

Ausgabe 2/24

# **Augenblick**

Magazin des Schweizerischen Blinden-  
und Sehbehindertenverbands



Reisen wagen – unterwegs  
mit Sehbehinderung  
**Seite 8**



**SBV**

Schweizerischer Blinden-  
und Sehbehindertenverband



Porträt der blinden BBZ-  
Köchin Jolanda Gehri  
**Seite 19**



### **Titelbild**

Die aktuelle Ausgabe geht ab Seite 8 der Frage nach, was es zum Reisen braucht und welche Erlebnisse als Belohnung winken. Das Titelbild symbolisiert diese Erfahrung: Nur wer sich auf eine Reise wagt, kann von seinen grossen und kleinen Abenteuern erzählen.  
Foto: maxson\_design



Über diesen  
QR-Code  
gelangen Sie  
zur Online-  
Version im  
PDF-Format.



Reisen wagen –  
ist es so einfach?

Foto: marchmeena29

**Seite 8**



Es ist nie zu spät, (Blinden-)  
Schach zu erlernen – Interview

**Seite 24**

## In Kürze

**4** News und Wissenswertes

## Schwerpunkt

**9** Reisen wagen – ist das so einfach?

**12** «An jeder Bushaltestelle auf der ganzen Welt hat es Menschen, die dir helfen»

**15** Tipps aus unseren Sektionen: 5 möglichst barrierefreie Tagesausflugsziele in der Schweiz

## Menschen

**19** Porträt: «Wir brauchen einfach mehr Zeit»

**22** Sehbehinderung im Alter – eine wachsende Herausforderung

## Verband SBV

**24** «Königlich gespielt ist immer gewonnen»

**28** Erfolgreicher SBV-Hackathon für mehr digitale Barrierefreiheit

**29** Sport-Sommer 2024: Highlights für blinde und sehbehinderte Fans

## Mit MyWay Pro auf Wanderung im Graubünden

Mit unserer SBV-eigenen App «MyWay Pro» wurden einige der schönsten Bündner Wander- und Themenwege neu für blinde und sehbehinderte Personen zugänglich gemacht. Es sind dies der Sagenweg Bivio, der Eichhörnlweg in Arosa, der Mineralwasserweg «tras il god» in Scuol sowie der Hilarius-Hörspielweg in Obersaxen. Die Wege wurden mit «MyWay Pro» aufgezeichnet und angereichert. So finden blinde und sehbehinderte Wanderfreund:innen alle nötigen Hinweise und Informationen und können sich selbstständig auf den Weg machen.

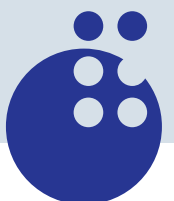


Sie finden den Beschrieb der vier Wanderungen inkl. Download hier: <https://zukunft-inklusion.ch/gr/partner/schweizerischer-blinde-und-sehbehindertenverband-sbv/>

## Das neue Kursprogramm ist da!

Unser Kursprogramm fürs zweite Semester 2024 steht seit Mai zur Verfügung. Ob Sie gerne aktiv sind, kreativ werden oder einfach nur geniessen möchten – wir haben eine vielfältige Auswahl an unterhaltsamen Freizeitangeboten für Sie zusammengestellt. Ganz neu im Programm finden Sie unter anderem Kurse zur Verbesserung Ihrer Kommuni-

kationsfähigkeiten und Persönlichkeitsentwicklung. Das aktuelle vollständige Kursprogramm finden Sie auf unserer Website ([www.sbv-fsa.ch/kurse](http://www.sbv-fsa.ch/kurse)) oder via Voicenet unter 031 390 88 88. Zu den Bürozeiten beraten wir Sie gerne auch persönlich: 031 390 88 37. Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Kursen begrüssen zu dürfen.



# Liebe Leserin, lieber Leser

Der Sommer ist für viele von uns die Zeit, in der wir gerne verreisen. Fühlen wir uns sicher, erwarten uns unterwegs unbezahlbare Erfahrungen. Unser Schwerpunkt handelt vom Reisen – ob in ferne Welten oder in bekanntere Gefilde. Und erzählt von der Belohnung, dort anzukommen.

Wer weniger gern unterwegs ist, aber trotzdem etwas erleben möchte, findet in unseren beliebten Kursen bestimmt etwas Passendes. Oder wagt sich, beispielsweise mit dem neuen Schachkurs für Einsteiger:innen, einfach intellektuell auf frisches Terrain. Unser vielfältiges Angebot ist nur dank unseren kleinen und grossen Gönner:innen möglich. Ich bin sicher, ich spreche diesen auch in Ihrem Namen ein herzliches Dankeschön aus: Denn sie ermöglichen uns viele von unseren unbezahlbaren Erlebnissen.

Ich wünsche Ihnen sommerliche Monate!

Simone Wäckerlin  
Leiterin Departement  
Zentrale Dienste



## Sichtbar in Luzern – der SBV geht an die Messe

Das Sehbehindertenwesen braucht noch mehr Sichtbarkeit – zu diesem Schluss ist der SBV im vergangenen Jahr gekommen. Das geht am besten gemeinsam! Er hat deshalb mit seinen Partnern nach Möglichkeiten gesucht, die vielfältigen Ansprüche und Angebote zu zeigen. Im kommenden November geht der SBV deshalb nach Luzern.

Die **Swiss Abilities (vormals Swiss Handicap)** ist die nationale Messe zur Förderung eines selbstbestimmten Lebens.



Die Messe unterstützt die Gleichstellung und stärkt die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen. Der SBV nimmt gemeinsam mit mehreren Partnerorganisationen teil.

**Wann:**

**29. und 30. November 2024**

**Wo: Messe Luzern, Halle 2**

## Austauschtag berufliche Eingliederung: jetzt auch in der Romandie

Am 28. Mai fand in Lausanne der erste Austauschtag zur beruflichen Eingliederung von Menschen mit einer Sehbehinderung statt. Dieses Treffen wird in der Deutschschweiz schon lange praktiziert. Es bietet den verschiedenen Fachleuten für berufliche Eingliederung sowie den kantonalen Beratungsstellen die Möglichkeit, ihr Wissen und ihre Erfahrungen auszutauschen, um blinde und sehbehinderte Menschen besser bei der Arbeitssuche unterstützen zu können. Beim Austausch waren auch externe Akteure wie die IV und verschiedene Personalabteilungen anwesend, um alle verfügbaren Kapazitäten und Ressourcen zu entdecken.

# Bundesgericht gibt uns Recht

Laut UNO-Behindertenrechtskonvention haben Menschen mit Behinderung das Recht auf eine Ausbildung, die ihren Fähigkeiten entspricht und ihnen die volle Teilhabe an der Gesellschaft ermöglicht.

