der Weg

Juni 2021, Nr. 2 – Schwerpunkt: Natur erleben

## Inhaltsverzeichnis

[Editorial 2](#_Toc72399454)

[Liebe Leserinnen und Leser 2](#_Toc72399455)

[Forum 4](#_Toc72399456)

[ICC 2021 online 4](#_Toc72399457)

[Virtuell durchgeführte MassageBlind-GV 4](#_Toc72399458)

[Blind-Jogging mit ausgeweitetem Angebot 5](#_Toc72399459)

[Menschen 5](#_Toc72399460)

[Vorwärtsgehen statt Warten 5](#_Toc72399462)

[Schwerpunkt 9](#_Toc72399463)

[Als Tandem die Natur mit allen Sinnen aufnehmen 9](#_Toc72399464)

[Wetteifern mit sich selbst 12](#_Toc72399466)

[Wenn genaues Hinhören das Leben verändert 14](#_Toc72399467)

[Unverzagt durchs Emmental 17](#_Toc72399468)

[Hindernisfreie Wanderwege für Blinde und Sehbehinderte 19](#_Toc72399469)

[Auf in die Oase des Stiftsgartens Bern! 19](#_Toc72399470)

[Morbus Stargardt: Vorsicht vor UV-Strahlen! 20](#_Toc72399471)

[Verbandsleben 21](#_Toc72399472)

[Standpunkt 21](#_Toc72399473)

[In Verbindung bleiben 22](#_Toc72399474)

[Veranstaltungen 23](#_Toc72399475)

[SBV-Intern 28](#_Toc72399476)

[Leserwettbewerb: Auflösung und Gewinner 28](#_Toc72399477)

[Verschiebung der Delegiertenversammlung 2021 29](#_Toc72399478)

[Ausgediente Brillen spenden hilft! 29](#_Toc72399479)

[Inserate 30](#_Toc72399480)

#### Titelbild

Ein sportlich gekleideter Mann mit Kletterhelm, Blendschutz und Sonnenbrille sowie Rucksack krallt sich in bewaldetem Gebiet an eine Felswand. Er ist mit einem Seil gesichert und lächelt, den Blick nach oben gerichtet, in die Kamera. Mit der Legende: Das Glück ins Gesicht geschrieben: Roland Paillex (58) kann das Klettern, immer wieder begleitet und gesichert von Jugendfreund Yves Remy, trotz Verlust des Augenlichts weiterhin geniessen – als vertikales Training mitten in der Natur. Foto: Christophe Botfield

## Impressum

Zeitschrift des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbands SBV im 108. Jahrgang. Sie erscheint viermal im Jahr in Grossdruck, in Braille, als Daisy-CD, im Elektronischen Kiosk und im Web sowie auf Bestellung per E-Mail (ohne Fotos) und auf VoiceNet (031 390 88 88, Rubrik 2 5 1) in Deutsch und Französisch («Clin d’œil»). In SBV-Mitgliedschaft inbegriffen. Für Nichtmitglieder: CHF 28.– (Inland), CHF 34.–.

Herausgeber: Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV, Könizstrasse 23, Postfach, 3001 Bern, www.sbv-fsa.ch

Redaktion: SBV, 3001 Bern, 031 390 88 00, redaktion@sbv-fsa.ch, Roland Erne (rer), Hervé Richoz (hr)

Übersetzungen: Apostroph Bern AG

Foto Titelbild: Das Glück ins Gesicht geschrieben: Roland Paillex (58) kann das Klettern, gesichert von Jugendfreund Yves Remy, trotz Verlust des Augenlichts weiterhin geniessen – als vertikales Training mitten in der Natur. Foto: Christophe Botfield

ISSN-Nummern: 1422-0490 (Print), 2296-2018 (Braille), 2296-2026 (Audio)

Layout und Druck: Ediprim AG, Biel/Bienne

Braille: Anton Niffenegger

Audio: Markus Amrein, Bern

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: Freitag, 30. Juli 2021

# Editorial

## Liebe Leserinnen und Leser

Vorbei ist die kalte Jahreszeit – endlich! Beim Schreiben dieser Zeilen schweift der Blick aus dem Fenster über sattes Grün, das nach frostigen Nächten und Tagen kräftig spriesst und nichts weniger als den Aufbruch in den Sommer vorwegnimmt. Wer im Frühjahr an einem sonnigen Wochenende etwa durch einen städtischen Park spazierte, konnte überdies nicht übersehen, dass es uns alle buchstäblich nach draussen zieht – nicht nur auf wieder geöffnete Restaurant-Terrassen, sondern auch zum Verweilen auf kaum mehr kühl-nassem Rasen, umgeben von Blumen. So etwas wie ein Sinnbild dafür, dass nach nicht enden wollenden Pandemie-Monaten die verbindende Devise nicht mehr zu entkräften war: Genug ist mit dem Ausharren drinnen!

Dieser Einsicht folgt denn auch das Schwerpunkt-Thema dieser Ausgabe. Ob pedalend als Tandem, zu Fuss ebenfalls mit 1:1 Begleitung durch das Wanderland des Emmentals oder Vogelstimmen folgend unterwegs, ob eine Felswand erklimmend oder den Stiftsgarten mitten in Bern entdeckend: Es ist der Lockruf der Natur, der gleichermassen befreiende und beglückende Erlebnisse verheisst. Genau dies mithin im Zeichen eines sportlichen Ausgleichs sucht auch der bekennende Tandem-Fan und engagierte MassageBlind-Präsident Georg Moser, dessen Porträt in diesem Heft überdies aufzeigt, wie eine berufliche Neuorientierung – bedingt durch eine vererbte Augenkrankheit – letztlich umfassende Erfüllung zu versprechen vermag.

Eine Herausforderung war die anhaltende Pandemie-Lage insbesondere auch für die initiativen Mitarbeiterinnen der schweizweit 38 Kreativgruppen, die trotz Corona-Auflagen viel möglich machten und dabei auch «ein bisschen Freude» schenkten, wie in der Rubrik «Verbandsleben» nachzulesen ist. Weitere Beiträge sind der Verschiebung auch der diesjährigen Delegiertenversammlung und der Auflösung des jüngsten Leserwettbewerbs mit zwei Gewinnern aus Biel und Genf gewidmet. Und beachten Sie zudem den Aufruf zum Spenden ausgedienter Brillen, die zu alt-neuen Sehhilfen werden sollen!

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Roland Erne

#### Bildbeschreibung

Schulterporträt von Roland Erne. Er hat die angegrauten Haare zu einem Rossschwanz zusammengebunden und trägt über einem roten T-Shirt ein rot-schwarz-weiss kariertes Hemd. Mit der Legende: Roland Erne. Foto: Nico Zonvi

# Forum

## ICC 2021 online

Jeyanthan Mathiamirthan, Lernender Kaufmann Generalsekretariat

Das diesjährige International Camp on Communication and Computers (ICC) wird vom 11. bis 15. August 2021 aufgrund der Covid-19-Pandemie erstmals online stattfinden. Registriert waren bei Redaktionsschluss über 30 Teilnehmende, wobei die Anmeldefrist für die – nach der bereits Corona-bedingten Absage im Vorjahr – virtuell durchgeführte 26. Ausgabe flexibler bleibt: So können sich auch kurzfristig Entschlossene noch bis Ende Juni anmelden. Zudem ist das ICC 2021 auch für ältere Jugendliche (als sonst zwischen 16 und 21 Jahren) mit einer Sehbehinderung offen.

Erneut sollen laut Christoph Käser, Leiter IT und Generalsekretär des ICC-Vorstands, Workshops zu Themen wie Kommunikation, Job, Hilfsmittel-Anwendung und Smart Devices stattfinden – diesmal via Zoom. Wie üblich werde ferner darauf geachtet, «die Breite des Themenbereichs auszugleichen», um sowohl die Bedürfnisse von Anfängern wie auch von Fortgeschrittenen aufzunehmen.

Voraussetzung einer Teilnahme (Kosten: 30 €) sind dieses Jahr die Vertrautheit mit dem – zwingend eigenen – Arbeitsgerät und zumindest Englischgrundkenntnisse. Ersteres dürfte den Support-Aufwand erhöhen, womit der Fokus primär auf einen «einwandfreien Betrieb und die Funktionalität der Workshops» gerichtet sein wird. Mit ein Grund dafür, weshalb Christoph Käser voraussichtlich für einmal auf die Ausrichtung und Leitung eines Workshops verzichtet. Mit dem Online-Camp sollen überdies Austausch- und Freizeitmöglichkeiten nicht zu kurz kommen: So wird eine Online-Bar eingerichtet und gehören auch entsprechende Workshops zum Angebot. Für alle Teilnehmenden wird dies fraglos eine «spezielle Erfahrung» sein. Detaillierte Informationen werden aufgeschaltet: https://www.icc-camp.info.

