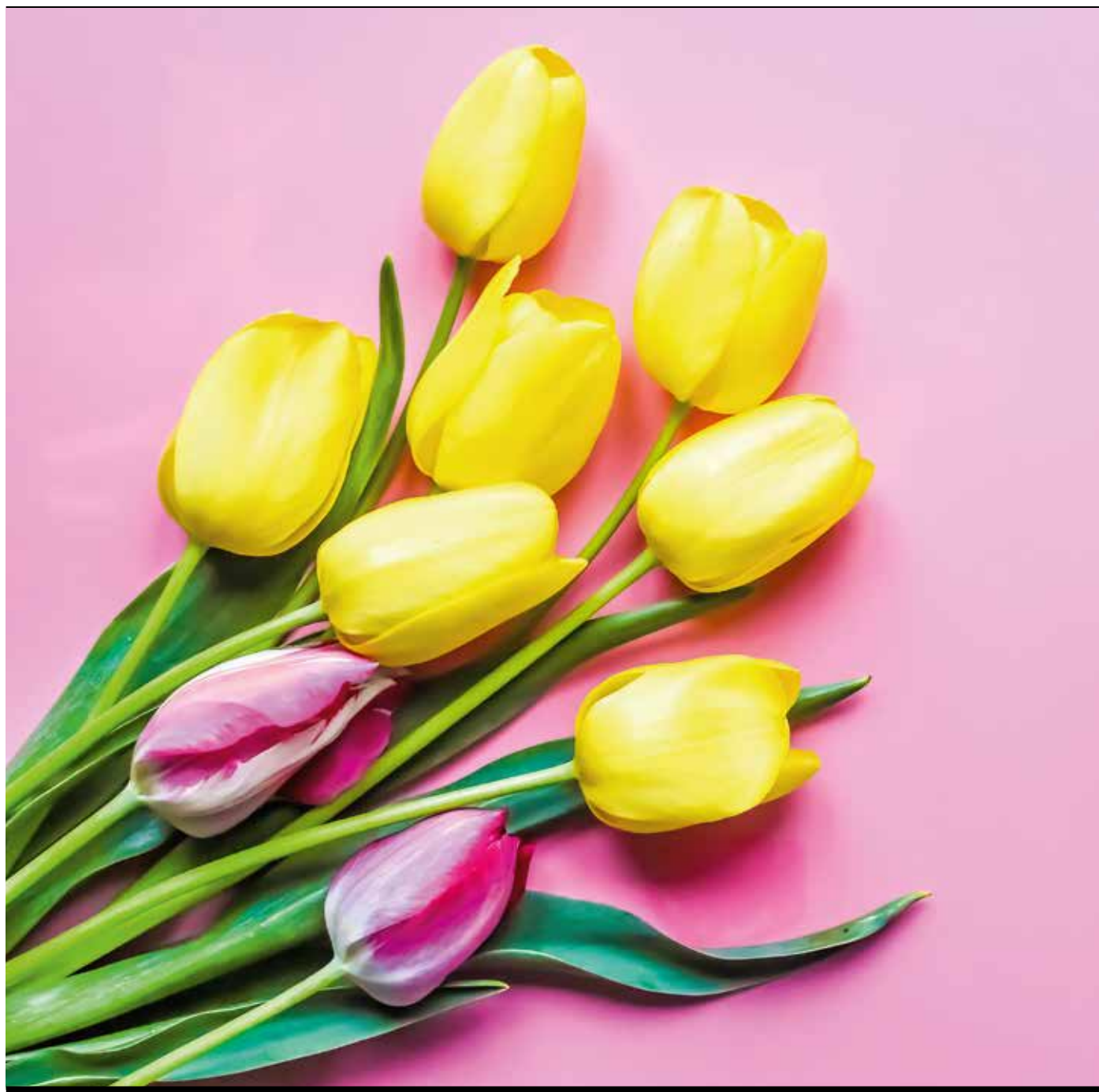


sichtweisen

70. Jahrgang ♦ 2 | 2025

Magazin der Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs

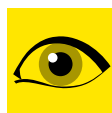


Zero Project Conference

Für eine Welt ohne
Barrieren S. 6

Bezirksgruppen feiern

Jubiläen in Krems
und Mistelbach S. 10



Hilfsgemeinschaft
der Blinden und Sehschwachen Österreichs

Inhalt



6



Fokus

- 4 Generalversammlung**
Einladung für 30. Mai
- 5 Klartext**
Elmar Fürst über
wichtige Veranstaltungen
- 6 Zero Project Conference**
Für eine Welt ohne Barrieren
- 9 Sofia Reyna**
Blinde Sängerin plant
erstes Album
- 10 35 Jahre**
Jubiläum der
Bezirksgruppe Krems
- 11 20 Jahre**
Jubiläum der
Bezirksgruppe Mistelbach
- 12 Besuchsdienst**
Einblick in die
Freiwilligenarbeit



Freizeit

- 14 Kreativ**
Theatervorstellung und
Kosmetikworkshop
- 15 Graz und Linz**
Events im April und Mai
- 18 Ausblick in Wien**
Aktuelle Termine
- 20 Selbstbestimmt**
Freiheit im Alter in der
ÖJAB Waldpension



9



Spenden

- 22 Gemeinschaft leben**
Vergissmeinnicht-Fest
- 24 Vorsorgenachmittag**
Vorträge zu Pflege
und Bestattung



Service

- 25 Gehirn-Jogging**
Merkspiel und
Worträtsel
- 26 Um die Welt**
Hörbuchtipps
entführen
in ferne Länder
- 27 Radiogenuss**
Hörspiele auf Ö1



Editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich freue mich, Sie in dieser Ausgabe auf eine internationale Konferenz für Barrierefreiheit mitzunehmen – auf die Zero Project Conference. 1.529 Teilnehmende aus 91 Ländern trafen sich bei der dreitägigen Veranstaltung in der UNO City.

Darüber hinaus berichten wir über die Jubiläumsfeiern unserer Bezirksgruppen in Krems und Mistelbach, die nun schon seit 35 und 20 Jahren ein wunderbarer Ort für Gemeinschaft und Austausch sind.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Schmökern!

Mit herzlichen Grüßen
Irene Zöhrer-Schreiner



Bei Fragen erreichen Sie mich per

Tel. 01/330 35 45 – 82 oder

E-Mail: irene.zoehrer@hilfsgemeinschaft.at



28 Gesund und fit

Tango-Workshop und
Glaukom-Vorsorge

29 AUGust ist für alle da!

App-Tipp fürs Handy

30 Praktische Klebepunkte

Unser Hilfsmitteltipp

31 Neues Service

WhatsApp-Infos aus der
Hilfsgemeinschaft



Spendenkonto:

IBAN: AT56 6000 0000 0767 0000

BIC: BAWAATWW

Online-Spenden:

www.hilfsgemeinschaft.at



Einladung zur 79. Generalversammlung

Hilfsgemeinschaft: Einladung zur Jahresversammlung

Text: Irene Zöhrer-Schreiner

Die Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs lädt zur

79. Generalversammlung

30. Mai, Beginn 14:30 Uhr,

Einlass ab 14:00 Uhr

 Beratungszentrum Jägerstraße,
Jägerstraße 36, 1200 Wien

Tagesordnung

- Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit
- Trauermminute – Gedenken an alle verstorbenen Mitglieder

- Tätigkeitsbericht 2024
- Finanzbericht 2024
- Bericht des Abschlussprüfers mit Entlastung des Vorstands; Bestellung des neuen Abschlussprüfers
- Ausblick 2025
- Festlegung der Mitgliedsbeiträge für ordentliche Mitglieder
- Beschlussfassung über gestellte Anträge
- Allfälliges

Anträge sind **spätestens acht Tage** vor der Generalversammlung

beim Aufsichtsrat schriftlich (per Post, Telefax oder E-Mail) oder persönlich einzubringen.

Anmeldung erforderlich

Verbindliche Anmeldung bis spätestens 23. Mai unbedingt erforderlich!

Information und

Anmeldung:

Empfang

Tel. 01/330 35 45-0 oder

Mail: anmeldung@hilfsgemeinschaft.at ♦

non-24.at

HTLAT-00002.1

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

Die mögliche Ursache: Ihre innere Uhr

Jeder Mensch besitzt eine innere Uhr. Der wichtigste Taktgeber ist das Tageslicht. Es setzt die innere Uhr immer wieder auf exakt 24 Stunden zurück. Völlig blinden Menschen fehlt die Lichtwahrnehmung, deshalb kann es dazu kommen, dass der Körper nicht mehr zwischen Tag und Nacht unterscheiden kann. Diese Menschen leiden an der Nicht-24-Stunden-Schlaf-Wach-Rhythmusstörung, kurz **Non-24**.

Wie äußert sich Non-24?

