

imago

Nummer 4 Dezember 2012




Bewegung

In Bewegung bleiben



Liebe Leserin, lieber Leser

«Sonst wächst man nicht», sagt der 3½-jährige Tim auf die Frage, warum man sich viel bewegen sollte. Ich pruste fast los, als ich die Aussage dieses Jungen lese. Gedanken so klar und verständlich auf einen Punkt bringen, können wohl nur Kinder.

Bewegung, das bedeutet Wachsen, Lernen, Entwickeln. Es gilt, Bewegung wie selbstverständlich in den Alltag einzubauen. Und auch bei körperlichen Einschränkungen das zu tun, was möglich ist. Sowohl im Kinderhaus Imago als auch in der Tagesschule hat Bewegung einen hohen Stellenwert und ist in den Tagesablauf integriert. Die Kinderhaus-Kids strecken sich, wenn sie ihre Jacke an die Garderobe hängen. Sie bücken sich, um ihre Schuhe zu binden. Und jeden Nachmittag geht's ins Freie, um die umliegenden Wiesen und Wälder zu Fuss zu erkunden. Für die Kinder der Tagesschule ist der Besuch

des Hallenbades der wöchentliche Höhepunkt im Schulalltag. Das warme Wasser trägt sie, der Körper entspannt sich. Und letztendlich macht das Plantschen einfach Spass.

Spass ist ein wichtiger Aspekt bei der Bewegung. Wenn Bewegen keine Freude macht oder sogar schmerzt, muss ein neuer Weg gefunden werden. Zwei Beispiele, wie Kinder und Jugendliche die für sie stimmige Art der Bewegung finden können, sind im vorliegenden Heft porträtiert: Das Berner Tanzprojekt «BewegGrund» und das integrative Sport-Schnupperangebot «Blindspot Metro». Bei beiden Projekten begegnen sich Kinder mit und ohne Handicap auf spielerische Art und finden ihren ganz eigenen Zugang zur Bewegung.

C. Castellino

Carmelina Castellino
Direktorin

Fokus	
Entwicklung braucht Bewegung	4
Fitness-Test für die ganze Familie	9
Bewegung für die Kleinen	12
Kinderinterview	15
Bewegung im Wasser: Die Leichtigkeit des Seins	16
Verein	
Ein Jahr voller Überraschungen	19
Gut zu wissen	
Körperselbstwahrnehmung	20
Aktuell	22
Begegnung	
BewegGrund	24
Blindspot Metro	26
Agenda	27
Kinderseiten	
Gefährten durch den Winter	28
Bestellformular	30
Pinnwand	31
Impressum	32



Titelbild: Blindspot Metro

Weihnachtsspende 2012: Jeder Beitrag zählt!
Bitte benutzen Sie den beiliegenden Einzahlungsschein für eine Spende zugunsten von visoparents schweiz. Oder schenken Sie doppelte Freude mit der neuen HelpCard. Mehr auf www.visoparents.ch. Herzlichen Dank!

Entwicklung braucht Bewegung

Bewegung ist Ausdruck von Lebensfreude und gleichzeitig ein wichtiges Mittel zur Förderung der Entwicklung von Kindern. Das ist bekannt. Dennoch halten die Klagen über Bewegungsdefizite unserer Kinder an. Grund genug, sich wieder einmal vertieft mit der Bedeutung von Bewegung auseinander zu setzen.

Laut Studien der Weltgesundheits-Organisation (WHO) sind zwei Drittel aller Kinder weltweit zu wenig aktiv. Von den Erwachsenen ganz zu schweigen. Dass Bewegungsmangel sich negativ auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirkt, ist wissenschaftlich belegt und hat sich mittlerweile herumgesprochen. Heute wird Bewegung als Vorbeuge- und Wundermittel gegen (fast) alles empfohlen. Ist das übertrieben? Nein. Die positive Wirkung von Bewegung kann in der Tat nicht hoch genug eingeschätzt werden. Speziell Kinder brauchen Bewegung aus vielen Gründen:

...für ihre körperliche Entwicklung

Die Leistungsfähigkeit der menschlichen Organe ist abhängig von der Qualität und Quantität ihrer Beanspruchung. Gerade im Kindesalter werden die Grundlagen für eine gesunde körperliche Entwicklung gelegt. Kinder, die sich viel bewegen, schaffen positive Voraussetzungen für Wachstum und Entwicklung des Organismus. Sie weisen eine höhere Knochendichte auf, haben eine leistungsfähigere Muskulatur und ein höher belastbares, anpassungsfähigeres Herz-Kreislauf- und Atmungssystem. Bewegung fördert aber auch die Entwicklung des Nervensystems und stabilisiert das Immunsystem. Eine gute allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit macht Kinder widerstandsfähiger gegen Infektionskrankheiten.

... für ihre motorische Entwicklung

Kinder haben das Bedürfnis, sich vielfältig zu bewegen. Laufen, Klettern, Rutschen, Drehen, Schwingen, Schaukeln, Springen, Balancieren, mit Bällen zu spie-

len, in Pfützen springen und anderes mehr sind Grundtätigkeiten, die ihre Bewegungserfahrungen erweitern. Kinder wollen sich immer wieder neu erproben und suchen sich neue und schwierigere Bewegungsaufgaben, zum Beispiel Balancieren auf einem Baumstamm oder einer Mauer oder auf einem wackligen Steg. Sie erweitern so ihr Bewegungskönnen und ihre Bewegungssicherheit. Zahlreiche und vielfältige Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen sind Grundlage für zielgerichtete Bewegungen sowohl im Alltag (zum Beispiel im Strassenverkehr) als auch bei sportmotorischen Handlungen (zum Beispiel beim Ballspielen). Kinder mit umfangreichen Bewegungserfahrungen können auch in Gefahrensituationen schneller und situationsgerechter reagieren.

... für ihre psychische und soziale Entwicklung

Beim Spielen mit anderen sammeln Kinder wichtige soziale Erfahrungen, indem sie Absprachen treffen, sich durchsetzen oder nachgeben, Kompromisse finden, streiten und sich versöhnen oder sich gegenseitig helfen. Sie erwerben dabei Regelverständnis, Kontakt- und Kooperationsfähigkeit, Frustrationstoleranz, Rücksichtnahme, Konfliktfähigkeit und soziale Sensibilität (Empathie, Einfühlungsvermögen). All dies sind soziale Fähigkeiten, die Schlüsselqualifikationen für das Zusammenleben darstellen. Kinder brauchen Freiräume für die Entwicklung ihrer Selbständigkeit. Ihre häufige Reaktion: «Das kann ich doch alleine!» macht den Wunsch nach Eigenständigkeit deutlich. Durch das Erfahren von Erfolg oder Misserfolg, zum Beispiel beim Balancieren ohne Hilfe, lernen Kinder frühzeitig ihr motorisches



«Geschafft!»: Erfolgreiche Bewegungserfahrungen stärken das Selbstbewusstsein.

