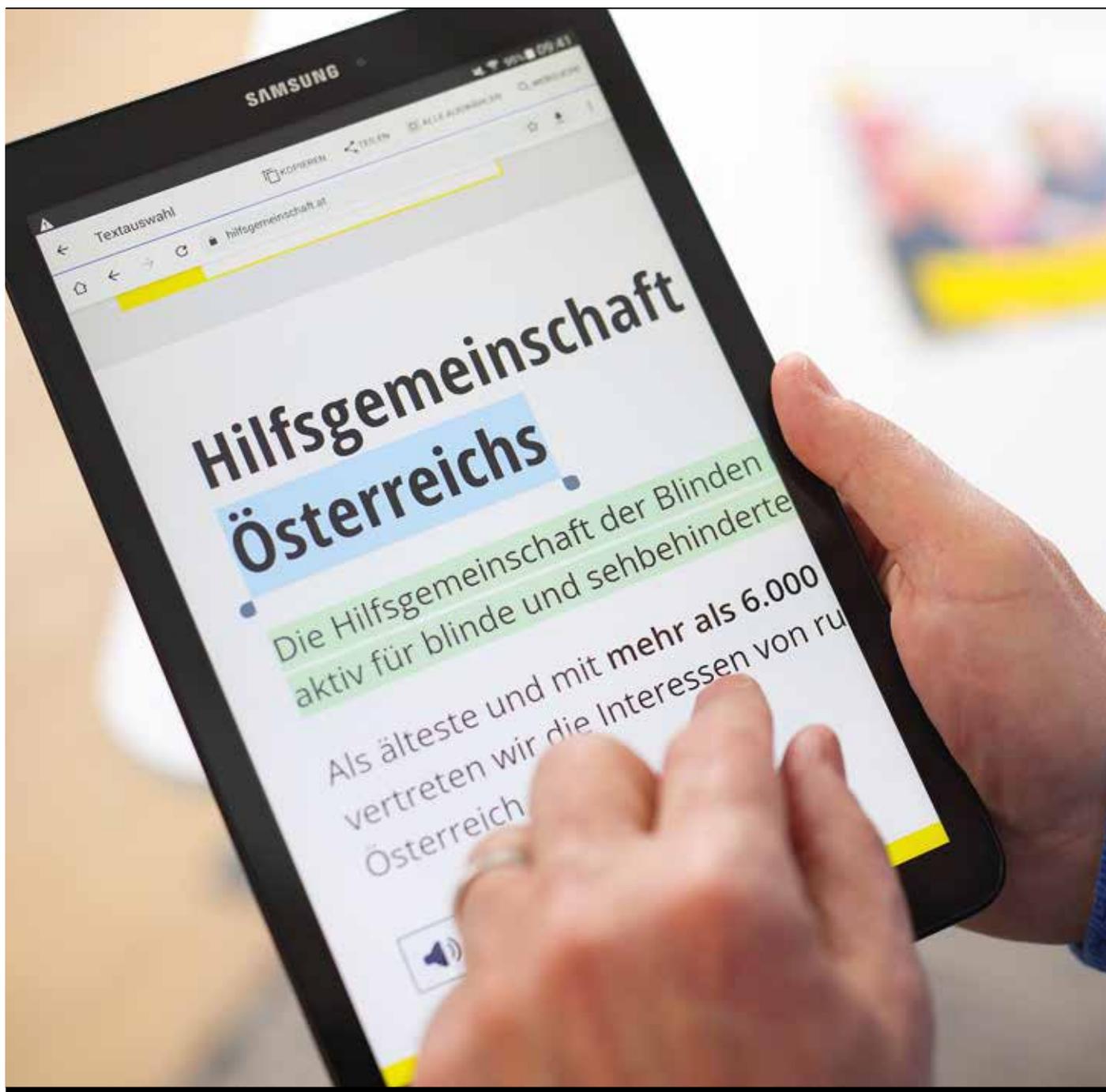


sichtweisen

Magazin der Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs



EEA – Was ist das?

Das Barrierefreiheitsgesetz,
ein Meilenstein S. 6

discovering hands

Vorsicht ist besser
als Nachsicht S. 10



Hilfsgemeinschaft
der Blinden und Sehschwachen Österreichs

Inhalt



Fokus

5 Klartext

Elmar Fürst über
discovering hands

6 EAA – Was ist das?

Das Barrierefreiheitsgesetz,
ein Meilenstein

8 Digitalisierung

Herausforderungen und
Zukunftsperspektiven

10 Vorsicht ist besser als Nachsicht

Brustkrebsfrüherkennung
durch discovering hands



Freizeit

12 Gemeinsam stark!

Mentale Gesundheit
im Fokus

14 Ausblick

Unsere Veranstaltungen im
Februar, März und April

16 Komm zu uns!

Aktivitäten am
Standort Linz

18 Schmerzfrei im Urlaub

Schmerztherapie in der
ÖJAB Waldpension

20





Spenden

20 Gutes Ende

Ein Testament wirkt lebensverlängernd



Service

22 Barrierefreie Paketstation

UnLock4All am Standort Linz

24 Ordnung ist das halbe Leben

Unser Hilfsmitteltipp

25 Gehirnjogging

Regelmäßiges Training wirkt

26 Große Gefühle

Unsere Hörbuchtipps

27 Große Namen

Die Hörspiele auf Ö1

28 Ein Fall für Team Adlerauge

Unser Buchtipp

29 AUGust ist für alle da!

Mach mit beim Videoprojekt

30 Wir sagen Danke

31 Lösungen Gehirnjogging und Impressum



Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

In dieser Ausgabe widmen wir uns dem Thema „digitale Barrierefreiheit“. Was sich hinter dem sperrigen Begriff verbirgt, was es bringt und wie wir uns dafür einsetzen, erfahren Sie auf den nächsten Seiten. Lesen Sie auch über unser neues Gruppenangebot für Glaukom-Betroffene und planen Sie mit unserer Terminvorschau abwechslungsreiche Freizeitaktivitäten. Ich freue mich, Sie wieder durch dieses Jahr begleiten zu dürfen!

Mit herzlichen Grüßen
Helga Bachleitner

✉ Sie erreichen mich gerne per
Tel. 01/330 35 45–82 oder
E-Mail: bachleitner@hilfsgemeinschaft.at



Spendenkonto:
IBAN: AT56 6000 0000 0767 0000
BIC: BAWAATWW
Online-Spenden:
www.hilfsgemeinschaft.at



Hilfsgemeinschaft
der Blinden und Sehschwachen Österreichs

Lotterie
Augenstern

**Preise im
Gesamtwert von
€ 160.511,24
gewinnen!**

Helfen.

Sie unterstützen durch Ihren Loskauf die Arbeit der Hilfsgemeinschaft. Der Reinerlös kommt blinden und sehbehinderten Menschen zugute. 12 Lose kosten € 18,-.

Gewinnen.

Lose können unter der kostenlosen Rufnummer **0800 20 20 38** und über das Internet **www.lotterie-augenstern.at** bestellt werden. Die Zusendung der Lose erfolgt auf dem Postweg.

Strahlen.

Die öffentliche Ziehung findet am **13. Juni 2024** unter notarieller Aufsicht statt.

Viel Glück!



Ihr Vorteil

Loskauf und Spende steuerlich absetzbar!

Mercedes Benz GLB € 50.377,24

Geräumiges Kompakt-SUV mit attraktiver Ausstattung: der neue Mercedes-Benz GLB

1



3

Thermengutscheine € 5.000,-

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag!



2

Möbelgutschein € 10.000,-

Weil es zuhause am schönsten ist.



Kupon ausfüllen, an die Hilfsgemeinschaft einsenden und gewinnen!

Ja, ich bestelle _____ Stk. Bogen (auf einem Bogen sind 12 Lose für € 18,-)

Titel, Vorname, Zuname	
Straße, Nr., Stiege, Tür	
PLZ, Ort	Telefon
E-Mail*	Geburtsdatum (falls Sie Ihre Spende absetzen wollen)

* Ich stimme der Zusendung von elektronischen Nachrichten bis auf Widerruf zu.

Klartext

Kolumne von Prof. Dr. Elmar Fürst

In dieser Ausgabe finden Sie ein Interview mit Stefanie Bramböck. Sie ist die Geschäftsführerin von *discovering hands*, einer bemerkenswerten Initiative zur Brustkrebsfrüherkennung. Warum ist das so toll? Einerseits bekommen blinde Frauen eine sinnvolle Chance auf dem Arbeitsmarkt. Aus der vermeintlichen Schwäche, blind zu sein, wird durch den geschärften Tastsinn eine Stärke. Studien belegen, dass die Medizinisch-taktilen Untersucherinnen (MTU) viel besser sind im frühzeitigen Aufspüren von Veränderungen des Brustgewebes als Ärzte.

Im Ergebnis haben alle einen Vorteil, die untersuchten Frauen als auch die MTU. Man möchte meinen, dass eine so sinnvolle Sache von allen Seiten Unterstützung bekommt. Leider ist das nicht der Fall – zur großen Verwunderung vieler. Daher gebe ich die klare Empfehlung ab: Bauen Sie *discovering hands* in Ihre Brustkrebsvorsorge mit ein und organisieren Sie sich regelmäßig einen Termin unter Tel +43 (0)650/49 56 568 oder office@discovering-hands.at. Mit Ihrem Kostenbeitrag unterstützen Sie diese wertvolle Organisation – möglicherweise retten Sie damit Ihr Leben.

