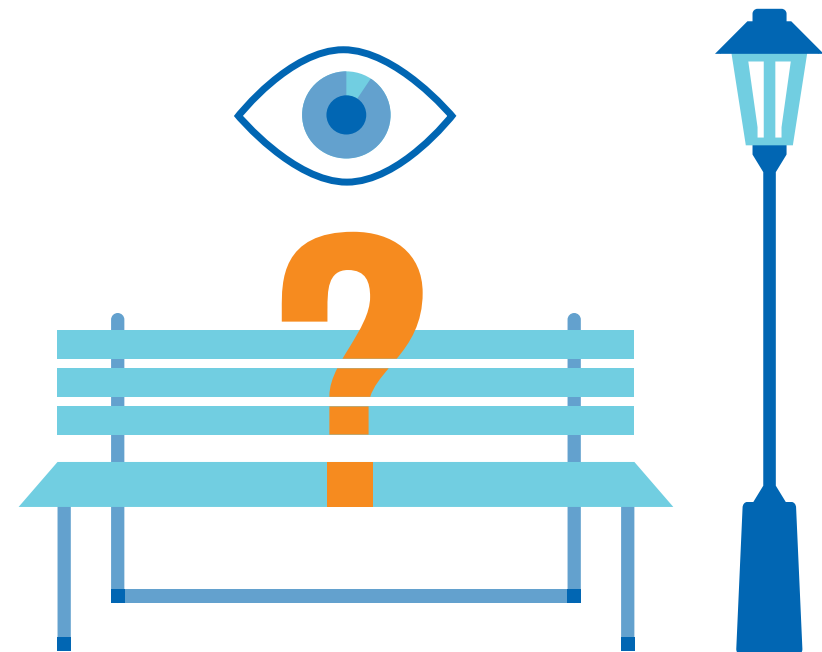


NACHTS IM SCHLOSSPARK



Guten Tag liebe Gönnerin, lieber Gönner

Ab heute darf ich Ihnen ein paar Geschichten aus meinem Leben erzählen. Ich lebe seit Geburt mit der Sehbehinderung, bin verheiratet und habe einen Blindenführhund namens Xandor. Durch meine Sehbehinderung bin ich nachtblind, d.h. ich nehme Strassenlaternen oder Autolichter wahr, aber den Weg vor meinen Füßen sehe ich nicht. Natürlich will Xandor auch abends sich versäubern, so dass ich mit ihm raus gehe, ohne Führgeschirr, nur mit Leine und Stock. So auch an jenem Abend Ende Oktober.

• Ich bin also mit Xandor draussen im Schlosspark, er schnuppert die neusten „News“ und ich gehe gedankenverlo-

ren nebenher. Bei der einen Laterne ist eine Sitzbank, ich sehe einen grösseren Schatten und denke: „Aha, da sitzt jemand.“ Also sage ich: „Guete Abe.“ Keine Reaktion. Okay, der oder die mag wohl nicht zurück grüssen, denk ich mir. Wir machen unsere Runde zu Ende und gehen nach Hause. Am nächsten Abend dieselbe Runde und wieder sitzt da jemand auf der Bank.



Elvira Zimmermann

Elvira Zimmermann ist 46 Jahre jung und an einer Retinitis Pigmentosa, besser bekannt als Tunnelblick, erkrankt. Links hat sie ein Gesichtsfeld von ungefähr 5 Grad und einer Sehkraft von 5%, rechts sieht sie nur noch hell und dunkel.

Ich grüsse wieder und wieder kommt keine Reaktion. „Mmh komisch, wer sitzt denn da genau um die gleiche Zeit wie gestern?“ denk ich mir. Neugierig wie ich bin, sage ich zu Xandor: „Komm, wir schauen mal, wer dort sitzt, vielleicht braucht er oder sie ja Hilfe!“ und drehe um, anstatt die Runde normal fertig zu laufen. Wir gehen also näher und näher, der grosse Schatten wird kleiner und kleiner, und als ich davorstehe entpuppt sich der grosse Schatten, der meinen Gruss nicht erwiderte, als Mülleimer!
Ich fange an, laut zu lachen. Kein Wunder, bekam ich meinen Abendgruss nicht erwidert. Auch bei mir können Mülleimer nicht sprechen! Noch heute muss ich immer wieder schmunzeln, wenn ich dort vorbeigehe.

• Sie sehen, liebe Gönnerin, lieber Gönner, das Leben hat viele lustige Seiten und manchmal muss man auch über sich selber lachen können. Ich wünsche Ihnen allen von Herzen viele schöne und lustige Momente im Leben und dass Sie immer wieder etwas zum Schmunzeln haben.