Können realistisch einzuschätzen, Gefahren zu erkennen und ihr Handeln an bestimmte Gegebenheiten anzupassen.

Kinder entwickeln in der Regel ein sehr gutes Gefühl dafür, was sie sich zutrauen können und was nicht. Gelungene Bewegungshandlungen steigern das Selbstbewusstsein, indem Kinder ihr eigenes Handeln als erfolgreich und selbst bewirkt erleben und indem sie dafür Lob und Anerkennung von anderen erhalten. Über positive Körper- und Bewegungserfahrungen entwickeln Kinder ein positives Körperbild, das eine wichtige Grundlage für ein positives Selbstbild darstellt. Emotional stabile, selbstsichere Kinder können mit körperlichen und psychosozialen Belastungen angemessen umgehen und Stress bewältigen.

... für ihre geistige Entwicklung

In den ersten Lebensjahren beruht die geistige Entwicklung des Kindes vor allem auf Bewegungs- und Wahrnehmungsvorgängen. Das Kind lernt die Welt hauptsächlich über die direkte Auseinandersetzung mit der Umwelt zu verstehen; es erschliesst sich die Welt über Bewegung. Das Kind erfährt zum Beispiel beim Rutschen auf schiefen Ebenen, dass man umso schneller rutscht, je steiler die schiefe Ebene ist. Abstrakte Begriffe, zum Beispiel Schwerkraft, nimmt es zunächst über das Herunterspringen oder -fallen wahr. Vorstellungen von Geschwindigkeit erwirbt es zum Beispiel durch den Gegensatz von schnellem und langsamem Laufen. Vielfältige Sinnes- und Bewegungserfahrungen vermitteln dem Kind also Kenntnisse und erweitern sei-

nen Horizont. Bewegungsreize unterstützen aber auch direkt die Entwicklung und Ausdifferenzierung des Nervensystems; generell führt körperliche Aktivität zu einer Steigerung der Durchblutung des Gehirns. Bewegung und Bewegungspausen sind für die Aufrechterhaltung von Aufmerksamkeit und Konzentration unverzichtbar. Kinder, die zum Beispiel in der Schule auf den Stühlen «gaageln» (mit dem Stuhl schaukeln) dürfen, können konzentrierter dem Unterricht folgen; sie steigern damit ihre Lern- und Leistungsfähigkeit.

Fazit

Der in der Natur eines Kindes angelegte Bewegungsdrang ist also die treibende Kraft und von zentraler Bedeutung für die körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Entwicklungsvorgänge. Das gilt selbstverständlich auch für Kinder mit einer Behinderung: Auch sie müssen sich ihren individuellen körperlichen Möglichkeiten entsprechend bewegen können (vgl. Kasten auf Seite 8).



So macht der Spaziergang noch mehr Spaß: Kegelbahn aus leeren Milchflaschen für unterwegs.

Bewegungsfeindliches Umfeld

Bewegung braucht ein entsprechendes Umfeld. Sie erinnern sich sicher daran, wie Sie als Kind auf Bäume geklettert sind, Verstecken gespielt, mit Wasser gematscht, im Wald «Räuber und Poli» gespielt, auf Randsteinen balanciert haben. Diese für die ganzheitliche Entwicklung so wichtigen Erfahrungen bleiben Kindern heutzutage häufig verwehrt. Die Errungenschaften unserer modernen Gesellschaft führen dazu,

dass sich Kinder und Erwachsene immer weniger bewegen. Bewegungsmangel ist zu einem Schlagwort der modernen Zeit geworden. Die Folgen des Bewegungsmangels bei Erwachsenen sind bekannt: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen und Übergewicht sind weit verbreitete Erscheinungsformen. Im unmittelbaren Zusammenhang damit stehen andere Krankheitsbilder wie Diabetes, Bluthochdruck, Arthrose, Arteriosklerose, Osteoporose sowie viele psychosomatische Beschwerden.

Besorgnis erregend ist, dass auch schon viele Kinder Symptome solcher zivilisationsbedingten Krankheiten aufweisen. Das liegt insbesondere daran, dass der Tagesablauf vieler Kinder von Bewegungsarmut gekennzeichnet ist:

- Kinder werden oft mit dem Auto zur Schule, in den Kindergarten oder in den Sportverein gebracht.
- Kinder finden immer weniger Spiel- und Bewegungsräume vor, in denen sie ihre Bewegungsbedürfnisse spontan und gefahrlos ausleben können.
- Kinder werden in ihrer Freizeit immer mehr – von Erwachsenen – verplant; spontanes Spielen und Bewegen werden immer seltener.
- Kinder haben immer weniger Spielpartner; sie spielen häufig allein.
- Kinder verbringen ihre Freizeit zunehmend «sprachlos» vor dem Computer, der Spielkonsole oder dem Fernseher.

Kinder sind verschieden – auch bei der Bewegung

Jeder Zuwachs an Bewegungskönnen – das Kind läuft zum ersten Mal ein paar Schritte alleine, fährt zum ersten Mal ohne Hilfe Velo usw. – wird von den Eltern mit Stolz und Anerkennung für das Kind registriert. Beim Kind steigt mit jedem «Kunststück», das es neu kann, zum Beispiel einen flachen Stein so werfen, dass er auf dem Wasser hüpfert, das Selbstbewusstsein.

Vielleicht schauen Sie als Eltern auch anderen Kindern zu und vergleichen die Leistungen ihres Kindes mit denen gleichaltriger Kinder. Eventuell sind Sie besorgt, weil ihr Kind noch nicht so weit entwickelt ist wie andere, manches weniger gut kann als andere Kinder. Meist sind diese Sorgen unbegründet; es ist normal,



dass nicht alle Kinder zum Beispiel im gleichen Lebensmonat laufen oder auf einem Bein stehen können. Dennoch sollten alle Kinder bis zu einem gewissen Alter über ein bestimmtes Bewegungsrepertoire verfügen. Um Auffälligkeiten rechtzeitig zu erkennen, haben wir zunächst Hinweise zusammengestellt, was kleine Kinder im Rahmen ihrer täglichen Bewegungsaktivitäten beherrschen sollten.

Was sollten 4- bis 5-jährige Kinder können?

Die folgenden ausgewählten Bewegungsmerkmale für die Altersgruppe der 4- bis 5-jährigen Kinder zeigen anhand einiger motorischer Alltagsbeispiele, was Kinder in diesem Alter beherrschen sollten.

