66. Jahrgang • 3 | 2021

sichtweisen

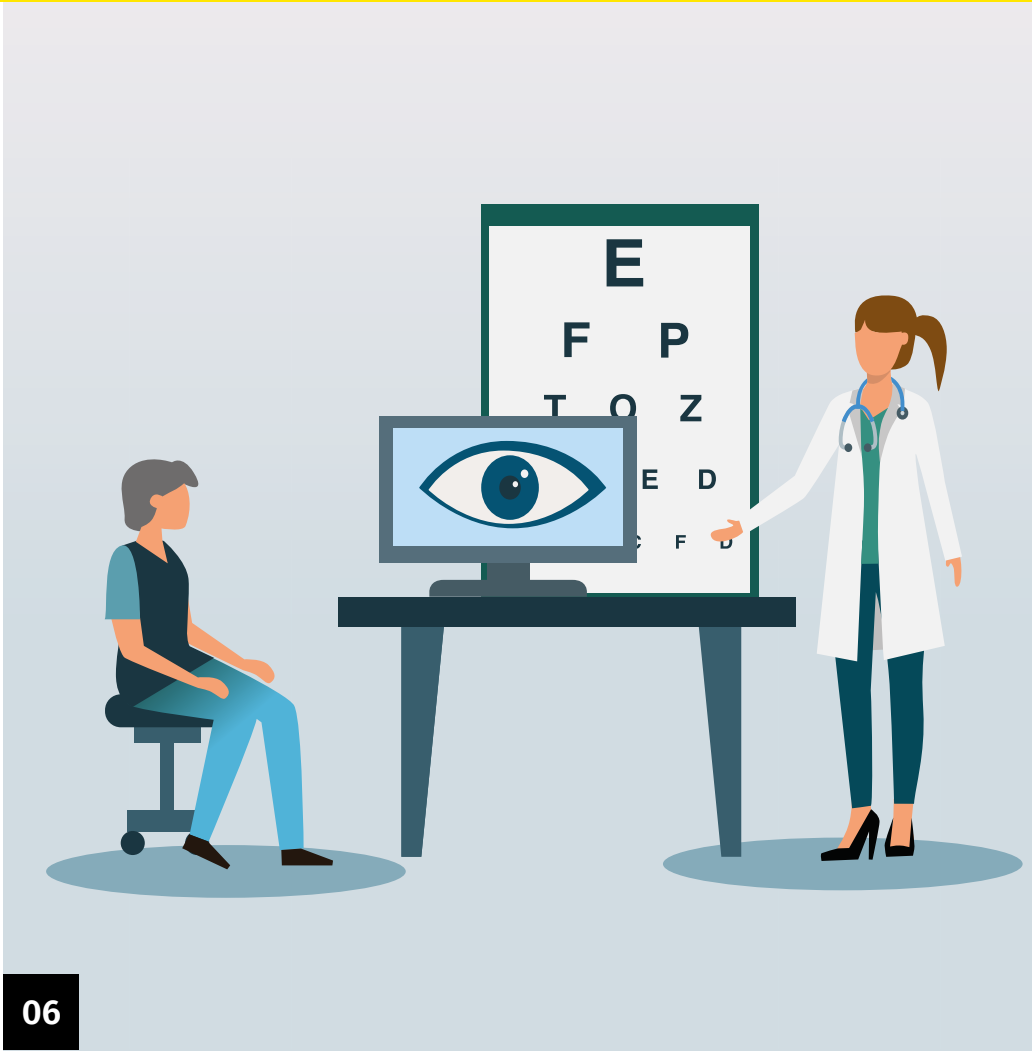
Magazin der Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs

AMD
Schwerpunktthema
Augengesundheit **S. 06**

Terminplan
Unser Freizeitangebot im
nächsten Halbjahr **S. 17**

Hilfsgemeinschaft
der Blinden und Sehschwachen Österreichs

Inhalt



06

Fokus

05 Klartext
Die Hilfsgemeinschaft ist immer an Ihrer Seite

06 AMD
Eine der häufigsten Augenerkrankungen

09 Vorsicht vor Betrug
Achtung auch am Telefon

Spenden

10 Gutes tun
Unterstützung bei der Testamentserstellung

Freizeit

12 Freiwillige
Impfaktion für Mitglieder in Wien

13 Freiwillige
Massage als Gesundheitsförderung

14 Lillis Ballroom
Online-Tanzen? Ja, das geht!

16 Terminplan
Regelmäßige Kursangebote und Highlights für 2021

22 Albertina all-inclusive
Barrierefreie Kunstvermittlung in Zeiten der Pandemie

26 Waldpension
Viel Neues aus unserem Seniorenwohnhaus

26

34

Service

29 Gedächtnistraining
Regelmäßige Übungen halten den Geist fit

30 Praktische Helfer
Unser Hilfsmitteltipp

31 AUGust ist für alle da!
Am 6. Juni war Tag des Sehens

32 Hörbücher
Spannende Lebensgeschichten ziehen uns in ihren Bann

33 Klassische Literatur
Unser Hörspieltipp

34 Barrierefreie Website
Wir sind WACA-zertifiziert!

35 Aktuelles
Veranstaltungshinweis und Lösungen Gehirn-Jogging

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich freue mich, Ihnen die **sichtweisen** quasi frisch renoviert präsentieren zu dürfen! Astrid Höretzeder von Egger&Lerch, die für die grafische Gestaltung verantwortlich ist, hat sich viel überlegt, um die **sichtweisen** frischer und moderner, auf jeden Fall aber auch weiterhin barrierefrei lesbar zu machen.

Wir haben bei den Schriften und der grafischen Gestaltung alle Anforderungen an barrierefreie Druckwerke berücksichtigt sowie blinde und sehbehinderte Kolleginnen und Kollegen einbezogen.

Ich hoffe, es gefällt Ihnen und Sie können die **sichtweisen** entspannt lesen!

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

Nimm Dir einen Augenblick

und spende für blinde und sehschwache Menschen.

ZVR-Nr: 075310318

www.hilfsgemeinschaft.at/spenden

IBAN AT18 6000 0000 0754 4002

ÖSTERREICHISCHES SPENDEN GÜTESIEGEL Reg.Nr. 05268 WWW.OSGS.AT

Gemeinsam stark

Auch im Corona-Jahr 2020 waren wir für blinde und hochgradig sehbehinderte Menschen da.

- 5.249 persönliche Beratungen
- 290 Erstberatungen
- 2.337 telefonische Beratungen
- 2.846 schriftliche Beratungen
- 2.918 Hilfsmittelverkäufe

hat unsere Beratungsabteilung im vergangenen Jahr abgewickelt. Diese Arbeit wird durch Spenden finanziert. Um darauf aufmerksam zu machen und mehr Menschen mit unseren Anliegen zu erreichen, haben wir seit Ende Mai eine Plakatkampagne laufen. Österreichweit hängen unsere Plakate, wie auf Seite 4 zu sehen, an ausgewählten Bahnhöfen und diversen Plakatwänden. Damit wir uns auch weiterhin für unsere mehr als 4.600 Mitglieder und die rund 318.000 Menschen mit Sehbehinderung einsetzen können!

Es geht wieder los!

Wir freuen uns sehr, dass wir nun endlich auch wieder Veranstaltungen anbieten können!

Den Plan für das nächste Halbjahr mit allen regelmäßig stattfindenden Kursen und Gruppen finden Sie auf den Seiten 17–20. Sie können die Doppelseite in der Mitte herausnehmen und aufheben – so haben Sie unseren Veranstaltungsplan immer bei der Hand!

Klartext

Kolumne von Dr. Elmar Fürst

Geht Ihnen die Corona-Krise auch langsam auf die Nerven? Es ist schon eine sehr besondere Zeit, um nicht zu sagen eine Zumutung, was wir seit dem letzten Jahr erleben. Bleiben wir aber hoffnungsfroh, dass die Krise, die uns nun schon sehr viel Energie und Zeit kostet, bald vorübergeht.

Wir in der Hilfsgemeinschaft haben vieles dafür getan, dass die Krise für unsere Mitglieder einigermaßen erträglich ist. Im ersten Lockdown haben wir eine Hotline eingerichtet, unter der wir – in Notfällen zu jeder Tages- und Nachtzeit – erreichbar waren. Auch danach haben wir während der ganzen Zeit alle unsere Dienstleistungen, soweit es ging, aufrechterhalten, vor allen Dingen die Beratung. Was nicht möglich war – etwa unsere Freizeitgruppen und Ausflüge –, haben wir durch neue Angebote ersetzt, die auch sehr gut angenommen wurden. So gab es telefonische Bezirksgruppen und virtuelle Plauder-Runden, wir haben Besuchsdienste und Begleitdienste angeboten, genauso wie wir Besorgungen für unsere Mitglieder übernommen haben. Personen konnten in den Räumen der Hilfsgemeinschaft gegen eine Krankheit, die wohl niemand bekommen möchte, geimpft werden. Auch dadurch haben wir einen Beitrag zur Bewältigung und Überwindung der Krise geleistet.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie gesund bleiben und weder Corona noch eine andere Krankheit bekommen, und vor allen Dingen wünsche ich Ihnen Glück, Zufriedenheit und einen wunderschönen Sommer.

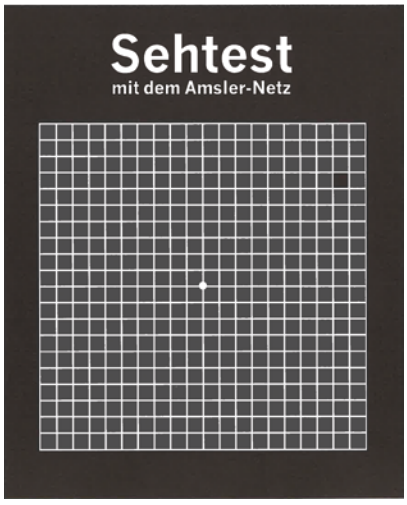
Assoz. Prof. Priv.-Doz. Mag. Dr. Elmar Wilhelm M. Fürst
Vorstandsvorsitzender der Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs

Sehen im Alter

Augengesundheit: die AMD ist eine der häufigsten Augenerkrankungen der über 50-Jährigen

Text: Helga Bachleitner | Fotos: Shutterstock/MR Chalee, Hilfsgemeinschaft, Franz Pflügl

AMD ist die Abkürzung für „Altersbedingte Makuladegeneration". Die altersbedingte Makuladegeneration ist eine Erkrankung des Zentrums der Netzhaut, der Makula lutea (Gelber Fleck). Diese Erkrankung des Auges ist auch als „Netzhautverkalkung" bekannt. Die Wahrscheinlichkeit, an AMD zu erkranken, steigt mit dem Alter. Außerdem vermutet man einen Zusammenhang mit den Faktoren Fehlsichtigkeit, Vererbung und den Lebensgewohnheiten der Erkrankten.



Sie können den Amsler-Test bei uns anfordern!

