



Beratungsstelle für Sehbehinderte
Aargauischer Blindenfürsorgeverein
Aarau

ABV-Info Nr. 21 / August 2020

Inhaltsverzeichnis:

1. Stellenleitung
2. Ausweiskarte für Reisende mit einer Behinderung
3. Sozialberatung
4. Low Vision Beratung
5. Alltagshilfsmittel
6. Voice Net
7. Qi Gong, chinesische Atem- und Bewegungstherapie:
8. Termine und Veranstaltungen
9. Erreichbarkeit und Adressen

1. Stellenleitung

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser

Nach der schwierigsten Zeit der Corona Pandemie ist so etwas wie Normalität eingeleitet – die sogenannte «neue Normalität». Social Distancing, Maskenpflicht, Hygienevorschriften und vieles mehr wird uns wohl noch lange begleiten.

Auch auf unserer Beratungsstelle mussten wir uns den Gegebenheiten stellen, damit persönliche Beratungen ohne Risiko und zum Schutz unserer Klientinnen und Klienten sowie den Mitarbeitenden durchgeführt werden können. So schützen wir uns mit Plexiglasscheiben und Schutzmasken. Desinfektionsmittel und Masken stehen jederzeit zur Verfügung und selbstverständlich werden die Distanzregeln eingehalten. All das hat sich in den letzten Wochen zu einer «neuen Normalität» entwickelt.

Wir hoffen, Sie haben diese schwierige Zeit gut überstanden und sind körperlich wie geistig gesund geblieben.

Corona-Schutzmaterial

Vom Lions Club International Schweiz haben wir eine Schenkung von Schutzmaterial erhalten. Falls Sie Bedarf an **Masken, Handschuhen oder Desinfektionsmittel** haben, dürfen Sie sich gerne bei uns melden, «es hätt solang's hätt».

Hilfsmitteltag vom 3. September 2020

Den Hilfsmittel-Halbtage haben wir auf einen ganzen Tag ausgeweitet. Damit sich nicht zu viele Menschen auf einmal in unseren Räumlichkeiten aufhalten, ist ein Besuch nur mit Anmeldung und mit Angabe des gewünschten Zeitfensters möglich. Bitte beachten Sie dazu das beiliegende Anmeldeformular.

Läckerli-Huus vom 10. September 2020

Der Ausflug findet statt, es hat noch Plätze frei.

Schiffahrt

Wie wir Sie bereits im Mai informiert haben, konnten wir für unsere jährliche Schiffsreise ein Ersatzdatum finden. Die Reise geht an den Vierwaldstättersee und findet nun am **Sonntag, 27. September 2020** statt.

Für Kurzentschlossene hat es noch Plätze frei!

Anmeldung für Veranstaltungen telefonisch unter Tel. 062 836 60 20 oder per Mail monika.frei@abv-aargau.ch

Das Team vom ABV wünscht Ihnen einen schönen Spätsommer und gute Gesundheit!

Monika Frei, Stellenleitung

2. Ausweiskarte für Reisende mit einer Behinderung

Im letzten ABV-Info vom März 2020 informierten wir Sie über die bevorstehende Verlängerung der Begleiterkarte, welche Ende Jahr fällig geworden wäre.

Ende Mai 2020 erhielten wir von der SBB die Information, dass die Ausweiskarte für Reisende mit einer Behinderung mit Gültigkeit 2017-2020 definitiv um 1 Jahr **bis zum 31. Dezember 2021** verlängert wird.

Für Sie entsteht dadurch kein Aufwand, da die Karte automatisch verlängert wird. Die Mitarbeiter im Kundenkontakt sowie das Kontrollpersonal der beteiligten

Transportunternehmen sind über die Verlängerung der aktuellen Ausweiskarte informiert.

Weitere Informationen erhalten Sie an Bahnhöfen und beim SBB Contact Center Tel. 0848 44 66 88 (CHF 0.08/Min.).

3. Sozialberatung

Neuerungen bei den Ergänzungsleistungen

Die EL-Reform tritt am 1. Januar 2021 in Kraft.