Übrigens: Auch Männer können Brustkrebs bekommen, wenngleich viel seltener als Frauen. Auch wir Männer können und sollten hier vorsorgen.

Viele weitere interessante Themen finden Sie in dieser Ausgabe. Besonders hinweisen möchte ich auf den Beitrag zum European Accessibility Act, der im österreichischen Barrierefreiheitsgesetz seinen Niederschlag findet und ein Meilenstein ist auf dem Weg zu einer Welt ohne Hindernisse. Zu diesem Thema habe ich schon viel gesagt und werde das auch an anderer Stelle ganz sicher wieder tun. In diesem Sinne wünsche ich eine den Blick schärfende Fastenzeit sowie frohe und gesegnete Ostern!



Assoz. Prof. Priv.-Doz. Mag. Dr. Elmar Wilhelm M. Fürst, Vorstandsvorsitzender der Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs



EAA – Was ist das?

Barrierefreiheitsgesetz: Der European Accessibility Act, kurz EAA, ist ein wichtiger Meilenstein auf dem Weg zu einer inklusiven Gesellschaft.

Text: Helga Bachleitner | Fotos: Hilfgemeinschaft

Im Juli 2023 wurde das neue Barrierefreiheitsgesetz verabschiedet. Dieses soll nun – endlich – dazu beitragen, dass Unternehmen und Dienstleister ihre Angebote umfassend barrierefrei gestalten.

Die barrierefreie Mobilität, Zugänglichkeit zu Informationen und Nutzung von Dienstleistungen ist für alle Menschen sinnvoll und angenehm. Für Menschen mit Behinderungen ist sie unverzichtbar, um selbstständig, selbstbestimmt und gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können.

Verpflichtung

Klaus Höckner setzt sich seit vielen Jahren vor allem im digitalen Bereich dafür ein, dass Barrierefreiheit verstanden und sinnvoll umgesetzt wird. Für ihn ist der EAA einerseits längst überfällig, andererseits höchst begrüßenswert: „Der EAA ist ein Gamechanger im Bereich Barrierefreiheit. Erstmals gibt es die Verpflichtung der Beseitigung von Barrieren, ein verpflichtendes Monitoring



Klaus Höckner beim Zero Project Unternehmensdialog mit Florian Tursky, Staatssekretär für Digitalisierung und Telekommunikation

und eine öffentliche Stelle, die dieses durchzuführen hat. Somit ergibt sich eine Verpflichtung für Unternehmen, nur solche Produkte und Dienstleistungen auf den Markt zu bringen, die den Barrierefreiheitsanforderungen, die europaweit gelten, entsprechen. Und diese Verpflichtungen können jetzt erstmals auch behördlich durchgesetzt werden. Dies ist ein weiterer wichtiger Meilenstein nach dem Webzugänglichkeitsgesetz von 2018, welches die öffentlichen Webauftritte und Apps zur

Barrierefreiheit verpflichtet. Damit wird auch der Tatsache Rechnung getragen, dass die Nachfrage nach barrierefreien Produkten – alleine schon aus Gründen der Demografie – rapide steigen wird. Auch wenn dies leider in der Wirtschaft noch nicht verstanden wird und angekommen ist.“

Klaus Höckner ist beim Projekt AccessibleEU österreichischer Ländervertreter. AccessibleEU ist ein Ressourcenzentrum für Barrierefreiheit, das in den Bereichen bauliche Umwelt, Verkehr, Informations- und Kommunikationstechnologien und Politik arbeitet, um die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen in allen Lebensbereichen zu gewährleisten. Dazu wird eine Datenbank zum Thema erstellt, es gibt Vernetzungsaktivitäten, es müssen Veranstaltungen organisiert werden, Best Practices werden gesammelt und die Teilnehmenden miteinander vernetzt.

In der Strategie der Europäischen Kommission für die Rechte von Menschen mit Behinderungen 2021

bis 2030 wird AccessibleEU als eine der Leitinitiativen vorgeschlagen.

Für das Jahr 2024 sind zahlreiche Aktivitäten geplant, um die Umsetzung und das Verständnis für den European Accessibility Act zu unterstützen. Klaus Höckner über einige davon: „Im Bereich Standardisierung gibt es eine gemeinsame Arbeitsgruppe der europäischen Normungsinstitute CEN, CENELEC und ETSI, die die dahinterliegenden Normen und Standards bearbeiten und aktualisieren. Auf österreichischer Ebene beim ASI (Austrian Standard Institute) gibt es ebenfalls diverse Arbeitsgruppen, die im

Bereich Standardisierung arbeiten. Wir werden auch eine Veranstaltung bei der Zero Project Conference haben, der größten Konferenz zum Thema Innovation für Menschen mit Behinderungen weltweit.“

Was bringt der EAA konkret für blinde und sehbehinderte Menschen?

Folgende Produkte und Dienstleistungen sollten in der gesamten EU ab spätestens Juni 2025 barrierefrei bedienbar sein:

Digitale Produkte: z. B. Bankomaten, Ticketautomaten,

Smartphones, E-Book-Lesegeräte, Hardwaresysteme, Verbrauchergerechte Geräte mit interaktivem Leistungsumfang und audiovisuelle Mediendienste.

Digitale Dienstleistungen:

z. B. Online-Shops, E-Books, Bankdienstleistungen, elektronische Kommunikationsdienste, Dienstleistungen über Websites oder Apps, Notrufsysteme.

Personenverkehrsdienste:

z. B. Websites, Ticket- und Selbstbedienungsterminals auf Flughäfen oder Bahnhöfen, elektronische Ticketdienste. ◆



Klaus Höckner mit Martin Essl, Essl Foundation, bei der Präsentation des Museumguides



Digitalisierung

Digitale Barrierefreiheit im digitalen Zeitalter: Herausforderungen, Handlungsfelder und Zukunftsperspektiven

Text: Katharina Herzog | Foto: privat

Die digitale Barrierefreiheit spielt in einer zunehmend digitalisierten Welt eine entscheidende Rolle. Webshops sind zu einem wichtigen Bestandteil des täglichen Lebens geworden. Für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen stellen sie jedoch oft eine Herausforderung dar, da Webseiten grundsätzlich für Sehende konzipiert wurden. Mit dem European Accessibility Act fordert die EU bis 2025, Barrierefreiheitsanforderungen in den Mitgliedsstaaten durchzusetzen, um Barrieren zu beseitigen. „Warum setzen Unternehmen nicht mehr Maßnahmen zur digitalen Barrierefreiheit um?“ und „Welche zusätzlichen Anreize gibt es, um die digitale Barrierefreiheit im Unternehmen voranzutreiben?“ sind drängende Fragen im Streben nach einer barrierefreien digitalen Zukunft.

Herausforderungen und Hindernisse

Zu den Gründen, warum Unternehmen Maßnahmen zur digitalen

Barrierefreiheit nicht umsetzen, zählt zum Beispiel die fehlende technologische Infrastruktur von Drittanbietern. Wenn Software-Produkte nicht barrierefrei sind, ist der Webshop nicht zugänglich. Ein wesentliches Problem ist dabei das unzureichende technische Know-how von Betreiber:innen, das bei der Erstellung und Gestaltung von barrierefreien Webshops und Programmen benötigt wird. Weiters hat die digitale Barrierefreiheit immer noch keine Priorität bzw. ist kein fixer Bestandteil der Webseitenerstellung, da die Maßnahmen oft als zu komplex, schwierig oder zu kostspielig abgetan werden.

Obwohl sehbeeinträchtigte Personen häufig als Minderheit betrachtet werden, verdeutlicht die fortschreitende Entwicklung der Gesellschaft sowie die zunehmende Alterung der Bevölkerung die Tatsache, dass es sich dabei um eine wachsende Zielgruppe

handelt. Umso notwendiger sind strategische Maßnahmen, denn die Bedeutung von Barrierefreiheit und die Berücksichtigung von Sehbeeinträchtigungen sollte nicht auf eine Minderheit beschränkt werden.

Handlungsfelder für Unternehmen

Unternehmen müssen sich über digitale Barrierefreiheit informieren und von Stakeholdern und Expert:innen, die Fachwissen im Bereich der digitalen Barrierefreiheit haben, beraten lassen. Denn offene Diskussionen und Informationsaustausch über digitale Barrierefreiheit sind entscheidend, um das Bewusstsein zu schärfen. Zudem sollten sich Unternehmen in die Diskussion über Barrierefreiheit einbringen und Menschen mit Behinderungen als User:innen in Betracht ziehen. So können Unternehmensphilosophien und die Durchführung von internen Arbeitsprozessen inklusiver gestaltet werden.

Zudem sind Mitarbeiterschulungen unerlässlich, um das Bewusstsein für die Bedürfnisse sehbeeinträchtigter Personen zu schärfen und das Verständnis für barrierefreie Gestaltung zu fördern. Digitale Barrierefreiheit ist kein statischer Prozess, sondern ein stetig wechselnder und sich weiterentwickelnder. Interne Prozesse sollten eine regelmäßige Überprüfung und Anpassung der Barrierefreiheit integrieren, um einen dynamischen Entwicklungsprozess sicherzustellen.

Das Thema der Barrierefreiheit muss auch in der Managementstruktur von Unternehmen verankert werden. Verantwortlichkeiten wie Accessibility Teams oder Barrierefreiheits-Beauftragte mit Fachwissen müssen in der Entscheidungskette definiert werden. Wichtig ist ebenso, eine Rückfallebene im Laufe eines Kaufprozesses anzubieten, wie zum Beispiel einen Kundenservice oder eine telefonisch erreichbare Anlaufstelle.