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

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

Werden Sie aktiv:

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

NON-24

Eine zyklische Schlaf-Wach-Rhythmusstörung bei völlig blinden Menschen

Dies ist ein Service der Firma Vanda Pharmaceuticals Germany GmbH

QR Code unterhalb:



Klartext

Kolumne von Prof. Dr. Elmar Fürst

Heute widme ich mich drei besonderen Ereignissen. Zunächst sind die beiden großen Jubiläen unserer Bezirksgruppen zu erwähnen. Die BG Krems feiert in diesem Jahr ihr 35-jähriges Bestehen, die BG Mistelbach ihr 20-jähriges. Dies möchte ich zum Anlass nehmen, den Leitern der Gruppen, Christa Groll, Sandra Rauscher, Heli und Toni Brenner, persönlich und namens der Hilfsgemeinschaft herzlich zu danken für das langjährige und tolle Engagement, den unermüdlichen Einsatz und die Freude, die sie ausstrahlen. Danke aber auch im Namen der Mitglieder, die seit so langer Zeit regelmäßig zu den Treffen kommen und dort etwas Auszeit vom Alltag haben.

Der zweite Anlass, von dem ich heute sprechen möchte, ist die alljährliche Zero Project Conference, die nach dem Auftakt im Hohen Haus wieder in der UNO City stattfand. Ziel ist das Vernetzen von Initiativen und Projekten zum Thema Barrierefreiheit und Inklusion, diesmal mit dem Schwerpunkt Arbeitsmarkt und Informations- und Kommunikationstechnologien.

Auch in diesem Jahr kamen Vertreter von Projekten aus mehr als 90 Ländern zu uns nach Wien. Auch die Hilfsgemeinschaft – mein Vorstandskollege Mag. Höckner ist ja „Ambassador“, also Botschafter des Zero Projects – war mit einem Stand vertreten, auf dem wir auf unser 90-jähriges Jubiläum hingewiesen und ausgewählte Projekte vorgestellt haben. Schade nur, dass in den Medien so wenig berichtet wurde. Sowohl die Auftaktveranstaltung im Parlament als auch die verschiedenen Vorträge sind im Internet verfügbar. Schauen Sie sich das an!



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



Internationale Konferenz für Barrierefreiheit

Zero Project Conference: Dreitägige Veranstaltung rund um digitale Inklusion

Text: Irene Zöhrer-Schreiner | Fotos: Rupert Pessl, Marlene Liebhart

Eine inklusive Gesellschaft ohne Barrieren kann es nur geben, wenn alle daran mitarbeiten. Mit dieser klaren Botschaft fand vom 5. bis 7. März in Wien die Zero Project Conference statt.

1.529 Teilnehmende aus 91 Ländern tauschten sich bei der dreitägigen Veranstaltung der gemeinnützigen Essl Foundation in der UNO City über die neuesten Errungenschaften aus. Sie diskutierten über Innovationen und erläuterten die Chancen und Gefahren von künstlicher Intelligenz. Im Fokus standen dabei vor allem das Thema inklusive Beschäftigung sowie Informations- und Kommunikationstechnologien.

Auftakt im Parlament

Veranstalter Martin Essl veranschaulichte das Ziel von Zero Project bei der Auftaktveranstaltung im Österreichischen Parlament mit einer Erzählung über das grüne Logo seiner Initiative: „Das Zeichen zeigt ein kleines Pflänzchen mit drei Blättern, das so groß und

stark wird, dass es Barrieren aufbricht. Genau darum geht es: Wir kämpfen miteinander für eine Welt ohne Barrieren.“

In diesem Sinne präsentierten – auf Einladung von Nationalratspräsident Walter Rosenkranz – im Parlament

Nationalratsabgeordnete aller Fraktionen ausgewählte Projekte zum Thema Inklusion. Diese wurden im Plenum vorgestellt und besprochen. Marija Binova, Mitarbeiterin in der Beratung, nahm an der Diskussionsrunde als Stellvertreterin der Hilfsgemeinschaft teil.

1.529 Personen aus 91 Ländern nahmen teil.





Der Vorstand beim Infostand der Hilfsgemeinschaft

Spannende Einblicke

Auch bei der Zero Project Conference in der UNO City war die Hilfsgemeinschaft direkt vertreten: mit einem eigenen Informationsstand, bei dem sich alle Besucherinnen und Besucher über die gemeinnützige Arbeit des Vereins informieren konnten – zum Beispiel

über Barrierefreiheits-Schulungen für Unternehmen und Organisationen, die nationale und internationale Interessenvertretung, Beratungsleistungen für blinde und sehbehinderte Menschen und das bunte Freizeitangebot für rund 5.000 Mitglieder mit bis zu 90 Veranstaltungen pro Monat.

Aktuelle Einblicke gab es auch aus dem Projekte-Team, unter anderem in das spannende und von der EU kofinanzierte Projekt ELEVATE. Dabei sollen individuelle Fragen geklärt werden, zum Beispiel: „Wie kann ich meine neue Kaffeemaschine barrierefrei machen? Ich benötige dafür ein für mich angepasstes Hilfsmittel. Wie könnte ich es selbst erstellen?“

In Kooperation mit Projektpartnern aus Belgien, Deutschland und Luxemburg wird für solche Situationen ein Vorgehen oder eine Methode entwickelt, die es ermöglicht, Prototypen für individuelle Hilfsmittel, die es nicht im Handel gibt, auf einfache Art und Weise selbst zu erstellen.

Die entwickelte Methode soll auf einer Online-Plattform kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Die Herstellung kann aus einfach verfügbaren Materialien wie Karton oder mittels 3D-Druck erfolgen.





► Digitale Barrierefreiheit

Klaus Höckner, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Hilfsgemeinschaft, teilte seine Expertise als Ambassador der Zero Project Conference zum Thema digitale Barrierefreiheit bei Vorträgen mit internationalen Vertretern zu barrierefreien Softwarelösungen und Angeboten im Web. „Digitale Barrierefreiheit ist ein Prozess: Es ist wichtig, mit der Umsetzung zu beginnen, und dabei lernt man Stück für Stück dazu“, betonte Höckner.

Auch Werner Rosenberger, Barrierefreiheitsexperte der Hilfsgemeinschaft, brachte seine Expertise bei einem Vortrag zum European Accessibility Act (EAA) ein, der ab 28. Juni in Kraft tritt und neue Vorgaben für die barrierefreie Zugänglichkeit von Produkten und Dienstleistungen in Webshops bringt. Erstmals sind dann auch Geldstrafen bei Nichteinhaltung möglich.

Klaus Höckner sprach über digitale Barrierefreiheit.



Kreative Bereicherung

Unterhaltsames kam bei der vielfältigen Konferenz natürlich auch nicht zu kurz: Eine inklusive Fotoausstellung von Mariko Tagashira und Erika Colon mit verschiedenen taktilen Tafeln und einem Audio-guide wurde an allen Tagen gezeigt. Mittels LED-Lichtern an den Fingern von Handschuhen wurden dafür fantasievolle Lichtbilder

gezeichnet. Kreative Unterhaltung bot zudem ein interaktiver Tanzkurs, bei dem alle miteingebunden wurden und mitmachen konnten.

Technologie als Chance

Die Zero Project Conference 2025 zeigte eindrucksvoll, dass künstliche Intelligenz und digitale Technologien neue Wege zur Inklusion eröffnen können. Voraussetzung ist, dass sie ethisch verantwortungsvoll geplant und gestaltet werden.

Die Veranstaltung setzte ein starkes Zeichen für eine inklusive Zukunft durch gezielte Zusammenarbeit von Entscheidungsträgerinnen und -trägern und den Entwickelnden von digitalen Lösungen. Wichtig dafür ist ein kontinuierlicher Austausch, den Zero Project durch weitere Konferenzen in Chile und Indien noch in diesem Jahr weiter vorantreiben wird. ♦



Inklusiver Tanzworkshop

Erstes Album von blinder Sängerin Sofia Reyna

London: Tonstudio-Aufnahmen mit bekannten Musikern

Text: Bettina Lichtenwörther, Irene Zöhrer-Schreiner | Foto: Bettina Lichtenwörther

Seit 2023 unterstützt die Hilfsgemeinschaft die blinde Singer-Songwriterin Sofia Reyna aus dem Burgenland bei ihrer musikalischen Entwicklung, zum Beispiel durch Vocal-Coachings. Aktuell steht die 19-Jährige vor einem aufregenden Meilenstein – der Produktion ihres ersten eigenen Albums, das im September 2025 erscheinen soll.

Sofia Reyna schreibt seit 2021 eigene Pop-Rock-Songs, begleitet sich dazu selbst auf der Gitarre und studiert Gesang an der JAM MUSIC LAB University in Wien. „Musik macht mir nicht nur Spaß – sie ist ein Weg, Gefühle auszudrücken und Menschen zu verbinden“, erklärt die 19-Jährige.

Zusammenarbeit mit Stars

Ein Traum wurde für die junge Sängerin im Februar wahr: Drei Songs für ihr erstes Album konnte Sofia Reyna in London im Studio von Jerry Meehan, Bassist von Robbie Williams, produzieren – ein Aufnahmestudio, in dem bereits Adele gesungen hat.