Anspruch auf Ergänzungsleistungen (EL) hat, wer in der Schweiz eine AHV- oder IV-Rente bezieht, aber trotzdem zu wenig Geld hat, um einen minimalen Lebensbedarf zu decken. Die Ergänzungsleistungen sorgen dafür, dass dieser sogenannte Grundbedarf gedeckt wird.

Ziele der Reform

Mit der Revision des Bundesgesetzes sollen drei Ziele erreicht werden: der Erhalt des Leistungsniveaus, eine stärkere Verwendung der Eigenmittel und die Verringerung der Schwelleneffekte. Folgende Veränderungen stehen ab 2021 an:

Keine Ergänzungsleistungen mehr für Vermögende

Wer mehr als 100'000 Franken Vermögen besitzt, bekommt keine Ergänzungsleistungen mehr. Bei Ehepaaren beträgt die Schwelle 200'000 Franken. Bisher war es unter Umständen möglich, dass auch Personen Ergänzungsleistungen beziehen, die höhere Vermögen haben.

Wegen Ergänzungsleistungen nicht aus dem Haus ausziehen

Die eigene Wohnung oder das eigene Haus wird für die Berechnung der Vermögensschwelle nicht herbeigezogen. Menschen, die auf Ergänzungsleistungen angewiesen sind, haben so meistens die Möglichkeit, im eigenen Heim zu bleiben.

Geringere Freibeträge beim Vermögen

Der Freibetrag auf dem Vermögen wird gesenkt. Er beträgt neu 30'000 Franken für Alleinstehende und 50'000 Franken für Ehepaare. Bisher waren es 37'500 beziehungsweise 60'000 Franken. Der Freibetrag bezeichnet jenen Teil des Vermögens, der nicht angetastet werden muss. Beim Vermögen über dem Freibetrag wird hingegen erwartet, dass ein Bezüger von Ergänzungsleistungen einen Teil davon verwendet, um den Lebensunterhalt zu decken: Bei AHV-Rentnern wird jährlich ein Zehntel dieses Vermögens als Einkommen angerechnet, bei IV-Rentnern ein Fünfzehntel.

Erben müssen zurückzahlen

Übersteigt der Nachlass eines Bezügers von Ergänzungsleistungen 40'000 Franken, müssen die Erben das Geld über diesem Betrag dafür verwenden, die bezogenen Ergänzungsleistungen des Verstorbenen an den Staat zurückzuzahlen.

Mehr Geld für die Miete

Weil die Mieten in den vergangenen Jahren stark gestiegen sind, hat das Parlament die Beiträge erhöht. Das gilt vor allem für die Städte: Dort können Alleinstehende künftig Mietkosten bis zu 1'370 Franken an den Lebensbedarf anrechnen, in der Agglomeration 1'325 Franken und auf dem Land 1'210 Franken. Bei zwei Personen im Haushalt können 250 Franken zusätzlich angerechnet werden.

Für Personen, die im Konkubinat oder in einer Wohngemeinschaft leben, kann der Beitrag an die Miete jedoch geringer werden, weil neu die Anzahl aller im Haushalt lebender Personen in die Beitragsberechnung miteinbezogen wird.

Weniger Geld für Kinder

Die Ansätze für den Lebensbedarf von Kindern unter 11 Jahren werden gesenkt. Bei älteren Kindern bleiben die heutigen Ansätze bestehen. Bei den meisten Bezügerinnen von Ergänzungsleistungen mit Kindern handelt es sich um Personen, die eine IV-Rente beziehen.

Einkommen des Ehepartners wird stärker gewichtet

Wie viel Ergänzungsleistungen jemand bekommt, hängt auch vom Einkommen des Ehepartners ab. Neu wird dieses zu 80 Prozent angerechnet, bisher nur zu zwei Dritteln. Bezieht der Ehepartner eine IV-Rente, wird dieses Geld voll angerechnet.