## Virtuell durchgeführte MassageBlind-GV

Ebenfalls Pandemie-bedingt hat der vor zwei Jahren in Olten gegründete, von Georg Moser präsidierte Verein MassageBlind mit aktuell 20 Aktiv- und 2 Passivmitgliedern am 27. Februar 2021 seine zweite Generalversammlung (GV) diesmal online abgehalten. Dabei wurden alle Traktanden einstimmig genehmigt und alle fünf Vorstandsmitglieder für zwei weitere Jahre gewählt. Die 13 Sitzungsteilnehmenden diskutierten via Teams überdies unter anderem Weiterbildungsoptionen und die Massageschulen-Landschaft. Mit dem Verband der medizinischen Masseure Schweiz (VDMS) in Aarau wiederum konnte ein Partner gefunden werden, der es MassageBlind ermöglicht, die vereinseigene Weiterbildung selbstbestimmt zu gestalten. MassageBlind schliesslich dankt dem SBV für die seit Bestehen gewährte Unterstützung und die perfekte Organisation der virtuell durchgeführten GV. **rer**

#### Service-Information

Blind-Jogging mit ausgeweitetem Angebot

Als gemeinnütziger Förderverein blinder und sehbehinderter Läuferinnen und Läufer ermöglicht Blind-Jogging (www.blind-jogging.ch) Ausdauersport mit ausgebildeten Guides – bisher in Basel, Bern, Luzern und St. Gallen, ab sofort auch in Zürich. Da Blind-Jogging auch Interessenten aus der Region Aargau/Solothurn den Laufsport zugänglich machen möchte, sucht der Verein die Vernetzung mit Sehbehinderten-Organisationen, die bereit sind, das Angebot ihrer Klientel weiterzugeben. Für Informationen: 061 228 73 77, info@blind-jogging.ch, www.blind-jogging.ch. **rer**

# Menschen

### Georg Moser

## Vorwärtsgehen statt Warten

Roland Erne, Redaktor «der Weg»

Lange hat Georg Moser als Koch gearbeitet, ehe er sich aufgrund seiner vererbten Augenkrankheit vor 15 Jahren zum medizinischen Masseur (FA) ausbilden liess. Mehrere Zusatzausbildungen haben ihm den Weg zu einer eigenen Praxis auch für Kinesiologie und Lymphdrainage geebnet. Beruflich überdies als Präsident des Verbands MassageBlind stark gefordert, ist ihm an einem Ausgleich mit sportlicher Note gelegen – insbesondere in Tandem- und Wintersportkursen des SBV mit 1:1-Begleitung, die für ihn unverzichtbar geworden sind. Ein Porträt.

Seine Sehbehinderung, eine angeborene Optikusatrophie, mochte Georg Moser nie in den Vordergrund stellen, auch wenn sich über die degenerative Erkrankung des Sehnervs nicht hinwegsehen lässt und keine Korrektur, nur eine Vergrösserung, möglich ist. In der Klasse sei er jeweils zuvorderst gesessen und habe doch nicht viel sehen können, die Schule aber trotzdem geschafft, erzählt der 52-Jährige aus dem österreichischen Rennweg am Katschberg in Kärnten mit jener beredten Offenheit, die sich durch das ganze Gespräch zieht. Vorwärtsgehen und positiv denken statt Warten und in der Opferrolle verharren, ist seine Devise – und Hilfe annehmen können einschliesst.

Früh schon von der Küche fasziniert, hat er sich für eine die Sinne schärfende Ausbildung zum Koch entschieden und ist über Wien vor Jahren in die Schweiz nach Scuol gekommen. Es folgten weitere Stationen in Graubünden, Appenzell und in der Innerschweiz, bis hin zu einem Restaurant mit 14 GaultMillau-Punkten. Kein Wunder, spricht Georg Moser von einer herausfordernden Tätigkeit, die ein hohes Mass an Konzentration und Selbstorganisation voraussetzt und so etwas wie «Hochleistungssport» gleichkommt – funktionieren auch unter Stress inbegriffen. Ebenso wenig verschweigt er «zu viele Hindernisse», die ihm aufgrund seiner Sehbehinderung eine Chefposition verwehrten.

#### Sich einlassen auf Menschen

Der Rat einer Bekannten zu einer Zweitausbildung zum medizinischen Masseur (FA) kam da wie gerufen, zumal sich Georg Moser bewusst geworden war, künftig «mit den Händen und mit Menschen arbeiten» zu wollen. Da ihm die IV für die dreijährige Vollzeitausbildung (2006–2009) Unterstützung zusicherte, sah er sich in der Pflicht, diese «zweite Chance» mit vollem Einsatz und Elan zu nutzen. Fünf Jahre zuvor hatte Georg Moser geheiratet, heute ist er Vater einer zwölfjährigen Tochter. Ab 2009 arbeitete er in Zug im Unternehmen Medbase und in Winterthur in der Praxis «Sehende Hände» mit ausschliesslich blinden und sehbehinderten Masseuren, ehe er sich dem Aufbau seines Kundenstamms für die anvisierte Selbstständigkeit zuwandte. Dem Start 2011 in Sursee (LU) folgte die Ausbildung zum Kinesiologen (2012–2015), die das ganzheitliche Therapieren zu einem wesentlichen Bestandteil seiner seit 2016 nach Oberkirch (LU) verlegten Tätigkeit machte.

#### Taktile Sensibilität und Empathie

Längst angekommen in seiner Passion, schätzt Georg Moser die individuelle, jeden Tag immer wieder neue Begleitung von Menschen, um sie mit seinen Kenntnissen «auf ihren Weg zu bringen». Die Eigenverantwortung seiner Klienten sei dabei elementar: «Ich kann nur 50 Prozent beitragen, um mit vermittelten Impulsen Besserung oder erweiterte Sichtweisen zu erreichen, den Rest dürfen die Klienten selber übernehmen.» Immer öfter sieht er sich – nicht zuletzt Home-Office-bedingt – mit Problemen im Nacken-, Schulter- und Beckenbereich konfrontiert, nicht selten auch mit Ängsten oder Phobien. Häufig von Anspannung zeugende Beschwerden übertragen ihm so insbesondere die Aufgabe, Muskeln ausfindig zu machen, die sich nurmehr eingeschränkt einsetzen lassen, aber noch nicht zwingend schmerzen. «Das braucht viel Kraft in den Händen. Ich muss mir meine Energie einteilen», so Georg Moser. Taktile Sensibilität allein genügt indes nicht. Unabdingbar sei vor allem auch Empathie und Verständnis für Menschen, denen ungeteilte Aufmerksamkeit und kommunikative Präsenz entgegenzubringen ist. Was für ihn mitbedeutet, sich kontinuierlich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Neben meist eng getakteten langen Arbeitstagen muss denn auch Zeit bleiben für eine spirituelle Weiterbildung kombiniert mit Zahlenmystik, die ihm hilft, sich der «Seelenpflege» zu widmen und «auf dem Boden zu bleiben».

#### Im Tandem-Team des SBV

Nicht weniger wichtig ist ihm sportlicher Ausgleich. Regelmässig ist Georg Moser in Begleitung mit dem Velo unterwegs, auch für Touren, die ihn unlängst ins Mittelland bis nach Olten und Aarau geführt haben. Nicht mehr missen möchte er vorab auch die vor sechs Jahren entdeckten Tandem-Kurse des SBV. Trotz Restsehvermögens sei er auf Hilfe angewiesen, auch wenn ihm dies auf den ersten Blick nicht unbedingt anzusehen ist. Umso mehr weiss Georg Moser zu schätzen, dass er auf ebenso erfahrene wie verlässliche und bei Bedarf «mental starke» Pilotinnen und Piloten vertrauen kann, wie 2020 bei einer mit Muskelkraft bewältigten Fahrt über den Brünig, die ihm seine Grenzen aufgezeigt hätte. Zudem kann er darauf zählen, dass «von A bis Z für ihn geschaut wird» und alle aus der «Tandem-Familie» auch in kultureller Hinsicht auf ihre Kosten kommen. Nicht anders erlebt hat er dieses Aufgehoben-Sein mit 1:1-Begleitung und für ihn entscheidenden sozialen Kontakten im SBV-Wintersportkurs 2020 und in einem SBV-Kanu-Wochenende 2019 auf dem Vierwaldstättersee.

Selbstredend auch kennt Georg Moser das Dienstleistungsangebot der Fachstelle Sehbehinderung Zentralschweiz fsz in Luzern, zumal er diverse Hilfsmittel wie ein Lesegerät, die Vergrösserungs-Software ZoomText, eine Lupenbrille und diverse Lupen nutzt. So auch eine Handlupe, die er stets mit sich trägt. Generell ist es ihm ein Anliegen, die Bandbreite der Beratungs- und Unterstützungsdienstleistungen des SBV zu würdigen – auch mit Blick auf die «Starthilfe» für den 2019 gegründeten Verband MassageBlind, den Georg Moser aus Überzeugung präsidiert. Viel Freizeit, die er nach Möglichkeit gerne draussen in der Natur verbringt, bleibt daneben nicht. Für ihn freilich kein Grund zur Klage. Vielmehr gelte es, im Leben Prioritäten zu setzen – getreu der Erkenntnis: «Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern viel Zeit, die wir nicht nützen!»

#### Bildbeschreibungen

Ein Mann mittleren Alters mit kurzen Haaren und einem angegrauten Kinnbart sitzt am Kopfende einer Therapieliege und hat seine beiden Hände unter den Nacken der behandelten Person gelegt, die bis zu den Schultern mit einem hellen Tuch bedeckt ist. Er trägt weisse Medizinerhosen und ein türkisfarbenes Kurzarm-Polo-Shirt mit dem Logo seiner Praxis für Kinesiologie und medizinische Massagen auf Oberarm-Höhe. Mit der Legende: Heilende Hände: Georg Moser am Massagetisch seiner Praxis. Foto: Sibylle Meier

Bildkombi mit zwei horizontal angeordneten Bildern. Das linke Bild zeigt denselben Mann in sommerlicher Velokleidung samt Velohelm auf dem hinteren Sattel eines Tandems in Fahrt. Er und seine Pilotin lachen mit nach rechts gerichteten Köpfen in die Kamera. Im Hintergrund sind Berge und alpine Gipfel bei Postkartenwetter zu sehen. Auf dem rechten Bild skatet derselbe Mann in der Wintersonne auf einer von Nadelbäumen gesäumten Loipe der Kamera entgegen. Er trägt bequeme gelbe Skihosen und über einer dunklen Jacke eine orange Weste. Mit der Legende: Sportlicher Ausgleich in SBV-Kursen: Georg Moser beim Tandem-Fahren und Langlaufen. Fotos: zVg

Bildkombi mit drei horizontal angeordneten Bildern. Derselbe Mann sitzt in seiner Arbeitskleidung an (Büro-)Pulten seiner Praxis, den Blick auf Bildschirme und auf einen vor ihm liegenden Print-Text gerichtet. Mit seinen Händen bedient er Tastatur und PC-Maus, auf dem dritten Bild hält er eine Lupe in der linken Hand. Mit der Legende: Mit dienlichen Hilfsmitteln vertraut: Georg Moser nutzt ein Lesegerät, die Vergrösserungs-Software ZoomText und eine Handlupe. Fotos: Sibylle Meier

# Schwerpunkt

## Als Tandem die Natur mit allen Sinnen aufnehmen

Roland Erne, Redaktor «der Weg»

Unter den SBV-Kursen für Sport und Bewegung ist die «Tandem-Tourenwoche mit Kultur» so etwas wie ein Knüller geworden. Kein Wunder, hat sich längst eine Kerngruppe gebildet. Pandemie-bedingt Gespräche statt Begegnungen mit Kursleiter Lukas Birchmeier und Teilnehmerin Irène Tschamper, im Vorjahr Novizin und dieses Jahr aus Überzeugung erneut dabei.

