohen Lebensqualität.

Schon baulich gibt es viel zu entdecken: Vom Barockschloss über die Sterling Architektur der Staatsgalerie bis zum ersten Fernsehturm der Welt in Stahlbeton zeigt die Stadt eindrucksvolle Sehenswürdigkeiten. Die Kultureinrichtungen sind weit über die Landesgrenzen bekannt. Das Staatstheater Stuttgart ist mit den Sparten Oper, Ballett und Schauspiel das größte Drei-Sparten-Theater Europas. Einzigartig ist auch die Museumsdichte mit über 40 Einrichtungen.

Auch kulinarisch kommen Besuchende auf ihre Kosten: Gaisburger Marsch, Maultaschen oder Schupfnudeln sind beliebte Traditionsgerichte. Einen besonderen Stellenwert hat in Stuttgart der Wein. Bereits neben dem Hauptbahnhof treffen Reisende und Einwohner auf Weinberge. Mit Sicherheit deutschlandweit einmalig ist Stuttgart's Topografie: Die Hänge umrahmen das Zentrum im Kessel. Von oben hat man immer wieder tolle Ausblicke. Und zu Fuß gibt es viele Treppenwege (Stäffele), über die sich die Stadt wunderbar erkunden lässt.



Ausschreibung für deutsche Teilnehmende am International Low-Vision Song Contest 2023

■ Gemeinsam mit VIEWS International (<https://viewsinternational.eu/>) organisiert der DBSV-Jugendclub einen internationalen Musikwettbewerb für Musikerinnen und Musiker aus der ganzen Welt. Das Finale des International Low-Vision Song Contests (ILSC) als Online-Show ist am Freitag, 12.5.2023.

Für das Finale nominiert jede Partnerorganisation einen Song, der ihr Heimatland im ILSC repräsentiert. Für die deutsche Vorauswahl, die als Online-Show am 14.04.2023 stattfinden wird, können sich Musikschaaffende mit Seheinschränkung mit ihrem Song bis 01.03.2023 als Teilnehmende bewerben.

Wenn zu viele Einsendungen eingehen, behält sich der DBSV für den deutschen Vorentscheid vor, vorab eine Auswahl zu treffen.

Die Online-Show sowohl auf nationaler als auch auf internationaler Ebene wird auf Zoom durchgeführt und auf YouTube gestreamt. In der Show wird mit allen Beteiligten ein kurzes Interview geführt und anschließend ihr jeweiliger Beitrag eingespielt. Entweder als Video oder als Audio mit begleitenden Fotos.

Nach der Präsentation aller Beiträge findet ein Online-Voting statt und der Siegerbeitrag wird geehrt. Der Song, der den deutschen Vorentscheid gewinnt, nimmt für Deutschland am ILSC-Finale teil.

Teilnahmebedingungen

- Der Song muss auch Gesang haben – soll also nicht rein instrumental sein.
- Autor des Textes oder der Musik muss eine Person mit Seheinschränkung sein, und unter den Interpreten muss sich mindestens eine Person mit Seheinschränkung befinden.
- Der Song muss von den Einreichenden selbst stammen.
- Es gibt keine Altersbegrenzung und die Songs dürfen aus allen Stilrichtungen sein.
- Der Song darf höchstens 4 Minuten lang sein, bzw. muss auf diese Länge ausgeblendet werden.
- Der Song muss als Video oder als durch Fotos ergänzte Audio-Datei eingereicht werden.
- Die Einreichenden stimmen mit ihrer Bewerbung allen Teilnahmebedingungen des Contests zu. Sie stimmen im Fall ihrer Auswahl zu, dass ihr Audio-, Video- und Fotomaterial im Internet übertragen und veröffentlicht wird und stehen

sowohl für die deutsche Auswahlshow als auch ggf. für das internationale Finale am 12.05.2023 für ein kurzes Live-Interview zur Verfügung.

