

AKTUELL

April 2024 | Nr. 1

INHALT

- | | |
|---|----------|
| 1. Stellenleitung | 2 |
| 2. Sozialberatung
Noch einmal etwas Neues wagen | 3 |
| 3. Low Vision
Blendschutzgläser | 4 |
| 4. Veranstaltungen
Rückblick und Ausblick | 5 |
| 5. Erreichbarkeit und Adressen | 6 |

1. STELLENLEITUNG

Liebe Leserin, lieber Leser

Per 1. Januar 2024 sind wir von der Metzgergasse 8 in Aarau in den Landenhof, Zentrum für Hören und Sehen, in Unterefelden umgezogen.



In der Zwischenzeit haben wir uns gut eingelebt und fühlen uns wohl in unseren neuen Räumlichkeiten im Landenhof.

Erfreulicherweise konnten wir noch im alten Jahr eine erfahrene Sozialarbeiterin für uns gewinnen. Frau Daniela Gasser-von Arx war ab Januar 2024 mit einem kleinen Pensum angestellt und wurde in dieser Zeit von Barbara Casanova eingeführt. Seit 1. April 2024 ist sie jeweils von Dienstag bis Donnerstag für Sie da. Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit und heisse sie recht herzlich im Team willkommen

Gerne möchten wir Ihnen unser neues Domizil vorstellen und laden Sie zu unserem **Tag der offenen Tür** am 12. Juni 2024 ein. Wir möchten diesen Tag auch nutzen, um Ihnen neue

Hilfsmittel vorstellen zu können. Die Firma Accesstech wird mit Lesegeräten vor Ort sein, ebenfalls wird der Hilfsmittelshop des SZBLIND sowie die Apfelschule anwesend sein und Ihnen wertvolle Informationen im Bereich Alltagshilfsmittel sowie hilfreiche Tipps in der Nutzung von Smartphones vermitteln. Damit wir den Besucherstrom kanalisieren können, bitten wir Sie, bei der Anmeldung ein Zeitfenster sowie Ihre Interessen anzugeben. In der Kaffeestube besteht die Gelegenheit, sich vor oder nach der Besichtigung auszutauschen und eine Erfrischung zu geniessen.

Sie erreichen uns wie folgt:

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Ab Bahnhof Aarau Gleis 13
S14 Richtung Schöftland bis Haltestelle
Distelberg (2 Stationen)

Achtung: Halteknopf drücken!

Von da zirka 10 Minuten Fussweg
(Wegweiser Landenhof).

Auf Wunsch holen wir Sie am Bahnhof ab.

Mit dem Auto:

Ab Autobahnausfahrt Aarau-West
Richtung Unterefelden.
Parkplätze sind vorhanden.

Eine detaillierte Wegbeschreibung finden Sie auf unserer Webseite:

www.aarauer-sehhilfe.ch

Herzliche Grüsse
Monika Frei
Stellenleitung

2. SOZIALBERATUNG

Noch einmal etwas Neues wagen



Nach langjähriger Tätigkeit als Sozialarbeiterin in einer grösseren Gesundheitsorganisation möchte ich beruflich noch einmal etwas Neues wagen. So freue ich mich, nun seit April 2024 bei der Aargauer Sehhilfe in einem 60% Pensum tätig zu sein.

Ursprünglich aus dem kaufmännischen Bereich stammend, mit Weiterbildung als Einkaufsassistentin für Herrenbekleidung, habe ich, nach einer längeren Familienphase, an der Hochschule für Soziale Arbeit in Luzern, HSLU, meine Ausbildung zur Sozialarbeiterin FH abgeschlossen. Weitere wichtige berufliche Meilensteine sind eine umfassende Weiterbildung im Sozialversicherungsrecht und eine

Weiterbildung Palliative Care für Fachpersonen bei den Aargauer Landeskirchen.

Die Freude an der Arbeit mit Menschen motiviert mich für meine Aufgabe als Sozialarbeiterin. Für mich ist jede Person, ihr Schicksal und ihr Lebensalltag einmalig. Und es liegt mir daran, mit den mir anvertrauten Menschen gemeinsam nach Lösungen zu suchen, sie in den vorhandenen Fähigkeiten zu bestärken und ihnen so einen möglichst selbständigen Lebensalltag zu ermöglichen.