Katharina Herzog hat ihre Masterarbeit über Inklusivität im Online-Handel geschrieben.

Auf diesem Weg zu einer inklusiven digitalen Zukunft ist es entscheidend, dass Unternehmen nicht nur gesetzlichen Anforderungen entsprechen, sondern eine ethische Verantwortung gegenüber einer diversen Gesellschaft wahrnehmen. Gemeinsame Anstrengungen und eine ganzheitliche Umsetzung von Maßnahmen ermöglichen Unternehmen nicht nur eine gezieltere Ansprache einer wachsenden Zielgruppe, sondern fördern auch ein inklusives und diversitätsbewusstes Arbeitsumfeld. ◆

Katharina Herzog, MSc
Fakultät für Wirtschaftswissenschaften, Universität Wien. Masterarbeit: „Inklusivität im Online-Handel: Eine Analyse der digitalen Barrierefreiheit von Lebensmittelhändler:innen in Österreich im Kontext des European Accessibility Acts“. Erhebungen durch Software-Analysen und Experteninterviews.



Vorsicht ist besser als Nachsicht!

d:
discovering
hands
taktile diagnostik



Die medizinisch-taktile Untersucherin nimmt sich viel Zeit und geht nach genauen Standards vor.

Interview:

Stefanie Bramböck,
Geschäftsführerin von
discovering hands,
gibt Einblick in die
Gesundheitsinitiative
Brustkrebsfrüherkennung.

Text: Andreas Meraner

Fotos: discovering hands

Wir haben die Geschäftsführerin von discovering hands Österreich zum Interview gebeten, um einen interessanten Einblick in eine ergänzende Methode zur Brustkrebsfrüherkennung zu gewinnen. Der Tastsinn blinder und sehgeschwacher Menschen ist bekanntlich stärker ausgeprägt als der von sehenden Menschen. Das Berufsbild „Medizinisch-taktile

Untersucherin“ zeigt auf, dass es Jobs gibt, welche nicht trotz einer Behinderung, sondern genau wegen einer Einschränkung ausgeübt werden können.

Frau Bramböck, wie lange gibt es das Unternehmen bereits und wie kam es zu dieser gesundheitlichen Initiative?

In Österreich gibt es discovering hands seit 2015, in Deutschland

seit 2011. Die Initiative wurde durch die Fernsehserie „2 Minuten, 2 Millionen“ in Österreich ermöglicht und vom deutschen Gynäkologen Dr. Frank Hoffmann ins Leben gerufen.

Was ist die Idee von *discovering hands*?

discovering hands bildet blinde und sehgeschwache Frauen in einer rund einjährigen Ausbildung zu professionellen Medizinisch-taktilen Untersucherinnen aus. Frauen erlangen die Fähigkeit, Tastuntersuchungen durchzuführen und bereits sehr kleine Veränderungen im Brustgewebe frühzeitig zu entdecken. Wichtig zu wissen: Unser Leistungsangebot ersetzt keine Mammografie. Bildgebende Verfahren sind zur Abklärung immer essenziell.

Gibt es bereits Studien dazu?

Ja, dazu gibt es mehrere Studien. Darunter auch eine aus Österreich mit 1.000 Probandinnen. Das Ergebnis der Studie: Blinde und sehgeschwache Untersucherinnen ertasten doppelt so viele Veränderungen wie Ärztinnen und Ärzte ohne Seheinschränkung.

Vollständig ausgebildete Tastuntersucherinnen sind entscheidend, um effektive Früherkennungsmaßnahmen durchzuführen und Frauen dabei zu unterstützen, rechtzeitig medizinische Interventionen einzuleiten. Sie tragen so dazu bei, die Heilungschancen zu verbessern.



„discovering hands macht aus einer Behinderung eine Begabung und fördert die Inklusion.“

Stefanie Bramböck

Wie viele Ausbildungen zur Medizinisch-taktilen Untersucherin, kurz MTU, wurden bereits durchgeführt?

In Wien haben bereits 8 Frauen die einjährige Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. Unser Ziel ist es, in den nächsten Jahren auch blinde und sehgeschwache Frauen aus den Bundesländern auszubilden, um in ganz Österreich unsere Leistungen anbieten zu können. Die Vollzeit-ausbildung beinhaltet sowohl theoretische als auch praktische Lehrinhalte.

Wie wird die Finanzierung dieser Ausbildungen sichergestellt?

Das AMS, die PVA und das Sozial-

ministeriumservice unterstützen die Ausbildung, die zwischen 15.000 und 20.000 Euro kostet. Ebenso dürfen wir auf Spenden von Privatpersonen und Unternehmen zurückgreifen. Die Finanzierung der Ausbildung wird vollständig abgedeckt, sodass die Auszubildenden nicht selbst in die Tasche greifen müssen.

Wie viel kostet eine Untersuchung? Werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen?

Eine Untersuchung kostet 84 Euro. Privatversicherte der DONAU VERSICHERUNG können die Rechnung der Untersuchung bereits einreichen.

Welchen Mehrwert bietet das Leistungsangebot?

Eine Tastuntersuchung kann von jeder Frau jeden Alters jederzeit durchgeführt werden. Tatsächlich ist jede achte Frau von Brustkrebs betroffen. Daher sind Abtastungen jederzeit sinnvoll. Je früher die Erkennung stattfindet, desto höher sind die Heilungschancen!

Ihre Ziele für 2024?

Wir möchten mehr Kooperationen mit Arztpraxen und Unternehmen aufbauen, um noch mehr Frauen unsere ergänzende Brustkrebsfrüherkennungsmaßnahme zugänglich zu machen.

Frau Bramböck, die Hilfsgemeinschaft dankt Ihnen für das Interview! ♦



Gemeinsam stark

Neue Gruppenangebote: Mentale Gesundheit im Fokus der Hilfsgemeinschaft

Text: Theresa Herzog-Abusaeeda | Fotos: privat



Natascha Marilovic leitet ehrenamtlich die Selbsthilfegruppe Glaukom.

Menschen mit Sehbeeinträchtigungen stehen nicht nur vor physischen, sondern auch vor mentalen Herausforderungen. Die Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs hat sich diesem Thema gewidmet und bietet in diesem Jahr Angebote zur Förderung der mentalen Gesundheit an. Auf Initiative von zwei engagierten Frauen werden nun Einzel- und Gruppentherapieformate gemeinsam mit unseren Mitgliedern ausgearbeitet und eine Selbsthilfegruppe für Glaukom-Erkrankte ins Leben gerufen. Im Folgenden möchten wir Ihnen diese Frauen und ihre Angebote näher vorstellen:

Offene Begegnungsgruppen

Marianne Herzog bietet bereits Einzel- und Gruppentherapien am Standort der Hilfsgemeinschaft in Linz an. Nun weitet sie ihre Angebote auf Wien aus und startet zunächst mit offenen Begegnungsgruppen. Unter dem Motto „Wie geht es Ihnen ... mit Ihren Augen?“ werden Fragen rund um Körper, Geist und Seele thematisiert. Die Veranstaltungen finden am Freitag, dem 1. März 2024, sowie am Freitag, dem 15. März 2024, von 15:00 bis 17:00 Uhr in der Jägerstraße 36 statt.

In diesen beiden kostenlosen Einheiten haben die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, sich mit verschiedenen Aspekten ihrer Lebensqualität auseinanderzusetzen. Unabhängig von der Sehbeeinträchtigung lädt die offene Begegnungsgruppe

dazu ein, sich in die Methoden der Psychodrama-Psychotherapie, des Augentrainings und in die dynamische Atmosphäre einer angeleiteten Gruppe hineinzufühlen. DSA Marianne Herzog wird gemeinsam mit Mag. Markus Bräuer die Konzepte für weiterführende Einzel- und Gruppentherapien erklären und Ideen, Wünsche sowie Anliegen der Teilnehmenden aufgreifen. Marianne Herzog betont das Ziel, „möglichst viele Interessierte anzusprechen, um gemeinsam und jeder für sich herauszuarbeiten, ob eine Teilnahme an einer geschlossenen, kostenpflichtigen Gruppe gewünscht wird. Seitens der Teilnehmenden besteht die Möglichkeit, Bedürfnisse und Wünsche einzubringen. Meine Gruppe in Linz hat zusätzlich auch den Charakter einer angeleiteten Selbsthilfegruppe, in der die Teilnehmenden stark voneinander profitieren.“

Selbsthilfegruppe Glaukom (Grüner Star)

Für Menschen, die mit der Diagnose Glaukom (Grüner Star) konfrontiert sind oder jemanden kennen, der betroffen ist, bietet die Selbsthilfegruppe (SHG) Glaukom Wien/Österreich eine Plattform für Austausch und Informationen. Natascha Marilovic, Gründerin und Leiterin der Gruppe, hat als Betroffene von Glaukom sowie aus der deutschen SHG-Glaukom-Szene zahlreiche Erfahrungen und ist hoch motiviert, das Treffen nun monatlich in der Hilfgemeinschaft, Jägerstraße 36,



Marianne Herzog bietet Einzel- und Gruppentherapien an.

abzuhalten. Das Motto: „Wir erzählen, wir hören zu, wir tauschen uns aus, wir sehen, dass wir mit unserem Problem nicht alleine sind. Darüber reden hilft!“

Die Gruppentreffen finden in Präsenz als auch über Zoom statt und beinhalten Patienteninformationematerial, Fachvorträge, Fragen- und Diskussionsrunden. Für das nächste Treffen der SHG Glaukom Wien/Österreich am 15. Februar ist bereits ein spannender Gast eingeladen: der nationale und internationale Glaukom-Experte Dr. Anton Hommer, Vorsitzender der Glaukom-Kommission der Österreichischen Ophthalmologischen Gesellschaft, langjähriges

Vorstandsmitglied der Europäischen Glaukom-Gesellschaft.