- Für alle Bereiche und Etappen des ELSC ist der Rechtsweg ausgeschlossen.

Die Bewerbungen sollen folgendes enthalten:

- Eine Video- oder Audio-Datei des eingereichten Songs und ggf. ergänzende Fotos der Musizierenden, von Dingen, die zum Song passen oder der Stadt, aus der die Einreichenden kommen;
- Angabe der für die Einreichung hauptverantwortlichen Person mit Vor- und Nachnamen, Adresse, Mail, Telefonnummer und ggf. Website;
- Liste aller Beteiligten mit Vor- und Nachnamen, Geburtsdatum, Funktion bzgl. des Songs und ob jeweils eine Seheinschränkung vorliegt;

- Versicherung der für die Einreichung hauptverantwortlichen Person, dass alle Beteiligten von der Einreichung wissen, damit einverstanden sind und alle Teilnahmebedingungen akzeptieren.

Weitere Infos

Einzelheiten für Teilnehmende und Fans finden Sie unter

www.dbsv.org/ilsc.html

Rückfragen und Bewerbungen senden Sie per Mail an ilsc@dbsv.org

Zeitplan im Überblick

- **01.03.2023:**
Einreichungsfrist für Songs aus Deutschland an den DBSV-Jugendclub unter ilsc@dbsv.org.
- **14.04.2023:**
Deutsche Vorauswahl-Show live auf YouTube.
- **12.05.2023:**
Internationales Finale live auf YouTube.



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

Buchtipp



Micaela Jary: Der Filmpalast

■ Die fesselnde Geschichte um die Besitzer des Kinos am Jungfernstieg geht weiter. Das Kino der Eltern ist mittlerweile ein Music Club und Lili Paal arbeitet bei der Wochenschau, die in den Kinos gezeigt wird, als Cutterin. 2. Teil. 1944: In den Babelsberger Filmstudios passiert ein Unglück mit fatalen Folgen. Acht Jahre später: Der internationale Filmstar Thea von Middendorff kehrt zur Eröffnung der Berliner Filmfestspiele nach Deutschland zurück – jene Frau, die für das Unglück damals verantwortlich war, was sie aber zu verheimlichen wusste. Auf ihrer Spur befindet sich der britische Journalist John Fontaine, der Thea von Middendorff nun mit einem Interview kompromittiert. Das bringt wiederum die Hamburger Kinobesitzerin Lili Paal auf den Plan, die ebenfalls von der alten Geschichte weiß – und in die Fontaine hoffnungslos verliebt war.

Der Roman spielt um 1951 herum überwiegend in Hamburg und zeigt ein genaues Bild der damaligen Gesellschaft und thematisiert nicht nur den Wiederaufbau, sondern auch Reibungspunkte innerhalb der Beziehungen der Menschen zueinander. Geschickt verwebt die Autorin Fiktion und historische Fakten und zeichnet ein lebendiges Bild der damaligen Zeit und vergisst auch den Blick auf die, nach dem Krieg langsam wieder aufblühende, Kino-Kulturlandschaft nicht.

München: Goldmann Taschenbuch Verlag, 2021

Das Hörbuch ist 698 Minuten lang, die Sprecherin ist Stefanje Meyer, die Ausleihnummer ist 60759.

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 bestellt regelmäßig für die Vorpremieren in der Komödie Winterhuder Fährhaus oder im Ernst-Deutsch-Theater gesammelt Karten vor, die dann bei Marion Bonken im LBC abgeholt und gezahlt werden können. Dazu müssen sich Interessierte bis zu einem bestimmten Datum melden, da am darauffolgenden Tag um 10 Uhr die Leitung für das Abfragen der Tickets geöffnet ist und man schnell zuschlagen muss. In der Regel gelingt es uns, alle Kartenwünsche zu erfüllen, nur in Ausnahmefällen erhalten wir weniger Karten, dann werden diese nach Eingang der Bestellung vergeben. Wenn Sie Interesse an den angebotenen Stücken haben, melden Sie sich bitte bei Marion Bonken, Tel. (040) 209 404-0, E-Mail: anmeldung@bsvh.org

Kartenvorbestellungen im BSVH:

Komödie Winterhuder Fährhaus

- für das Stück „Vorhang auf für Cyrano“
Vorpremiere am Mittwoch, 01.03. oder Donnerstag, 02.03. um 19:30 Uhr, Kartenvorbestellung bis 31.01.