Die Kursbezeichnung bringt es fraglos auf den Punkt. Denn: Die «Tandem-Tourenwoche mit Kultur» verspricht eine gefragte Kombination aus sportlichen Fahrten und Mussestunden. Kurz: Nicht allzu lange Strecken und genug Zeit für Entdeckungen, auch schon eine Altstadtführung, ein klassisches Konzert in der Kirche von Chateau d’Oex, eine Besichtigung der Glasi Hergiswil oder der Schokolade-Fabrik Läderach und ein Ausflug zu den Giessbachfällen. Selbst eine Bootsfahrt zum mit der Tandem-Gruppe eroberten Rheinfall-Felsen war schon möglich. Für alle Beteiligten ein «intensives Erlebnis», wie Kursleiter Lukas Birchmeier betont. Natürlich ist er selbst immer wieder gerne im Velosattel unterwegs, früher per Tandem auch im Ausland, und kennt sich mit den in der Schweiz kontinuierlich ausgebauten Velowegen bestens aus.

#### Bedürfnissen gerecht werden

Der 57-jährige Innerschweizer mit Aargauer Wurzeln, ehemaliger Co-Leiter des heutigen BBZ Luzern und Gäste-Betreuer im Hotel Solsana mit einer Ausbildung in Soziokultureller Animation, umreisst sein 2015 mit der ersten Tandem-Woche lanciertes Konzept so: «Mir war an einem niederschwelligen Angebot gelegen, das auch ohne viel Training nicht zu anstrengend ist.» Pro Tag werden in der Regel ungefähr 50 Kilometer zurückgelegt, willkommen sind auch E-Tandems, bei Bedarf wird überdies ein öV-Veloverlad wie im Vorjahr am Brünig genutzt. Und ein Begleitbus darf auch nicht fehlen. Vor allem aber will Lukas Birchmeier den Bedürfnissen der Teilnehmenden und ihren Begleitpersonen gerecht werden und ihnen verbindende Erlebnisse bis hin zu «Grenzerfahrungen» ermöglichen. Was für ihn auch heisst, einer «rollenden Planung» zu vertrauen und nicht nur wetterbedingt zu «improvisieren». Sein Credo: «Vorrang hat, die Natur mit allen Sinnen aufzunehmen.»

Für den erfahrenen Kursleiter steht denn auch ausser Frage, dass die Gruppe nicht in verordneter Einerkolonne unterwegs zu sein hat. Vielmehr sollen sich sportliche Fahrer etwa mit «Zusatzschlaufen» ausleben können, derweil andere gemütlicher vorankommen dürfen. Für im Voraus oder kurzfristig mittels WhatsApp vereinbarte Treffs bieten sich insbesondere die Mittagspausen beispielsweise an einem See, in einem städtischen Park oder unter garstigen Bedingungen bei einer Waldhütte an, wobei das meist von einem Zivildienstleistenden, zugleich Busfahrer, aufgetischte Buffet kulinarisch jeweils Lust auf einen Halt machen soll – mit frischen Früchten und Gemüse wie Erdbeeren oder Spargeln. Warum nicht auch mit regionalem Käse oder beim Grillieren. «Vielfalt ist wichtig!», so Lukas Birchmeier. Nicht weniger ausgesucht sind die Hotels zum Übernachten entlang der Fahrstrecke, bei Gelegenheit auch «Bildungshäuser» wie die Propstei Wislikofen (AG).

Lukas Birchmeier, zur Not immer mal wieder auch versierter Pannenhelfer, verhehlt nicht, dass die diesjährige Etappe von Spiez bis Lausanne (29. Mai bis 5. Juni 2021) nach bisher eher «flachen Routen» über das Simmental, Bulle und Gruyère «mit eigener Muskelkraft» vergleichsweise anspruchsvoller als auch schon ausfiel. Nicht zuletzt deshalb waren zwei Übernachtungen in der Lenk mit einem Ausflug zu den Simmenfällen und Zeit zum Erholen vorgesehen und zum Zeitpunkt des Gesprächs Mitte April eine abschlies-sende «Sunset-Rundfahrt» auf dem Genfersee angedacht. Zu den diesmal neun angemeldeten Teilnehmenden mit eigentlichen Habitués samt durchwegs «guter Ausrüstung» gehörten einmal mehr Georg Moser und erneut auch Irène Tschamper, die im Vorjahr – Coronabedingt im Spätsommer statt Juni 2020 – mit Lukas Birchmeier als Pilot erstmals dabei war.

#### Angetan von perfekter Organisation und viel Flexibilität

Die für die Stiftung Zürcher Kinder- und Jugendheime tätige Familientherapeutin (56) mit RP-Diagnose bereits im Jugendalter und daher inzwischen leider nicht mehr voll auslebbarem Flair für Musik pflegt das Tandem-Fahren als Hobby seit Langem. Verlässlicher Pilot in den letzten Jahren war ihr Ehemann, mit dem sie ein auch für die eher zufällig entdeckte Tandem-Woche eingesetztes Klapp-Tandem angeschafft hat. Vom SBV-Angebot zeigt sich Irène Tschamper restlos begeistert, zumal sie sich «um nichts kümmern müsse» und es trotz «perfekter Organisation» nicht an bedürfnisorientierter Flexibilität bis hin zu Strecken-Varianten mangle. Für sie, die sich trotz Hometrainer-Einheiten kaum regelmässig verausgabt, ein äusserst willkommenes Konzept. Umso mehr hat sich Irène Tschamper auf die Tandem-Woche 2021 gefreut: nach dem langen Winter und Pandemie-Auflagen endlich wieder draussen sein, ihre sonst eingeschränkte Mobilität abstreifen und mit der ihr teils vertrauten Gruppe nicht nur pedalend «das Gesamterlebnis geniessen» können!

#### Bildbeschreibungen

Bildkombi mit zwei horizontal angeordneten Bildern. Auf dem linken Bild posieren ein Mann und eine Frau lächelnd vor einem Schiffsteg. Beide tragen eine Regenjacke mit hochgezogener Kapuze und einen Velohelm. Auf dem rechten Bild sind die beiden von hinten in voller Fahrt auf einem Tandem in sommerlicher Velokleidung und mit orangen Westen bei schönstem Ausflugswetter zu sehen. Mit der Legende:Wetterfestes Team beim verregneten Tour-Start 2020: Lukas Birchmeier mit Irène Tschamper, die auf ihn als Pilot vertrauen konnte. Fotos: zVg

Ein drittes Bild zeigt eine kleine Gruppe bei ihren auf einer Holzbrücke abgestellten Tandems. Sie haben ihren Blick schräg nach hinten gegen die Kamera gerichtet, im Hintergrund ist das unverwechselbare Grandhotel Giessbach erkennbar. Mit der Legende: Nicht nur im Velosattel unterwegs: Teilnehmende der Tourenwoche im Vorjahr auf ihrem Abstecher zu den Giessbachfällen. Foto: zVg

Ein viertes Foto zeigt die Tandem-Fans bei guter Laune vor einem Hoteleingang. Mit der Legende: Zur Tandem-Tourenwoche gehören verbindende Gruppenerlebnisse. Foto: zVg

#### Service-Information

Genussvolles Unterwegs-Sein

Zur Passion geworden ist Tandemfahren auch Katharina Engelhart, Mitarbeiterin der SBV-Abteilung Sensibilisierungen & Schulungen und Co-Präsidentin des Sehbehinderten-Tandemvereins Bern, mit dem sie in der Regel wöchentlich unterwegs ist. Ferienwochen mit Tandemfahren sind ihr zwischen Frühling und Herbst ebenso zur Herzensangelegenheit geworden: «Für sehbehinderte Menschen ist Tandemfahren ein Genuss. Im Vertrauen auf eine Pilotin/einen Piloten kann man an der frischen Luft gefahrlos ‹trampeln›, während einer Fahrt erst noch kommunizieren und ist als Team immer gleich weit. Schön ist denn auch, wenn ich so erfahre, ob sich am Wegrand beispielsweise ein Schloss präsentiert oder dass gerade ein Reh vorbeispringt.» Als Tandemfahrerin schätzt sie zudem die gut ausgebauten und signalisierten Schweizer Veloland-Routen samt ausführlichen Beschreibungen und Informationen zu Schauplätzen an der Fahrstrecke. Was die Ausrüstung betrifft, empfiehlt Katharina Engelhart neben atmungsaktiver und bequemer Velobekleidung, Velohelm und -handschuhen, sportlicher Sonnenbrille mit Seitenschutz sowie allenfalls einer Blendung entschärfenden «Dächlimütze» insbesondere am Gepäckträger befestigte Velotaschen, zumal eine «Stärkung zwischendurch» immer willkommen ist. **rer**

### Roland Paillex

## Wetteifern mit sich selbst

Hervé Richoz, Redaktor «Clin d’œil»

Klettern ist vertikales Training und eine Sportart, die viele innere Ressourcen mobilisiert. Der leidenschaftliche Kletterer Roland Paillex aus Montreux weiss das besser als manch andere, vor allem seit dem plötzlichen Verlust seines Augenlichts 2018. Durch das Klettern fasste er neuen Mut. Bei einem Sehvermögen von nur noch wenigen Prozent bringt ihn nun sein Führhund Disco an den Fuss der Westschweizer Felswände. Eine Begegnung.

Auf dem Sanetschpass über Sitten, kurz vor der Berner Grenze, türmen sich Kalksteinwände über dem alpinen Sanetschsee auf. Ein Paradies für Bergsport- und Mountainbike-Fans. Doch mit dem Klettersport verbindet sich noch eine gänzlich andere Geschichte: die einer Kletterroute, die viele begeistert und deren Name aufhorchen lässt: «Déclin d’œil». Der 58-Jährige gesteht gerührt: «Jeder Kletterer träumt davon, eines Tages eine Route zu erschliessen.»