Zeichen für eine gut entwickelte

Gesamtkörperkoordination:

- eine Treppe freihändig mit Fusswechsel abwärts gehen können,
- auf einem Bein hüpfen können (links und rechts),
- mehrfach hintereinander auf beiden Füßen vorwärts hüpfen können,
- von einem Schemel, Sessel o. Ä. mit beiden Füßen herabspringen können,
- mit beiden Füßen hintereinander etwa 15 Sekunden sicher stehen können.

Zeichen für eine gut entwickelte

Handgeschicklichkeit:

- selbständig die Hände waschen und abtrocknen können,
- Knöpfe auf- und zuknöpfen können,
- einen Schlüssel drehen können,
- mit einer Schere schneiden können,
- auf einem Blatt Papier zwei Punkte mit einer Linie verbinden können,
- mit Knetgummi sowohl eine Kugel als auch eine Schlange kneten können.

Zeichen für eine gut entwickelte Muskelkraft:

- das eigene Körpergewicht sicher halten und bewegen können (zum Beispiel beim Hängen, Ziehen, Springen usw.).

Auf Besonderheiten achten

Sollte Ihr Kind bei den genannten Tätigkeiten Schwierigkeiten haben, könnten Entwicklungsauffälligkeiten

vorliegen. Bewegungsmangel, insbesondere auch ein Mangel an Wahrnehmungserfahrungen, kann über die zu beobachtende Bewegung hinaus für vielfältige Besonderheiten im Verhalten eines Kindes verantwortlich sein. Beispiele:

- Ihr Kind verhält sich in Bewegungssituationen auffällig zurückhaltend oder ängstlich, zum Beispiel geht es nicht gerne auf Spielplätze.
- Ihr Kind ist häufiger in kleinere Unfälle verwickelt und trägt oft Verletzungen davon.
- Es meidet zu balancieren, Roller oder Karussell zu fahren oder einen Purzelbaum zu machen.
- Es geht nicht gerne barfuss, lehnt Berührungen ab, lässt sich zum Beispiel nicht gern anfassen, schmust nicht gerne.
- Es sucht ständig Körperkontakt, auch bei Fremden. Es leckt, reibt oder kratzt sich häufig.
- Es kann Abstände schlecht einschätzen, stösst häufig irgendwo an und wirkt insgesamt ungeschickt.
- Es kann seine Kraft schlecht einschätzen, macht deshalb vieles kaputt oder ist häufig – unbeabsichtigt – grob zu anderen Kindern und Erwachsenen.
- Es verläuft sich leicht auch in bekannter Umgebung, kann also bestimmte Plätze in der Wohnung oder auf dem Spielplatz nicht so schnell finden.

Bewegung fängt in der Familie an!

Bewegung ist nicht nur für Ihr Kind wichtig, sondern körperliche Aktivität erhöht auch Ihre Leistungsfähigkeit und fördert Ihr persönliches Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Ihre Fitness. Durch Bewegung können Sie den altersbedingten Abbau der Organfunktionen und der körperlichen Leistungsfähigkeit aufhalten. Bis zum 70. Lebensjahr verringert sich bei nicht sportlich aktiven Menschen beispielsweise die Muskelmasse etwa um ein Drittel. Erwachsene, die Sport treiben, können jedoch mit 60 Jahren noch die Leistungsfähigkeit von untrainierten 40-Jährigen haben.

Es gibt keine Medizin, die dies so gut bewirken könnte wie Bewegung. Kraftbeanspruchungen wirken sich positiv auf die Muskulatur und die Festigkeit des Knochens aus. Geschicklichkeit und Gewandtheit bleiben durch koordinative Bewegungsanforderungen erhalten. Die positiven Wirkungen von Ausdauer-

belastungen wie zum Beispiel Jogging und Velo fahren sind hinreichend bekannt und mindern im Zusammenhang mit gesunder Ernährung das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Darüber hinaus hilft Bewegung, Stress auszugleichen, den Kopf frei zu bekommen und neue Ideen zu generieren.

Kleiner Aufwand, grosse Wirkung

Der Aufwand, der dafür nötig ist, ist relativ gering. Eine halbe Stunde täglich sportliche Betätigung mit mittlerer Intensität wirkt sich schon positiv aus. Wichtiger als die Intensität ist die Regelmässigkeit der Bewegungsaktivität. Wenn Sie durch Familiengründung oder Karriereplanung länger körperlich inaktiv waren und sich nicht fit fühlen, beginnen Sie lang-

sam: Gehen Sie am Anfang zum Beispiel fünf Minuten schnell, gehen Sie aber täglich und versuchen dabei, die Dauer des zügigen Gehens minutenweise zu steigern. Wenn Sie bisher für kurze Strecken das Auto oder den Bus benutzt haben, überlegen Sie, ob Sie diese Wege nicht zu Ihren täglichen Trainingsstrecken machen wollen; wenn Sie bisher regelmässig einen Lift benutzt haben, machen Sie künftig doch das Treppenhaus zur Fitnessstation.

Im Hinblick auf die Kinder besonders wichtig: Auch in Sachen Bewegungsverhalten und -gewohnheiten haben Erwachsene – Eltern und andere Betreuende – eine Vorbildfunktion.

Quelle: BAG Haltungs- und Bewegungsförderung e.V., Wiesbaden

Fitness-Check für die ganze Familie

Wie gut Sie und Ihre Familie in Form sind, können Sie mit den folgenden Testübungen herausfinden. Der Aufwand ist gering, und gemeinsam macht der Test doppelt Spass.

Der Check ist für sechs- bis elfjährige Kinder und ihre Eltern konzipiert. Er besteht aus acht Übungen und testet die vier Bausteine körperlicher Fitness:

Bewegungskoordination (Übung 1–3)

Eine gute Bewegungskoordination ist die Grundlage für harmonische und zielgerichtete Bewegungen im Alltag (zum Beispiel beim Radfahren) und bei sportlichen Aktivitäten (zum Beispiel beim Schwimmen).

Muskelkraft (Übung 4-6)

Gut ausgeprägte Muskulatur stellt die Grundlage jeder Bewegung im Alltag und im Sport dar. Sie ist auch für eine gute Körperhaltung verantwortlich und beugt Haltungsschwächen vor.

Beweglichkeit (Übung 7)

Eine dehnfähige Muskulatur sorgt für eine gute Beweglichkeit in den Gelenken.

Ausdauer (Übung 8)

Eine gute Ausdauerleistung steigert die Leistungsfähigkeit im Alltag und beugt Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems vor.

Der Check vermittelt ein grobes Gesamtbild der körperlichen Fitness. Das Ergebnis ist stark von der Bereitschaft zur Durchführung und von der Tagesform abhängig.

Kinder sollten die Übungen freiwillig durchführen, dann sind sie positiv motiviert und die Leistungen sind deutlich besser. Üben Sie also keinen Druck aus und lassen Sie Kinder die einzelnen Aufgaben ruhig zweimal oder öfter ausprobieren. Damit Sie den Kindern die Übungen erklären und zeigen können, sollten Sie sich vorgängig selbst mit ihnen vertraut machen.