Auch an Hochschulen braucht es eine verhältnismässige Anpassung der Studienbedingungen, um Nachteile aufgrund der Behinderung auszugleichen. In der Praxis führt dieser Nachteilsausgleich aber oft zu kräfteraubenden und frustrierenden Diskussionen.

In einem aktuellen Fall hat das Bundesgericht die Inklusion gestärkt. Eine junge Frau wollte Veterinärmedizin an der Uni Bern studieren. Bei der Numerus-Clausus-Prüfung wurde ihr der Zeitzuschlag, den sie aufgrund ihrer Dyslexie benötigt, aber verweigert. Das Urteil hält nun fest, dass dies eine Diskriminierung darstellt, und ermutigt uns, das Recht auf angemessene Vorkehrungen für Chancengleichheit auch im Fall von weiteren Studierenden einzufordern.




Foto:  
Robert  
Doyle auf  
unsplash

Märkte sind in fernen Ländern ein beliebtes Reiseziel. Mit der richtigen Begleitung gelingt auch der Besuch eines kleineren Souks (arabischer Marktplatz).





# Reisen wagen – ist das so einfach?

Auch mit einer Sehbehinderung braucht niemand auf das Reisen zu verzichten. Doch damit das Erlebnis gelingt, gilt es einige besondere praktische und finanzielle Facetten zu beachten.

«Erzähl doch mal!» Dieser Satz fällt oft, wenn blinde oder sehbehinderte Menschen zusammenkommen. Erlebnisse würzen unsere Erinnerung. Sie lassen aber auch unsere Bekannten mitreisen: Sei es mit der Freiburger Tandemgruppe, die Velos nach Togo bringt, mit Freunden auf Flusskreuzfahrten, von unseren Sektionen organisiert, oder auch bei privaten Bergtouren oder begleiteten Strandferien – die Palette aufregender Reiseerlebnisse ist breit.

## **Neue Erlebnisse bringen neue Fähigkeiten**

Reisen kann die unterschiedlichsten Formen annehmen – auch für Menschen, die all das Schöne dieser Welt visuell

eingeschränkt erleben. Wer menschliche Kulturleistungen wie den Burj Khalifa (mit 828 Metern der höchste Wolkenkratzer in Dubai) oder auch die Bündner Alpengipfel nicht mit den Augen verschlingen kann, genießt das Reisen als ganzheitliche Erfahrung. Ob Tagesausflüge zu kulturellen oder sportlichen Aktivitäten, Familienbesuche oder eine lange Kreuzfahrt: Reisen bieten uns die Chance, uns mit anderen auszutauschen und schöne Erinnerungen mitzunehmen. Reisen laden aber auch ein, das eigene Selbstbild zu stärken. Denn man erlebt die Erfahrungen und Gefühle auf seiner ganz persönlichen Ebene. So schenken sie uns die Gelegenheit, mehr Selbstvertrauen aufzubauen und neue Fähigkeiten



Ob der Fisch allen Besuchern schmeckt? Ein Blick in eine Strassenküche in Asien.

zu entdecken. Denn als Reisende:r muss man Entscheidungen treffen, neue Orte erkunden und immer wieder grosse und kleine Probleme lösen. Das fördert unsere Anpassungsfähigkeit, Toleranz und Kommunikation – alles Verjüngungskuren für den ganzen Menschen!

### **Verlässliche Partner nötig – privat oder mit einer guten Organisation**

Das A und O beim Reisen ist die Begleitung. Wer auf Angehörige zählen kann, hat meist weniger Probleme. Aber auch wenn jemand allein lebt oder wenig autonom ist, gibt es mittlerweile gute Alternativen. In solchen Fällen empfehlen sich die «all inclusive»-Angebote von Verbänden oder Reisever-

anstaltern (mehr Informationen im Kasten) und die in Selbsthilfe organisierten Aktivitäten der Sektionen. Entscheidend ist die richtige Art der Begleitung, und für die Kosten dafür stellt der SBV jedes Jahr für seine Mitglieder finanzielle Unterstützung bereit. Wenn Sie dazu mehr Informationen möchten, wenden Sie sich einfach an unsere Mitgliederdienste.

### **Diese Tipps haben sich bewährt**

Unsere Recherchen haben uns zu folgenden Tipps geführt:

- Trauen Sie sich, Ihr Umfeld für eine Begleitung anzusprechen. Nur wer um ein Bedürfnis weiss, kann dazu auch ja oder nein sagen.
- Haben Sie eine Begleitung gefunden, sagen Sie, was Ihre Vorstellungen sind: Denn steht von Anfang an fest, was man sich wünscht, beugt man allfälligen Spannungen und Enttäuschungen vor.
- Seien Sie geduldig – ein Reiz des Reisens besteht ja gerade darin, dass auch ungewohnte Situationen auftreten. Auch wenn diese für einmal nicht ganz so positiv sind.
- In einem solchen Zweiergespann haben beide Partner ihren Anspruch auf ein wenig Freiraum – und das ohne Erklärungszwang.

## Reisen mit Sehbehinderung wird leichter – besonders in Europa

Unsere Recherche bei den diversen Akteuren der Interessenvertretung in der Schweiz zeigt zudem, dass viele Ziele über die Landesgrenzen hinaus inzwischen leichter erreichbar sind. Internationale Flugverbindungen und andere Verkehrsmittel sind innerhalb Europas für Sehbehinderte gut zu meistern. In Zürich, Genf oder Basel erhält man auf Anruf bei der Fluggesellschaft eine nahtlos ineinandergreifende Assistenz durch ein professionelles, sensibilisiertes Privatunternehmen. Das funktioniert auch, wenn mehrere Fluggesellschaften betroffen sind. Genauso gut funktioniert es bei den Call-Centern der SBB und privater Bahnlinien. Schwieriger wird es im Ausland. Hier kann es wirklich mühsam sein, ohne Erfahrung die gesuchten Aktionsangebote zu finden oder unseren Anspruch auf kostenlose Begleitung durchzusetzen.

Allerdings gibt es auch hier eine erfreuliche Perspektive: Wie die EU-Kommission auf ihrer Website informiert, soll nun ein europaweit gültiger Behindertenausweis eingeführt werden. Dieser Ausweis soll über die nationalen Papiere hinaus Zugang zu Sonderkonditionen,

Vorzugsbehandlungen und besonderen Parkrechten eröffnen. Der SBV hält Sie über diesen Fortschritt in Sachen Mobilität auf dem Laufenden.

