

- 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](mailto:info@pro-retina.de)  
Internet: [www.pro-retina.de](http://www.pro-retina.de)  
 [facebook.com/proretina](https://www.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