



Beratungsstelle für Sehbehinderte  
Aargauischer Blindenfürsorgeverein  
Aarau

## ABV-Info Nr. 14 / April 2017

### Inhaltsverzeichnis:

1. Geschäftsleitung
2. Sozialberatung
3. Low Vision Rehabilitation
4. Hilfsmittelshop
5. Elektronischer Kiosk
6. Digitalisierung Telefon
7. Termine und Veranstaltungen
8. Erreichbarkeit und Adressen

### 1. Geschäftsleitung

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir blicken auf intensive und arbeitsreiche Monate zurück. Es gab zwei Schwerpunkte mit denen wir uns zusätzlich beschäftigten und auch erfolgreich umsetzen konnten: Einerseits wollten wir die mit dem BSV vereinbarten Leistungen im 2016 wieder einhalten, andererseits waren wir bestrebt, die Wartezeiten für einen Beratungstermin zu verkürzen.

Daher mussten wir in den vergangenen Monaten einige interne Arbeitsabläufe anpassen und unsere Öffnungszeiten reduzieren. Dienstag und Donnerstag ist

in der Regel immer jemand da. Ausnahmen sind während den Sommer- und Weihnachtsferien möglich sowie bei ausserordentlichen Veranstaltungen. Beratungen und Abklärungen finden aber wie bisher nach Vereinbarung von Montag bis Freitag statt.

Im Winter mussten wir wegen personellen Engpässen zu aussergewöhnlichen Massnahmen greifen und einige LV-Abklärungen nach Lenzburg delegieren. An dieser Stelle einen herzlichen Dank an den SZB Lenzburg für ihre einmalige Unterstützung und an die betroffenen Klienten, welche für diese Situation Verständnis zeigten.

Weiterhin wird uns der Veranstaltungskalender und die Suche nach interessanten Angeboten für aktive Klienten unter 40 Jahren beschäftigen. Gerne nehmen wir dazu auch Ihre Wünsche und Ideen entgegen.

Mit den besten Frühlingsgrüssen

Carmen Sidler

## **2. Sozialberatung**

### **Reisen - unterwegs sein – den Frühling geniessen**

Verspüren Sie nach dem langen Winter wieder vermehrt Lust unterwegs zu sein, auf Tagesausflüge, auf kürzere und längere Reisen, Kursbesuche oder Ferien? Hier einige Tipps und Hilfen, die das Reisen erleichtern können.

**SBB Callcenter Handicap Tel. 0800 007 102, [mobil@sbb.ch](mailto:mobil@sbb.ch)** (gratis 6-22 Uhr): Brauchen Sie Hilfe beim Ein- und Aussteigen? Die Bahnhofhilfe wird für Sie auf den Stützbahnhöfen organisiert. Melden Sie die Reise mind. 1 Std. vor Zugsabfahrt, per Email mind. 24 Std. vorher. Sie erhalten auch Beratung betr. Reisen im öffentlichen Verkehr, wie z.B. Empfehlung der besten Verbindungen.

**Compagna – Reisebegleitung Tel. 071 220 16 07:** Wenn Sie mit ÖV verreisen und Begleitung benötigen, sei es beim Ein-, Aus- und Umsteigen, vom Ausgangsort bis ans Ziel, für einen Einkaufsbummel, an ein Konzert, zu Kurs- und Konzertbesuchen oder falls Sie eine Ferienbegleitung brauchen, ist Compagna eine Möglichkeit. Die Dienstleistungen sind nicht gratis und sollten 3 Tage vor Reiseantritt bestellt werden. Erkundigen Sie sich bei der Einsatzzentrale.

**Fahrvergünstigungen:** Sie erhalten ein ermässigtes Generalabonnement, wenn Sie eine IV Rente, eine Hilflosenentschädigung oder Leistungen für einen Blindenhund beziehen. Mit einer Begleiterkarte können Sie unentgeltlich eine Begleitperson mitnehmen, sowie einen Blindenführhund. Die Begleiterkarte kann bei der Kantonalen Stelle beantragt werden. Dazu braucht es ein Ärztliches Attest und ein Passfoto.