Meine Mutter stammte aus Italien. Ich bin zweisprachig aufgewachsen. Italienisch ist meine zweite Muttersprache. Mir ist der Spagat zwischen zwei Kulturen vertraut und bewusst. Dies ermöglicht mir eine offene Haltung gegenüber anderen Kulturen.

Ich lebe in einer Patchworkfamilie, habe drei eigene, längst erwachsene Kinder, drei Stiefkinder und dazu vier Grosskinder, die ich regelmässig einen Tag in der Woche betreue. Wir haben einen treuen vierbeinigen Begleiter, der meinen Mann und mich an Regentagen motiviert, spazieren zu gehen. Sehr gerne arbeite ich in unserem Garten. Lesen, Yoga, Velofahren und Reisen sind weitere Hobbies, die meinen Alltag nebst der Arbeit bereichern.

Daniela Gasser-von Arx
Sozialarbeiterin FH

3. LOW VISION

Blendschutzgläser

Eine Sehbeeinträchtigung geht häufig mit einer erhöhten Blendempfindlichkeit einher. Diese kann mit geeigneten Blendschutzgläsern verringert werden.

Im natürlichen Tageslicht kommen alle Wellenlängen und somit alle Lichtfarben vor. Wir nehmen es daher als weisses Licht wahr. Am kurzwelligen Ende des Lichtspektrums befinden sich die blauen und violetten Frequenzen. Der Bereich mit den Wellenlängen bis zirka 500 Nanometer wird als Blaulicht bezeichnet. Das kurzwellige Licht ist besonders energiereich und wird daher stärker gestreut. Dies führt zu Blendung und somit zu einer zusätzlichen Herabsetzung der Sehfähigkeit.

Es gibt verschiedene Formen von Blendung:

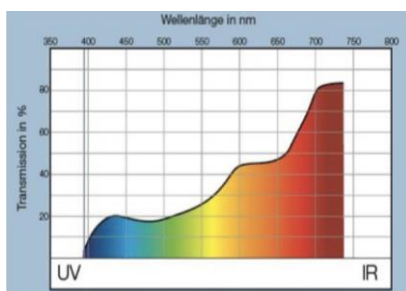
- **Absolutblendung** besteht bei zu hoher absoluter Leuchtdichte (Lichtverhältnisse bei Sonne, die in Kombination mit Wasser und Schnee noch verstärkt werden)
- **Relativblendung** entsteht durch hohe Leuchtdichtenunterschiede (starke

Kontraste) im Gesichtsfeld (beispielsweise helle Arbeitsplatzbeleuchtung bei dunkler Umgebung, das Auge kann sich weder an das helle noch an das schwache Licht anpassen)

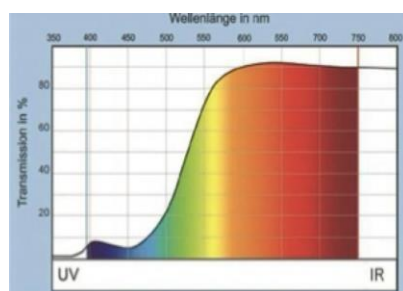
- Von **Adaptationsblendung** spricht man bei einer abrupten Beleuchtungsänderung (Wechsel von hellen zu schlechten Lichtverhältnissen und umgekehrt)

Dagegen können spezielle **Blendschutzgläser** Abhilfe schaffen. Sie absorbieren den kurzwelligen Blaulichtanteil des für uns relevanten Lichtspektrums und reduzieren somit die Relativ- und teilweise auch die Adaptationsblendung.

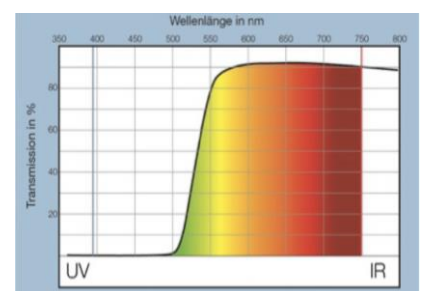
Normale Sonnenbrillen absorbieren das Licht des gesamten Spektrums und können daher bei einer Sehbeeinträchtigung zu dunkel sein (Bild 1). Blendschutzgläser, die vor allem das Blaulicht herausfiltern, werden Blaudämpfer oder Komfortfilter genannt (Bild 2). Wenn das Blaulicht komplett herausgefiltert wird, spricht man von einem Blaublocker oder Kantenfilter (Bild 3).