Ernst Deutsch Theater

- für das Stück „The Wanderers“ am Samstag, 04.02. um 15:30 Uhr, Kartenvorbestellung bis 21.02.



Komödie Winterhuder Fährhaus

Vorpremieren am Mittwoch, 01.03. und Donnerstag, 02.03. um 19:30 Uhr

„Vorhang auf für Cyrano“

von Alexis Michalik (mit der freundlichen, spirituellen Genehmigung von Edmond Rostand und Savinien de Cyrano de Bergerac); Regie: Christopher Tölle

Ensemble: Esther Agricola, Lorris Andre Blazejewski, Matthias Britschgi, Philip Butz, Oliver Dupont, Bianca Karsten, Peer Martiny, Vanessa Rottenburg, Adisat Semenitsch, Jörg Seyer, Dirk Schoedon und Birthe Wolter.

Über das Stück:

„Vorhang auf für Cyrano“ ist eine Liebeserklärung an das Theater, ein Schauspiel-Fest voller Phantasie für alle, die die Welt des Theaters lieben. Eine mitreißende, temporeiche Komödie, in der 12 Schauspieler*innen über 45 Rollen übernehmen.

Erzählt wird die fiktive Entstehungsgeschichte von „Cyrano de Bergerac“

1897 in Paris. Der junge Autor Edmond Rostand schreibt Theaterstücke – die keiner sehen will. Kurz vor seinem finanziellen Ruin macht er die Bekanntschaft mit dem berühmten Schauspieler Constant Coquelin, der in seinem neuen Stück eine Rolle übernehmen möchte. Die Premiere soll allerdings schon in drei Wochen stattfinden. Wie soll Edmond das schaffen? Immerhin hat er schon mal einen Titel: „Cyrano de Bergerac“. Für einen Abend voller Magie und Irrsinn versuchen Edmond und seine Theaterfreunde jedes Hindernis, das sich ihnen in den Weg stellt, zu überwinden.



Ernst Deutsch Theater Hamburg

Aufführung am Samstag, 04.02.
um 15:30 Uhr

„The Wanderers“

Von Anna Ziegler; Regie: Elias Perrig
Ensemble: Julian M. Boine, Elze Marieke de Vos, Gideon Maoz, Ines Nieri u.a.

Über das Stück

Schmuli und Esther sind beide in einem orthodoxen jüdischen Elternhaus aufgewachsen, ihre Hochzeit ist arrangiert, ihr Leben vorbestimmt. Sie sind strikt eingebunden in der ebenso fürsorglichen wie starren Welt ihrer Glaubensgemeinschaft. Abe und Sophie leben selbstbestimmt und weltoffen, der jüdische Glaube spielt in ihrem Leben vermeintlich nur eine marginale Rolle. Unterschiedliche Prägungen werden deutlich, aber alle Figuren verbindet der Versuch, eine tragfähige Verbindung zwischen Kindheitserfahrungen, Bestimmungen und aktuellen Lebenswünschen zu finden.

Über die Autorin

Anna Ziegler (*1979) gilt als eine der wichtigsten neuen Dramatiker*innen der USA. Aufgewachsen in Brooklyn, studiert sie Englisch (Yale University) und Szenisches Schreiben (New York University). Ihre Dramen werden vielfach ausgezeichnet: für "Foto 51", mit Nicole Kidman in der Titelrolle, bekommt sie 2016 in London den begehrten „What's On Stage Award“ in der Kategorie Bestes Neues Stück. Weitere wichtige Stücke sind: "Boy", "The Great Moment" und "Actually".