Die AMD ist mit ca. 30 % die häufigste Erkrankung, die zu einem schweren Sehverlust bei den über 50-Jährigen führt. Man unterscheidet zwischen „trockener" und „feuchter" AMD. Die trockene Form ist häufiger, verläuft langsamer und ist zurzeit nicht heilbar. Die feuchte Form ist seltener (ca. 10 bis 20 % der Fälle), verläuft aggressiv und kann durch neue Therapien gut behandelt werden.

Bei der „trockenen" AMD kommt es über Jahre als Folge von Ablagerungen (Drusen) zum Verlust von Sinneszellen der Netzhaut. Wenn die Drusen des Frühstadiums für längere Zeit bestehen, können sie die Makula beeinträchtigen, da ihre Struktur geschwächt wird (Atrophie) und die Funktion der Lichtrezeptoren nicht mehr erfüllt werden kann.

Symptome

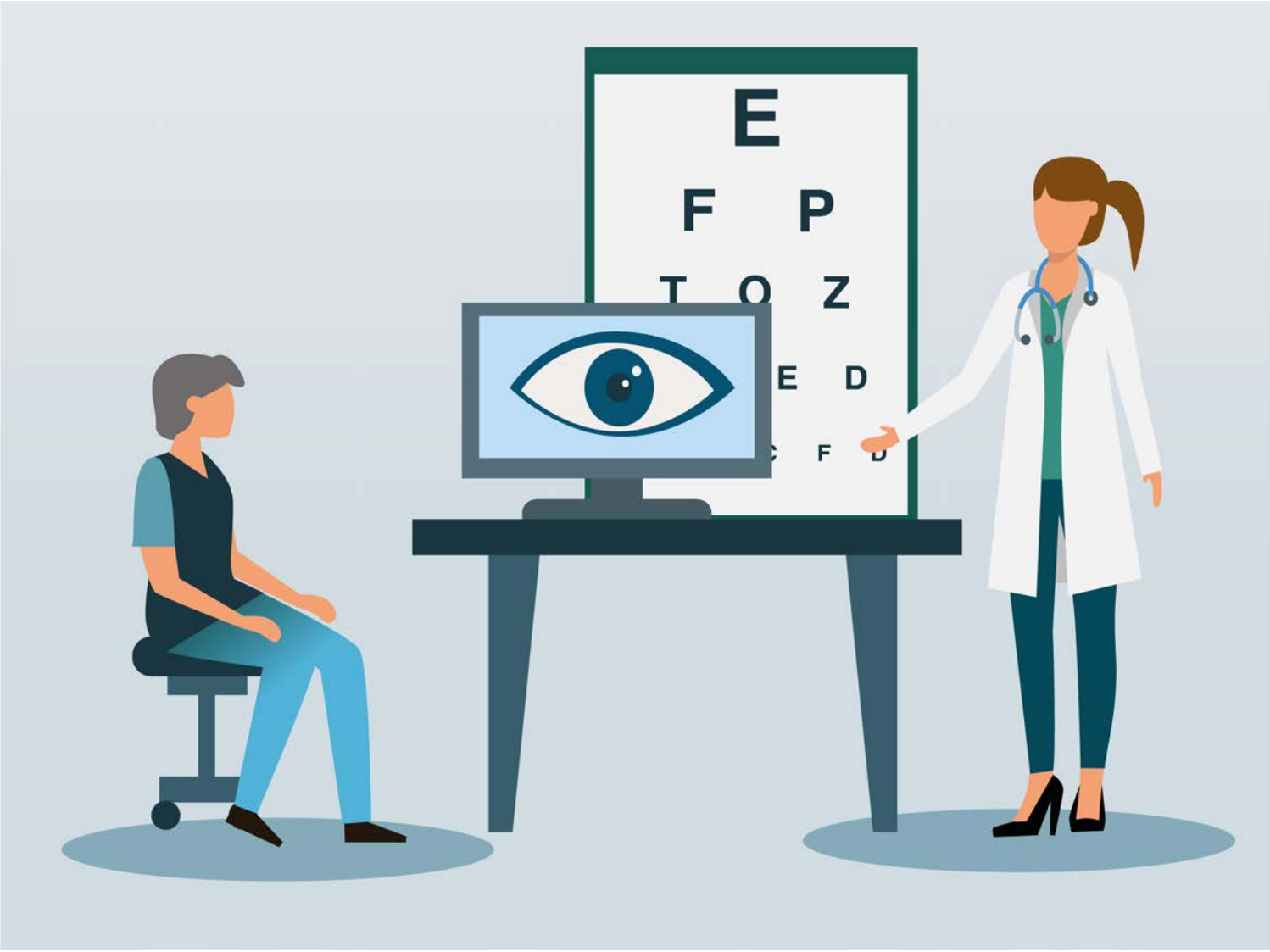
Im Frühstadium kann das Sehvermögen einer betroffenen Person unscharf oder gestört erscheinen, in der Mitte des Gesichtsfeldes wird ein Schatten oder ein zentraler grauer Fleck gesehen. Linien oder Objekte werden verzerrt wahrgenommen, aber auch Veränderungen des Farbsehens sind möglich. Mit einem einfachen und effektiven Test – dem Amsler-Netz – können schon früh die oft nur sehr geringen Sehveränderungen festgestellt werden.

„Wir sind für Sie da! Kommen Sie zu einem Beratungsgespräch!"

Christiane Hauck,
Leitung Beratungsabteilung

Sehtest mit dem Amsler-Gitter

Das sogenannte Amsler-Gitter besteht aus weißen Kästchen auf schwarzem Grund, mit einem weißen Punkt in der Mitte.



Regelmäßige Kontrollen beim Augenarzt helfen bei der Früherkennung einer AMD

So funktioniert der Test.

- Falls Sie eine Brille haben, setzen Sie diese auf.
- Halten Sie den Test in ca. 30–40 cm Entfernung.
- Decken Sie ein Auge ab. Sehen Sie mit dem anderen einige Sekunden lang genau auf den Punkt in der Mitte.
- Achten Sie auf wellenförmige oder verschwommene Linien. Diese können ein Hinweis auf eine Netzhauterkrankung sein.
- Wiederholen Sie den Test mit dem anderen Auge.
- Gehen Sie zum Augenarzt, wenn Sie unsicher sind!

Diagnose

Um eine AMD diagnostizieren zu können, werden verschiedene Untersuchungen vorgenommen, wie z. B. die Untersuchung des Augenhintergrundes. Dies erfolgt mittels Augenspiegelung (Ophthalmoskopie), oft mithilfe pupillenerweiternder Augentropfen. Der vordere Augenbereich sowie der Glaskörper werden mittels Spaltlampe und spezieller Lupe untersucht (Biomikroskopie).

Zeigen sich entsprechende Auffälligkeiten, wird der Augenhintergrund durch Augenhintergrundfotografie festgehalten – d. h. mit einer speziellen digitalen Kamera aufgenommen. Durch mehrmaliges „Abfotografieren“ in zeitlichen Abständen kann ein Fortschreiten der Erkrankung beobachtet werden.

Liegt der Verdacht auf die Entwicklung einer feuchten Form vor, wird eine weitere Untersuchung, eine optische Kohärenztomographie (OCT), vorgenommen. Diese wird auch zur Kontrolle der Therapie genutzt. Bei der optischen Kohärenztomographie handelt es sich um eine Untersuchungsmethode, mit deren Hilfe u. a. die Netzhaut ➤

Das Beratungsteam nimmt sich viel Zeit für individuelle Lösungen

- in hoher Auflösung optisch abgebildet, in Schichten dargestellt und ihre Dicke gemessen werden kann. Die Messung erfolgt dabei, ohne das Auge zu berühren.

Behandlung

Wirksame Behandlungsmöglichkeiten der trockenen AMD im Sinne einer Heilung sind derzeit nicht bekannt. Allerdings kann man mit einer speziellen hochdosierten Vitamin-Zink-Kombination das Fortschreiten verhindern. Dabei geht es um die Wirkung von „antioxidativen" Vitaminen wie Vitamin C oder Vitamin E sowie von Spurenelementen wie Zink und Kupfer. Diese Nahrungsergänzungen sind in der Lage, hochreaktive Substanzen zu binden, bevor sie am Auge oder generell im Körper Schaden anrichten können. Es zeigt sich, dass eine Kombination dieser Substanzen ein Voranschreiten der trockenen AMD bremsen kann. Moderne Nahrungsergänzungsmittel enthalten zusätzlich auch Lutein. Diese Substanz kommt in der Makula auf natürliche Weise vor und dient als Schutz vor UV-Licht und schädlichen Substanzen.

Zahlreiche Hilfsmittel können den Alltag erleichtern

Beratung

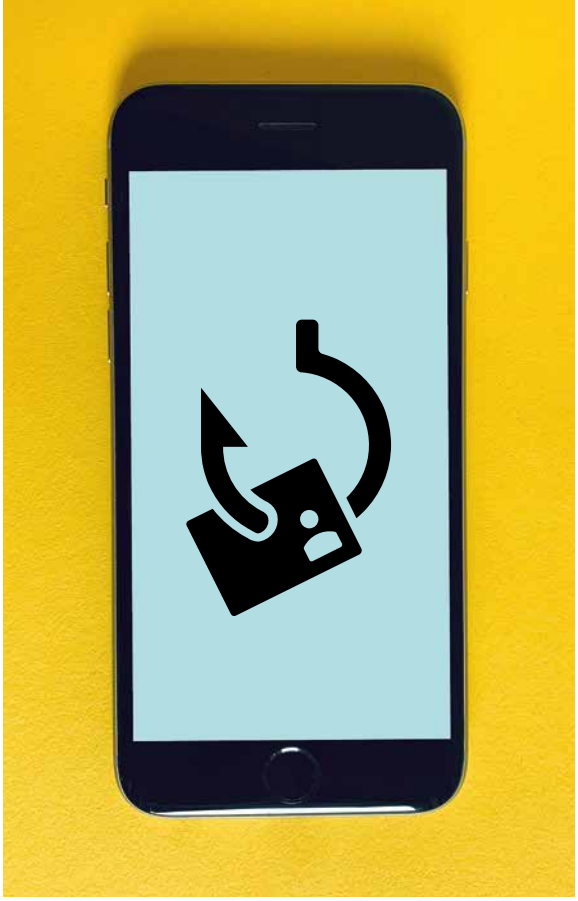
Christiane Hauck, Leiterin der Beratungsabteilung, macht Betroffenen Mut: „Wir können Ihre Augenerkrankung nicht heilen, aber wir können Ihnen dabei helfen, Ihren Alltag möglichst selbstständig zu bewältigen. Kommen Sie zu uns, wir beraten Sie bezüglich Sehhilfen und Hilfsmittel für den Alltag."
Nach Terminvereinbarung nehmen sich die Mitarbeiterinnen der Beratung ausreichend Zeit, um individuelle Unterstützungsmöglichkeiten zu finden. Das umfangreiche Freizeit- und Kursangebot der Hilfsgemeinschaft bietet außerdem viele Möglichkeiten, um unter entsprechenden Rahmenbedingungen trotz Sehbehinderung aktiv sein zu können.