**Billettbestellung Tel. 0800 181 181** (gratis): Hier können Sie Ihre Fahrausweise beziehen und hinterlegen lassen (frühestens 24 Std. vor der Reise), Bezahlung mit Kreditkarte oder per Rechnung. Bei der Kontrolle im Zug klärt das Zugpersonal ab, ob das Billett hinterlegt ist. Sie erhalten unterwegs auch Auskünfte über Gleisänderungen und Zugverspätungen. Fahrplanauskünfte, Tarife etc. erhalten Sie auch beim Rail Service 0900 300 300

**Voicenet (SBV) Tel. 031 390 88 88, Rubrik 37:** Sie erhalten Auskünfte betr. Abfahrtszeiten, Gleisnummern usw.

**Leithilfe:** Auf grösseren Bahnhöfen sind Metallplättchen bei den Treppenaufgängen- und Abgängen an den Handläufen oder beim Perronzugang angebracht, mit Hinweisen in Braille- und erhöhter Normalschrift zum Auffinden der Gleisnummer und des Perronsektors.

**EuroKey:** In grösseren Bahnhöfen gibt es Behindertentoiletten, die mit einem Universalschlüssel, dem EuroKey, ausgerüstet sind. Mehr Informationen über Eurokey erhalten Sie bei uns (ABV) oder Pro Infirmis.

Es gibt verschiedene Angebote für Kurse und Reisen für Menschen mit Behinderung, resp. Sehbehinderung, ich möchte Sie auf zwei Angebote hinweisen.

**Kurse/Ferien 2017 der Selbsthilfeorganisationen SBV, CAB und SBb:**  
Die Wochenend- und Wochenkurse sind auf die Bedürfnisse sehbehinderter Menschen ausgerichtet. Das Angebot ist gross und vielfältig. Die Kurse vermitteln nebst Bildung auch Unterstützung für den Alltag, neue Technologien können erlernt und der Alltag kann aktiv gestaltet werden. Es gibt Kurse mit Bewegungsangeboten, Freizeitaktivitäten und Kreativkurse. Wichtig ist immer auch die Pflege der Gemeinschaft. Die Kurse finden in barrierefreien Unterkünften statt, im Hotel Solsana in Saanen und im Internationalen Blindenzentrum in Landschlacht.

Das neue Kursprogramm ist erhältlich beim SBV Bern Tel. 031 390 88 37 / [kurse@sbv-fsa.ch](mailto:kurse@sbv-fsa.ch) oder bei CAB Zürich Tel. 044 466 50 60 / [kurse@cab-org.ch](mailto:kurse@cab-org.ch).

**Ferien 2017 / Procap:** Procap ist seit 20 Jahren nebst anderen Dienstleistungen spezialisiert auf Reisen für Menschen mit Behinderungen. Im neuen Ferienkatalog finden Sie betreute Ferienangebote und Angebote für Individualreisende in der Schweiz und im Ausland. Das Angebot umfasst Aktiv- und Badeferien, Rund- und Städtereisen, Wellnessangebote, Schifffreisen usw.

Bestellen Sie den Ferienkatalog, lassen Sie sich inspirieren und von Procap beraten: Procap Reisen, Frohburgstr. 4, 4601 Wohlen, Tel. 062 206 88 30 / [reisen@procap.ch](mailto:reisen@procap.ch) [www.procap-reisen.ch](http://www.procap-reisen.ch)

Bei Fragen dürfen Sie sich gerne bei uns melden:

Ruth Küng, Tel. 062 836 60 23

### **3. Low Vision Rehabilitation**

#### **Low Vision und Beleuchtung**

Sehbehinderte Personen sind auf eine optimale Beleuchtung angewiesen, einerseits um die Selbstständigkeit zu Hause zu verbessern, andererseits um die Unfallgefahr zu verringern. Mit optimalem Licht wird neben der Sehschärfe, der Kontrastwahrnehmung und der Lesegeschwindigkeit auch das psychische Wohlbefinden verbessert.

#### **Lichtbedarf**

Sehbehinderte Personen benötigen in der Regel mehr und gleichmässigeres Licht als normal Sehende. Je kleiner die zu erfassenden Objekte sind, um so grösser ist der Lichtbedarf. Auch Wände und Decken sollten beleuchtet werden. Raumübergänge sollten keine abrupten Beleuchtungsunterschiede aufweisen. Eine gleichmässiger Raumbeleuchtung fördert die Lesbarkeit des Raumes und erhöht das Wohlbefinden der Bewohner. Bei feinen Sehaufgaben sollte eine zusätzliche bewegliche Tischleuchte eingesetzt werden.