Übermässiger Verbrauch des Vermögens wird bestraft

Wer sein Vermögen «ohne wichtigen Grund» um mehr als 10 Prozent pro Jahr verbraucht, soll weniger Ergänzungsleistungen bekommen. Bisher musste nur mit Kürzungen rechnen, wer sein Vermögen verschenkt hat.

Geringere Mindestrente

Wie viel Ergänzungsleistungen jemand bekommt, richtet sich grundsätzlich nach dem Bedarf und den vorhandenen Mitteln. Es gibt jedoch eine Bestimmung, wie hoch eine Ergänzungsleistungs-Rente im Minimum sein muss.

Barbara Casanova, Sozialberatung

4. Low Vision Beratung

Lupenbrille oder Fernrohr-Lupenbrille?

Menschen mit eingeschränktem Sehvermögen sind auf vergrössernde Hilfsmittel angewiesen, um Text in Zeitungsdruckgrösse lesen zu können. Um das geeignete Hilfsmittel ermitteln zu können, sind vor allem drei Faktoren massgebend:

- Sehschärfe
- Kontrastsehen
- Vergrösserungsbedarf

Diese drei Kriterien werden bei einer Low Vision Abklärung ausgemessen. Die Sehschärfe wird mit Hilfe von Sehzeichen (Buchstaben) bestimmt. Das Kontrastsehen wird mit Sehzeichen in schwachem Kontrast gemessen. Der Vergrösserungsbedarf wird mit Texten in verschiedenen Grössen ermittelt.

Der **Vergrösserungsbedarf** gibt Aufschluss, wie gross eine Schrift sein muss, damit Text wieder fliessend und über längere Zeit gelesen werden kann.

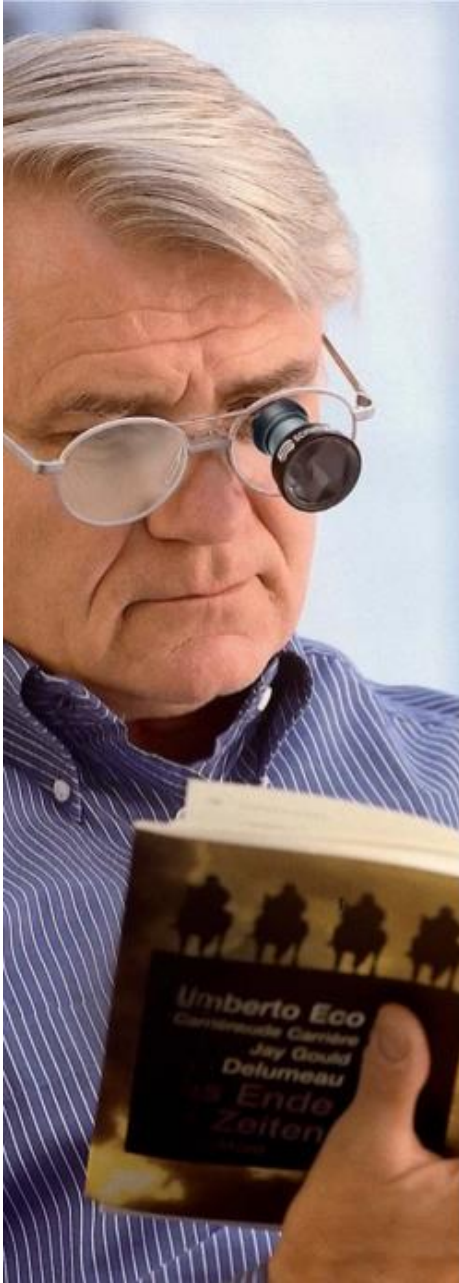
Ein einfaches und zweckmässiges vergrösserndes Hilfsmittel ist die **Lupenbrille**. Bei einem geringen Vergrösserungsbedarf kann sie nützlich sein. Die Lupe ist im Brillengestell und muss somit nicht mit der Hand gehalten werden. Der Text muss allerdings innerhalb der Brennweite der Lupe gehalten werden, um ihn scharf sehen zu können. Die Stärke der Lupenbrille ist immer abhängig von einer allfälligen Fehlsichtigkeit für die Ferne (Weitsichtigkeit, Kurzsichtigkeit, Hornhautverkrümmung).

