

Augenblick mal...!

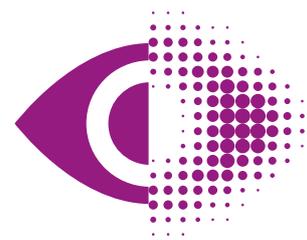
Magazin des Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V.

Ausgabe Mai – Juni 2024



Foto: Privat

Wahlen ohne Kandidaten
Das KoBa wächst
Hilfsmittelmesse
40 Jahre Tandemclub
Ulis letztes Krimiwochenende



Blinden- und
Sehbehindertenverein
Hamburg e.V. (BSVH)

Editorial	3
Louis-Braille-Center	4
Vorstand aktuell.....	4
Was macht eigentlich eine... ..	7
Was wäre, wenn...?	9
Praktisch – oder?.....	11
Frische Brise im Verein.....	13
BSVH stellt sich bei AKTIVOLI FreiwilligenBörse vor	15
Politik & Barrierefreiheit	16
Wahlschablonen.....	16
Hamburger LAG für behinderte Menschen wählte neuen Vorstand ..	17
Sozialbehörde stärkt Kompetenzzentrum.....	18
Alltag & Mobilität	19
Neues aus der Hilfsmittelabteilung.....	19
Die schlimmste Kreuzung in Ihrem Bezirk gesucht	20
Frauchens Rucksack – Malte erzählt.....	21
Gesundheit & Sport	23
Lernen Sie, sich zu entspannen	23
Das war er, der erste Hamburger Fachtag „Sehen im Alter“	24
Neues vom Tischball: Wichtige Turniere und Aufstiege im März	26
40 Jahre Tandemclub Weisse Speiche Hamburg e.V.....	28
Kultur & Freizeit	29
Ein Syndikat kann man nicht ohne Weiteres verlassen.....	29
Buchtipps.....	31
Augenblick mal...! – Das Quiz.....	32
Theaterkarten beim BSVH.....	33
AURA-Hotel Timmendorfer Strand	36
Aktive Senioren	37
Hits for Kids	39
Kalender	41
Unsere Mitglieder	63
Ansprechpartner	64
Anzeigen	66

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder des BSVH,

■ Eine Selbsthilfeorganisation wie der Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg lebt vom Engagement ihrer Mitglieder. In unserem Verein gibt es eine Vielzahl von Ehrenämtern. Im kommenden Jahr, also im Jahr 2025, werden im Frühjahr der Vorstand und im Herbst die Bezirksgruppenleitungen neu gewählt. Aktuell zeichnet sich ab, dass es insbesondere in den Bezirksgruppen schwierig wird, genügend Kandidatinnen und Kandidaten zu finden. Unser Ehrenamtskoordinator Karsten Warnke ruft in dieser Ausgabe von „Augenblick Mal...!“ unsere Mitglieder dazu auf, sich zu überlegen, ob nicht eine Kandidatur für sie in Frage kommt. Er informiert zudem über die neue Möglichkeit, vorher unverbindlich in die Gremienarbeit hineinzuschnuppern. So können interessierte Mitglieder zum Beispiel ausprobieren, ob die Arbeit in einer Gruppenleitung etwas für sie ist, oder sie können an einer Vorstandssitzung teilnehmen, um zu erfahren, wie diese ganz praktisch ablaufen.

Im Februar dieses Jahres endete im BSVH eine Ära. Nach 22 Jahren leitete unsere Mitarbeiterin Uli Backofen zum letzten Mal ein Krimi-Wochenende im AURA-Hotel Timmendorfer Strand.



Foto: BSVH

 Geschäftsführer Heiko Kunert

Sie blickt in diesem Heft zurück auf viele spannende Erlebnisse und eine Vielzahl von selbstproduzierten Kriminalhörspielen. Und sie verrät, warum jetzt ein Totenschädel in ihrem Büro steht.

Ein Grund zum Feiern gibt es auch noch. Der Tandemclub „Weiße Speiche“ begeht in diesem Jahr seinen 40. Geburtstag. Vielleicht haben Sie auch Lust auf Bewegung an der frischen Luft? In der Rubrik „Alltag und Mobilität“ lesen Sie mehr über die „Weiße Speiche“ und die in diesen Monaten anstehenden Touren.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und weiterhin einen schönen Frühling,

Ihr Heiko Kunert



Vorstand aktuell

■ Melanie Wölwer im Gespräch mit den Vorsitzenden des BSVH, Angelika Antefuhr und André Rabe

Melanie Wölwer: Herzlich Willkommen bei Vorstand aktuell. Lasst uns starten mit einem Thema, das schon hinter uns liegt, was wir aber gerne nochmal erwähnen wollen. Im März fand nach langer aufwendiger Planung unser erster Hamburger Fachtag „Sehen im Alter“ statt. Angelika, Du warst vor Ort, wie war dein Eindruck vom Fachtag?

Angelika Antefuhr: Ich war total begeistert vom Fachtag, weil es ein sehr informativer Tag war, bei dem wir hochkarätige Gäste hatten. Zum Beispiel den Leiter der Augenklinik des UKE, der sehr ausführlich über die Funktion des Auges und Augenkrankheiten berichtet hat.

Einen Diabetologen, eine Ernährungsberaterin etc. Ganz großartig war aus meiner Sicht, dass wir den Besuch von drei Krankenpflegeklassen vermelden können.

Die jungen Leute waren sehr interessiert, haben Fragen gestellt, haben sich zum Beispiel unsere Hilfsmittel ganz interessiert angesehen und letztendlich soll dieser Fachtag ja dazu dienen, dass wir das Thema Sehbehinderung / Blindheit im Alter grade beim Fachpersonal publik machen, damit keine Ver-



Foto: BSVH

Angelika Antefuhr (re.) und André Rabe informieren über das Wichtigste im BSVH

wechslung in Richtung Demenz oder Vergesslichkeit passieren, wie das manchmal der Fall ist. Also Krankenpfleger und Altenpfleger wissen, dass es das Thema Sehbehinderung im Alter gibt und damit umzugehen lernen.

MW: Also würdest du zusammenfassend sagen, das war ein guter Auftakt, um in Hamburg für mehr Aufmerksamkeit für das Thema zu sorgen?

AA: Ja, das war es auf jeden Fall, zum Beispiel war eine Augenärztin da, die demnächst in einer Augenarztpraxis

praktizieren wird, die nochmal gesagt hat, es ist wichtig, dass unter den Augenärzten auch der BSVH und unsere Themen bekannter werden und sie sich dafür einsetzen will.

Ich glaube also, das war ein guter Tag, Multiplikatoren für unsere Themen zu gewinnen.

Ein großer Dank an die Organisatorinnen und Organisatoren dieser Veranstaltung, denn das war auch noch mal sehr viel Arbeit für unsere Mitarbeitenden und ist super gelungen.

MW: Vielen Dank. André, ein weiteres Thema, das uns schon etwas länger beschäftigt und wozu wir auf den neusten Stand bringen wollen, ist das Thema Schlichtung. Wir haben mehrere Schlichtungsanträge gestellt, wo wir verschiedene Dinge im ÖPNV anprangern. Kannst du uns kurz ins Bild setzen, wie der aktuelle Stand der Dinge ist?

André Rabe: Leider mussten wir den Schlichtungstermin Anfang März krankheitsbedingt verschieben, so dass wir noch im Prozess der Schlichtung mittendrin stecken. Und noch keine Ergebnisse kundtun können.

Aber es hat den Anschein, dass so die ersten spürbaren Ergebnisse umgesetzt werden in Bezug auf Ansagen in der U-Bahn.

Es ist zwar noch nichts schriftlich fixiert, aber man hat den Eindruck, dass dort kleine Fortschritte auch spürbar werden.

MW: Es ist ja letztlich ein Erfolg, dass man auf der praktischen Seite dann schon profitieren kann von dem Prozess. Wir werden weiter davon berichten, wie es dann im Großen und Ganzen weiter geht.

AR: Auf jeden Fall.

MW: Einen größeren Prozess will auch der BSVH anstoßen, und zwar einen Prüfprozess den Verein betreffend. Angelika, dazu wollt ihr euch auch externe Beratung mit ins Haus holen. Kannst du uns kurz erklären, was ihr vorhabt und warum ihr da auch mit einem externen Dienstleister zusammenarbeiten möchtet?

AA: Der Vorstand beschäftigt sich seit längerem damit, dass die Anforderungen an eine Selbsthilfeorganisation in den letzten Jahren deutlich gestiegen sind, und wir beschäftigen uns damit, wie wir den Verein als Selbsthilfeorganisation weiterentwickeln können und wollen. Dazu finden wir es wichtig, einen externen Blick dazu zu holen. Wir haben uns lange drauf vorbereitet und mehrere Angebote geprüft und haben uns jetzt für eine Organisation entschieden, die unter anderem schon die Aktion Mensch oder Plan International beraten hat.

Mit denen möchten wir dann einen Prozess steuern, bei dem es eine Lenkungsgruppe geben wird und Workshops und Interviews mit den Mitarbeitenden. Es geht darum, die Vereinsstrukturen so zu modernisieren, das wir für die Zukunft gewappnet sind. Wir haben Themen und Probleme, die wir auch hoffen, in diesem Zuge zu verbessern. Zum Beispiel kämpfen wir seit Jahren damit, dass die Mitgliederentwicklung eigentlich eher rückläufig ist.

Im letzten Jahr konnten wir den Trend ein bisschen stoppen, aber das ist eines der Themen. Auch das Ehrenamt ist eine Sache, die für uns als Verein sehr wichtig ist und es wird immer schwieriger, Menschen dafür zu gewinnen, ein Amt im Verein zu übernehmen. Wir hoffen, dass wir mithilfe des externen Blicks Mittel und Wege finden, die uns voranbringen.

MW: Dankeschön. Auch hierzu werden wir über einen längeren Zeitpunkt

immer mal wieder kleine Einblicke geben.

Wenn diese Ausgabe auf Ihrem Tisch liegt oder in Ihrem Postfach erscheint oder Sie eine Daisy CD bekommen, dann ist wahrscheinlich das 1. Maiwochenende angebrochen, an dem das Louis Braille Festival in Stuttgart stattfindet. André, du wirst vor Ort sein, erzähl uns doch mal, wie der BSVH sich in Stuttgart präsentieren wird.

AR: Ja, der Verein stellt unser hervorragendes Angebot Bei Anruf Kultur der Öffentlichkeit vor. Das ist ja ein Thema, was bundesweit interessant ist und wirklich jeden ansprechen sollte.

MW: Sehr gut, das heißt, der BSVH wird in Stuttgart dabei sein.

Wir wünschen allen, die auch dort sind, viel Freude und ich danke euch an dieser Stelle für den zweimonatigen Austausch und unser Update und freue mich auf unser nächstes Gespräch. Herzlichen Dank.



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 20940416 sowie per E-Mail: w.larbie@bsvh.org

Was macht eigentlich eine...

Seniorenberaterin beim BSVH, Franziska Diesmann?

■ Ich biete in der Seniorenberatung unterschiedliche Gruppenkonzepte und Einzelberatung für sehbehinderte Menschen ab 60 plus an. Beispielsweise zwei Seniorengruppen, bei denen sich jede Woche Betroffene bei Kaffee und Kuchen treffen, um sich über Alltagsdinge, die kleinen und großen Sorgen des Lebens, schöne Erlebnisse oder auch ihre Sehbehinderung gemeinsam auszutauschen. Ich biete auch ein auf blinde und sehbehinderte Menschen abgestimmtes Gedächtnistraining an.

Es finden auch hin und wieder kleine Ausflüge zum gemeinsamen Essen statt, die ich organisiere. So erleben ältere Menschen mit Sehverlust wieder mehr soziale Kontakte und Austausch mit Gleichbetroffenen. In der Einzelberatung oder auch in der Gruppe, gibt es von den Ratsuchenden immer viele Fragen zu aktuellen Lebensbezügen und zum Sehverlust, so vermittele ich dann auch häufig weiter innerhalb des Hauses an meine Fachkollegen/innen, beispielsweise in die Hilfsmittelabteilung, in die psychologische Beratung, Sehhilfenberatung oder zum Sozialdienst.

Im Laufe meine beruflichen Lebens habe ich einige Fort- und Weiterbildungen gemacht (Entspannungstrainerin,



 Ansprechpartnerin für unsere älteren Mitglieder: Franziska Diesmann

Mediatorin, Resilienz-Trainerin), die ich für die Arbeit im BSVH nutzte und neue Konzepte daraus entwickelte. Sehr glücklich bin ich über den Kurs „10 Themen bei Sehverlust“, den ich 2013 entwickelt habe und im BSVH umsetzen konnte. Er wird mittlerweile zweimal jährlich angeboten, meine Kollegin Annette Schacht vom Sozialdienst und ich leiten diesen Kurs. Dort geht es um eine umfassende Information durch Referenten zu Fachthemen, die bei einer beginnenden oder bestehenden Augenerkrankung und fortschreitendem Sehverlust eine wichtige Rolle spielen können. Es ist immer wieder schön, mit meiner Kollegin und den Fachreferent*innen den Kurs zu halten

und auch weiterzuentwickeln. So konnten wir damit in den letzten 10 Jahren vielen Menschen eine gute Orientierung geben, wie ihr Weg mit einer Augenerkrankung weiter geht.