Musikalisch begleitet wurde Sofia Reyna bei den Aufnahmen von niemand Geringerem als Drummer

Ian Thomas, der schon mit Stars wie Céline Dion, Eric Clapton und Jamie Cullum zusammengearbeitet hat. „Die drei Tage im Studio waren überwältigend! Jerry hatte sich schon vorher sehr ausführlich mit den Songs beschäftigt“, erzählt Sofia Reyna. „Aber nicht nur die Zusammenarbeit hat unglaublich gut funktioniert. Die Offenheit und Liebenswürdigkeit aller Beteiligten waren es, die mich persönlich am meisten begeistert haben.“

Musikwettbewerbe

Auf dem Programm stehen im Frühjahr noch weitere musikalische

Höhepunkte: Sofia nimmt im Frühjahr gleich an zwei Musikwettbewerben teil. Den Anfang macht die SongChallenge 2025 im Burgenland – noch bis 14. April kann im Web unter <https://songchallenge.at> eine Stimme abgegeben werden, bevor am 2. Mai die Siegerinnen und Sieger gekürt werden. Gleich danach startet der Internationale Low-Vision Song Contest (ILSC). Mit Sofia Reyna wird Österreich erstmals als eines von 23 Ländern vertreten sein. Die Hilfsgemeinschaft drückt Sofia Reyna für das große Finale am 16. Mai die Daumen! ♦

Sofia Reyna
im Studio





35 Jahre Bezirksgruppe Krems

Jubiläum: Feier mit 40 Mitgliedern und Ehrengästen

Text und Foto: Franziska Fünfer

Am 14. Februar wurde in Krems gefeiert – die Bezirksgruppe der Hilfsgemeinschaft in Krems freute sich über ihr 35-jähriges Jubiläum. Neben über 40 Mitgliedern waren auch Ehrengäste geladen: Vizebürgermeisterin Eva Hollerer, Christoph Stricker, Behindertenbeauftragter von Krems, sowie Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender vom Dachverband der Selbsthilfegruppen Niederösterreichs.

Die Bezirksgruppenleiterinnen Sandra Rauscher und Christa Groll führten im Gasthaus Hofbräu am Steinertor durch ein Programm voller Dank und Anerkennung, das von Erwin Rauscher musikalisch auf seinen Handpans begleitet wurde.

Gründung

Die Bezirksgruppe wurde 1990 im Bahnhofsrestaurant Krems gegründet. Wichtige Meilensteine für die Mitglieder waren seither die Errichtung von Blindenakustikampeln, die Einbindung von Behindertenbeauftragten in Krems und das taktile Leitsystem am Bahnhof.

Christoph Stricker und Ronald Söllner würdigten die wertvolle Arbeit der Bezirksgruppe. Ein

besonderes Highlight: Gerhard Bruckner wurde von Vizebürgermeisterin Eva Hollerer für sein Engagement geehrt. Er ist eines der Gründungsmitglieder der Bezirksgruppe und leitete diese selbst einige Jahre.

Ehrung und Dankeschön

Heute gibt Gerhard Bruckner, der schon seit 1972 Mitglied der Hilfsgemeinschaft ist, Kurse in Braille Lang- und Kurzschrift und ist im Austausch mit dem Behinderten-Beirat der Stadt Krems. Ein Dankeschön gab es nicht nur für die Arbeit der Bezirksgruppe, sondern auch für Kellner Hannes: Er begleitet die Treffen schon seit Jahren

mit herzlicher Gastfreundschaft. Zur Feier überreichten ihm Sandra Rauscher und Christa Groll ein selbst bedrucktes T-Shirt. ♦

Info und Termin

Die Bezirksgruppe Krems trifft sich monatlich und organisiert Ausflüge. Der nächste Austausch findet am 9. Mai um 13:30 Uhr im Gasthaus Hofbräu statt. Infos gibt es telefonisch bei den Leiterinnen Christa Groll (Tel. 0664/559 13 09) und Sandra Rauscher (Tel. 0676/462 54 55).

Ehrung für Gründungsmitglied Gerhard Bruckner



Jubiläum der Bezirksgruppe Mistelbach

20 Jahre: Fröhliches Fest im Stammlokal

Text: Irene Zöhrer-Schreiner | Foto: Stadtgemeinde Mistelbach/Mag. Mark Schönmann



Bürgermeister Stubenvoll (links) feierte mit.

Die Bezirksgruppe Mistelbach weiß, wie man Feste feiert – mit liebevollen Menschen, Musik und guter Unterhaltung. Für das 20-jährige Jubiläum, das am 21. Februar im Stammlokal Restaurant Diesner in Mistelbach mit rund 40 Gästen gebührend gefeiert wurde, gilt das natürlich besonders.

Leidenschaftliches Engagement

Das Ehepaar Heli und Toni Brenner hat die Bezirksgruppe 2005 gegründet und leitet diese gemeinsam seit nunmehr 20 Jahren. Seit den 1980er-Jahren sind die beiden bereits Mitglieder der Hilfsgemeinschaft und engagieren sich ehrenamtlich. Heli Brenner unterrichtet

Brailleschrift und leitete einige Jahre die Singgruppe Kunterbunt.

Die Singgruppe unter der Leitung von Gabi Schranz und Harry Wirnsberger ließ es sich nicht nehmen, bei der Feier mit fröhlichen Liedern und humorvollen Vorträgen einen gewichtigen Beitrag zur Feierstimmung zu leisten – geschunkelt wurde unter anderem zu Vater Abrahams „Lied der Schlümpfe“, das die Singenden mit den passenden weißen Mützen zum Besten gaben.

Gratulanten

Vorstand Elmar Fürst feierte mit und gratulierte Heli und Toni Brenner

sowie der Gruppe, ebenso wie Mistelbachs Bürgermeister Erich Stubenvoll. In seiner Rede hob Stubenvoll die Bedeutung der Bezirksgruppe als unverzichtbare Anlaufstelle für Betroffene in der Region und Ort der Unterstützung und Gemeinschaft hervor: „Gemeinsam habt ihr in den letzten 20 Jahren zahlreiche Wege geebnet und Barrieren – nicht nur physische, sondern auch gesellschaftliche – abgebaut“, dankte der Bürgermeister. Ein Dankeschön, dem sich die gesamte Hilfsgemeinschaft nur anschließen kann. ♦

Info und Termin

Die Bezirksgruppe Mistelbach trifft sich regelmäßig und bietet auch Beratungsleistungen an. Der nächste Austausch findet am 25. April um 14:00 Uhr im Restaurant Diesner in Mistelbach statt. Anmeldung und Info bei Heli und Toni Brenner per E-Mail unter venga9928@gmail.com oder unter Tel. 0699/170 61 742



Der Besuchsdienst der Hilfsgemeinschaft

Ehrenamt: Ein freiwilliger Mitarbeiter gibt Einblick.

Text: Heinz Stefan Tichy, Irene Zöhrer-Schreiner | Foto: Franz Pfluegl

Der Besuchsdienst der Hilfsgemeinschaft wird von mehr als 60 freiwilligen Mitarbeitenden der Hilfsgemeinschaft durchgeführt und ist ein wesentlicher Faktor in der Unterstützung von blinden und sehbehinderten Menschen.

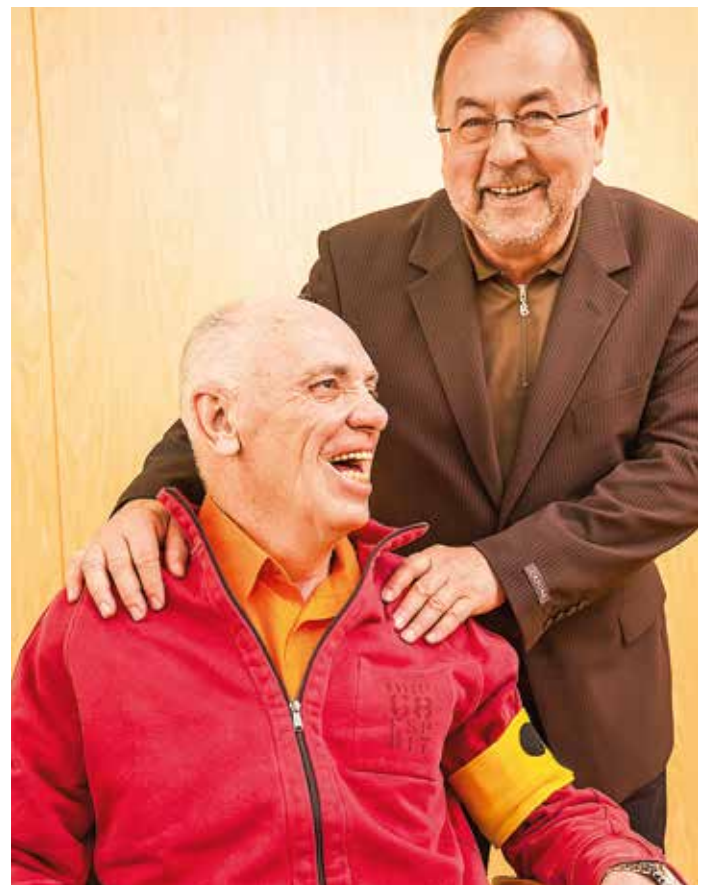
Regelmäßige Hilfe zuhause

Der Besuchsdienst hat regelmäßigen Kontakt zu sehbeeinträchtigten Mitgliedern, die in ihren Wohnungen oder am Heimplatz in unterschiedlichen Intervallen aufgesucht werden.