Alle Informationen dazu finden Sie auf unserer Website **www.hilfsgemeinschaft.at** ■

Hilfe! Polizei!

Betrugsversuche: Ob Neffentrick oder Anrufe falscher Polizisten – Betrüger versuchen mit unterschiedlichen Methoden an das Geld von Seniorinnen und Senioren zu kommen. Vorsicht ist daher angebracht!

Text: Helga Bachleitner | Fotos: Unsplash/Franck, Noun Project/Studio GLD, Polizei Wien



Servicenummer der Polizei: 059 – 133

In den Medien hört und liest man immer wieder davon und einige unserer Mitglieder berichten über ähnliche, persönliche Erfahrungen. Ein Anruf, der scheinbar dazu dient, zu warnen. Ein angeblicher Polizist, der vorbeikommt, um Schmuck und Bargeld „in Sicherheit" zu bringen. Der lang verschollene Neffe, der verzweifelt anruft, weil er Geld braucht. Der Anruf von der Polizei, eine nahe Verwandte hätte einen Unfall gehabt und nur durch eine sofortige Zahlung einer größeren Summe könne eine Haftstrafe abgewendet werden. Die Information über einen Gewinn bei einem Gewinnspiel. Dies alles sind Beispiele für Betrugsversuche, die leider sehr oft Erfolg haben.

In Wien gibt es auch ein kriminalpolizeiliches Beratungszentrum

Vorsicht ist geboten

Deshalb rät die Polizei grundsätzlich, niemand in die Wohnung zu lassen und merkwürdige Anrufe sofort zu beenden! Die Polizei kommt niemals einfach vorbei, um Wertgegenstände abzuholen! Lassen Sie sich zu nichts überreden und rufen Sie auch nicht eine Nummer an, die Ihnen von den vermeintlichen Polizisten angegeben wird. Es gibt eine Servicenummer der Polizei, 059 – 133, damit kommen Sie zur nächsten Polizeidienststelle. Sie können sich auch vorbeugend die Telefonnummer ihres Bezirkskommissariats heraussuchen und notieren oder abspeichern. Im Zweifelsfall können sie sich dort Rat holen.

In Wien gibt es ein kriminalpolizeiliches Beratungszentrum, auch dort erhalten Sie Rat:
Tel. 0800/21 63 46 ■

Johanna T. beim Ostereierfärben in der Waldpension

Gutes tun

Testament: „Ich habe ein glückliches Leben."

Text: Waltraud Portner-Frisch | Fotos: privat

40 Jahre führten Johanna und Ernst T. eine glückliche Ehe. Die beiden hatten sich 1957 beim gemeinsamen Arbeitgeber kennengelernt. Frau T. arbeitete als Buchhalterin, ihr Ehemann als Buchhändler. Die beiden teilten viele gemeinsame Interessen, vor allem die Liebe zu Kunst und Kultur, allen voran zur Musik.

Hund Lisbeth spielte eine wichtige Rolle im Leben von Ernst und Johanna T.

Die Ehe blieb kinderlos, ein kleiner Hund namens Lisbeth teilte über viele Jahre das Leben mit dem Ehepaar.

1998 verstarb Ernst T. während eines Opernbesuchs in der Wiener Staatsoper. Für die Witwe war sein plötzlicher Tod ein schwerer Verlust, aber Frau T. hat nicht aufgegeben. Auch allein besuchte sie Opernvorstellungen, Klavier- und Kammermusikkonzerte und unternahm ausgedehnte Reisen.

Gutes tun für blinde Menschen

Die Entscheidung, die Hilfsgemeinschaft als Erbin einzusetzen, hat Frau T. noch gemeinsam mit ihrem Mann getroffen. Sie betreute ehrenamtlich zwei ordentliche Mitglieder, und gemeinsam besuchten sie öfters die Bezirksgruppe in Favoriten. Nach dem Tod ihres Mannes wollte Frau T. an der getroffenen Nachlassregelung festhalten. „Für mich war das einerseits eine Frage des Respekts und der Loyalität gegenüber meinem Mann, andererseits habe ich mich über die Jahre davon überzeugt, dass die Hilfsgemeinschaft viel Gutes für Menschen mit Sehbehinderung tut", erzählt Frau T.

Trotz ihrer Selbstständigkeit beschäftigte sich die rüstige Seniorin schon mit 70 Jahren mit ihrer Altersversorgung. Da sie die Gegend um Gloggnitz so gerne mag, interessierte sie sich für unser barrierefreies Seniorenwohnhaus Waldpension in Hochegg. Mehrmals unternahm sie Schnupperfahrten dorthin und beschloss

„In der Waldpension will ich meinen Lebensabend verbringen!"

Johanna T.

schon damals: „Dort möchte ich meinen Lebensabend verbringen." Vor einem Jahr – mit 83 Jahren – war es soweit, Frau T. übersiedelte in die Waldpension.

Wohlfühlen in der Waldpension

Im August 2020 bezog Frau T. ein geräumiges, voll möbliertes Appartement mit Balkon und Blick auf die Landschaft der Buckligen Welt. Die Mitarbeiterinnen der Testamentsabteilung halfen beim Transport einzelner Möbelstücke, Kleidung und persönlicher Gegenstände sowie bei der Um- und Abmeldung von Strom und Gas, Telefon etc. Auch bei der Auflösung ihrer Wohnung konnten wir Frau T. behilflich sein. Mit dem Umzug begann ein neuer Lebensabschnitt, geprägt von einer bewussten Entscheidung. Sie trägt immer ein Lächeln auf den Lippen und genießt jeden Tag in ihrem neuen Wohnsitz. „Sie ist so ein Sonnenschein. Wir freuen uns, sie bei uns zu haben", sagt Verena Kornfehl, Verwaltungsassistentin der Waldpension. Alle MitarbeiterInnen kennen Frau T. beim Namen und kennen ihre Bedürfnisse. In dieser positiven Atmosphäre hat Frau T. gleich Kontakt zu anderen BewohnerInnen gefunden. Begeistert nimmt sie an Aktivitäten wie Spielenachmittage, Gymnastik, Gedächtnistraining oder Ausflüge in die Umgebung teil. Frau T. macht überall mit und vor Ostern hatte sie viel Spaß beim Färben der Ostereier.

„Ich bin froh, diese Entscheidung getroffen zu haben. In der Waldpension muss ich mich um nichts kümmern und kann meine Zeit entspannt genießen. Und sollte ich pflegebedürftig werden, bin ich durch die hausinterne Pflegestation auch bestens versorgt", sagt Frau T. ■

Kontakt

Alexandra Kleinheinz oder Waltraud Portner-Frisch informieren Sie unverbindlich über unser Angebot für Menschen, die die Hilfsgemeinschaft als Erbin im Testament einsetzen.

Tel. 01/330 35 45–39
E-Mail: testament@hilfsgemeinschaft.at

Alexandra Kleinheinz und Johanna T. haben ein herzliches Verhältnis

COVID-19-Impfaktion

Engagement: Freiwillige ermöglichen Impfstraße für Wiener Mitglieder

Text & Fotos: Theresa Herzog

Die Räume der Hilfsgemeinschaft und VIDEBIS wurden im April für vier Tage in eine Impfstraße umfunktioniert. Viele Freiwillige halfen bei den Vorbereitungen sowie vor Ort. So konnten beinahe 600 Wiener Mitglieder, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und Freiwillige gegen COVID-19 geimpft werden.

Großer Aufwand

„Der organisatorische Aufwand wäre so kurzfristig ohne freiwillige Unterstützung nicht bewältigbar gewesen“, sagt Christiane Steiner aus der Kommunikationsabteilung. Denn schon bevor die Impfaktion in Floridsdorf beginnen konnte, saßen für drei Wochen zwei bis drei freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Telefonhörer und unterstützten die Mitglieder der Hilfsgemeinschaft. „Die Freiwilligen haben Anmeldungen für Mitglieder ohne Internetanschluss gemacht sowie viele Fragen beantwortet, Fehler korrigiert und vor dem zweiten Termin Erinnerungsanrufe getätigt“, erzählt die Freiwilligenkoordinatorin Fiona Marschütz.

Freiwillige im Einsatz

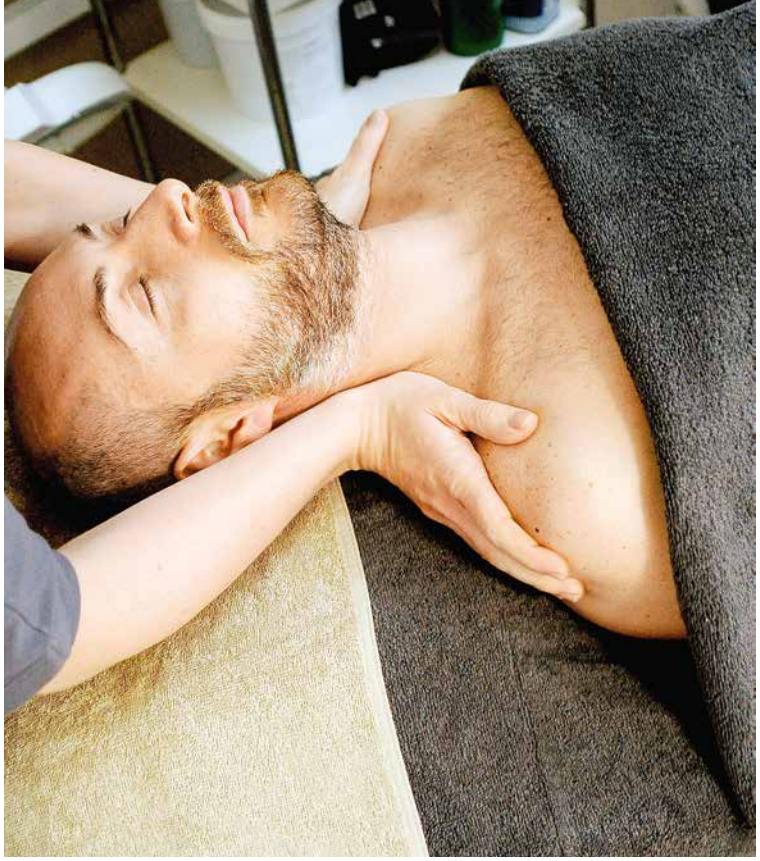
Die Impfaktion mit dem Roten Kreuz, den Johannitern und dem Samariterbund fand an zwei Tagen je Anfang und Ende April in der Schlosshofer Straße statt. Insgesamt begleiteten 20 Freiwillige die Mitglieder der Hilfsgemeinschaft vom Bahnhof Floridsdorf zur Anmeldung bei VIDEBIS, zum ärztlichen Impfteam in den Räumlichkeiten der Hilfsgemeinschaft oder vom Warteraum zum Ausgang. Eine von ihnen war Uguumur Ganpurev, die bei jedem der vier Impfaktionstage tatkräftig mitwirkte. „Es hat mir gut gefallen, war sehr spannend und interessant“, sagte die angehende Sozialbetreuerin, „weil ich gerne Kontakt mit Menschen aufnehme und sehr gerne helfe.“ Auch die Freiwillige Claire Schmiedgunst war zwei Mal vor Ort und hatte viele nette Gespräche bei den Begleitungen. „Ich habe oft gefragt, ob alles gut gegangen ist, und als wir im Aufzug standen, haben uns viele gelobt, es war schon ein gutes Service“, sagte sie. ■

Claire und Uguumur gefiel dieser Einsatz besonders gut

Massage-techniken

Gesundheitsförderung: leichte Übungen können viel bewirken

Text: Zlata Mandzuka | Fotos: Unsplash/ Emiliano Vittoriosi, Franz Pflügl



Wohltuende Massagen können viel bewirken

Freizeitangebot: Die Freizeitgruppe Massagetechniken der Hilfsgemeinschaft gibt es seit letztem Jahr. Ich leite die Gruppe als freiwillige Mitarbeiterin und gebe mein Wissen im Bereich Gesundheitsförderung weiter. Ich bin selbst ein sehbehindertes Mitglied und möchte einen Beitrag leisten und zurückgeben. Wenn ich durch die Gruppe Menschen erreiche, denen es gerade nicht so gut geht, freue ich mich. Ich habe viele Jahre im Krankenhaus gearbeitet und verschiedene Ausbildungen im Gesundheitsbereich gemacht (TCM, Touch Therapie, Klangschalen uvm.).