Einmal jährlich gebe ich einen Entspannungs- und Stressbewältigungskurs, wo ich Techniken der Progressiven Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation und Atemtechniken vermittele. Da man mittlerweile weiß, dass Stress Augenerkrankungen negativ beeinflussen kann, ist es umso wichtiger, dass Betroffene Strategien zur Stressbewältigung lernen.

Auch der alle zwei Jahre stattfindende Resilienzkurs (Resilienz=psychische Widerstandskraft), ein Kurs, den ich mit unserer Psychologin Frau Rupp leite, zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft, ist ein tolles Angebot für Menschen mit Sehverlust und stärkt Menschen in belastenden Lebenssituationen. Wie vielleicht schon deutlich wird, wenn ich die einzelnen Arbeitsgebiete in der Seniorenberatung aufzähle, ist der Arbeitsbereich ungemein vielfältig - und es ist für mich immer wieder schön, so verschiedene Konzepte im BSVH anbieten zu können. Außerdem liebe ich es nach wie vor, mit all den unterschiedlichen Menschen und ihren Lebensgeschichten im Verein zu arbeiten.

Was macht für Sie die Arbeit im BSVH so besonders?

Menschen auf ihrem Weg dabei zu helfen, ihren Sehverlust zu verarbeiten und diesen in ein neues Leben zu integrieren, ist nach wie vor eine mir sehr am Herzen liegende Arbeit.

Wie führte Sie Ihr Weg zum BSVH?

Ich kam vor 22 Jahren als Seniorenberaterin zum BSVH. Nachdem ich einige Jahre als examinierte Krankenschwester arbeitete, dann in Hessen Sozialpädagogik studiert und als Dipl.-Sozialpädagogin dort gearbeitet hatte, beschloss ich wieder in den Norden zu ziehen - denn ursprünglich komme ich aus Schleswig-Holstein und habe in Eutin meine Kindheit und Jugend verbracht. So zog es mich wieder zurück ans Meer Richtung Norden und ich bewarb mich im Jahre 2001 beim BSVH in Hamburg. Ich hatte schon im Studium in einer Einrichtung mit blinden- und sehbehinderten Menschen gearbeitet und interessierte mich weiterhin für das Thema – und tatsächlich, ich bekam die Stelle als Seniorenberaterin.

Was machen Sie gerne, neben Ihrer Tätigkeit im BSVH?

Privat, als Ausgleich zu meiner Arbeit bin ich gerne in meiner Freizeit am Meer und in der Natur. Ich singe und lese gerne, koche, besuche klassische Konzerte und gehe häufig mit Freunden Essen, in Museen oder ins Theater.



 Was wäre wenn... sich niemand für die Interessen von Betroffenen einsetzen würde?

Was wäre, wenn...?

■ Man stelle sich das mal vor: Wir haben Wahlen und keiner kandidiert. Das ist gar nicht so unwahrscheinlich. Bereits in den vergangenen Jahren konnten für die Wahlen zu den BSVH-Bezirksgruppen-Leitungen nicht immer genügend Mitglieder gewonnen werden. Die Folgen nicht besetzter Bezirksgruppen-Leitungen wären für alle Mitglieder spürbar: Ausflüge, AURA-Freizeiten und Weihnachtsfeiern würden ausfallen.

Was Mitglieder in ehrenamtlicher Selbsthilfe bewirken, machen folgende Zahlen deutlich: Jährlich nehmen pro Bezirksgruppe rund 50 Mitglieder an

einem Ausflug und ebenso viele an einer Weihnachtsfeier teil. Zwischen 20 und 25 Mitglieder fahren jeweils zu einer AURA-Freizeit. Es kann bis zu vier Freizeiten im Jahr geben. Das heißt, wenn alle Bezirksgruppen-Leitungen besetzt sind, könnten im Jahr bis zu 450 Mitglieder durch diese Veranstaltungen in engagierter Selbsthilfe erreicht werden. Die von den Bezirksgruppen-Leitungen durchgeführten Veranstaltungen bieten unseren Mitgliedern eine wichtige Möglichkeit des Austausches untereinander. Hier bilden sich Freundschaften und man trifft sich zu neuen Selbsthilfe-Gruppen.

Fehlende Leitungsaktivitäten führen erfahrungsgemäß dazu, dass das bezirkliche Vereinsleben insgesamt zurückgeht. Das betrifft die ehrenamtliche bezirkliche Mitgliederbetreuung genauso wie die Stammtische. Noch nehmen an jedem der zurzeit acht stattfindenden Stammtische monatlich durchschnittlich 10 Mitglieder teil. Am Goldbek-Treff sind es sogar 35 Mitglieder.

Es ist jetzt noch nicht absehbar, ob mit Ende der Amtszeit von Vorstand und Bezirksgruppen-Leitungen, alle vier Bezirksgruppen wieder Leiterinnen bzw. Leiter haben werden. Wenn keine Leiterin oder Leiter für eine Bezirksgruppe zur Verfügung steht, bleibt auch deren Vorstandssitz unbesetzt. Das würde die Vorstandsarbeit und damit die Vereinsarbeit insgesamt erheblich erschweren.

Jeder weiß es: Nur ein starker Vorstand mit guten Kontakten zu den Mitgliedern ist in der Lage, die Interessen von seheingeschränkten Menschen in Hamburg kraftvoll zu vertreten.

Unsere Stärke sind unsere ehrenamtlichen Selbsthilfeangebote und dass wir selbstbestimmt in der Lage sind, unsere Interessen gegenüber der Hamburger Politik wirksam wahrnehmen zu können.

Soll das so bleiben, dann müssen wir jetzt gemeinsam handeln. Ansonsten wäre unsere Selbsthilfe in großer Gefahr!

Wenn wir unsere Bezirksgruppen am Leben erhalten möchten, dann benötigen wir Ihre tatkräftige und ehrenamtliche Unterstützung. Um alle Wahlämter besetzen zu können, werden zwischen 8 bis 12 Kandidatinnen und Kandidaten benötigt.

Sind Sie interessiert? Dann rufen Sie mich bitte an oder schreiben Sie mir, wenn Sie sich über ein Ehrenamt im BSVH informieren möchten: Telefon 040 20940418 oder k.warnke@bsvh.org.

Wir haben ein reichhaltiges Unterstützungsangebot für unsere ehrenamtlich Mitarbeitenden. Dazu gehören Fortbildungsmaßnahmen, eine technische Ausstattung, eine umfassende Beratung bei der Aufnahme eines Ehrenamtes und selbstverständlich begleitend bei der Erledigung laufender Aufgaben.

Ihr und Euer Ehrenamtskoordinator
Karsten Warnke



 Gruppenausflüge – Beliebte Aktivitäten im BSVH

Praktisch – oder?

 Von Karsten Warnke

■ „Ohne Praktikum hätte ich das nie gemacht“. Davon ist Gudrun Vorpahl überzeugt. Sie hat drei Monate lang ausprobiert, ob sie sich die ehrenamtliche Mitarbeit in der bezirklichen Mitgliederbetreuung vorstellen kann. Nun findet sie es gut, Mitglieder anzurufen und zum Geburtstag zu gratulieren. „Da gebe ich den einen oder anderen Tipp. Zum Beispiel, bei wem es im BSVH Unterstützung gibt. Ich informiere auch über Veranstaltungen. Dann sieht man sich am Stammtisch oder auf einem Ausflug wieder und kann dann persönlich miteinander klönen. So sind schon Freundschaften entstanden“.

Nach Gudrun Vorpahls Entscheidung gab es ein Einführungsgespräch in das Ehrenamt. „Wichtig ist mir, dass unsere ehrenamtlich Mitarbeitenden wissen, wer für was im BSVH zuständig ist. Wir sprechen auch darüber, ob ein PC oder ein Smartphone und welche technischen Hilfsmittel benötigt werden oder ob eine Einweisung in Office-Programme erforderlich ist,“ sagt Karsten Warnke. Als Ehrenamtskoordinator ist er das Bindeglied zwischen den haupt- und den ehrenamtlich Mitarbeitenden in unserem Verein.

Wichtig ist für ihn, dass die Kommunikation zwischen Mitgliedern, ehren- und hauptamtlich Mitarbeitenden gut funktioniert.

Guido Mayer hatte sich schon länger für die Mitarbeit in der Bezirksgruppen-Leitung Ost interessiert. „Nachdem ich die Möglichkeit hatte, in die Leitungsarbeit hineinzuschnuppern, habe ich mich für eine Kandidatur entschieden. Auf der Bezirksgruppen-Versammlung im September 2023 wurde ich dann zum Beisitzenden gewählt und habe es bis jetzt nicht bereut“.

Die „Probe-Praktika“ in der Bezirksgruppe Ost waren erfolgreich. Insgesamt konnten vier Mitglieder für ein neues Ehrenamt gewonnen werden. Das nahm nun der Vorstand zum Anlass in einem Beschluss grundsätzlich Grünes Licht für Ehrenamtspraktika im BSVH zu geben. Für jedes Mitglied gibt es nun die Möglichkeit, sich im Vorstand, im Verwaltungsrat oder in einem anderen Ehrenamt auszuprobieren.

Außerdem soll es im November im Rahmen eines Aktionstages eine offene Sitzung des Vorstandes und einer Bezirksgruppen-Leitung geben, an der interessierte Mitglieder teilnehmen können. „Diese Angebote sollen helfen, Mitglieder zu finden, die bereit sind, sich 2025 in den Vorstand oder in eine Bezirksgruppen-Leitung wählen zu lassen“, hofft Angelika Antefuhr (BSVH-Vorsitzende).

Gezielt werden in diesem Jahr auch Mitglieder angesprochen, die wir gern über die Möglichkeiten ehrenamtlicher Mitarbeit informieren möchten. Wenn Sie schon jetzt überlegen, ob Sie für eines der genannten Ämter kandidieren möchten, Ihnen aber noch wesentliche Informationen fehlen, dann rufen Sie unseren Ehrenamtskoordinator, Karsten Warnke, einfach mal an: 040 20940418. Er wird Sie auch gern zurückrufen. Schreiben geht auch: k.warnke@bsvh.org.



Spenden

Wenn auch Sie die Arbeit des BSVH für blinde und sehbehinderte Menschen in Hamburg unterstützen möchten, freuen wir uns über Ihre Spende.

IBAN: DE87 3702 0500 0007 4600 00

BIC: BFSWDE33XXX

Online: <http://spenden.bsvh.org>

Frische Brise im Verein

 Von Annika Harder

■ Die Sonne lacht, der Himmel ist wolkenlos, im Louis Braille Center herrscht reges Treiben. Und dass, obwohl Samstag und eigentlich geschlossen ist. Trotzdem versammeln sich in den Räumlichkeiten, als auch davor, Menschen, die ein gemeinsames Ziel haben: Timmendorfer Strand. Mit rund 40 Teilnehmenden und vier Kolleginnen aus dem BSVH mache ich mich Anfang März auf in Richtung Ostsee, zur offiziellen Begrüßung der Neumitglieder. Der gemeinsame Ausflug ans Meer bringt den Mitfahrenden nicht nur die Vereinsangebote und unser AURA-Hotel näher, sondern auch untereinander werden Kontakte geknüpft, die vorher vielleicht nicht absehbar waren.

Mit einer herzlichen Begrüßung nimmt uns die ganze Hotel-Crew rund um den Direktor Michael Nehm in Empfang. Im neugestalteten Restaurant des Hauses haben sie reichlich und vor allem lecker aufgetischt. Die mittägliche Stärkung trägt dazu bei, dass wir in kleinen Gruppen das Hotel und die Umgebung erkunden. Zwar hat sich die Sonne mittlerweile hinter Wolkenbergen versteckt, der Strand und die Promenade werden trotzdem zahlreich besucht. Die steife Brise sorgt für frischen Wind bei den Teilnehmenden und bringt vie-

le Menschen freundschaftlich zusammen. Hier und da tauschen die ersten Telefonnummern und Fotos vom Tag, Verabredungen zu BSVH-Stammtischbesuchen und Ausflügen werden getroffen.

Der rege Austausch untereinander hält auch bei Kaffee und Kuchen an. So demonstriert ein Teilnehmer seinen Tischnachbar*innen die Vorzüge einer OrCam. Auch Künstliche Intelligenz auf dem Smartphone kommt zu Präsentationszwecken und als Beweis für die Alltagserleichterung für blinde und sehbehinderte Menschen zum Einsatz. Friedbert Annuss, seit Ende letzten Jahres neu im Verein, hat sich eingehend mit der Technik beschäftigt und demonstriert sie gern. Vielleicht liegt es an seiner beruflichen Laufbahn, vor der Rente war der 83-jährige Informatiker, vielleicht liegt es auch an seiner allgemeinen Technikneugier. Fakt ist, er freut sich, mal wieder rauszukommen und Neues zu erleben und dies auch teilen zu können.

„Mir hat der Tag sehr viel Spaß gemacht und viel Freude bereitet. Auf die nächste gemeinsame Veranstaltung freue ich mich ebenfalls sehr und möchte an dieser Stelle auch meinen Dank aussprechen, dass es diese Möglichkeit der Zusammenkunft gibt.“

Dem kann ich mich anschließen und sagen, dass es auch für mich ein ange-

nehmer Tag war, der mir den Verein, seine Mitglieder und das AURA-Hotel nähergebracht hat. Da ich erst seit Oktober beim BSVH dabei bin, um die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit von Bei Anruf Kultur zu leiten, war mir ebenfalls einiges neu. Dieser Tag wird mit Sicherheit frischen Wind in das Leben vieler gebracht haben und auch den Verein bereichern.