#### **Blendung**

Sehbehinderte Personen benötigen eine möglichst blendfreie Beleuchtung. Die Blendung verringert die Sehleistung der Augen. Diese tritt bei zu starken Kontrasten auf, wenn hohe Leuchtdichtenunterschiede bestehen. Blendung hat einen Einfluss auf das Wohlbefinden und beeinträchtigt die eigentliche Sehaufgabe. Optimale Lichtverhältnisse können mit einer indirekten Beleuchtung relativ einfach erreicht werden. Wenn Lichtquellen an glänzenden

Flächen von Wänden und Möbeln gespiegelt werden, führt dies zur sogenannten Reflexblendung, die ebenfalls vermieden werden sollte. Mit der richtigen Positionierung der Leuchten und geeigneter Oberflächenmaterialien kann diese Blendung verhindert werden. Weil auch direktes Tageslicht enorme Blendung hervorrufen kann, empfiehlt es sich, geeignete Sonnenschutzvorrichtungen zu installieren.

**Einfacher Blendtest:** Wenn Sie bereits mit einer Schirmmütze angenehmere Sehbedingungen erzeugen können, ist die Blendung einer Leuchte zu stark.

### **Raumanforderungen**

Für eine blendfreie und optimale Beleuchtung ist die Gestaltung der Raumbooberflächen von grösster Bedeutung. Eine weisse Decke ist für eine indirekte Beleuchtung zwingend notwendig. Helle Raumbooberflächen mit kontrastierenden Elementen sind sinnvoll, um besser erkannt zu werden. Damit das Tageslicht beeinflusst werden kann, ist eine steuerbare Beschattung angezeigt.

### **Anforderungen an Leuchten**

Leuchten sollten gut entblendet sein, das heisst die Lichtquelle sollte nicht einsehbar sein. Aus Effizienzgründen sind Leuchtstofflampen und LED Lichtquellen empfehlenswert. Halogenlampen benötigen zu viel Energie und erwärmen zudem noch den Raum. Um die Beleuchtung individuell anpassen zu können, sind dimmbare Leuchten unabdingbar.

### **Zu vermeiden sind**

- Spiegelnde Arbeitsoberflächen, Wandflächen und Böden (Reflexblendung)
- Ungleichmässige, wild strukturierte Materialien von Kunststeinböden, Teppichen, Tapeten
- Direktes Sonnenlicht
- Offene oder einsehbare Lichtquellen (Blendung)
- Starke Beleuchtungsunterschiede im Gesichtsfeld
- Spotbeleuchtung (ausgeprägte Leuchtdichtenunterschiede)
- LED Leuchten mit mehreren starken Punktlichtquellen (Erzeugen von störenden Mehrfachschatten)

Patricia Wiedemeier

## 4. Hilfsmittelshop

### "ACUSTICA - Swiss watch for all senses"

Endlich ist sie da! Die lang ersehnte erste sprechende Schweizer Uhr "ACUSTICA". Zusammen mit den Uhrenfirmen Trilogis und Xantia hat der SZB diese Qualitätsuhr entwickelt und kann sie dank finanzieller Unterstützung von Stiftungen und Sponsoren in der Schweiz für weniger als CHF 200.00 anbieten.



### **Beschreibung:**

- analoge Quarz-Uhr mit kontrastreichem Zifferblatt mit weissem oder schwarzem Hintergrund
- regulierbare Lautstärke und Geschwindigkeit der Sprachausgabe
- Zeit- und Datumsansage sprechend / oder Zeitausgabe vibrierend
- Weckerfunktion sprechend oder vibrierend
- Station zum Aufladen des Akkus (monatlich)
- manuelle oder PC-basierende Einstellungsmöglichkeiten (barrierefrei)
- Wahlweise Leder- oder Edelstahlarmband
- Wasserdicht (bei Regen, Duschen, Händewaschen)
- Material: Edelstahlgehäuse, Mineralglas, Armband: Rindsleder oder Edelstahl, Ladestation Kunststoff
- Swiss Made
- Durchmesser: 42 mm
- Sprachen Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch
- männliche oder weibliche Stimme
- einfache Bedienung, drei Druckknöpfe für alle Funktionen

### **Preis:**

Uhr mit Edelstahlband, weisses oder schwarzes Zifferblatt CHF 198.00  
Uhr mit Lederarmband, weisses oder schwarzes Zifferblatt CHF 185.00

Fragen Sie uns nach den verschiedenen Ausführungen. Die Uhr kann an unserem Hilfsmittel-Halbttag vom 27. April 2017 besichtigt werden.

