



Freizeitgestaltung/Sport/Reisen

Für Beratende der Mitgliedsvereine im DBSV ist dieses Dokument Teil der Wissensdatenbank, Onlinekurs und Skript zum Präsenzseminar für die Beraterqualifizierung nach Blickpunkt Auge Standard.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	2
2	Spiele/Computerspiele	2
3	Hobbys wie: Handarbeit, Heimwerken, Musik machen	2
4	Lesen in Büchern und Zeitschriften	3
5	Hörfilme	4
6	Sport	5
7	Reisen	5
8	Impressum	6

1 Einleitung

Auch mit einer Sehbehinderung können Freizeitaktivitäten ausgeübt werden. Selbst Hobbys die vor der Seheinschränkung verfolgt wurden, können ggf. mit kleinen Hilfsmitteln weiterhin ausgeführt werden. Wo Sie hierzu Hilfe und Informationen bekommen, erfahren Sie im nachfolgenden Text.

2 Spiele/Computerspiele

Es gibt zahlreiche Spiele, die speziell für blinde und sehbehinderte Spielefans gemacht sind: Mensch Ärgere Dich nicht, Schach, Skat, Uno, Scrabble, Monopoly u.v.m.

Hier finden Sie eine Liste mit Anbietern von Spielen:

<http://bebsk.de/spiele-spiel-und-foerdermaterial.html>

Auch am Computer können blinde und sehbehinderte Menschen zocken. Unter www.computerspiele.dbsv.org finden Sie einige Spiele, die Sie ausprobieren können.

3 Hobbys wie: Handarbeit, Heimwerken, Musik machen

Auch mit wenig Sehvermögen muss man nicht auf spannende Hobbys verzichten. Hier einige Hinweise zu ein paar Bereichen:

- Handarbeit
Im Unterricht in lebenspraktischen Fähigkeiten (LPF) können Handarbeitstechniken wie das Nähen vermittelt werden. Eine regelmäßige Möglichkeit sich mit blinden und sehbehinderten Menschen zum Thema Handarbeit auszutauschen, bietet Ihnen die Mailingliste „Strickliesel“. Um sich anzumelden schicken Sie eine leere Email an: join-strickliesel@kbx.de.
- Handwerk
Kurse für Heimwerken gibt es in unregelmäßigen Abständen bei Bildung ohne Barrieren <http://www.bildung-ohne-barrieren.de/angebote/seminare.html>. Hilfsmittel zum Werken wie tastbarer Zollstock, Wasserwaage mit Signal gibt es u.a. beim Deutschen Hilfsmittelvertrieb. Die Kompassapp des iPhones hat ebenfalls eine Wasserwaagenfunktion
- Musik machen
Viele Angebote und Hilfen ermöglichen es, auch mit Seheinschränkung zu musizieren z.B. Noten lesen mit vergrößernden Sehhilfen.

- Erlernen der Blindennotenschrift: Bücher zum Selbststudium im MEDIBUS-Katalog http://medibus.info/index.php?article_id=23 und regelmäßige Notenkurse des DBSV-Jugendclubs <https://www.dbsv.org/jugendmusikclub.html>
- Noten in Blindenschrift – auch individuell übertragen – gibt es bei der Deutschen Zentralbücherei für Blinde https://www.dzb.de/index.php?site_id=5 und Schweizerischen Blindenbibliothek <http://www.sbs.ch/buecher-medien/weitere-medien/braille-musiknoten/>.
- Klavierschule Punkt für Punkt (siehe DBSV-Rundschreiben auf <https://www.dbsv.org/jugendmusikclub.html>)
- Mailinglisten
Mailinglisten zu den unterschiedlichsten Themen wie z.B. Literatur, Handwerk und Handarbeit, finden Sie unter: www.blindzeln.org.

4 Lesen in Büchern und Zeitschriften

Menschen, deren Sehkraft im Alter nachlässt, leiden oft sehr darunter, dass sie nur noch mühsam lesen können. Auch sie haben ein Recht auf Lesen und den Zugang zu Informationen. Dazu gibt es vielfältige Hilfen, auf die Sie sie aufmerksam machen können:

- Hör- und Punktschriftbücher im MEDIBUS-Katalog http://www.medibus.info/index.php?article_id=23: MEDIBUS ist der Zusammenschluss der Hör- und Punktschriftbüchereien. Auf der Startseite von medibus.info finden Sie eine Suchmaske, wo Sie Bücher nach Autor, Titel, Medienform (Audio oder Braille) oder nach Bibliotheksstandort suchen können. Sie können dort schnell herausfinden, ob es das Lieblingsbuch Ihres Ratsuchenden auch als Hörbuch gibt. Hörbücher werden von den MEDIBUS-Büchereien als Daisy-CDs angeboten und per Post kostenlos versendet. Inzwischen bieten die Meisten auch Download-Möglichkeiten an, so dass die Hörbücher direkt in einer Hörbuch-App, einen Daisy- oder MP3-Player geladen werden können. Beim Argon Verlag können Sie auch Hörbücher im Daisy-Format kaufen.
- Zeitschriftenkatalog bei ATZ Hörmedien <https://www.blindenzeitung.de/seiten/startseite/angebot/zeitschriften.php>: Hier können Sie bei der „ATZ Hörmedien für Blinde“ nach Hörzeitschriften recherchieren. Sie werden staunen, wie viele verschiedene Zeitschriften zu allen Lebensbereichen es gibt.