Sonnenbrille



Blaudämpfer/Komortfilter



Blaublocker/Kantenfilter

Da es eine grosse Anzahl verschiedener Blendschutzfilter gibt, ist eine **Abklärung durch eine Low Vision Fachperson** sinnvoll. Die Filtergläser können auf unserer Beratungsstelle erprobt und auch für einige Wochen im Alltag und zu Hause bei verschiedenen Lichtsituationen getestet werden. Wenn das favorisierte Filterglas gefunden worden ist, kann beim Optiker ein entsprechendes Glas mit der eigenen Korrektur bestellt werden. Filteraufsätze als Clip sind auch möglich, aber von der Handhabung etwas umständlicher.

Selbsttönende Gläser, welche die Farbe in Abhängigkeit von der Sonneneinwirkung verändern, sind bei einer Sehbeeinträchtigung wegen der trägen Reaktionszeiten und der Temperaturabhängigkeit in der Regel ungünstig. Aufgrund der geringen Reaktionsgeschwindigkeit können die Probleme bei der Adaptationsblendung noch verstärkt werden.

Patricia Wiedemeier
Orthoptistin HF
Low Vision Spezialistin SZBLIND

4. VERANSTALTUNGEN

Rückblick

Aargauer Kunsthaus

Am 9. März 2024 fand die Kunsthausführung im Aargauer Kunsthaus in der Ausstellung **«Blumen für die Kunst»** statt. Meisterfloristinnen und Blumengestalter interpretierten Werke aus der Sammlung in blumigen Kunstwerken.

Die Bilder wurden von unserer Kunstvermittlerin Cynthia Luginbühl lebhaft veranschaulicht.



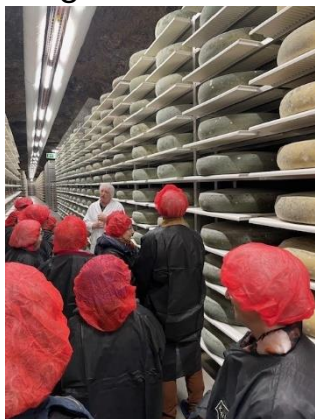
Gruppe vor einem blumigen Kunstwerk

Die Entstehung der blumigen Kunstwerke erklärte uns Philipp von Arx, Meisterflorist, und vermittelte uns einen Eindruck über die Ideen und Herausforderungen der Floristen und Floristinnen.

Kaltbachhöhlen

An einem sonnigen Frühlingstag am 14. März 2024 fuhren wir mit dem Zug ins idyllische Knutwil und erkundeten die Höhlen der Kaltbach Käseveredlung. An der Führung erfuhren wir die spannende Geschichte über die einzigartige Kunst der Käseveredlung. Das spezielle Klima der Höhlen eignet sich besonders gut für die Reifung, daher wird die Käse bereits seit 1953 darin aufbewahrt. Heute befinden sich hier bis zu 150'000 Käselaibe. Nach der Führung wurden wir mit einem köstlichen Käsebuffet verwöhnt.

Einige Eindrücke des Kaltbach Käseausfluges:



Regale voller Käse



Gruppenbild mit Käse



Käseteller

Ausblick

Am 13. August 2024 findet unsere traditionelle Schifffahrt statt und führt uns dieses Jahr an den Zürichsee.

Am 12. September 2024 werden wir die Skulpturenausstellung Bad RagARTz besuchen, welche alle zwei Jahre stattfindet.

Die Einladungen zu beiden Veranstaltungen finden Sie in der Beilage.

Am 22. Oktober 2024 ist wiederum eine Führung im Aargauer Kunsthaus geplant, die Einladung folgt im September.

Wir freuen uns, wenn wir Sie an einer unseren Veranstaltungen begrüßen dürfen.

Monika Frei
Freizeitveranstaltungen

5. ERREICHBARKEIT UND ADRESSEN

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag und Donnerstag

08:30 – 11:30 und 13:30 – 16:30

Termine nach Vereinbarung

AARGAUER SEHHILFE

Landenhofweg 25 | 5035 Unterentfelden

062 836 60 20

info@aargauer-sehhilfe.ch

www.aargauer-sehhilfe.ch

Spendenkonto IBAN CH88 0483 5056 1158 7100 6