"The Wanderers" wird 2018 im The Old Globe, San Diego, uraufgeführt und u.a. mit dem „San Diego Circle Craig Noel Award“ ausgezeichnet.



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 Teilnehmenden viel Glück!

Diesmal wird es kompliziert, wir beschäftigen uns mit dem Thema „Gemeinsamkeiten“.

Und hier unsere Fragen:

1. Was haben der Autor Hans Fallada und der Schauspieler Charly Hübner gemeinsam? Kleiner Tipp: Suchen Sie das Hans-Fallada-Museum und denken Sie an den jungen Charly Hübner.
2. Johann Hinrich Wichern war ein deutscher Theologe, der das Rauhe Haus gründete, eine Einrichtung, die bis heute besteht. Er ist auch der Erfinder des Adventskranzes. Lotto King Karl ist Musiker und Moderator. Was verbindet sie – außer dem Wohnort Hamburg? Kleiner Tipp: Es hat etwas mit ihrer Bildung zu tun.

3. Michail Gorbatschow war ein bekannter Politiker, Uwe Seeler ein bekannter Fußballer. Aber was haben sie gemeinsam. Kleiner Tipp: Grübeln Sie nicht zu sehr über die Gemeinsamkeiten von Politik und Fußball. Denken Sie einfach über das Leben der beiden Herren nach.

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. Im 16. Jahrhundert, nach der Reformation, setzte sich der Heiligabend als „Geschenke-Tag“ durch.
2. Laut Statista gab 2021 die Mehrheit der Befragten an, Geld oder Gutscheine zu verschenken.
3. Wenn in einer Gruppe jeder ein Geschenk gibt und eines bekommt, nennt man es Wichteln.

Wir freuen uns über richtige Antworten und über einen Gewinn darf sich freuen: Frau Jungeblodt

Liebe Seniorinnen und Senioren,

■ Die Seniorengruppen und die Gedächtnistrainingsgruppen beginnen wieder in der Woche ab Montag, den 9. Januar.

Die Senioren- und Gedächtnistrainingsgruppen treffen sich regelmäßig im Louis-Braille-Center in Raum Goldbek.

Durch die Corona Situation kann es im Laufe des Jahres auch immer wieder einmal Veränderungen geben. Wir freuen uns jedoch, dass unsere Gruppen nun wieder tagen können.

Wenn Sie Interesse an den Seniorengruppen oder am Gedächtnistraining haben, 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 zwei 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

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 10:30 Uhr – 11:30 Uhr

Gruppe 2:

Donnerstag 11:00 Uhr – 12:00 Uhr



Timmendorfer Neujahrsempfang

27. – 29. Januar

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

Am Samstag, den 28. Januar 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 Brunchbuffet am Sonntag, den 29. Januar ist die Abreise für 12:00 Uhr vorgesehen.

Richard Strauss – am Ende des Regenbogens?

3. – 6. Februar

■ 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

■ 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!

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



Illustration: Robert Kneschke

■ Warum beginnt in China am 22. Januar das Jahr des Hasen? Hier erfahrt Ihr Spannendes zum chinesischen Neujahrsfest.

Viel Spaß beim Lesen wünscht euch Annette Schacht.

Chinesisches Neujahr – nie am 1. Januar!

Das Neujahrsfest ist der wichtigste Feiertag in China. Dabei hat es nicht einmal ein festes Datum. Was und wie wird da gefeiert – und wieso beginnt jetzt das Jahr des Hasen?

Am 22. Januar beginnt das chinesische Neujahr. Mit dem Fest, das auch Frühlingsfest genannt wird und als der wichtigste Feiertag in China gilt, beginnt 2023 das Jahr des Hasen. Während unser Kalender vom Lauf der Erde um die Sonne ausgeht, richtet sich das neue Jahr in China nach einem traditionellen Mondkalender. Der Neujahrstag fällt immer auf den zweiten Neumond nach der Wintersonnenwende, also zwischen den 21. Januar und den 21. Februar.