Wenn auch Sie Lust haben, sich an einem Ausflug des BSVH zu beteiligen, finden Sie unsere Termine hier im Heft oder auf der Internetseite. Wir freuen uns auf Ihre Anfragen und Anmeldungen.



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>

BSVH stellt sich bei AKTIVOLI Freiwilligenbörse vor

■ Unter dem Motto „Hamburg, wie es dir gefällt! – Finde dein Ehrenamt auf der 25. AKTIVOLI-FreiwilligenBörse“ findet die Freiwilligenmesse am 26. Mai 2024 erstmalig im und am Museum der Arbeit statt. Die Veranstaltung bringt Vereine und Initiativen mit Menschen zusammen, die ein freiwilliges Engagement suchen – also Menschen, die ihre Zeit spenden möchten. Dabei feiert die Börse ihr 25-jähriges Jubiläum. Erstmals findet die Börse im und am Museum der Arbeit in Barmbek statt.

Der BSVH ist in vielen Bereichen auf die Unterstützung sehender Zeitspenderinnen und Zeitspender angewiesen. Sie unterstützen z.B. Betroffene beim Ausüben ihrer eigenen ehrenamtlichen Tätigkeit im BSVH. Sie begleiten unsere Gruppen bei Ausflügen oder kulturellen Aktivitäten. Manche besuchen auch Betroffene zuhause und lesen vor oder begleiten bei Arztbesuchen oder zum Einkauf.

Um Menschen zu gewinnen, die sich engagieren, ist die Freiwilligenbörse eine ideale Plattform. Daher wird die Koordinatorin für Zeitspender*innen im BSVH, Dagmar Holtmann gemeinsam mit einigen ihrer Zeitspendenden mit einem BSVH-Stand vertreten sein.



Die AKTIVOLI FreiwilligenBörse findet am Sonntag, den 26. Mai von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr im und rund um das Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, statt.

Europawahlen und Bezirkswahlen in Hamburg

– Abstimmungsschablonen für blinde und sehbehinderte Wählerinnen und Wähler

■ Am 9. Juni 2024 finden die Wahlen zum Europäischen Parlament und die Wahlen zu den sieben Bezirksversammlungen in Hamburg statt. Zu beiden Wahlen erhalten alle Hamburger Mitglieder des BSVH eine Abstimmungsschablone für Europa- und zwei Abstimmungsschablonen für die Bezirkswahlen zugesandt. Zusätzlich erhalten Sie alle notwendigen Informationen auf zwei Audio-CDs. Es wird die Handhabung der Schablonen erläutert, sowie alle Stimmzettelinformationen aufgeführt und alle Kandidaten in Ihrem Wahlkreis. Der Versand erfolgt Anfang bis Mitte Mai.

Selbstverständlich kann jeder blinde und sehbehinderte Wahlberechtigte die Schablonen beim BSVH, Tel. 040 2094040 anfordern. Informieren Sie bitte in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis über diese Möglichkeit.

Pilotprojekt des DBSV

Zur Europawahl 2024 startet der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband ein Pilotprojekt. Erstmals besteht bundesweit die Möglichkeit, Informationen zu den Stimmzettelinhalten barrierefrei auch im Internet und telefonisch zu erhalten. Diese Informationen liegen ab Ende April unter der Rufnummer Tel. 0800 00096710 (gebührenfrei) oder im Internet unter www.dbsv.org/wahlen vor und können abgerufen werden.

Bei Fragen zu den Abstimmungsschablonen und deren Handhabung oder zu den Infomaterialien, können Sie sich auch gerne an Norbert Antlitz, Tel. 040 20940422, E-Mail n.antlitz@bsvh.org



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 20940416 sowie per E-Mail: w.larbie@bsvh.org

Hamburger LAG für behinderte Menschen wählte neuen Vorstand –

Heiko Kunert weiterhin Vorsitzender

■ Auf der Mitgliederversammlung am 5. Februar 2024 gaben die anwesenden Wahlberechtigten ihre Stimmen für den neuen Vorstand der Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen e.V. (LAG) ab. Gewählt wurden sechs Vorstandsmitglieder: Jurand Daszkowski, Christine Gerstner, Alexander von Meyenn, Matthias Mollenhauer und Kerrin Stumpf sowie Heiko Kunert, Geschäftsführer des BSVH.

Der Vorsitz wird im Rahmen der nächsten Vorstandssitzung von den Vorstandsmitgliedern bestimmt. Wir gratulieren sehr herzlich allen Vorstandsmitgliedern zur Wahl!

Am Freitag, den 23. Februar bestimmte dann der frisch gewählte LAG-Vorstand erneut Heiko Kunert für die kommenden drei Jahre zum Vorsitzenden.



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 20940416 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 209404-44 oder -55.

Für Überweisungen lauten IBAN und BIC:

IBAN: DE87 3702 0500 0007 4600 00

BIC: BFSWDE33XXX

Sozialbehörde stärkt Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg (KoBa)

■ Anfang des Jahres verkündete die Hamburger Sozialsenatorin Melanie Schlotzauer auf der Landespressekonferenz die geplante Stärkung des Kompetenzzentrums für ein barrierefreies Hamburg. Der Senat reagierte damit auf das große Nachfrage- und Beratungsaufkommen im Kompetenzzentrum. Die Sozialsenatorin betonte, dass die Stärkung des Kompetenzzentrums eine "bedeutsame Maßnahme" innerhalb des neuen Landesaktionsplans sei: "Die Expertinnen und Experten unterstützen bei Fragen aus den Bereichen Verkehr, Hochbau, Stadtentwicklung oder Kommunikation. Durch die frühzeitige Einbindung des Kompetenzzentrums werden Planungsprozesse optimiert und die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen von Anfang an berücksichtigt" (Pressemeldung der Sozialbehörde vom 9.1.2024). Ziel des Landesaktionsplans ist es, mit seinen Handlungsfeldern und Maßnahmen die Rechte und Teilhabemöglichkeiten von Menschen mit Behinderungen in Hamburg weiter zu stärken.

Für das Kompetenzzentrum bedeutet dies konkret, dass von der Sozialbehörde zunächst je eine weitere Vollzeitstelle für die Bereiche Hochbau sowie Information und Kommunikation bewilligt wurden, ebenso wie eine halbe Stelle zur Verstärkung der Beratungsbereiche Quartiersentwicklung und Verkehrs- und Freiraumplanung.

Der BSVH ist einer der Träger des Kompetenzzentrums und stellt die Beratungsstellen für Kommunikation und Verkehrs- und Freiraumplanung. „Der Ausbau der Stellenprofile im Kompetenzzentrum ist eine notwendige und wichtige Antwort auf den stets steigenden Beratungsbedarf“, betont daher auch die 1. Vorsitzende, Angelika Antefuhr. „Wir freuen uns, dass die Stadt Hamburg das anerkennt und dem Thema Teilhabe und Barrierefreiheit damit entsprechende Aufmerksamkeit schenkt“.



 Hilfsmittelberatung beim BSVH: Persönlich, kompetent und herstellerunabhängig.

Neues aus der Hilfsmittelabteilung

Messe Überblick im LBC

Am Donnerstag, 13. Juni 2024
von 10:00 Uhr bis 18:30 Uhr

■ Technik erleichtert sehbehinderten und blinden Menschen den Alltag. Bei der diesjährigen vom BSVH organisierten Hilfsmittel-Messe „Überblick“ haben die Besuchenden die Möglichkeit, die neuesten Bildschirmlesegeräte (auch mit Vorlesefunktion), Vergrößerungs-Lösungen und Kamera-Systeme zu testen.

Weiter zeigen die Aussteller Arbeitsplatz-Ausstattungen, Diktiergeräte, Braille-Zeilen und alles rund ums Handy.

Die Messe findet im gesamten Louis-Braille-Center statt. Rund 15 Aussteller aus ganz Deutschland werden ihre Produkte präsentieren. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, der Eintritt ist frei.

Die Ausstellerliste wird auf der Website www.bsvh.org veröffentlicht oder liegt beim Empfang bereit.

Besuchen Sie gern nach telefonischer Terminabsprache unsere Hilfsmittelabteilung, in der noch viele andere Hilfsmittel auf Sie warten.

Kontakt:

Marion Bonken, Tel. 040 20940417, E-Mail: m.bonken@bsvh.org

Claas Rosenberg, Tel. 040 20940411, E-Mail: c.rosenberg@bsvh.org



Foto: Freepik

 Unübersichtliche Kreuzungen: An welcher Kreuzung ist die Situation am Schlimmsten?

Die schlimmste Kreuzung in Ihrem Bezirk gesucht

■ Die diesjährige Aktion am bundesweiten Sehbehindertentag (6. Juni) soll sich mit der Mobilität im Alltag, also im öffentlichen Raum, beschäftigen. Dafür haben die Verantwortlichen für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des DBSV bei ihrer jährlichen Tagung im Februar die Aktion „Die schlimmste Kreuzung“ beschlossen.

Bundesweit sollen in einem Ort / einer Region pressewirksam die schlimmste Kreuzung für sehbehinderte und blinde Verkehrsteilnehmende „ausgezeichnet“ werden. Da Hamburg sieben Bezirke hat, suchen wir nun also die schlimmste Kreuzung für jeden Bezirk.

Sollten Sie eine Kreuzung kennen, bei denen die Bedingungen für Betroffene besonders problematisch sind, reichen Sie diese doch bitte mit einer kurzen Problembeschreibung per Mail bei Melanie Wölwer (Pressesprecherin) ein. E-Mail: m.woelwer@bsvh.org.

Aus allen eingereichten Kreuzungen werden wir dann in Abstimmung mit unseren Verkehrsexperten die schlimmsten Kreuzungen auswählen und zum Sehbehindertentag am 6. Juni „auszeichnen“.

Wir freuen uns über eine rege Beteiligung!

Frauchens Rucksack – Malte erzählt

■ Hallo! Hier ist wieder Euer Malte. Heute erzähle ich euch eine Geschichte aus unserem Nähkästchen. Nähkästchen? Eher aus Frauchens Rucksack. Wenn wir unterwegs sind, hat Frauchen einen großen Rucksack auf dem Rücken. Der ist so etwas wie ihr Markenzeichen. Und sie wurde schon oft gefragt, was da so drin ist. Etwa Steine vom Elbstrand? Und als gebürtige Saarländerin, das ist das kleine Bundesland im Südwesten an der französischen Grenze, wurde sie oft als „Rucksackfranzösin“ bezeichnet. Dabei kann Frauchen kein Französisch, und unser Rucksack kommt auch nicht von dort. Glaubt mir, Steine sind da keine drin. Aber: zwei Flaschen. Eine Filterflasche, um unterwegs Wasser zu filtern. Eine Edelstahlflasche für Frauchen mit leckerem Wasser mit Geschmack. Und im Sommer ist es schön kalt. Aus meiner Tuppereschüssel trinke ich unterwegs mein Wasser, oder füttere auch mal eine Portion daraus. Und auch Frauchen nimmt sich gerne mal eine Kleinigkeit mit. Keine Sorge, sie hat eine eigene Edelstahlbox. Dann ein Handtuch, ein Hundekamm, ein Rest Küchenrolle, ein paar Gummihandschuhe, Gassibeutel, Leckerchen für mich, meine Kenndecke.



 Immer vorbereitet:
Mit Frauchens großem Rucksack

Die trage ich, wenn ich nicht im Dienst bin, eine Ersatzleine. Dann noch Desinfektionsmittel, Taschentücher und ein paar private Dinge, die nur Frauchen und mich etwas angehen.

Wenn ich freilaufe, oder Frauchen mal ein paar Meter ohne mich geht, haben wir noch einen faltbaren Langstock dabei. Eine Powerbank für das iPhone und die Videolupe komplettieren unser Überlebenspaket. Wenn es nicht gebraucht wird, baumelt mein Führungsschirr außen am Rucksack. In der Handtasche sind dann wichtige Papiere, Geld und noch ein paar Kleinigkeiten.

Auch den Bescheid, dass ich ein anerkannter Assistenzhund bin, die Plakette und den Ausweis für uns als

Mensch-Assistenzhund-Team, falls es Fragen oder Probleme mit den Zutrittsrechten für mich gibt. Da kommt einiges zusammen. Für unsere Sommertouren sind wir auf jeden Fall gut gerüstet.

Der Rucksack ist meistens schwer. Macht nix, sagt Frauchen. So spüre ich ihn immer und klauen tut den auch keiner. Jeder der unseren Rucksack hebt, stöhnt: „Oh, ist der schwer! Sind da Steine drin?“

Einen besseren Diebstahlschutz, als dieses Gejammer kann es kaum geben. Und im Ernstfall bin ja ich noch da. Ich passe auf. Auf Frauchen und unseren Rucksack!

Genießt also den Sommer und lasst es Euch gut gehen.

Euer Malte mit Frauchen Susanne Aatz!



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 mich gerne an:

Annette Schacht, Tel. 040 20940455.