1. Einbeinstand

Das wird getestet: Gleichgewichtssinn
Das brauchen Sie: Stoppuhr oder Uhr mit Sekundenzeiger
So geht's: Barfuss 10 Sekunden zuerst auf dem rechten, dann auf dem linken Bein stehen. Dabei den Körper ruhig halten und die Arme vor der Brust verschränken. Kinder bis acht Jahre halten die Augen offen, ältere Kinder und Erwachsene geschlossen. Sie können Kindern eine Hilfe geben, indem sie die 10 Sekunden laut mitzählen.

Bewertung

- 👍 mehr als 10 Sekunden auf beiden Beinen
- 👎 mehr als 10 Sekunden auf einem Bein
- 👏 weniger als 10 Sekunden auf einem Bein

2. Seitliches Hin- und Herspringen

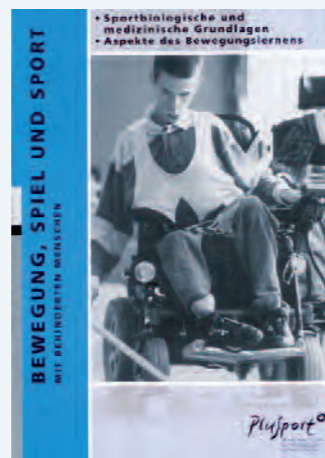
Das wird getestet: Körperkoordination
Das brauchen Sie: Stoppuhr oder Uhr mit Sekundenzeiger, Linie zur Orientierung (Klebestreifen, Seil oder ähnlich.)
So geht's: Stellen Sie sich neben eine Linie und springen Sie während 15 Sekunden so oft wie möglich mit geschlossenen Beinen seitlich über die Linie hin und her. Machen Sie eine kurze Pause und wiederholen Sie die Übung. Zählen Sie die korrekt ausgeführten Sprünge beider Durchgänge zusammen. Sprünge mit einem Bein oder Sprünge am Ort, ohne den Wechsel auf die andere Seite der Linie, oder Sprünge, bei denen die Linie berührt wird, zählen nicht.

Bewertung	👏	👎	👍
6 Jahre	<22	22 – 44	>44
7 Jahre	<26	26 – 47	>47
8 Jahre	<34	34 – 57	>57
9 Jahre	<37	37 – 63	>63
10 Jahre	<48	48 – 71	>71
11 Jahre	<51	51 – 74	>74
Erwachsene	<50	50 – 70	>70

Bewegung und Behinderung

«Manche Dinge, die ich nicht verstehen kann, für die ich keine Worte habe, zu denen ich über Gedanken keinen Zugang habe, kann ich über Bewegung begreifen.»
 Marie-Claude Bovay

Die Bilder der Paralympics erinnern uns jeweils daran: Eine Behinderung ist kein Hindernis für sportliche Höchstleistungen. Und für alltägliche Bewegung schon gar nicht. Allgemein gültige Empfehlungen für Eltern und persönlich Betroffene gibt es jedoch keine. Zu gross ist die Bandbreite möglicher Beeinträchtigungen. Zudem bewegen sich auch Kinder und Erwachsene mit einer Behinderung sehr individuell. Wichtig zu bedenken ist, dass es insgesamt mehr Gemeinsames gibt es als Unterschiede. Doch natürlich gibt es auch Unterschiede. Einen sehr guten Überblick und vertiefte Informationen zum Thema bietet der Leitfaden «Bewegung, Spiel und Sport mit behinderten Menschen» von Plusport, aus dem auch das Eingangszitat stammt. Konzipiert für LeiterInnen von Kursen und Veranstaltungen, bietet er auch interessierten Eltern und anderen Betreuungspersonen einen spannenden Einblick in die Bedeutung, die Besonderheiten und die Möglichkeiten von Bewegung und Sport für behinderte Menschen. Bezug: www.plusport.ch



Speziell für Eltern sehgeschädigter Kinder konzipiert sind die Büchlein «Beweg dich!» und «Schlängle dich!» von Sherry Raynor und Lou Alonso. Die einfachen, aber hilfreichen Anregungen basieren auf einem spezifischen Förderprogramm der Ingham Intermediate School für sehbehinderte und blinde Kleinkinder. Sie wurden von FachmitarbeiterInnen der Blindenanstalt Nürnberg ins Deutsche übersetzt. Weitere Titel aus der gleichen Reihe sind «Schritt für Schritt» und «Schau doch mal». Bezug: www.blindenanstalt-nuernberg.de (Angebote und Dienste; Tipps: Broschüren)

3. Werfen und Fangen

Das wird getestet: Auge-Hand-Koordination

Das brauchen Sie: Tennisball, Massband

So geht's: Stellen Sie sich mit Ihrem Kind gegenüber hin: Kinder bis 7 Jahre 3 Meter Abstand, ältere Kinder 5 Meter. Werfen Sie Ihrem Kind den Tennisball fünfmal möglichst genau zu. Danach lassen Sie sich den Ball von Ihrem Kind fünfmal zuwerfen.

Bewertung

- Sicheres Werfen und Fangen, Ball jedes Mal gehalten
- Recht sicheres Werfen und Fangen, Ball mindestens dreimal gehalten
- Unsicheres Werfen und Fangen, Ball weniger als dreimal gehalten

4. Sit-Up

Das wird getestet: Kraft der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur (Diese Übung ist nicht geeignet bei Rückenbeschwerden.)

Das brauchen Sie: Stoppuhr oder Uhr mit Sekundenzeiger, ev. Decke als Unterlage.

So geht's: Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Füße auf und verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Heben Sie den Oberkörper so weit an, dass Ihre Ellbogen die Oberschenkel berühren und senken Sie Ihren Oberkörper wieder soweit ab, bis Ihre Schulterblätter den Boden berühren. Die Füße werden von Ihrem Kind festgehalten. Führen Sie innert 40 Sekunden möglichst viele Sit-Ups aus.

Bewertung

6 Jahre	<10	10 – 19	>19
7 Jahre	<12	12 – 20	>20
8 Jahre	<15	15 – 23	>23
9 Jahre	<16	16 – 26	>26
10–11 Jahre	<17	17 – 28	>28
Frauen	<15	15 – 24	>24
Männer	<25	25 – 32	>32

5. Liegestütz

Das wird getestet: Arm- und Schultergürtelmuskulatur

Das brauchen Sie: Stoppuhr oder Uhr mit Sekundenzeiger, ev. Decke als Unterlage

So geht's: Legen Sie sich auf den Bauch und stellen Sie die Fussspitzen auf. Die Hände berühren sich hinter dem Rücken. Dann setzen Sie die Hände neben den Schultern auf, strecken die Arme und bringen Ihren Körper in

die Liegestütz-Position. Bauch und Becken sollten nicht «durchhängen». Berühren Sie nun mit der rechten Hand die linke Hand oder umgekehrt. Danach gehen Sie wieder in die Ausgangsstellung zurück (Arme hinter dem Rücken).

