**Tips als je weinig of niets ziet (podcasts)**

Wanneer je slechtziend of blind bent kun je heel wat alledaagse uitdagingen tegenkomen in je dagelijks leven. In deze podcastreeks neemt Ralf, zelf blind, je mee in handige tips en oplossingen waar je zelf misschien nog niet op was gekomen.

In het overzicht hieronder zijn bij elke aflevering links vermeld voor Apple Podcasts en Spotify. Je kunt de podcasts ook luisteren via de [Playlist op Youtube](https://www.youtube.com/playlist?list=PL9HD6EGAaDRwo1gker0sb--p4gynq1TPm).

# Aflevering 1: Brood smeren

In deze aflevering: Hoe kan je nu als je weinig of niets ziet toch je broodbeleg goed op je sneetje brood smeren? Ralf vertelt hoe hij dit aanpakt en hoe jij dit zou kunnen aanpakken.

[Beluister Brood smeren op Spotify](https://open.spotify.com/episode/0roVUnXXtzuEtZHaYnK27E?si=91f11d2bb75041a9)

[Beluister Brood smeren op Apple Podcasts](https://podcasts.apple.com/be/podcast/tips-als-je-weinig-of-niets-ziet-1-brood-smeren/id1501705555?i=1000680125376)

# Aflevering 2: Apparaten bedienen

In deze aflevering: Een huishoudelijk apparaat waarbij je toch wat moeite hebt met de bediening, hoe kan je dit nu voor jezelf oplossen? Ralf laat je horen hoe hij dit met markeren kunt oplossen.

[Beluister Apparaten bedienen op Spotify](https://open.spotify.com/episode/0r06zifQwlLkjnWpHmsN6Z?si=93f87793501148f3)

[Beluister Apparaten bedienen op Apple Podcasts](https://podcasts.apple.com/be/podcast/tips-als-je-weinig-of-niets-ziet-2-apparaten-bedienen/id1501705555?i=1000680945877)

# Aflevering 3: Handige tassen

In deze aflevering: Je gaat op pad en je neemt mee. Vaak wil je van alles meenemen maar wat is nu een handige tas voor onderweg? Ralf vertelt je welk voordelen en nadelen hij ervaart bij verschillende type tassen.

[Beluister Handige tassen op Spotify](https://open.spotify.com/episode/2OrqN5SirSvnwIoBHKi5jp?si=174bc4fb0fc34458)

[Beluister Handige tassen op Apple Podcasts](https://podcasts.apple.com/be/podcast/tips-als-je-weinig-of-niets-ziet-3-handige-tassen/id1501705555?i=1000681730648)

# Aflevering 4: De sleutel en het slot

In deze aflevering: Een deur opendoen of afsluiten terwijl je weinig of niets ziet. Je wil dit gemakkelijk kunnen doen zonder je deur of slotplaat te beschadigen. Ralf vertelt je hoe hij dit aanpakt en geeft je er praktische tips bij. Doe er je voordeel mee!

[Beluister De sleutel en het slot op Spotify](https://open.spotify.com/episode/29Ss5qCtAxMNeuOCWWvLBg?si=0e830fe7cf1c4fb7)

[Beluister De sleutel en het slot op Apple Podcasts](https://podcasts.apple.com/be/podcast/tips-als-je-weinig-of-niets-ziet-4-de-sleutel-en-het-slot/id1501705555?i=1000682390019)

# Aflevering 5: Grootletter kalender

In deze aflevering: Je gebruikt een kalender of agenda maar het wordt steeds moeilijker om hiermee te werken als je weinig of niets ziet. Ralf vertelt hoe hij dit doet en welke mogelijkheden er zijn.

[Beluister Grootletter kalender op Spotify](https://open.spotify.com/episode/5YfeZlrEjH82WJr7eJXgrT?si=90f5af3b84494341)

[Beluister Grootletter kalender op Apple Podcasts](https://podcasts.apple.com/be/podcast/tips-als-je-weinig-of-niets-ziet-5-grootletter-kalender/id1501705555?i=1000683292888)

# Aflevering 6: Contrast gebruiken

In deze aflevering: Als je weinig of niets ziet kan het inzetten van contrasten je helpen om dingen beter te kunnen vinden of doen. Ralf vertelt hoe je dit kunt toepassen in het dagelijks leven. Probeer het daarna eens uit voor jezelf.

[Beluister Contrast gebruiken op Spotify](https://open.spotify.com/episode/1gLPYFAAfu4wLtwcVPbEH2?si=c5b8894443604510)

[Beluister Contrast gebruiken op Apple Podcasts](https://podcasts.apple.com/be/podcast/tips-als-je-weinig-of-niets-ziet-6-contrast-gebruiken/id1501705555?i=1000684210437)

# Aflevering 7: Keukenhandigheidjes

In deze aflevering: Zelf iets klaarmaken in de keuken kan best een uitdaging zijn als je weinig of niets ziet. Ralf vertelt hoe hij dit aanpakt en welke handigheidjes hij hierbij gebruikt. Probeer het daarna zelf eens uit in de keuken.

[Beluister Keukenhandigheidjes op Spotify](https://open.spotify.com/episode/0PykNdJLDMHcdBR0vTSfW1?si=9ae6163ee2724d6a)

[Beluister Keukenhandigheidjes op Apple Podcasts](https://podcasts.apple.com/us/podcast/tips-als-je-weinig-of-niets-ziet-7-keukenhandigheidjes/id1501705555?i=1000685132579)

# Heb je nog vragen?

Mail naar kennisportaal@visio.org, of bel 088 585 56 66

Meer artikelen, video’s en podcasts vind je op [kennisportaal.visio.org](https://kennisportaal.visio.org/)

Koninklijke Visio

expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen

[www.visio.org](http://www.visio.org)