Lernen Sie, sich zu entspannen

■ Tiefenentspannungsverfahren sind 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 „Progressive Muskelentspannung“ nach Jacobsen ist ein seit Jahrzehnten medizinisch anerkanntes und zudem sehr erfolgreiches Tiefenentspannungsverfahren. Es 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. bei Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen, Ängsten, innerer Unruhe, Bluthochdruck, Kopfschmerzen oder Migräne.

Lernen Sie, Stress im Alltagsleben zu reduzieren und somit Ihren Körper und Ihren Geist wieder zu entspannen. Neben der Vermittlung einiger medizinischer Fakten zum Thema Tiefenentspannung wird die "Progressive Muskelentspannung" innerhalb von acht Terminen à 1,5 Stunden erlernt und in gemeinsamen Übungen angeleitet und durchgeführt. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, über Stresssituationen im

Alltag zu sprechen und bekommen Tipps zum Umgang bei der Bewältigung von Stress.

Des Weiteren lernen Sie verschiedene Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen kennen und erhalten eine kurze Einführung in die Meditation. Sie bekommen auch einen kleinen Einblick in klangschalenthérapeutische Verfahren. Das heißt, Sie können erleben, wie durch das Einsetzen von Klangschalen Körper und Geist zur Ruhe kommen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt jedoch im Erlernen und Praktizieren der „Progressiven Muskelentspannung“, so dass Sie diese Techniken für Ihren Alltag nutzen können.

Haben Sie Lust, dieses Tiefenentspannungsverfahren kennen zu lernen und gemeinsam in einer kleinen Gruppe zu praktizieren? Dann melden Sie sich bitte bei Franziska Diesmann an. Die Übungen werden im Sitzen angeleitet und jede Altersgruppe ist herzlich willkommen.

Es finden insgesamt acht Termine zwischen dem 6. Juni und 1. August immer am Donnerstag um 14 Uhr in Raum Elbe im LBC statt. Eine Kurseinheit dauert 1,5 Stunden.

Die Kosten liegen bei 50 Euro pro Person für die gesamten acht Kurseinheiten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 10 Personen.

Anmeldung bei Franziska Diesmann
Tel. (040) 20 94 04-33



Foto: BSVH

Ein voller Erfolg: Abschlussbild des 1. Hamburger Fachtags „Sehen im Alter“

Das war er, der erste Hamburger Fachtag „Sehen im Alter“

■ Am 8. März war es nach monatelanger Vorbereitung endlich so weit und wir veranstalteten, gemeinsam mit vielen Partnerinnen und Partnern aus anderen Organisationen, Verbänden und Kliniken des Aktionsbündnisses, den 1. Hamburger Fachtag „Sehen im Alter“. Und wir können ganz unbescheiden sagen: Das war ein Erfolg. Die Rückmeldungen der rund 150 Besucherinnen und Besucher, aber auch der Referent*innen und Ausstellenden war absolut positiv. Vor allem hat es uns gefreut, dass unter den Teilnehmenden

gleich drei Schulklassen von Pflege-
schulen im Klassenverbund dabei
waren. Junge Menschen, die in Zukunft
in ihren Berufen viel mit älteren Men-
schen zu tun haben.

Nach der Veranstaltung hatten die
Besucherinnen und Besucher die Mög-
lichkeit, die Veranstaltung anhand
eines Feedback-Formulars zu bewerten,
was rund ein Drittel auch tat, und die
positive Wahrnehmung bestätigte.
Auch die Referierenden und Ausstel-
lenden gaben durchweg positive Rück-
meldungen, auch noch Tage nach dem
Fachtag. Einzig bei den Workshops
wünschten sich die Teilnehmenden für
die Zukunft einen größeren Spielraum
für den Austausch.



Wer sich selbst einen Eindruck vom Fachtag machen möchte, dem sei die aktuelle Episode unseres Podcasts „Ganz Ohr“ mit dem Titel „Startschuss für Hamburg - Aktionsbündnis veranstaltet den 1. Fachtag "Sehen im Alter"“ sehr ans Herz gelegt.

Unser rasender Reporter Ralf Bergner fing vor Ort zahlreiche Stimmen ein und hat so die Stimmung wunderbar wiedergegeben.

Die Episode finden Sie unter:

www.bsvh.org/podcasts.html

Neues vom Tischball: Wichtige Turniere und Aufstiege im März

 Von Ivonne Wächter und
Basili Hiristodulidis

Aufstieg zweier Hamburger Damen in die A-Division für die nächste Saison!

■ Am 2. und 3. März fand im LBC das Turnier der B-Division der Damen statt, an dem vom BSVH zwei Damen teilnahmen von insgesamt neun. Sabrina Schmitz und Bianca Schmidt schafften dabei den „Durchmarsch“ in die A-Division der Damen! Schon am ersten Tag war es sehr spannend, das Spiel Bianca (Hamburg) gegen Nadine (Frankfurt) ging in drei Sätzen mit 2:1 für Bianca aus.

Sie gewann mit 12:5 im ersten, verlor mit 9:11 und gewann mit 11:3 im dritten Satz. Einige von uns waren dabei und fieberten wirklich sehr mit. Das Jubeln durfte erst wirklich nach dem Dreifachpfeiff erfolgen!

Am zweiten Tag setzten beide ihre Siegesserien fort. Das einzige Spiel, was am Vortag verloren wurde, war Bianca gegen Sabrina, das mit 2:0 Sätzen für Sabrina ausging. Danach gab es für beide keine einzigen Niederlagen mehr. Somit hieß es für Sabrina 9:0 Punkte

und für Bianca 8:1 Punkte! Die dritte, aus Frankfurt, hatte 7:2 Punkte.

Bis knapp vor dem Ende mussten wir warten, bis alle Platzierungen ausgewertet werden konnten, denn zwischen Platz 4 und 6 gab es noch spannende Spiele um die Rangliste.

Die Siegerehrung wurde von Nils dem Turnierleiter und mir, Ivonne, vorgenommen. Die Spieler bekamen Urkunden und die Helfer und der Turnierleiter eine kleine Gabe. Die Schiedsrichter erhielten Dankeskarten mit einem Gedicht und eine Aufwandsentschädigung. Wir danken allen Helfern, die Kuchen gebacken, Getränke ausgeteilt und Brötchen geschmiert haben! Alle haben sich sehr wohl in Hamburg gefühlt.

C-Division Nord spannend wie noch nie bis zum Schluss!

■ Am 23. März fand die C-Division Nord der Damen und Herren im LBC statt. Weil Wibke Römmling sich als einzige Frau angemeldet hatte, stand sie schon als Aufsteigerin in die Division B der Damen fest. Nach vorheriger Absprache mit den Herren, durfte sie gegen diese spielen, jedoch wurden die Ergebnisse nicht gewertet.

Im Wettbewerb der Herren machten es die Teilnehmer sehr spannend. Nachdem jeder seine zwei Spiele ausgetragen hatte, musste der Rechenschieber ausgepackt werden.

Nachdem Wolfgang Doege gegen Benjamin Hofer, beide Bremen, mit 2:0 Sätzen gewann, Benjamin Hofer seine Begegnung gegen Mohammad Ishaq Jabari ebenso mit 2:0 Sätzen gewann und Mohammad Ishaq Jabari überraschend Wolfgang Doege mit 2:0 Sätzen besiegte, hatten sich alle im Kreis besiegt! Also entschieden die Tore.

Mohammad Ishaq wurde dritter, weil er minus 2 Tore hatte, Benjamin hatte ein ausgeglichenes Torverhältnis und Wolfgang gewann den Wettbewerb, weil er plus 2 Tore hatte!

Während der Begrüßung wurde den Turnierteilnehmern mitgeteilt, dass die Spiele eigentlich mit zwei Schiedsrichtern durchgeführt werden sollten, aber aus Krankheitsgründen musste sich Michael Schanz, aus Braunschweig, kurzfristig abmelden.

Dabei wurde den Spielern zwei mögliche Abläufe zur Abstimmung gegeben, eine Variante, in der sich die Zeit der Spiele um ca. zwei Stunden verlängert hätte und eine andere Variante, wo der Zeitplan eingehalten werden konnte.

Es wurde dann einstimmig entschieden, dass Peter Kopf aus Hamburg alle offiziellen Spiele, die in die Wertung kommen, pfeift und die Spiele von Wibke (außer Konkurrenz) als Trainingsspiele angesehen wurden. Diese wurden von Ivonne und Basili gepfiffen.

Alle haben sich in Hamburg sehr wohl gefühlt. Wir bedanken uns bei dem Schiedsrichter Peter Kopf und bei Telse, die alle hervorragend mit Essen und Getränken versorgt hat. Sie ist die gute Seele der Veranstaltung!

Die Siegerehrung wurde von Ivonne und Basili vorgenommen.

Platzierungen:

Herren:

Platz 1: Wolfgang Doege (Bremen), Aufstieg in die Division B der Herren

Platz 2: Benjamin Hofer (Bremen)

Platz 3: Mohammad Ishaq Jabari (Hamburg)

Damen:

Platz 1: Wibke Römmling (Bremen) Kampflös, Aufstieg in Division B der Damen

40 Jahre Tandemclub Weisse Speiche Hamburg e.V.

■ Der Tandemclub Weisse Speiche Hamburg e.V. hat sich seit seiner Gründung im Jahr 1984 zu einem erfolgreichen Inklusionsprojekt entwickelt. Hier radeln Blinde und Sehbehinderte gemeinsam mit einem sehenden „Piloten“, der das Tandem lenkt.

Tandem fahren ist leichter als man denkt. Erfahrene Radfahrende können es schnell lernen und dabei viel Spaß haben. Wer gerne in geselliger Runde radelt und auch einmal ein Tandem ausprobieren möchte, der ist in diesem Verein genau richtig.

In der Saison 2024 bietet der Tandemclub wieder seine beliebten Tagesausflüge an: 29 Ausfahrten stehen auf dem Tourenplan. Je nach Lust, Zeit und Kondition kann man zwischen unterschiedlichen Tourlängen am Wochenende wählen:

- gemütliche Kurztouren: 40 km bis 50 km
- anspruchsvolle Langtouren: 60 km bis 80 km
- sportliche Hundertertouren: 100 km bis 120 km

Die Ausfahrten finden im Großraum Hamburg auf wechselnden Strecken statt.

TANDEMCLUB WEISSE SPEICHE



Start ist entweder am Vereinsgelände in Pinneberg oder an abwechselnden Startpunkten in der Nähe von U- und S-Bahn-Stationen. Somit ist es allen Beteiligten möglich, gut hin und zurückzukommen.

Zusätzlich gibt es jeden dritten Mittwoch eine ca. 40 km lange Tour rund um Pinneberg.

Termine im Mai und Juni

Hundertertouren

Sonntag, 9. Juni 2024

Mittwochstouren

Mittwoch, 15. Mai 2024

Mittwoch, 5. Juni 2024

Mittwoch, 26. Juni 2024

Kurztouren

Sonnabend, 4. Mai 2024

Sonntag, 16. Juni 2024 - Rallye

Langtouren

Sonnabend, 25. Mai 2024

Weitere Infos und Anmeldung

Tandemclub Weisse Speiche Hamburg e.V.

Mobil: 0151 40 11 42 08

E-Mail: vorstand@tandemclub.de

www.tandemclub.de

Ein Syndikat kann man nicht ohne Weiteres verlassen

 Von Uli Backofen

■ „Ein Syndikat kann man nicht so ohne Weiteres verlassen“, sagte Robbie Sandberg und überreichte mir einen Totenkopf. Das war deutlich. Und der Totenkopf hat es in sich. Im Schädel steckt ein Abspielgerät und darauf sind Szenen aus zahlreichen Timmendorfer Hörspielen gespeichert. Szenen, die Erinnerungen an über zwanzig Jahre Timmendorfer Krimitage wecken.

2002 führte ich das erste Krimiwochenende in Timmendorf durch. Ich organisierte eine Autorinnenlesung, plante ein Krimispiel und der WDR schickte einen Mitarbeiter, der einen Tatort mit Audiodeskription vorstellte. Und weil es so viel Spaß machte, wiederholten wir es 2003. Diesmal kam die Autorin Regula Venske und bot einen Schreib-Workshop an, das ermutigte uns dann, 2004 den ersten Hörspielworkshop anzubieten. Natürlich konnte ich das nicht allein, zum Glück war Carsten Albrecht sofort bereit, dieses Experiment mit mir zu starten, er übernahm die Technik und die Regie. Im Nachhinein wundere ich mich manchmal über unseren unbefangenen Optimismus, mit dem wir dieses Projekt starteten. Wir waren beide keine ausgebildeten Theaterpädagogen, aber



 Liebevoll und zum Gruseln: Erinnerung an 22 Jahre Krimiworkshop

wir hatten die Vision einer Gruppe, die gleichberechtigt eine Geschichte entwickelt und als Hörspiel umsetzt.

Bei einigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern gab es zu Beginn eine gewisse Skepsis, nicht alle trauten sich zu, die eigene Rolle selbst zu entwickeln.

