



*Selbständig leben trotz
hohem Alter und
starker Sehbehinderung.*

AZB 8050 Zürich Post CH AG

An unsere Spenderinnen und Spender

Zürich, im August 2020

Liebe Spenderin, lieber Spender

Die letzten Monate haben unser aller Leben ziemlich durchgerüttelt. Besonders schwierig war die verordnete Isolation für die sogenannten Risikogruppen. Susi Lottaz gehört auch zu ihnen. Sie ist 81 Jahre alt und hat wegen einer chronischen Darmerkrankung ein geschwächtes Immunsystem. **Ihr Sehvermögen beträgt aufgrund einer altersbedingten Makula-Degeneration nur noch rund 10 Prozent.**

Glücklicherweise hatte sie rechtzeitig unsere Beratungsstelle «SICHTBAR THUN» aufgesucht und war umfassend beraten worden. **Als der Lockdown kam, war sie gut ausgerüstet für ein Leben allein zu Hause.** Hilfsmittel wie eine sprechende Küchenwaage erleichtern den Alltag. Mit dem Victor Reader kann sie spannende Hörbücher abspielen, die von der bedrückenden Situation ablenken.

Passende Hilfsmittel, eine Portion Humor und Herr Weiss helfen im Alltag.

Verschiedene Brillen und Sehhilfen wie Lupen und computergestützte Geräte ermöglichen der ehemaligen Lohnbuchhalterin, alle Arten von Dokumenten zu lesen. Und wenn sie das Haus verlässt, begleitet sie ihr neuer Freund, Herr Weiss, wie sie ihren Langstock nennt. **«Mit ihm fühle ich mich sicher.** Und die anderen Leute nehmen seither viel mehr Rücksicht», erzählt Susi Lottaz. «Ich bin sehr froh über all diese nützlichen Hilfsmittel.»



Ihre Spende wird eingesetzt, damit auch stark sehbehinderte Menschen gut allein zurechtkommen. Dafür danke ich Ihnen von Herzen.

Ihr
O. Bachmann

Oswald Bachmann
Präsident Schweizerischer Blindenbund

P.S.: Dank Spenden vermitteln wir sehbehinderten Menschen massgeschneiderte Hilfsmittel.

Nach mehr als drei Jahrzehnten beim Blindenbund:

Abschied mit lachendem und weinendem Auge

Mit Brigitte Hofer verlässt eine Institution den Schweizerischen Blindenbund. Beeindruckende 32 Jahre lang widmete sich die sympathische Bernerin ihren vielfältigen Aufgaben in unserem Hilfswerk. Im kommenden Herbst tritt sie ihren wohlverdienten Ruhestand an.

Nach langjährigem Engagement in unserem Kurssekretariat und unserer Beratungsstelle in Bern übernahm Brigitte Hofer vor mittlerweile zehn Jahren die Leitung des Kurswesens im Schweizerischen Blindenbund. Unser Kursangebot ist auf die Bedürfnisse von blinden und sehbehinderten Menschen zugeschnitten. Betroffene können sich neues Wissen aneignen, fit bleiben und in geselligem Rahmen Fähigkeiten auffrischen.

Das Kursangebot hat sich über die Zeit verändert und Brigitte Hofer hat viel gestaltend dazu beigetragen. Auf die Frage, was sie so langanhaltend motiviert hat, antwortet sie, dass es sehr spannend war, bei der Entwicklung dieses Bereiches mitzuarbeiten. „Mein Aufgabenbereich veränderte sich laufend und blieb so immer interessant. Während zu Beginn die kreativen Kurse sehr beliebt waren, sind heutzutage die Bewegungsangebote sehr gefragt.“

Ein vielfältiges Bouquet an Kursen zu entwickeln und erfolgreich durchzuführen, ist eine herausfordernde Tätigkeit. Was gehörte zu den schönsten Erlebnissen ihrer Arbeit? „Ich freue mich jedes Jahr von neuem, wenn nach dem Erscheinen des Kursprogrammheftes die Anmeldungen eintreffen. Gut besetzte, vielfach sogar ausgebuchte Kurse zeigen, dass unser Angebot den Wünschen und Bedürfnissen der Kursteilnehmenden entspricht.“ Und mit welchem Gefühl nimmt Brigitte Hofer Abschied vom Blindenbund? „Mit einem lachenden und weinenden Auge.“ Einerseits freut sie sich auf mehr Zeit für ihre Familie und Hobbys. „Andererseits werde ich die Arbeit und vor allem die persönlichen Kontakte vermissen.“

Auch wir werden Brigitte sehr vermissen und danken ihr herzlich für ihre hervorragende Arbeit, ihr wertvolles Engagement sowie die rundherum schöne Zeit mit einer charmanten und lebenswürdigen Kollegin.