- Im Newskiosk www.newskiosk.net für Blinde können Sie ebenfalls Zeitungen auf elektronischem Weg abonnieren – bisher FAZ und Spiegel.
- Bei Ratsuchenden mit Sehbehinderung ist es wichtig, dass sie die Sehhilfen haben, die sie zum guten und bequemen Lesen benötigen.
- Es gibt auch wenige Großdruckbücher: Ein Verzeichnis gibt es z.B. unter: www.blista.de/download/index.php#grossschrift. Das BIT-Zentrum des Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbundes <https://www.bbsb.org/infothek/textservice> bietet die Umsetzung von Büchern in Großdruck (auch Braille und Daisy) nach individuellem Auftrag an.
- Auch elektronische Vorlesegeräte ermöglichen es blinden Menschen, nach individuellem Bedarf zu lesen. Sie werden i.d.R. von der Krankenkasse finanziert.
- Ebooks können mit Ebookreadern oder mit Apps wie Kindle oder dem Voice Dream Reader gelesen bzw. gehört werden. Der Ebook Reader Tolino ist gut für Sehbehinderte geeignet. Hier kann man die Schriftgröße, die Schriftart und den Hintergrund bestimmen.

5 Hörfilme

Hörfilme haben extra Beschreibungen von Bildern und Handlungen des Films für Zuschauer mit Seheinschränkung, die zusätzlich zum Originalton eingesprochen sind. Sie heißen Filmbeschreibung oder Audiodeskription. Hörfilme gibt es im Fernsehen, auf DVD, im Kino und per App.

Auf der Seite www.hoerfilm.info finden Sie Infos zu den folgenden Punkten:

- Welche aktuellen Hörfilme und Sendungen im Fernsehen laufen erfahren Sie telefonisch unter 030-21997711, in der Beilage „Hörfilmforum“ der DBSV-Verbandszeitschrift „Sichtweisen“ oder auf www.hoerfilm.info. Hier finden Sie auch Infos zu den Empfangsmöglichkeiten mit Anleitung und Fernsehgeräte mit Sprachausgabe.
- DVDs mit Audiodeskription sind im normalen Handel erhältlich.
- Mit Hilfe der App „Greta-barrierefreies Kino für Alle“, sind Kinofilme jederzeit und überall mit Audiodeskription zugänglich. Die Webseite zur App finden Sie unter: www.gretaundstarks.de/

6 Sport

Für Menschen mit weniger Sehvermögen gibt es kaum Beschränkungen, was das Sporttreiben angeht. Viele Infos zu Sportmöglichkeiten blinder und sehbehinderter Menschen finden Sie auf den DBSV-Sport-Seiten www.dbsv.org/sport.html, und zwar:

- Showdown (Tischball oder Blindentischtennis)
- EBU-Cup im Breitensport
- Skat
- Kegeln
- Schießen
- Fußball
- Infos zu weiteren Sportarten in der Broschüre „Fit auch mit Sehbehinderung“.
<https://www.dbsv.org/broschueren.html?file=files/ueber-dbsv/publikationen/broschueren/DBSV-Broschuere-Fit-auch-mit-Sehbehinderung.pdf>
- In vielen Fitness-Studios kann man auch mit Seheinschränkung trainieren.

7 Reisen

Das Angebot an Reisen, die blinde und sehbehinderte Menschen unternehmen können, ohne eine Begleitperson mitzubringen, wächst ständig. Hier finden Sie Informationen dazu:

- Aura-Hotels <https://www.dbsv.org/aura-hotels-pensionen.html>
- Hotels für blinde und sehbehinderte Gäste in ganz Europa auf der Seite der Europäischen Blindenunion www.euroblind.org.
- Infos der Koordinationsstelle Tourismus beim DBSV, u.a. auch ein Newsletter: www.tourismusinformationen.dbsv.org darin: Reiseassistenz, Reiseberichte, Gestaltungshinweise für Museen und Wanderwege, innovative Tourismuslösungen, Tourismusbeauftragte der Landesvereine
- Datenbank Kultur und Tourismus für Sehbehinderte und Blinde unter www.databus.dbsv.org. Geben Sie eine Postleitzahl oder einen Ort an, und Sie erfahren, welche Unterkünfte, Audioguides, Tastmodelle, Punktschrift-Speisekarten u.v.m. es für Touristen mit Seheinschränkung gibt.
- Bei der Reiseassistenz der Bahn erhalten Sie persönliche Assistenz beim Ein-, Um- und Aussteigen. Anmeldung unter: 01805-512512; auch

bei Flugreisen wird Assistenz fürs Ein-, Um- und Aussteigen bereitgestellt.

- Weitere Reiseanbieter:
Vision Outdoor <http://www.visionoutdoor.de/>,
Anders Sehen <http://www.anders-sehn.de/anders-sehn/>,
Naturreisen für Blinde <http://www.naturreisenfuerblinde.de/>,
Weitsprung Senioren- und Behindertenreisen <http://www.weitsprung-reisen.de/>,
Traveleyes <https://traveleyes-international.com/>,
Schottlandreisen für alle <http://www.schottland-fuer-alle.com/1.html>,
Tour de sense <http://www.tourdesens.de/>

8 Impressum

Für Beratende der Mitgliedsvereine im DBSV ist dieses Dokument Teil der Wissensdatenbank, Onlinekurs und Skript zum Präsenzseminar für die Beraterqualifizierung nach Blickpunkt Auge Standard.

Dieses und alle anderen Online-Kurs-Skripte finden Sie unter <https://www.dbsv.org/Onlinekurse.html>

- Word-Dokument
- PDF-Datei
- DAISY-Hörbuch als ZIP-Datei
- Brailledatei zum Ausdrucken (28 Zeichen pro Zeile und 28 Zeilen pro Seite)

Zudem finden Sie dort jeweils ein Word-Dokument mit den Aufgaben, die zum Online-Kurs gehören.

Herausgeber: Blickpunkt Auge des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes e.V. (DBSV), www.blickpunkt-auge.de und www.lernen.dbsv.org

Autor: Reiner Delgado, Stand: März 2018