Umso schöner war es zu erleben, wie sie später in ihren Charakteren aufgingen, mit fantastischen Ideen ihre Rollen ausschmückten und großartig spielten. Und das Hörspiel, das wir produzierten, kam gut an. Nicht nur bei den Spielern, sondern auch bei denen, die erst am Samstag zum klassischen Krimiwochenende anreisten. Es war klar: Wir machen weiter. Zwei Jahre später meldeten sich so viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen an, dass wir das erste Mal die Gruppe teilen mussten. Robbie Sandberg übernahm spon-

tan die zweite Gruppe, ein paar Jahre später kam noch eine dritte Gruppe dazu.

Jede Gruppe bekommt denselben Geschichtenanfang und es ist immer wieder erstaunlich, wie unterschiedlich die Hörspiele werden, die die drei Gruppen dann daraus machen. Aber allen gemeinsam ist, dass sie mit Begeisterung und viel (krimineller) Energie sich Morde und sonstige Gemeinheiten ausdenken und so überzeugend (und manchmal auch lautstark) spielen, dass besorgte Nachbarn anfangs vorgewarnt werden mussten. Sonst hätten wir womöglich die echte Polizei dagehabt.

Natürlich ging das Ganze nicht immer ohne Probleme ab, es gab die Momente, in denen man nicht wusste, ob man am Ende eine runde Geschichte hinbekommt, es gab lange Diskussionen, in denen wir versuchten, unterschiedliche Ideen zusammen zu bringen. Aber Reibung erzeugt bekanntlich Wärme und in den vergangenen Jahrzehnten sind viele langanhaltende Freundschaften und Beziehungen entstanden.

Wenn am Freitag dann alle Szenen im Kasten sind, ziehen sich unsere Techniker in ihre Zimmer zurück, sie bearbeiteten die einzelnen Szenen, unterlegen sie mit Geräuschen und Musik und fügten sie zu Hörspielen zusammen. Unsere Techniker: Das waren im Laufe der Jahre: Carsten Albrecht, Axel Schruhl,

Tobi Rogge, Christian Ohrens und Robbie Sandberg.

Während die Techniker die Hörspiele fertig machen, habe ich für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen Spiele, Lesungen und Fachvorträgen angeboten. Dabei kamen so ziemlich alle Fachrichtungen: Krimiautorinnen und Drehbuchautoren, Regisseure, ein Schauspieler, Polizisten, ein Rechtsmediziner, Mitarbeiter der Spurensicherung, eine Polizeipsychologin, ein Richter, eine Anwältin und ein ehemaliger Strafgefangener. Jede Menge Inspirationen.

Und so gehen der Hörspielgemeinschaft Timmendorfer Strand auch nie die Idee aus, um zumindest in der Fantasie und akustisch all das zu tun, was sonst im Alltag nicht erlaubt ist. Und was diese eigentlich supernetten Menschen im wirklichen Leben auch nie machen würden. „Krimiautoren sind im wahren Leben die nettesten Menschen“, sagte einmal eine Krimi-Autorin über ihre Kollegen und Kolleginnen.

Und dieses wunderbare Syndikat soll ich wirklich verlassen? Ich werde einfach die Seiten wechseln, irgendwann mal als Teilnehmerin nach Timmendorf fahren und es einfach so genießen. Ohne Verantwortung, denn Robbie Sandberg, der schon lange mit mir die Krimitage geplant und organisiert hat, wird jetzt von Ivanka Kobsch und Christiane Jörger unterstützt.

Buchtipp



Werner Irro: Hamburg literarisch

■ Schriftsteller haben schon immer beide Perspektiven im Blick: wie eine Stadt die Menschen prägt und wie die Bewohner mit ihren Lebensweisen, Ambitionen und Träumen das Bild der Stadt formen. Autoren wie Heinrich Sieveking, Heinrich Heine, Ilse Frapan, Hans Erich Nossack, Siegfried Lenz, Uwe Timm, Dörte Hansen und Simone Buchholz zeichnen ein Bild Hamburgs aus über 200 Jahren, dem der Dreiklang aus Hafen, Wirtschaft und selbstbewusstem Bürgertum eingeschrieben ist.

Lokale Ereignisse und großes Zeitpanorama: literarische Schlaglichter auf Menschen und eine Stadt, wie es sie nicht irgendwo und irgendwie gibt,

wie Wolfgang Borchert feststellt, „sondern nur hier“.

Der Band ist wie ein Spaziergang durch die Stadt- und gleichzeitig auch durch Raum und Zeit, denn es kommen Schriftstellerinnen und Schriftsteller aus Vergangenheit und Gegenwart zu Wort, die entweder ein reales Ereignis verarbeiten oder ihre Erzählung in Hamburg ansiedeln.

Hamburg: Ellert u. Richter Verlag, 2022

Das Hörbuch ist 525 Minuten lang, der Sprecher ist Claas Christophersen, die Ausleihnummer ist 69850

Norddeutsche Hörbücherei e. V.

Georgsplatz 1
20099 Hamburg

Tel. 040 2272860

E-Mail: beratung@norddeutsche-hoer-buecherei.de

www.blindenbuecherei.de

i 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 Tamara Geißler am Empfang. Sie erreichen Sie telefonisch unter 040 2094040 oder per E-Mail an t.geissler@bsvh.org.



Augenblick mal...! – Das Quiz

■ Auch in dieser Ausgabe stellen wir Ihnen jeweils drei knifflige Fragen. Aus allen richtigen Einsendungen wird ein Gewinner gelost. Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Glück!

Diesmal geht es um die Sonne, die jetzt hoffentlich viel scheint.

Und hier unsere Fragen:

1. Heute weiß es jedes Kind: Die Erde dreht sich um die Sonne. Früher war das anders, da hielten die Menschen die Erde für den Mittelpunkt der Welt. Nennen Sie einen der Männer, die dieses geozentrische Denken widerlegten.
2. Wir schwitzen schon bei 30 Grad. Wie heiß ist die Sonne im Kern?
3. Sonnenschein ist schön. Aber zu viel Sonne schadet der Haut. Vor welche Strahlen schützen die Sonnenschutzmittel, die wir auf die Haut auftragen?

Senden Sie die richtigen Antworten bitte an: E-Mail: redaktion@bsvh.org oder per Post an:

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

Auflösung des letzten Quiz:

1. Die Mine mit einfachem „i“ kann die Goldmine sein. Es kann aber auch schlicht die Bleistiftmine sein und leider auch die Tellermine oder die Tretmine.
2. Der Stiel mit „Dehnungs-e“ kann der Blütenstil sein, oder der Besenstil. Auch das Eis am Stiel schreibt man mit „Dehnungs-e“. Den Kleidungsstil, den Schreibstil oder ganz allgemein den Lebensstil schreibt man mit einfachem „i“. Nebenbei: Meine Mutter fand Eis am Stiel immer stillos.
3. Die Lerche mit „e“ ist ein Singvogel, die Lärche mit „ä“ ist der einzige Nadelbaum, der im Herbst seine Nadeln abwirft.

Wir freuen uns über richtige Antworten und über einen Gewinn darf sich freuen: Andreas Schönherr

Theaterkarten beim BSVH

■ Der BSVH erhält vergünstigte Theaterkarten für Aufführungen im Ernst Deutsch Theater, die wir gerne an Sie weiter geben.

Wenn Sie Interesse an den angebotenen Stücken haben, melden Sie sich bitte bei Tamara Geißler,
Tel. 040 2094040,
E-Mail: anmeldung@bsvh.org

Kartenvorbestellungen im BSVH

Ernst Deutsch Theater

für das Stück „Der einsame Weg“:

- Vorpremiere am Sa., 25.05. um 15:30 Uhr
- Kartenvorbestellung bis 13.05.

für das Stück „Sommernachtstraum“:

- Vorpremiere am Sa., 29.06. um 15:30 Uhr
- Kartenvorbestellung bis 17.06.

danach ist Sommerpause bis Mitte August

Komödie Winterhuder Fährhaus

für das Stück „Weiße Turnschuhe“:

- Vorpremiere am Mi., 29.05. und Do., 30.05. um 19:30 Uhr
- Kartenvorbestellung bis 16.05.



Ernst Deutsch Theater

„Der einsame Weg“

Vorpremiere am Samstag, 25.05.
um 15:30 Uhr

Ensemble: Katharina Abt, Stephan Benson, Lennart Hillmann, Ulrike Knospe, Christian Nickel, Dirk Ossig, Linda Stockfleth, Oliver Warsitz

Regie: Antoine Uitdehaag

Über das Stück

Der Maler Julian Fichtner, die Schauspielerin Irene Herms, der Theaterautor Stephan von Sala, der Kunstprofessor Wegrat und seine Frau Gabriele waren in ihrer Jugend unzertrennlich.

Gemeinsam brannten sie für ein Leben, das die gewohnten Verhaltensmuster sprengt, und in dem nur die rigorose Selbstverwirklichung in der Kunst zählte. Dann gingen sie sehr unterschiedliche Lebenswege und verloren sich aus den Augen. Nach 20 Jahren treffen sie

wieder zusammen. Inzwischen ist mit den Kindern eine neue Generation dabei, ihren Weg zu suchen. Johanna und Felix müssen erkennen, dass sich bei der Elterngeneration eine unüberbrückbare Kluft zwischen ihren Lebensentwürfen und der schmerzhaften Realität auftut. Die egoistischen Lebenslügen lassen sich nicht mehr aufrechterhalten und ein Abgrund droht die Menschen zu verschlingen.

„Ein Sommernachtstraum“

Vorpremiere am Samstag, 29.06.
um 15:30 Uhr

Ensemble: Alina Danko, Anne Kulbatzki, Marie Scharf, Cem Lukas Yeginer, u.a

Regie: Mona Kraushaar

Über das Stück

Theseus, Herzog von Athen will Hippolyta, die Königin der Amazonen heiraten. Auch Hermia soll heiraten, aber nicht Lysander, den sie liebt, sondern Demetrius, dem sie versprochen wurde. Der Herzog setzt Hermia eine Frist, sich für Demetrius zu entscheiden, Lysander und Hermia verabreden, zu fliehen. Hermia weiht ihre Freundin Helena ein, doch die ist eifersüchtig auf Hermia und erzählt Demetrius von dem Plan. Beide folgen Lysander und Hermia in den Wald. Hier herrscht das zerstrittene Elfenkönigspaar Oberon und Titania. Um Titania einen Streich zu spielen, beauftragt Oberon den Waldgeist Puck, eine Zauberblume zu besor-

gen. Puck verzaubert nicht nur Titania, sondern auch Demetrius und Lysander, die auf einmal beide Helena lieben. Auch einer der Handwerker, die im Wald ein Theaterstück für die Hochzeit von Theseus proben, wird Opfer des Verwirrspiels.



Komödie Winterhuder Fährhaus

„Weiße Turnschuhe“

Vorpremiere am Mittwoch, 29.05. und
Donnerstag, 30.05. um 19:30 Uhr

- von René Heinersdorff
- Regie: Urs Schleiff
- mit Jochen Busse, Simone Pfenning, Florian Odendahl und Claus Thull-Emden

Über das Stück

Günther ist ein Phänomen: 75 Jahre alt, topfit und kerngesund. Er joggt und rudert, trinkt keinen Alkohol und ernährt sich ausgewogen. Nicht um fit

zu bleiben, sondern einfach, weil er sich so wohl fühlt. Er hat seinem Sohn die Geschäfte übergeben und lebt im fünften Stock ohne Aufzug ein glückliches, gesundes Leben. Eines Tages kommt sein Sohn Kai zu ihm heraufgestiegen und verkündet ihm die Katastrophe: Das Familienunternehmen ist pleite, es gibt kein Geld mehr. Kai präsentiert sofort eine „Lösung“. Er hat für Günther Pflegestufe 4 beantragt.

Und noch ehe Günther widersprechen kann, steht die Prüferin der Krankenkasse vor der Tür. Günther wäre nicht Günther, wenn er diese Herausforderung nicht annehmen würde. Aber diesmal gerät selbst er an seine Grenzen...

Eine mitreißende Komödie voller Situationskomik und pointierter Dialoge.



"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.

26.05. - 02.06.

Große weite Welt

■ Zu Land, zu Wasser und manchmal in der Luft. An den sechs Tagen haben wir außergewöhnliche, interessante, aufregende Ausflüge und Aktivitäten geplant.

Nähere Informationen zu den Ausflügen und den Kosten können Sie bei Interesse direkt im Hotel bekommen.

16.06.-23.06.

Meerverliebt – Maritime Woche

■ Für die Maritime Woche haben wir uns die längsten Tage des Jahres ausgesucht. Beim Standup Paddeln trainieren Sie Ihr Gleichgewicht und es geht mit einem Elektroboot auf der Trave am Holstentor vorbei. Mit dem Schnellboot geht es zu einer rasanten Fahrt auf die Ostsee. Zusätzliche Fitness erlangen wir beim Aqua-Jogging in einem beheizten Hallenbad und unser Wissen erweitern wir bei einem Besuch der Ostseestation auf dem Priwall.

Für die Wasserveranstaltungen ist es zwingend erforderlich, dass die Teilnehmenden schwimmen können. Die Teilnehmenden sollten ein gewisses Maß an Mobilität mitbringen.

Weitere Informationen zu den Angeboten und den Kosten können Sie direkt im Hotel bekommen.

Noch ein aktueller Hinweis:

In Timmendorfer Strand steht derzeit leider kein ambulanter Pflegedienst zur Verfügung und auch die umliegenden Pflegedienste haben keine Kapazitäten für neue Aufträge. Das betrifft leider nun auch das Angebot im AURA-Hotel. Leider können wir aus diesem Grund Gästen mit einem solchen Unterstützungsbedarf zurzeit keinen Urlaub im Hotel anbieten.