Heinz Tichy arbeitet seit seiner Pensionierung im Jahr 2011 im Besuchsdienst der Hilfsgemeinschaft. Als langjähriger Freiwilliger gibt er anhand von drei Beispielen Einblick in diese Arbeit, die ein breites Spektrum umfasst.

In seiner Zeit als Freiwilliger betreute Heinz Tichy unter anderem eine sehbehinderte Frau in ihrer Wohnung bei der Abwicklung von Zahlungen und Schriftverkehr, der Führung der Haushaltskasse und mit Botengängen. Nach der Einweisung in ein Pflegeheim löste

Heinz Tichy
(hinten rechts)
engagiert
sich seit 2011
ehrenamtlich.



er ihre Wohnung auf. Mittlerweile ist die Frau verstorben, und noch heute besucht Heinz Tichy ihr Grab am Wiener Zentralfriedhof.

Gemeinsame Ausflüge

Eine ehemalige Geschäftsfrau mit einer Sehbehinderung wurde ebenfalls von Heinz Tichy betreut.

Für sie war das persönliche Gespräch das Wichtigste – Informationen darüber, was in der Welt, der Politik und der Gesellschaft passiert. Gemeinsame Besuche von Kulturveranstaltungen, Spaziergänge und Besuche in ihren Urlaubsorten standen ebenfalls im Mittelpunkt.

Aktuell unterstützt Heinz Tichy einen sehbehinderten Mann, der an Parkinson erkrankt ist. Er hilft bei organisatorischen Tätigkeiten, wie dem Vorlesen der Post, dem Ordnen von Dokumenten und Krankenakten, der Erledigung von Formularen und der Verwaltung von Medikamentenlisten.

Für Heinz Tichy ist der Besuchsdienst eine Tätigkeit, die zufrieden macht und von der er immer wieder etwas für das eigene Leben ableiten kann: „Was bei allen Besuchsdienst-Tätigkeiten das Wichtigste war und ist? Das persönliche Gespräch und das Eingehen auf die Bedürfnisse von blinden und sehbehinderten Menschen“,



Vorlesen im Park – Besuchsdienste bieten vielfältige Aufgaben.

betont Tichy. „Wir bringen auch das ‚normale Leben‘ in ihren Alltag und sind für viele Übermittler und Vermittler des vielfältigen Service-Programms der Hilfsgemeinschaft.“

Freiwillige Mitarbeit – ein wertvolles Gut

Der Besuchsdienst der Hilfsgemeinschaft lebt vom persönlichen

Einsatz der freiwilligen Mitarbeitenden wie Heinz Tichy. Sie sind ein nicht wegzudenkender Pfeiler der Unterstützung und wertvolle Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner für viele blinde und sehbehinderte Menschen – ein großes Dankeschön für dieses tolle Engagement, auf das mit diesem Bericht ein bisschen Licht geworfen werden soll. ♦

Meine Stimme für Wien!

Am 27. April ist Wien-Wahl.

Du kannst am Wahltag nicht in deinem Wahllokal wählen?

Beantrage deine Wahlkarte jetzt im zuständigen Wahlreferat des Magistratischen Bezirksamtes.

Bis **23. April** schriftlich – am einfachsten online.
Bis **25. April, 12 Uhr**, persönlich.

**Stadt
Wien**



Mehr Informationen unter:
wien.gv.at/wahlen • 01/4000-4001





Badebomben selbst gemacht

Workshop: Einblick in Produktion in Graz

Text: Elke Zach-Tassati, Franziska Fünfer | Foto: Christian Schloffer

Wer LUSH noch nicht kennt, dem ist etwas entgangen: wunderbar duftende, handgemachte Kosmetika. Am 19. Februar fand in der Hilfgemeinschaft Graz ein Workshop zur Herstellung von Badebomben für herrliche Wannenbäder statt.

Workshopleiterin Diana erklärte alles ganz genau: Verschiedene Zutaten wurden vermengt und in halbkugelförmigen Kunststoffformen zu kompakten Badekugeln gepresst. Alle gelungen, wie nach fachkundigem Befühlen einstimmig kommentiert wurde!

Duftende Erfahrung

Diana gab nebenbei auch Einblick in die händische Herstellung in der Produktion von LUSH: An einem Arbeitstag erzeugen die Mitarbeitenden bis zu 800 Badekugeln, die ohne Tierversuche auskommen und aus vegetarischen Zutaten hergestellt werden.

Eine interessante und duftende Erfahrung für die Hände und Nasen aller Teilnehmenden. Ein großes Dankeschön an LUSH, das bereits bei der Eröffnung im Herbst die Hilfgemeinschaft in Graz mit einem Sponsoring von 120 Badekugeln tatkräftig unterstützt hat. ♦

Selbst gemachte Badebomben



Theater in der Hilfgemeinschaft

Aufführung: Unterhaltsames Stück von Arthur Schnitzler

Text: Irene Zöhrer-Schreiner
Foto: Adi Zobl



Veronika Kerschbaum spielt mit und leitet die Gruppe.

Mit viel Humor und Augenzwinkern hat die Theatergruppe Jägerstraßer am 7. März zur Aufführung von Anatols Hochzeitmorgen in die Hilfgemeinschaft eingeladen. Das Publikum wurde in dem Stück von Arthur Schnitzler in die frivole Wiener Gesellschaft um 1900 und das Dasein von Lebemann Anatol entführt, der just am Hochzeitmorgen seine Geliebte Ilona zu Gast hat – ein gelungener und sehr unterhaltsamer Theaternachmittag!

Mehr Informationen über die Theatergruppe gibt es auf der Website der Hilfgemeinschaft unter www.hilfgemeinschaft.at/aktuelles/veranstaltungskalender. ♦

Termine in Graz

April und Mai: Informative und gemeinschaftliche Angebote

Text: Elke Zach-Tassati | Fotos: Pexels/Madison Inouye, Nationalpark Gesäuse

Veranstaltungen im Beratungszentrum, Petersgasse 87/28, 8010 Graz

Hilfsmittelberatung

Die Firma VIDE BIS bietet ab sofort jeden 1. Dienstag im Monat eine Hilfsmittelberatung am Standort Graz an. Sie können vor Ort praktische Alltagshelfer, die neuesten Geräte und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Sehhilfen testen.

Dienstag, 6. Mai, 9:00 – 12:00 Uhr

Ein-Blick in die Arbeitswelt von Menschen mit Sehbehinderung oder Blindheit

Katharina Fieder, Gerti Haintz und Renate Strohmeier sind seit vielen Jahren in der Steiermark unterwegs mit dem Auftrag, die berufliche Teilhabe von Menschen mit Sehbeeinträchtigung zu unterstützen und zu fördern.

Montag, 5. Mai,

16:00 – 18:00 Uhr

Bitte um Terminvereinbarung bis 30. April

Frühstück und Plauderei

Bei einem gemeinsamen Frühstück haben wir Zeit und Gelegenheit, uns kennenzulernen und auszutauschen. Alle sind herzlich



In Graz findet ein Spieleabend statt.

eingeladen, zum Frühstück etwas zum Teilen mitzubringen.

Donnerstag, 8. Mai,

9:00 – 11:00 Uhr

Spieleabend

Wer gemeinsam spielend einen netten und gemütlichen Abend verbringen möchte, ist hier genau richtig. *Donnerstag, 22. Mai,*

16:00 – 18:00 Uhr



Info & Anmeldung

Wenn keine anderen Informationen angegeben sind: Info und Anmeldung bis 1 Woche vor der Veranstaltung unter

Tel. 0316/49 60 96 oder

E-Mail: graz@hilfsgemeinschaft.at

Kosten: freiwillige Spende



Veranstaltungen außer Haus

► Operettenaufführung

„Schön ist die Welt“

Vorstellung der Operette von Franz Lehár mit Live-Audiodeskription via Kopfhörer und Tastparcours auf der Glasbrücke.

Sonntag, 27. April

Tastparcours: 13:00 Uhr

Aufführung: 15:00 Uhr

Kosten: € 27,- bis € 38,- je nach Kategorie

Anmeldung: bis 19. April

Achtung: begrenzte

Teilnehmerzahl

📍 Oper Graz,
Kaiser-Josef-Platz 10



Tagesausflug in den
Nationalpark Gesäuse

Tagesausflug Nationalpark Gesäuse

Wir machen einen Tagesausflug ins Erlebniszentrum Weidendom im Nationalpark Gesäuse.

Im Stiftskeller findet ein gemeinsames Mittagessen statt.