Als Roland Paillex, Sportler und ehedem Motorradfahrer, verheiratet und zweifacher Vater, vor drei Jahren nach einer Netzhautoperation aus der Narkose aufwachte, erfuhr er, dass der Eingriff nicht so gut verlaufen war wie erhofft. Die Sehkraft seines linken Auges, das ihm zuvor ein weitgehend normales Leben zu führen erlaubt hatte, sank gegen Null. Immer bereit, alles zu geben, stand er bis dahin als Leiter der physiotherapeutischen Abteilung am Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) in Lausanne rund 150 Mitarbeitenden vor und engagierte sich nebenbei als Präsident für den Verein Physioswiss und seine 10’000 Mitglieder.

#### Den Kopf «frei machen»

Resigniert erzählt er: «Auf dem Podium musste ich Zeugnisse an Mitglieder aushändigen, mit denen ich befreundet war, sie aber nicht erkennen konnte.» Auch zu Hause brachte seine ungewohnte Untätigkeit anfangs den Familienalltag durcheinander. Irgendwann beschloss Roland Paillex, seinen Kletterfreund Yves Remy anzurufen, der nicht lange zögerte: «Morgen hole ich dich ab!» Mit Kletterschuhen und Klettergurt, Helm und Seil ging es gemeinsam ab in die Wand.

«Ich liebe es, mich beim Klettern an den Felsen zu schmiegen, meinen Körper zu kontrollieren, um nicht abzustürzen und voranzukommen. Herauszufinden, wo ich Hände und Füsse aufsetzen muss, welches die nächsten Züge sind – das ist vertikales Training mitten in der Natur. Ich finde das unglaublich schön. Es macht den Kopf frei, jeder andere Gedanke ist wie weggewischt», betont Roland Paillex. Mit Yves Remy ist er seit seinem 16. Lebensjahr befreundet. Gemeinsam haben sie unzählige Westschweizer Routen geschafft. Manches ist heute anders: «Ich habe viel Kraft in den Händen, durch den Verlust des Augenlichts sogar mehr als zuvor. Dafür dauert das Sondieren heute länger. Ich brauche mehr Zeit, um das Gelände zu erkunden. Ich muss mir genau einprägen, wohin ich die Füsse setze. Ich taste jetzt viel mehr mit den Zehen. Das Seil zwischen Yves und mir gibt mir die Richtung vor. Wenn ich unsicher bin, rüttle ich daran, um zu hören, wo der Karabiner ist», so Roland Paillex, um gleich fortzufahren: «Ich wetteifere mit mir selbst und versuche, nicht nur nachzumachen, was Yves vor mir gemacht hat, und Stellen zu finden, an denen ich noch nicht war. Natürlich ohne mich ins Seil zu hängen! Wenn ich im Bereich eines Überhangs über dem Nichts hänge, bewege ich mich von der Wand weg. Für mich ist es dann schwierig, wieder zum Fels zurückzukommen, aber irgendwie klappt’s dann schon.»

#### Klettern, wo noch niemand war

In «Escalades», der Bibel des Westschweizer Klettersports, stellen die Brüder Claude und Yves Remy nicht weniger als 6’000 Routen vor. Auf der Seite «Sanetsch, Petit Monton, face est» findet man zwei Empfehlungen: «6a (5c), Petits plaisirs», und «5c, Déclin d’œil, R. Paillex, Y&C Remy, 2018». In aller Bescheidenheit erläutert Roland Paillex mit Bezug zum Schwierigkeitsgrad: «Es ist 5c, und ich gehe bis 6c» und fügt hinzu: «Eigentlich eröffnet Yves die Route, aber mich fasziniert der Gedanke, dass ich an einer Stelle klettere, wo noch nie jemand vor uns war. Eine neue Route zu eröffnen, bedeutet viel Arbeit, erleichtert aber anderen die Route.» Als Zweiter im Seil ist Roland Paillex dafür zuständig, die Route von lockeren Gesteinsbrocken zu säubern und sie gemeinsam mit Yves Remy für künftige Kletterer zu sichern. Deshalb auch hält er fest: «Wir verbringen viel Zeit auf dem Sanetsch!»

Beim Groupement Romand de Skieurs Aveugles et malvoyants (GRSA) konnte der sportliche Naturfreund überdies den Spass des Tandem-Skifahrens neu entdecken. Und inzwischen probiert er auch aus, was auf zwei Rädern machbar ist. Auf Empfehlung seines sehbehinderten Freundes Michel Bart hat sich Roland Paillex kürzlich ein Tandemrad gekauft. Am Lenker sitzt sein Augenarzt – nur «Disco» bleibt für einmal zu Hause!

#### Bildbeschreibung

Bildkombi mit zwei horizontal angeordneten Bildern. Auf dem ersten Bild blickt ein nicht mehr ganz junger Mann mit dem Ansatz eines Lächelns im Gesicht vor einem imposanten Berg-Panorama in die Kamera. Er trägt einen Kletterhelm mit Blendschutz und eine sportliche Sonnenbrille sowie eine hellgrüne Outdoor-Jacke. Auf dem zweiten Bild ist derselbe Mann nahe einer Felswand zu sehen. Er hängt mit leicht nach hinten gedrücktem Oberkörper und nach vorne ausgestreckten Beinen im Kletterseil – über ihm tiefblauer Himmel. Mit der Legende: Als passionierter Bergsportler scheut sich Roland Paillex auch nicht davor, im Seil über dem Nichts zu hangen. Fotos: Yves Remy

## Wenn genaues Hinhören das Leben verändert

Roland Erne, Redaktor «der Weg»

Mit seinem Vogelstimmen-Kurs im SBV-Angebot ist Jürg Hostettler daran gelegen, für Blinde und Sehbehinderte ein Fenster aufzustossen, das sich der akustischen Welt in der Natur öffnet. Was für ihn längst von zentraler Bedeutung ist, hat auch Theres Mühlebach gepackt, wie Gespräche mit beiden aufzeigen.

Mit offenen Ohren unternommene Spaziergänge und Wanderungen oder Jogging-Runden und Rad-Strecken lehren uns: Die Natur tönt! Im Wind knarrendes Holz, rauschende Äste und Baumkronen, vielstimmiger Vogelgesang – alles da. Letzterer hat es Jürg Hostettler, ehemaliger Sekundarlehrer, passionierter Ornithologe und freiwilliger Mitarbeiter der Vogelwarte Sempach, seit Langem angetan. Eines Tages ist ihm zudem bewusst geworden: Vogelstimmen öffnen ein «akustisches Tor» insbesondere für alle, die sich nicht (mehr) auf ihr Augenlicht verlassen können. Warum also dieses «Top-Thema» für von einer Sehbehinderung Betroffene nicht gezielt aufbringen und sie im Zeichen der Integration mit Sehenden zusammenbringen! Also ist der heute 69-Jährige aus Muri bei Bern kurz nach seiner Frühpensionierung 2014 mit der Idee von Vogelstimmen-Spaziergängen in der Bundesstadt auf den SBV zugegangen.

#### Erlauschte Natur

Die prompt erfolgte Ausschreibung im Kursprogramm hat damals auch das Interesse von Erika Weber geweckt. Als blinde Teilnehmerin war ihr überdies wichtig, für einen kundigen Umgang mit Betroffenen zu sensibilisieren – ein von Jürg Hostettler selbstverständlich aufgenommener Impuls. Bereits 2016 und in den beiden Folgejahren konnte so ein Vogelstimmen-Kurs in Murten mit 1:1-Begleitung und Erika Weber als Co-Leiterin ins SBV-Angebot aufgenommen werden. Auch wenn da Theorie-Einheiten und das Ertasten kleiner bis grosser Vogelpräparate – bis hin zur Schnabelform – etwa von Kohlmeise, Eichelhäher und Mäusebussard nicht fehlen durften: Im Vordergrund blieb stets das Wahrnehmen und Erkennen der Vogelstimmen auf Exkursionen in «ornithologisch spannendem Gebiet» live sowie mittels Vogelstimmen-Apps, von den Kursteilnehmenden auch für eigene Aufnahmen genutzt – nicht zuletzt für einen gemeinsamen WhatsApp-Chat.

Jürg Hostettler verweist in diesem Zusammenhang auf die Bedeutung der von den Vögeln bestimmten Lebensräumen wie Auen-, Misch- und Tannenwald oder aber Feld und Ried. Anders gesagt: Die akustischen Signale aus der gefiederten Welt verraten, wo man sich befindet. Wer das wunderschöne Lied der Nachtigall vernimmt – gleichzeitig ertönt der Ruf des Pirols und ist aus der Ferne der knarrende Gesang des Rohrschwirls zu hören –, kann mit grosser Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass sein Standort ein Auenwald am Rande eines Mittellandsees ist. Die erlauschte Natur vermag demnach fast schon eine GPS-App zu ersetzen. Vor allem aber sorgt sie für «Glücksgefühle», die letztlich das Leben verändern, wie der erfahrene Kursleiter und Pädagoge feststellen konnte. So habe ihm eine Kursteilnehmerin einmal versichert, dass ihr zuvor verleidete Spaziergänge endlich wieder «grosse Freude» bereiten, seit sie mit Vogelstimmen vertraut geworden sei.