AURA  **HOTEL**
Timmendorfer Strand

Strandallee 196
23669 Timmendorfer Strand
Tel. 04503 60020
E-Mail: info@aura-timmendorf.de

Herzlich Willkommen bei den Seniorengruppen und beim Gedächtnistraining!

■ Jeden Montag, um 13:30 Uhr und Mittwoch, um 13:30 Uhr treffen sich seit über 20 Jahren einmal in der Woche zwei eigenständige Seniorengruppen im BSVH. Unter der Leitung von mir, Frau Diesmann, der Seniorenberaterin im Verein, treffen wir uns für zwei Stunden zum gemütlichen Miteinander.

Für viele unserer älteren Mitglieder ist dies in der Woche ein wichtiger Termin, um sich miteinander auszutauschen, zu reden und bei Kaffee und Kuchen zusammen zu sein. Aber, das ist natürlich nicht der Schwerpunkt der wöchentlichen Treffs. Obwohl nichts über ein gutes Stück Kuchen und einen leckeren Kaffee geht.

Nein, der persönliche Austausch miteinander ist wichtig, man trifft sich jede Woche, kennt sich gut und bespricht die kleinen und großen Freuden und Sorgen des Alltages miteinander. Auch das Thema Sehverlust und der Umgang damit, ist immer wieder Thema. So entsteht ein schönes und unterstützendes Miteinander. Geburtstage werden gefeiert und manchmal gesungen. Es wird viel zusammen geredet, diskutiert und gelacht. Regelmäßig lese ich auch aus einem interessanten Buch vor, beispielsweise einer Biografie, oder aus

der Zeitung und wir sprechen dann gemeinsam darüber. Ja, Themen gibt es immer viele, sie gehen uns einfach nie aus!

Auch das Gedächtnistraining ist ein wichtiger Unterstützer im Alter, denn bei Sehverlust ist das Gedächtnis oft sehr gefordert. Man weiß heutzutage, dass es wichtig ist, sein Gedächtnis bei Sehverlust zu trainieren, um kognitiven Einschränkungen, Gedächtnisstörungen entgegenzuwirken.

Zweimal wöchentlich findet im BSVH 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 – 11:30 Uhr

Gruppe 2:

Donnerstag 11:00 – 12:00 Uhr

Sowohl in den Seniorengruppen als auch im Gedächtnistraining freuen wir uns über Zuwachs. Bitte rufen Sie mich gerne an, damit Sie weitere Informationen bekommen. Ein Hineinschnuppern und das regelmäßige Teilnehmen an einer Gruppe sind für unsere älteren Mitglieder, unsere Senioren im Verein, jederzeit möglich. Seien Sie herzlich willkommen und melden Sie sich gerne bei: Franziska Diesmann, Seniorenberatung BSVH, Tel. 040 20940433

Ausflüge und Veranstaltungen für unsere Senioren

■ Haben Sie Interesse an dem nun folgenden Angebot (Mobilität ist für die Veranstaltung Voraussetzung)? Dann melden Sie sich bitte am Freitag, den 14. Juni an.

Franziska Diesmann,
Tel. 040 20940433 oder in der
Geschäftsstelle bei Frau Geißler
Tel. 040 2094040

Freitag, 21. Juni: Mittagessen im Portugiesenviertel bei Olà Lisboa

Das Olá Lisboa, mitten im Portugiesenviertel Hamburgs gelegen, bietet zu moderaten Preisen traditionelle portugiesische Fisch- und Fleischgerichte und viele leckere Tapas.

Es ist eines der beliebtesten portugiesischen Restaurants in Hamburg und besitzt sowohl einen gemütlichen Gasträum als auch einen Sitzbereich draußen. Lassen Sie sich in diesen Sommer entführen in die schmackhafte Küche Portugals! Allein wegen der exzellenten Tapasgerichte lohnt sich dort ein Besuch. Bei schönem Wetter sitzen wir draußen und erleben das mediterrane Flair der Ditmar- Koel- Straße. Die Kosten für das Mittagessen sind selbst zu entrichten. Melden Sie sich gerne an und genießen Sie einen Sommertag im Hamburger Portugiesenviertel mit landestypischer Küche!

Wir treffen uns um 11.30 Uhr vor dem Reisezentrum in der Wandelhalle im Hauptbahnhof und fahren dann gemeinsam in die Ditmar- Koel- Straße 18.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 12 Personen.



Foto: BSVH



Illustration: Robert Kneschke

■ Am 14. Juni beginnt die Fußball-Europameisterschaft. Hier erfahrt ihr alle wichtigen Fakten zum Fußballfest! Viel Spaß beim Lesen wünscht euch Annette Schacht.

EURO 2024

Alle vier Jahre und immer mit zwei Jahren Abstand zur Weltmeisterschaft findet die Fußball-Europameisterschaft statt. Ausgetragen wird sie vom Europäischen Fußballverband UEFA. Bei der EM kämpfen die besten europäischen Mannschaften um den vielleicht wertvollsten Henkelpott des Kontinents, den Pokal Henri-Delaunay.

Seit wann gibt es die Fußball-Europameisterschaft?

Unter dem Namen 'Europapokal der Nationen' fand das europäische Turnier 1960 zum ersten Mal statt. Den damaligen Sieger hätte man heute wohl nicht mehr auf dem Radar – es war die ehemalige Sowjetunion. Das lag auch daran, dass viele große Fußballnationen wie beispielsweise Deutschland, Italien oder England damals noch gar nicht antraten. Sie hatten nur die Weltmeis-

terschaften im Fokus und wollten die Zeit dazwischen nicht 'verschwenden', so der damalige Bundestrainer Sepp Herberger. Also dauerte es noch eine Weile, bis das neue Turnier an Bedeutung gewann: 1966 benannte es die UEFA zur Europameisterschaft um, 1968 nahm dann auch erstmals eine deutsche Mannschaft an der EM teil.

Seither hat sich eine Menge verändert: So gab es zum Beispiel neue Regeln zur Qualifikation für die EM und auch die Anzahl der teilnehmenden Länder änderte sich. 1960 noch bezeichnete man inoffiziell das Achtelfinale als Qualifikation, da insgesamt nur 17 Nationen am kompletten Turnier teilnahmen. Die Endrunde wurde von gerade einmal vier Mannschaften ausgetragen. Seitdem ist die Zahl der teilnehmenden Länder konstant gestiegen. Seit 2016 treten 24 Nationalmannschaften in den Gruppenspielen gegeneinander an.

Wann findet die Euro 2024 statt?

Das Eröffnungsspiel der Fußball-Europameisterschaft wird am 14. Juni 2024 vor erwarteten 67.000 Fans im Stadion

in München angepfiffen, dem Stadion des FC Bayern München. Das Finale ist am 14. Juli im Olympiastadion in Berlin. Es bietet derzeit 70.000 Menschen Platz.

Wie viele und welche Mannschaften nehmen an der Fußball-EM 2024 teil?

20 der 24 teilnehmenden Teams sichern sich ihren Platz bei der EM über Erfolge in verschiedenen Qualifikationsgruppen. Drei weitere Mannschaften qualifizierten sich in einem Play-off-Turnier.

Als Gastgeber ist die Mannschaft Deutschlands automatisch qualifiziert und in Gruppe A des Finalturniers mit sechs Gruppen aus jeweils vier Teams gesetzt. Das Team um Bundestrainer Julian Nagelsmann wird das Eröffnungsspiel am 14. Juni in München bestreiten. Deutschland hat seit 1972 an jeder EM-Endrunde teilgenommen und ist 1972, 1980 und 1996 Europameister geworden. Zusammen mit Spanien gehört das deutsche Fußballteam damit zu den erfolgreichsten Mannschaften Europas.

Wie wird das Turnier gespielt?

Bei einer Europameisterschaft treten 24 Mannschaften an. Zunächst werden diese in sechs Gruppen aufgeteilt mit je vier Mannschaften. Jeder dieser Mannschaften spielt einmal gegen jeden.

Durch die Spiele erhalten die Mannschaften Punkte: drei für einen Sieg, einer für ein Unentschieden und null für eine Niederlage. Die beiden Mannschaften, die am meisten Punkte haben, kommen in die nächste Runde. Bei manchen Gruppen kommt auch noch die Mannschaft auf dem dritten Platz weiter, je nachdem, wie viele Punkte sie bekommen hat. Nach der Gruppenphase kommt die K.O.-Phase. Nun spielen jedes Mal zwei Mannschaften gegeneinander. Es gibt von da an kein Unentschieden mehr. Bei Gleichstand gibt es Verlängerung und dann Elfmeterschießen. Der Verlierer scheidet aus, der Sieger kommt eine Runde weiter. Am Ende sind nur noch zwei Mannschaften übrig, die das Finale unter sich ausmachen.

Spielen Cristiano Ronaldo oder andere Superstars bei der EM mit?

Welche Spieler an der EM teilnehmen, lässt sich erst kurz vor dem Turnier sagen. Zum einen müssen sich ihre Teams qualifizieren, zum anderen dürfen sie nicht verletzt sein. Sicher spielen Superstars wie der Argentinier Lionel Messi oder der Brasilianer Neymar nicht mit, weil ihre Nationalteams nicht dem Europäischen Verband UEFA angehören.

Aus: Aus www.deutschland.de/de/topic/leben/fussball-europameisterschaft-in-deutschland-zahlen-zur-euro-2024



Termine

Arbeitskreis Umwelt & Verkehr

Wir treffen uns jeden ersten Montag im Monat um 17:00 Uhr im LBC, Raum Goldbek. Die kommenden Termine sind: 6. Mai und 3. Juni.

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 bei der Teamleitung: umwelt-verkehr@bsvh.org oder Tel. 01792 006638

- bei Tamara Geißler vor Ort oder per Telefon unter 040 2094040

Zugangsdaten zur Telefonkonferenz:
Tel. 069 506089844 Konferenz-ID: 541 247 504# - die Raute (#) befindet sich rechts neben der Null, egal auf welchem Telefon.

Das Team des Arbeitskreises freut sich über eine rege Beteiligung!

*André Rabe, Sylvia Lenz
und Helga Dittmer*

FELIKS Technik-Talk

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

Die nächsten Termine sind: 2. Mai und 6. Juni.

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 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: 15. Mai und 19. Juni.

Bitte melden Sie sich bei Ulrike Gerstein unter Tel. 040 60950126, E-Mail u.gerstein@bvsh.org oder Brigitte Kukies, E-Mail b.kukies@bsvh.org an.

Arbeitskreis „Digitale Stadt“

Thema: stumme Ampeln melden – ein Versuch mit dem Meldemichel

Zeit und Ort 16.05. 17:00 Uhr Raum Eilbek

Eigentlich sollte man mit der App Meldemichel vermüllte Orte an die Stadt melden, damit diese gereinigt werden und der Müll der Abfallbeseitigung zugeführt würde. Mittlerweile kann man aber so ziemlich alles melden, was im öffentlichen Raum falsch läuft.

Ich habe von Leuten gehört, die erfolgreich defekte Blindenampeln gemeldet haben. Wir möchten Euch die App vorstellen und zu einem ausführlichen Test einladen.

Das Ganze gibt's virtuell und echt, wobei echt bestimmt schöner ist.

In echt treffen wir uns am 16.05. um

17:00 Uhr im Raum Eilbek. Ja, dieses Mal eine Woche später, wg. Christi Himmelfahrt.

Virtuell könnt ihr Euch wie folgt über Teams oder Telefon zuschalten:

Zugangsdaten zur Telefonkonferenz:-
Telefonnummer: 069 506089844

Konferenz-ID: 510 612 769# - die Raute (#) befindet sich rechts neben der Null, egal auf welchem Telefon.

Wer mit dem PC teilnehmen möchte, kann gerne eine Mail an ak-digitales@bsvh.org senden. Wir schicken dann einen Link für die Einwahl.

Für das Team Udo Holtmann

Buchclub

Lust auf Kopfkino mit anschließendem Austausch in gemütlicher Atmosphäre? Der Buchclub trifft sich als Telefonkonferenz, liest gemeinsam und tauscht sich über Bücher aus.

Jeden zweiten Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr.

Als Ansprechpartner steht Axel Fandrey zur Verfügung. Die Einwahldaten für die Telefonkonferenz werden mit der Einladung zugesandt.

*Anmeldung bei Axel Fandrey,
Tel. 040 52550303*

Trommel- und Percussion-Kurs

Mit viel Freude trommelt eine Gruppe von mittlerweile 11 Personen seit knapp einem Jahr in der Trommelschule von Oliver Sägebrecth im Klinikweg. Trommeln und weitere Percussion-Instrumente stehen bereit.

Wir treffen uns jeden 2. und 4. Donnerstag um 16:50 Uhr an der U-Bahn Hamburger Straße und gehen den kurzen Weg dorthin gemeinsam.

Wer Lust hat, in die Welt des Trommelns vorzudringen und sich rhythmisch zu betätigen in einer fröhlichen Runde und mit einem großartigen Lehrer, meldet sich bitte bei Ulrike Gerstein, E-Mail u.gerstein@bsvh.org oder Tel. 040 60950126 an.