Donnerstag, 15. Mai

Abfahrt: 8:45 Uhr vom Bahnhof

Rückkehr: 18:00 Uhr

Kosten: € 49,- inklusive Mittagessen und Bustransfer (Getränke mit Selbstbehalt)

Anmeldung: bis 1. Mai

Achtung: begrenzte Teilnehmerzahl

📍 Grazer Hauptbahnhof
Europaplatz 4, 8020 Graz

Termine in Linz

Gemeinsame Zeit: Angebote im April und Mai

Text: Christine Bürgstein | Foto: Unsplash/Frank Leuderalbert

Veranstaltungen im Beratungszentrum Linz, Anzengruberstraße 6, 4020 Linz

Gemeinschaftsfrühstück

Haben Sie Lust, mal wieder gemütlich zu frühstücken, nicht alleine, sondern in einer Gruppe? Dann kommen Sie zum Gemeinschaftsfrühstück. Bitte nehmen Sie für sich und zum Teilen nur eine

Kleinigkeit von Ihrem Frühstückstisch mit. Kaffee, Tee, Brot, Gebäck, Butter, Marmelade und Honig sind vorhanden.

► *Dienstag, 15. April*

► *Dienstag, 20. Mai*

9:00 – 11:00 Uhr

Barrierefreie Mobilität entdecken und erleben

Wir machen uns auf den Weg zum Linzer Hauptbahnhof und lernen taktile Einrichtungen und Sprachansagen kennen. Am Bahnhof findet ein Rundgang statt.

Kaffeeplauscherl finden
regelmäßig statt.



► *Donnerstag, 24. April*

► *Dienstag, 13. Mai*

► *Dienstag, 27. Mai*

10:00 – 11:30 Uhr

„zeit finden“ – speziell für Frauen

Frauen finden Zeit, für Gedanken und Erinnerungen, um zu erzählen oder zu gestalten.

► *Donnerstag, 24. April*

► *Donnerstag, 12. Juni*

14:00 – 16:00 Uhr

Kosten: freiwillige Spende

Kaffeeplauscherl

In gemütlicher Atmosphäre treffen wir uns auf ein Kaffeeplauscherl und tauschen uns zu unterschiedlichen Themen aus.

► *Donnerstag, 8. Mai*

► *Donnerstag, 5. Juni*

14:00 – 15:30 Uhr



Info & Anmeldung

Wenn keine anderen Informationen angegeben sind: Info und Anmeldung bis 1 Woche vor der Veranstaltung unter

Tel. 0732/29 29 20 oder

E-Mail: linz@hilfsgemeinschaft.at

Kosten: freiwillige Spende

Veranstaltungen außer Haus

Treffen Bezirksgruppe

Informieren Sie sich über kostenlose Beratungs- und Serviceleistungen und lernen Sie in einer gemütlichen Runde neue Menschen kennen.

► *Mittwoch, 23. April*

► *Mittwoch, 28. Mai*

14:00 – 16:30 Uhr

Kosten: freiwillige Spende

Info & Anmeldung: Andreas

Zehetgruber, **Tel.** 0664/54 09 472



Restaurant Josef Linz
Landstraße 49, 4020 Linz

Klettern

Kennenlernen der Faszination Klettern unter professioneller Anleitung.

Mitzubringen sind: dünne Socken für die Kletterschuhe, Trainingsgewand (Jogginghose/Leggings, kurzes Leibl und Pulli), Behindertenpass für Ermäßigung beim Eintritt

**Voraussetzungen für die Kurs-
teilnahme:** Mindestalter 16 Jahre,
Körpergewicht unter 100 kg

Eintritt: € 8,80 (Personen mit Beeinträchtigung ab 50 % erhalten den Kinder-/Jugendtarif)

Leihmaterial: Klettergurt: € 3,-
Kletterschuhe: € 4,-

Einstieg jederzeit möglich
Anmeldung unter

Tel: 0732/29 29 20 – 401



Kletterhalle Linz Auwiesen
Auwiesenstraße 202, 4020 Linz
Anreise: Bus Linie 12
Straßenbahn Linie 1



Termine in Wien und Umgebung

Kreativ und aktiv: Veranstaltungen bis Juni

Text: Michelle Staudinger | Fotos: Adi Zobl, Unsplash/C. Taelynn

Spaziergang entlang des Liesingbachs

Samstag, 12. April,

15:45 Uhr

Genauer Treffpunkt wird nach der
Anmeldung bekannt gegeben

Neue Freizeitgruppe: Sinnüber- greifender Kreativworkshop

Jeden Mittwoch, ab 16. April

Mindestspende € 10,-



Schlosshoferstraße 2-6,
1210 Wien, Stiege 7, 2. Stock

Wanderung: Perchtoldsdorfer Heide – Rodaun nach Gießhübl

Samstag, 19. April, 9:45 Uhr

Genauer Treffpunkt wird nach der
Anmeldung bekannt gegeben

Fachvortrag Dr. Vass zum Thema Glaukom

Freitag, 25. April, 17:00 Uhr

Kosten: freiwillige Spende



Jägerstraße 36,
1200 Wien



Neu: Kreativworkshop in der Hilfgemeinschaft

Ausflüge schaffen
Gemeinschaft.



**Tagesausflug: Entdeckungsreise
mit dem Wackelsteinexpress,
Glasbläserei und Burgerlebnis**

Samstag, 26. April,

Kosten: € 49,-

📍 Jägerstraße 36,
1200 Wien

KulturBlick: Pratermuseum

Mittwoch, 30. April,

14:00 – 15:00 Uhr

Kosten: € 6,- und rund € 2,-
Führungspauschale
(je nach Teilnehmeranzahl)

📍 vor dem Pratermuseum –
1020 Wien,
Prater 92
(Straße des 1. Mai)

**StadtBlick: Rund um
die Alte Börse**

Mittwoch, 30. April,

14:00 – 15:30 Uhr

Mindestspende: € 5,-

📍 Hauptfassade Börse,
Schottenring 16

**KHM-Spezialführung: Alles ist
Natur: Arcimboldo – Bassano –
Bruegel (Sonderausstellung)**

Freitag, 2. Mai,

15:00 – 16:00 Uhr

📍 Eingangshalle des
Kunsthistorischen Museums,
nach der Ticketkontrolle

**Spaziergang vom Kahlenberg
zum Leopoldsberg**

Samstag, 10. Mai,

15:45 Uhr

Genauer Treffpunkt wird nach der
Anmeldung bekannt gegeben

**Wanderung: Erster Wiener
Wasserleitungsweg –
Gumpoldskirchen nach Baden**

Samstag, 17. Mai,

9:45 Uhr

Genauer Treffpunkt wird nach der
Anmeldung bekannt gegeben

**Tagesausflug: Wachau erleben –
Stift Melk und der Duft von Safran**

Samstag, 24. Mai, Kosten: € 49,-

📍 Jägerstraße 36,
1200 Wien

**KHM-Spezialführung:
Alles bunt! Farbe in der Kunst**

Freitag, 6. Juni,

15:00 – 16:00 Uhr

📍 Eingangshalle des
Kunsthistorischen Museums,
nach der Ticketkontrolle

Spaziergang Lobau

Samstag, 7. Juni,

15:45 Uhr

Genauer Treffpunkt wird nach der
Anmeldung bekanntgegeben

Anmeldung erforderlich!

Tel. 01/330 35 45-0

E-Mail: anmeldung@hilfsge-
meinschaft.at

Veranstaltungen kostenlos,
wenn keine Preise erwähnt!



Es gibt täglich
Angebote an der
frischen Luft.

Im Alter selbstbestimmt leben

Waldpension: Freiheit und Kontrolle über das eigene Leben

Text: Andreas Gruber | Fotos: Waldpension

Einer der größten Wünsche vieler älterer Menschen ist es, auch im Alter selbstbestimmt zu leben – ohne den Verlust von Freiheit und Kontrolle über das eigene Leben. Doch wie lässt sich dieser Wunsch in die Realität umsetzen? In der ÖJAB Waldpension wird Selbstbestimmung nicht nur als idealistisches Ziel, sondern als praktisches Konzept verfolgt.

Selbstbestimmung

Bewohnerinnen und Bewohner dürfen entscheiden, wie ihr Tag aussieht: Welche Aktivitäten möchten sie unternehmen? Möchten sie alleine in ihrem Zimmer oder mit anderen im Gemeinschaftsraum

essen? Möchten sie ihre Freizeit mit einem Hobby füllen oder lieber an einer geselligen Runde teilnehmen? In der Waldpension sind die Wünsche und Entscheidungen jedes Einzelnen der Maßstab.

Dies ist besonders für blinde oder sehbeeinträchtigte Menschen von Bedeutung. Die barrierefreie Gestaltung der Räumlichkeiten und die spezielle Unterstützung durch das Pflegepersonal garantieren, dass alle Angebote auch für Menschen mit visuellen Einschränkungen zugänglich sind. Taktile Markierungen, eine klare Raumstruktur und eine Umgebung, die speziell auf die Bedürfnisse von blinden und sehbehinderten Menschen ausgerichtet

ist, ermöglichen es, sich sicher und eigenständig zu bewegen. Dies fördert das Gefühl der Unabhängigkeit und Freiheit.

