

- PRO RETINA Deutschland e.V.**
- **Forschung fördern**
 - **Krankheit bewältigen**
 - **selbstbestimmt leben**

66 Tipps

für Menschen mit Sehbehinderungen




Eine kostenlose Broschüre der PRO RETINA Deutschland e.V.

1. Auflage, quadratisches Format (19x18 cm), 170 Seiten, großformatige, farbige Abbildungen

Die PRO RETINA Deutschland e.V. ist eine bundesweite Selbsthilfeorganisation von und für Menschen mit erblichen Netzhauterkrankungen. Heute hat PRO RETINA bundesweit rund 6.000 Mitglieder in fast 60 Regionalgruppen und kümmert sich auch um seltene und sehr seltene Erkrankungen im Augenhintergrund.

Haben Sie Fragen oder wünschen Beratung? Wir helfen Ihnen gerne:

PRO RETINA Deutschland e.V.
Kaiserstraße 1c • 53113 Bonn
Telefon (0228) 227 217-0
Telefax (0228) 227 217-29
E-Mail: info@pro-retina.de
Internet: www.pro-retina.de
 facebook.com/proretina



Sie wollen unsere Arbeit durch eine Spende unterstützen?

IBAN: DE39 3905 0000 0000 0041 50
BIC: AACSD33XXX
Steuer-Nr.: 205/5767/3067

Der Druck dieser Broschüre wurde freundlicherweise unterstützt von:

BARMER

66 Tipps



**PRO RETINA
Deutschland e.V.**

Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen



Probier's mal mit ...

66 Tipps

für Menschen mit Sehbehinderungen

Einfache und clevere Tipps die den Alltag von sehbehinderten Menschen erleichtern.

Die neue Broschüre der PRO RETINA.

JETZT KOSTENLOS ANFORDERN!

66 Tipps zu folgenden Themen:

- Alltagshilfen
- Elektronische Hilfsmittel
- Licht und Kontraste
- Berufsleben
- Rechtliche Hilfen
- Gesunde Ernährung
- Miteinander



Kann ich trotz schlechter Augen noch mobil sein? Wie ernähre ich mich den Augen zu Liebe gesund? Wie sag ich es meinen Kollegen und Angehörigen?

Die Broschüre „66 Tipps für Menschen mit Sehbehinderungen“ möchte zu diesen und weiteren Themen Sehbehinderte dazu anregen, in kleinen Schritten etwas für ein selbstbestimmtes Leben zu tun. Denn auch mit einer Seheinschränkung bleibt vieles möglich, wenn man weiß, welche Hilfsmittel und Tricks den Alltag erleichtern können.



Beispielsweise werden einfache Tipps zu „Licht und Kontraste“ vorgestellt. Welche Lampe ist sinnvoll beim Lesen? Wie schafft man es trotz schlechter Augen den Fernseher zu nutzen? Wo finde ich Experten, die mich über geeignetes Licht am Arbeitsplatz informieren?

Es gibt viele rechtliche und finanzielle Hilfen für behinderte Menschen. Aber welche stehen einem sehbehinderten Menschen überhaupt zu und wo muss man diese Hilfen beantragen? In der Broschüre gibt es dazu nützliche Tipps und Hinweise im Kapitel „Rechtliche Hilfen“.



EXTRA-TIPP

Die Broschüre „66 Tipps für Menschen mit Sehbehinderungen“ kann in der Geschäftsstelle der PRO RETINA kostenlos angefordert werden. Spenden zur Unterstützung der gemeinnützigen Arbeit der Patientenvereinigung sind willkommen.



**PRO RETINA
Deutschland e.V.**
Selbsthilfevereinigung von Menschen
mit Netzhautdegenerationen
**Kaiserstraße 1c
53113 Bonn**

Bitte senden Sie _____ Exemplare
der kostenlosen **PRO RETINA-
Broschüre „66 Tipps für Men-
schen mit Sehbehinderungen“**
an die folgende Adresse:

Datum _____
Unterschrift _____