Es grüsst
Elvira Zimmermann



SCHWEIZERISCHE CARITASAKTION DER BLINDEN

DAFÜR STEHEN WIR



Die Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB) ist seit 1933 für die blinden, sehbehinderten und taubblinden Menschen im Einsatz.

Als Selbsthilfeorganisation ist die CAB seit über 80 Jahren der Ort, wo tausende von blinden, stark sehbehinderten und taubblinden Menschen gemeinsam auf dem Weg sind, unterstützt von sehenden Begleitpersonen, Helferinnen und Helfern.

Durch Weiterbildungskurse, regionale Treffen und persönliche Begleitung trägt die CAB dazu bei, dass Betroffene ihr Leben möglichst selbstständig gestalten und in der Begegnung mit anderen Mut und Kraft für den Alltag schöpfen.

- **Führung von zwei Blindenbibliotheken in Landschlacht und Collombey**
- **Durchführung von Kursen für Blinde, Sehbehinderte und Taubblinde**
- **Beratung und Begleitung von blinden und taubblinden Menschen**
- **Führen des Internationalen Blindenzentrums in Landschlacht**
- **Unterstützung von 7 lokalen Sektionen für den Austausch und die Sinnfindung**

DANKE FÜR IHRE UNTERSTÜTZUNG



Liebe Gönnerinnen und Gönner
Jeden Tag hören wir, wie wichtig unsere Dienstleistungen sind. Das motiviert, uns Tag für Tag für das Wohl von sehbehinderten, blinden und taubblinden Menschen einzusetzen.

SCHWEIZERISCHE CARITASAKTION DER BLINDEN (CAB)

Schrennengasse 26 | 8003 Zürich
Tel. 044 466 50 60
info@cab-org.ch

UNSER SPENDENKONTO
PC 80-6507-7
IBAN CH05 0900 0000 8000 6507 7

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.

www.cab-org.ch



SCHWEIZERISCHE CARITASAKTION DER BLINDEN



1. AUSGABE 2016

AUGENBLICKE



IMPRESSUM

Herausgeber:
Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB)
Schrennengasse 26, 8003 Zürich
Tel. 044 466 50 60
Fax 044 466 50 69
E-Mail: info@cab-org.ch
Postkonto 80-6507-7

Verantwortlich: Peter J. Hägler
Redaktion: Margrit Baumer
Fotos: CAB
Grafik: Renée Reust / MailTec AG

Abonnement:
CHF 5.– pro Jahr, wird von der Spende einmalig abgezogen.
Erscheint 4-6 mal jährlich.

www.cab-org.ch



EDITORIAL



Liebe Leserin, lieber Leser

Taubblinde, sehbehinderte und blinde Menschen sind enorm auf die Unterstützung von aussen angewiesen. Damit meine ich nicht nur die finanzielle Unterstützung, ohne die die meisten Betroffenen nicht leben könnten. Ich meine vor allem auch die Unterstützung von freiwilligen Helferinnen und Helfern.

Ohne Freiwillige könnten wir unsere CAB Kurse gar nicht durchführen, denn blinde und taubblinde Personen benötigen vor allem im Aussenbereich eine Begleitung.

Auch für die alltäglichen Erledigungen sind wir auf die Hilfe Freiwilliger angewiesen. Sei es für regelmässige Hausbesuche bei Betroffenen, oder das Begleiten zum Arzt oder zum Einkaufen.

Wir sind sehr dankbar, dass wir auf Menschen zurückgreifen können, die ihre Freizeit mit Taubblinden, Sehbehinderten und Blinden teilen wollen. Dies ist für die Betroffenen ein grosses Geschenk.

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli, Präsidentin

DER SILVESTERLAUF MIT



STADTRAT GEROLD LAUBER



Die CAB-Teilnehmer beim Silvesterlauf 2015.

Am Zürcher Silvesterlauf vom 13. Dezember 2015 lief erneut Stadtrat Gerold Lauber sowie weitere zwanzig Läuferinnen und Läufer solidarisch für blinde und taubblinde Menschen. Eine der Läuferinnen ist fast taubblind. Sie wurde eng begleitet von einer sehenden Person. Stadtrat Gerold Lauber ist immer wieder sehr bewegt von der sportlichen und mentalen Leistung der fast Taubblinden. Vor dem Lauf haben wir mit ihm gesprochen.

Was sind Ihre persönlichen Ziele für den Silvesterlauf 2015?

Gerold Lauber: Gegen andere, besonders aber gegen mich selber zu laufen, stachelt meinen Ehrgeiz an. Dabei schaue ich nie auf die Uhr, die Laufzeit interessiert mich erst, wenn die Rangliste veröffentlicht ist. Ich versuche die vier Runden des Silvesterlaufs möglichst gleichmässig und nicht zu schnell anzugehen um gegen Schluss nicht leiden zu müssen. Ich muss leider gestehen, dass mir das kaum je gelingt.