Übungen in Zweiergruppen

In jeder Einheit der Freizeitgruppe gibt es einen Schwerpunkt, und die Übungen finden in Zweiergruppen statt. Manche sind mit ihrem Partner dabei, andere finden vor Ort einen Übungspartner. Zwischendurch bei Kaffee und Kuchen können die Teilnehmer und Teilnehmerinnen miteinander plaudern und sich austauschen. Am Ende der Einheit melden sich zwei Gruppenmitglieder, die für den nächsten Termin eine kleine Wiederholung vorbereiten.

Zlata Mandzuka hat viele Ausbildungen im Gesundheitsbereich gemacht

Gesundheit ist das zentrale Thema dieser Gruppe. Ich möchte vermitteln, dass wir zum Teil selbst in der Hand haben, für unsere Gesundheit zu sorgen. Oft sind nur wenige Informationen notwendig und eine gewisse Regelmäßigkeit erforderlich, um unseren eigenen Gesundheitszustand körperlich und seelisch zu verbessern und in Einklang zu bringen. Ich habe bemerkt, dass das Miteinander der Gruppe, der Austausch über Schwierigkeiten oder Belastungen sehr wertvoll ist. Meine Botschaft ist, man ist nicht alleine mit seinen Sorgen!

Gewinn für beide Seiten

Das Schöne an der Hilfsgemeinschaft ist, dass die MitarbeiterInnen Tolles bewirken und für die Mitglieder da sind. Veranstaltungen und Freizeitgruppen wie diese lassen auch mich am Leben teilhaben. ■

Online-Tanzen? Ja, das geht!

Lillis Ballroom: Inklusives Online-Tanzangebot wird gut angenommen

Text: Petra Schön | Fotos: Lillis Ballroom

Inklusives Tanzangebot: „Nein, Online-Tanzen ist nichts für mich! Wie soll das denn funktionieren?“ Das hört das Team von Lillis Ballroom nach wie vor oft. Auch das Team war zu Beginn der Pandemie skeptisch, ob inklusiver Tanz- und Bewegungsunterricht für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen online funktionieren kann. Stehen beim Tanzen und im Besonderen beim „Social Dance“ doch der soziale Austausch und das physische Miteinander im Mittelpunkt. Zu Beginn gab es viele Herausforderungen. Der Umgang mit Technik musste gelernt und das Unterrichtskonzept den neuen Rahmenbedingungen angepasst werden. Das virtuelle Tanzstudio wurde als niederschwelliges Angebot erkannt, um Tanz- und Bewegungsinteressierte auch in den eigenen vier Wänden zu erreichen. Lange Anfahrtszeiten fallen weg und der Zugang funktioniert schnell und ohne großen Aufwand. „Es steht jedem frei, die Kamera während des Unterrichts an oder aus zu machen“, berichtet Lilli Beresin, die Gründerin von Lillis Ballroom und selbst hochgradig sehbeeinträchtigt. Wenn jemand Feedback möchte, dann ist die Kamera wichtig. Wenn aber mal die Wohnung nicht aufgeräumt ist, klappt das Mitmachen ohne Kamera genauso gut. Der Unterricht beginnt immer mit einer kurzen Vorstellungsrunde. Mit der Zeit wächst so die Vertrautheit in der Gruppe, und ein Gefühl von Verbundenheit entsteht.

Anfängliche Skepsis

„Ich hab mir das am Anfang gar nicht vorstellen können“, erzählt Christine, eine Teilnehmerin vom Kurs „Kizomba & Elements“, der jeden Dienstag von 18:00 bis 19:15 Uhr stattfindet. „Ich war

„Am Online-Angebot war ich anfangs weniger interessiert, einerseits, da ich beruflich viel online bin, andererseits, weil ich mir nicht vorstellen konnte, dass ich in diesem Format auch wirklich gut Ausgleich finden kann. Letztlich waren die Lockdowns zermürbend genug, um mich im Rahmen einer Schnupperstunde doch über die Open Elements drüberzutrauen, die zu einer für mich perfekten Uhrzeit zwischen 8:00 und 8:50 Uhr morgens stattfinden. Lena gestaltet die Einheiten abwechslungsreich und sehr sympathisch, geht auf individuelle Anforderungen ein und motiviert mich inzwischen wöchentlich zu einem bewegten und energiegebenden Start ins Home Office! Aufs Tanzen direkt vor Ort freue ich mich dennoch!“

Julia aus Wien, sehbeeinträchtigt

Lucia und Jörg beim Unterrichten eines Tango-Argentino-Online-Kurses. Die beiden stehen in Paartanzhaltung vor einem Laptop und erklären den Tanzbegeisterten zu Hause eine Schrittsequenz.

Trainerin Nadine erzählt bei einer Live-Aufzeichnung über das Wesen des karibischen Tanzes Zouk.

überrascht, dass es funktioniert. Man hat den Termin und macht ihn dann auch. Alleine fehlt mir da meist die Motivation." Christine wohnt im Waldviertel. Sie kommt normalerweise gerne zu den Lillis Ballroom Kursen nach Wien. Doch findet sie es mittlerweile praktisch und angenehm, online zu tanzen.

Tanzen lernen bedeutet bei Lillis Ballroom viel mehr als nur Schritte lernen. Mit der über mehrere Jahre gemeinsam mit blinden und sehbeeinträchtigten Tanzbegeisterten entwickelten Lillis-Ballroom-Methode werden viele der oft weniger bekannten Sinne und Kompetenzen geschult. So werden bei kontinuierlicher Teilnahme der Bewegungs- und Gleichgewichtssinn trainiert, die Koordination und Haltung verbessert sich und das generelle Körperbewusstsein wird gestärkt.

Große Begeisterung

Mittlerweile sind die virtuellen Kurse gut eingespielt. Lillis Ballroom wird daher auch in Zukunft, ergänzend zum Programm im Studio, Online-Kurse anbieten. ■

Kontakt

Lillis Ballroom
1090 Wien, Spittelauer Lände 12
Stadtbahnbögen 326 – 329

Tel. +43 660 88 26 42 90
E-Mail: info@lillisballroom.at
Web: www.lillisballroom.at
Facebook: facebook.com/lillisballroom
Instagram: instagram.com/lillisballroom

Terminübersicht 2021

Veranstaltungen: Wir informieren Sie regelmäßig über aktuelle Angebote. Hier finden Sie eine Vorschau auf bereits fixierte Termine

Text: Helga Bachleitner

SHADES TOURS Vienna
Thema Sucht & Drogen
Freitag, 2. Juli, **16:00 Uhr**
Kosten: € 15,60

Vor dem Foltermuseum
Fritz-Grünbaum-Platz 1
1060 Wien

Hilfsgemeinschaft trifft Pensionistenklub
LIMA-Training im Augarten
Montag, 19. Juli
10:00 – 11:00 Uhr

Augarten
Eingang Karl-Meißl-Straße

Besuch Gänsehäufelbad
Mittwoch, 21. Juli
11:00 Uhr
Kosten: € 3,-

U1 Kaisermühlen – VIC
Ausgang Schüttaustraße

Hilfsgemeinschaft trifft Pensionistenklub
Lebensfreude Bühne Donaukanal
Donnerstag, 19. August
15:00 – 18:00 Uhr

das WERK Wien, U-Bahn-Bogen 331 – 333, Spittelauer Lände 12
1090 Wien

Grillfeier
Freitag, 27. August, **14:00 Uhr**
Kosten: € 25,- inkl. Verpflegung

Union Trendsportzentrum
Prater, Meiereistraße 20
1020 Wien

Weihnachtsfeier
Donnerstag, 9. Dezember
14:00 Uhr (Einlass 13:30 Uhr)

Haus der Begegnung
Brigittenau, Raffaelgasse 11 – 13
1200 Wien

Wichtige Infos

Das umfassende Freizeitangebot ist für unsere Mitglieder, wenn nicht anders angegeben, kostenlos! Wir bitten Sie um Anmeldung unter:

Tel. 01/330 35 45 – 0
E-Mail: anmeldung@hilfsgemeinschaft.at

Keine Pause

Dieses Jahr findet keine Sommerpause statt! Der Besuch der Veranstaltungen ist nur unter Einhaltung der geltenden Pandemie-Verordnungen möglich.

