



Info-Magazin

Öffnungszeiten

Telefonisch erreichbar
Montag bis Donnerstag
08.15 bis 12.00 Uhr
13.15 bis 16.30 Uhr

Hilfsmittelausstellung
Montag bis Donnerstag
13.30 bis 16.30 Uhr

Persönliche Beratung
nach Voranmeldung

Beratungsstellen
Zürich 043 322 11 70
Winterthur 052 202 25 80



Ihre Spende
in guten Händen.

PC 80-2421-8
IBAN CH17 0900 0000 8000 2421 8

In dieser Nummer

-
2 Klientenportrait
.....
- 3 Fortsetzung Klienten-
portrait/In eigener Sache
.....
- 4 Hilfsmittel

Liebe Leserin, lieber Leser

Im bald zu Ende gehenden Jahr ist bei der Zürcher Sehhilfe vieles gelaufen und wir schauen gerne auf zahlreiche, wertvolle Gespräche und Begegnungen zurück, wobei das Wichtigste war, dass wir Sie mit unseren vielfältigen Dienstleistungen und Hilfsmitteln persönlich beraten, unterstützen und begleiten konnten.

An verschiedenen Informationsveranstaltungen im Kanton Zürich stellten wir einem interessierten Publikum unser vielfältiges Beratungs- und Hilfsmittelangebot vor. Im Herbst konnten wir ein klassisches Konzert mit dem "Trio Pegasus" in der Kirche St. Jakob durchführen, welches dem Publikum eine grosse Freude bereitete.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Verbundenheit mit der Zürcher Sehhilfe in diesem Jahr und stehen Ihnen auch im neuen Jahr mit unserem Angebot für Low Vision, Sozialberatung, Orientierung und Mobilität, Informatik und Kommunikationstechnologie, Lebenspraktische Fähigkeiten, Ergotherapie sowie unserer Hilfsmittelausstellung gerne zur Verfügung.

Für das erste Semester 2025 haben wir ein interessantes Kursangebot zusammengestellt, und wir freuen uns auf Ihre Teilnahme oder ein vorgängiges Schnuppern nach Kontaktaufnahme mit unserem Sekretariat.

Wir wünschen Ihnen eine frohe Festtagszeit, einen friedvollen Jahresausklang sowie alles Gute im Neuen Jahr und freuen uns, im kommenden Jahr wieder für Sie da zu sein.

Daniel Rey, Geschäftsleiter

Klientenportrait: Monika Hochuli

Am 24. Februar 1952 kam ich zur Welt und wuchs mit zwei älteren Geschwistern auf. Mein Vater vererbte mir als einziges Kind das Wagner-Syndrom, eine seltene Augenerkrankung, eine Degeneration der Netzhaut und des Glaskörpers. Für mich war dies in den ersten drei Schuljahren ein Problem. Eines meiner Augen wurde abgedeckt, und ich war natürlich etwas langsamer als meine Schulkameraden, weshalb ich vielfach gehänselt wurde. Gleichzeitig ging ich in die Sehschule. Ich hatte häufige Arzttermine in der Augenklinik Zürich, und manchmal waren Studenten zu Schulungszwecken anwesend. Die oft langen Wartezeiten in der Klinik waren für mich als Kind nicht einfach. Das einzige Highlight war jeweils die Fahrt mit der Polybahn. Lange Zeit trug ich eine Brille mit dicken Gläsern. Das Brillengestell durfte ich selbst aussuchen, was wichtig für mich war. Trotz Einschränkungen verbrachte ich eine schöne Jugendzeit.



Ab dem Alter von 40 Jahren trug ich Linsen zusammen mit einer Korrekturbrille. So habe ich mich im Erwachsenenalter den neuen Situationen angepasst und mich sehr lange nicht als beeinträchtigt gefühlt.

1974 heiratete ich meinen lieben Mann, und drei Jahre später erfreuten wir uns an der Geburt unseres Sohnes. Leider wurde auch ihm diese Augenerkrankung vererbt, und mit fünf Jahren erlitt er sogar eine Netzhautablösung. Trotzdem führt er heute ein zufriedenes Leben. In den vergangenen Jahren hat man wesentliche Fortschritte in der Behandlung des Wagner-Syndroms erfahren.

20 Jahre arbeitete ich in einem Freizeit-

center und hatte sogar Kundenkontakt. Die Kunden bemerkten kaum, dass ich eine Augenerkrankung hatte. Meine letzten vier Berufsjahre verbrachte ich mit technischer Unterstützung eines Computers. Eine Fachperson der Zürcher Sehhilfe richtete mir zuhause meinen Computer nach meinen Bedürfnissen ein, und ich wurde auch in der Handhabung geschult. Mein Vater war wegen seiner Augenerkrankung verbittert und nahm keine Hilfe an. Ich wollte mein Leben allein meistern. Die Zürcher Sehhilfe verfügt über eine Vielfalt von Lupen und Hilfsmitteln, die einem den Alltag erleichtern. Durch die Anmeldung bei der Schweizerischen Bibliothek für Blinde und Sehbehinderte habe ich den Zugang zu einer riesigen Auswahl an Hörbüchern, welche ich mit dem Abspielgerät der Zürcher Sehhilfe mir anhöre. Darüber freue ich mich immer sehr.

