

Freizeit

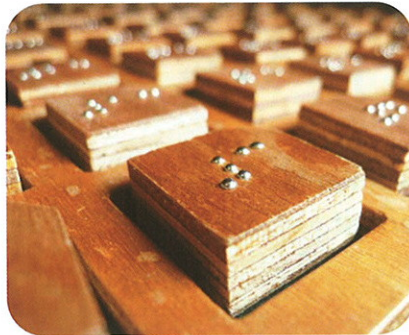
460 Kilometer Schweiz hindernisfrei

Wandern gehört in der Schweiz zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. SchweizMobil und Mobility International Schweiz realisierten nun ein weltweit einzigartiges Angebot: ein nationales Netz von 57 hindernisfreien Wegen von insgesamt 460 Kilometern. Zielpublikum sind Personen mit einer eingeschränkten Mobilität, ob im Rollstuhl, gehbehindert oder mit Kinderwagen. Zu den Routen gibt's Kartenausschnitte, Angaben zu Wegbeschaffenheit, Gefälle, Steigung und Wegbreite, ebenso Informationen zur Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und den Standorten sowie Detailanga-



ben zu rollstuhlgerechten WC (inkl. Foto), Einkehrmöglichkeiten und Grillstellen auf der Strecke. www.schweizmobil.ch (Wanderland – hindernisfreie Wege)

Spiele



Die besondere Ludothek

Die Ludothek der Stiftung für blinde und sehbehinderte Kinder und Jugendliche Zollikofen ist ein wahres Schlaraffenland für Spielfreudige. Über 1100 tastbare Spiele und Bilderbücher, die zum Teil in Zollikofen entwickelt und hergestellt wurden, können einen Monat lang kostenlos ausgeliehen werden (im Bild: ein Holzrechenspiel). Wer nicht in der Nähe wohnt, kann das Sortiment in aller Ruhe auf der Website durchstöbern; die Produkte können online, per Telefon oder Email bestellt werden. Versand und Rücksendung sind ebenfalls kostenlos.

www.blindenschule.ch (Ludothek)

Medien

«tactuel» zum Thema Licht

Licht, Farben und Kontraste sind für den Alltag sehbehinderter Menschen von grosser Wichtigkeit. Low Vision-Fachpersonen nehmen sich dieses Themas an. Dabei stehen sie selbst vor Herausforderungen, denn die Beleuchtungsarten ändern sich rasant: Glühlampen sind verboten, Energiesparlampen erfüllen die Erwartungen an eine ausreichende Beleuchtung oft nicht.

Sind LED-Leuchtröhren die Beleuchtungsmethode der Zukunft? Wie kann Blendung im Alltag von sehbehinderten Menschen minimiert werden? Welche farblichen Kontraste eignen sich in welcher Umgebung? Und wie sind neue optische Hilfsmittel, beispielsweise elektronische Lupen, einzuschätzen? Antworten gibt's in der September-Ausgabe von «tactuel», der Fachzeitschrift des SZB für das Blinden-, Sehbehinderten- und Taubblindenwesen. Bezug (kostenlos) in verschiedenen Dateiversionen über: www.tactuel.ch

Naturwerkstatt Wald

Der Wald regt unsere Fantasie an, bietet Raum für Erholung, aber auch für Abenteuer, Naturerlebnisse, Entdeckungen, Spiel und Spass. Wie baut man einen Unterschlupf, der Regen und Schnee abhält? Welche Tiere leben im Unterholz, welche im Bach? Falken und Raben – welche Gruppe gewinnt beim Ratespiel? Und beim Regentropfenkonzert können sich die Musikanten in Steinklängen ausleben. Dieses Buch von Katharina Brändlein und Ulrike Grafberger bietet für jedes Alter und jede Jahreszeit spannende Waldaktivitäten für alle