Die monatlichen Treffen sind kostenfrei, eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Natascha Marilovic: „Die SHG Glaukom Wien/Österreich betreut alle Bundesländer und versteht sich als Ort, an dem Betroffene füreinander da sind in der schweren Zeit, Erfahrungen teilen und Neues über die Krankheit erfahren können. Die offene Gruppe ist für alle da, egal welches Alter, und ist auch für Eltern mit Kindern, die Glaukom haben, ein wichtiger Ansprechpartner. Ganz wichtig ist die strenge Verschwiegenheitspflicht: Was in der Gruppe erzählt wird, bleibt hinter verschlossenen Türen.“ ♦



Ausblick

Termine: Veranstaltungen im Februar, März und April

Text: Theresa Herzog-Abusaeeda | Foto: Mozarthaus Wien/David Peters

SelbsthilfeGruppe Glaukom

Fachvortrag von Dr. Hommer

Donnerstag, 15. Februar

14:00 – 16:00 Uhr

Kosten: kostenlos

Anmeldung erforderlich

 Seminarraum EG,
Jägerstraße 36, 1200 Wien

Wandergruppe

Samstag, 17. Februar

9:45 – 16:00 Uhr

Kosten: kostenlos

Anmeldung erforderlich

Liesingbach – Alterlaa nach
Kurpark Oberlaa
ca. 11,5 km, ca. 70/70 hm

KulturBlick: Kaffeemuseum mit Verkostung

Dienstag, 20. Februar

14:00 – 15:30 Uhr

Kosten: € 10,-

Anmeldung erforderlich

 Eingang Wirtschaftsmuseum,
Vogelsanggasse 36, 1050 Wien

Weltfremdenführertag – Mozarthaus

Dienstag, 23. Februar

10:00 – 17:00 Uhr

Kosten: kostenlos

Anmeldung erforderlich

 Domgasse 5,
1010 Wien

KHM: Wunder-Dinge – Machtvolle Objekte in der Schatzkammer

Freitag, 1. März, 15:00 – 16:00 Uhr

Kosten: kostenlos

Anmeldung erforderlich

 Eingang Schatzkammer,
Schweizerhof



Das Mozarthaus in der Domgasse in Wien

Offene Begegnungsgruppe

Wie geht es Ihnen ...
mit Ihren Augen?

Freitag, 1. März und

Freitag, 15. März

15:00 – 17:00 Uhr, Kosten: kostenlos

Anmeldung erforderlich

 Seminarraum EG,
Jägerstraße 36, 1200 Wien

KulturBlick: Wiener Zieglmuseum

Fachkundige Spezialführung

► *Mittwoch, 6. März*

► *Montag, 11. März*

14:30 – 16:30 Uhr,

Kosten: kostenlos

Anmeldung erforderlich

 Penzingerstraße 59,
1140 Wien

Spaziergang: Wienerberg

Samstag, 9. März

Kosten: kostenlos

Anmeldung erforderlich

 13:45 Uhr, U1 Reumannplatz
Ausgang Quellenstraße

Führung Palais Epstein

Samstag, 16. März, 10:15 – 11:30 Uhr

Kosten: kostenlos

Anmeldung erforderlich

 Parlament, 1010 Wien,
Dr.-Karl Renner-Ring 3,
Haupteingang des
Parlaments hinter dem
Pallas-Athene-Brunnen

Wandergruppe

Samstag, 16. März

9:45 – 16:00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Maurer Wald – Stadtwanderweg 6
ca. 12,5 km, 280/280 hm

StadtBlick:

Kunstkammer

Dienstag, 19. März

14:00 – 15:30 Uhr

Kosten: € 5,- Mindestspende

Anmeldung erforderlich

 Vor dem Eingang des
Kunsthistorischen Museums

Tagesausflug

Waldviertel

Bison Ranch & AnnoLIGNUM

Freitag, 22. März

7:15 – 18:30 Uhr

Kosten: € 49,-

Anmeldung erforderlich

 Jägerstraße 36,
1200 Wien

Podcast-Workshop

Mit Manuel Pöppel

Donnerstag, 4. April

17:00 – 19:00 Uhr

Kosten: freie Spende

Anmeldung erforderlich

 Jägerstraße 36,
1200 Wien

KHM: Farbe über Farbe

Freitag, 5. April, 15:00 – 16:00 Uhr

Kosten: kostenlos

Anmeldung erforderlich

 Eingangshalle des
Kunsthistorischen Museums,
nach der Ticketkontrolle

Vortrag Non-24

Mittwoch, 10. April, 17:00 Uhr

Anmeldung: Tel. 01/330 35 45-0,
anmeldung@hilfsgemeinschaft.at

 Seminarraum EG,
Jägerstraße 36, 1200 Wien

Spaziergang: Prater

Samstag, 13. April

Kosten: kostenlos

Anmeldung erforderlich

 15:45 Uhr, U1, U2, 5, O
Praterstern, Ausgang Prater



Komm zu uns!

Linz: Abwechslungsreiches Freizeitangebot

Text: Theresa Herzog-Abusaeeda

Veranstaltungen im Beratungszentrum Linz

Anzengruberstraße 6, 4020 Linz

Info Forum: Lichtblick

Praxis für Psychotherapie, Augentraining und Begegnung
In der psychotherapeutischen Praxis mit Schwerpunkt „Augen und Gesundheit“ stellt sich Marianne Herzog auf die individuellen Themen und Bedürfnisse des Menschen ein. Dabei geht sie von einem ganzheitlichen Ansatz aus. Wir sehen mit Körper, Geist und Seele. Ihre Angebote beziehen alle Dimensionen mit ein.

Donnerstag, 15. Februar

16:00 – 17:30 Uhr

Kosten: freiwillige Spende

Gemeinschaftsfrühstück

„Bring etwas für dich mit – und ein bisschen mehr zum Teilen“ Haben Sie Lust, mal wieder gemütlich zu frühstücken, nicht alleine, sondern in einer Gruppe? Dann kommen Sie zum Gemeinschaftsfrühstück. Bitte nehmen Sie nur eine Kleinigkeit von Ihrem Frühstückstisch

mit – ein bisschen für sich selbst und ein bisschen zum Teilen.
Kaffee, Tee, Brot, Gebäck, Butter, Marmelade und Honig sind vorhanden.

► *Dienstag, 20. Februar*
(Semesterferien)

► *Dienstag, 19. März*

► *Samstag, 13. April*

9:00 – 11:00 Uhr

Info & Anmeldung, jeweils bis eine Woche vor der Veranstaltung:

Tel.: 0732/29 29 20 – 402 oder
linz@hilfsgemeinschaft.at

Gemeinsames Singen und Musizieren

Wir alle wissen, dass gemeinsames Singen sich gut anfühlt. Es entsteht eine Verbindung zwischen denen, die singen und spielen, und denen, die hören. Du singst gern? Komm vorbei und sing mit uns! Du spielst ein Instrument? – Dann nimm es mit! An

oberster Stelle stehen die Freude und Neugierde am gemeinsamen Singen und Musizieren.

Donnerstag, 22. Februar

10:00 – 11:30 Uhr

keine Anmeldung notwendig

Vortrag Non-24

Was ist Non-24, welche Auswirkungen hat es und was kann ich tun, wenn ich an dieser Störung des Tag-Nacht-Rhythmus leide? Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Anna Heidbreder, Universitätsklinikum für Neurologie, erklärt dieses Phänomen und steht für Fragen zur Verfügung.

Mittwoch, 27. März, 17:00 Uhr

Info & Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung:

Tel.: 0732/29 29 20 – 402 oder
linz@hilfsgemeinschaft.at

Veranstaltungen außer Haus

Vortrag Schuldnerberatung OÖ im ClubAktiv

Gemeinsam besuchen wir den Vortrag der Schuldnerberatung OÖ, organisiert vom ClubAktiv im Stadtteil Franckviertel. Die Schuldnerberatung OÖ berät alle Privatpersonen und Familien aus OÖ, die Rat und Hilfe in Geldfragen suchen. Ziel dieses Vortrags ist es, einen Überblick über das Tätigkeitsfeld der Schuldnerberatung OÖ zu erhalten und erste Fragen zu beantworten.

Dienstag, 27. Februar

13:30 – 15:00 Uhr

Kosten: kostenlos



ClubAktiv Franckviertel,
Wintergarten, Ing.-Stern-
Straße 15–17, 4020 Linz

Treffen Bezirksgruppe

Informieren Sie sich über kostenlose Beratungs- und Serviceleistungen und lernen Sie in einer

gemütlichen Runde neue Menschen kennen.