Von ihr erhalten Sie auch weitere Informationen.

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 Grup-

pe 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. 01520 6728214*

Zeit für mich – für Angehörige und Freunde

Dieses Angebot richtet sich speziell an Angehörige, Freunde und andere Unterstützende von Menschen, die von Sehverlust betroffen sind.

Häufig fühlen sich Angehörige oder Freunde überfordert und hilflos mit dem Thema Sehverlust bei ihren Lieben. Partnerschaften verändern sich manchmal, ebenso andere Rollen innerhalb der Familie.

Sie möchten Betroffene unterstützen und kommen doch auch an die Grenzen ihrer eigenen Belastbarkeit.

Deshalb möchten wir in einem zweistündigen Treffen darüber informieren, was auch die begleitenden Menschen für ihre psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und gegen Stress tun können. Der Austausch mit anderen kann dabei sowohl inspirierend als auch entlastend sein. Auch hierfür ist

unser Treffen für Angehörige und andere unterstützende Personen von Menschen mit Sehverlust gedacht.

Wann: 14. Mai 2024, 15:00 – 17:00 Uhr

Wo: LBC, Raum Goldbek

Wir – Franziska Diesmann und Christiane Rupp – freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Bitte melden Sie sich bei Interesse bei Christiane Rupp für dieses Treffen an:

E-Mail c.rupp@bsvh.org,

Tel. 040 20940438

Ausflug der Bezirksgruppe West

Samstag, 15. Juni 2024

Lüneburg PUR - Wir verbringen einen schönen Tag in der „Universitäts- und Salzstadt“.

Los geht es um 8:10 Uhr vom Louis-Braille-Center.

Um 10:00 Uhr machen wir eine ca. 1 ½ stündige Stadtführung durch die historische Altstadt Lüneburg.

Um 11:30 Uhr gibt es Mittagessen im Café Central. Zur Auswahl stehen drei Gerichte.

1. Schnitzel mit Champignonrahmsoße, Pommes Frites und Salat

2. Matjesfilet „Hausfrauenart“ mit Zwiebeln, Gewürzgurke und Apfel, dazu Bratkartoffeln oder Schwarzbrot

3. Thai-Curry-Pfanne mit Zucchini, Ananas, Tofu, Mandelbällchen und

Kokossoße dazu Reis

Um 14:30 Uhr geht es weiter mit einer Führung durchs Museum Lüneburg. Nach der Führung nehmen wir im Museumscafé LUNA um 15:30 Uhr Kaffee und Kuchen zu uns.

Gegen 17:00 Uhr geht es wieder zurück nach Hamburg.

Die Kosten für den Ausflug betragen 38 €.

Bitte melden Sie sich bei Tamara Geißler, Tel. 040 2094040 oder per E-Mail anmeldung@bsvh.org bis zum 31. Mai an. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung Ihren Essenwunsch mit. Für den Ausflug ist eine gewisse Mobilität Voraussetzung.

Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung, Regina Angerstein, Tel. 040 32049330.

Die Bezirksgruppenleitung freut sich auf eine schöne Zeit mit Ihnen, Regina Angerstein und Björn Beilfuß

Vorankündigung

Grillen der BZG Süd

am 8. Juli im Restaurant Zur Außenmühle, Vinzenzweg 20.

Weitere Information folgen in der kommenden Ausgabe.

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung, Anke Holtmann, Tel. 0160 90332380



Veranstaltungsreihe am Dienstag

Im Mai und Juni bieten wir Ihnen wieder mehrere Veranstaltungen an, allerdings finden nicht mehr alle an einem Dienstag statt. Außerdem führen wir zwei Veranstaltungen zusammen mit dem Bund der Schwerhörigen (kurz BdS) durch, die Veranstaltung im Juni haben wir deshalb in die Wagnerstraße 42 verlegt. Das ist nur fünf Gehminuten von uns entfernt.

Wer hat an der Uhr gedreht? Leben mit Non-24

Dienstag, 14. Mai, 17:00 Uhr,
im LBC, Raum Eilbek

Kennen Sie das auch? Sie sind in der Nacht hellwach, dafür am Tag aber müde und unausgeruht?

Sie schlafen am Tag an unpassenden Orten einfach ein?

Sie fühlen sich unkonzentriert, können in Alltag und Beruf Ihre übliche Leistung oft nicht abrufen?

Sie sind vollblind?

Dann könnte es sein, dass Sie es mit einer Laune der Natur zu tun haben, die in Blindenkreisen Non-24 genannt wird.

Es handelt sich dabei um eine Erkrankung, die verhindert, dass Sie sich dauerhaft an den 24-Stunden-Tag angleichen können, der die Grundlage des Lebens auf Erden ist.

Was passiert dabei?

Die betroffenen Patienten und Patientinnen haben Probleme, Lichtreize korrekt zu verarbeiten. Ihr Organismus beginnt, einen persönlichen inneren Tag zu leben, der mehr oder weniger länger oder kürzer sein kann. Im Laufe der Zeit fällt es immer schwerer, sich an den „normalen“ Tag anzupassen und es endet in einem inneren und äußeren Chaos. Zunächst sind nur Schlafstörungen, Leistungsminderungen am Tag und Erschöpfung die Folge. Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Schlaganfall, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, usw. entstehen.

Worum geht es im Vortrag?

Zunächst erfahren Sie alles rund um die inneren und äußeren Uhren, denen unser Leben unterworfen ist.

Dann zeige ich, wie gesunde Menschen gut schlafen und einen Tag im Einklang mit ihren biologischen Rhythmen leben können.

Zum Schluss geht es um die zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmus Störung und um die Frage, wie man diese schwere chronische Erkrankung in Schach halten und damit möglichst unbelastet leben kann.

Die Veranstaltung bieten wir als Hybrid-Veranstaltung an, die Anzahl der Anwesenden ist auf 10 beschränkt, alle weiteren können digital teilnehmen. Teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, wenn Sie digital teilnehmen möchten. Sie erhalten dann rechtzeitig die Zugangsdaten.

*Bitte melden Sie sich an:
anmeldung@bsvh.org oder
Tel. 040 2094040*

Wenn eins zum anderen kommt, Teil 1

**Dienstag, 21. Mai, um 18:00 Uhr,
im LBC, Raum Goldbek**

Was passiert, wenn Menschen, die eine Sehbehinderung haben, zusätzlich noch schwerhörig werden? Oder wenn schwerhörige Menschen noch einen Sehverlust erleiden? Der Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V. (BSVH) will sich zusammen mit dem Bund der Schwerhörigen (BdS) mit diesen Fragen beschäftigen.

Am Dienstag, den 21. Mai, geht es um das Thema Hilfsmittel. Wie müssen Hilfsmittel beschaffen sein, um Menschen zu helfen, die hörsehbehindert sind? Welche Wünsche haben Betroffene? Was gibt es bereits und was müssen die Hilfsmittelfirmen besser berücksichtigen?

Jörg Winkler vom Hörberatungs- und Informationszentrum (HörBiz im BdS) und Marion Bonken vom BSVH stellen Hilfsmittel vor, die Sie testen können.

Eine Schriftdolmetschung wird bereitgestellt.

*Bitte melden Sie sich an:
anmeldung@bsvh.org oder
Tel. 040 2094040*

Wenn eins zum anderen kommt, Teil 2

Mittwoch, 26. Juni, um 18:00 Uhr,
beim Bund der Schwerhörigen e.V.
Hamburg, Hörberatungs- und
Informationszentrum, Wagnerstr. 42

Auch diesmal wollen wir Menschen ansprechen, bei denen zur Sehbehinderung eine Schwerhörigkeit kommt oder zur Schwerhörigkeit ein Sehverlust.

Am Mittwoch, den 26. Juni, geht es um das Thema „Psychosoziale Belastungen bei Seh- und Hörverlust“. Jörg Winkler vom BdS und Franziska Diesmann vom BSVH halten Impulsvorträge zu diesem Thema; im Anschluss können Sie Ihre Fragen stellen.

Eine Schriftdolmetschung wird bereitgestellt.

Wenn Sie Probleme haben, die Wagnerstraße zu finden, sprechen Sie es bei der Anmeldung an. Ich begleite Sie.

*Bitte melden Sie sich an:
anmeldung@bsvh.org oder
Tel. 040 2094040*



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 20940416 sowie per E-Mail: w.larbie@bsvh.org

Stamm- und Infotische

Goldbek-Treff

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 dieses Mal am 7. Mai und 4. Juni.

Olga Warnke, Tel. 040 5209894

Stammtisch in Altona-Nord

Am 1. Mittwoch im Monat von 19:00 – 21:00 Uhr gibt es einen neuen Stammtisch in Altona-Nord, im Gemeinschaftsraum des Wohnprojekts Bliss, Lille Torv 2. Der nächste Termin am 5. Juni. Im Mai findet kein Treffen statt.

Wegbeschreibung: Vom Bahnhof-Altona aus mit der Buslinie 113 Richtung: Gärtnerstraße / UKE, Haltestelle: „Platz der Arbeiterinnen“. Von der Bushaltestelle ein kleines Stück entgegengesetzt der Fahrtrichtung zurück bis zur Querunginsel. Nach dem Überqueren der Harkortstraße nach rechts gehen und dem Fußweg folgen bis zur nächsten Querstraße. Diese Straße überqueren und dann nach links weitergehen bis zur nächsten Querstraße und diese geradeaus überqueren. Dann hat man die Zielstraße: Lille Torv erreicht und das Haus. Das Wohnprojekt Bliss, Lille

Torv 2 liegt nicht gleich an der Ecke, sondern ein kleines Stück zurück.

Bitte melden Sie sich bei mir an. Björn Beilfuß, Tel. 040 98761243 oder E-Mail: b.beilfuss@bsvh.org

Stammtisch Langenhorn

Am 2. Mittwoch im Monat ab 15:00 Uhr im Restaurant „Dialog“, Tangstedter Landstraße 38 (Nähe U-Langenhorn Markt). Die nächsten Treffen sind am 8. Mai und 12. Juni.

Olga Warnke, Tel. 040 5209894

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 8. Mai und 12. Juni.

Jutta Schaaf, Tel. 01517 5002986 (ab 16.00 Uhr)

Stammtisch in Wandsbek-Hinschenfelde

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

direkt bei der Haltestelle. Die nächsten Treffen sind am 8. Mai und 12. Juni.

Rolf Schilling, Tel. 040 652 25 94

Infotisch in Niendorf

Wir treffen uns jeden 3. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr in der Bücherei im 1. Stock der Kursana Seniorenresidenz, Niendorf-Nord, Ernst-Mittelbach-Ring 47 mit sehbehinderten Bewohnerinnen und Bewohnern zum gemeinsamen Gedankenaustausch und Klönen. Wer dabei sein möchte, ist herzlich willkommen.

Die nächsten Termine sind am 15. Mai und 19. Juni. Um genügend Sitzplätze in der Bücherei bereitzuhalten, melden Sie sich bitte bei mir an:

Ulli Staniullo, Tel. 040 8316401

Stammtisch in Blankenese

Am 3. Donnerstag eines ungeraden Monats von 15:00 – 18:00 Uhr im Gemeinschaftsraum der Martha Stiftung, Sülldorfer Kirchenweg 2b. Impulsvorträge und kleine Stadtteilaktivitäten gehören auch zum Programm.

Die nächsten beiden Termine sind am 23. Mai und am 25. Juli.

(Achtung, beide Termine sind abweichend am 4. Donnerstag des Monats).

Am 23. Mai bekommen wir Besuch vom Leitungsteam der BSVH Fachgruppe

Kultur und erfahren etwas über die Arbeit dieser Fachgruppe und vor allem welche Kulturangebote sie uns inzwischen erschlossen hat und anbietet.

Dr. Harald Falkenberg, Tel. 040 835403 oder 0160 98901776.

„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 16. Mai und 20. Juni.

Sabine Schütt, Tel. 040 60 92 55 36

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 31. Mai.

Bitte melden Sie sich bei mir an.

Dieter Fiedelak, Tel. 040 644 03 83

iPhone-Schulungs- und Übungsgruppen-Angebote

im BSVH und bei externen Anbietern

Bereits im letzten AM hatten wir mitgeteilt, dass es zurzeit eine Warteliste bis zu einem Jahr für iPhone-Schulungsangebote im BSVH, z.B. die Einzelschulungen von Katja Löffler gibt und die Nachfrage weiterhin ansteigt. Für diejenigen, die nicht so lange warten möchten, können wir Ihnen im Anschluss an die internen Angebote, weitere von Anbietern außerhalb des BSVH empfehlen:

Wir bemühen uns, das hauptamtliche Schulungsangebot sowie unsere Selbsthilfe-Übungsgruppen-Angebote zu erweitern. Letzteres ist aber nur möglich, wenn wir kompetente Mitglieder finden, die die Leitung von Übungsgruppen ehrenamtlich übernehmen können.

iPhone-Angebote des BSVH

iPhone-Einzelschulungen

Katja Löffler ist die iPhone-Trainerin im BSVH und bietet Einzel-Schulungen für iPhone mit VoiceOver an. Das Angebot umfasst bis zu 10 Stunden, kostet 25 € pro Stunde und findet wöchentlich statt.