Text: Hervé Richoz

Fotos: unsplash

## Weitere Informationen rund um das Reisen

Verbände, die Informationen und Tipps bereitstellen und begleitete Reisen organisieren:

- Sektionen des SBV
- PluSport
- CAB
- SBV
- SbB
- Procap Reisen

Reiseveranstalter, die spezielle Reisen für blinde und sehbehinderte Menschen anbieten:

- MSC Cruises (Kreuzfahrten)
- Tour de Sens

Bibliotheken:

- Audio-Reiseführer

Medien:

- SRF-Dokumentarfilme mit Audiodeskription

# «An jeder Bushaltestelle auf der ganzen Welt hat es Menschen, die dir helfen»

Der Journalist Yves Kilchör reist privat wie auch in der SRF-Dok-Serie «Blindflug» durch die ganze Welt – und organisiert seine Reisen trotz Sehbehinderung individuell. Uns erzählt er von seinen Erfahrungen und gibt einige Tipps.

**Du bist unabhängig an Orte wie Athen, Jerusalem oder Kolumbien gereist. Wie viel Mut braucht es, um mit einem Sehvermögen von zwei Prozent zu reisen wie du?**

Gemeinsam mit einer anderen Person zu reisen – egal wie viel die Person sieht –, benötigt meines Erachtens nicht viel Mut. Allein irgendwo hinzufahren, um dann Leute zu treffen, auch nicht. Aber ich wüsste nicht, ob ich den Mut dazu hätte, mich allein von A bis Z auf eine Reise zu begeben.

**Hast du einen Lieblingsort aus deinen vielen Reisen?**

Einen klaren Lieblingsort nicht. Aber je grösser der Unterschied zur Schweiz ist, desto spannender empfinde ich es. Ich finde, wenn man nicht so gut sieht und man in eine chaotische Stadt kommt, dann fällt das mehr auf: Man hört's, man schmeckt's. In einer Stadt wie Berlin ist hingegen vieles wie hier. Die Unterschiede liegen oft in den Details, beispielsweise in Bildern und Graffiti, die man als Person mit Sehbehin-

derung weniger schnell wahrnimmt.

**Was sind deine Tipps, um sich auf eine Reise vorzubereiten?**

Ich würde mir möglichst viel Zeit nehmen, um über die Region zu lesen. Und das persönliche Umfeld miteinbeziehen, fragen, ob jemand schon mal dort war und Tipps hat. Eine weitere Möglichkeit ist, abzuklären, ob es Blindenverbände vor Ort gibt, oder sich bei Leuten zu informieren, die selbst nicht gut sehen oder mit solchen Leuten in Kontakt stehen. Und wenn möglich direkt mit Personen vor Ort abmachen – auch wenn's nur auf ein gemeinsames Getränk ist. Beispielsweise über Couchsurfing. Wir haben darüber schon oft Leute gefunden, die uns etwas von ihrer Stadt gezeigt haben, auch ohne bei ihnen zu übernachten. Was auch hilft: bereits zuvor eine Google-Maps-Liste mit spannenden Sehenswürdigkeiten erstellen. Oder mit

«Gemeinsam mit einer anderen Person zu reisen – egal wie viel die Person sieht –, benötigt meines Erachtens nicht viel Mut.»

Google-Maps abklären, wie gross die Distanz von dieser Kirche zu jenem Restaurant ist.

**Wenn du von Apps sprichst: In deiner Dokureihe «Blindflug» sagst du, dass Technik und persönliche Begegnungen unterwegs dir deine Reisen ermöglichen. Kannst du uns das noch genauer erklären?**

Für mich ist hier das Smartphone alles. Mit Fahrplan, Kalender, Kontakten – und natürlich mit Navigation. Aber auch für triviale Dinge, wie sich über das Land oder einen Ort zu informieren. Zu den persönlichen Begegnungen: Überall, an jeder Bushaltestelle auf der ganzen Welt, hat es Menschen, die dir helfen. Du musst einfach konkret wissen, was du willst, und sie fragen. Du solltest nicht zu offene Fragen stellen, das überfordert sie. Und hier kommt nochmals die Technik ins Spiel: Wenn du beispielsweise von deinem Smartphone weisst, dass es in der Nähe eine Pizzeria hat, dann können dir ganz viele Leute an dieser Bushaltestelle sagen, wo diese Pizzeria ist.

**Gibt es konkrete Apps, die du empfehlen kannst?**

Neben den gängigen Navigationsapps kann ich Blindsquare empfehlen: Die App beschreibt

dir, soweit hinterlegt, die Umgebung und woran du vorbeiläufst. Besonders hilfreich: Im Gegensatz zu Google, das dich durch konkrete Strassen lenkt, sagt dir Blindsquare: Dein Ziel ist auf fünf Uhr. So erfährst du die Richtung, aber wie du dorthin gehst, ist dir überlassen. Auch zu empfehlen sind OCR-Apps wie Seeing AI, die Texte in Bildern erkennen können. Damit kannst du dir unterwegs ein Infoblatt oder eine Etikette vorlesen lassen.

### **Wie bist du jeweils ausgerüstet auf deinen Reisen?**

Ich nehme immer zwei weisse Stöcke mit, falls einer mal kaputtgehen sollte – alles schon erlebt. (Lacht.) Unter Umständen auch ein Ersatzhandy. Ich persönlich bevorzuge zudem immer einen Rucksack gegenüber einem Koffer: In einer Hand hast du bereits den weissen Stock, dann hast du zumindest eine Hand frei.

### **Wenn man sich das erste Mal auf eine individuell organisierte Reise traut: Hast du einen Tipp für einen einfachen Einstieg?**

Ich würde an einen Ort hingehen, der mit dem Zug einfach erreichbar ist. Und ich würde eine Kleinstadt empfehlen: Du kannst dich besser orientieren, erhältst eher eine Gesamtüber-

sicht, und es hat etwas Infrastruktur – aber nicht gerade die sechsspurige Autobahn durch die Stadt. (Lacht.)

Text: Rafael Bornatico

Foto: SRG-SSR



### **Zur Person**

Yves Kilchör ist 37 Jahre alt, lebt im Kanton Bern und ist Produzent sowie Host bei SRF 4 News. Als Protagonist der Dok-Serie «Blindflug», die er mitinitiiert hat, erkundet er zusammen mit einem blinden Freund Berlin, Athen und Jerusalem. Die empfehlenswerten Videos mit und ohne Audiodeskription zum Nachschauen:



# Tipps aus unseren Sektionen: 5 möglichst barrierefreie Tagesaus- flugsziele in der Schweiz

## Aus- stellungen



Seit den Römern wurde Solothurner Kalkstein als Baumaterial oder Träger von Inschriften eingesetzt, später auch als Ausgangsmaterial für Figuren und Verzierungen. Im **Steinmuseum Solothurn** erfahren Sie die Geschichte der Steine und was sie über das Leben und Aussehen der Stadt Solothurn verraten. Und: Die Exponate dürfen ausdrücklich berührt werden.