Veranstaltungen in unserem Beratungszentrum

Jägerstraße 36, 1200 Wien

Kunst und Kultur

Theatergruppe „Jägerstraßler“
jeden Freitag
- *25. Juni*
- *2., 9., 16., 23. und 30. Juli*
- *6., 13., 20. und 27. August*
- *3., 10., 17. und 24. September*
- *1., 8., 15., 22. und 29. Oktober*
- *5., 12., 19. und 26. November*
- *3., 10. und 17. Dezember*

10:00 – 12:00 Uhr

Kurse und Lernen

Heiteres Gedächtnistraining
jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
- *1. und 15. Juni*
- *6. und 20. Juli*
- *3. und 17. August*
- *7. und 21. September*
- *5. und 19. Oktober*
- *2. und 16. November*
- *7. und 21. Dezember*

10:00 – 11:30 Uhr

Deutsch–Konversation
jeden Dienstag
- *1., 8., 15., 22. und 29. Juni*
- *6., 13., 20. und 27. Juli*
- *3., 10., 17., 24. und 31. August*
- *7., 14., 21. und 28. September*

14:00 – 15:30 Uhr

Englisch–Konversation
jeden Donnerstag
- *10., 17. und 24. Juni*
- *1., 8., 15., 22. und 29. Juli*
- *5., 12., 19. und 26. August*
- *2., 9., 16., 23. und 30. September*
- *7., 14., 21. und 28. Oktober*
- *4., 11., 18. und 25. November*
- *2., 9., 16. Dezember*

9:00 – 10:00 Uhr

Services for all

Tec4All-Treffen
jeden 2. Dienstag ab September
- *14. September*
- *19. Oktober*
- *23. November*
- *14. Dezember*

17:00 Uhr

Daniele Marano
Tel. 01/330 35 45 – 41

Sport und Bewegung

Sitzgymnastik
jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
- *8. und 22. Juni*
- *13. und 27. Juli*
- *10. und 24. August*
- *14. und 28. September*
- *12. Oktober*
- *9. und 23. November*
- *14. Dezember*

10:00 – 11:00 Uhr

Austauschgruppe Bewegungseinschränkung
jeden 1. Montag im Monat
- *7. Juni*
- *5. Juli*
- *2. August*
- *6. September*
- *4. Oktober*
- *8. November*
- *6. Dezember*

14:00 – 16:00 Uhr

Termine außer Haus

Kunst und Kultur

Kulturblick: Kaiserliche Wagenburg
Montag, 21. Juni
14:00 – 15:00 Uhr
Kosten ohne Behindertenausweis:
€ 12,-, mit Behindertenausweis gratis

Wagenburg
Schloss Schönbrunn
1130 Wien

Kulturblick: Spezialführung Jüdischer Friedhof
Montag, 12. Juli 2021, **10:30 Uhr**
Kosten: € 15,- pro Person

Tor 1, Wiener Zentralfriedhof
Simmeringer Hauptstraße 234
1110 Wien

Kulturblick: Jüdisches Museum
Dienstag, 10. August
14:00 – 15:00 Uhr
Kosten: € 12,- pro Person
(ermäßigt € 10,-)
plus ca € 5,- Führung

Jüdisches Museum
Judenplatz 8
1010 Wien

Spiel und Freizeit

Club.Nett 2021
Beginn jeweils 18:00 Uhr

Freitag, 11. Juni
Brigittenauer Stadl
Griegstraße 1 – 3
1200 Wien

Freitag, 9. Juli
Brigittenauer Stadl
Griegstraße 1 – 3
1200 Wien

Freitag, 13. August
Brigittenauer Stadl
Griegstraße 1 – 3
1200 Wien

Freitag, 10. September
Donaubräu
Donauturmplatz 1
1220 Wien

Freitag, 8. Oktober
Brandauer's Schlossbräu
Am Platz 5
1130 Wien

Freitag, 12. November
Brandauer's Schlossbräu
Am Platz 5
1130 Wien

Sport und Bewegung

Nordic Walking
jeden Freitag
- *4., 11., 18., 25. Juni*
- *2., 9., 16., 23., 30. Juli*
- *6., 13., 20., 27. August*
- *3., 10., 17., 24. September*
- *1., 8., 15., 22., 29. Oktober*
- *5., 12., 19., 26. November*
- *3., 10., 17. Dezember*

9:30 Uhr

U2 Stadion
vor Bäckerei Ströck

Wandergruppe
jeden 3. Samstag
Treffpunkt 9:45 Uhr
Ort wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Samstag, 19. Juni
Naturpark Eichenhain
ca. 15 km

Samstag, 17. Juli
Lainzer Tiergarten
ca. 13 km

Samstag, 21. August
Prater Alleen
Stadtwanderweg 9, ca. 13 km

Samstag, 18. September
Kahlenberg
Stadtwanderweg 1
ca. 11 km

Samstag, 16. Oktober
Rundweg Perchtoldsdorf
ca. 12 km

Samstag, 20. November
Donaupark und Donauinsel
ca. 14,5 km

Samstag, 18. Dezember
Jubiläumswarte
Stadtwanderweg 4
ca. 11 km

Spaziergänge
jeden 2. Samstag

Samstag, 12. Juni, **15:45 Uhr**
U4, S45 Heiligenstadt
Ausgang 12.-Februar-Platz
Ziel: vom Kahlenberg zum Leopoldsberg

Samstag, 10. Juli, **15:45 Uhr**
U2 Donaustadtbrücke
Ausgang Effenbergplatz
Ziel: Lobau

Samstag, 14. August, **15:45 Uhr**
U1 Alte Donau
Ziel: Donaupark

Samstag, 11. September, **15:45 Uhr**
U1 Kagraner Platz
Ziel: Blumengärten Hirschstetten

Samstag, 9. Oktober, **13:45 Uhr**
U2 Donaustadtbrücke
Ausgang Effenbergplatz
Ziel: Donauinsel

Samstag, 13. November, **13:45 Uhr**
U2 Taborstraße
Ziel: Augarten

Samstag, 11. Dezember, **13:45 Uhr**
U1 Schwedenplatz vor Bäckerei Ströck
Ziel: Stephansplatz

Bezirksgruppen

Bezirksgruppe Wien Süd
jeden 4. Donnerstag im Monat
- *23. September*
- *28. Oktober*
- *25. November*
- *16. Dezember*

14:00 – 16:30 Uhr
Bezirksgruppenleiterin:
Elisabeth Schwalm

Wirtshaus Zum Nepomuk
Troststraße 60
1100 Wien

Bezirksgruppe Wiener Neustadt
jeden 3. Donnerstag ab September
- *16. September*
- *21. Oktober*
- *18. November*
- *16. Dezember*

14:00 – 16:30 Uhr
Bezirksgruppenleiterin:
Heidemarie Feucht

Gasthaus Weidinger
Bräunlichgasse 10 – 12
2700 Wiener Neustadt

Bezirksgruppe Neunkirchen
jeden 3. Mittwoch im Monat
- *15. September*
- *20. Oktober*
- *17. November*
- *15. Dezember*

14:00 – 16:30 Uhr
Bezirksgruppenleiterin:
Heidemarie Feucht

Restaurant Osterbauer
Brevilliergasse 5
2620 Neunkirchen

Bezirksgruppe Mistelbach
jeden 3. Freitag ab September
- *17. September*
- *15. Oktober*
- *19. November*
- *17. Dezember*

14:00 – 16:30 Uhr
Bezirksgruppenleiterin:
Helene Brenner

Restaurant Diesner
Landesbahnstraße 2
2130 Mistelbach

Bezirksgruppe Krems
jeden 2. Freitag im Monat
- *10. September*
- *8. Oktober*
- *12. November*
- *10. Dezember*

14:00 – 16:30 Uhr
Bezirksgruppenleiterinnen:
Christa Groll, Sandra Rauscher

Zum goldenen Hirschen
Dreifaltigkeitsplatz 1
3500 Krems

Bezirksgruppe Amstetten
jeden 3. Montag im Monat
- *20. September*
- *18. Oktober*
- *15. November*
- *20. Dezember*

14:00 – 16:30 Uhr
Bezirksgruppenleiter:
Fritz Kirchner-Purtscheller

Restaurant Stadtbrauhof
Hauptplatz 14
3300 Amstetten

Bezirksgruppe St. Pölten
jeden 2. Montag im Monat
- *13. September*
- *11. Oktober*
- *8. November*
- *13. Dezember*

14:00 – 16:30 Uhr
Bezirksgruppenleiter:
Fritz Kirchner-Purtscheller

Hotel-Gasthof Graf
Bahnhofplatz 7
3100 St. Pölten

Bezirksgruppe Korneuburg
jeden 1. Donnerstag im Monat
- *2. September*
- *7. Oktober*
- *4. November*
- *2. Dezember*

14:00 – 16:30 Uhr
Bezirksgruppenleiter:
Hubert Wagner

Drei Königshof
Hauptstraße 29 – 31
2000 Stockerau

Bezirksgruppe Linz
jeden 4. Donnerstag im Monat
- *22. September*
- *27. Oktober*
- *24. November*
- *22. Dezember*

14:00 – 16:30 Uhr
Bezirksgruppenleiter:
Fritz Kirchner-Purtscheller

Restaurant Zur Lokomotive
Weingartenhofstraße 40
4020 Linz

Bezirksgruppe Tulln
jeden 1. Mittwoch im Monat
- *1. September*
- *6. Oktober*
- *3. November*
- *1. Dezember*

14:00 bis 16:30 Uhr
Bezirksgruppenleiter:
Hubert Wagner

Café-Konditorei Köstlbauer
Hauptplatz 31
3430 Tulln

Bezirksgruppe Baden
Jeden 2. Dienstag im Monat
- *14. September*
- *12. Oktober*
- *9. November*
- *14. Dezember*

14:00 – 16:30 Uhr
Bezirksgruppenleiter:
Hubert Wagner

Motel Baden
Haidhofstraße 2
2500 Baden

Bezirksgruppe Neusiedl
jeden 3. Dienstag im Monat
- *21. September*
- *19. Oktober*
- *16. November*
- *21. Dezember*

14:00 – 16:30 Uhr
Bezirksgruppenleiter:
Hubert Wagner

Bäckerei Naglreiter
Hauptplatz 5
7100 Neusiedl am See

Entgeltliche Einschaltung

www.neba.at/betriebsservice

NEBA Betriebsservice

Beratung & Service für Unternehmen

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

NEBA
NETZWERK BERUFLICHE ASSISTENZ
BETRIEBSSERVICE

Beim Thema „Arbeit und Behinderung“ stellen sich Betriebe oftmals heikle Fragen: Wie ist das mit möglichen Diskriminierungen, Kündigungsschutz, Barrierefreiheit oder Förderungen? Das Betriebsservice bietet Hilfestellung.

Warum Betriebsservice?

- Die Beschäftigung von Menschen mit Behinderungen bringt zahlreiche soziale und wirtschaftliche Vorteile für Unternehmen mit sich. Ein modernes Personalmanagement nutzt diese Potenziale als wertvolle Ressource!
- Aufgrund des demografischen Wandels, des Fachkräftemangels in vielen Wirtschaftszweigen und der Digitalisierung gewinnt dieses Thema zunehmend an Bedeutung!

Nähere Informationen zu Beratung und Service finden Sie unter **www.neba.at/betriebsservice**

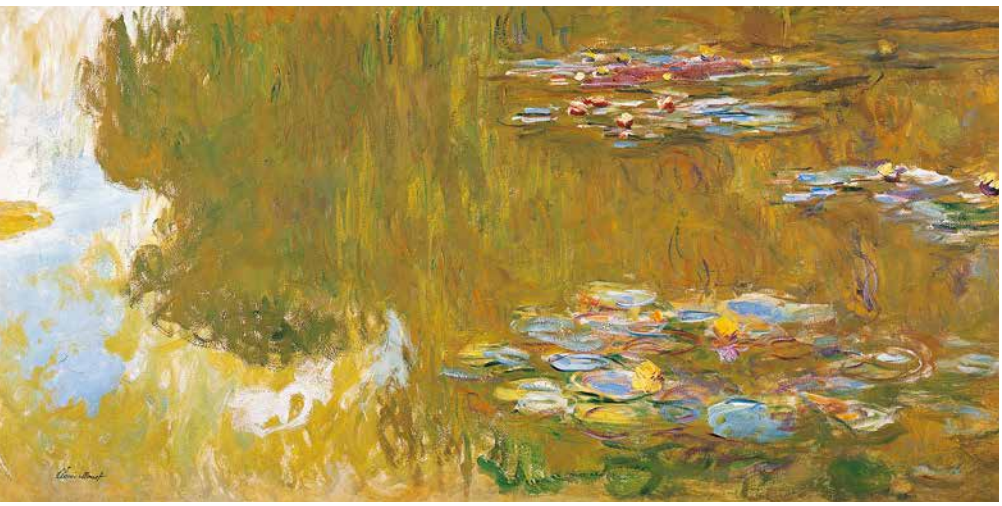
Albertina all-inclusive

Kunstvermittlung: Kreative Ideen für barrierefreie Angebote

Text: Friederike Lassy-Beelitz | Fotos: Albertina, privat

In Corona-Zeiten fangen gute Geschichten gerne mit einem Telefonat an. So auch diese.