Gefeiert wird das neue Jahr nicht nur in China, sondern im gesamten chinesi-

schen Kulturkreis, das heißt auch in Ländern wie Korea, der Mongolei und Vietnam. Eine unglaublich hohe Zahl Reisender macht sich vor Beginn des Festes auf den weiten Weg zu ihren Familien. Entsprechend reisen zu dieser Zeit Hunderte Millionen Menschen durch das chinesische Großreich. Am weitesten haben es die geschätzt etwa vierzig Millionen Chinesen, die im Ausland leben.

Wie bei uns auch wird das neue Jahr mit Feuerwerk und Festessen begrüßt. Die Vorbereitungen dafür beginnen meist schon mehrere Wochen vorher. Die Chinesen dekorieren öffentliche Gebäude und Straßen mit roten Laternen. Am Neujahrstag selbst erhalten Kinder und unverheiratete Familienmitglieder Geldgeschenke in roten Umschlägen, weil man mit der roten Farbe in der chinesischen Kultur Glück und Freude verbindet.

Eine Legende besagt, dass vor langer Zeit in China ein gefürchtetes menschenfressendes Monster namens „Nian“ lebte und jedes Jahr in der Neujahrsnacht aus den Bergen gekommen sei, um ein Dorf zu überfallen und seinen Hunger zu stillen. Um das Unge-

heuer zu vertreiben, machten die Menschen Lärm und Feuer.

In der chinesischen Astrologie wechseln sich Jahr für Jahr zwölf Tierkreiszeichen und fünf sogenannte Wandlungsphasen ab, nämlich Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, in deren gemeinsamem Zeichen das Jahr steht. So entsteht ein Kreislauf, der alle sechzig Jahre wieder von vorne beginnt. 2023 ist das Jahr des Hasen.

Das letzte Mal war das Jahr des Hasen vor 12 Jahren – also 2011. Es wird erst wieder 2035 das Jahr des Hasen sein.

In der chinesischen Tradition haben Menschen, die im Jahr des Hasen geboren werden, bestimmte Eigenschaften. Hasen sollen demnach eine stille Natur haben, dass ihre Willensstärke oft versteckt. Sie sind selbstbewusst und kennen ihre Ziele genau. Sie sind liebevolle und soziale Wesen, doch fällt es ihnen zugleich schwer, sich anderen wirklich zu öffnen. Hasen brauchen Abwechslung in ihrem Leben – Routine langweilt sie.

Im Jahr ihres Tierkreiszeichens sind sie besonders anfällig für Unheil. Deshalb sollen sie dann so oft wie möglich rote Kleidung tragen.

Der Glaube, dass ein bestimmtes Verhalten an den Neujahrstagen Glück, ein anderes aber Unglück bringt, ist weit verbreitet. Zum Beispiel soll es helfen, vor dem Fest das Haus zu putzen, die Fenster zu öffnen und nachts ein

Licht brennen zu lassen, um dem Glück den Weg zu weisen. Unglück bringen soll es dagegen, wenn man sich während der Neujahrstage die Haare schneidet, weil das chinesische Wort für Haar sehr ähnlich wie das Wort für Wohlstand klingt, den man bewahren möchte. An den Festtagen soll man zudem keine schwarze oder weiße Kleidung tragen, da Schwarz die Farbe des Unglücks ist und Weiß die Farbe der Trauer.

Weltweit werden viele verschiedene Neujahrsfeste gefeiert. Das Neujahr im westlichen Kulturkreis richtet sich nach dem gregorianischen Kalender, einem Sonnenkalender, nach dem das Jahr eine Länge von 365 Tagen hat. Das jüdische Neujahr, auch „Rosch Haschana“ genannt, wird wie das chinesische Neujahr nach einem Mondkalender berechnet, und fällt nach unserer Kalenderrechnung in den Herbst.