#### Geschärftes Gehör

Für Theres Mühlebach wiederum hat sich in Jürg Hostettlers Vogelstimmen-Kurs (2017/18) nichts weniger als eine «neue Welt aufgetan». Wo auch immer sie durchlaufe, höre sie seither auf Vogelstimmen, die sie in ihrem Alltag überall begleiten: «So habe ich mein Gehör geschärft. Dabei ist mir auch bewusster geworden, was ich höre», betont die 42-jährige, nach einem 2010 erfolgreich behandelten Hirntumor sehbehinderte Bernerin. Ist sie, wie so oft, an der Aare unterwegs, kann sie die Stimmen etwa von Amseln und Buchfinken, von Singdrossel und Zaunkönig unterscheiden. Und beim Joggen hat auch schon mal ein Gartenbaumläufer ihre Aufmerksamkeit geweckt. «Ich bin stets am Lauschen. Das ist ein Teil von mir geworden», so Theres Mühlebach. Gerne wäre sie Mitte Mai denn auch erneut dabei gewesen, um sich am Murtensee abermals dem gemeinsamen Erkennen von Vogelstimmen zu widmen. Pandemie-bedingt konnte der Vogelstimmen-Kurs wie im Vorjahr indes nicht stattfinden. Das hält Vogelkunde-Fans natürlich nicht davon ab, selbst hinauszugehen, im Zweifelsfall eine Vogelstimme aufzunehmen und im Chat um Rat nachzufragen.

#### Bildbeschreibung

Bildkombi mit zwei horizontal angeordneten Bildern. Die linke Nahaufnahme zeigt einen kleinen, auf einem Ast sitzenden Vogel mit einem Blatt im Schnabel. Die zweite Aufnahme rechts einen Vogel derselben Art im Geäst eines Baums mit geöffnetem Schnabel beim Singen. Mit der Legende: Nachtigallen leben meist im Unterholz neben Gewässern wie dem Murtensee und dem Broye-Kanal und singen lautstark mit vielen Tonvariationen. Fotos: weyrichfoto.ch

#### Service-Information

Kräuterkunde auf der Alp Sellamatt im Toggenburg

Neben dem Vogelstimmen-Kurs hat Theres Mühlebach auch den im Vorjahr erstmals angebotenen SBV-Wochenend-Kurs «Kräuterkunde auf der Alp» schätzen gelernt – trotz Wetterpech. Einem Wandertag mit eigenhändig gesammelten Kräutern wie Brennnessel, Frauenmantel, Guter Heinrich (auch Wilder Spinat genannt) oder Schafgarbe, der mit dem gemeinsamen Kochen von Risotto und anderen Köstlichkeiten aus den gesammelten Kräutern endete, folgte ein von Kursleiterin Katharina Reichmuth «ausführlich kommentierter» Workshop zur Herstellung etwa von Essig und Teemischungen. Auch für Theres Mühlebach, die sich mit der Pflanzenwelt und der Wirkung von Kräutern bereits auskannte, eine derart bereichernde Erfahrung, dass sie sich für die diesjährige Ausgabe auf der Toggenburger Alp Sellamatt oberhalb von Wildhaus-Alt St. Johann (27. bis 29. August 2021) erneut angemeldet hat. Information und Anmeldung bis 25. Juni 2021: SBV, Gabi Inäbnit, 031 390 88 37, kurse@sbv-fsa.ch.

#### Bildbeschreibung

Ein in den Kastentext integriertes Bild zeigt zwei Frauen an einem Tisch beim Zerkleinern von Kräutern und Mörsern von Kräutersalz, umgeben von Einmachgläsern und weiteren Küchenutensilien. Mit der Legende: Theres Mühlebach mit ihrer Begleiterin Regina Gilgen beim Herstellen von Kräutersalz. Foto: Katharina Reichmuth

## Unverzagt durchs Emmental

Roland Erne, Redaktor «der Weg»

Echte Wander-Fans lassen sich selbstredend auch von garstigem Wetter nicht abschrecken, sondern geben ihrem in jeder Hinsicht ebenso erfahrenen wie nicht weniger unerschrockenen SBV-Wanderleiter Toni Niffenegger vielmehr zu verstehen, wie «cool» es dennoch ist, zusammen unterwegs zu sein. So geschehen im Frühjahr während den komplett verregneten Wandertagen im Emmental.

Nur schon klangvolle Flurnamen und Ortsbezeichnungen wie Chuderhüsi, Hegenloch, Hohlenfluh, Pfyffer oder Rämisgummen sprechen für sich. Das Emmental hat darüber hinaus erhabene «Höger», tiefe «Chrachen» zuhauf und weit mehr zu bieten. Das ist nicht zu versäumen und am besten unter die Füsse zu nehmen – für Toni Niffenegger und seine fraglos fitte Gruppe mit Stützpunkt in Langnau ohnehin nicht.

#### Nebelschwaden und Nordwind statt Aussicht

Am ersten Tag ging’s so Ende April bei Nieselregen von Schangnau durch das Räbloch – eine unter diesen Bedingungen glitschige Schlucht – bis nach Eggiwil, während 5 Stunden immerhin über rund 17 Wanderkilometer. Es folgten – zuerst bei Sonnenschein, dann bei Regen, Wind und Nebel – 25 Kilometer mit 1'000 Meter Höhenunterschied von Eggiwil über den Pfyffer zurück nach Langnau, vorbei an der im Sommer felsnah bewohnten Hohlenfluh und durch den Tunnel des Hegenlochs; tags darauf die fünfstündige Wanderung von Signau über das Chuderhüsi nach Röthenbach. Nichts war mit Aussicht! Selbst der ansonsten beschauliche Holzbrücken-Weg zum Abschluss von Signau nach Eggiwil versprach da – anfangs bei Schneefall(!) – gar kalte Füsse und Hände. Umso willkommener waren kulinarische Freuden im stattlichen Gasthaus.

All dies war Pandemie-bedingt mit Maske zu bewältigen, auf einem steilen Anstieg mit Mindestabstand in Absprache auch ohne, wobei regelmässig desinfizierte Seile oder Führ-Hölzer die 1:1-Begleitung auch für eine blinde Teilnehmerin wie Therese Büttikofer garantierten. Zum SBV-Schutzkonzept gehörte überdies die strikt eingehaltene Vorgabe, an konsequent immer gleichen Tandems festzuhalten. An allen vier Wandertagen fehlte es überdies nicht an Begegnungen mit Bauernhoftieren bis hin zu Wollhühnern sowie an geografischen und geschichtlichen Erläuterungen Toni Niffeneggers etwa zur Burgruine Signau.

Für die trotz nasskalter Witterung mit Spass dabei gewesene Gemeinschaft Anlass genug, die herbstlichen Wandertage im Berner Oberland zwischen Interlaken, Brienz, Spiez und Beatenberg (7. bis 10. Oktober 2021) mit ihrem beschlagenen Wanderleiter ebenfalls nicht zu verpassen. Auf sie warten beispielsweise der Skulpturenweg auf der Axalp oder eine Schifffahrt auf dem Brienzersee. Information und Anmeldung bis 2. Juli 2021: SBV, Gabi Inäbnit, 031 390 88 37, kurse@sbv-fsa.ch.

#### Bildbeschreibungen

Bildkombi mit drei vertikal angeordneten Bildern. Auf dem obersten Bild ist ein rustikales, von der Wandergruppe bestauntes Holzhaus zu sehen, das unter einen imposanten Felsen gebaut wurde. Das mittlere Bild zeigt den auch für Nutzfahrzeuge passierbaren Tunnel des sogenannten Hegenlochs, das unterste Bild eine Info-Tafel dazu. Mit der Legende:Zwischen Eggiwil und Langnau: bei der Hohlenfluh, durchs Hegenloch. Fotos: Toni Niffenegger

Bildkombi mit drei horizontal angeordneten Bildern. Alle drei Bilder zeigen wetterfeste Wander-Tandems vor oder beim Passieren einer Holzbrücke. Mit der Legende: Unterwegs auf dem Holzbrücken-Weg: Bubeneibrücke bei Schüpbach, Aeschaubrücke mit Info-Tafel, Horbenbrücke. Fotos: Toni Niffenegger

Bildkombi mit zwei weiteren vertikal angeordneten Bildern. Auf dem oberen Bild schreitet ein Wanderer mit Maske der nachfolgenden Gruppe voraus, auf dem unteren Bild folgen gegen die garstige Witterung geschützte Wander-Tandems einem schmalen Weg zwischen Strasse und Waldrand. Mit der Legende: Wandern mit Maske – und meist mit Regenschutz. Fotos: Toni Niffenegger

#### Service-Information

Hindernisfreie Wanderwege für Blinde und Sehbehinderte

Im Sinne eines barrierefreien Zugangs sollen Wanderwege auch für von einer Sehbehinderung Betroffene erschlossen sein. Im Sommer dieses Jahres wird es dank der Zusammenarbeit von Procap, SchweizMobil und SBV nach letzten Tests so weit sein! Schnittstelle zur SchweizMobil-App ist die von der SBV-Fachstelle T&I entwickelte Navigations-App «MyWay Pro» für über 70 hindernisfreie Schweizer Wanderwege. Blinde und Sehbehinderte werden auf ihrem Smartphone via GPS, Richtungsangabe (mittels Vibration, Tonsignal, erkennbarem Pfeil) sowie Sprachführung über die beschriebenen Routen geleitet und informiert. Im Mai und Juni haben bereits Schulungen der Apfelschule stattgefunden. **rer**

## Auf in die Oase des Stiftsgartens Bern!

Das SBV-Kursangebot wird kontinuierlich den Bedürfnissen angepasst und ausgebaut. So führt ein erstmals ausgeschriebener Kurs diesen Sommer in den Stiftsgarten mitten in Bern – mit der Verheissung, Kräuter und Unkräuter zu erleben.

Die 22 Aren umfassende Gartenfläche am Südhang der Berner Altstadt unterhalb der Münsterplattform gehört dem Kanton und wurde Anfang 2016 der Stiftsgarten GmbH im offenen Baurecht für 40 Jahre übergeben. Seither ist hier eine Spezialitätengärtnerei der besonderen Art am Entstehen, die auch Aktivitäten der Begegnung und Bildung einschliesst. Die eigentliche Gartenoase ist bepflanzt mit alten Gemüse- und Obstsorten sowie Reben, ebenso mit Blumen und Kräutern wie Brennnessel, Fenchel oder Spitzwegerich. Auch sogenanntes Unkraut darf wachsen.