„Sag, Daniele – was hältst du davon?“ Daniele Marano von der Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen wägt ab und denkt kurz nach. Ich kenne Daniele schon seit vielen Jahren. Immer wieder haben sich unsere beruflichen Wege gekreuzt. Und es war stets eine große Freude, von seinem Wissen, seiner Erfahrung und seinen pädagogischen Fähigkeiten profitieren zu dürfen. Persönlichkeiten wie ihn brauchen die Museen, wenn sie auch für Menschen mit Sehbehinderungen relevant bleiben möchten. Doch dann kommt seine Antwort ohne weiteres Zögern. „Natürlich können blinde Menschen zoomen! Der Umgang mit dem Smartphone und mit Computer ist für Blinde genauso selbstverständlich wie für dich!“



Der Seerosenteich von Claude Monet

Eine Idee entsteht

Kurz geniere ich mich. Wie bin ich nur auf die Idee gekommen, dass all die technischen Errungenschaften für blinde Menschen nicht nutzbar sein sollten? Nur weil ich mir als Sehende kaum vorstellen kann, wie man ohne bildliche Darstellung am Display durch das Internet manövriert, Programme bedient, Aktionen in Gang setzt, kommuniziert und sich austauscht, heißt das doch noch lange nicht, dass meine persönliche Erfahrung auch nur ansatzweise repräsentativ wäre! Daniele hat mir wieder einmal etwas beigebracht, stelle ich fest.

Aus einer naiven Frage entsteht eine gemeinsame Idee. Aus einer Idee wird eine Erfolgsstory: Wir machen Führungen zu Meisterwerken der Albertina auf Zoom für blinde Menschen und alle anderen, die sich auf das Abenteuer einlassen wollen.

Die Albertina leidet wie alle anderen Museen und Kulturbetriebe unter den Corona-bedingten Schließungen. Es fehlen die BesucherInnen und Besucher, aus Wien, aus der Umgebung, aus der ganzen Welt. Doch eine Abteilung leidet besonders. Und das ist die Kunstvermittlung, jene Abteilung, die sich als Schnittstelle, als Scharnier und Bindeglied zwischen Forschung, Sammlung, Ausstellung und BesucherInnen versteht. Wir sind die, die Kunstwerke und Kunstgeschichte für Menschen zugänglich machen, sei es mit Bereitstellung von fachlichem Wissen in Führungen, sei es in praktischen Workshops, mit Audioguides, im gemeinsamen Spiel mit Kindern oder im gemeinsamen Entdecken mit allen Interessierten. Über Nacht hat diese Abteilung, auf die das Haus zu Recht so stolz ist, scheinbar ihren Sinn und Zweck verloren.

Friederike Lassy-Beelitz brennt für das, was sie tut

Hürden überwinden

Doch KunstvermittlerInnen auf der ganzen Welt wissen: Unsere Arbeit beginnt dann, wenn es schwierig wird! Nach einer Schocksekunde haben wir begriffen: Corona ist eine Barriere. Und wer, wenn nicht VermittlerInnen, können Barrieren zumindest verschieben oder so klein machen, dass deren Überwindung besser gelingt? Danieles Know-how und die Kooperation der Albertina mit der Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen liefern in Österreich wohl das schönste Beispiel dazu, wie Barrieren ganz unkompliziert umgangen werden können.

Seit Februar stellen KunstvermittlerInnen der Albertina einmal im Monat einen Künstler oder ein Kunstwerk vor. Einmal war es der weltberühmte Feldhase von Albrecht Dürer, dann der Künstler Raffael. Es werden FotografInnen besprochen, im Mai geht es um den Seerosenteich von Claude Monet. Der Bildschirm, auf dem sich alle TeilnehmerInnen zusammenfinden, bleibt schwarz. Wir unterhalten uns, Kunst wird beschrieben, Fragen werden

> *„Unsere Arbeit beginnt dann, wenn es schwierig wird!“*
>
> **Friederike Lassy-Beelitz, Kunstvermittlerin**

beantwortet. Die Begeisterung ist grenzenlos, die Feedbacks kommen aus dem gesamten deutschen Sprachraum und sind grandios. Der Erfolg ist enorm. Noch nie zuvor ist es gelungen, in einem Format Kunstinteressierte zu versammeln, ➤

➤ wo es schlichtweg keine Rolle spielt, wie gut jemand sieht. Die Kunstwerke stehen im Vordergrund, und an gleicher Stelle die Teilnehmenden.

Viel Aufmerksamkeit

„Kunst für Blinde, in Coronazeit, bei geschlossenen Museen, geht denn das?“, die Medien waren aufgeregt. Sogar der breitenwirksame Radiosender Ö3 hat darüber berichtet. Glauben Sie mir – es kommt nicht oft vor, dass der populäre Ö3-Sender zwischen Shakira und Ed Sheeran von Formaten der Kunstvermittlung berichtet. Der Radiosender Ö1 hat nachgehakt, bei einem Termin aktiv mitgemacht und detailliert berichtet. Ein bisschen schneller als die großen Medien allerdings war Claudia Rendla! Claudia hat nämlich, inspiriert vom ersten Zoom-Termin, einen wunderbaren Podcast gestaltet. Wenn Sie Wien mit anderen Augen kennenlernen möchten, kann ich ihren Podcast nur empfehlen. Die Suchmaschine Ihres Vertrauens führt Sie zu Claudias Seite. Dass es barrierefreie Angebote in so vielen Museen ganz selbstverständlich gibt – das halte ich für eine wichtige Botschaft, denn: Was wäre denn ein Museum ohne Sie, ohne Besucherinnen und Besucher?

Wohl eines der bekanntesten Werke: Albrecht Dürers Feldhase

Machen Sie mit

„Friederike“, fragt mich Daniele. „Magst du für unsere Zeitung einen Artikel zu unseren Führungen schreiben?“ Na klar! Es gibt mir einmal mehr die Möglichkeit, von diesem Angebwot zu erzählen und auch Sie als LeserIn herzlich dazu einzuladen. Kontaktieren Sie die Albertina, kontaktieren Sie die Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen und vor allem, ob sehend oder nicht: Machen Sie mit! Es ist kostenlos. Es ist bereichernd. Es ist unterhaltend. Es schenkt – Corona hin, Corona her – frische Perspektiven. Und wir freuen uns auf Ihre Teilnahme. ■

Kontakt

Friederike Lassy-Beelitz
Albertina Kunstvermittlung
E-Mail: f.lassy-beelitz@albertina.at

Daniele Marano
Projektmanagement
E-Mail: Marano@hilfsgemeinschaft.at

Termine und Anmeldung
zu den Kunstgesprächen über Meisterwerke unter:
www.albertina.at

IHRE VORTEILE

- Idyllische Landschaft des Luftkurortes
- Komplett barrierefrei
- Selbstbestimmt leben
  Unterstützung je nach Bedarf
- Gemeinschaftsräume &
  Freizeitangebote
- Hauseigene Küche

Seniorenwohnhaus Waldpension

Prof. Robert Vogel-Straße 1, 2840 Grimmenstein | 02644/8551 – 0
waldpension@hilfsgemeinschaft.at | www.waldpension.at

Die Waldpension liegt wunderschön in der Buckligen Welt

Viel Neues

Waldpension: Nach der langen Pandemie-bedingten Pause sind Urlaube wieder möglich und ein neues Gesicht begrüßt die Gäste!

Text: Friederike Lassy-Beelitz | Fotos: Franz Pflügl, Waldpension

Neue Verwaltung

Seit März 2021 ist Nadine Ulreich für die Verwaltung der Waldpension verantwortlich. Die 33-Jährige hat Gesundheitsmanagement studiert und auch eine Ausbildung zur Heimleiterin absolviert. Die langjährige Verwalterin Birgit Ofenböck hat sich auf eigenen Wunsch anderen beruflichen Herausforderungen zugewandt. Nadine Ulreich hat nun mit viel Engagement und Kompetenz ihre Agenden übernommen.

Herausfordernde Zeiten

Viele Wochen lang mussten wir in der Waldpension die Tore für unsere Gäste schließen. Zu unserer großen Freude sind bei uns alle BewohnerInnen und auch die MitarbeiterInnen gesund geblieben. Seit dem 19. Mai dürfen wir unsere Pforten nun endlich auch wieder für Urlaubsgäste öffnen!

Die schöne Lage tut der Seele gut

Genießen Sie nach langer Zeit der Einschränkungen die frische und herrliche Hochegger Luft und den wundervollen Bergblick. Hierfür bieten sich unsere Herbst-Aktionswochen an:

Erleben Sie die bunte Jahreszeit im Land der 1.000 Hügel

Angenehm milde Temperaturen, ein buntes Naturschauspiel, weitreichende Ausblicke und warme Sonnenstrahlen bieten perfekte Bedingungen, um sich voll und ganz erholen zu können. Tanken Sie Sonne, bevor sich winterliche Temperaturen einschleichen, und genießen Sie die Ruhe im

Der Marterlpark mit Führungsgeländer lädt zu Spaziergängen ein

Kurort Hochegg. Mit unserem abwechslungsreichen Programm in der Waldpension können Sie unbeschwerte Tage verbringen und sich verwöhnen lassen.

Genießen Sie ausgedehnte Spaziergänge durch unseren Marterlpark. Denn die Natur hat vor allem im Herbst eine atemberaubende Farbenpracht und dadurch einen besonderen Charme.

„Ich freue mich darauf, Sie bald bei uns begrüßen zu dürfen!“

Nadine Ulreich

Nostalgiegarten

Besuchen Sie bei Ihrem Aufenthalt auch unser neues, besonders lauschiges Plätzchen – den Nostalgiegarten. Die Idee dafür ist von zwei Mitarbeiterinnen des Pflegeteams entstanden, welche dieses Projekt auch umgesetzt haben. Zu diesem Zweck wurden alte Gegenstände verwendet, die unsere BewohnerInnen früher nutzten. Beispielsweise fanden eine Waschrumpel, alte Wagenräder oder ein Sautrog ein neues Zuhause im Nostalgiegarten. Liebevoll und mit vielen Details wurde so eine blütenreiche Entspannungsoase geschaffen, die viele Erinnerungen an frühere Zeiten weckt. Unsere BewohnerInnen genießen diesen Ort, und auch manche MitarbeiterInnen nutzen die Pausenzeit, um dort ein klein wenig zu entspannen. ■

Kontakt & Buchung

Verbringen Sie entspannte und farbenfrohe Tage in der Waldpension

Unser Angebot für Sie:
Bei einer Buchung des 3-wöchigen Aufenthaltes von *Donnerstag, 14.10.2021 bis Donnerstag, 4.11.2021* erhalten Sie € 100,- Ermäßigung!
Hinweis: Die Ermäßigung bei Buchung der Aktionswochen gilt nur für Ordentliche und Fördernde Mitglieder sowie deren Begleitpersonen.