Schon bald ein Bild der Vergangenheit - Brigitte Hofer an ihrem langjährigen Arbeitsplatz.



Brigitte Hofer mit ihrer treuen Mitstreiterin Monika Stöckli bei einem ihrer beeindruckendsten Kurse: „Blinde fahren Auto“.

Dienstleistungen, die die Lebensqualität verbessern



Orientierungs- und Mobilitätsschulung

Die Grundsicherung in der Handhabung des weissen Stockes und die Orientierung in Gebäuden und im Strassenverkehr stehen im Mittelpunkt. Die sichere Fortbewegung steigert das Selbstbewusstsein und die Lebensqualität wesentlich.

Lebenspraktische Fähigkeiten

Hier werden Kommunikationsfertigkeiten, Haushaltsführung, Essensfertigkeiten, Körperpflege und Ordnungssysteme geschult.

Low Vision-Beratung

Abklärung des verbliebenen Sehvermögens und Hilfe bei dessen optimaler Nutzung mit optischen Hilfsmitteln.

Soziale Arbeit und Inklusion

Unterstützung und Beratung in Fragen zur persönlichen Situation und zu den Bedürfnissen. Vermittlung von Informationen zum Angebot der Reha-Fachpersonen mit dem Ziel einer möglichst selbstbestimmten Lebensführung.

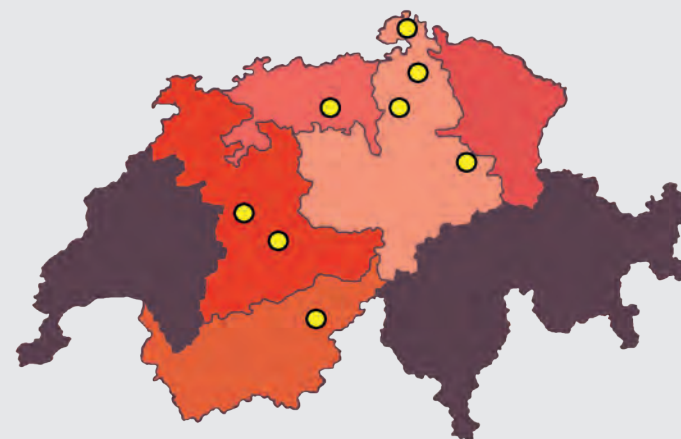
EDV-Beratung

Fachpersonen helfen bei der Auswahl und Installation behindertengerechter EDV-Geräte und üben deren Anwendung im konkreten Einsatz.

Kurse

Angebote speziell für Sehbehinderte und Blinde wie z.B. Kreativkurse, Bewegungskurse, Wanderwochen oder Kurse, die helfen, die Selbstständigkeit im Alltag zu fördern.

Der Schweizerische Blindenbund in Ihrer Nähe



5 Regionalgruppen

Um Kontakte zu pflegen und gegenseitige Unterstützung zu fördern, finden regelmässig kulturelle und gesellige Veranstaltungen im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe statt.

8 Beratungsstellen

Hier sind spezialisierte Fachpersonen beschäftigt, die Ratsuchenden mit auf Sehbehinderte und Blinde abgestimmten Beratungs- und Betreuungsangeboten kostenlos zur Seite stehen. Unsere Beratungsstellen (siehe Karte) sind in:

Aarau, Bern (Kurse), Brig, Schaffhausen, Thun, Uznach, Winterthur und Zürich.

Impressum: Verlag und Redaktion:
Schweizerischer Blindenbund, Friedackerstrasse 8, Postfach, 8050 Zürich.
Tel. 044 317 90 00, Fax 044 317 90 01, www.blind.ch, info@blind.ch.
Porträt, Ausgabe 3/2020, August 2020, erscheint 4 mal im Jahr. Fotos: Reto Schlatter, SBb.
Produktion: Prowema GmbH, Pfäffikon. Abo: 5 Fr. pro Jahr ist in Ihrer Spende inbegriffen.
Spendenkonto PC 80-11151-1.



SMS-Spende
z.B. 20 Franken:
Blind20 an Nr. 488

Porträt

Die Zeitschrift des Schweizerischen Blindenbundes | Ausgabe 3/2020



THEMEN

- Starke Sehbehinderung im Alter.
- Abschied mit lachendem und weinendem Auge.
- Wir sind in Ihrer Nähe!

«Ich gehe gerne aus mit meinem Stock, dem Herrn Weiss.»

Susi Lottaz (81), sehbehindert wegen einer altersbedingten Makula-Degeneration



Ihre Spende
in guten Händen.

Schweizerischer Blindenbund
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



GEMEINSAM NACH VORNE SEHEN.