Riechen, schmecken und fühlen, was im – trotz Terrassierung und Treppen – mit Begleitpersonen auch für Sehbehinderte zugänglichen Stiftsgarten wächst, heisst am 24. Juli 2021 (15 bis 18 Uhr) die Kursdevise. Es gilt, verschiedene Kräuter samt ihrer gesunden Wirkung und ihrer Verwendung in der Küche kennenzulernen – Kostproben inbegriffen. Bei schönem Wetter findet der neue SBV-Kurs im Freien statt, bei Regen im jüngst als Ersatz für das eingefallene Gewächshaus errichteten Arbeitsgebäude. Begleitpersonen sind willkommen und profitieren vom Einheitspreis (25 Franken), auch Führhunde dürfen dabei sein. Information und Anmeldung bis 2. Juli 2021: SBV, Gabi Inäbnit, 031 390 88 37, kurse@sbv-fsa.ch.

Das fortlaufend erweiterte Kursangebot des SBV namentlich draussen in der Natur bietet überdies weitere Optionen: Etwa mit beobachteten Amphibien im Berner Seeland oder aber dem Erlebnis der Hirschbrunft im Justistal zwischen Sigriswiler- und Güggisgrat oberhalb des Thunersees. Zögern Sie also nicht, regelmässig unsere Website zu konsultieren: https://www.sbv-fsa.ch/kurse **rer**

#### Bildbeschreibung

Blick auf den vom Berner Münster überragten Stiftsgarten von unten. Ohne Legende integriert in den Text. Foto: Gabi Inäbnit

#### Service-Information

Kursorganisation mit Schutzkonzept

Alle SBV-Kurse werden aktuell nur mit gültigem Schutzkonzept durchgeführt sowie unter der Voraussetzung, dass alle Beteiligten damit einverstanden und gewillt sind, sich strikte daran zu halten. Die Abteilung Kurse des Generalsekretariats beobachtet die Situation laufend und passt die Massnahmen falls nötig an.

## Morbus Stargardt: Vorsicht vor UV-Strahlen!

Céline Moret, Bioethikerin

Die Empfehlung, die Augen vor Sonnenlicht zu schützen, gilt für alle von uns, doch für Menschen, die an Morbus Stargardt leiden, ist sie besonders wichtig. Bei Morbus Stargardt kommt es zu degenerativen Veränderungen der Netzhaut im Bereich der Makula, dem Bereich des schärfsten Sehens. Die genetisch bedingte Krankheit tritt meist im Jugendalter auf und führt zu einem Verlust der Sehschärfe wie auch einer Verminderung des Farbensehens. Verursacht wird die Krankheit in den meisten Fällen durch Anomalien (Mutationen) des Gens ABCA4. Sonnenlicht löst in der Netzhaut eine chemische Reaktion aus, die zwar das Sehen ermöglicht, zugleich aber Abfallstoffe produziert, die beseitigt werden müssen. Wird das Gen ABCA4 durch Mutationen verändert, können diese Substanzen nicht aus den Zellen abtransportiert werden, sammeln sich an und lassen die Netzhautzellen mit der Zeit absterben. Wie Studien an Mäusen nachweisen, werden sowohl diese Kumulation als auch die Netzhautdegeneration durch Lichteinwirkung beschleunigt.

Aufgrund der schädlichen Wirkung von Sonnenlicht gerade bei Morbus Stargardt ist Betroffenen dringend empfohlen, zum Schutz der Netzhaut eine Brille mit UV-Filtergläsern zu tragen. Diese Gläser können auch die Blendwirkung des Lichts mindern und das Kontrastsehen verbessern. Da es viele verschiedene Linsentönungen gibt und jedes Auge anders ist, sollte man sich beraten lassen und die Gläser in verschiedenen Alltagssituationen ausprobieren (www.retina.ch, www.sbv-fsa.ch).

# Verbandsleben

## Standpunkt

Denis Maret, Präsident Sektion Wallis

**Liebe Leserinnen und Leser**

Als Aktivist in Sachen Sehbehinderung für den SBV, für Agile.ch ebenfalls auf Vorstandsebene und für die Apfelschule nehme ich zwangsläufig an zahlreichen Veranstaltungen in der ganzen Schweiz teil. Ich weiss deshalb um die Bedeutung gemeinsamen Handelns, um unsere Anliegen und die Anerkennung sehbehinderter Menschen in unserer Gesellschaft voranzubringen. Wenn wir heute über Informationszugang für alle und barrierefreies Schreiben sprechen, denke ich immer, wie angenehm es doch wäre, wenn wir uns unter Kolleginnen und Kollegen aus der Deutsch- und der Westschweiz, aus Graubünden und dem Tessin barrierefrei austauschen könnten.

Esperanto wurde entwickelt, um die Kommunikation und den Austausch zwischen Menschen aus allen Ländern der Welt zu erleichtern, und ist seit über hundert Jahren in Gebrauch. Es ist eine ebenso neutrale wie internationale Sprache mit ausgesprochen einfacher Grammatik und grosser struktureller Flexibilität, die keinem Volk oder Land (an)gehört und daher auch keine kulturellen Aspekte transportiert. Darüber hinaus ist Esperanto eine intuitive Sprache, die sich in Wort und Schrift schnell erlernen lässt, zumal ihre Grammatik aus nur 16 Regeln ohne eine einzige Ausnahme besteht. Ich habe vor etwas über einem Jahr angefangen, Esperanto zu lernen, und war überrascht, wie leicht es mir fiel. Bald konnte ich einfache Texte lesen und sogar Alltagsgespräche führen. Während der Pandemie konnte ich mich mit Menschen in der ganzen Welt austauschen – aus Russland, den USA und China. Natürlich spreche ich keine dieser Sprachen, aber Esperanto hat uns näher zusammenrücken lassen. Esperanto gehört eben allen.

Immer wieder kommt mir der Gedanke, wie unsere Delegiertenversammlungen oder unsere diversen Kommissionssitzungen innerhalb des SBV wohl ablaufen würden, wenn wir alle dieselbe Sprache sprächen. Keine Übersetzungen mehr, keine sprachlichen Missverständnisse – was für eine Erleichterung, was für eine Freude wäre das! Von den Kosten, die wir einsparen würden, ganz zu schweigen.

Früher hat der SBV Esperanto-Kurse angeboten. Ich habe es gelernt. Warum Sie nicht auch?

#### Bildbeschreibung

Schulterporträt von Denis Maret, Präsident Sektion Wallis. Er hat millimeterkurze graue Haare, trägt über einem schwarzen Hemd mit eingefasstem Kragen in Orange ein schwarzes Jacket und lächelt. Mit der Legende: Denis Maret. Foto: zVg

## In Verbindung bleiben

Marie-Laure Sanchez, Verantwortliche Kreativgruppen Romandie

Selbst die Pandemie konnte die sprudelnde Kreativität und das unerschütterliche Engagement der Mitarbeiterinnen der schweizweit 38 Kreativgruppen des SBV nicht ausbremsen. Vielmehr sicherten sie mit unzähligen Initiativen eine bemerkenswerte Unterstützung auch während des Lockdowns.

Nicht alles war überall machbar, doch taten die Leiterinnen und Co-Leiterinnen ihr Möglichstes, um mit ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern in Verbindung zu bleiben. Mal lieferten sie fertige Arbeiten aus, mal halfen sie kurzerhand per Post mit etwas Garn oder dem einen oder anderen Wollknäuel. Die Mitarbeiterinnen der Kreativgruppen waren so überall zur Stelle, wo sie gebraucht wurden, damit angefangene Projekte weiterlaufen konnten. Auch telefonisch standen sie mit Tipps allen Ratsuchenden zur Seite – voilà, die «Strick-Hotline» war geboren! Viele nutzten die Zeit, um auch ehrgeizige Projekte in Angriff zu nehmen. Eine Teilnehmerin hatte sich beispielsweise ein ganzes Puppenhaus vorgenommen und freute sich über die praktischen Ratschläge der Leiterin wie auch über ihre Bewunderung für ihr Werk.

Eine Kreativgruppe strickte fünfzehn individuell gestaltete Schals, die zum «längsten Schal der Schweiz» beitrugen. Andere Stricktalente wiederum liessen die Nadeln für einen guten Zweck zugunsten eines Vereins für Bedürftige klappern.

#### Ein bisschen Freude schenken

Um allen beim Handarbeiten und Werken unter die Arme greifen zu können, mussten sich die Leiterinnen und Co-Leiterinnen einiges einfallen lassen. Da wurden etwa viele Beutel für ein Projekt zum Thema Blumen und Perlen gefüllt und mit dem Auto auf einer grossen Rundreise allen Interessierten nach Hause geliefert. Wie sagte eine der Leiterinnen doch so treffend: «Wir bringen nicht nur Material vorbei, sondern schenken auch ein bisschen Freude!»

Eine der Zürcher Kreativgruppen schliesslich ging der Nase nach: Alle Teilnehmenden beschrieben ihren Lieblingsduft und erzählten ihre persönliche Geschichte dazu. Derweil hatten drei Mitarbeiterinnen in Martigny und Lausanne die Idee, daraus ein Spiel zu machen, und verschickten Duftbriefe – bestückt mit einem Wattepad, das mit ein paar Tropfen eines ätherischen Öls getränkt war. Anlässlich des zur Tradition gewordenen telefonischen Austauschs in der Gruppe konnten sodann alle berichten, welche Gefühle, Eindrücke oder Urlaubserinnerungen ein bestimmter Duft in ihnen weckte.

## Veranstaltungen

Die Corona-Pandemie hat weiterhin auch Auswirkungen auf den Veranstaltungskalender, der für diese Ausgabe erneut in einer der ausserordentlichen Situation angepassten Version abgedruckt wird. Beachten Sie deshalb bitte insbesondere die Kontaktangaben wie auch die Hinweise auf die sektionseigenen VoiceNet-Rubriken und Websites.