Mittwoch, 28. Februar

14:00 – 16:30 Uhr

Kosten: freiwillige Spende

Info & Anmeldung:

Fritz Kirchner-Purtscheller,
Tel.: 0664/891 08 50



Josef Linz
Landstraße 49, 4020 Linz

non-24.at

HTL/AT-00020

**Sind Sie völlig blind? Fühlen Sie sich oft nicht fit und unkonzentriert?
Schlafen Sie nachts schlecht und sind tagsüber sehr müde?**

Die mögliche Ursache: Ihre innere Uhr

Jeder Mensch besitzt eine innere Uhr.

Der wichtigste Taktgeber ist das Tageslicht. Es setzt die innere Uhr immer wieder auf exakt 24 Stunden zurück.

Völlig blinden Menschen fehlt die Lichtwahrnehmung, deshalb kann es dazu kommen, dass der Körper nicht mehr zwischen Tag und Nacht unterscheiden kann. Diese Menschen leiden an der Nicht-24-Stunden-Schlaf-Wach-Rhythmusstörung, kurz **Non-24**.

Wie äußert sich Non-24?

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

Rufen Sie das Team des Non-24 Service an. Die erfahrenen Mitarbeiter finden den richtigen ärztlichen Ansprechpartner in Ihrer Nähe und beantworten Ihre individuellen Fragen. **Sie sind rund um die Uhr erreichbar unter der kostenfreien Telefonnummer 00800 242424 05 oder per E-Mail non24@patient-plus.com.**

Werden Sie aktiv:

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

NON-24

Eine zyklische Schlaf-Wach-Rhythmusstörung
bei völlig blinden Menschen

QR Code unterhalb:





Schmerzfrei im Urlaub

ÖJAB-Waldpension: Fahren Sie auf Urlaub
und lassen Sie Ihre Schmerzen dort!

Text: Ingrid Dorninger | Fotos: ÖJAB Waldpension



Stefan Jäger kennt den Schmerz und schafft Abhilfe.

Und wo tut's dir weh? Ab einem gewissen Alter sind wir es gewohnt, dass es dort und da zwickt. Wir haben uns mit dem Schmerz arrangiert, aber das muss nicht sein, meint Stefan Jäger, DGKP in der ÖJAB Waldpension.

Ich sehe Sie schon schmunzeln und denken: Der weiß ja nicht, wovon er spricht!

Aber sicher doch – Stefan kennt den Schmerz aus eigener Erfahrung sehr gut und wollte sich nicht dem leidvollen Weg hingeben.

Durch die Schmerztherapie von Liebscher und Bracht konnte er seine eigenen Schmerzen in den Griff bekommen, und das hat ihn angespornt, sich mit dieser Therapie im Detail auseinanderzusetzen.

Und Sie fragen sich nun sicher: Was ist denn das für eine Therapie?

Liebscher & Bracht sind seit 35 Jahren Spezialisten auf den Gebieten Schmerztherapie und Gesundheit. Auf der Homepage von Liebscher & Bracht steht zu lesen: Wir sind überzeugt, dass jeder Mensch zumindest eine gute Chance hat, schmerzfrei zu leben. Denn auch wenn Schmerzen viele Ursachen haben können, gibt es für sehr viele davon eine ganz einfache Lösung: Bewegung! (Quelle: www.liebscher-bracht.com)

Sie möchten jetzt gerne wissen, ob das auch bei Ihnen und Ihren Angehörigen hilft?

Mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit tut es das! Interne Studien von Liebscher & Bracht berichten von einer Erfolgsquote von über 90 Prozent, wobei ein Restschmerz von 0–30 Prozent des Schmerzes vor Beginn der Therapie als Erfolg gewertet wird. Aufgrund dieser hohen Effizienz sieht Stefan Jäger in dieser Methode die beste und auch natürlichste Schmerztherapie des eigenen Körpers, weil sie ohne Medikamente oder andere invasive Eingriffe auskommt.



Gesundheitstherapie
Liebscher & Bracht

Zur Person Stefan Jäger:

Seit 2016 Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger in der ÖJAB Waldpension

Fortbildungen u. a. zu den Themen Liebscher & Bracht-Therapie, Dipl. Fitness- und Wellnesstrainer, Schmerzmanagement, Basale Stimulation, Wundmanagement



Praxis für Einzelstunden
in der ÖJAB Waldpension

Die Menschen lernen hierbei Maßnahmen, die helfen, die Ursache der Schmerzen zu beheben und nicht nur Symptome zu behandeln. Hilfe zur Selbsthilfe, die durch spezielle Trainings und Schulungen Menschen die richtigen Werkzeuge gibt, um ihr Leben möglichst ohne Schmerzen zu führen.

Stefan Jäger bietet seine Leistungen in seiner eigenen Praxis an – Details unter www.stefan-jaeger.at. Es freut uns sehr, dass wir von der ÖJAB Waldpension unseren Gästen im Rahmen eines Aufenthalts regelmäßige Übungsgruppen zu verschiedenen Themenschwerpunkten (Knie-schmerz, Rückenschmerzen etc.) gratis anbieten können. Zudem können in der Praxis von Stefan Jäger in der ÖJAB Waldpension Einzelstunden gebucht werden.

Informationen

Für Fragen und weiterführende Information wenden Sie sich bitte an das ÖJAB Waldpension Team

- ✓ Haus Waldpension
- Tel. 02644/855 10
- Web: www.waldpension.at
- E-Mail: office@ojab-waldpension.at ♦



Gutes Ende

Testament: Die Ruhe, alles geordnet zu haben, wirkt lebensverlängernd.

Text: Waltraud Portner-Frisch | Fotos: Franz Pflügl

Mit einer Testamentsspende nutzen Menschen die Möglichkeit, ihre Vermögenswerte selbstbestimmt nach dem Tod einzusetzen. Hier ein paar Gedanken, warum es sinnvoll sein kann, die Hilfsgemeinschaft vorab über eine geplante Testamentsspende zu informieren.

Vertrauen schaffen

Vertrauen ist ein ganz grundlegender Aspekt, wenn es um ein gemeinnütziges Testament geht. Hier kann es hilfreich sein, die Mitarbeiter:innen der Hilfsgemeinschaft kennenzulernen, wie auch Alexandra Masetti von unserer

Abteilung für Testamente und Verlassenschaften weiß: „Im Gespräch erfahren wir die Beweggründe für die Testamentsspende. So lernen wir die Menschen besser kennen und nicht selten ergeben sich daraus jahrzehntelange Verbindungen. Wir gehen oftmals durch dick und dünn mit den Menschen, und was am Ende bleibt, ist ein Erinnern nicht nur zu Allerheiligen, sondern auch auf unterschiedlichen Ebenen in unserer Organisation.“

Abklären der eigenen Vorstellungen

Anhand einer vertrauensvollen Basis kann im nächsten Schritt

geklärt werden, ob Erwartungen und Bedürfnisse an eine Testamentsspende geknüpft sind und inwieweit die Hilfsgemeinschaft dem entsprechen kann. Zudem ist es wichtig, sich über die korrekten Daten wie z. B. genaue Organisationsbezeichnung sowie Vereinsnummer zu informieren und diese dementsprechend im Testament zu vermerken. Dies erleichtert die Abwicklung der Verlassenschaft und stellt sicher, dass Ihr letzter Wille dort ankommt, wo er hinsoll. „Die Erstellung eines Testaments ist immer ein großer Schritt, der gut überlegt werden will. In einem persönlichen Beratungsgespräch klären wir, in welcher Form die Hilfsgemeinschaft bedacht werden soll, ob eine bestimmte Sache, wie ein Geldbetrag oder eine Immobilie, als Vermächtnis vererbt werden oder ob die Hilfsgemeinschaft als (Allein-)Erbin eingesetzt wird. Sehr schnell tauchen im Gespräch Fragen zum Begräbnis, zu Grabpflege oder Wohnungsräumung auf. Auch in diesem Fall sind wir ein verlässlicher Partner“, erzählt Alexandra Masetti.

Testamentsspenden haben in der Hilfsgemeinschaft eine lange Tradition. Seit über 60 Jahren ermöglichen



Alexandra Masetti und Waltraud Portner-Frisch bitten gerne zum informativen Gespräch!



Unsere Testamentsspender und -spenderinnen finden hier auch eine schöne Gemeinschaft.

sie unsere Arbeit für blinde und sehgeschwache Menschen. Viele unserer Testamentsspender dürfen wir einen Teil ihres Weges begleiten. Im Laufe dieser Zeit haben wir auch viele nützliche Kontakte zu Notaren geknüpft, die für uns verlässliche Partner in der Abwicklung des Nachlasses sind. Darüber hinaus bieten sie bei der Erstellung eines Testaments individuelle Beratung. Auf Wunsch kommt der Notar oder die Notarin zur Testamentserstellung auch nach Hause.

Dankbarkeit zu Lebzeiten

Wenn wir frühzeitig über eine Testamentsspende informiert werden, können wir unsere Dankbarkeit und Wertschätzung noch zu Lebzeiten zeigen. Wir pflegen persönlichen Kontakt, z. B. laden wir Testamentsspender zu einer Kaffeepause ein. Dort berichten wir über unsere laufende Arbeit und es gibt Zeit für

gemütliches Beisammensein. Als Teil unserer Gemeinschaft können Sie erleben, wie Sie durch Ihr Vermächtnis einen Beitrag zu einer besseren Welt leisten.