Zählen Sie, wie viele Liegestütze Sie innerhalb 40 Sekunden vollständig ausführen können. Liegestütze mit «durchhängender» Körpermitte zählen nicht.

Bewertung

6 Jahre	< 8	8 – 12	>19
7 Jahre	< 9	9 – 13	>20
8 Jahre	<11	11 – 15	>23
9 Jahre	<12	12 – 16	>26
10–11 Jahre	<13	13 – 17	>28
Frauen	<11	15 – 24	>24
Männer	<16	25 – 32	>32

6. Standweitsprung

Das wird getestet: Kraft der Fuss- und Beinmuskulatur

Das brauchen Sie: Massband, Klebestreifen oder Seil, weicher Boden (Teppich oder Rasen)

So geht's: Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Beinen und mit paralleler Fussstellung an die Absprunglinie. Springen Sie aus dem Stand mit einem kräftigen Armschwung so weit wie möglich nach vorne. Bei der Landung möglichst nicht nach hinten fallen, sonst zählt der Sprung nicht.

Gemessen wird der Abstand von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fusses bei der Landung. Sie haben drei Versuche, gewertet wird der weiteste Sprung (in cm).

Bewertung

6 Jahre	< 95	95 – 120	>120 cm
7 Jahre	<105	105 – 130	>130 cm
8 Jahre	<110	110 – 140	>140 cm
9 Jahre	<115	115 – 145	>145 cm
10–11 Jahre	<120	120 – 155	>155 cm
Frauen	<155	155 – 180	>180 cm
Männer	<215	215 – 235	>235 cm

7. Rumpfbeuge

Das wird getestet: Beweglichkeit

So geht's: Stehen Sie aufrecht und mit geschlossenen Beinen. Beugen Sie den Oberkörper nach vorn und versuchen Sie, mit den Fingerspitzen oder der ganzen Hand den Boden zu berühren. Die Knie bleiben immer gestreckt.

Bewertung

bis 7 Jahre

- Handflächen liegen flach am Boden
- Fingerspitzen erreichen sicher den Boden
- Fingerspitzen erreichen den Boden nicht

8 bis 11 Jahre

- Handflächen liegen (fast) flach am Boden
- Fingerspitzen erreichen fast den Boden
- Fingerspitzen erreichen den Boden nicht

Erwachsene

- Fingerspitzen erreichen sicher den Boden
- Fingerspitzen erreichen fast den Boden
- Fingerspitzen erreichen den Boden nicht

8. Dauerlauf

Das wird getestet: Ausdauerleistungsfähigkeit beim Laufen

Das braucht's: Laufstrecke bzw. abgemessene Strecke (zum Beispiel auf einem Sportplatz oder Waldweg), Stoppuhr, Velo mit Kilometerzähler oder Schrittzähler, um die Länge der Strecke zu messen

So geht's: Kinder laufen 6, Erwachsene 12 Minuten in möglichst gleichmässigem Tempo. Wenn keine Strecke abgemessen wird: Kinder sollten so viele Minuten laufen können, wie sie alt sind (6-Jährige 6 Minuten usw.). Wenn eine abgemessene Teststrecke zur Verfügung steht, wird bewertet, welche Strecke in der entsprechenden Zeit zurückgelegt wird.

Hinweis: Den 6- bzw. 12-Minutenlauf sollten Sie nicht unvorbereitet als Test durchführen. Insbesondere jüngere Kinder, aber auch ungeübte Erwachsene und Kinder müssen sich sorgfältig auf das Dauerlaufen vorbereiten. Sie und Ihr Kind sollten gesund sein und die angegebenen Zeiten in gleichmässigem Tempo laufen können. Dies können sie erreichen, indem Sie zum Beispiel mit zwei Minuten beginnen und dann alle paar Tage versuchen, die Laufzeit um eine Minute zu verlängern. Laufen Sie dabei nicht zu schnell; Sie sollten sich dabei bequem unterhalten können. Als Einstieg kann auch minutenweises zügiges Gehen vor dem Laufen erfolgen.

Bewertung

6 Jahre	< 700	700 – 850	> 850 m
7 Jahre	< 750	750 – 900	> 900 m
8 Jahre	< 800	800 – 950	> 950 m
9 Jahre	< 850	850 – 1000	> 1000 m
10–11 Jahre	< 900	900 – 1050	> 1050 m
Frauen	<1550	1550 – 1850	> 1850 m
Männer	<2300	2300 – 2800	>2800 m

Beurteilung

Die altersentsprechenden Beurteilungstabellen zeigen bei jeder Aufgabe, wie die Leistung Ihres Kindes bzw. Ihre eigene Leistung einzuschätzen ist.

Bei Kindern zwischen 6 und 11 Jahren sind die Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen noch nicht so gross. Deshalb werden die Ergebnisse bei den Kindern nicht nach Geschlechtern unterschieden.

Die Vergleichswerte für Erwachsene sind Richtwerte für 30- bis 40-Jährige.

Die Leistung liegt über dem Durchschnitt. Ihr Kind ist fit, vielleicht schlummert in ihm sogar ein sportliches Talent? Sie sollten die Stärken Ihres Kindes erkennen und weiter fördern. Wenn Ihr Kind bei allen Aufgaben überdurchschnittlich abschnidet, sollten Sie darüber mit einer Fachperson (Sportlehrer, Trainer) sprechen.

Die Leistung liegt im Durchschnitt. Vielleicht möchte Ihr Kind in einem Verein Sport treiben?

Die Leistung liegt unter dem Durchschnitt. Wenn dies bei einzelnen Aufgaben der Fall ist, besteht noch kein Anlass zu grosser Besorgnis. Sie sollten jedoch Ihr Kind zu mehr Bewegung anregen bzw. Ihre eigenen Bewegungsaktivitäten steigern. Wenn Ihr Kind bei fast allen Aufgaben unterdurchschnittlich abschnidet, sollten Sie darüber mit einer Fachperson (z.B. Kinderarzt, Bewegungstherapeut) sprechen.

Der Test wurde von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V., Wiesbaden, erarbeitet. visoparents schweiz dankt für die Nutzungserlaubnis.

Der gemeinnützige Verein setzt sich dafür ein, dass die Lebenswelt von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bewegungsfreundlicher gestaltet wird, sei dies in der Kita, der Schule, am Arbeitsplatz, in der Familie oder in Vereinen. Das Angebot umfasst Informationen, Schulungen und Arbeitsmittel für den Alltag sowie für die verschiedenen Settings – Kita, Schule, Arbeitsplatz, Familie und Freizeit.
www.haltungsbewegung.de

Bewegung für die Kleinen - aber selbstverständlich!