#### Sektion Aargau-Solothurn

19.06. Grillplausch, Waldhaus Unterentfelden. Kontakt: Celine Rebsamen, 076 569 64 31 oder celine-rebsamen@sbv-bvas.ch

15.08. Jahresreise nach Quinten am Walensee. Kontakt: Käthi Gerber, 032 672 19 35 oder katharina-gerber@sbv-bvas.ch

18.09. Mitgliederversammlung in Zofingen. Kontakt: Ulrich Heitzmann, 056 245 62 40 oder ulrich-heitzmann@sbv-bvas.ch

Für die nachfolgenden Daueranlässe ist bei Redaktionsschluss das Datum der Wiederaufnahme noch nicht bekannt. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage (www.sbv-bvas.ch/events), auf VoiceNet, Rubrik Freizeit/Agenda (Tel. 031 390 88 88 – 1 2 2), oder bei den jeweiligen Kontaktpersonen. Pilateskurs in Aarau, Kontakt: SBV-Generalsekretariat, Gabi Inäbnit, 031 390 88 37 oder kurse@sbv-fsa.ch. Kreativgruppe in Aarau, Kontakt: SBV-Generalsekretariat, Heidi Rüfenacht, 031 390 88 29 oder kreativgruppen@sbv-fsa.ch. Englischkurs in Olten, Kontakt: Bruno Zaugg, 062 797 23 84 oder simbeli98@gmail.com. Stammtisch/Kaffeetreff «Aarauerstube» Aarau, Kontakt: Ulrich Heitzmann, 056 245 62 40, ulrich-heitzmann@sbv-bvas.ch

#### Sektion Bern

17.07. Freilichttheater in Signau (ins Jahr 2022 verschoben)

22.08. Grillplausch und Rösslifahrt auf dem Haflingerhof

04.09. GV (neu statt 17.04., Versand der Einladung gemäss Statuten)

11.09.-18.09. Reise in die Toscana mit der Sektion Freiburg

Stammtisch: 25.06., 30.07., 27.08., 24.09. im «Egghölzli» Bern, jeweils 18 Uhr. Jolanda Gehri, 079 339 79 89. Showdown-Training: jeweils donnerstags ab 16 Uhr. Schnuppern jederzeit möglich, dreimal gratis. Anmeldungen: sektion.be@sbv-fsa.ch oder 076 500 63 21. VoiceNet: Rubrik 1 3 1 1

#### Sektion Berner Oberland

14.08. GV im «Freienhof» Thun (neu statt 06.03.)

Kreativgruppe Thun: jeweils dienstags, 13.30 bis 16.30 Uhr. Ref. Kirchgemeindehaus Thun. Kontakt: Silvia Urfer, 079 932 72 01 oder silvia.urfer@gmx.ch. Kreativgruppe Spiez: jeweils mittwochs 13.30 bis 16.30 Uhr. Evang. Gemeinschaftswerk Spiez: 02.06., 16.06., 30.06.,11.08., 25.08., 08.09., 22.09. Kontakt: Bettina Stoll, 079 156 53 55. VoiceNet: Rubrik 1 3 1 2, www.sbv-fsa.ch/sektionen/berner-oberland

#### Sektion Biel-Berner Jura

23.06. Höck plus: Ausflug nach Lenzburg mit französischer Führung

21.08. Tag der offenen Tür «Chez Louis»

11.09. Sektionsreise Brotmuseum Echallens (VD)

18.09. Jodel-Workshop in Walkringen

Anmeldungen und Auskunft auch zur Durchführung infolge der Covid-19-Pandemie: Esther Weber, 032 331 25 13 oder weberesther@gmx.ch. Kontakt Wandergruppe: Irene Schönmann, 032 385 27 12. VoiceNet: Rubrik 1 3 1 3, www.sbv-fsa.ch/sektionen/biel

#### Sektion Freiburg

26.06. Jahresausflug nach Zürich. Kontakt: Andrea Zullo und Jean-Pierre Jolliet

10.07. Jahresversammlung in Freiburg (neu statt 17.04.). Kontakt: Andrea Zullo

13.07. Pizza-Party in Cheyres, mit der Wandergruppe. Kontakt: Andrea Zullo

21.08. Picknick in Marly. Kontakt: Andrea Zullo

11.09.-18.09. Reise in die Toscana mit der Sektion Bern. Kontakt: Andrea Zullo

Kurzfristige Änderungen aufgrund der Covid-19-Pandemie bleiben vorbehalten. Für alle weiteren Fragen kann man sich an den Präsidenten, Andrea Zullo, oder an die betreffenden Verantwortlichen (siehe unten) wenden. Kontaktgruppen: Nelly Falk (Düdingen), 026 493 14 19. Andrea Zullo (Freiburg), 079 554 07 16 oder section.fribourg@sbv-fsa.ch. Jean-Louis Uldry (Romont), 026 652 40 00. Beatrice Imoberdorf (Murten), 026 670 85 85. Florian Romain (Wandergruppe), 079 520 24 14. Christophe Rollinet (Tandemgruppe), 079 253 30 68 oder christopherollinet@bluewin.ch. Aktuelle Infos auf VoiceNet, Rubrik 1 4 1 2, und auf www.sbv-fsa.ch/sektionen/freiburg

#### Sektion Graubünden

03.07. Grillplausch

10.07. Wandervögel

14.08. Wandervögel

21.08. GV (neu statt 01.05.)

25.08. «anderssehen»-Treff

Die definitive Durchführung bleibt vorerst weiterhin ungewiss. Anmeldung: kontakt@anderssehen.ch, 078 704 72 24. Infos: www.anderssehen.ch. VoiceNet: Rubriken 1 5 1 1 und 1 5 1 2

#### Sektion Jura

04.07. Wanderung

15.08. Picnic

11.09. Wanderung Freiberge

Vorbehalten bleiben eventuelle Änderungen aufgrund von Covid-19-Weisungen des BAG. Kontakt: Valérie Froidevaux, 079 461 11 50 oder valeriefr@bluewin.ch. VoiceNet, Rubrik 1 5 1, www.fsa-jura.ch

#### Sektion Nordwestschweiz

Liebe Aktiv- und Solidar-Mitglieder, aufgrund der anhaltenden Unsicherheit im Zeichen der Covid-19-Pandemie können wir Ihnen mit Ausnahme des regelmässigen Sehtreffs (jeweils am letzten Donnerstag eines Monats, 14 Uhr) kein sicheres Sommerprogramm anbieten. Daher bitten wir Sie, sich über unsere kurzfristig möglichen Aktivitäten auf VoiceNet, Rubriken 1 6 1 und 1 6 2, sowie auf unserer Website www.sbv-fsa.ch/sektionen/nordwestschweiz zu informieren. Bitte beachten Sie auch die Mails von Ruth und Otto Meister sowie von Josef Camenzind.

#### Sektion Ostschweiz

19.06. Sektionsausflug: Uznach (nur mit Anmeldung)

18.09. Herbstanlass: Studioführung HSL (nur mit Anmeldung)

Vorbehalten bleiben eventuelle Änderungen aufgrund von Covid-19-Weisungen des BAG. Wanderungen: 27.06., 08.08., 05.09., ohne Anmeldung, weitere Infos per Post und auf der Website (auch für weitere Anlässe). VoiceNet: Rubrik 1 7 2 1, auch weitere Infos 14 Tage im Voraus. www.sbv-fsa.ch/sektionen/ostschweiz

#### Sektion Zentralschweiz

Liebe Mitglieder, infolge der Corona-Krise sind Verschiebungen oder Absagen von Anlässen im Jahresprogramm 2021 aufgrund behördlicher Anordnungen jederzeit auch kurzfristig möglich. Kontakt: rolf.v.wartburg@bluewin.ch oder 079 464 75 72. Aktuelle Informationen auf VoiceNet, Rubrik 1 8 1, und auf sbv-fsa.ch/sektionen/zentralschweiz

#### Sektion Zürich-Schaffhausen

14.08. Tagesausflug

Samstags-Lunch im «Stella del Centro» Uster, 10.30 Uhr: 31.07., 28.08., 25.09. Anmeldung: Urs Lüscher, 044 940 93 10 oder sektion.zh@sbv-fsa.ch. Spielgruppe, Ausstellungsstrasse 36, 8005 Zürich (neu im 5. Stock, mit Lift), 13.30 bis 16 Uhr: 21.06. Kontakt: Ingrid Krizaj, 044 813 25 53. Wandergruppe Soleblitz: 19.06., 21.08., 18.09. Im Zusammenhang mit allgemeinen Fragen zu Durchführung und zu Massnahmen bitte unser Sekretariat kontaktieren: 044 940 93 10 oder sektion.zh@sbv-fsa.ch. Aktuelle Informationen auf VoiceNet, Rubrik 1 9 3 und auf www.sbv-fsa.ch/sektionen/zuerich-schaffhausen

#### Service-Information

Situation in der Romandie

Die Westschweizer Sektionen tun alles, um ihren Mitgliedern in diesem erneut besonderen Jahr Aktivitäten und Veranstaltungen anzubieten. 2021 wird wohl wie kein anderes Jahr in Erinnerung bleiben, in dem auch die Vorstandsgremien erneuert wurden. Die Durchführung von Aktivitäten, die seit 2020 nicht mehr stattfinden konnten, und das Anbieten von Veranstaltungen, die den neuen Erwartungen lang isolierter Mitglieder entsprechen, ist ein Dilemma, das die Verantwortlichen intensiv beschäftigt.