Leider besteht derzeit eine sehr lange Wartezeit von bis zu einem Jahr. Selbstverständlich können Sie sich bei Interesse gern melden und sich auf die Warteliste setzen lassen. Hierfür bitten wir um Verständnis. Wir bemühen uns um eine Lösung des Problems.

Die hohe Nachfrage ist auch der Grund dafür, weshalb es momentan etwas länger dauern kann, bis Sie einen Rückruf erhalten.

Anfragen können Sie auch gern per E-Mail an k.loeffler@bsvh.org senden. Katja Löffler ist bemüht, alle Anfragen schnellstmöglich zu beantworten.

Anfänger-Einzelübung

Jeden zweiten Mittwoch im Monat um 14 Uhr im LBC, Raum Feenteich.

Die nächsten Termine sind am 8. Mai und 12. Juni.

**Kontakt: Hans Appel,
Tel. 0157 39037487**

Übungsgruppe

Jeden ersten Donnerstag im Monat um 13 Uhr im LBC, Raum Alster.

Die nächsten Termine sind am 2. Mai und 6. Juni.

**Kontakt: Manfred Preuschoff,
Tel. 0151 21896069.**

iPhone-VoiceOver-Übungsgruppe

Ab Mittwoch, 8. Mai und 5. Juni um 11:00 Uhr startet eine neue VoiceOver-Übungsgruppe im LBC, Raum Eilbek. Voraussetzung sind Grundkenntnisse in der iPhone-Bedienung und ein eigenes, eingerichtetes iPhone. Die Gruppe ist auf sechs Personen und zeitlich auf ca. ein Jahr begrenzt.

Anmeldungen nimmt Dieter Fiedelak entgegen, Tel. 040 644 03 83. Wenn Sie auf den AB sprechen, werden Sie zurückgerufen.

Service: iPhone-Angebote von externen Anbietern

iPhone-VoiceOver-Grundlagen

Apple-Store, Jungfernstieg 12, 20354 Hamburg

Tel: 040 349 628 000

und

Apple-Store, Alstertal-Einkaufszentrum, Poppenbüttel, 22391 Hamburg,

Tel: 040 611 831 50 00.

Erkundigen Sie sich am besten im Apple-Store vor Ort, wann es die nächste „Session“ gibt.

Zentralbibliothek

Zentralbibliothek Hamburg,
Poppenhusenstraße 12,
22305 Hamburg

Im Rahmen von „SILBER & SMART“ gibt es für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen jeden 1. Sonntag im Monat von 14 bis 16 Uhr in der Zentralbibliothek, Ebene 3 (Raum Oberdeck) Einzelberatung zu individuellen Fragen zum Smartphone bis zu zwei Stunden ohne Anmeldung.

Service-Telefon: 040 426060.

Fragen Sie auch, ob es in einer Bücherhalle in Ihrer Nähe ein entsprechendes Angebot gibt.



Bei Anruf Kultur

Mai

Europäisches Hansemuseum,
Lübeck: Die Hanse
Freitag, 3. Mai, 16 Uhr

Staatsgalerie Stuttgart,
Kunst und Gefühl. Über die Liebe in
der Sammlung der Staatsgalerie
Freitag, 5. Mai, 11 Uhr

Von der Heydt Museum, Wuppertal:
Zeiten & Räume: Klassiker der
Sammlung.
Montag, 6. Mai, 17 Uhr

Kunsthalle Bremen: Paula Moder-
sohn Becker und Edvard Munch
Dienstag, 7. Mai, 16 Uhr

Deichtorhallen Hamburg/Samm-
lung Falckenberg, Hamburg:
Counter Culture
Mittwoch, 8. Mai, 18:30 Uhr

Staatsgalerie Stuttgart: Josef Beuys
Donnerstag, 9. Mai, 18 Uhr

Niedersächsisches Landesmuseum,
Hannover: Wasser-Welten
Montag, 13. Mai, 15 Uhr

Sprengel Museum, Hannover: Niki
de Saint Phalle - Leben und Werk
Dienstag, 14. Mai, 18:30 Uhr

Sonderführung zum Jubiläum des
Kanzlerwechsels 1974: Willy-Brandt-
Haus Lübeck & Bundeskanzler-Hel-
mut-Schmidt-Stiftung
Donnerstag, 16. Mai, 16 Uhr

Stadtmuseum Simeonstift, Trier:
Vom Porträt zum Selfie -
Porträtmalerei aus 2000 Jahren
Freitag, 17. Mai, 16 Uhr

Lehmbruck Museum, Duisburg:
Titel lag bei Redaktionsschluss nicht
vor
Sonntag, 19. Mai, 15 Uhr

Bergedorfer Museumslandschaft,
Hamburg:
Schloss Bergedorf als Verwaltungssitz

Dienstag, 21. Mai, 16 Uhr

Grenzhuis Schlagsdorf:
Michael Gartenschläger und die
innerdeutsche Grenze

Mittwoch, 22. Mai, 16 Uhr

Gedenkstätte Poppenbüttel, Hamburg:
„...da war keine Ähnlichkeit zu
unserem alten Selbst.“

Frauenspezifische Aspekte von KZ-Haft.

Mittwoch, 29. Mai, 17:30 Uhr

Deutsches Schifffahrtsmuseum,
Bremerhaven:

Der Hochseebergungsschlepper
Seefalke

Donnerstag, 30. Mai, 17:45 Uhr

Juni

Deichtorhallen Hamburg / Halle für
aktuelle Kunst: Survival in the 21st
Century

Dienstag, 4. Juni, 17 Uhr

Willy-Brandt-Haus Lübeck: Zur Europawahl:
Willy Brandt und Europa

Mittwoch, 5. Juni, 17 Uhr

Bundeskunsthalle, Bonn: Bilder im
Kopf, Körper im Raum. Franz Erhard
Walther

Donnerstag, 6. Juni, 17 Uhr

Haus am Horn - Klassik Stiftung
Weimar: Das Haus am Horn -
Pionierprojekt der Moderne

Dienstag, 11. Juni, 17 Uhr

Museum für Angewandte Kunst,
Köln: Titel noch unbekannt

Mittwoch, 12. Juni, 17 Uhr

Staatliches Museum, Schwerin:
(Post-)Koloniales Erbe des Museums
- der andere Blick auf die Sammlung

Donnerstag, 13. Juni, 16 Uhr

Museum Pfalzgalerie, Kaiserslautern: Frauen in der Kunst - Ein Rundgang durch die Museumssammlung
Mittwoch, 19. Juni, 17 Uhr

Liebermann-Villa am Wannsee, Berlin: Auf nach Italien!
Mittwoch, 26. Juni, 17 Uhr

Weitere Termine wurden zu Redaktionsschluss noch abgestimmt.
Bitte informieren Sie sich auf unserer Internetseite unter „Termine“ oder über unser Infotelefon 040 20940466



Für Ihren Kalender: Die Hilfsmittelmessen im LBC 2024

Überblick

(elektronische Hilfsmittel, Arbeitsplatzausstattung):

Donnerstag, 13. Juni 2024 von 10:00 - 18:30 Uhr

Durchblick

(vergrößernde Sehhilfen, Beleuchtung und Vorträge):

Mittwoch, 16. Oktober 2024 von 10:00 - 17:00 Uhr

Rundblick

(Trends und Technik für Zuhause):

Samstag, 09. November 2024 von 10:00 - 17:00 Uhr

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Gruppe Ost

- Silas Asiako-Sekyere
- Astrid Elster
- Traute Fallah
- Elke Hartung
- Wolfgang Strege
- Klaus-Dieter Ahlemann

Gruppe West

- Antonia Greifenberg-Bouhaik
- Karin Jeppe
- Ralf Matzen
- Arne Jensen

Gruppe Süd

- Peter Cords
- Elizaveta Dubs

Wir gedenken unserer verstorbenen Mitglieder

Gruppe Ost

- Gerd Plambeck, 89 Jahre
- Doris Engelhardt, 88 Jahre

Gruppe Südost

- Rolf Werner, 95 Jahre

Gruppe West

- Ingeborg Becker, 86 Jahre
- Reinald Koch, 63 Jahre
- Marianne Lehmann, 89 Jahre
- Hans Planeth, 77 Jahre
- Dietmar Schumann, 80 Jahre

Ihre hauptamtlichen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner im LBC

Telefonzentrale, Anmeldungen für Veranstaltungen

Tamara Geißler
Tel. 040 2094040
anmeldung@bsvh.org

Hilfsmittelberatung

Marion Bonken
Tel. 040 20940417
m.bonken@bsvh.org

Claas Rosenberg
Tel. 040 20940411
c.rosenberg@bsvh.org

iPhone-Beratung

Katja Löffler
Tel. 040 20940410
k.loeffler@bsvh.org

Sozial- und Teilhabeberatung

Britta Block
Tel. 040 20940444
b.block@bsvh.org

Annette Schacht
Tel. 040 20940455
a.schacht@bsvh.org

Psychologische Beratung

Christiane Rupp
Tel. 040 20940438
c.rupp@bsvh.org

Seniorenberatung, Gedächtnistraining

Franziska Diesmann
Tel. 040 20940433
f.diesmann@bsvh.org

Mitgliederbetreuung

Wiebke Larbie
Tel. 040 20940416
w.larbie@bsvh.org

Haustechnik

Boris Colic
Tel. 040 20940460
b.colic@bsvh.org

Geschäftsführer

Heiko Kunert
Tel. 040 20940416
h.kunert@bsvh.org

Pressesprecherin

Melanie Wölwer
Tel. 040 20940429
m.woelwer@bsvh.org

Öffentlichkeitsarbeit „Bei Anruf Kultur“

Annika Harder
Tel. 040 20940435
a.harder@bsvh.org

Buchungsmanagement „Bei Anruf Kultur“

Cora Kelma
Tel. 040 20940436
c.kelma@bsvh.org

Veranstaltungsplanung

Ulrike Backofen
Tel. 040 20940414
u.backofen@bsvh.org

Fundraising

Lydia Wiebalk
Tel. 040 20940426
l.wiebalk@bsvh.org

Ehrenamtskoordinator

Karsten Warnke
Tel. 040 20940418
k.warnke@bsvh.org

Koordinatorin Zeitspender*innen

Tel. 040 20940437
d.holtmann@bsvh.org

BLIZ - Medienaufbereitung

Norbert Antlitz
Tel. 040 20940422
n.antlitz@bsvh.org

BIK, Barrierefreie IT, PC-Helfer

Thomas Mayer
Tel. 040 20940427
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 2094040
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 20940422,
E-Mail: redaktion@bsvh.org.
Private Kleinanzeigen sind kostenfrei.

Verwaltung gewerbliche Anzeigen:
Melanie Wölwer, Tel. 040 20940429,
E-Mail: m.woelwer@bsvh.org. Für Informatio-
nen zu den gewerblichen Anzeigen bitte die
Mediadaten anfordern.

Bankverbindung

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE87 3702 0500 0007 4600 00
BIC: BFSWDE33XXX



Blinden- und
Sehbehindertenverband
Sachsen e. V. (BSVS)

Landeshilfsmittelzentrum



Kompetenz & Beratung inklusive!

- ↳ Text- und Grafikservice
- ↳ Erstellung von Hörbüchern
- ↳ Mobile, persönliche und telefonische Beratung
- ↳ Alltagshilfsmittel- und Low-Vision-Beratung
- ↳ Peerberatung - Betroffene beraten Betroffene
- ↳ Telefonfachvorträge, Telefonkonferenzen
- ↳ Vorstellen von Alltags- und Freizeitangeboten
- ↳ Anamnese - aktuelle Hilfsmittelnutzung
- ↳ Kontaktaufnahme soziale Dienste, Ämter
- ↳ Unterstützung bei Antragstellungen
- ↳ Einreichung Verordnungen bei Kostenträgern
- ↳ Versand von Alltagshilfsmitteln

Blinden- und Sehbehindertenverband
Sachsen e. V. - Landeshilfsmittelzentrum
Louis-Braille-Str. 6, 01099 Dresden
Telefon: (0351) 80 90 624
E-Mail: lhz@bsv-sachsen.de
Web: www.landeshilfsmittelzentrum.de
Onlineshop: www.lhz-dresden.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

Kontakt:

F.H. Papenmeier GmbH & Co. KG
Talweg 2 · 58239 Schwerte

Telefon:

Tel.: +49 2304 205 0
Fax: +49 2304 205 205

Internet:

info.reha@papenmeier.de
www.papenmeier-rehatechnik.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 Produkfterkennner 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. Einmalig werden hier die Vorteile von Infrarot und Ultraschall in einem handlichen und intuitiv zu bedienenden Gerät kombiniert. 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 Produkterkenner

Sagt was Sache ist.

Die Fledermaus Orientierungshilfe

Zeigt wo es lang geht.

**Haben Sie Fragen?
Rufen Sie an!**



Telefon

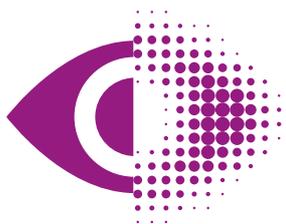
07250 929555

SynPhon

Elektronische Hilfen für
Sehgeschädigte GmbH

Im Steinig 6
76703 Kraichtal





**Blinden- und
Sehbehindertenverein
Hamburg e. V. (BSVH)**

Holsteinischer Kamp 26
22081 Hamburg
Tel. 040 2094040

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

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