Welche Sportart führen Sie persönlich am liebsten aus? Die taubblinde Läuferin, die auch in diesem Jahr wieder mitläuft, ist auf die Unterstützung einer Mitläuferin angewiesen. Können Sie sich vorstellen, wie dies möglich ist, wenn zwei Sinne fehlen?

Gerold Lauber: Skitouren im Winter, Joggen, hie und da Unihockey und im Sommer bin ich während der Ferien Knecht bei einem Bauern und helfe dort beim Heuen – Bewegung ist mir generell sehr wichtig. Vor der Leistung der taubblinden Läuferin Maria-Theresia Müller und ihrer Mitläuferin habe ich grössten Respekt. Ich kann mir wirklich kaum vorstellen, wie man ohne die Sinne Sehen und Hören durch die verwinkelten Gassen mit ihrem unebenen Boden in diesem Gedränge laufen kann. Ich würde mir das, ehrlich gesagt, nicht zutrauen.

Das neue ZSC-Stadion soll eine neue Eingangspforte in die Stadt Zürich werden. Die Stadt Zürich hat ein Interesse daran, dass die ZSC Lions langfristig den sportlichen Erfolg sowohl im Spitzensport als auch in der Nachwuchsausbildung erhalten können. Werden in der Stadt Zürich auch Sportler und Sportlerinnen mit einer Behinderung unterstützt?

Gerold Lauber: Aber natürlich! Wir unterstützen Kinder und Jugendliche, die



in einer Behindertensportorganisation aktiv sind, speziell mit einem jährlichen Beitrag von 300 Franken. In der Stadt Zürich gilt der Grundsatz, dass der Behindertensport in unsere Sportstruktur integriert ist und dieselbe Unterstützung geniesst: Junge Menschen mit Behinderung erhalten Jugendsportbeiträge und nutzen die Stadtzürcher Sportanlagen kostenlos. Beim Bau der Sportinfrastruktur achten wir darauf, den Bedürfnissen von Sportlerinnen und Sportlern mit Behinderung gerecht zu werden. Als Beispiel möchte ich die Sporthalle der Schule für Sehbehinderte an der Altstetterstrasse nennen: Sporthalle und Aussenspielplatz sind speziell auf Sehbehinderte ausgerichtet.

2016: NEUES BEI DER CAB



Neuer Kurs: Hörspielwoche

„Achtung Aufnahme!“ unter diesem Motto findet 2016 zum ersten Mal die „Hörspielwoche“ der CAB statt.

Während einer Woche beschäftigen wir uns mit Fragen rund um das Thema „Hörspiel“ und versuchen, unser eigenes zu schreiben und aufzunehmen. Kursleiter Matthias Flückiger ist Schauspieler und Regisseur und hat langjährige Erfahrung als Hörspiel- und Hörbuchsprecher.

Neues Projekt: Sanierung der Hörbücherei

Die Hörbücherei ist nicht mehr zweckgemäss eingerichtet. Darum wurde beschlossen, die Bibliothek teilweise zu sanieren, damit einfachere und effizientere Arbeitsprozesse entstehen und Leerflächen besser ausgelastet werden. Dies ist ein grosses Projekt für uns und wir sind dankbar für jede Unterstützung.

„Es ist nicht nur die sportliche Leistung, die mich beeindruckt. Es ist die Lebensleistung dieser Menschen an sich, die mich tief berührt“.

Gerold Lauber

Der Gesundheitsförderung und Prävention wird in Zürich ein grosser Wert beigemessen. Mit verschiedenen Angeboten werden Eltern und Schulkinder in diesem Bereich direkt angesprochen. Und trotzdem gibt es dicke Kinder. Sind Kinder und Jugendliche zu wenig sportlich aktiv?

Gerold Lauber: Dort wo die Schule Verantwortung übernehmen kann, tut sie das. Nur zwei Stichworte dazu: Verbindliche Ernährungsrichtlinien und ein unglaublich grosses und vielfältiges Angebot an Sportkursen. Aber Gesundheitsförderung wirkt halt leider nicht wie eine Tablette: Schlucken und die Beschwerden sind weg – so geht das nicht. Hier müssen alle, wirklich alle – Schule, Eltern und Kinder – am selben Strick ziehen.

Was sehen Sie als Vordringlichstes für die Stadt Zürich, damit die Bevölkerung so gesund wie möglich leben kann?

Gerold Lauber: Ganz wichtig ist es, Kindern möglichst früh zu zeigen, wie wichtig Sport ist, wie gut er tut und vor allem, dass Sport Spass macht. Die Stadt Zürich legt grossen Wert auf sportliche Frühförderung und bietet ideale Rahmenbedingungen für Schul- und Freizeitsport. Die geschaffene Infrastruktur ergänzen wir wo immer notwendig durch sinnvolle Zusatzangebote.