Im Jahre 2014 ging ich frühzeitig in die Pension und konnte mit meinem Mann die letzten Jahre noch geniessen, bis er vor zwei Jahren an einer unheilbaren Lungenerkrankung verstarb. Während ein paar Jahren benutzte ich den Signalstock, um sichtbar zu sein. Die Fachperson der Zürcher Sehhilfe riet mir jedoch immer wieder den Wechsel zum Langstock. So probierte ich es einmal aus und spürte sofort, dass ich damit einen aufrechteren Gang, ein besseres Sichtfeld und ein sicheres Gefühl habe. Ich bereute es, dass ich mich so lange gegen den Langstock wehrte, aber im Kopf war ich noch nicht bereit dazu. Ohne den Langstock wäre ich verloren. Ausserdem habe ich sehr gute Erfahrungen damit gemacht, die Leute nehmen Rücksicht, und vor allem die Jungen sind sehr hilfsbereit.

Ich bin ein Bewegungsmensch und verfüge über ein gutes soziales Umfeld, was mir sehr wichtig ist. Im Klotener Wald spaziere ich oft allein, auf den Wegen darf

es aber kein Laub und keinen Schnee haben. Des Weiteren gehe ich ins Fitnesscenter, in die Frauenriege und bin in einer Wandergruppe in Kloten. Die Mitglieder dort sind sehr hilfsbereit und rücksichtsvoll mir gegenüber. Ich lebe allein und finde mich gut zurecht. Einzig fürs Putzen brauche ich eine Hilfe, und den Rest erledige ich immer noch selbst.

Aufgezeichnet von Margrit Mühlebach



■ Daniela Barmettler Low Vision Optikerin / Optometristin



Verabschieden müssen wir Daniela Barmettler, die sich entschieden hat, im Herbst eine vollzeitige Weiterbildung zu beginnen. Wir danken Daniela Barmettler herzlich für ihren sehr geschätzten Einsatz und ihr grosses

Engagement für die Zürcher Sehhilfe. Für ihren weiteren Weg, sowohl beruflich als auch privat, wünschen wir ihr von Herzen alles Gute.

Neu im Team:

■ Corinne Lörcher Rehabilitationsfachfrau Low Vision



2003 habe ich meine Ausbildung als Ergotherapeutin in Lausanne abgeschlossen, und seit 2010 bin ich im Bereich Sehbeeinträchtigung als Rehabilitationsfachfrau mit vollem Herzblut tätig. Ich freue mich, seit Oktober 2024 Teil des

grossartigen Teams der Zürcher Sehhilfe zu sein und Klientinnen und Klienten im Bereich Low Vision tatkräftig begleiten und beraten zu dürfen.

■ Madalina Condrea Kursleiterin



Ich schloss 2011 das Uni-Studium in ZH in Latein und Klassischer Archäologie ab, begab mich jedoch beruflich in eine etwas andere Richtung. Was ursprünglich als Nebenjob während der Studienzeit begann, wurde zur grossen Leidenschaft: das Unterrichten von Sprachen. Seit 2012 bin ich Inhaberin einer Sprachschule und freue mich, neben dem Deutschkurs für Blinde und Sehbehinderte jetzt dem Sehhilfe-Team beizutreten und den Englischkurs übernehmen zu dürfen.

Mehr Licht - besser Sehen

Wissen Sie, dass man mehr Licht braucht, wenn man älter wird? Mit 60 benötigt man in der Regel viermal so viel Licht wie mit 20. Wenn man zudem nicht gut sieht, ist der Lichtbedarf oft noch grösser.

Zum Lesen und um feine Arbeiten zu verrichten, bedarf es einer guten Raumbeleuchtung, kombiniert mit einer zusätzlichen Beleuchtung des Arbeitsplatzes. Wir stellen Ihnen zwei Tischleuchten vor, die das Lesen, Schreiben, Malen, Puzzeln, Nähen, Rüsten usw. erleichtern können. Welche Leuchte für Sie geeignet ist, kann mit einer Low Vision Fachperson abgeklärt werden. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns unter Telefon 043 322 11 70.

Beide Leuchten erfüllen folgende wichtige Kriterien:

- beleuchtet eine grössere Fläche gleichmässig
- ist blendfrei, der Lichtkopf kann gekippt werden
- kann nahe zur Arbeitsfläche eingestellt werden, um genügend Licht zu erzeugen

Pure Vision - Leuchte

- nur eine Lichtfarbe
- nicht dimmbar, dafür einfach mit einem Knopfdruck ein- und ausschaltbar

Vario Plus Spez - Leuchte

- verschiedene Lichtfarben einstellbar
- dimmbar per Touch-Bedienfeld, von daher etwas komplexer



Adressen

**Beratungsstelle und
Begegnungszentrum Zürich**
Lutherstrasse 14, 8004 Zürich
Telefon 043 322 11 70
Fax 043 322 11 89
www.zuercher-sehhilfe.ch
info@zsh.ch
zuercher-sehhilfe@hin.ch

Beratungsstelle Winterthur
Lagerhausstrasse 3
8400 Winterthur
Telefon 052 202 25 80
Fax 052 202 25 81
info@zsh.ch
ergo-zsh@hin.ch

Impressum

Info-Magazin, 58. Ausgabe
erscheint viermal jährlich
Auflage 2'600 Exemplare

Zürcher Sehhilfe

Lutherstrasse 14, 8004 Zürich
Telefon 043 322 11 70

Redaktion:

**Mitarbeiterinnen und
Mitarbeiter der Zürcher
Sehhilfe**

Layout: Margrit Mühlebach
Druck: Mattenbach AG
Versand: Stiftung Züriwerk