Mit passendem Hilfsangebot gut durch die Krisenzeit

Susi Lottaz ist 81 Jahre alt, fast blind und sehr unternehmungslustig, wenn nicht gerade eine Pandemie sie dazu zwingt, zu Hause zu bleiben. Die Schwierigkeiten im Zusammenhang mit ihrer zunehmenden Sehbehinderung meistert sie mit passenden Hilfsmitteln und einer guten Portion Humor.

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir leben in sehr schwierigen Zeiten. Betroffen sind vor allem ältere Menschen, um die wir uns derzeit grosse Sorgen machen. Im hohen Alter droht oft Vereinsamung, erst recht, wenn man wochenlang das Haus nicht verlassen darf.

Doch die 81-jährige Susi Lottaz begegnete uns mit grosser Gelassenheit und einer guten Portion Humor. Wir waren froh, dass wir sie in unserer Beratungsstelle noch rechtzeitig vor dem Lockdown mit den wichtigsten Hilfsmitteln versorgen und sie beraten konnten. So tröstete sie sich mit Hörbüchern und begann, im Gegensatz zu früher, wieder gesund zu kochen. Die sprechende Waage half ihr dabei.

Trotz ihres Alters lernte Susi Lottaz das Online-Banking und wie man das Tablet zum Lesen von Schriftstücken nutzen kann. Sie freut sich sehr, dass sie wieder mit ihrem Langstock das Haus verlassen kann. Dank unseren treuen Spendern wie Ihnen können wir sehbehinderten Menschen jedes Alters genau die Hilfe zukommen lassen, die sie benötigen. Vielen Dank dafür.

Herzlichst, Ihr



Oswald Bachmann, Präsident Schweizerischer Blindenbund



Susi Lottaz bei der wichtigen und lehrreichen Langstock-Schulung mit Pia Weber.

Den Mut auch in schwierigen Zeiten nicht verlieren

Die 81-jährige Susi Lottaz lässt sich nicht unterkriegen. Als wir mit ihr sprechen, hat der Corona-Virus die Welt im Griff. Sie gehört zur Risikogruppe, der man dringend empfiehlt, das Haus nicht zu verlassen und jeden Aussenkontakt zu meiden. Neben ihrem hohen Alter schwächt eine Darmerkrankung ihr Immunsystem. Trotz ihrer starken Sehbehinderung ist Susi Lottaz zu normalen Zeiten eine aktive Frau, die das Haus oft verlässt und gerne mit anderen Menschen zusammen etwas unternimmt. Das war nun für einige Wochen nicht mehr möglich. Sie ist trotzdem guten Mutes. Sie hat ihre Hörbücher und sie telefoniert mit ihren Töchtern, die in der Nähe wohnen und ihr beim Einkaufen helfen können.

Neue Beratungsstelle zum richtigen Zeitpunkt

Susi Lottaz leidet an altersbedingter Makula-Degeneration, seit 16 Jahren

benötigt sie Sehhilfen. 2016 musste sie sich wegen einer Darmerkrankung operieren lassen. Anschliessend war sie längere Zeit auf Kortison in hohen Dosen angewiesen. In dieser Zeit verschlechterte sich ihr Sehvermögen so sehr, dass eine gewöhnliche Brille nicht mehr nützte.

Als die neue Beratungsstelle des Schweizerischen Blindenbundes vor fünf Jahren ganz in der Nähe des Bahnhofs Thun eröffnete, meldete sie sich gleich für eine Beratung an. «Ich wurde da sehr nett empfangen und sehr gut beraten», erinnert sich Susi Lottaz. Sozialarbeiterin Rea Christener organisierte für sie die Begleiterkarte der SBB und die Ausweiskarte des Verbands öffentlicher Verkehr (VöV). Ausserdem kümmerte sie sich um einen Freiwilligen, der Susi Lottaz beim Einkaufen und als Begleitung zu auswärtigen Terminen zur Seite steht.

Moderne Sehhilfen ersetzen die Lupe

Vor dieser Beratung behalf Susi Lot-



Die humorvolle Susi Lottaz ist gerne kreativ handwerklich tätig, am liebsten in einer Gruppe mit Gleichgesinnten. Dort entstand auch das lustige Huhn.

taz sich lediglich mit einer Lupe, die ihr der Augenarzt empfohlen hatte. Ihr Sehvermögen betrug damals noch 25 bis 30 Prozent auf beiden Augen. Heute sind es, zuletzt gemessen von Low Vision-Beraterin Priska Schuler, nur noch rund 10 Prozent.

über die übliche Brille anziehen kann. So konnte sie in Ruhe das jeweils richtige Modell für verschiedene Lichtsituationen ausprobieren.