Auch das islamische Neujahr richtet sich nach einem Mondkalender, dem zufolge ein Jahr elf Tage kürzer ist als bei uns. Die Muslime gedenken an diesem Tag der Flucht ihres Propheten Mohammed von Mekka nach Medina, die den Beginn der islamischen Zeitrechnung markiert. Die verschiedenen Bräuche und Rituale, mit denen das neue Jahr begrüßt wird, führen zu einer großen Vielfalt an Festen. Köstlichkeiten gehören überall dazu.

Laura Henkel für f.a.z.



Termine

Arbeitskreis Umwelt & Verkehr

Wir treffen uns jeden ersten Montag im Monat.

Die kommenden Termine sind:
2. Januar und 6. Februar.

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.

Der nächste Termin ist der 2. Februar. Im Januar findet kein Treffen statt.

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: 18. Januar und 15. Februar.

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*

Grünkohlessen in Harburg

Am Sonntag, den 29. Januar treffen wir uns um 12:00 Uhr im Landhaus Jägerhof, Ehestorfer Heuweg 12-14, zum Grünkohlessen. Wir wollen es uns gut gehen lassen und das Essen genießen. Für 20,80 € pro Person gibt es Grünkohl, mit Kohlwurst, Kassler Nacken, geräucherte Schweinebacke, Salzkartoffeln und süße geröstete Kartoffeln. Essen und Getränke werden vor Ort bezahlt.

Dies wird meine letzte Festveranstaltung sein und ich hoffe, dass sich eine andere Person in der Harburger Gruppe bereit erklärt, dies in Zukunft zu übernehmen.

Anmeldeschluss ist Montag, 22. Januar.

Wir und der Jägerhof freuen uns auf euren Besuch. Wer Fragen hat oder sich anmelden möchte, erreicht mich unter Tel. (040) 30 03 47 10. Ihre/Eure Anja Peters

Veranstaltungsreihe am Dienstag

Zu Beginn des neuen Jahres können wir wieder zwei Veranstaltungen im Louis-Braille-Center anbieten.

Dienstag, 24. Januar um 17:00 Uhr

BSVH-Grünkohlessen

Sabah kocht für uns

im LBC, Raum Goldbek

Es gibt eine „Holsteinische Grünkohlplatte“ mit Kasseler, Kochwurst und leckeren Bratkartoffeln. Das Ganze kostet inklusive einem Getränk 15,00 €. Die Teilnehmerzahl ist auf 40 begrenzt.

Ganz wichtig! Sabah muss eine Woche vorher planen. Deshalb müssen Sie sich bis zum 16. Januar verbindlich anmelden. Spätere Anmeldungen können nicht mehr berücksichtigt werden.

Eine Anmeldung bei Frau Bonken ist unbedingt erforderlich:

anmeldung@bsvh.org oder

Tel. (040) 209 404-0

Dienstag, 14. Februar um 16:00 Uhr

Wie helfe ich mir in Notlagen?

Conny Hackenberg, ASB

im LBC, Raum Goldbek

Was passiert, wenn der Strom ausfällt oder mal kein Wasser aus der Leitung kommt? Wie können wir vorsorgen?

Der ASB (Arbeiter-Samariter-Bund) bietet Kurse an, in denen Sie lernen, ohne Panik vernünftig für ein paar Tage vorzusorgen.

Conny Hackenberg ist Mitarbeiterin beim ASB und hat 2019 einen Erste-Hilfe-Kurs bei uns durchgeführt. Sie wird uns auch diesmal mit ihren guten und anschaulichen Erklärungen auf den Notfall vorbereiten.

Auch hier ist ganz wichtig: Der ASB muss bis zum 30. Januar verbindlich die Teilnehmerzahl wissen.