Ein Vorbild sein

Der Schritt, ein Testament zu verfassen, soll gewissenhaft und eventuell mit nahen Angehörigen überlegt werden. „Das gute Gefühl der Erleichterung, nachdem ich beim Notar mein Testament unterzeichnet habe, ist unbeschreiblich“, erzählte uns Frau S. aus Wien. Frei nach dem Motto „Tue Gutes und sprich darüber“ können Sie durch Ihre Testamentsspende andere inspirieren, es Ihnen gleichzutun. Sie können andere ermutigen, über ein Testament und das Regeln der letzten Dinge nachzudenken.

Werden Sie ein Teil von uns – auf ewig! ♦



Kontakt



Alexandra Masetti

Tel.: 01/330 35 45–30

E-Mail: alexandra.masetti@hilfsgemeinschaft.at



Waltraud Portner-Frisch

Tel.: 01/330 35 45–39

E-Mail: portner-frisch@hilfsgemeinschaft.at



Barrierefreie Paketstation

Linz: Das Projekt „UnLock4All“ geht in seine Testphase. Und wir suchen Sie als Testpersonen!

Text: Helga Bachleitner | Fotos: Hilfsgemeinschaft

Im März 2022 nahm das innovative Projekt seinen Anfang. Ausgehend von der Tatsache, dass der Online-Handel jährlich wächst und damit auch die Anzahl an zu transportierenden Paketen steigt, wurde nach einer inklusiven Lösung für die Möglichkeit zur Deponierung und Abholung der Paketflut gesucht. Wer seine Pakete nicht entgegennehmen kann, muss diese oft an unterschiedlichen Plätzen abholen. Für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ergeben sich zusätzliche Hürden, etwa für Rollstuhlfahrende, wenn das Paketfach zu hoch gelegen ist, oder für blinde und sehbehinderte Personen, wenn die Bedienung des Touch-Terminals große Herausforderungen darstellt. Um das Paketproblem für Menschen mit Behinderung zu erleichtern, haben vier österreichische Unternehmen unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. Sebastian Kummer (WU Wien) das Projekt UnLock4All gestartet (unter Fördergabe des BMK), welches barrierefreie, flexible und zudem klimafreundliche Paket-



Leicht zugänglich, kontrastreich gestaltet und barrierefrei nutzbar

abholung für alle ermöglicht. Die Paketstation UnLock4All ist bei der Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs in Linz, Anzengruberstraße 6, nun zum Test eingerichtet.

Innovativer Ansatz

Die UnLock4All-Paketstation setzt auf einen innovativen, inklusiven Ansatz: Die Paketstation wurde zusammen mit betroffenen Personen in einem offenen Dialog entwickelt. Die UnLock4All-Paketbox kann sowohl von allen Paket- und Zustelldiensten als auch für andere Zustellungen („Marktplatz“) genutzt werden. Um die UnLock4All-Paketstation zum Empfang von

Die Bedienung ist unkompliziert.



Sendungen zu nutzen, registriert man sich über www.unlock4all.at oder direkt an der Paketstation via QR-Code und kann seinen Bedarf an Barrierefreiheit angeben. Bei der Online-Bestellung kann sodann die Paketbox als Empfangsadresse angegeben werden, wodurch die Sendung in einem barrierefreien Fach der UnLock4All-Paketstation landet.

Innovativ ist auch der klimafreundliche Zugang des Projekts. Durch White-Label-Paketboxen, das bedeutet für alle Anbieter nutzbar, sollen vermehrte Fahrten durch erfolglose Zustellungsversuche vermieden werden. Für die „letzte Meile“ nach Hause stehen bei der UnLock4All-Paketstation in der Anzengruberstraße 6 in Linz außerdem Leih-E-Bikes des österreichischen Herstellers RocknRolla mit Lademöglichkeit bereit.

Bitte testen!

Projektleiter Gerald Lamprecht: „Wir haben nun eine tolle, neue barrierefreie Lösung entwickelt. Damit diese auch in Serie gehen kann, müssen wir zeigen, dass sie für Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen tauglich ist. Dazu benötigen wir Ihre Unterstützung – bitte melden Sie sich bei uns an und testen Sie die Paketabholstation!“ ♦

Projektpartner:

- Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen (HGBS-GmbH)
- Greda Consulting GmbH
- Variocube GmbH
- RocknRolla Rental Concepts GmbH
- Wirtschaftsuniversität Wien, Institut für Transportwirtschaft & Logistik

Die Vorteile:

- einfache Registrierung
- barrierefreie Bedienung
- barrierefreie Paketabholung nach Bedarf
- White-Label-Prinzip: für alle Paketdienste, als „Marktplatz“ und für Dritte nutzbar
- E-Bike-Verleih zum Transport nach Hause

Das Forschungsprojekt wird gefördert vom Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie, abgewickelt durch die Österreichische Forschungsförderungsgesellschaft m.b.H. (FFG).

Kontaktperson:

Herr Daniele Marano
E-Mail: workshop@unlock4all.at
Tel.: 01/330 35 45 41



Geräumig,
strukturiert
und mit
Braille-
Aufdruck

Ordnung ist das halbe Leben

Hilfsmittel Tipp: Für alle, die regelmäßig Medikamente nehmen müssen, gibt es nun für mehr Übersicht eine praktische Organisationshilfe.

Text: Verena Mayrhofer | Foto: Eva Rottensteiner



Um einige der guten Vorsätze, die oft zu Neujahr gefasst werden, umzusetzen, hilft vielleicht unsere mit Braille versehene Medikamentenbox.

Überblick schaffen

Nachdem bekanntlich gegen jedes Wehwehchen ein Kraut gewachsen ist, fallen mit zunehmendem Alter oft mehr und mehr Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel zur Einnahme an. Gerade für Menschen

mit einer Sehbehinderung ist es schwer, hier den Überblick zu bewahren.

Etwas Abhilfe schafft die Medikamentenbox: Bestehend aus insgesamt sieben einzelnen Tageskästchen mit je vier Fächern für morgens, mittags, abends und nachts ist dieser Dosierer auch ideal für Reisen geeignet. Die weiße Box ist kontrastreich gestaltet mit Aufdruck der Wochentage in deutlicher

schwarzer Schrift. Zudem sind die einzelnen Wochentage auch mit Brailleschrift gekennzeichnet.

Fakten

Maße (gesamte Box):

11,0 x 12,5 x 5,0 cm

Gerne kann die Medikamentenbox auch in unserem Shop angesehen werden. ♦

Gehirn-Jogging

Mentale Fitness: Regelmäßiges Training bringt Erfolg.

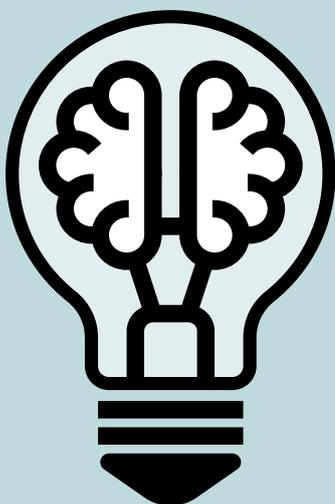
Haben Sie Lust auf heiteres Gedächtnistraining, speziell für sehbehinderte und blinde Mitglieder?

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 10:00 bis 12:00 Uhr
im Beratungszentrum in 1200 Wien,
www.hilfsgemeinschaft.at

Wort-Bruch-Stücke

Fügen Sie die Bruchstücke wieder zu ganzen Wörtern zusammen

Brat	ferien	Glatt	licht
Schnee	stiefel	Hand	fall
Eis	holz	Kamin	eis
Winter	apfel	Wind	blume
Ski	anfang	Jahres	schuhe



Wörterkiste

In beiden Kisten sind 20 Wörter. 19 davon sind in beiden Kisten. Sie sollen in jeder Kiste dasjenige Wort finden, das in der jeweils anderen Kiste nicht vorkommt.

Winter Glätte Ski Schal Mütze
Iglu Schlitten Kälte Eislauf
Schnee Hütte Punsch Tee
Rodel Flocken Stiefel Ferien
Berg Handschuhe Urlaub

Schlitten Flocken Mütze
Stiefel Hütte Handschuhe
Urlaub Rodel Punsch Kälte
Winter Ferien Glätte Schal
Berg Eis Eislauf Ski Iglu Tee

Das Wort
kommt nur in Kiste 1 vor.

Das Wort
kommt nur in Kiste 2 vor.

Quelle: mental aktiv,
Lösungen auf Seite 31



Große Gefühle

Hörbuchtipps: Starke Frauen meistern ihr Schicksal.

