



SBV

Schweizerischer Blinden-
und Sehbehindertenverband

010429142/08 Quickmail AG/Post *3

Frau
Simone Muster
Musterbezeichnung
Postfach
Musterstrasse 34
9527 Niederhelfenschwil



**«Dank der Blindenschrift
bin ich wieder viel
selbständiger.»**

Jeannine Cannata, Schaffhausen

Bern, 8. Mai 2018

Liebe Frau Muster

Wie soll man kochen, ohne die Mehl- von der Zuckerdose unterscheiden zu können? Wie einkaufen, wenn man die Produkte im Laden nicht erkennt? **Für Jeannine Cannata sind ganz alltägliche Dinge immer schwieriger zu bewältigen, weil sie fast nichts mehr sieht.** Lesen ist kaum mehr möglich, sie hat nur noch 5 Prozent ihrer Sehkraft.

Seit 2009 bildet sich ihr Sehnerv immer weiter zurück. Die Augenärzte stehen vor einem Rätsel. Niemand kennt die Ursache der Krankheit oder kann voraussagen, wie sie weiter verläuft. «Die Ungewissheit ist für mich, meine Kinder und meinen Mann sehr schwer zu ertragen.» An manchen Tagen hadert die 42-Jährige mit ihrem Schicksal. **Trotz der schleichenden Erblindung muss sie für ihre Familie sorgen.**

Beim Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverband lernt Jeannine Cannata deshalb die Blindenschrift. Das erleichtert ihr den Alltag: Zu Hause etikettiert sie nun Vorratsdosen damit und kocht dadurch wieder selbständig. An Bahnhöfen findet sie den richtigen Zug, denn die Nummern der Perrons sind an den Handläufen ertastbar. «Die neue Fähigkeit hilft mir jeden Tag und schenkt meiner Familie **Hoffnung für die Zukunft.**»

Wenn Menschen ihre Sehkraft verlieren, gerät vieles ins Wanken. **Bitte unterstützen auch Sie die Kurse und Trainings** des SBV für Betroffene wie Jeannine Cannata. Dank der Unterstützung unserer Gönnerinnen und Gönner finden blinde und sehbehinderte Menschen zurück ins Leben. Ich würde mich deshalb über eine Spende für unsere Arbeit sehr freuen. Jeder Beitrag ist wertvoll – **herzlichen Dank.**

Mit freundlichen Grüßen

Remo Kuonen, Präsident SBV

PS: Durch die Kurse des SBV meistern blinde und sehbehinderte Menschen ihren Alltag besser. Diese Angebote sind nur dank Spenden möglich. **Bitte helfen Sie mit.**

Integration und Förderung

Rund 80 Kurse für blinde und sehbehinderte Menschen bietet der SBV pro Jahr an: vom Blindenschrift-Training und von der Handy-Bedienung über das Verbessern der mentalen Stärke bis hin zu Bewegungskursen.

Das Trainieren von Gehör, Tastsinn und das Erlernen neuer Alltagsfertigkeiten verbessert die Lebensqualität von blinden und sehbehinderten Menschen wesentlich. In kleinen Gruppen, mit angepasstem Tempo und geeigneten Lehrmitteln lernen Betroffene im perfekt auf ihre Bedürf-

nisse abgestimmten Rahmen. Gegen 800 Betroffene erlangen dadurch mehr Selbständigkeit und Lebensfreude. Die Kurse vermitteln mehr als Bildung im herkömmlichen Sinn. Sie fördern die Integration und vermitteln neue Perspektiven.

«Dank dem Kurs traue ich mich wieder für Gäste ein feines Essen selber zu kochen.»

Sheila Brunner
Kursteilnehmerin Saanen



Der SBV bietet Kurse in der Deutschschweiz und der Romandie an.



«Haben wir Ihr Interesse geweckt? Möchten Sie jemanden in Ihrem Freundeskreis auf unsere Kurse aufmerksam machen? Gerne geben wir nähere Auskünfte, beraten Sie vertieft und senden Ihnen das Kursprogramm zu.»



Gabi Inäbnit
Verantwortliche Kurse
Deutschschweiz

Telefon: +41 31 390 88 37
Mail: kurse@sbv-fsa.ch

Das Kursprogramm können Sie in Grossdruck, Blindenschrift oder auf Audio-CD bei uns beziehen.