Eine Anmeldung bei Frau Bonken ist unbedingt erforderlich:

anmeldung@bsvh.org oder

Tel. (040) 209 404-0





Vorschau

Freizeit der Bezirksgruppe Ost vom 14. bis 21. Mai 2023 im AURA-Hotel Timmendorfer Strand

Mitglieder aus allen Bezirken können teilnehmen.

Schon zur Tradition geworden, steht wieder im Mai 2023 die Freizeit der Bezirksgruppe Ost im AURA-Hotel an. Viele Ausflüge, gemütliche und gesellige Tage sind wieder geplant. Wir werden z.B. das Schloss Eutin besuchen und eine Kellerseefahrt unternehmen.

Wir fahren mit dem Bus am 14. Mai um 11:00 Uhr vom LBC, Holsteinischer Kamp 26, ab.

Die siebentägige Reise kostet für Einzelpersonen 859,00 € und für Paare im Doppelzimmer 1.697,00 €, bei Halbpension sind es pro Person 70,00 € weniger.

Im Preis enthalten sind der Bustransfer, die Ausflüge und die Voll- oder Halbpension. Eine gewisse Mobilität, um an der Freizeit teilzunehmen, ist Voraussetzung. Es besteht nur ein geringes Kontingent an Plätzen. Wer nur ein geringes Einkommen hat (Grundsicherung), der wende sich bitte an unsere Sozialberatung wegen eines Stiftungszuschusses.

Bitte melden Sie sich ab 10. Januar bei Olga Warnke unter Tel. (040) 520 98 94 oder 0175 20 55 159 oder per per E-Mail, o.warnke@bsvh.org, an. Hier erhalten Sie auch weitere Informationen.

Olga Warnke und Birgit Militzer freuen sich auf Sie und die Freizeit.

iPhone-Übungsgruppen

Anfänger-Einzelschulung

jeden zweiten Mittwoch im Monat um
14:00 Uhr im Raum Feenteich

Die nächsten Termine sind: 11. Januar
und 8. Februar

*Kontakt: Hans Appel,
Tel. (0157) 39 03 74 87*

Übungsgruppe

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

Die nächsten Termine sind: 5. Januar
und 2. Februar

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

Übungsgruppe

jeden zweiten Dienstag im Monat um
10:30 Uhr im Raum Goldbek.

Die nächsten Termine sind: 10. Januar
und 14. Februar

*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: 3. Januar
und 7. Februar

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



Stamm- und Infotische

Goldbek-Treff

Achtung: Im Januar geänderter Termin

Am 1. Dienstag im Monat, um 15:00 Uhr, im Louis-Braille-Center, Raum Goldbek. Bei Kaffee und Kuchen können Sie Bekannte wiedertreffen und neue Vereinsmitglieder kennenlernen.

Die nächsten Treffen sind am 10. Januar und 7. Februar.

Olga Warnke, Tel. (040) 520 98 94

Treffen in Harburg

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

Das nächste Treffen ist 5. Januar. Im Februar findet kein Treffen statt.

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 11. Januar und 8. Februar.

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 19. Januar und 16. Februar.

Sabine Schütt, Tel. (040) 60 92 55 36

Stammtisch Langenhorn

Achtung geänderte Anfangszeit

Am 2. Mittwoch im Monat ab 15:00 Uhr im Restaurant „Dialog“, Tangstedter Landstraße 38 (Nähe U-Langenhorn Markt).

Die nächsten Treffen sind am 11. Januar und 8. Februar.

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 12. Januar und 9. Februar.

Birgit Militzer, Tel. (040) 644 50 33

Info-Treff Volksdorf

Am letzten Freitag eines ungeraden Monats um 16:00 Uhr im Le Rustique, Claus-Ferck-Straße 14, Nähe U-Bahnhof Volksdorf.

Der nächste Termin ist am 27. Januar. Bitte melden Sie sich bei mir an.