Dioptrien	Leseabstand	Vergrösserung
6 D	16 cm	1.5x
8 D	12 cm	2x
10 D	10 cm	2.5x
12 D	8 cm	3x
16 D	6 cm	4x
20 D	5 cm	5x
24 D	4 cm	6x
32 D	3 cm	8x
40 D	2.5 cm	10x

Von einer Lupenbrille spricht man, wenn zur Fernkorrektur mindestens 6 Dioptrien addiert werden. Mit einem Zusatz von 6 Dioptrien muss der Text in zirka 16 cm Abstand gehalten werden. Dasselbe gilt für Lupen. Bei einer Lupe mit 6 Dioptrien wird ein Text in 16 cm Abstand scharf gesehen und dabei anderthalbfach vergrössert.

Da der kurze Leseabstand bei Lupenbrillen oft als unangenehm empfunden wird, können Fernrohr-Lupenbrillen eine Alternative sein, mit denen ein grösserer Leseabstand möglich ist.

Die **Fernrohr-Lupenbrille** wird wie die klassische Lupenbrille vor allem für den Nahbereich verwendet. Sie besteht aus einem in die Brille eingebauten Fernrohr mit einer aufgesteckten Lupe (Aufsteckglas) und erreicht eine anderthalb- bis zwölfwache Vergrößerung. Eine binokulare Ausführung für beide Augen ist nur bis zu einer dreifachen Vergrößerung möglich.



Da Fernrohr-Lupenbrillen relativ schwer und kosmetisch auffällig sind, werden sie hauptsächlich zu Hause verwendet. Sie kommen vorrangig für Sehaufgaben im Nahbereich in Betracht, die sich mit einer Lupenbrille wegen des geringen Abstands nicht bewältigen lassen.

Modelle mit geringer Vergrößerung können mit größerem Arbeitsabstand eingesetzt werden und sind so auch zum Notenlesen oder für handwerkliche Tätigkeiten geeignet.

Der Abstand bei einer Galilei-Fernrohr-Lupenbrille ist doppelt so gross wie bei einer gleichstarken Lupenbrille, bei einer Kepler-Fernrohr-Lupenbrille sogar drei- bis viermal so gross.

Bei einer Vierfach-Lupenbrille etwa darf der Abstand zwischen Sehhilfe und Schrift nur rund 6 cm betragen. Eine Galilei-Fernrohr-Lupenbrille dagegen erlaubt einen Arbeitsabstand von 12 cm und ist damit besser zum Schreiben und Hantieren geeignet. Der Abstand muss jedoch exakt eingehalten werden, denn schon geringe Veränderungen verursachen ein unscharfes Bild. Durch den Abstandsgewinn verringert sich allerdings die Übersicht und man sieht durch das Fernrohr nur einen geringen Ausschnitt. Zudem ist die Fernrohr-Lupenbrille auf

Grund der speziellen Optik im Fernrohr deutlich teurer als eine herkömmliche Lupenbrille.

Fazit Lupenbrillen und Fernrohr-Lupenbrillen haben beide Vor- und Nachteile, die es abzuwägen gilt!

Patricia Wiedemeier, Low Vision Beratung

5. Alltagshilfsmittel

Mobile Tastentelefone

Die **Bandbreite 2G** von Swisscom und Salt wird auf den 31. Dezember 2020 abgestellt, das Netz von Sunrise per 31. Dezember 2021. Das bedeutet, dass mobile Tastentelefone, welche auf dieser 2G-Technologie basieren, nicht mehr funktionieren. Auf dem Markt gibt es noch wenige Alternativen, welche auf der 3G-Technologie basieren, die von den Mobilfunkanbietern noch bis 2024 unterstützt wird. Es sind dies folgende Modelle:

Doro 6520 Klapptelefon mit 2,8-Zoll Display

Art.Nr. 12.044

CHF 145.00

Spezifikationen:

- HAC (hörgeratekompatibel)
- E-Mail / Internet
- Kameraauflösung (2 Megapixel)
- Sprechende Tasten
- Visuelle Anrufanzeige
- Notruftaste
- Freisprecheinrichtung
- Lauter und klarer Klang
- Micro Sim-Kartenfach



Doro 580 Secure (Seniorentelefon)

Art.Nr. 12.037

CHF 175.00

Robustes, spritzwassergeschütztes Mobiltelefon mit vier Kurzwahltasten für einfaches Telefonieren per Tastendruck.