Wenn Sie sich für einen Aufenthalt interessieren, wenden Sie sich bitte an die Verwaltung:
Tel. 02644/8551–0
E-Mail: waldpension@hilfsgemeinschaft.at

Gemeinsam etwas bewegen

Freiwilliges Engagement: Um unser vielfältiges Freizeit- und Kursprogramm aufrechterhalten zu können, sind wir immer auf der Suche nach engagierten Menschen

Text: Helga Bachleitner | Foto: Hilfsgemeinschaft

Derzeit arbeiten ca. 200 Menschen freiwillig in der Hilfsgemeinschaft. Die Tätigkeiten sind ganz unterschiedlich, je nach Vorlieben und Talenten. Die einen arbeiten gerne im Büro und unterstützen beim Kuvertieren oder Daten eingeben. Andere leiten selbstständig Freizeitgruppen, wie z. B, die Singgruppe, den Kulturblick oder die Wandergruppe. Viele sind im Einsatz, um blinde und sehbehinderte Menschen bei wichtigen Wegen zu begleiten oder im Rahmen des Besuchsdiensts zu Hause zu unterstützen. Wenn auch Sie sich gerne freiwillig und unentgeltlich engagieren möchten, dann melden Sie sich bei unserem Freiwilligenkoordinator!

Maximilian Reutterer: „Ich freue mich immer über Menschen, die bereit sind, Zeit zu investieren. Damit wir das Angebot für unsere Mitglieder weiterhin so umfangreich und abwechslungsreich gestalten und immer wieder Neues anbieten können." ■

Maximilian Reutterer, Freiwilligenkoordinator

Kontakt

Maximilian Reutterer
Tel. 01/330 35 45–38,
E-Mail: maximilian.reutterer@hilfsgemeinschaft.at

Gehirn-Jogging

Mentale Fitness: Viel Spaß mit den folgenden Übungen

1. Wörterkiste

Suchen Sie in der 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.

Kiste 1

Weg Dorf Gasthof Brücke
Ampel Scheune Bürger Mensch
Hotel Bahn Rathaus Karte
Fluss Straße Fahrrad Stadt
Bewohner Zug Auto Bach

Kiste 2

Bahn Ampel Karte Fluss Zug
Weg Mensch Bewohner Auto
Fahrrad Bürger Hotel Straße
Rathaus Brücke Dorf Bach
Land Gasthof Scheune

Das Wort .....
kommt nur in Kiste 1 vor.

Das Wort .....
kommt nur in Kiste 2 vor.

2. Zahlen suchen rückwärts

Hier gibt es von den 9 oberen Zahlenkärtchen 1–9 unten jeweils eine Kopie A–I. Die Zahlen sind dort allerdings von rückwärts zu lesen. Wenn Sie die richtigen Zahlen gefunden haben, schreiben Sie den entsprechenden Buchstaben neben das obere Kärtchen.

41 = ...	29 = ...	75 = ...
68 = ...	39 = ...	12 = ...
53 = ...	87 = ...	94 = ...

A 93 **B** 21 **C** 49 **D** 14 **E** 86 **F** 78 **G** 57 **H** 35 **I** 92

3. Zahlen-Nachbarn

Immer, wenn (wie im Beispiel 4 4) zwei nebeneinander stehende Zahlen die Summe 8 ergeben, sollen Sie einen Rahmen um diese beiden Zahlen ziehen. Wie oft ergibt sich auf diese Weise insgesamt die Summe 8? .....

6 4 4 7 2 5 2 6 4 3
3 1 7 5 5 3 3 7 2 6
2 7 5 3 6 2 1 2 6 5
7 2 5 4 4 2 3 4 7 3
3 2 4 6 7 5 6 2 1 4
4 3 6 5 3 4 1 7 6 3
5 2 5 4 7 2 6 4 3 6
3 4 6 3 5 3 2 7 4 5

Quelle: Mental aktiv, Lösungen auf S. 35

Punktgenau

Praktische Helfer: „Ordnung ist das halbe Leben."
Dieses Zitat hat wohl jeder von uns schon einmal gehört

Text: Verena Mayrhofer | Fotos: Hilfsgemeinschaft

Manchen Menschen fällt das leichter, andere mühen sich damit ab, sich in ihrem täglichen Chaos zurechtzufinden. Besonders mit einer Sehbehinderung ist es nicht immer einfach, den Überblick zu bewahren. Wir stellen Ihnen daher einige einfache Alltagshelfer vor, die Ihnen das Ganze erleichtern sollen.

Selbstklebende Markierungspunkte rund

Die rot-orangefarbigen Markierungspunkte sind vielfältig einsetzbar. In der Küche können verschiedene Behälter beklebt werden, beispielsweise um gleich auf den ersten Griff den Zucker und nicht das Mehl in der Hand zu haben.

Um auf einer Fernbedienung oder einer Stereoanlage den Knopf mit einer bestimmten Funktion damit zu markieren, der nur schwer gefunden wird, der Kennzeichnung der optimalen Raumtemperatur am Heizkörper oder auch bei der Waschmaschine, um Koch- und Buntwäsche zu unterscheiden – hier wird jeder mit seinen eigenen Ideen gefordert und sicher auch fündig.

Rund, Ø 8 mm pro Klebepunkt, 28 Stk. pro Packung

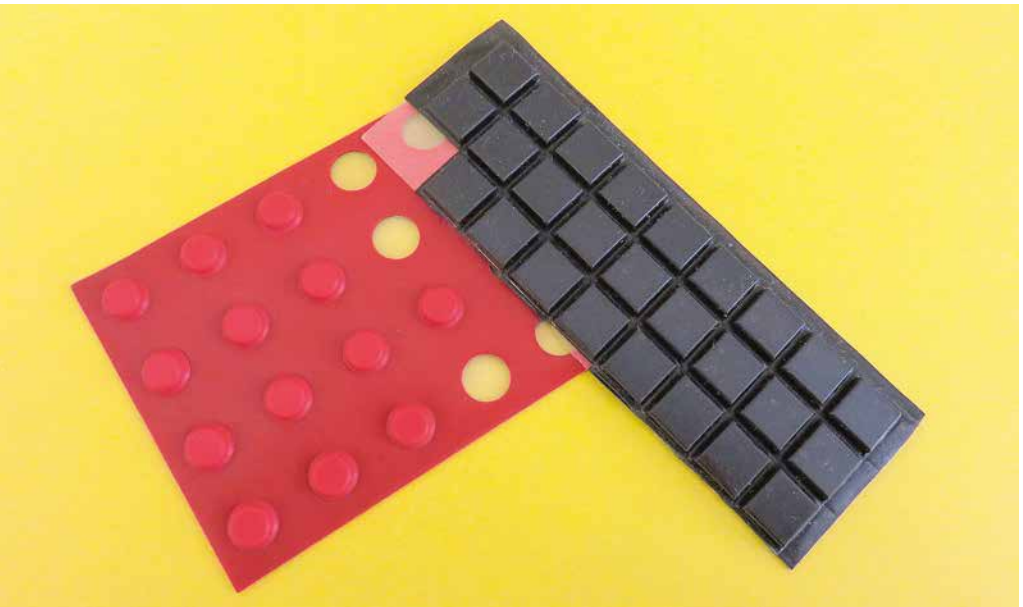
Selbstklebende Markierungspunkte quadratisch

Die schwarzen, eckigen Markierungspunkte können ebenso vielfältig eingesetzt werden, gerne auch in Kombination mit den runden Punkten.

Quadratisch, 10 x 10 mm pro Klebepunkt, 27 Stk. pro Packung

Wenden Sie sich an uns

Gerne zeigen Ihnen die Mitarbeiterinnen der Beratungsabteilung in unserem Hilfsmittelshop die kleinen Ordnungshelfer, selbstverständlich können sie auch versandt werden. ■



Ob rund oder eckig, die Markierungspunkte sind starke Helfer im Alltag!

AUGust ist für alle da!

Service: Unser freundlicher Maulwurf beantwortet Fragen und gibt Tipps

Leserin: **Die Hilfsgemeinschaft macht zum Tag der Menschen mit Sehbehinderung immer wieder Aktionen und Presseaussendungen. Aber woher kommt dieser Tag eigentlich und was soll er bewirken?**

AUGust: Das ist ja einmal eine gute Frage! Es gibt ja jede Menge Tage, die auf ein Anliegen hinweisen sollen. Der Sehbehindertentag wurde das erste Mal im Jahr 1998 vom Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband abgehalten. Das Ziel war, eh klar, auf die Herausforderungen von Menschen mit Sehbehinderung bei der Bewältigung des Alltags aufmerksam zu machen. In Deutschland beteiligen sich jedes Jahr verschiedene Berufsverbände, wie zum Beispiel der Berufsverband der Augenärzte Deutschlands oder die evangelische und katholische Kirche, an den Aktionen zu diesem Tag. In Österreich sind es vor allem die Organisationen, die sich für die Anliegen von blinden und sehbehinderten Menschen einsetzen, die diesen Tag zum Anlass für Aktionen und Presseinformationen nützen.

Die Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs hat heuer zum Tag der Menschen mit Sehbehinderung eine Plakatkampagne gestartet, ich darf in aller Bescheidenheit sagen, dass ich da ganz groß rauskomme!

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

Realität und Fiktion

Hörbuchtipps: Spannende Lebensgeschichten ziehen uns in ihren Bann

Text: Helga Bachleitner | Fotos: Hörverlag

Vati

Monika Helfer

Monika Helfer umkreist das Leben ihres Vaters und erzählt von ihrer eigenen Kindheit und Jugend. Von der Armut und den beengten Lebensverhältnissen in der Südtiroler Siedlung mit den vielen Kindern in einer Küche.

Ungekürzte Lesung mit Monika Helfer

4-CDs
Laufzeit: ca. 5 Std. 30 Min.
Preis: € 20,60
www.derhoerverlag.de

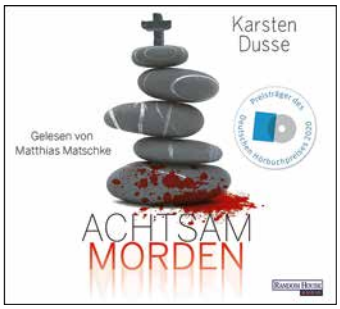
Ein verheißenes Land

Barack Obama

Ein fesselnder und zutiefst persönlicher Bericht darüber, wie Geschichte geschrieben wird – von dem Präsidenten, der uns inspirierte, an die Kraft der Demokratie zu glauben. Barack Obama nimmt uns mit auf eine spannende Reise.