## Weitere Ziele

Laténium – Parc et musée d'archéologie (Hauterive NE) • «anders sehen» – Das Schweizerische Blindenmuseum (Zollikofen BE) • Naturama, Audio-guides und spezielle Führung für Menschen mit Sehbehinde-

rung (Aarau AG) • Sensorium Rüttihubelbad (Walkringen BE)

## Unterwegs



Die «**Kreuzfahrt**» auf dem **Lac des Brenets** und **Kurzspaziergang zum Wasserfall «Saut du Doubs» (Les Brenets JU)** führt durch eine traumhafte Umgebung mit imposanten Klippen und tiefblauem Wasser. Bei der Ankunft führt ein kurzer Spaziergang zum spektakulären, 27 Meter hohen Wasserfall «Saut du Doubs».

## Weitere Ziele

Dampfzahnradbahn Brienz Rothorn Bahn (Brienz BE) • Tandem-Gleitschirmflug, bspw. in Fiesch VS oder in Trin Mulin / Flims GR • Seilbahn Glacier 3000 mit Peak Walk auf

3000 m (Les Diablerets VD) •  
Klangweg (Toggenburg SG)

## Pärke

Den Namen Rosenstadt verdient sich Rapperswil aufgrund der über 20'000 Rosen, welche von Mai bis Oktober in den Rosengärten beim Kapuzinerkloster und auf der «Schanz» blühen. Der **Blindenrosengarten Rapperswil SG** auf der Schanz ist ein Rosengarten mit speziellen Duftrosen. Ihre Namen sind in Brailleschrift auf Hinweistafeln festgehalten.



## Weitere Ziele

Barfussparks (u.a. in den Kantonen AI, GR, JU, OW, TG) • Zoo Zürich mit Infotischen und Gruppenführung «Sinnlicher Zoorundgang» • Obvita Sinnesgarten (St. Gallen) • Schlossgarten des Château de Vullierens (VD)

## Stadt- führungen und -besichtigungen



Woran erinnert der Geruch der hölzernen Matte-Treppe? Was für Düfte bevorzugte Napoleon?

Von Sandstein über Lakritze bis zum Kakaoduft: Der sinnliche Rundgang **«Bern der Nase nach»** führt Gäste buchstäblich der Nase nach durch die Gassen. Wer hier auf Entdeckungstour geht, taucht ein in die Welt der Düfte und erlebt die Bundesstadt aus einer ganz anderen Perspektive.

## Weitere Ziele

Stadtrundfahrt Murten FR mit dem «Stedtlbummler» • Solothurn: Altstadt für Sehbehinderte • Soziale Stadtrundgänge Basel, Bern oder Zürich

## Gaumen

Im **Cailler Museum in Broc FR** erfahren Sie in einer rund einstündigen Führung Wissenswertes von den Azteken bis zu den Innovationen der Neuzeit. Bei der anschließenden Schokoladenverkostung dürfen Sie Ihren Gaumen nach Herzenslust mit vielen aussergewöhnlichen Aromen verwöhnen. Ob Salz, Nuss, Pfeffer oder Lavendel, verwöhnen Sie Ihre Sinne mit Schokolade, die Sie noch nie probiert haben.





## Weitere Ziele

Kambly Erlebniswelt (Trubschachen BE) • Camille Bloch/Ragusa (Courtelary BE) •

Schaukäserei La Maison du Gruyère (Pringy-Gruyères FR)

Text: Hervé Richoz,  
Rafael Bornatico

## Ausflüge mit unseren Sektionen

Ob Treberwurst-Essen in Schafis im Kanton Bern, Wandern durch den Sihlwald im Kanton Zürich oder der Besuch des Tulpenfestes in Morges im Kanton Waadt: Auch unsere 16 regionalen Sektionen des SBV organisieren regelmässig Gruppenausflüge, die auf die Bedürfnisse von Menschen mit

Sehbehinderung abgestimmt sind. Erlebnisreiche Tage in der Gruppe sind vorprogrammiert!

Habt ihr Wünsche oder Ideen für einen zukünftigen Ausflug? Dann meldet dies den Sektionen, die eure Ideen gerne entgegennehmen.

Wir wünschen viel Spass!



Foto: zVg



Kochen gehört zu den ältesten Kulturtechniken. Es ist für viele Menschen eine Quelle der Inspiration und der Geselligkeit. So auch für Jolanda Gehri.

# «Wir brauchen einfach mehr Zeit»

Jolanda Gehris grosse Leidenschaft ist das Kochen. Dank den SBV-Kochkursen konnte sie ihr Hobby perfektionieren – und hat eine zusätzliche Berufung im BBZ Bern gefunden.

Wenn eine blinde oder sehbehinderte Person keinen SBV-Kochkurs nötig hat, dann Jolanda Gehri – würde man meinen: Sie ist 68 Jahre alt, blind geboren und schon seit ihrer Kindheit leidenschaftliche Köchin. Heute kocht sie im BBZ Bern. Dennoch hat sie, ein treues Verbandsmitglied, schon mehrere Kochkurse des SBV besucht. Sie sagt: «Man kann immer etwas dazulernen. Und bei meinem Hobby Kochen ist mir das besonders wichtig.»

## Ein weiter Weg zur Inklusion

Jolanda Gehri meistert ihren Alltag unabhängig, war bis zur Pensionierung berufstätig und lebt jetzt in einer Zweizimmerwohnung in einer bunten Genossenschaftsüberbauung.

Spezielle Kochkurse waren dennoch wichtig für sie: «Ich habe auch Kurse für Sehende ausprobiert, aber da konnte ich als blinde Person nicht profitieren. Es geht alles viel zu schnell. Wir brauchen einfach mehr Zeit.» Beim SBV konnte sie ihre Fähigkeiten perfektionieren – und Erfahrungen austauschen: «Auch dieser Aspekt der Kurse ist wichtig für mich. Beim Spätzlemachen hatte ich früher zum Beispiel immer eine Schweinerei. Ein Kursteilnehmer hat mir eine tolle Spätzlemaschine empfohlen, jetzt ist das kein Problem mehr.»

Ein solcher Austausch fehlt der 68-Jährigen im Alltag oft. «In meiner Siedlung wohnen eigentlich offene Menschen. Aber ich habe manchmal das Gefühl, dass sie nicht recht

wissen, wie sie mit mir umgehen sollen. Nicht nur in der Arbeitswelt, sondern auch im privaten Bereich ist es noch ein weiter Weg, bis Inklusion richtig in der Gesellschaft ankommt.»