Wo erholt man sich in der Stadt am besten? Welche sind Ihre Lieblingsorte?

Gerold Lauber: An der Sihl oder am Fusse des Üetlibergs, da erhole ich mich am liebsten beim Joggen. Und dann natürlich bei mir zu Hause bei Gartenarbeit – oder auch einmal einfach beim Nichtstun.

ZEIT UND HILFE SCHENKEN



Christine Müller wurde in ihrem 29. Lebensjahr innerhalb von drei Wochen durch eine Hirnhautentzündung plötzlich stark hör- und seheingeschränkt.

Sie lebt alleine und wohnt selbstständig. Dies ist nur durch zahlreiche Hilfeleistungen und Unterstützung von Mitmenschen möglich. Hier berichtet sie von ihren Erfahrungen mit freiwilligen HelferInnen.

„Gerade bin ich von einer wunderbar belebenden Morgenwanderung heimgekommen. Dass es unmittelbar um meinen Wohnort Flawil solche schöne Naturplätze gibt, wurde mir durch das Spüren meiner Fusssohlen der Wanderwege, sowie das taktile Erleben von schneepelzigen Ästen und durch die Düfte der feuchten Walderde, den feinriechenden Holzstapeln wieder bewusst. Ich war mit einer guten Kollegin verabredet, ihr „Hallo“ von links hätte ich nicht gehört, da mein linkes Ohr taub ist. Gut hatte ich einen Begleiter dabei. Denn solche Spaziergänge kann ich alleine mit meiner Taubblindheit und dem kleinen Hörrest nicht alleine unternehmen, bei schneeeisigen Bodenverhältnissen ist die Sturzgefahr zu gross. Ohne Begleitung hätte ich an diesem Wintertag zuhause bleiben müssen.“

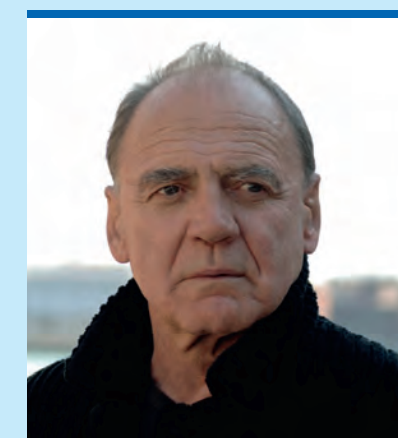
• Walter, der sich vor kurzem als Freiwilliger zur Verfügung gestellt hatte, schenkte mir mit seiner Zeit Freude an

der Bewegung und kommunikative Gesellschaft mit ihm. „Ich bin privilegiert, darf mich guter Gesundheit schätzen und durch das gewonnene Pensionsalter verfüge ich über viel Zeit. Dass ich dir durch meine Begleitung Freude schenken kann, ist auch mir eine Freude“, erklärt Walter seinen Entscheid zur freiwilligen Hilfe.

• Auf Personen mit jenem sozialen Engagement sind wir Menschen mit speziellen Bedürfnissen voll und ganz angewiesen. Ich könnte meine betagte Tante nicht besuchen, genauso wäre mir die Teilnahme an gesellschaftlichen Veranstaltungen nicht möglich. Auch verschiedene Kurse im IBZ, dem Internationalen Blindenzentrum in Land Schlacht, kann ich nur durch freiwillige Begleitpersonen geniessen.

• Zu oft sind wir taubblinden und sehbehinderten Menschen einsam und können an gesellschaftlichen Ereignissen nicht teilnehmen oder die Freude am Miteinander geniessen. Würde jeder Mitmensch ein bisschen Zeit für uns spenden, gäbe es für uns mehr Licht, Zufriedenheit und weniger soziale Nöte.“

BRUNO GANZ UNTERSTÜTZT DIE CAB



Bruno Ganz, Schauspieler

Wir freuen uns sehr, Bruno Ganz als neues Patronatsmitglied begrüßen zu dürfen. Hier erzählt er seine Beweggründe.

„Als Vater eines blinden Sohnes weiss ich, wie wichtig rasche und unkomplizierte Beratung und Betreuung ist. Mein Sohn ist im Alter von 6 Jahren erblindet. Mit dieser für uns völlig neuen, schwierigen Situation konfrontiert, waren wir damals sehr dankbar, professionelle Unterstützung erhalten zu haben. Heute führt mein blinder Sohn ein eigenständiges Leben. Die Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB) besucht blinde und taubblinde Personen zuhause und zeigt ihnen und deren Familien Wege auf, wie die vielfältigsten Alltagsprobleme gelöst werden können. Darum verdient diese Organisation meine volle Unterstützung. Unterstützen auch Sie die CAB. Vielen Dank.“