Körperlich und geistig aktiv

Der Frühling ist nicht nur die Zeit für neue Pflänzchen, sondern auch für neue Energie. Gerade im Alter ist es wichtig, Körper und Geist aktiv zu halten. In der ÖJAB Waldpension werden täglich Aktivitäten angeboten, die sowohl der körperlichen als auch der geistigen Fitness dienen. Spaziergänge durch den Wald, sanfte Gymnastik und Bewegungsangebote im Freien fördern nicht nur die Mobilität, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden.

Über gemeinsame Freizeit entscheidet jeder selbst.



Auch geistige Herausforderungen kommen in der Waldpension nicht zu kurz. Vom Schachspielen über Gedächtnistraining bis hin zu kreativen Kursen – der Geist wird genauso angeregt wie der Körper. Besonders im Frühling, wenn die Natur in voller Blüte steht, sind gemeinsame Ausflüge ein ideales





Mittel, um neue Eindrücke zu sammeln und den Kopf mit frischen Gedanken zu füllen.

Die Gemeinschaft in der Waldpension trägt ebenfalls zur geistigen Vitalität bei. Die Bewohner treffen sich regelmäßig zu Aktivitäten, die nicht nur den Körper fordern, sondern auch zu anregenden Gesprächen und einem lebendigen Austausch führen. In einer Umgebung, in der jeder die Möglichkeit hat, aktiv zu sein, bleibt das Leben spannend und erfüllend.

Professionell und herzlich

Im Alter kann es vorkommen, dass Unterstützung bei der Pflege notwendig wird. Doch wie lässt sich Pflege so gestalten, dass sie nicht nur professionell, sondern auch herzlich und einfühlsam erfolgt? In der ÖJAB Waldpension wird Pflege nicht als eine „Dienstleistung“ betrachtet, sondern als ein warmes, respektvolles Miteinander. Jeder wird individuell betreut und nach seinen eigenen Bedürfnissen unterstützt. Das Pflegepersonal besteht

aus hochqualifizierten Fachkräften, die sich mit Hingabe und Erfahrung um alle kümmern und stets ein offenes Ohr für ihre Anliegen haben.

Für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen ist die Einfühlsamkeit des Pflegepersonals besonders wichtig. Die Pflegekräfte sind darin geschult, die spezifischen Bedürfnisse von Menschen mit visuellen Einschränkungen zu verstehen und zu berücksichtigen. So wird die Pflege nicht nur professionell,

sondern auch mit Liebe und Empathie durchgeführt, was das Vertrauen und die Zufriedenheit der Bewohner stärkt.

Im heurigen Jahr wird zudem in der ÖJAB Waldpension ein Schwerpunkt auf Angehörigenpflege gelegt und der „Angehörigen-Pflege-Campus“ (kurz APC) in der Buckligen Welt gestartet. Community Nurse Barbara Willesberger aus Neunkirchen wird als Koordinatorin des Angehörigen-Pflege-Campus fungieren. Monatlich werden Vorträge und Gesprächsrunden rund um das Thema Angehörigenpflege angeboten.

Da in Österreich 80 Prozent der Betreuung und Pflege von Angehörigen durchgeführt werden, ist eine Stärkung der pflegenden Angehörigen eine wichtige Aufgabe. Die ÖJAB Waldpension wird diese wahrnehmen und umsetzen. Auf diese Weise wird in der ÖJAB Waldpension die Selbstbestimmung als zentraler Wert auch in Form von Wissen und Unterstützung in der Region spürbar. ♦



Kontakt

Homepage: www.waldpension.at

Tel. 02644/855 10

E-Mail:

office@oejab-waldpension.at
Prof.-Robert-Vogel-Straße 1,
2840 Grimmenstein





Feste feiern, wie sie fallen

Gemeinschaft leben: Zum 56. Mal folgten Testamentsspender:innen der Einladung zum Vergissmeinnicht-Fest.

Text: Sonja Premur | Fotos: privat



Das Vergissmeinnicht-Fest hat bereits Tradition.

Einladungen sind etwas Feines. Verbinden sie doch Geselligkeit mit Tradition. Fügt man noch etwas Speis und Trank hinzu, samt einem informativen Programm, bei dem auch die Unterhaltung nicht zu kurz kommt, dann findet man sich gerne wieder ein. Und wer immer wieder kommt, wird Teil einer Gemeinschaft – der

Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs.

Mehr als eine Blume

So wurde vor vielen Jahren das Vergissmeinnicht-Fest für unsere Testamentsspenderinnen und Testamentsspender ins Leben gerufen. Immer im Frühling, Herbst und Winter flattert bei diesen

großzügigen Unterstützern Post ins Haus und erinnert daran, dass wieder ein Treffen vor der Tür steht. Und fast als schmerzlich wird es empfunden, wenn ein Termin zeitlich mitten in den geplanten Urlaub fällt, der eine Teilnahme ausschließt. Das Bedauern ob dieser Misere wird dann sogleich telefonisch zum Ausdruck gebracht.

Der Jahreszeit entsprechend überlegen wir uns immer ein Motto, das sich liebevoll durch die Dekoration des Raumes zieht. Hilfreiche Hände schmücken die Tische und decken ein für das gemütliche Beisammensein. Stets ein streng prüfender Blick, ob das Gesamtarrangement optisch gefällig ist und auch wirklich nichts fehlt.

Gegenseitiges Vertrauen

Viele unserer Gäste stehen schon sehr lange Zeit mit der Hilfsgemeinschaft durch ihre Testamentspende in Beziehung und kennen einander. Somit fallen die Begrüßungen immer sehr herzlich aus und es herrscht große Betrübtheit, wenn ein „Stammgast“ fehlt. Sekt, Kaffee und Kuchen trösten dann doch etwas über die Enttäuschung hinweg und neu zum Fest Hinzugekommene werden sofort in die Runde aufgenommen. Denn das gemeinsame Interesse, für sehbehinderte und blinde Menschen über den Tod hinaus etwas Gutes tun zu wollen, verbindet.

Wir, als Gastgeberinnen und Mitarbeiterinnen der Testamentsabteilung, informieren gern über unsere laufende Arbeit. Denn es gibt immer etwas Neues zu berichten und gerne übernimmt auch einer der beiden Vorstände diesen wissenswerten Part.

Adventzauber und eine Träne

Besonders stimmungsvoll ist das Adventfest. Denn für Augen, Mund und Nase ist eine große Portion

Gemütliches Beisammensein



Weihnachtsfreude vorbereitet. Den Höhepunkt erreicht diese, wenn die Liedtexte ausgeteilt werden und ein kleiner Kolleginnen-Chor mit unserer Gitarristin aus der Beratung Aufstellung nimmt. Beim gemeinsamen Singen der traditionellen Weihnachtslieder der Kindheit, die man in der Dauerbeschallung der Kaufhäuser schon lange nicht mehr hört, werden immer wieder Augen feucht. Und man spürt eine Ergriffenheit, vielleicht auch etwas Wehmut, aber immer Gemeinschaft.

Für diejenigen, die unsere Gemeinschaft für immer verlassen haben, entzünden wir ein Licht und haben sie in Gedanken mit dabei. Denn sie sind ein Teil von uns über den Tod hinaus.

Bis zum nächsten Mal

Es sind Nachmittage, die wie im Flug vergehen. An denen jeder mit jedem spricht und am Leben des anderen ehrlich Interesse zeigt. Und zur Verabschiedung auch gleich die Zusage gibt, beim nächsten Fest wieder dabei sein zu wollen. Manchmal mit dem leisen

Zusatz, wenn nicht etwas Unvorhergesehenes dazwischenkommt. Eine kleine, liebevolle Bastelei oder ein Pflänzchen begleiten die zufriedenen Gäste nach Hause und erinnern einmal mehr an die gemeinsamen Stunden in der Hilfsgemeinschaft. Vielleicht also bis zum nächsten Mal. ♦

Kontakt



Alexandra Masetti

Tel. 01/330 35 45–30

E-Mail: alexandra.masetti@hilfsgemeinschaft.at



Sonja Premur

Tel. 01/330 35 45–39

E-Mail: sonja.premur@hilfsgemeinschaft.at



Spenden ♦ Testament

Einladung zum Vorsorgenachmittag

Vorträge: Pflege, Bestattung und Sterbeversicherung

Text: Sonja Premur

Vorsorge hat viele Gesichter – die Hilfgemeinschaft zeigt gangbare Wege in vorgerückten Jahren und darüber hinaus. Unter dem Motto „Heute schon an morgen denken“ findet am 30. April eine kostenlose Informations-Veranstaltung zu den Themen Pflege, Bestattung und Sterbeversicherung in der Hilfgemeinschaft statt.

Dieser Vorsorgenachmittag richtet sich an alle, die sich für Pflege und Betreuung aus einer Hand, gemeinsames Abschiednehmen und alternative Bestattung unter den Aspekten der Trauerbegleitung

sowie das Produkt Sterbeversicherung und die Frage, warum man sich damit auseinandersetzen soll, interessieren.

Als Referentinnen und Referenten werden Vera Langer, Diplomkrankenschwester von der Caritas Socialis, Yvonne Leeb von Tamo Bestattungen und Markus Bachmayer, Kundenbetreuer vom Versicherungsunternehmen Wiener Verein, Vorträge halten.