- Notruftaste und Sicherheits-Timer für das automatische Anwählen und Versenden eines SMS-Notrufs an voreingestellte Kontakte
- GPS-Positionsbestimmung, die anderen Personen Ihren Standort mitteilt.
- Farbe weiss, mit schwarzen Tasten und weissen Ziffern.
- Micro Sim-Kartenfach



BlindShell Classic oder Classic Lite

Auf **4G Technologie** basiert das **BlindShell**, welches noch bis 2030 unterstützt wird.

Das BlindShell Classic oder Classic Lite ist sprachunterstützt mit einer angenehmen Stimme, verfügt über ein grosses Display und klar fühlbare Tasten. Es ist handlich und einfach zu bedienen. Neben Telefonieren können auch SMS geschrieben werden. Zudem verfügt das Telefon über eine Weckfunktion sowie Kalender und Taschenrechner. Das Modell Classic bietet erweiterte Funktionen wie Farberkennung, Musik- und Hörbuch-Player, Internet- und FM-Radio, Diktierfunktion etc. Beide Modelle sind in den Sprachen deutsch, französisch und italienisch erhältlich.

BlindShell Classic deutsch, schwarz

(auch in Rot erhältlich)

Art. Nr. 12.045-01

CHF 399.00

BlindShell Classic Lite deutsch grau

Art. Nr. 12.049-01

CHF 269.00



Lieferbar ab Oktober 2020!

Bild: BlindShell Classic Lite grau

Monika Frei, Beratung Alltagshilfsmittel

6. Voice Net – Das interaktive Hörmedium des SBV

VoiceNet ist das umfassende Informationsangebot für blinde und sehbehinderte Menschen. Über die Telefonnummer 031 390 88 88 gelangen sie über eine interaktive Führung zu folgenden Informationen:

- Radio- und Fernsehprogramm
- Konsumenten- Freizeit und Ferientipps
- Veranstaltungen in Ihrer Region
- Tipps zu Hilfsmitteln
- Das Neueste aus Sport, Kultur und Umwelt
- Austausch mit Gleichgesinnten, Vereinen und Organisationen

So funktioniert VoiceNet:

Nummer 031 390 88 88 wählen, danach wird jeder Schritt vom System erklärt. Die Taste (0) dient immer als Hilfefunktion.

Neu sind auch die Veranstaltungen vom ABV auf VoiceNet abrufbar:

Wählen Sie dazu folgende Rubriken:

- 1 für Regional
- 2 für Aargau/Solothurn
- 3 für Beratungsstellen
- 2 für Beratungsstelle ABV Aarau

Info-Nachmittag VoiceNet

Mittwoch, 26. August 2020, 14.15 Uhr

Thomas Biedermann vom Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverband SBV, Sektion AG/SO, wird auf unserer Beratungsstelle anwesend sein und ausführlich über VoiceNet informieren und für Fragen zur Verfügung stehen.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldung erforderlich unter Tel. 062 836 60 20 oder per E-Mail: monika.frei@abv-aargau.ch

7. Qi Gong, Chinesische Atem- und Bewegungstherapie: neue Kursdaten

Die im Dezember 2019 gestartete Kursreihe mit der Qi Gong Lehrerin **Ruth Küng** als Kursleiterin geht nach der Corona-Pause in die Fortsetzung:

- Kursdaten:** Bei Redaktionsschluss konnte uns die Klubschule Migros leider noch keine Daten für einen freien Raum bekannt geben. Sofern uns ein Raum zur Verfügung gestellt wird, startet der Kurs voraussichtlich Ende August an einem Donnerstag oder Freitag, jeweils von ca. 10.30 bis 11.30 Uhr
- Ort:** Klubschule Migros Aarau, Raum 3
Bleichmattstrasse 42, 5000 Aarau
- Kosten:** Fr. 120.00 für 6 Lektionen, zahlbar vor Kursbeginn
1 Schnupperlektion gratis
- Teilnehmer:** Mindestens 4 Teilnehmende pro Block
- Veranstalter:** Aargauischer Blindenfürsorgeverein ABV, Aarau
- Mitnehmen:** Leichte Kleidung, rutschfeste Socken / Turnschuhe

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich. Die Übungen basieren auf den drei Säulen Atmung, Bewegung und Meditation und wirken ganzheitlich auf Körper, Seele und Geist. Sie führen zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden, innerer Ruhe und Gelassenheit, zu mehr Kraft und Beweglichkeit. Qi Gong ist leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet. Es braucht weder erheblichen Kraftaufwand noch besondere körperliche Fitness und kann im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden.

Bei Interesse melden Sie sich bitte beim Aargauischen Blindenfürsorgeverein
Tel. 062 836 60 20 oder per E-Mail: monika.frei@abv-aargau.ch

8. Termine und Veranstaltungen 2020

Datum	Zeit	Was und Wo	Organisation
Mittwoch 26. August	Nachmittag 14.15 – 16.30	VoiceNet Info-Nachmittag Metzgergasse 8, Aarau	ABV Aarau SBV Sektion AG/SP
Donnerstag 3. September	9.00 – 11.45 13.30 – 16.15	Hilfsmittel-Tag	ABV Aarau
Donnerstag 10. Sept.	Ganzer Tag	Läckerli Huus Frenkendorf BL	ABV Aarau
Sonntag 27. Sept.	Ganzer Tag	Schiffahrt Vierwaldstättersee	ABV Aarau
Dienstag 3. November	Nachmittag 14.00 – 16.30	Kunsthhaus Aarau «Schweizer Kunst»	ABV Aarau Kunsthhaus Aarau

SBV-Kaffeetreff / Stammtisch

Hier finden Sie Anschluss bei Betroffenen zum Austausch oder einfach um interessante Gespräche zu führen. Im Sommer bei schönem Wetter auf der Terrasse, ansonsten in der gemütlichen Gaststube des Restaurants Aarauerstube.

Die Treffen finden jeweils am **2. Dienstag im Monat von 14.00 – 16.30 Uhr** statt.

Ort: Restaurant Aarauerstube, Bahnhofstrasse 78, 5000 Aarau

Kosten: Konsumation auf eigene Kosten / Anmeldung: nicht erforderlich

Kontakt: Ulrich Heitzmann, Birkenweg 8, 5312 Döttingen

Tel. 056 245 62 40, Mail info@sbv-bvas.ch

9. Erreichbarkeit und Adressen

Aargauischer Blindenfürsorgeverein

Beratungsstelle für Sehbehinderte

Metzgergasse 8, 5000 Aarau

E-Mail info@abv-aargau.ch

Website: www.abv-aargau.ch

Telefon 062 836 60 20

Öffnungszeiten Beratungsstelle

Montag, Dienstag und Donnerstag

8.30 – 11.30 und 13.30 – 16.30 Uhr

sowie Termine nach Vereinbarung

An Tagen, an welchen Veranstaltungen stattfinden, sind die Öffnungszeiten auf der Beratungsstelle reduziert.

Monika Frei, Stellenleitung

Administration, Alltagshilfsmittel, Freizeitangebote

Montag, Dienstag und Donnerstag: ganzer Tag

E-Mail: monika.frei@abv-aargau.ch

Barbara Casanova, Sozialberatung

Dienstag, Donnerstag und Freitag ganzer Tag

E-Mail: barbara.casanova@abv-aargau.ch

Patricia Wiedemeier, Low Vision Beratung (optische Hilfsmittel)

Dienstag, Donnerstag und Freitag: ganzer Tag

E-Mail: patricia.wiedemeier@abv-aargau.ch