Dieter Fiedelak, Tel. (040) 644 03 83

Stammtisch in

Wandsbek-Hinschenfelde

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

Die nächsten Treffen sind am 11. Januar und 8. Februar.

Rolf Schilling, Tel. (040) 652 25 94



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.



Bei Anruf Kultur

Bitte beachten Sie: Zum Redaktionsschluss standen noch nicht alle Termine fest. Informieren Sie sich gerne auf unserer Internetseite oder dem Infotelefon immer aktuell über das Programm.

Januar

Mittwoch, 11. Januar, 17:00 Uhr

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

Dienstag, 17. Januar, 15:00 Uhr

Willy-Brandt-Haus Lübeck:
"Willy Brandt. Ein Leben für Frieden
und Freiheit im 20. Jahrhundert"

Donnerstag, 19. Januar, 18:00 Uhr

Museum am Rothenbaum:
"Benin – geraubte Geschichte"

Dienstag, 24. Januar, 16:00 Uhr

Deutsches Zusatzstoffmuseum:
"Ich kaufe ein E – Was ist ein Zusatzstoff?"

Donnerstag, 26. Januar, 16:00 Uhr

Bergedorfer Museumslandschaft,
Schloss: "Das Schloss im 20. Jahrhundert - Neue Aufgaben"

Februar

Dienstag, 7. Februar, 17:00 Uhr

Helmut Schmidt-Forum: "Schmidt!
Demokratie leben – Die Ausstellung zu
Leben und Wirken von Helmut
Schmidt"

Mittwoch, 8. Februar, 17:00 Uhr

Kunsthalle Wilhelmshaven:
"Fluxus matters!"

Freitag, 10. Februar, 18:00 Uhr

Internationales Maritimes Museum
Hamburg:
"Schiffbau damals und heute"

Montag, 13. Februar, 17:00 Uhr

Willy-Brandt-Haus Lübeck: "Willy
Brandt und die Medien - Licht und
Schattenseiten einer engen Beziehung"

Donnerstag, 16. Februar, 17:00 Uhr

Deichtorhallen Hamburg:
"In the Heart of another Country"

Dienstag, 21. Februar, 16:00 Uhr

Bucerius Kunst Forum:
"Gabriele Münter. Menschenbilder"

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Gruppe Ost

- Hans-Jürgen Cromm
- Peyman Ghaleh
- Karen Margarethe Glenz
- Melanie Motzkau
- Ingvild Schlottfeld-Budarick
- Diana-Elin Seidenberg
- Hans-Jürgen Thiesen

Gruppe Süd

- Gunter Hell

Gruppe West

- Doris Schmidt
- Marianne Schubart

Gruppe Südost

- Renate Glomb
- Klemens Maria Hönig

Wir gedenken unserer verstorbenen Mitglieder

Gruppe Ost

- Christel Hoeft, 88 Jahre
- Ingeborg Jansen, 95 Jahre
- Edith Kersten, 93 Jahre
- Rita Kunstmann-Mischke, 91 Jahre

Gruppe West

- Gerhard Bethge, 86 Jahre
- Ilse Kuhn, 89 Jahre

Gruppe Südost

- Anneliese Al-Jawad, 89 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

Sozial- und Teilhabeberatung

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

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 Mediadata anfordern.

Bankverbindung

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



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**



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



UNSER **WIR** FÜR IHREN HILFSMITTEL NOTFALL

kostenfreie Hotline:
+49 2304 205 250

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

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 Produkterkennner 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 Glasüren erkennen und entfernte Gegenstände verorten, als auch Öffnungen, wie etwa offene Türen, Durchgänge oder Lücken zwischen geparkten Autos. Sie reagiert zudem auf weiche Objekte wie Polstermöbel, Felle oder flauschige Stoffe. All dies geschieht vollautomatisch, ohne dass irgendwelche Einstellungen vorgenommen werden müssen.

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



SYNPhon

www.synphon.de

Der EinkaufsFuchs Produkterkennner

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





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