Es bleibt Raum für Fragen und Diskussion. Im Anschluss an die Vorträge gibt es auch die

Möglichkeit, unter vier Augen mit den Vortragenden zu sprechen.

Termin

Mittwoch, 30. April,

14:30 – 17:00 Uhr,

Teilnahme kostenlos

 Beratungszentrum,
Jägerstraße 36, 1200 Wien

Info und Anmeldung:

Sonja Premur

Tel. 01/330 35 45–39

E-Mail: sonja.premur@hilfsgemeinschaft.at ♦

Altersgerecht wohnen mit mehr Lebensqualität

Damit Menschen im Alter selbstbestimmt in ihrer Wohnung leben können: Die Stadt Wien fördert Haltegriffe, Duschsitz, Treppenlift und mehr.

Mit zunehmendem Alter ändern sich die Ansprüche an die Wohnumgebung von älteren Angehörigen. Duschsitz, Stütz- und Haltegriffe im Bad, eine bodenebene Dusche oder ein unterfahrbarer Waschtisch machen das Zuhause sicherer und komfortabler. Treppenlifte erleichtern die Mobilität für ältere Menschen. Die Stadt Wien unterstützt Wiener*innen ab 60 Jahren, die ihre Wohnung oder ihr Eigen-

Mach die Wohnung fit für ältere Angehörige!
Jetzt Antrag stellen und Förderung holen:
wien.gv.at/umbau-altersgerecht



heim altersgerecht umbauen wollen. Gefördert werden Anpassungen am Wiener Hauptwohnsitz für ein barrierefreies und sicheres Leben im Alter, die dem neuesten Stand der Technik gemäß ÖNORM B1600 entsprechen. Eine Förderung erhalten können Mieter*innen oder Eigentü-

mer*innen von Wohnungen und Eigenheimen sowie Pächter*innen von Kleingartenwohnhäusern. Übernommen werden 35 Prozent der förderbaren Kosten, maximal 4.200 Euro. Bestimmte Einkommensgrenzen dürfen dabei nicht überschritten werden.



Foto: Stadt Wien/Martin Volava

BERATUNG ZUR FÖRDERUNG

Abteilung für Wohnbauförderung, Maria-Restituta-Platz 1, 1200 Wien, Info-Point im 6. Stock, Mo-Fr 8-13 Uhr nach telefonischer Terminvereinbarung unter 01/4000-74860

ANTRAG STELLEN

- online auf wien.gv.at/umbau-altersgerecht
- per Mail an wv@ma50.wien.gv.at
- persönlich am Info-Point im 20. Bezirk
- per Post an die Abteilung für Wohnbauförderung

Gehirn-Jogging

Mentale Fitness: Regelmäßiges Training bringt Erfolg.

Foto: Unsplash/Angele Kamp

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

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat

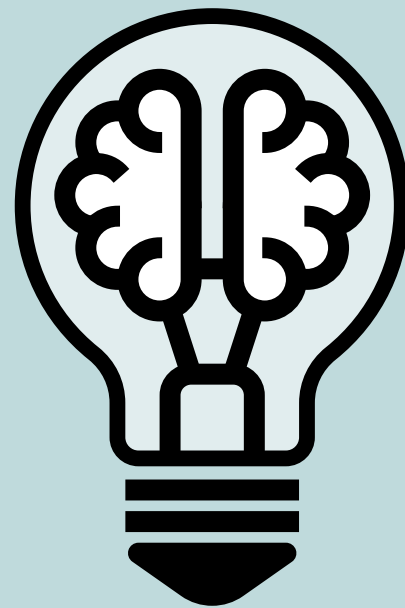
von 10:00 bis 12:00 Uhr

im Beratungszentrum in 1200 Wien,

www.hilfsgemeinschaft.at

Einkaufszettel merken

- Prägen Sie sich die Produkte auf dem Einkaufszettel eine Minute lang gründlich ein und decken Sie ihn dann ab.
- Zählen Sie jetzt laut in Vierschritten von 4 bis 40, dann schreiben Sie auf einen Zettel, was Sie sich gemerkt haben.



Wortbrücken bauen

In jeder Zeile ist die Lücke mit einem Wort zu füllen. Das mittlere Wort passt dabei mit dem Begriff davor und dem Begriff danach zusammen.

ADAMS-	A		BAUM
HERZ-	K		JÄGER
NIEREN-	S		SCHLAG
GOLD-	Z		STEIN
GEIZ-	H		KRAUSE

Quelle: Mental aktiv, Lösungen auf S. 30



Geschichten aus aller Welt

Hörbuchtipps: Erzählungen entführen nach England, Indien und in die USA.

Text: Irene Zöhrer-Schreiner | Fotos: DerDiwan Hörbuchverlag



Sissinghurst – Porträt eines Gartens

von Vita Sackville-West & Harold Nicolson

1930 kaufte die Schriftstellerin Vita Sackville-West mit ihrem Ehemann Harold Nicolson die Ruine von Schloss Sissinghurst in Kent, um dort einen Garten zu erschaffen. Heute bewundern jährlich 160.000 Menschen ihr Lebenswerk: den Garten von Schloss Sissinghurst. Wie der Garten entstand, nach welchen Gesichtspunkten Pflanzen ausgewählt und wo Beete und Rabatten angelegt wurden, wird minutiös beschrieben, in einem lockeren frischen Ton gehalten.

3 CDs

Laufzeit: 175 Minuten

Preis: € 16,80

www.der-diwan.de



Am Meer

von Elizabeth Strout

Lucy Barton, erfolgreiche Schriftstellerin und Mutter zweier erwachsener Töchter, erhält im März 2020 einen Anruf von ihrem Ex-Mann – und immer noch besten Freund – William. Er bittet sie, ihren Koffer zu packen und mit ihm New York zu verlassen. In Maine hat er für sie beide ein Küstenhaus gemietet, auf einer abgelegenen Landzunge, weit weg von allem. Nur für ein paar Wochen wollen sie anfangs dort sein, doch aus Wochen werden Monate – eine unvergessliche Geschichte über Familie und Freundschaft.

2 mp3-CDs

Laufzeit: 6 Stunden 30 Minuten

Preis: € 26,-

www.der-diwan.de



Indisches Nachtstück

von Antonio Tabucchi

Die Geschichte einer Suche: Ein Mann sucht einen Freund, der auf geheimnisvolle Weise in Indien verschollen ist. Bombay, Madras, Goa: Von Hotel zu Hotel folgt der Suchende den Spuren seines Freundes, reist quer durch den indischen Subkontinent und macht dabei die exotischsten Reisebekanntschaften. Tabucchi gelingt es meisterhaft, Lesende in sein paradoxes Verwirrspiel hineinzuziehen. Eine Verhöhnung des Realen und zugleich ein Reiseführer für Liebhaber:innen zielloser Reisen.

3 CDs

Laufzeit: 3 Stunden 6 Minuten

Preis: € 18,-

www.der-diwan.de

Hörspiele auf Ö1 im April

Radio: Adaptionen religiöser, literarischer und gesellschaftlicher Werke

Text: Irene Zöhler-Schreiner | Foto: Pexels/G. Milton

Samstag, 12. April, 14:00 Uhr
**Die Don Quijotinnen oder
 Was kostet die Kindheit?**

von Ulrike Müller

Drei alleinerziehenden Müttern wird im Rahmen einer kafkaesken Gerichtsverhandlung der Prozess gemacht. Die Verhandlung ist fiktiv, aber die Aussagen der Angeklagten basieren auf Interviews und realen Biografien. Das Thema: Alleinerziehende in einer Art Zwickmühle zwischen Erziehung und Job. Die Anordnung des Hörspiels überspitzt diese Problematik und nutzt dafür die Form einer fiktiven Gerichtsverhandlung. In einer erbarmungslosen, juristischen Sprache werden Alleinerziehende angeklagt, weil sie ihre „Pflichten für Wirtschaft und Erziehung“ nicht erfüllen würden.

Samstag, 19. April, 14:00 Uhr
Matthäus-Passion

nach Martin Luther,
 Picander und Paul Gerhardt
 Bachs 1727 uraufgeführte
 Matthäus-Passion gilt als eines

der zentralen Werke der abendländischen Musik. Zu hören ist sie mit Peter Simonischek als Matthäus, Claudius von Stolzmann als Jesus und Lilith Häßle als Magdalena. Regisseur Leonhard Koppelman: „Viele der Arien bei Bach werden von Sopran oder Alt gesungen, vielleicht hat das mit dazu beigetragen, dass ich bei meiner Einrichtung des Textes für ein Sprecherensemble diese Texte und weitere einer Frauenstimme zugeordnet habe, so entsteht eine interessante Zwiesprache zwischen Jesus und einer Frau (Magdalena?), die als Einzige bereit und in der Lage ist, seine Liebes- und Hoffnungsbotschaft zu verstehen und anzunehmen.“

Samstag, 26. April, 14:00 Uhr
**Weil immer das Meer vor
 der Liebe ist. Elegie für
 und nach Hertha Kräftner**

von Jürg Amann

Die junge Hertha Kräftner wächst hinein ins literarische Trümmersfeld der Nachkriegszeit. Von Hermann Hakel und Hans Weigel

gefördert, vertraut sie allein ihren Seelenbildern, mit denen sie in ihrer kurzen Zeit als Dichterin eine wortgewaltige Sprache hin zum Jenseits erschafft. Hertha fühlt sich dem Existenzialismus verpflichtet, liebt Sartre und Camus. Unter dem Aspekt „Es ist alles ein Augenblick“, verdichtete Jürg Amann ihre Texte zu einem sprachmusikalischen Monolog der letzten Stunde, den die 23-Jährige mit ihrem Freitod am 13. November 1951 beschließt. ♦



Hörspielproduktionen aus dem Studio



Vortrag Glaukom

Wien: Experte gibt Einblick.