Text: Helga Bachleitner | Fotos: der Hörverlag



Das Haus Kölln. Glänzende Zeiten

Elke Becker

Elmshorn, 1886. Nach dem frühen Tod ihres Mannes muss sich Charlotte Kölln um die Kornmühle und den Erhalt des Familieneinkommens kümmern. Als Frau hat sie es nicht leicht, doch sie lässt sich nicht unterkriegen. Als ihr Sohn die Arbeiterin Bertha heiraten will, ist sie nicht begeistert, doch nach anfänglicher Skepsis entdeckt sie in ihr eine tatkräftige Verbündete – zwei starke Frauen, Seite an Seite.
Gelesen von Vanida Karun

1 mp3-CD

Laufzeit: ca. 12 Stunden

Preis: € 17,50

www.hoerverlag.de



Die Frauen am Fluss

Katherine Webb

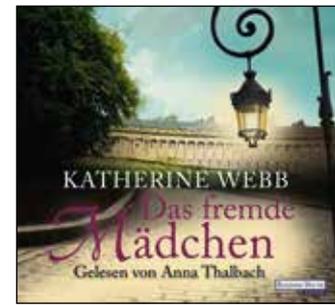
England, 1922. Die Ankunft einer Fremden stört die Idylle des Dorfes Slaughterford in Wiltshire. Dann passiert auch noch ein Mord, für den ein Kriegsheimkehrer verantwortlich gemacht wird. Doch zwei ungleiche Frauen glauben nicht daran und machen sich auf Spurensuche. Sie finden eine große Liebe in der Vergangenheit des Dorfes, und tief in den Wäldern stoßen sie auf alte Schuld.
Gelesen von Anna Thalbach

6 CDs

Laufzeit: 6 Stunden 34 Minuten

Preis: € 20,60

www.hoerverlag.de



Das fremde Mädchen

Katherine Webb

Bath, 1821. Rachel kommt als Gesellschafterin nach Landsdown Crescent und begegnet dort dem zurückgezogenen Jonathan. Die beiden fühlen sich zueinander hingezogen, obwohl Jonathan seiner früh verlorenen Liebe nachtrauert. Was verbindet die beiden Frauen, die einander auch äußerlich ähneln? Rachel macht sich auf Spurensuche, die ihr Schicksal bestimmen wird.
Gelesen von Anna Thalbach

6 CDs

Laufzeit: 7 Stunden 30 Minuten

Preis: € 10,30

www.hoerverlag.de

Große Namen

Radiokunst: Unsere Hörspieltipps für Februar und März

Text: Helga Bachleitner | Foto: Pexels/KoolShooters

Freitag, 23. Februar, 19:05 Uhr
Die Ö1 Hörspiel-Gala

Das Hörspiel ist eine große Bühne für Schauspieler und Schauspielerinnen. Mehr als 100.000 Menschen hören wöchentlich Hörspiele in Ö1. Doris Glaser und Andreas Jungwirth präsentieren im Rahmen der traditionellen „Ö1 Hörspiel-Gala“ die besten Hörspiele des Jahres. Direktübertragung.

Samstag, 2. März, 14:00 Uhr
„Das Hörspiel des Jahres – Der Publikumspreis“

Bei der Ö1 Hörspiel-Gala wurde er vergeben: Der Ö1 Publikumspreis für das von Ö1 Hörer:innen gekürte „beste Hörspiel des Jahres“. Welches Hörspiel diese Auszeichnung erhielt, stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest.

Samstag, 16. März, 14:00 Uhr
„Strahlender Untergang“
 von Christoph Ransmayr (zum 70er)

Das Ö1 Hörspiel
 Christoph Ransmayrs erste poetische Arbeit, 1982 in rhythmischer

Prosa geschrieben, erzählt vom Verschwinden eines Menschen. Als Proband einer neuen Wissenschaft, die nur noch Verwüstung betreibt und nichts mehr herzustellen vermag als die Organisation des Verschwindens, wird dieser Herr im Rahmen eines „Entwässerungsprojekts“ der Sahara ohne Wasser und Lebensmittel in einem „Terrarium“ ausgesetzt und seinem Untergang überlassen. Während er zwischen Dünen und Geröll dem Tod durch Verdursten entgegen-taumelt, belehrt ein anonymer Vertreter der Neuen Wissenschaft eine akademische Delegation in der Oase Bordj Moktar, dass hier streng nach den Gesetzen

der Logik unter einer sengenden Sonne zu Ende gebracht werde, was vor Milliarden Jahren auch unter Sonnenstrahlen begann: das organische Leben, der menschliche Auftritt. Denn nachdem sich der Mensch aus dem Tierreich erhoben und hochaufgerichtet und zerstörend in jeden Zusammenhang hineingetreten ist und alles verwechselt und vertauscht hat – Kultur mit Zivilisation, Fortschritt mit Technik und Ordnung mit Herrschaft –, soll er an seinem Ende und Ziel im glosenden Zentrum der Wüste wenigstens eines wissen, bevor es endlich Nacht und endlich kühler wird: Ich bin es, ich, der da untergeht. ♦

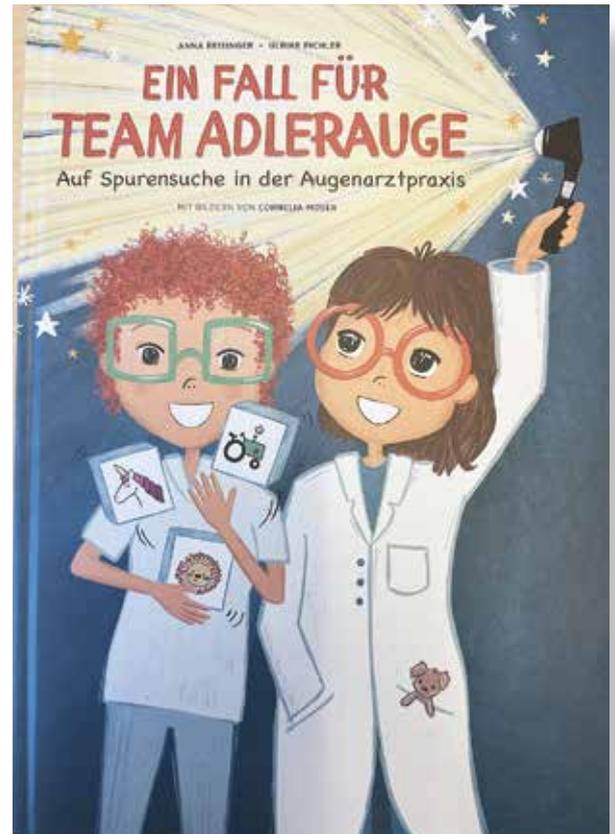




Anna Reisinger und
Ulrike Pichler

Ein Fall für
Team Adlerauge
mit Illustrationen
von Cornelia Moser

Preis: € 19,40



Ein Fall für Team Adlerauge

Buchtipp: Ein Sachbilderbuch rund um den Besuch in der Augenarztpraxis

Text: Agnes Dürhammer | Foto: Cornelia Moser

Die Augenärztin Dr. Anna Reisinger und die Orthoptistin Ulrike Pichler haben gemeinsam ein Bilderbuch zu einem wichtigen Thema geschrieben: Der Besuch beim Augenarzt oder der Augenärztin ist ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheitsvorsorge für Kinder und ist unter anderem auch im Mutter-Kind-Pass vorgesehen. Dabei durchlaufen die Kinder verschiedenste Stationen, angefangen vom Sehtest mit kindgerechten Symbolen anstatt Buchstaben, über ein Testverfahren zum Kontrastsehen bis hin zur Testung des Pupillenreflexes.

Es ist für Eltern nicht einfach, ihre Kinder auf diesen Besuch vorzubereiten,

daher finden wir es großartig, dass ein Buch diese Thematik aufgreift. Die Erklärungen sind kindgerecht und der Text großflächig illustriert. Durch gezielte Aufgabenstellungen werden die jungen Leserinnen und Leser auch aktiv am Geschehen beteiligt. Der Besuch in der Ordination ist in eine Detektiv-Geschichte verpackt, die Augenärztin Doktor Funkelwunder und die Orthoptistin Frau Spürnase-Klug bilden gemeinsam das „Team Adlerauge“ und lösen die kniffligsten Fälle rund um das Thema Sehen. Das Buch findet immer den richtigen Ton, zu keiner Zeit kommt bei den jungen Spürnasen, an die das Buch gerichtet ist, ein Gefühl von Unbehagen oder Angst auf.

Sollte in allen

Augenarztpraxen aufliegen

Das Bilderbuch hat für die angesprochene Alters- und Zielgruppe unserer Meinung nach sehr viel Text und ist auch nicht untergliedert. Wir würden es daher gut finden, wenn der Text in Kapitel eingeteilt wäre. Auch die Untersuchungen sind sehr ausführlich beschrieben, das könnte die Aufmerksamkeitsspanne der jungen Leserinnen und Leser stark fordern.

Insgesamt ein tolles Buch, das ein wichtiges Thema aufgreift und es Eltern ermöglicht, ihr Kind angstfrei auf den bevorstehenden Augenarztbesuch vorzubereiten. ♦

AUGust ist für alle da!

Service: Unser freundlicher Maulwurf beantwortet Fragen und gibt Tipps.

Text: Helga Bachleitner | Illustration: Stefan Strasser

?

Leserin: Ich hab neulich gesehen, dass ihr zu einem Videowettbewerb aufruft! Kann ich da auch einreichen?



AUGust: Ja, genau, auf jeden Fall! Alle Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen sind eingeladen, ihre Tipps und Tricks oder Lieblingshilfsmittel für den Alltag in einem Video zu teilen. Der Videowettbewerb heißt „MyAccess“ und aus den eingesandten Videos soll eine Sammlung von Tipps und Tricks sowie Hilfsmitteln für Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen entstehen. Dabei kann es sich um ein Produkt, eine Technik oder eine spezielle Vorgehensweise handeln, die es dir ermöglicht hat, eine Aufgabe zu Hause, bei der Arbeit, in der Schule oder an der



Uni zu erledigen. Mit einer Behinderung muss man sich ja leider oft selbst was ausdenken, um eine Barriere zu überwinden. Ganz oft geht das Wissen aber verloren, obwohl es einer anderen behinderten Person auch helfen könnte. Das wollen wir mit der Sammlung ändern. Wenn du deinen Tipp also teilen magst, dann zeig uns den in einem 2-Minuten-Video im Querformat. Schick das Video an: redaktion@hilfsgemeinschaft.at oder auf WhatsApp an: 01 660/29 48 528.