Weitere Informationen, das Kursprogramm zum Download und die einzelnen Ausschreibungen finden Sie auch auf unserer Webseite unter: sbv-fsa.ch/kurse

Generalsekretariat
Könizstrasse 23, Postfach, 3001 Bern
+41 31 390 88 00 | info@sbv-fsa.ch | sbv-fsa.ch



Lernen für den Alltag

SBV Kurse fördern die Selbständigkeit



Das unterstützen Sie
mit Ihrer Spende.

Alltagskönnen und Unabhängigkeit

Kochen, lesen und das Handy bedienen: Mit dem Lernen von Alternativen zum Sehen meistern blinde und sehbehinderte Menschen den Alltag leichter. Die neuen Fähigkeiten machen ihnen Gewohntes auf eine andere Art zugänglich.

In Gruppen- und Einzeltrainings vermittelt der SBV die Blindenschrift Braille. Entsprechende Bücher, Kochrezepte und Braille-Beschriftungen an Liften, Verpackungen von Medikamenten und auf Perrons sind damit lesbar.

Auch moderne Technologien sind wertvolle Werkzeuge: In Smartphone- und Tabletkursen lernen Betroffene, diese Geräte optimal einzusetzen. Denn damit lassen sich trotz Sehbehinderung Termine verwalten, Notizen erstellen und Zeitungen lesen. Die mobilen Hilfsmittel erleichtern den Austausch mit anderen Menschen und ermöglichen die Orientierung im öffentlichen Verkehr.

Wenn das Kochen für Menschen mit eingeschränkter Sehkraft zur Herausforderung wird, hilft der SBV mit passenden Kursen. Dort üben Betroffene zum Beispiel den sicheren Umgang mit Messern oder das geschickte Abmessen von Mengen. So können sie wieder selbständig ein Menu für die Familie oder Gäste zaubern.

«Endlich kann ich wieder für meine Familie kochen. Und ich lese Bücher, neu halt in Blindenschrift.»

Jeannine Cannata
Kursteilnehmerin Schaffhausen



Sicherheit und Selbstvertrauen

Seine Sehbehinderung akzeptieren und die neue Situation mutig angehen? Bei dieser grossen Herausforderung steht der SBV zur Seite. Kompetent begleitete Kurse und der Austausch mit anderen schenken Selbstvertrauen und Sicherheit.

Kurse wie «Mentale Stärke» oder «Yoga» befähigen, mit schwierigen Situationen gelassener umzugehen. Atemtechniken beruhigen die Gedanken und lösen Blockaden. Gezielte Übungen

stärken den Körper und bringen ihn mit dem Geist in Einklang. Die Gruppenaktivitäten füllen den Energietank und unterstützen Betroffene beim Aufbau neuer Denkmuster.



«Meinen Kurs habe ich auf die Teilnehmenden abgestimmt. Er fördert Standsicherheit, Reaktionsfähigkeit, Selbstvertrauen und innere Ruhe.»

Nicole Béguin
Kursleiterin Lausanne

«Nicole ist eine tolle Lehrerin und erklärt uns die Übungen sehr verständlich. Ich fühle mich nun im Alltag sicherer.»

Catherine Gauchat
Kursteilnehmerin Lausanne

Gesundheit und Lebensfreude

Sportliche und kulturelle Betätigungen fördern die Gesundheit und schenken Lebensfreude. Das vielfältige Kursangebot schärft die Sinne und stärkt für den Alltag.

Wie geht man auf der Strasse sicheren Schrittes trotz eingeschränkter Sehkraft? Wie hält man das Gleichgewicht und vermeidet den Sturz trotz Zusammenstoss mit einer Person oder einem Gegenstand? Genau das lernen Betroffene in den

SBV Kursen: ihre Sinne gezielt einzusetzen. Bewegungskurse verbessern die Sicherheit und Gesundheit sehbehinderter Menschen. Musik- und Kulturaktivitäten tragen zusätzlich zur Lebensfreude bei.

«Tandem fahren verbessert meinen Gleichgewichtssinn. Dies hilft mir, mich im Alltag sicherer zu bewegen.»

Gabi Altherr
Teilnehmerin Tandemwoche



«Dank dem Volkstanzkurs bin ich wieder mobiler und kann alleine ins Tram einsteigen.»

Elsbeth Gnägi
Kursteilnehmerin Volkstanz, Basel