Bewegung ist im Kinderhaus Imago ein wichtiges Thema. Der Schwerpunkt liegt jedoch nicht auf besonderen Förderprogrammen. Vielmehr geht es darum, dass alle Kinder Bewegung als natürlichen und selbstverständlichen Teil des Alltags erfahren.

Im Alltag heutiger Kindererziehung ist der Begriff «Förderung» allgegenwärtig. Kleine Kinder werden nicht mehr nur begleitet, sie müssen gefördert werden. Doch ist wirklich alles nötig, was getan wird? Oder ist eher die Haltung des bekannten Kinderarztes Remo Largo angebracht, der zum Thema Fördern meinte: «Lasst die Kinder spielen und sie fördern sich selber!»

Erfahrungsmöglichkeiten schaffen für alle Kinder

Im Begriff «Förderung» schwingt immer auch die Aussage mit, dass ein Defizit besteht, das durch Förderung behoben werden muss. Das ist jedoch sehr oft nicht der Fall. Die meisten Kinder entwickeln sich sehr gut, wenn sie einfach liebevoll und aktiv begleitet werden. Die grösste Förderung liegt wohl in einem anregenden Alltag mit genügend Zeit und (Frei-)Raum, um Erfahrungen zu sammeln.

Kindern mit Handicap ist dies aus eigener Initiative oft nicht oder nur begrenzt möglich. Als Betreuende haben wir die Aufgabe, auch ihnen so viele Erfahrungen wie möglich nahe zu bringen. Hier kann man von gezielter Förderung sprechen.

Die vielen verschiedenen Angebote im Kinderhaus Imago können die Kinder individuell nutzen, vor allem aber können sie auch für Kinder mit Handicap von den Betreuenden bewusst eingesetzt werden.

So haben alle Kinder die gleichen Chancen zur Teilhabe und zur Entfaltung ihrer persönlichen Möglichkeiten.

Bewegung im Fokus

Dies gilt auch in Sachen Bewegung. Diese ist zusammen mit der Übergewichtsproblematik zu einem allgegenwärtigen Thema geworden. Haben wir hier also tatsächlich ein generelles Defizit, das es bereits

im Frühbereich zu beheben oder dem es zumindest vorzubeugen gilt?

Grundsätzlich zeigt sich, dass auch die Kinder von heute einen gesunden Bewegungsdrang haben und sich gerne bewegen und auf Entdeckungsreisen gehen. Dennoch sehen auch wir im Kinderhaus Imago, dass immer mehr Kinder sehr lange im Kinderwagen chauffiert werden, die Treppen oft lange nur unsicher erklimmen können und freies Laufen auf Spaziergängen ungewohnt ist.

Wenn die Unterhaltung zum Kind kommt

Es ist kein Klischee, dass heute bereits ganz kleine Kinder verschiedenste Medienangebote nutzen und so schon sehr früh daran gewöhnt werden, dass Unterhaltung zu ihnen kommt und sie diese nicht selber aktiv holen müssen. Ob der im Vergleich zu früher eher bewegungsarme Alltag der Kinder nur dieser Entwicklung zuzuschreiben ist, wäre zu diskutieren. Wahrscheinlich spielen auch noch andere Gründe mit.

Für das Personal von Kindertagesstätten werden heute spezielle Lehrgänge in Bewegungsförderung angeboten. Inwiefern es für etwas eigentlich Selbstverständliches Anleitung und Ideen von aussen braucht, wäre ebenfalls zu diskutieren.

Selber machen und mithelfen!

Im Kinderhaus Imago gehört Bewegung zu den Prioritäten des Alltags. Sie ist wo immer möglich natürlich ins Spiel, in Aktivitäten und in die täglichen Abläufe integriert.

Bewegung beginnt bereits in der Garderobe. Obwohl es meist viel länger dauert, bis die Schuhe aus- und die Pantoffeln angezogen sind und die Jacke ausgezogen und anschliessend aufgehängt ist, nehmen die BetreuerInnen sich die Zeit, die es braucht, dass die



«Wer spritzt am weitesten?»: Kinderhaus-Kids beim Regen-Spaziergang.

Kinder sich selbständig umziehen können. Hilfe wird nur dort angeboten, wo es (noch) nicht anders geht. Wie viele Male bückt man sich, bis die Schuhe aus- und die Pantoffeln angezogen sind? Wie sehr muss ein Kind sich strecken und vielleicht noch auf die Zehenspitzen stellen, um die Jacke aufzuhängen?

Die grossen Räume im Kinderhaus laden ebenfalls zur Bewegung ein. Zusätzlich achten wir darauf, dass alle Alltagsabläufe so gestaltet sind, dass die Kinder sich daran beteiligen können. So wird der Teller mit den Früchten selber zum Kreis getragen, die Trinkflaschen werden von den Kindern verteilt und wieder eingesammelt, die Spielsachen zusammen mit den Kindern aus- und wieder eingeräumt.

Natürlich und selbstverständlich

Viele Sing- und Bewegungsspiele animieren bereits im Morgenkreis zur Bewegung. Es darf getanzt wer-

den, und wenn zu einer fetzigen Musik eine Polonaise quer durch die Räume gemacht wird, sind alle begeistert dabei.

Im Freispiel laden Kletterturm, Rutschbahn, Trampolin, Fussballtor, Bällebad usw. zur Bewegung ein. Noch wichtiger ist es für die Mitarbeitenden im Kinderhaus Imago, dass die Kinder sich im Alltag auf vielfältige Weise, und vor allem natürlich und selbstverständlich, bewegen können. So wird die Treppe in den zweiten Stock zum Mittagessen zu Fuss erklommen. Auch Kinder mit Handicap sollen und können dies immer wieder zusammen mit allen anderen erproben. Sie bekommen die Unterstützung und vor allem auch die Zeit, die sie benötigen.

Die Kinder helfen beim Kochen und Tisch decken und nach dem Essen beim Abräumen. Nach der Ruhepause packen sie mit an beim Zusammenlegen der Decken und Wegräumen der Matratzen und sind



dabei immer in Bewegung. Wenn ein kleiner Zappelphilipp an einem Tag so gar nicht still sitzen mag, werden zusammen die fünf Stockwerke unseres Hauses zu Fuss erklommen. Manchmal sogar mehrmals, bis die Spannung nachlässt und das Kind sich wieder auf ein nächstes Spiel einlassen kann.

