

Informationen der Beratungsstelle Graubünden

Unsere Dienstleistungen

Sozialberatung

Die Sozialberatung unterstützt blinde und sehbehinderte Menschen dabei, ihre persönlichen, familiären und beruflichen Situationen zu analysieren, Bedürfnisse und Erwartungen zu formulieren und gemeinsam neue Perspektiven zu entwickeln. Ziel der Beratung ist es, die Lebensumstände der Betroffenen zu verbessern und ihre Selbständigkeit zu erhalten. Wir beraten auch Angehörige, Partner oder nahe Verwandte.

Low Vision

Eine Low Vision Beratung umfasst sämtliche Massnahmen, welche der maximalen Nutzung des vorhandenen Sehpotenzials dienen. Der Bereich Low Vision hat folgende Schwerpunkte:

- Abklärung der Bedürfnisse
- Erfassen des vorhandenen alltagsbezogenen Sehpotenzials wie Vergrösserung, Kontrast, Licht
- Einsatz und Anwendung von optischen Hilfsmitteln
- Gebrauchstraining der Hilfsmittel

Orientierung und Mobilität

In der Orientierungs- und Mobilitätsschulung erlernen Betroffene im Einzelunterricht den Umgang mit dem Weissen Stock (Signalstock, Stützstock, Langstock). Gefördert wird dabei auch die Wahrnehmung über alle nutzbaren Sinne. Ziel ist die Wiedergewinnung einer sicheren und selbstständigen Fortbewegung.

Lebenspraktische Fähigkeiten

Im Bereich Lebenspraktische Fähigkeiten geht es um die selbstständige Bewältigung des Alltages. Eine Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten kann unter anderem beinhalten:

- Kochen: Schneiden, Rüsten und der Umgang mit dem Herd
- Kleiderpflege: Waschen und Bügeln
- Kommunikation: Umgang mit Telefon und Computer
- Freizeit: Bedienung von Abspielgeräten für Hörbücher

Die Sektion Graubünden des SBV

Die Sektion Graubünden organisiert zahlreiche Aktivitäten wie Wanderungen, Neujahrsapéro, Claushöck sowie diverse Kurse. Kontakt: Herr Arno Tschudi, Tel. 079 442 19 67.
E-Mail: sektion.gr@sbv-fsa.ch

Mitglied werden

Das Anmeldeformular finden Sie unter folgendem Link:
<https://www.sbv-fsa.ch/mitglied-werden/anmeldeformular>

Wir helfen Ihnen gerne beim Ausfüllen des Formulars

Kontakt: SBV Beratungsstelle GR, Tel. 081 257 10 00.

«Augenblick»

Das Mitgliedermagazin des SBV erscheint viermal jährlich und berichtet über Aktuelles aus dem Verband und über Aktivitäten der Sektionen.

Kontakt: SBV Generalsekretariat, 3001 Bern. Tel: 031 390 88 00.

E-Mail: redaktion@sbv-fsa.ch

Reisen

Ausweiskarte für Reisende mit einer Behinderung (Begleiterkarte)

Mit einem ausgefüllten Antragsformular, das wir Ihrem Augenarzt zur Bestätigung Ihrer Sehbehinderung senden, erhalten Sie vom SBB Contact Center eine so genannte «Ausweiskarte für Reisende mit einer Behinderung». Konkret wird ein einziger Fahrschein benötigt, der für Sie und Ihre Begleitperson oder Ihren Führhund Gültigkeit hat. Weitere Infos erhalten Sie über unsere Beratungsstelle.

Kontakt: Tel. 081 257 10 00.

VöV-Ausweis

Dieser Ausweis, Verband öffentlicher Verkehr, berechtigt den Inhaber, städtische Verkehrsmittel wie Stadtbus oder Tram unentgeltlich zu benutzen - alleine oder mit einer Begleitperson oder dem Führhund. Weitere Infos erhalten Sie über unsere Beratungsstelle.

Kontakt: Tel. 081 257 10 00.

Freizeitangebote

Kreativgruppe

Die Kreativgruppe bietet den Teilnehmenden am Donnerstagnachmittag an der Daleustrasse 25, in Chur die Gelegenheit, handwerklich und kreativ tätig zu sein.
Kontakt: Frau Franziska Angehrn. Tel. 079 157 97 19.

AMD- Gruppe

Selbsthilfegruppe Altersbedingte Makuladegeneration.
Kontakt: Frau Marianne Brandstetter, Tel. 081 723 37 77 oder 079 950 73 00.
E-Mail: marianne.brandstetter@bluewin.ch

Kursprogramm der Blinden- und Sehbehindertenverbände

Gemeinsam mit dem Schweizerischen Blindenbund und der Schweizerischen Caritasaktion der Blinden gibt der SBV jährlich ein umfangreiches Kursprogramm für blinde und sehbehinderte Menschen heraus. Kontakt: Tel. 031 390 88 37.

Schweizerische Bibliothek für blinde und sehbehinderte Menschen

Die Bibliothek SBS in Zürich verfügt über eine grosse Auswahl an Hörbüchern, Grossdruckbüchern und Musikalien in Blindenschrift, E-Books, Hörfilmen sowie tastbaren Spielen. Es wird eine einmalige Gebühr von Fr. 50.00 erhoben. Kontakt: Tel. 043 333 32 32.
Internet: www.sbs.ch

VoiceNet Tel. 031 390 88 88 (Normaltarif)

VoiceNet ist ein telefonischer Informationsdienst des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbandes SBV, in dem man nach Rubriken geordnet Informationen, wie Veranstaltungshinweise, Mitteilungen der Blindenorganisationen, Aktionen von Migros und Coop, aber auch viele andere allgemeinbildende Beiträge findet. Weitere Infos erhalten Sie über unsere Beratungsstelle. Kontakt: Tel. 081 257 10 00.

Weitere Angebote

Kostenloser Telefon- und Vermittlungsdienst 1145

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Telefonnummern im Verzeichnis nachzuschlagen oder zu wählen, können Sie Ihre Telefonnummer beim Dienst 1145 anmelden lassen. Die Anmeldung ist nicht bei jedem Anbieter möglich. Weitere Infos erhalten Sie über unsere Beratungsstelle.

Kontakt: Tel. 081 257 10 00.

Elektronischer Kiosk für Tages- und Wochenzeitungen

Der Elektronische Kiosk ermöglicht blinden und sehbehinderten Lesenden an ihrem Computer, Smartphone oder Tablet Zugriff auf zahlreiche Tages- und Wochenzeitungen. Sie können sich den Text mit der Sprachausgabe vorlesen lassen oder mit Vergrößerung visuell lesen.

Kontakt: SBV Generalsekretariat, 3001 Bern. Tel: 031 390 88 00.

E-Mail: info@sbv-fsa.ch

Apfelschule

In den Kursen der Apfelschule lernen Sie, Smartphones und Tablets optimal zu nutzen.

Kontakt: Herr Sandro Lüthi, Tel. 044 586 86 58.

E-Mail: sandro.luethi@apfelschule.ch. Internet: www.apfelschule.ch

EDV-Hotline

Für Fragen in Zusammenhang mit Hilfsmitteln und Computerproblemen bietet die Stiftung AccessAbility auf ihrer Gratis-Hotline einen Telefonsupport an.

Hotline-Nummer: 0800 77 55 33.