### **Mitten im Leben – nicht nur beim Kochen**

Isoliert fühlt sich Jolanda Gehri aber nicht, wie sie im Gespräch betont. Sie blickt auf ein reiches Leben mit viel Liebe und sozialen Kontakten zurück. Sie wurde blind geboren, warum, weiss sie bis heute nicht. Ihr ein Jahr jüngerer Bruder und beide Eltern haben keine Sehbehinderung. Ihre Kindheit war für sie trotzdem normal: «Ich kannte es ja nicht anders.» Zwar hat sie keine Kita, keinen Kindergarten besucht, aber zur Schule gehen konnte sie in der Blindenschule Zollikofen. «Dort besuchte ich auch das Fach Hauswirtschaft und lernte alle Grundlagen des Kochens. Damals gab es noch kaum technische Hilfsmittel. Wir haben gelernt, mit speziellen Löffeln und Bechern abzumessen und alles anzuschreiben – und sonst mussten wir uns selbst zurechtfinden.» Ihre Oma, zu der sie ein sehr enges Verhältnis hat, fördert ihre Leidenschaft

fürs Kochen weiter. «Ich war oft bei meinen Grosseltern auf dem Land in den Ferien. Dort hat sie mir viele Kniffe beigebracht.»

Nach der Blindenschule und einer Ausbildung zur Telefonistin fasst Jolanda rasch Fuss in der Arbeitswelt. Sie arbeitet erst für das Werbefernsehen, später dann in der Volksbank, lernt ihren zukünftigen Mann kennen. Er ist ebenfalls sehbehindert. Die beiden ziehen zusammen ins belebte Berner Breitenrain-Quartier und bekommen einen Sohn und eine Tochter. Als die Kinder 7 und 9 Jahre alt sind, trennt sich das Paar. «Danach begann eine sehr strenge Zeit. Ich habe die Kinder allein aufgezogen und musste nach elf Jahren im Haushalt schliesslich auch wieder eine Arbeit aufnehmen.» Zufällig sucht der SBV zu dieser Zeit eine Telefonistin – sie bekommt die Stelle und bleibt ihr ganze 23 Jahre lang treu, bis zur Pensionierung.

### **Der Mensch im Zentrum, nicht die Sehbehinderung**

Heute hat sie als Pensionierte wieder mehr Zeit für sich und die Familie. So kocht sie regelmässig für ihre erwachsenen Kinder und ihren Enkel, der



Kurze Pause auf dem Sofa für die rüstige Rentnerin.

auch schon fast volljährig ist. Und sie bildet sich fort. Gerade weil sie vom wenig inklusiven Umgang der Gesellschaft mit ihrer Sehbehinderung oft frustriert ist, schätzt sie das spezielle Angebot des SBV sehr. «Hier ist man unter Menschen, die einen verstehen; und für einmal steht nicht die Behinderung im Vordergrund, sondern der Mensch.» Neben dem Kochen hat ihr das Blindenwesen zwei weitere Hobbys überhaupt erst ermöglicht: das Töpfern und das Reisen. Ihre Wohnung steht beim Besuch voller selbstgetöpfter Kunstwerke und Geschirr. Und sie nimmt jedes Jahr an einer oder zwei Reisen teil, die von spezialisierten Reisebüros für blinde und sehbehinderte Menschen angeboten werden.

Am wichtigsten für sie bleibt aber das Kochen. Als das Gespräch zu Ende ist, verabschiedet sich Jolanda Gehri schon am frühen Nachmittag in die Küche. «Sonst wird die Zeit knapp bis heute Abend. Ich koche jeden Tag für mich selbst.» Oft dauere das mehrere Stunden. So auch das heutige Menü: Kartoffelstock mit Kalbsvoren und Salat. «Schon nur bis die Kartoffeln geschält sind, dauert es länger als bei Sehenden. Und manchmal, selten, verpasse ich wohl trotzdem ein Stück Schale.» Sie hält kurz inne und lacht dann: «Aber wer bei mir isst, muss halt mit sowas leben. Sonst kann er ins Restaurant.»

Text: Nicole Weber  
Fotos: Daniel Rihs

# Sehbehinderung im Alter – eine wachsende Herausforderung

Die meisten Menschen sind über 70 Jahre alt, wenn das Sehvermögen so stark abnimmt, dass es ihren Alltag einschränkt. Mit der wachsenden Zahl an älteren Menschen kommen neue, grosse Aufgaben auf Augenärzt:innen, aber auch den SBV zu.

Die Schweizer Bevölkerung wird immer älter. Das gilt auch für die Zukunft. Dabei wird der Anteil von Menschen über 65 Jahren an der Wohnbevölkerung weiter stark zunehmen: Kommen heute gut 30 Rentner:innen auf 100 Bewohner:innen, wächst laut Prognosen des Bundesamtes für Statistik dieser Anteil bis ins Jahr 2040 auf mindestens 45 Personen.

Was dieser Trend bedeutet, wird an vielen Stellen in Politik, Wirtschaft und Wissenschaft heiss diskutiert. Natürlich ist von diesen Entwicklungen auch das Sehbehindertenwesen

nicht ausgenommen. Was bedeutet die alternde Bevölkerung für das Angebot in der Beratung, was für das Angebot an Aktivitäten? Einen ersten Einblick in diese Fragen gibt die Studie «Proviage» der beiden Autoren Alexander Seifert und Andreas Pfeuffer von der Fachhochschule Nordwestschweiz in Olten.

## **Wohin wenden, wenn Hilfe nötig wird?**

Die Studie untersucht, wie ältere Menschen das Beratungs- und Unterstützungsangebot von Optiker:innen, Augenärzt:innen sowie Organisationen

aus dem Sozial- und Sehbehindertenwesen nutzen. Die wichtigste Erkenntnis dazu lautet: Die erste Ansprechperson bei einer späten Sehbehinderung war bei zwei Dritteln der Augenarzt. Bei knapp einem Sechstel der Betroffenen waren es Freunde und Familie, bei weniger als einem Zwölftel waren es die Hausärzte. Kaum genutzt werden bei der Erstberatung dagegen die Beratungsstellen aus dem Sehbehindertenwesen, die Angebote von den Seniorenorganisationen oder den Optikergeschäften.

### **Die Rolle der Beratungsstellen – heute und in Zukunft**

Die Hälfte aller Betroffenen, die in der Studie eine Beratungsstelle aufgesucht haben, sind durch den Augenarzt verwiesen worden. Immerhin ein Drittel durch Freunde oder Familie, aber keine einzige Person ist in der untersuchten Gruppe durch einen Optiker oder eine Beratungsstelle für Senioren an eine Beratung im Sehbehindertenwesen verwiesen worden. Diese fehlende Vernetzung im medizinischen Bereich hat der SBV bereits vor zwei Jahren erkannt und schafft ab diesem Sommer mit der Mobilien Beratung dagegen Abhilfe. Nehmen die Betroffenen jedoch eine Beratung aus dem Sehbehindertenwesen wahr,

sind knapp 90 Prozent sehr zufrieden damit. Und immerhin knapp zwei Drittel geben an, dass sie nach der Beratung ihren Alltag besser bewältigen können. In Zukunft können aber noch mehr Betroffene erreicht werden, wenn die Beratungen nicht mehr den Nimbus der Behinderung haben: So geben knapp 50 Prozent der Personen, die keine Beratung besucht haben, als Grund dafür an, sich nicht als behindert zu fühlen. In Zukunft wird der SBV also nicht nur eine grössere Anzahl an Betroffenen beraten müssen, sondern auch weitere neue Formen und Inhalte der Beratung erarbeiten und die Imagekommunikation stärken.