Jeden Tag ins Freie

Was natürlich auch in keinem Kinderalltag fehlen darf, ist der tägliche Spaziergang im Freien. Ob es warm ist oder kalt, ob die Sonne scheint oder ein Hudelwetter ist, die Kinder und Mitarbeitenden des Kinderhauses Imago gehen jeden Tag ins Freie. Die Spaziergänge werden der Witterung sowie den Bedürfnissen und Wünschen der Kinder angepasst. So geht es an einem heissen Sommertag eher mit dem Bus zum Wald hinauf, um dann im Schatten einen langen Waldspaziergang zu machen. Oder wir besuchen den Bauernhof, um den Tieren guten Tag zu sagen und beim Heimweg noch beim Apfelhäuschen vorbei zu schauen. Es gibt verschiedene Spielplätze, die wir regelmässig aufsuchen und die den Kindern mit unterschiedlichen Schaukeln, Rutschbahnen und Klettergerüsten Abwechslung bei den Angeboten bescheren.

Keiner zu klein, Entdecker zu sein

Manchmal wird bereits am Morgen gepackt, und die Kinder gehen zum Froschteich, um die Natur zu beobachten. Weil ihnen dies viel Freude bereitet, steht seit August einmal pro Woche ein Naturmorgen auf dem Wochenplan. Immer wieder staunen wir, wie rasch sich auch die Zweijährigen an das längere Gehen bei den Ausflügen gewöhnen und schon bald geübt springen und durch die Natur stapfen. Fröhlich und stolz zeigen sie nach den Entdeckungstouren ihre gesammelten Materialien und erzählen mit leuchtenden Augen und roten Backen, was sie alles gesehen haben.

Wenn die selben Kinder am Abend mit dem Kinderwagen abgeholt werden und der Schoppen oder der Nuggi, nach dem sie den ganzen Tag über nie gefragt haben, als erstes verlangt wird oder sie kaum mehr zum selbständigen Anziehen der Schuhe und Jacken zu bewegen sind, ist der Tagesbedarf an Bewegung ganz offensichtlich gedeckt.

Im Kinderhaus Imago müssen wir die Kinder jedenfalls nicht extra in der Bewegung fördern, sondern wir lassen sie einfach all die vielen alltäglichen Dinge selber tun, denn dann bewegen sie sich bereits schon sehr viel.

Betreuende und Eltern als Vorbilder

Die Kinder mit Handicap sind bei uns immer und überall dabei, sie erfahren die grösstmögliche Bewegung und Abwechslung, die für sie machbar und ihrer Konstitution angemessen ist.

Die Mitarbeitenden sind Vorbild, zeigen, wie spannend es ist, auf Spaziergängen Sachen zu entdecken, und bei übermütigen Wasser- oder Schneeballschlachten kann kaum festgestellt werden, ob nun die Grossen oder die Kleinen mehr Freude am Spiel haben.

Wenn Bewegung nicht mehr selbstverständlich im Alltag gelebt wird, sondern extra gefördert, ja gefordert werden muss, wird es für viele Kinder ein bewegen Müssen. Damit dies nicht geschieht, ist es wichtig, dass die Freude am Selber tun und am Entdecken immer wieder vorgelebt wird und genügend Raum erhält – nicht nur in den Kindertagesstätten, sondern auch Zuhause.

Sonja Kiechl, Leiterin Kinderhaus Imago

«Sonst wächst man nicht»

Tim ist 3¹/₂ Jahre alt. Er ist sehr aufgeweckt und neugierig, stellt viele Fragen und erzählt sehr viel. Er kommt schon seit er ein Baby war ins Kinderhaus Imago. Debbie Affane hat ihn zum Thema Bewegung befragt.

D: Tim, erzähl doch mal, wie bewegst du dich am liebsten?

T: Gumpe (springen), auf dem Trampolin!

D: Trampolin finde ich toll. Kennst du auch jemanden, der sich anders bewegt?

T: Hm. Handstand (lacht).

D: Was, du kennst jemanden, der im Handstand umher gehen kann?

T: Mmh. In Südamerika. Aber ich weiss nicht, wie der heisst.

D: Welche besonderen Bewegungen kannst du?

T: Velo fahren. Aber das ist nicht so speziell. Das ist doch normal eigentlich. Das können doch alle, oder?

D: Nein, das können nicht alle. Einige müssen es noch lernen.

T: Ja, die müssen es noch lernen. Babies brauchen einen Kinderwagen. Und ich kann schneller als diese Babies fahren!

D: Hast du dich schon mal nicht bewegen können?

T: Hmm, glaub nein.

D: Oder war dein Körper schon mal so fest müde, dass du dich nicht bewegen wolltest?

T: Ja, oder müde oder tot! Dann kann man sich eh nicht bewegen.

D: Das stimmt. Wenn man tot ist, kann man sich nicht bewegen.

Aber tot warst du ja noch nie. Tot kann man nur einmal sein, das bleibt man dann.

T: Ja, ich bin nicht tot, ich bewege mich ja (dreht sich um sich selbst auf dem Sofa und schwingt die Arme um sich).

D: Warum sollte man sich viel bewegen?

T: Weil sonst wächst man nicht. Ich bewege mich wens regnet oder nicht regnet.

D: Welchen Sport magst du?

T: Herumrennen. Im Garten in meinem Zuhause! Ein Wettrennen mit meinen Freunden und Freundinnen (schwingt die Arme, als würde er rennen).

D: Warum ist eigentlich das Stillsitzen manchmal so schwierig, das Nicht-Bewegen?

T: Weil manchmal ist es schwierig und manchmal nicht. Beim Essen und Zvieressen, dann muss man, aber es ist immer einfach.

D: Warum ist es einfach?

T: Weil es Frauen und Männer hat beim Essen und die sagen es dann. Oder zweimal oder dreimal oder fünfmal oder zehnmal, die helfen einfach.

D: Was machst du, wenn du krank bist?

T: Immer schlafen (lacht laut)! Und dann tu ich mich nicht mehr bewegen. Zehn Mal liegen und dann bin ich wieder gesund. Und Hustensirup trinken (hustet absichtlich mehrmals).



D: Was würdest du machen, wenn du dich nicht bewegen könntest?

T: Essen! Zmorge und Znüni und Zmittag und Zvieri und Znacht und nochmals Znacht und Dessert! Und Velo fahren!

D: Aber wenn du nicht mehr Velo fahren könntest?

T: Schlafen! Und Pause machen und liegen und mit meinen Kuscheltieren kuscheln! Und jetzt sind wir fertig? Ich will etwas machen, das neu ist, das ich noch nie gemacht habe.

D: Etwas Neues ausprobieren?

T: Ja. Bis in die Luft gumpen, aber das kann ich eben nicht. Oder im Tunnel kriechen? Im blauen war ich schon, aber im grünen noch nie. Wo ist der neue grüne Tunnel?

D: Ich kann ihn dir ja zeigen. Also beenden wir das Interview?