Bestellungen sind ab sofort möglich, Auslieferung ab April 2017.

Informationen erteilt gerne Monika Frei, Tel. 062 836 60 20.

## Occasions-Lesegerät (auf Vermittlung)

### **Optelec ClearView Spectrum TFT 22 Zoll**

Das Gerät ist in einem sehr guten Zustand und wurde wenig gebraucht. Kaufdatum 17.1.2014

Neupreis: Fr. 4'750.00

Verkaufspreis: Fr. 1'080.00

Weitere Informationen erteilt ihnen gerne  
Monika Frei, Tel. 062 836 60 20



## 5. Kennen Sie den elektronischen Kiosk?

Der E-Kiosk ermöglicht blinden und sehbehinderten Menschen den Zugriff auf ca. 20 Online Tages- und Wochenzeitungen der Schweizer Presse und diverser anderer Magazine. In der über 20-jährigen Erfolgsgeschichte des E-Kiosks, konnte die Auswahl der Zeitungen und Zeitschriften stets erweitert werden. Der SBV ist auch in Zukunft bestrebt, das Angebot noch attraktiver zu gestalten.

Leider ist die Aargauer Zeitung im E-Kiosk nicht zugänglich. Wir suchen daher Personen, welche die AZ im E-Kiosk ebenfalls vermissen und das Angebot sehr gerne nutzen würden.

Bei mind. 10 Interessenten steigt die Möglichkeit, dass die Zeitung auf dem E-Kiosk erhältlich ist. Wir werden die Adressen an die zuständige Fachstelle weiterleiten, welche sich anschliessend um eine Publikation der AZ im E-Kiosk einsetzen wird.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen gerne Frau Carmen Sidler,  
Tel. 062 836 60 24 oder Mail: [carmen.sidler@abv-aargau.ch](mailto:carmen.sidler@abv-aargau.ch)

## 6. Info zur Digitaltelefonie

Ende 2017 schaltet die Swisscom ihr analoges Festnetz aus. Kundinnen und Kunden werden deshalb gebeten, künftig über das digitale Festnetz der Swisscom zu telefonieren.

Grundsätzlich sind alle Festnetztelefone des SZB für die neue Digitaltelefonie geeignet. Es ist jedoch zu beachten, dass bei Festnetztelefonen ohne Netzteil und Bildschirm die Nummern in einer gewissen Geschwindigkeit eingegeben werden müssen. Bei langsamer Eingabe unterbricht das System die Eingabe jeweils (ungültige Nummer). Wir empfehlen daher nur Telefone mit Netzteil und Bildschirm zu kaufen. Die Nummer kann mit aufgehängtem Hörer in aller Ruhe eingestellt und mit abheben des Hörers gewählt werden.

### ***Telefone mit Netzteil und Bildschirm:***

- Doro Secure 350 (sprechend), Art.Nr. 12.012
- Grosstasten-Telefon BPD 400 (sprechend), Art.Nr. 12.032-01/02
- Funktelefon Doro 110 (sprechende Ziffertasten), Art.Nr. 12.040 /41

### ***Telefone ohne Netzteil und Bildschirm:***

- Grosstasten-Telefon Doro 311c, Art.Nr. 12.001
- Doro Phone Easy 331ph Fototelefon Art.Nr. 12.013

Diese Geräte können weiterhin benutzt werden. Es ist jedoch darauf zu achten, die Telefonnummern möglichst rasch einzugeben. Wir empfehlen, die Direktwahltasten zu speichern.

### **Blindenauskunft 1145**

Bitte melden Sie uns, falls Sie mit Ihrem Festnetztelefon über die Gratisauskunft 1145 telefonieren und auf das digitale Netz gewechselt haben, damit wir die nötigen Mutationen vornehmen und Sie diesen Dienst weiterhin nutzen können.

Wenden Sie sich an Frau Monika Frei E-Mail: [monika.frei@abv-aargau.ch](mailto:monika.frei@abv-aargau.ch),  
Tel. 062 836 60 20.