### **Kompetenzen zeigen**

Die Resultate der Studie überraschen den SBV nicht. Er hat bereits vor längerer Zeit erkannt, dass seine Kompetenzen gerade in Fachkreisen noch zu wenig bekannt sind. Deshalb lanciert er diesen Sommer die «Mobile Beratung» (siehe Augenblick 1/24) oder geht an Swiss Abilities in Luzern (siehe S. 6).

# «Königlich gespielt ist immer gewonnen»

Es ist ein besonders spannender Neuzugang im diesjährigen Kursprogramm: der Schach-Schnupperkurs. Drei Fragen an Kursleiter Oliver Hasenohr. Seine Sehkraft nimmt seit einigen Jahren stark ab, was ihn zum Blindenschach geführt hat. Er leitet den SBV-Kurs gemeinsam mit seinem sehenden Sohn – einem Schach-Virtuosen, der bereits im Alter von 14 Jahren ein Remis gegen den Schach-Grossmeister Kasparow gespielt und danach lange Jahre die Schach-Nati trainiert hat.

**Herr Hasenohr, neben Ihrem Engagement für den SBV sind Sie auch dabei, den Schweizer Blindenschach-Bund «wiederzubeleben». Gemeinsam mit Ihrem Sohn etablieren Sie zudem Schachunterricht in öffentlichen Schulen. Warum dieses grosse Engagement fürs «Spiel der Könige»?**

In vielen Ländern Europas ist Schach – und auch Blindenschach – viel weiter verbreitet als in der Schweiz. Teilweise gehört dort das Schachspiel

längst zum Schulstoff, weil man herausgefunden hat, dass es die Hirnentwicklung positiv beeinflusst. Unsere Pilotprojekte an mehreren Zürcher Schulen fanden ebenfalls grossen Anklang und sollen schon nächstes Semester ausgebaut werden. Leider stellt sich auch im Blindenschach die Situation ähnlich dar, es wird in der Schweiz ebenfalls stiefmütterlich behandelt: Nur noch 16 Mitglieder hat der Blindenschach-Bund heute. Früher war das Interesse viel grösser. Ich bin deshalb überzeugt, dass es mit mehr Präsenz und Einsatz auch wieder stark zunehmen kann. Es ist so ein tolles Spiel und sehr geeignet für sehbehinderte Menschen.

**Ihre eigene Sehbehinderung ist erst vor einigen Jahren aufgetreten. Ist das Schachspielen für Sie anders, seit Sie Blindenschach spielen? Spielen Sie vielleicht sogar besser als vorher?**

(Lacht.) Ich hoffe doch, dass ich besser spiele, weil ich mehr Zeit habe als vorher. Sonst merke ich keinen grossen Unterschied.





Es ist ein leichter Übergang. Mein Tipp für den Einstieg: einfach ausprobieren. Eigentlich ändert nur das Material ein wenig; beim Blindenschach haben beide Seiten ein eigenes, beschriftetes Brett, die Figuren sind mit Stiften fixiert. Wir arbeiten daran, den Umstieg noch weiter zu erleichtern; möchten mit Schweizer Produzenten hochwertige Blindenschach-Bretter produzieren lassen. Bisher gibt es die nur im Ausland zu kaufen. Und wir stellen erstmalig Schach-Lehrmittel speziell auch für Sehbehinderte und Blinde her. Praktische Tipps, Übungsaufgaben und wertvolles Wissen wird es nun auch in Braille-Vollschrift geben.

**Haben Sie Tipps, um auch im höheren Alter noch mit Schach zu beginnen? Wo kann man anfangen?**

Bei unserem Schnupperkurs. (Lacht.) Wichtig finde ich: einfach beginnen und eine spielerische Leichtigkeit mitnehmen.

Viele Leute haben grossen Respekt vor Schach – aber es ist ein Spiel. Die Hauptsache ist deshalb, man hat den «Plausch». Ob man schliesslich als Sieger oder Verlierer aus der Partie geht, mein Motto ist stets: «Königlich gespielt ist immer gewonnen».

Text: Nicole Weber  
Bildquelle: SBV (Rafael Bornatico)

## Schach – Schnupper- und Plauschtreffen

Samstag, 7./14./21. September 2024, 14 bis 17 Uhr

Ort: BBZ Zürich

Leitung: Oliver Hasenohr

Spezielles: Begleitperson willkommen, auch um in der Freizeit weiter zu trainieren

Anmeldeschluss: Mitte August 2024

Mehr Informationen:  
[www.sbv-fsa.ch/kurse](http://www.sbv-fsa.ch/kurse)

## stiftung AccessAbility gemeinnützige stiftung für sehbehinderte und blinde

Wenn das Leben mit einer Sehbehinderung sowieso nicht einfacher wird, dann sollen einfach zu bedienende Hilfsmittel den Alltag erleichtern.

Der Innovative Hilfsmittelproduzent Humanware entwickelt bereits seit Jahren Lesegeräte, bei denen die einfache Bedienung zu einem der wichtigsten Merkmale gehört.

Mit wenigen und einfach zu findenden Tasten passen Sie Texte und Bilder an Ihr Sehvermögen an. Anwender, die berührungsempfindliche Bildschirme bevorzugen, können bei den grösseren Lesegeräten die gewünschten Funktionen über Touchscreengesten aktivieren.

### Exploré 5

Das kleinste Lesegerät von Humanware unterstützt Sie überall dort, wo Sie ein Lesegerät brauchen. Entweder aufgeklappt direkt auf der Vorlage oder im Einsatz mit dem praktischen Handgriff wie bei einer herkömmlichen Handlupe.



### Exploré 8

Sie möchten ein Lesegerät in Tabletform? Der etwas grössere Bildschirm bietet mehr Inhalt, was Sie bei höheren Vergrösserungseinstellungen unterstützt und Ihnen zu mehr Übersicht verhilft.



### Exploré 12

Die grössere Version von Exploré 8, welche mit dem 12 Zoll Bildschirm maximale Grösse bei weniger als 1.2 kg Gewicht bietet kann mit einem praktischen Ständer kombiniert eingesetzt werden. Handschriftliche Notizen können somit leicht getätigt werden.



### Reveal 16 / 16i

Wenn Ihr Lesegerät nicht portabel sein muss, dann kommt ein Reveal 16 in Frage. Konsequenterweise einfach in der Bedienung passen Sie Ihre Darstellung in der für Sie geeigneten Grösse und Kontrast an. Optional kann das Gerät als Reveal 16i mit einem bremsbaren Kreuztisch und Sprachausgabe zum Vorlesen von gedruckten Texten ergänzt werden.