Hören statt Lesen

Durch den Schweizerischen Blindenbund lernte Susi Lottaz verschiedene Hilfsmittel kennen, die seitdem ihren Alltag erleichtern. Wie viele Menschen mit altersbedingter Makula-Degeneration blendet sie das Sonnenlicht selbst an bedeckten Tagen. Priska Schuler gab ihr eine Auswahl an Kan-

tenfilterbrillen mit nach Hause, die sie Demnächst wird ihr Computer eingerichtet, damit sie E-Mails schreiben und Schriftstücke lesen kann. Einzählungen auf Papier sind nicht mehr möglich, weil sie nicht sehen kann, ob sie die richtige Zahl am richtigen Ort auf dem Einzahlungsschein eingetrag-

hat. Im Moment benutzt sie noch das Tablet, ihre neue Lupe und die Lupenbrille mit einer speziellen Licht-

Cleverer Haushaltshelfer und der Herr Weiss

Eine sprechende Uhr, die sprechende Küchenwaage und die Körperwaage



Mit dem Victor Reader lassen sich Hörbücher abhören – besonders geschätzt in Zeiten, in denen man viel zu Hause ist.



Bald wird das Lese-Programm im PC eingerichtet. Bis dann behilft sich Susi Lottaz mit einer Leselupe mit spezieller Lichtquelle.



Die sprechende Uhr sagt auf Anfrage die Uhrzeit.



Gesund und abwechslungsreich kochen – mit der sprechenden Küchenwaage gelingen die Rezepte besser.

sind auch bereits unterwegs. Susi Lottaz freut sich sehr darauf: «In meinem Alter muss man auf das Gewicht achten, dazu brauche ich eine Körperwaage.» Ausserdem gesteht sie: «Ich hatte meine Ernährung ziemlich vernachlässigt und viele Fertiggerichte zubereitet und musste dafür mit einer schlimmen Darmentzündung büssen. Jetzt koche ich wieder mehr frisch und gesund. Ich bin froh, wenn ich die sprechende Küchenwaage als Helferlin habe.»

in einer sorgfältigen Schulung in Orientierung und Mobilität von Pia Weber erhalten hat. «Ich fühle mich jetzt viel sicherer draussen und da ich wirklich gerne unterwegs bin, ist mir das wichtig. Für mich ist der Stock mein bester Begleiter. Ich sage immer: 'Ich gehe aus mit Herrn Weiss's', erzählt sie mit einem Schmunzeln.

Das Sozialleben darf nicht zu kurz kommen

Susi Lottaz ist aktives Mitglied des Schweizerischen Blindenbundes und nutzt für ihre Sozialkontakte gerne

dessen Angebote wie die Begegnungsgruppe Thun. Manchmal nimmt sie auch Angebote anderer Organisationen wahr, um unter Menschen zu kommen und Hobbys wie Handarbeiten gemeinsam auszuüben.

Susi Lottaz hat, mit all den auf sie zugeschnittenen Hilfsmitteln, ihr Alltagsleben trotz starker Sehbehinderung im Griff. Alle zwei Wochen kommt eine Putzhilfe, die «den Schmutz wegwischt, den ich nicht mehr sehe», wie Susi Lottaz in ihrer humorvollen Art kommentiert. Ansonsten kommt sie heute wieder gut allein zurecht.



Susi Lottaz darf wieder zuversichtlich in die Zukunft blicken... und mit Herrn Weiss spazieren gehen.



Ihre Spende für den Schweizerischen Blindenbund schenkt Menschen mit einer Sehbehinderung neue Lebensqualität!

Einzahlung für / Versement pour / Versamento per



Keine Mitteilungen anbringen
Pas de communications
Non aggiungete comunicazioni

Danke!

Konto / Compte / Conto **01-21726-8**
CHF

[illegible][illegible]

Einbezahlt von / Versé par / Versato da

Referenz-Nr./N° de référence/N° di riferimento

08.2019220280/prowema

442.06

Die Annahmestelle
L'office de dépôt
L'ufficio d'accettazione

609

sicher durchs Leben
dank persönlicher Beratung!

Ihre Spende ermöglicht sehbehinderten Menschen wie Susi Lottaz ein weitgehend eigenständiges Leben.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung!



Impressum: Verlag und Redaktion: Schweizerischer Blindenbund,
Friedackerstrasse 8, Postfach, 8050 Zürich

Dies ist ein Spendenvorschlag. Selbstverständlich ist jeder Beitrag eine wirkungsvolle Hilfe, für die wir sehr dankbar sind.

Einzahlung für / Versement pour / Versamento per

Keine Mitteilungen anbringen
Pas de communications
Non aggiungete comunicazioni

Danke!

Konto / Compte / Conto **01-21726-8**
CHF

3 0 . 0 0

□ □ □ □ □ □ 3 0 . 0 0

Einbezahlt von / Versé par / Versato da

Referenz-Nr./N° de référence/N° di riferimento

08.20/9220280/prowema

42.06

Die Annahmestelle
L'office de dépôt
L'ufficio d'accettazione