## 7. Termine und Veranstaltungen

Datum	Zeit	Was	Org./ Wo
Donnerstag 27. April	13.30 – 16.30	Hilfsmittel-Halbtage Vorstellung iPhone + IPad	ABV, Metzgergasse 8, 5000 Aarau
Dienstag 2. Mai	ganztags	Ausflug Papiliorama * Kerzers	ABV/SBV Sekt. AG/SO
Dienstag 30. Mai	14.00 - 15.30	Kunsthausebesuch «Swiss Pop Art»	ABV/SBV Sekt. AG/SO Kunsthause Aarau
Sonntag 18. Juni	ganztags	Schiffausflug Thunersee	ABV Aarau
Dienstag 4. Juli	ganztags	Ausflug Einsiedelei St. Verena, Solothurn	ABV/SBV Sekt. AG/SO
Dienstag 5. Sept.	nachmittags	Stadtführung Aarau mit Kaffee und Kuchen	ABV/SBV Sekt. AG/SO
Donnerstag 28. Sept.	13.30 – 16.30	Hilfsmittel-Halbtage Vorstellung iPhone + IPad	ABV, Metzgergasse 8, 5000 Aarau
Sonntag 15. Oktober	ganztags	Tag des Weissen Stockes	In Zusammenarbeit mit SBV Sektion AG/SO
Do 26. Okt. - So 29. Okt.	Prov.	Herbstmesse Wettingen	ABV/SBV Sekt. AG/SO
Dienstag 31. Oktober	14.00 – 15.30	Kunsthausebesuch	ABV/SBV Sekt. AG/SO Kunsthause Aarau
Samstag 2. Dezember	nachmittags	Jahresabschlussfeier	In Zusammenarbeit mit SBV Sektion AG/SO

**\* Für den Ausflug ins Papiliorama hat es noch Plätze frei, bitte schnell anmelden!! Tel. 062 836 60 20, Monika Frei**

### Begleitung an Lesung und Konzert in Abklärung

#### SBV-Kaffeetreff / Stammtisch

Jeweils am **zweiten** Dienstag im Monat von 14.00 bis 16.30 Uhr  
 Daten 2017: 11. April / 9. Mai / 13. Juni / 8. August / 12. September  
 10. Oktober / 14. November

Treffpunkt: Restaurant Aarauerstube, Bahnhofstrasse 78, 5000 Aarau

Kosten: Konsumation auf eigene Kosten

Anmeldung: nicht erforderlich

Kontakt: Verena Müller, Dorfstrasse 32, 4813 Uerkheim,  
 Tel. 062 721 51 67, E-Mail: [agso.verena.mueller@hispeed.ch](mailto:agso.verena.mueller@hispeed.ch)

## 8. Erreichbarkeit und Adressen

**ABV Aargauischer Blindenfürsorgeverein**

**Beratungsstelle**

**Metzgergasse 8, 5000 Aarau**

**062 836 60 20**

**[info@abv-aargau.ch](mailto:info@abv-aargau.ch) / Website: [www.abv-aargau.ch](http://www.abv-aargau.ch)**

### **Öffnungszeiten Beratungsstelle**

Dienstag und Donnerstag

8.30 – 11.30 Uhr

13.30 – 17.00 Uhr

sowie Termine nach Vereinbarung

**In den Wochen, an welchen Veranstaltungen stattfinden, bestehen auf der Beratungsstelle reduzierte Öffnungszeiten. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig.**

**Ruth Küng**, Sozialberatung

Tel. 062 836 60 23

Dienstag, Donnerstag und Freitag: ganzer Tag

[ruth.kueng@abv-aargau.ch](mailto:ruth.kueng@abv-aargau.ch)

**Patricia Wiedemeier**, Low Vision-Rehabilitation (optische Hilfsmittel)

Tel. 062 836 60 20

Montag und Donnerstag: ganzer Tag

Mittwoch und Freitag: Vormittag

[patricia.wiedemeier@abv-aargau.ch](mailto:patricia.wiedemeier@abv-aargau.ch)

**Monika Frei**, Sekretariat, Hilfsmittelshop, Freizeitangebote

Tel. 062 836 60 20

Dienstag und Donnerstag: ganzer Tag

[monika.frei@abv-aargau.ch](mailto:monika.frei@abv-aargau.ch)

**Carmen Sidler**, Leiterin Beratungs- und Geschäftsstelle

Tel. 062 836 60 24

Dienstag und Donnerstag: ganzer Tag

Mittwoch: Vormittag

[carmen.sidler@abv-aargau.ch](mailto:carmen.sidler@abv-aargau.ch)