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

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

[www.accessability.ch](http://www.accessability.ch)    [info@accessability.ch](mailto:info@accessability.ch)

Testen Sie die Zukunft schon heute in einer Ihrer Beratungsstellen oder Filialen der Stiftung AccessAbility:

Luzern	Fon 041 552 14 52
St. Gallen	Fon 071 552 14 52
Bern	Fon 031 552 14 52
Neuchâtel	Fon 032 552 14 52
Zürich	Fon 044 552 44 52

## Spass beim Spiel: Jasskarten mit Brailleprägung und in Grossschrift

- verbesserte Brailleprägung
- grosse Zeichen mit gutem Kontrast
- Kombination aus Grossdruck und Brailledruck erhältlich
- SZBLIND-Preis: 6 CHF

Bestellung unter 062 888 28 70 oder per E-Mail: [hilfsmittel@szblind.ch](mailto:hilfsmittel@szblind.ch).

**SZBLIND**

Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen



stiftung AccessAbility

gemeinnützige stiftung für sehbehinderte und blinde

## VoxiVision

Wenn uns die künstliche Intelligenz hilft



Ein Hilfsmittel, welches viele Bedürfnisse abdecken kann und nicht einmal wie ein Hilfsmittel aussieht? VoxiVision in Form eines Smartphones unterstützt Sie mit seinen vielfältigen Funktionen den Alltag zu meistern. Lassen Sie sich zum Beispiel handschriftliche oder gedruckte Texte vorlesen.

Falls diese Texte in einer Fremdsprache geschrieben sind, welche Sie nicht kennen, übersetzt VoxiVision diese in Sekundenschnelle in mehr als 10 Sprachen. Lassen Sie sich mit Hilfe künstlicher Intelligenz Texte und Szenen beschreiben und zusammenfassen. VoxiVision erkennt Barcodes von Produkten und QR-Codes auf Etiketten, Farben und Banknoten und können es als Lupe und Diktiergerät einsetzen. Zu Hause verwenden Sie VoxiVision mit dem praktischen Ständer – damit wird die Bedienung noch einfacher.

Testen Sie den VoxiVision in einer der Filialen der Stiftung AccessAbility:

<b>Luzern</b>	041 552 14 52
<b>St. Gallen</b>	071 552 14 52
<b>Bern</b>	031 552 14 52
<b>Neuchâtel</b>	032 552 14 52
<b>Zürich</b>	044 552 44 52

[www.accessability.ch](http://www.accessability.ch)  
[info@accessability.ch](mailto:info@accessability.ch)

Ein Produkt von:



# Erfolgreicher SBV-Hackathon für mehr digitale Barrierefreiheit

An einem Hackathon – das Wort setzt sich zusammen aus «Hack» und «Marathon» – wird intensiv an digitalen Produkten getüftelt. Im Rahmen der Kampagne «Digitale Barrierefreiheit JETZT» hat der SBV einen solchen Hackathon organisiert. Das Ziel: kreative, nützliche Lösungen im Bereich digitale Barrierefreiheit zu finden. «Die Förderung der digitalen Barrierefreiheit ist nicht nur eine Frage der sozialen Gerechtigkeit», sagt SBV-Vorstandsmitglied Luana Schena. «Barrierefreiheit ist auch ein zentral wirtschaftliches Anliegen: Hunderttausende Menschen mit Seh-

beeinträchtigung sind auch Kundinnen und Kunden.»

Unser Hackathon war ein grosser Erfolg. Über zwei Dutzend Hackerinnen und Hacker widmeten sich am 12. April barrierefreien digitalen Anwendungen. Ein Projekt stach dabei besonders hervor: eine direkt am Hackathon programmierte KI-gesteuerte Einkaufshilfe. Die Jury unter der Leitung von Luana Schena zeichnete das Projekt mit dem «Digitale Barrierefreiheit JETZT»-Award aus. Was die Gruppen in ihren Präsentationen alle festhielten: wie überraschend schnell sich in nur einem einzigen Tag funktionierende, einfach anwendbare barrierefreie Lösungen für digitale Anwendungen programmieren – hacken – liessen. Die Resultate des Hackathons werden den Unternehmen und Interessierten in den laufenden Tagen und Wochen weiter aufgezeigt.

Mehr Informationen zum Hackathon und zur Kampagne: [www.barrierefreiheit-jetzt.ch](http://www.barrierefreiheit-jetzt.ch)



Plädoyer für barrierefreie Websites und Smartphone-Apps von Luana Schena. Foto: zVg

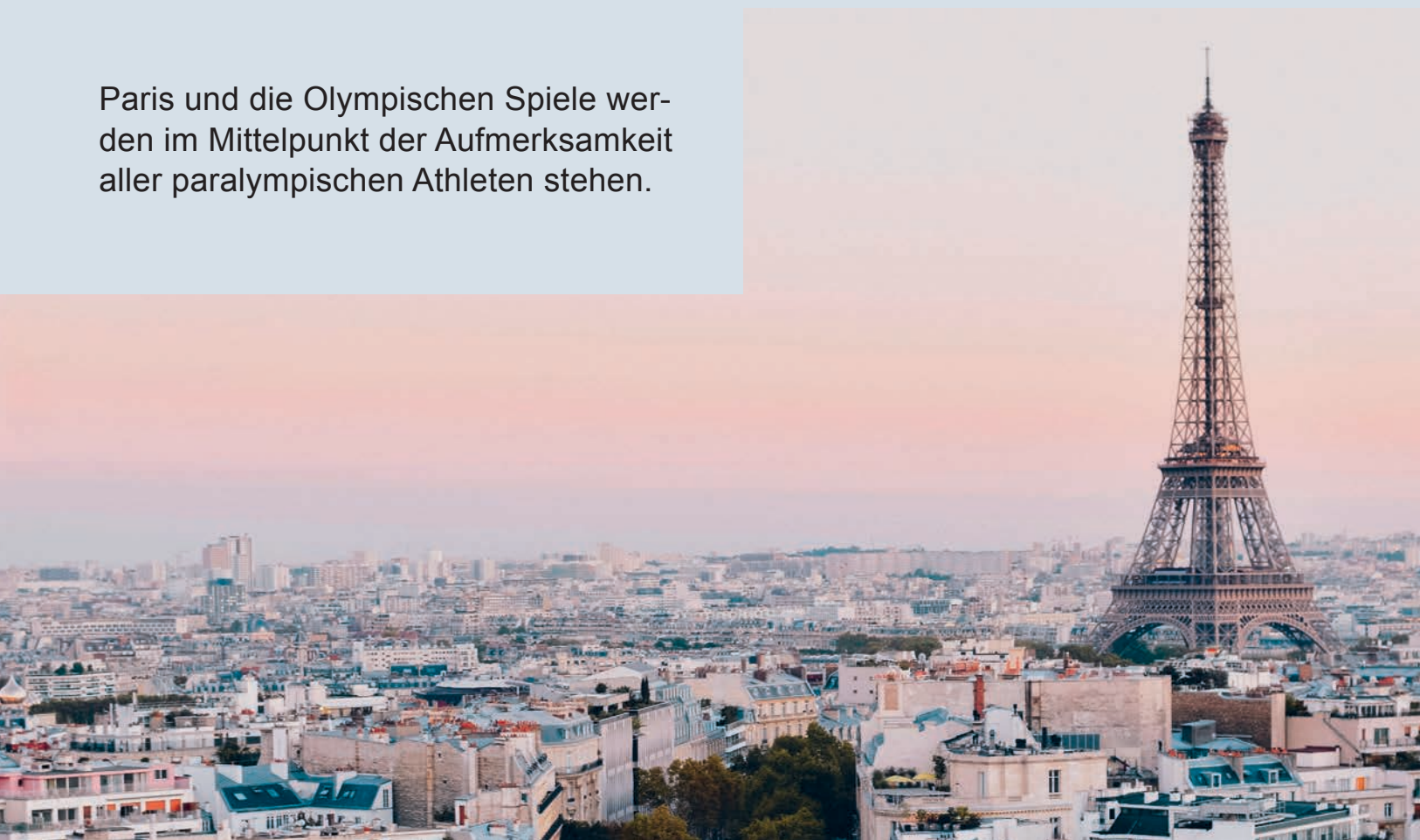
# Sport-Sommer 2024: Highlights für blinde und sehbehinderte Fans