Text: Irene Zöhrer-Schreiner | Foto: Anna Rauchenberger

Im April wird Dr. Clemens Vass in der Selbsthilfegruppe Glaukom Wien/Österreich einen Fachvortrag über Glaukom (Grüner Star) im Beratungszentrum der Hilfsgemeinschaft halten und für eine Frage- und Diskussionsrunde zur Verfügung stehen. Der Experte ist Leiter der Glaukom-Ambulanz an der Universitätsklinik für Augenheilkunde und Optometrie in Wien und hat langjährige Operationserfahrungen mit minimal invasiver Glaukom-Chirurgie.

Freitag, 25. April,
17:00 Uhr, kostenlos,
begrenzte Teilnehmerzahl

Glaukom-Experte Dr. Clemens Vass



Anmeldung unter

Tel. 01/330 35 45-0

E-Mail: anmeldung@hilfsgemeinschaft.at



Hilfsgemeinschaft,
Jägerstraße 36, 1200 Wien

Die Selbsthilfegruppe Glaukom trifft sich zum Austausch einmal pro Monat freitags von **14:00 bis 15:30 Uhr** in der Hilfsgemeinschaft. Der nächste Termin findet am *2. Mai* statt.

Info und Anmeldung unter:

Tel. 01/330 35 45-0

E-Mail: anmeldung@hilfsgemeinschaft.at ♦

Tanz mit Gehör und Gefühl

Tango: Barrierefreier Workshop in Wien

Text: Irene Zöhrer-Schreiner

Das barrierefreie Latin-Tanzstudio Lillis Ballroom in Wien bietet für sehende, sehbehinderte und blinde Menschen gemeinsame Tanzkurse an. Eine eigens entwickelte Methode, die das Hören und Fühlen in den Vordergrund stellt, verspricht unkompliziertes und schnelles Lernen. Trainiert wird zum Beispiel mit geschlossenen Augen oder einer Schlafbrille.

Salsa und Bachata können ebenso erlernt werden wie Tango. Am 23. Mai gibt es eine gute Gelegenheit, in die Welt des Tangos einzutauchen: Von 14:30 bis 15:45 Uhr wird der Workshop „Dancing in the Dark“ für Anfänger:innen angeboten.

Anmelden können sich Einzelpersonen, die offen sind, beide Rollen zu tanzen, und Paare. Die Kosten belaufen sich auf € 25,-.

Informationen und Anmeldung per E-Mail an info@lillisballroom.at oder telefonisch unter 0664/882 64 290 ♦

AUGust ist für alle da!

Service: Unser freundlicher Maulwurf beantwortet Fragen und gibt Tipps.

Text: Irene Zöhrer-Schreiner | Illustration: Stefan Strasser



?

Leserin: Ich habe gehört, es gibt Apps für Handys, die unterwegs sehr hilfreich sein können, etwa beim Einkaufen oder Spaziergehen. Hast du einen Tipp für mich?



AUGust: Es gibt mittlerweile einige Anwendungen, die sehr nützlich sein können. Wenn du unterwegs bist und wissen möchtest, was um dich herum passiert, bietet die App „Seeing AI“ – auf Deutsch „Sehende KI“ – zum Beispiel einige Möglichkeiten.

Die App nutzt die Kamera deines Smartphones, um deine Umgebung zu erkennen und sie mündlich zu beschreiben. Je nach Bedarf kannst du verschiedene Funktionen wählen: Lass dir kurze Texte, Dokumente oder Preisschilder vorlesen. Seeing AI kann auch Produkte und Gesichter erkennen oder dir sagen, ob Licht im Raum ist. Achtung: Die App spricht Englisch, aber viele Infos sind trotzdem gut verständlich.

?

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



Punktgenau

Hilfsmittel: Selbstklebende Markierungspunkte für Geräte und Co.

Text: Verena Mayrhofer | Foto: Marlene Liebhart



Klebpunkt auf einem Blutdruckmessgerät

„**O**rdnung ist das halbe Leben“ – dieses Zitat hat wohl jeder von uns schon einmal gehört. Manchen Menschen fällt es leichter, andere mühen sich mit dem Zurechtfinden im täglichen Chaos ab.

Überblick bewahren

Besonders mit einer Sehbehinderung ist es nicht immer einfach, den Überblick zu bewahren. Wir stellen daher diesmal einen einfachen Alltagshelfer vor, der es erleichtert, sich zu orientieren und das Chaos zu beherrschen.

Markierungspunkte

Ein vielseitig einsetzbares Hilfsmittel sind selbstklebende Markierungspunkte. Es gibt zwei verschiedene Varianten: rund in der Farbe Orange und quadratisch in der Farbe Schwarz.

Sie können vielfältig eingesetzt werden: 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. Auf einer Fernbedienung können Knöpfe mit einer wichtigen Funktion markiert werden.

Kreativer Einsatz

Die optimale Raumtemperatur am Heizkörper kann ebenso gekennzeichnet werden wie das Koch- und Buntwäscheprogramm der Waschmaschine – hier wird jeder mit seinen eigenen Ideen gefordert und sicher auch fündig. Die verschiedenfarbigen Markierungspunkte mit unterschiedlichen Formen bieten jedenfalls gute Unterscheidbarkeit.

Hilfsmittelshop

Die runden Klebepunkte haben einen Durchmesser von 8 Millimetern und sind in einer Packung zu 28 Stück erhältlich. Die eckigen Klebepunkte sind 10 mal 10 Millimeter groß. In einer Packung befinden sich 27 Stück.

Gerne zeigen Ihnen Mitarbeiterinnen der Beratungsabteilung in unserem Hilfsmittelshop die kleinen Ordnungshelfer. Selbstverständlich können sie auch versandt werden. ♦

Gehirn-Jogging

Lösungen von Seite 25

Lösung Wortbrücken:

- Adams-Apple-Baum
- Herz-Kammer-Jäger
- Nieren-Stein-Schlag
- Gold-Zahn-Stein
- Geiz-Hals-Krause

Neuer Informationskanal

WhatsApp: Rasche Info zu Terminänderungen

Text: Irene Zöhrer-Schreiner

Die Hilfgemeinschaft hat einen neuen Informationskanal. Für unsere Mitglieder versenden wir regelmäßig Newsletter. Zusätzlich gibt es nun einen WhatsApp-Kanal für Wissenswertes, der auch am Smartphone empfangen werden kann.

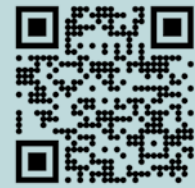
Der WhatsApp-Kanal wird für den Versand von Informationen wie Änderungen bei Öffnungszeiten, Terminänderungen, Zusatzinformationen oder Umfragen verwendet. Abonniert werden kann der neue

Kanal auf unserer Website unter www.hilfsgemeinschaft.at/whatsapp oder über den abgebildeten QR-Code (siehe rechts).

Für grundlegende Informationen zu unseren vielfältigen Veranstaltungen und langfristigen Terminen steht unser Newsletter weiterhin wie gewohnt zur Verfügung. Auch dieser kann online auf unserer Website unter www.hilfsgemeinschaft.at/aktuelles/newsletter abonniert werden. ♦

QR-Code zum WhatsApp-Kanal

Mit dem QR-Code-Scanner beziehungsweise der Smartphone-Kamera den QR-Code erfassen und Abonnement bestätigen.



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: Irene Zöhrer-Schreiner, DW 82,
irene.zoehrer@hilfsgemeinschaft.at

Anzeigen: Irene Zöhrer-Schreiner, DW 82
inserate@hilfsgemeinschaft.at

Druck: Druckerei Berger, www.berger.at

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

Ausgabe Juni/Juli 2025

Anzeigenschluss: 19. Mai 2025

Druckunterlagenschluss: 28. Mai 2025

Erscheinungstermin: 18. Juni 2025

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/Marina Rich



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

Wenn die Brille nicht mehr reicht ...



VIDEBIS

www.videbis.at



AKTION:

OrCam Read Smart
zum Sonderpreis von
2.200,- €

(inkl. MwSt.)
gültig bis: 30. Juni 2025

OrCam Read Smart: das mobile, kleine
und handliche Vorlesegerät für gedruckten
oder digitalen Text