Um Kosten für Direktwerbung wie auch eine das Programm betreffende Verwirrung zu vermeiden, sind die Mitglieder der Westschweizer Sektionen eingeladen, entsprechende Informationen auf verschiedenen Kanälen (E-Mail, VoiceNet, Website) zu beachten und die Sektionsverantwortlichen zu kontaktieren:

Genf: Laurent Castioni, 079 573 85 65 oder lolo.castioni@bluewin.ch

Neuchâtel: Patrick Mercet, 032 544 47 87 oder mercet.patrick@gmail.com

Waadt: Pierre Calore, 079 330 16 33 oder pierre.calore@gmail.com

Wallis: Denis Maret, 079 218 59 35 oder denismaret@gmail.com

Zögern Sie nicht, sich für weitere Informationen überdies an Ihren Sektionsvorstand zu wenden. Wir alle freuen uns darauf, uns (wieder) treffen und austauschen zu können. **hr**

# SBV-Intern

## Leserwettbewerb: Auflösung und Gewinner

«Wann wurde die hoch über Lugano gelegene Unitas-Tagesstätte Casa Andreina eingeweiht?» So lautete die Frage des Leserwettbewerbs in der März-Ausgabe 1/2021. Die richtige Antwort ist: 1996! Insgesamt haben 71 Leserinnen und Leser teilgenommen. Der glückliche Gewinner einer Geschenkkarte von Conforama Schweiz im Wert von 250 Franken ist Martin Zingre aus dem Saanenland, seit 2008 mit seiner Partnerin wohnhaft in Biel. Der heute 60-Jährige ist unweit des Hotels Solsana aufgewachsen und hat sich – aufgrund eines Gehirntumors nahezu blind geboren – nach einer Erstausbildung zum Teppichweber 1980 einer Tätigkeit als medizinischer Masseur zugewandt, zum einen in seiner Privatpraxis in Saanen, zum andern für Hotelgäste im «Solsana» und im nahen Gstaad. Daneben war er über Jahrzehnte hinweg als Hauptorganist in Gsteig und für weitere regionale Kirchgemeinden engagiert, ebenso als langjähriger Kursleiter für Keyboard und E-Orgel ebenfalls im ehemaligen SBV-Kurs- und Ferienhotel.

Auch in der Stadt Biel als Masseur und Organist Fuss fassen zu können, erwies sich als schwierig, weshalb sich Martin Zingre quasi als «Frührentner» mit Freiwilligenarbeit einsetzt: «Aus reiner Freude» unterstützt er von einer Sehbehinderung Betroffene vorab aus seinem erweiterten Bekanntenkreis mit seinen profunden Computer- und Smartphone-Kenntnissen. Im Juli wiederum ist Zügeln angesagt: Mit Partnerin Monika Büttiker (60), ebenfalls langjähriges SBV-Mitglied, bezieht er in der Bielersee-Gemeinde Ipsach eine Eigentumswohnung, die er nicht zuletzt mit dem deshalb erst recht willkommenen Wettbewerbsgewinn einzurichten gedenkt. Warum nicht mit einer neuen Polstergruppe oder einer mittels App bedienbaren Ständerlampe aus dem Sortiment des Preisstifter-Unternehmens mit einer Bieler Filiale! Die zweite Geschenkkarte von Conforama Schweiz ebenfalls im Wert von 250 Franken hat der Genfer Tandem-Fan Claude Thorimbert (60) gewonnen. Aufgrund der anhaltenden Pandemie-Lage konnten die beiden Wettbewerbspreise abermals leider nicht persönlich übergeben werden. **rer**

#### Bildbeschreibung

Schulterporträt von Martin Zingre, einer der beiden Gewinner des Leserwettbewerbs im März-Heft 1/2021, aufgenommen in seiner Wohnung. Er trägt über einem hellen Polo-Shirt einen dunkelblauen Pullover und dunkle kurze Haare. Sein Blick ist mit leicht zusammengekniffenen Augen etwas nach unten gerichtet. Mit der Legende: Martin Zingre. Foto: zVg

## Verschiebung der Delegiertenversammlung 2021

Rahel Escher, Assistentin des Generalsekretärs

Die Delegiertenversammlung 2021 des SBV wird verschoben und findet neu am Samstag, 28. August, und Sonntag, 29. August 2021, im Kursaal in Bern statt.

Die im Frühjahr verordneten Massnahmen des Bundesrats erlaubten es nicht, die Delegiertenversammlung (DV) wie geplant im Juni durchzuführen. Deshalb hat sich der Verbandsvorstand Mitte April 2021 für eine Verschiebung der DV auf Ende August entschieden. Die Anträge der Sektionen können statutenkonform bis Samstag, 3. Juli 2021, eingereicht werden. Die bereits eingereichten Anträge behalten ihre Gültigkeit und müssen nicht erneut zugestellt werden. Die Traktandenliste sowie sämtliche Sitzungsunterlagen werden statutenkonform bis spätestens Samstag, 31. Juli 2021 zugestellt.

Kontakt: Rahel Escher, rahel.escher@sbv-fsa.ch

#### Service-Information

Ausgediente Brillen spenden hilft!

Das Erhalten der Sehkraft ist elementar, weltweit aber keine – leicht einmal angenommene – Selbstverständlichkeit. In Zusammenarbeit mit dem SBV engagiert sich der Swiss Alps Cyber Lions Club deshalb dafür, dass von einer Sehbehinderung Betroffene in über 50 Ländern mit gebrauchten Brillen versorgt werden. Bedarf besteht an Brillen aller Art, insbesondere solchen mit niedriger und sehr hoher Brillenstärke, von Lese- bis zu Sonnenbrillen auch für Kinder und Jugendliche. Nicht mehr benötigte Brillen können in den Sammelstellen der Lions sowie in den Beratungsstellen und BBZ des SBV, überdies am Empfang des Generalsekretariats, abgegeben werden. Ehrenamtlich Helfende übernehmen in Lions-Recyclingzentren die fachgerechte Sortierung, Reinigung, Reparatur und Ermittlung der Stärke wie auch die anschliessende Verpackung der derart aufbereiteten und danach kostenlos verteilten Brillen. Beschädigte Brillen, die sich für eine Wiederverwendung nicht eignen, wiederum werden der Edelmetallgewinnung und Entsorgung zugeführt. Zögern Sie demnach nicht, ausgediente Brillen zu spenden, um sie zu alt-neuen Sehhilfen zu machen! **rer**

# Inserate

#### SZBlind

**Blindshell Classic Lite – das sprechende mobile Tastentelefon**

Auf Basis der 4G-Technologie bis ins Jahr 2030 sicher telefonieren & SMS senden (mit Sprachausgabe).

Bestellung unter 062 888 28 70 oder per E-Mail: hilfsmittel@szblind.ch.

Preis: CHF 269.–. Verfügbare Sprachen: Deutsch, Französisch, Italienisch

Ersetzen Sie Ihr altes Telefon\*

\*2G-Technologie wurde per 31.12.2020 abgestellt

SZBLIND

Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen

#### help2type

**Sicheres und schnelles Tippen auf dem Smartphone dank der mobilen, kompakten Tastatur von help2type**

Möchten Sie sich mitteilen, Kommentare auf Social Media posten und dadurch zur digitalen Gesellschaft gehören? Mit der Tastatur von help2type ist das möglich. Die fühlbaren Tasten sind die Voraussetzung für die schriftliche Kommunikation mit Apple und Android-Smartphones. Die Tastatur von help2type ist ein anerkanntes Hilfsmittel.

Bestellen Sie noch heute Ihre Tastatur auf www.help2type.ch/bestellen für CHF 229.–.

#### Museum Rietberg

**«Nächster Klick Nirvana – Was ist Buddhismus?»**

Der Besuch der renommierten Sammlung des Museums Rietberg wird in den digitalen Raum erweitert: Im Zentrum der Applikation «Nächster Klick Nirvana» – ideal auch fürs Smartphone oder Tablet – steht buddhistische Kunst aus Indien, dem Himalaya, China, Japan und Südostasien. Hier entdecken Interessierte Geschichten zum Buddha und tauchen spielerisch in die Welt des Buddhismus ein.

Die Applikation setzt konsequent auf Inklusion und Barrierefreiheit. Die Anwendung ist Screenreader-fähig, zur besseren Lesbarkeit lassen sich Schriftgrösse und Kontraste einstellen – und zum Thema Buddhismus wird eine Zusammenfassung in leichter Sprache angeboten.

KLICKNIRVANA.RIETBERG.CH

#### Accesstech/AccessAbility – Orcam

**Orcam, ihre Brille kann lesen, verbesserte Version!**

Lassen Sie sich von Ihrer Brille Texte vorlesen, das Gesicht Ihres Gegenübers, Produkte, Banknoten und Farben erkennen!

Zeigen Sie einfach mit Ihrem Finger auf gedruckten Text in Zeitungen, Zeitschriften, Büchern, auf Speisekarten, Beschriftungen auf Produkten, Bezeichnungen auf Strassenschildern usw.

OrCam MyEye spricht Ihnen den Text über einen kleinen Laut-sprecher direkt ins Ohr.

OrCam MyEye ist eine kleine Kamera, die am Bügel einer Brille befestigt werden kann.

OrCam MyEye ist neu in Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch erhältlich.

Testen Sie OrCam MyEye in Ihrer Beratungsstelle, bei Accesstech oder in einer der Filialen der Stiftung AccessAbility.

Informieren Sie sich:

Luzern 041 552 14 52

St. Gallen 071 552 14 52

Bern 031 552 14 52

Neuchâtel 032 552 14 52

www.accessability.ch, info@accessability.ch

#### SBV

**«Das Echte bleibt der Nachwelt unverloren.» (Goethe)**

Ihr Legat oder Ihre Trauerspende wirken weiter: Sie helfen damit, das Schicksal von blinden und sehbehinderten Menschen zu erleichtern.

Schweizerische Blinden- und Sehbehindertenverband

Könizstrasse 23, Postfach, 3001 Bern

031 390 88 00, spenderdienst@sbv-fsa.ch, sbv-fsa.ch

Spendenkonto 30-2887-6

#### Stiftung AccessAbility

**Gemeinnützige Stiftung für Sehbehinderte und Blinde**

Sie stehen als Betroffene, als Betroffener für uns im Zentrum.

Wir sind Ihre herstellerunabhängige Beratungsstelle für EDV- und elek-tronische Hilfsmittel und testen für Sie Produkte der Zukunft.

Compact 10 HD Speech – und es klappt mit dem Vorlesen!

Die aufklappbare Kamera ermöglicht ein einfaches Erfassen eines Dokuments im A4-Format und sorgt somit für ein qualitativ einzigartiges Vorlese-Resultat. Auch Handnotizen tätigen und Objekte betrachten ermöglicht Ihnen das neue 10-Zoll-Bildschirmlesegerät von Optelec.

Testen Sie die Zukunft schon heute in einer der Filialen der Stiftung AccesAbility.

Informieren Sie sich bei:

Luzern 041 552 14 52

St. Gallen 071 552 14 52

Bern 031 552 14 52

Neuchâtel 032 552 14 52

www.accessability.ch, info@accessability.ch