Der Sommer 2024 ist eine Freude für Sportbegeisterte mit (und ohne) Sehbehinderung: Olympia und Paralympics sowie die Fussball-EM der Männer stehen an und lassen sich mit einigen Kniffen auch mit Audiodeskription verfolgen. Und: Die Schweiz hostet mit der WM Cycling Strasse 2024 ein grosses Event des Behindertensports. Die wichtigsten Infos und Termine.

## Männer-EM mit Audiodeskription

Endlich hat SRF beim Fussball einen Schritt Richtung Inklusion gemacht: Bei manchen Spielen kann neu auf dem zweiten Tonkanal eine Audiodeskription eingeschaltet werden. Das ist bisher bei der Super League möglich – und neu bei allen Spielen des Schweizer Männer-Nationalteams, also auch den EM-Spie-

Paris und die Olympischen Spiele werden im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit aller paralympischen Athleten stehen.



len der Schweiz. Wer sich auch für die Spiele anderer Teams interessiert, kann auf Deutschland ausweichen: So bestätigt die ARD auf Anfrage, dass alle Übertragungen der Wettbewerbe der Olympischen Spiele 2024 und der Paralympics 2024 mit Audiodeskriptionsoption angeboten werden. Das gilt auch für die Übertragungen der UEFA EURO 2024, die der Sender mit Audiodeskription via Zusatz-Tonkanal anbietet.

### **Olympia und Paralympics mit Audiodeskription**

Ob auch Olympia und Paralympics mit Audiodeskription übertragen werden, war bis Redaktionsschluss weder bei SRF noch bei der ARD endgültig entschieden. Im deutschen Fernsehen gab es bei Olympia (anders als bei SRF) seit 2016 immer Audiodeskription, sodass damit zu rechnen sei. Und ansonsten gibt es noch eine Alternative: In Österreich hat sich der ORF die Rechte an Olympia und Paralympics gesichert – der schon länger bei allen grösseren Sportevents auf Tonspur 2 Audiodeskription anbietet.

### **WM Cycling Strasse 2024**

Ein weiteres sportliches Gross-event findet sogar direkt vor unserer Haustür statt: Vom Samstag, 21. September, bis Sonntag, 29. September 2024, finden Rad- und Para-Cycling Strassen-Weltmeisterschaften in Zürich statt. 1300 Athlet:innen aus 75 Ländern werden in Zürich erwartet, um über 60 Rennen in unterschiedlichsten Disziplinen zu fahren. Die WM wird von einem grossen, kostenpflichtigen Event auf dem Sechseläutenplatz begleitet. Die internationalen Radstars und die Para-Cycler:innen aller Kategorien werden dort über dieselbe Ziellinie fahren. An vielen Orten in Zürich können die Rennen auch kostenlos verfolgt werden, zudem werden verschiedene Disziplinen live auf SRF ausgestrahlt.

Text: Nicole Weber  
Bildquelle: unsplash

Mehr Infos  
zur Rad-  
WM der  
Para-  
Cycler:innen:



[zuerich2024.com](https://zuerich2024.com)

## Magazin des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbands SBV im 111. Jahrgang.

Erscheint viermal im Jahr gedruckt, in Braille, als Daisy-CD, im E-Kiosk und auf der Website sowie auf Bestellung per E-Mail (PDF oder Word ohne Fotos) und auf VoiceNet (031 390 88 88, Rubrik 2 5 1) in Deutsch und Französisch.

In SBV-Mitgliedschaft inbegriffen.  
Für Nichtmitglieder: CHF 28.– (Inland), CHF 34.– (Ausland).

### **Herausgeber:**

Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV  
Könizstrasse 23  
Postfach  
3001 Bern  
[www.sbv-fsa.ch](http://www.sbv-fsa.ch)

### **Gesamtleitung:**

Marcel Leibacher

**Redaktion:** Nicole Weber,  
Hervé Richoz, Rafael Bornatico,  
031 390 88 00,  
[redaktion@sbv-fsa.ch](mailto:redaktion@sbv-fsa.ch)

**Übersetzungen:** Sylvie Castagné  
Haas & Apostroph Bern AG

### **ISSN-Nummern:**

2813-8864 (Schwarzschrift)  
2813-8872 (Braille-Kurzschrift)  
2813-8880 (Braille-Vollschrift)

**Gestaltung:** Pia Fleischmann

### **Realisation, Druck:**

Ediprim AG, Biel

**Lektorat:** Franz Scherer

**Braille-Druck:** Marco Carluccio

**Audio:** Markus Amrein, Bern

Redaktionsschluss für die  
nächste reguläre Ausgabe:  
Mittwoch, 17. Juli 2024



gedruckt in der  
schweiz





# SBV

Schweizerischer Blinden-  
und Sehbehindertenverband

## Schlussspurt am 22. Juni 2024



Zum Sommerbeginn an den  
letzten nationalen Sammeltag.  
Noch einmal zählen alle helfenden  
Hände!

Helfen auch Sie mit beim End-  
spurt! Letzte Unterschriftsbögen  
können Sie unter  
[markom@sbv-fsa.ch](mailto:markom@sbv-fsa.ch) bestellen.

Über den QR-  
Code gelangen  
Sie zur Online-  
Version im  
PDF-Format:



Ihre Spende in guten Händen.