Gelesen von Andrea Fröhlich, mit Originalton von Barack Obama

4 mp3-CDs
Laufzeit: ca. 38 Std. 05 Min.
Preis: € 43,20
www.derhoerverlag.de



Achtsam morden

Karsten Dusse

Ein Achtsamkeits-Seminar soll Anwalt Björn Diemel dabei helfen, seine Work-Life-Balance wieder herzustellen. Der Kurs trägt Früchte und Björn kann das Gelernte umsetzen. Doch die Auswirkungen sind unerwartet …

Gekürzte Lesung mit Matthias Matschke

6-CDs
Laufzeit: ca. 7 Std. 22 Min.
Preis: € 17,50
www.random-house-audio.de

Klassische Literatur im Radio

Radioprogramm: Die Hörspiele im Juli auf Ö1

Text: Helga Bachleitner | Foto: Unsplash/Elijha Merrell

Samstag, 14. Juli, **14:00 Uhr**

Der Hochwald

von Adalbert Stifter

Das Ö1 Hörspiel

Die aus Oberösterreich stammende Schauspielerin Sophie Rois erzählt diese 1842 veröffentlichte Erzählung über die beiden Schwestern Johanna (Pippa Galli) und Clarissa (Stefanie Reinsperger). Der Vater versucht seine Töchter vor dem Krieg in Sicherheit zu bringen und richtet ihnen in der unberührten Tiefe des Waldes eine Hütte ein. Gut bewacht, sollen Clarissa und Johanna dort das Vorbeiziehen des Feindes abwarten. Es ist, als würde hier die Zeit stillstehen, während ringsum der Krieg tobt. Als allerdings ein vermeintlich Fremder in dieses Refugium eindringt, nimmt die Geschichte eine tragische Wende.

Samstag, 24. Juli, **14:00 Uhr**

Don Juan oder die Liebe zur Geometrie

von Max Frisch

Das Ö1 Hörspiel

Mit Peter Arens, Fritz Bischof, Gertrud Kückelmann u. a.
Bearbeitung und Regie: Klaus Gmeiner (ORF Salzburg, 1970)

In seiner Konversationskomödie „Don Juan" gibt Max Frisch einer der am häufigsten verhandelten Gestalten der abendländischen Kultur eine neue Deutung.
Don Juan ist kein Liebender und Frauenjäger, sondern ein narzisshafter Gejagter, der vor den falschen Gefühlen flieht, die sich für ihn immer dort einstellen, wo ein Verhältnis zur Gewohnheit wird … Eine Komödie mit Tempo, Witz, Charme und durchtriebener Hintergründigkeit.

Samstag, 31. Juli, **14.00 Uhr**

Die Räuber

von Friedrich Schiller

Das Ö1 Hörspiel

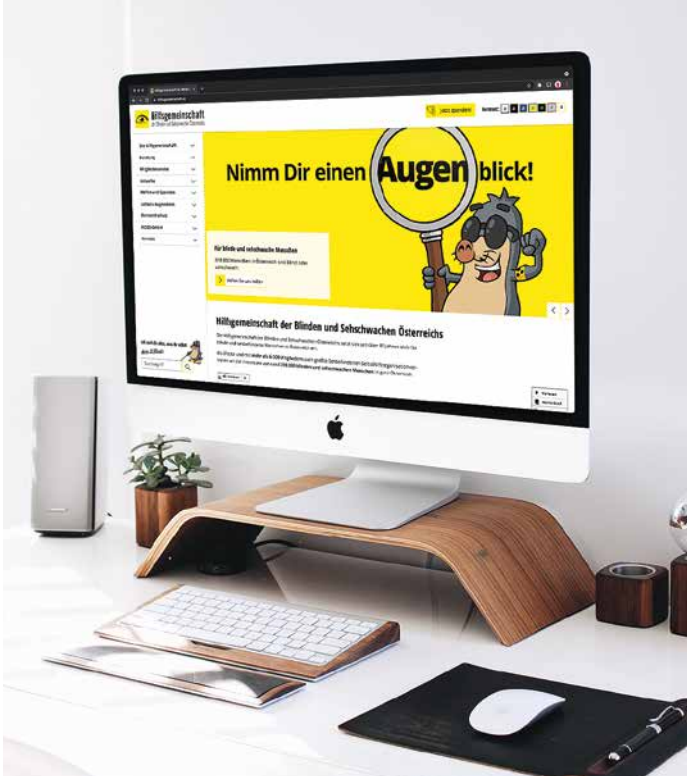
Mit Hans-Michael Rehberg, Oliver Stokowski, Wolfgang Pregler, Alexandra Henkel, Sylvester Groth, Oliver Mallison u. a.

„Die Räuber" gehören zu den Dramen des „Sturm und Drang", die bis heute zur Interpretation herausfordern. Schiller sieht Geist und Moral determiniert durch Geburt und soziale Ordnung. Franz Moor, als Zweitgeborener von der Erbfolge des Hauses Moor ausgeschlossen, fühlt sich von der Natur benachteiligt. „Ich habe großes Recht, über die Natur ungehalten zu sein, und bei meiner Ehre! Ich will es geltend machen." Der Vater Karl Moor, der sich in der Manier des „Sturm und Drang" als freiheitsdurstig und angeekelt von kleinbürgerlicher Provinzialität gezeigt hat, bereut sein Handeln. Franz aber verhindert eine Aussöhnung des „verlorenen Sohnes" mit dem Vater. Franzens Intrige spaltet nicht nur die Familie, sondern legt auch den Riss durch die Ordnung der Welt offen. ■

Barrierefreie Website

Auszeichnung: Die Website der Hilfsgemeinschaft hat das WACA-Zertifikat in Gold erhalten

Text: Helga Bachleitner
Fotos: WACA, Unsplash/Gabriel-Beaudry



Die Website der Hilfsgemeinschaft entspricht den internationalen Richtlinien für Barrierefreiheit

Die Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs hat ihren Webauftritt relauncht und in einem zweistufigen Prüfverfahren WACA-zertifizieren lassen. Wesentlicher Anspruch dabei war umfassende Barrierefreiheit und die Einhaltung der international gültigen WCAG-Kriterien. Klaus Höckner, Vorstand der Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs und selbst allgemein beeideter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger im Bereich Barrierefreiheit im Web: „Unser Anspruch war, dass unser Webauftritt für alle Menschen zugänglich ist. Das bedeutet unter anderem entsprechende Kontraste, leicht bedienbare Formulare, durchgehende Strukturierung und Bedienbarkeit, Shortcuts für Schnellzugriffe, Mobiloptimierung, Vorlesesystem – kurz gesagt, den internationalen WCAG 2.1 AA Richtlinien entsprechend."

Zertifikat

Werner Rosenberger ist Projektleiter von WACA: „Das Web Accessibility Certificate Austria ist das einzige Qualitätssiegel in Österreich und stellt höchste Ansprüche für die Barrierefreiheit im Web dar. Dieses offizielle Zertifikat der Initiative WACA zeichnet Organisationen für besondere Leistungen zur Zugänglichkeit von Web-Angeboten in drei Abstufungen – Gold, Silber und Bronze – aus. Geprüft wird von unabhängigen AuditorInnen nach einer vorgegebenen Prüfmethodik. Es freut mich daher sehr, dass die Hilfsgemeinschaft die höchste WACA-Auszeichnung erhalten hat."

Höchste Qualität

Vorstandsvorsitzender Elmar Fürst zeigt sich mit dem Ergebnis zufrieden: „Wir haben nun eine Website, die nicht nur gut bedienbar und optisch ansprechend ist, sondern auch die höchste WACA-Auszeichnung erhalten hat! Wir haben von Anfang an hohe Ansprüche an Barrierefreiheit gestellt und freuen uns über das erreichte Ergebnis. Wir sind erst die zweite Organisation mit dem WACA-Zertifikat in Gold."

Die Umsetzung der barrierefreien Website lag in der Verantwortung von Ing. Martin Weber, gugler* MarkenSinn. ■

Das Zertifikat bestätigt die barrierefreie Nutzbarkeit

Veranstaltungshinweis

COVID-19: die Veranstaltungen finden immer im Rahmen der jeweils geltenden Verordnungen statt

Text: Helga Bachleitner

Sie finden in dieser Ausgabe der **sichtweisen** die Termine für das kommende Halbjahr. Einige Kurse müssen noch pausieren, sobald es wieder möglich ist, informieren wir Sie in den nächsten **sichtweisen** darüber. Bitte beachten Sie, dass alle Veranstaltungen immer im Rahmen der jeweils geltenden Pandemie-Verordnungen stattfinden. Diese können sich immer wieder ändern.

Auch theater4all, unser Angebot für Theater mit Audiodeskription, kann derzeit nicht stattfinden. Die Theater haben uns informiert, dass aufgrund der geringeren Publikumsplätze derzeit kein Kontingent zur Verfügung steht. Wir hoffen alle, dass im Herbst wieder das normale Programm möglich sein wird! Alle aktuellen Informationen finden Sie immer auch auf unserer Website **www.hilfsgemeinschaft.at** ■

Gehirn-Jogging

Lösungen von Seite 29

1. Wörterkiste

Das Wort Stadt kommt nur in Kiste 1 vor. Das Wort Land kommt nur in Kiste 2 vor.

2. Zahlen suchen rückwärts

1D 2I 3G 4E 5A 6B 7H 8F 9C

3. Zahlen-Nachbarn

13-mal mit dem Beispiel

Termine zum Gedächtnistraining im Beratungszentrum der Hilfsgemeinschaft finden Sie unter **www.hilfsgemeinschaft.at/kalender.**

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: Gerhard Formann, Tel. 01/330 35 45–67, gerhard.formann@hilfsgemeinschaft.at

Druck: Druckerei Berger, www.berger.at

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

Ausgabe August/September 2021:
Anzeigenschluss: 2. August 2021
Druckunterlagenschluss: 11. August 2021
Erscheinungstermin: 25. August 2021

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.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird auf geschlechtsspezifische Termini verzichtet. Nachdruck (auch auszugsweise) nur unter Angabe der Quelle.

Coverfoto: Shutterstock/MR Chalee

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

VIDEBIS

Besser Sehen. Mehr Lebensqualität.

Reveal 16 i

Das erste smarte Lesegerät, mit dem auch E-Books gelesen und Hörbücher gehört werden können.

VIDEBIS GERÄTE-VERSICHERUNG
Ihr rundum sorglos Paket für Ihr neues, elektronisches Hilfsmittel!

De Longhi ECAM Magnifica S

Der erste barrierefreie Kaffeeautomat - jetzt erhältlich bei VIDEBIS.

MagniLink Voice

Dieses tragbare Vorlesegerät verleiht Ihrem Text eine Stimme.

www.videbis.at **office@videbis.at** **01 / 27 88 333**