?

Wenn du Fragen hast oder einen nützlichen Tipp für den Alltag brauchst, schreib einfach an august@hilfsgemeinschaft.at – ich freue mich auf dein Mail! ♦



Wir sagen Danke!

Danke: Im letzten Jahr haben uns folgende Unternehmen mit Sachspenden unterstützt:

Foto: Unsplash/Howie R



- AGM Floridsdorf
- AK Wien – Service und Information
- Alfred Huber Fensterservice GmbH
- Apotheke Zur heiligen Brigitta
- Aras Getränke Shop
- Audiomy.com/Scalista GmbH
- Bäckerei Gül
- BAWAG P.S.K.
- BENE GmbH
- Billa (Filiale Tandler Platz 1090, Bhf.)
- Braumanufaktur Schalken e.U.
- Canon Austria GmbH
- Damenmode Angel Fashion (Wallensteinstraße)
- DE'LONGHI-KENWOOD GmbH
- Die Klemme, Spielwarengeschäft (Wallensteinstraße)
- dm drogerie markt GmbH (Wallensteinstraße)
- Dr. Oetker GmbH
- EHR Erlebnishof Reczek, Franz Reczek – Kürbiskernprodukte
- Eminamore Popcorn Vertriebs GmbH
- Ernst Aschkenes Sodawasser und Limonadenerzeugung
- Erste Bank
- Fahnen Gärtner GmbH
- Fatih Juwelier (Wallensteinstraße)
- Feichtinger Schmuckhandel GmbH
- Firmenich GmbH
- Franz Blaha Sitz- und Büromöbel Industrie GmbH
- Generali Versicherung AG
- Gölles GmbH
- Hans Lohr GmbH
- Heindl GmbH
- Herrenmode Gabriel (Wallensteinstraße)
- IMS Höllinger GmbH
- Ing. Stefan Fuhrmann
- JOMO Zuckerbäckerei GmbH
- Josef Manner & Comp. AG
- Julius Meinel am Graben GmbH
- K. & K. Brauereigesellschaft m.b.H.
- Kopfinger Betriebshygiene
- Küchen- & Wohnstudio HC. GmbH, Hietzing
- Leo Hillinger GmbH
- Leopoldauer Brauhandwerk e.U.
- Likörherzeugung Stift Engelszell
- Lyreco Österreich
- Mautner Markhof Feinkost GmbH
- Metro Langenzersdorf
- Milford Tee Austria GmbH
- Mondelez Europe Services GmbH
- Morawa Buch & Medien GmbH & Co
- Naber Kaffee Manufaktur GmbH
- Nestlé Österreich GmbH
- ÖFB Wirtschaftsbetriebe GmbH
- Original Wiener Schneekugelmanufaktur
- Orion Licht Wien Süd
- Preiser & Co GmbH
- Prindl – DER Bäcker
- Ramsa Wolf GmbH
- Salm Bräu GmbH
- Sektkellerei Gebrüder Szigeti GmbH
- Seybold Handelsagentur
- Ströck – Brot GmbH

- Tabak Trafik Kotlan e.U.
- Teekanne GmbH
- Thalia Buch & Medien GmbH
- Therme Wien GmbH & Co KG
- Tupperware Österreich GmbH
- UniCredit Bank Austria AG
- Vereinigte Bühnen Wien GmbH
- Verlagsgruppe News
- Walter Heindl GmbH
- Weinbau Buschenschank
Obermann, Christiane &
Martin Obermann
- Weingut & Heuriger Christ
- Weingut & Heuriger Helm
- Weingut & Heuriger Karl Lentner
- Weingut J. & A. Staringer
- Weingut Mayer am Pfarrplatz
- Weingut Walter Wien

- Weingut Wieninger
- Weingut Schwertführer 47er
- Wien Energie GmbH
- Winzergenossenschaft
Gumpoldskirchen
- Whisky-Erlebniswelt
J. Haider GmbH
- Wojnar's Wiener
Leckerbissen GmbH
- Wolfgang Grösslinger –
Taktile Leit- und Orientierungs-
systeme, Objektbeschilderungen
- Wutscher Optik KG
- Wojnar's Wiener Leckerbissen,
Delikatessenerzeugung GmbH
- Xocolat Schokoladen-
Kontor
- Zuckerlwerkstatt e.U. ◆

Gehirn-Jogging

Lösungen von Seite 25

Wort-Bruch-Stücke

Schneefall, Eisblume,
Winterferien, Skistiefel
Glatteis, Handschuhe
Kaminholz, Windlicht
Jahresanfang

Wörterkiste

Das Wort SCHNEE kommt
nur in Kiste 1 vor
Das Wort EIS kommt nur
in Kiste 2 vor

Impressum

Eigentümer, Herausgeber und Verleger:

Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen
Österreichs, Jägerstraße 36, 1200 Wien.
Tel. 01/330 35 45 – 0, Fax DW 11, ZVR-Nummer:
075310318

Chefredaktion: Helga Bachleitner, DW 82,
bachleitner@hilfsgemeinschaft.at

Anzeigen: Helga Bachleitner, DW 82,
inserate@hilfsgemeinschaft.at

Druck: Druckerei Berger, www.berger.at

Grafische Gestaltung: Egger & Lerch
Corporate Publishing, www.egger-lerch.at

Ausgabe April/Mai 2024

Anzeigenschluss: 18. März 2024

Druckunterlagenschluss: 27. März 2024

Erscheinungstermin: 11. April 2024

Ihre personenbezogenen Daten werden von uns gespeichert und weiterverarbeitet. Ein sorgsamer und verantwortungsbewusster Umgang mit Ihren Daten ist uns wichtig. Datenschutzrechtliche Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie auf unserer Website www.hilfsgemeinschaft.at/datenschutzerklaerung und unter der kostenlosen Hotline 0800 400 610. Dem Vorstand des Vereins gehören an: Dr. Elmar Fürst (Vorsitzender), Mag. Klaus Höckner. Grundlegende Richtung im Sinne § 24 Abs. 4 Mediengesetz: Mildtätige Förderung blinder und sehbehinderter Menschen in Österreich im Sinne einer gleichberechtigten und barrierefreien Lebensgestaltung.

Nachdruck (auch auszugsweise) nur unter Angabe der Quelle.

Coverfoto: Hilfsgemeinschaft/Schedl



Das Österreichische Umweltzeichen
für Druckerzeugnisse, UZ 24, UW 686
Ferdinand Berger & Söhne GmbH.



Hilfsgemeinschaft
der Blinden und Sehschwachen Österreichs

U4A UNLOCK ALL



**Paketsendungen
abholen, ohne
zu Hause auf den
Paketboten warten
zu müssen!**

BARRIEREFREIE PAKETSTATION

Die Funktionen:

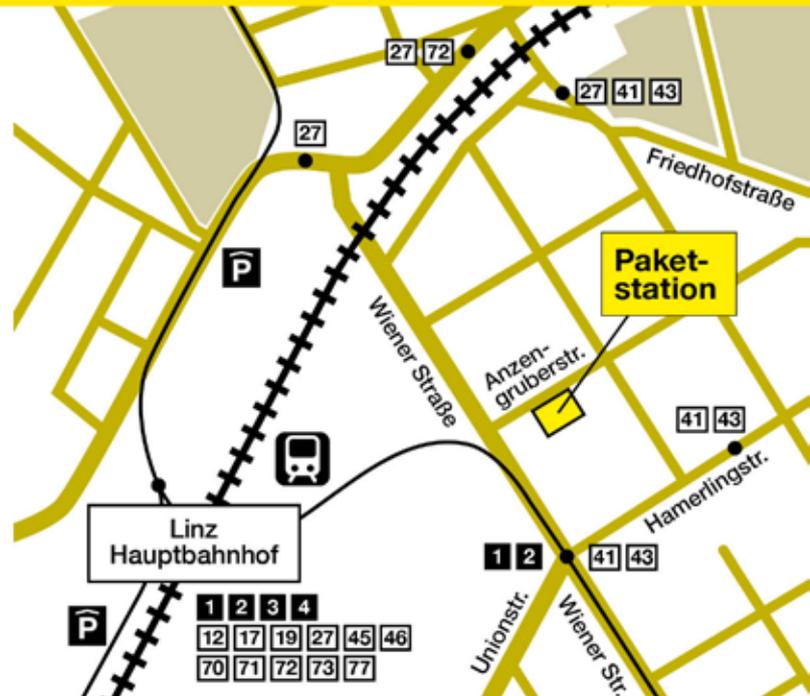
- einfache Registrierung
- barrierefreie Bedienung
- barrierefreie Paketabholung nach Bedarf
- White-Label-Prinzip: für alle Paketdienste, „Click & Collect“ & Dritte nutzbar
- E-Lastenrad-Verleih zum Transport nach Hause

Unsere Partner:



Gefördert von:

Bundesministerium
Klimaschutz, Umwelt,
Energie, Mobilität,
Innovation und Technologie



ANMELDUNG



**Anzengruberstraße 6
4020 Linz**

in der Linzer Niederlassung der:

**Hilfsgemeinschaft der Blinden und
Sehschwachen Österreichs**

Das Projekt UnLock4All wird gefördert bzw. finanziert im Rahmen des FTI-Programms Mobilität der Zukunft durch das Bundesministerium für Klimaschutz und von der Österreichischen Forschungsförderungsgesellschaft abgewickelt.