T: Ja! Und ich krieche durch den neuen Tunnel!

Die **Leichtigkeit** des Seins

Wasser ermöglicht Menschen mit mehrfacher Behinderung ganz neue Bewegungserlebnisse und Sinneserfahrungen. Auch die Kinder der Tagesschule von visoparents schweiz lieben das nasse Element. Einblicke in die wöchentliche Schwimmstunde.

«Das Prinzip aller Dinge ist das Wasser, denn Wasser ist alles und ins Wasser kehrt alles zurück»

Thales von Milet, griechischer Philosoph, 625 – 547 v. Chr.

Vom Zeitpunkt der Zeugung an ist unser Körper in Bewegung – im Wasser. Auch im Körper ist alles in Bewegung, im Fluss: im Wachstum, in der Regeneration, im Abbau. Und wenn wir zur Ruhe kommen, spüren wir unsere Atembewegungen und unseren Herzschlag.

Kinder geniessen es, bewegt zu werden und sich selber zu bewegen. Mit der Bewegung erfahren sie ihren Körper mit all ihren Sinnen. Kinder lieben von Anfang an auch das Rhythmische beim Getragen werden, beim Wiegen oder Schaukeln und Hüpfen. Und sie lieben den Bewegungsfluss beim Rutschen, Sausen, Rollen, Springen, Singen und Tanzen. Im Wasser sind alle diese Bewegungskomponenten leicht umsetzbar, auch für die mehrfach behinderten Kinder der Tagesschule.

Alle lieben das Wasser

Alle unsere Schülerinnen und Schüler lieben die Bewegung im Wasser mit seinen angenehmen Eigenschaften:

- Ihr Körper ist weniger der Schwerkraft unterworfen. Er wird getragen vom Wasser (Auftrieb).
- Das Wasser ist wohligh warm. Die Muskeln, die sonst sehr viel arbeiten, dürfen sich etwas ausruhen.
- Im Wasser werden alle Bewegungen fliessend und betreffen den ganzen Körper. Es ist aber auch Rhythmisches möglich – das Kind schwingt und schlängelt, ganz weich und im Bewegungsfluss.
- Ob die Bewegungsamplituden in den Gelenken

gross oder klein sind, bestimmen des Kindes Körper und die Bewegung im Wasser.

- Im Wasser ist viel oder wenig Körperkontakt möglich. Das Kind entscheidet, wie viel Unterstützung es braucht. Und das ist im Wasser oft erstaunlich wenig. Da wird gerne geblubbert und getaucht... Unwissende erschrecks, nicht so die Kinder.

Doch nicht nur das Wasser trägt die SchülerInnen, auch die Gemeinschaft. Gemeinsames Singen und Bewegungsabfolgen, einfache Tänze im Wasser, wöchentlich wiederkehrend, verstärken den Fluss, das Getragenwerden, und geben Sicherheit.

Die Schwimmstunde zu Beginn der Woche ist also ein kleiner Höhepunkt. Schauen wir einen Moment zu...

Im Bewegungsfluss

Wir haben das ganze Bad für uns alleine! Das Wasser hat eine Temperatur von warmen 32 Grad. Mit dem Buggy können die SchülerInnen bis zum Bad gefahren werden. Die Treppe ins Wasser ist für manche schon eine wichtige Alltagsübung. Und je tiefer ins Wasser gestiegen wird, desto mehr wird der Körper von der Auftriebskraft getragen.

Der Boden des Bades ist zur Hälfte höhenverstellbar. So haben alle Betreuenden und die grossen SchülerInnen einen guten Stand im Wasser.

Manche Kinder schätzen es, sich möglichst frei in der Beinahe-Schwereelosigkeit zu bewegen, andere werden gerne getragen und geniessen den Körperkontakt.

Tauchen, floaten, schweben...

... Kim taucht sehr gerne und ausgiebig. Es gefällt ihm, wie er im Wasser seine Kraft spürt. Er würde am liebsten viele Stunden im und am Wasser verbringen.

... Noah kann im Wasser alleine gehen. Und er liegt gerne rüclings auf dem Wasser und lässt sich floatend durchs Wasser ziehen.

... Janick ruft seinen imaginären Freund, den Delphin Bluemoon. Die fliessenden Delphinbewegungen übertragen sich auf Janicks Körper.

... Ermina macht im Wasser spielend das Päckli und andere grosse Bewegungen.

... Elyio und Atilla geniessen noch viel Körperkontakt, die Sicherheit, während sie das Bad mit all ihren Sinnen erfahren.

... Jennifer kennt das Wasser schon lange und dreht sich im Wasser in allen Achsen vom Rücken auf den Bauch und zurück.

Auch das Pflegeprogramm gehört dazu

Nach dem Bad folgt das Pflegeprogramm von Kopf bis Fuss. Kann ich den Bewegungsfluss noch etwas verlängern? Weiche Bewegungen auch beim Duschen, Abtrocknen, Eincremen und Umziehen lassen uns den Körper nochmals spüren... Und wenn die Zeit drängt? Wenn es heiss wird und die Kleider eng beim Knien, Heben, Drehen und Strecken, während draussen die nächsten warten?

Auch dann gelingt es meistens, weil alle Handlungsabläufe vor und nach dem Bad gut eingespielt sind. Denn jede Woche wiederholen sich diese Rituale in gleicher Abfolge. Das gibt Vertrauen und Sicherheit in allen Bewegungen – und wenn alles reibungslos verläuft, finden wir nach dem Bad sogar noch ein kleines bisschen Zeit für einen kurzen Schwatz mit Ursula, einer lieben Freundin aller TagesschülerInnen.

Susanne Gruber,
Physiotherapeutin

Celine: Bewegungsfreiheit durch Wasser

Celine ist sieben Jahre alt und sitzt im Rollstuhl. Als pädagogische Mitarbeiterin darf ich jeden Montag mit ihr ins Wärmebad zum Schwimmen. Im Wasser bewegt sie sich mit grosser Freude, strampelt mit ihren Beinen, und mit den Armen plantscht sie so stark, dass alle rundherum nass werden. Die Begeisterung muss natürlich auch mit freudigen Lauten kundgetan werden.



Celine geniess das nasse Element mit allen Sinnen.

Anfangs schluckte sie oft Wasser, weil sie mit dem Kopf nach vorne neigte und dabei ihren Mund offen hatte. Dank der «Flügeli» (Schwimmhilfen) kann sie sich ohne meine störenden Hände im Wasser bewegen. Einmal auf dem Bauch, die Beine wie ein Frosch, einmal auf dem Rücken mit den Füissen strampelnd und spritzend, einmal senkrecht im Wasser die Arme ständig in Bewegung – im Wasser ist Celine in ihrem Element. Sie hat mittlerweile gelernt, ihren Kopf kontrolliert an der unruhigen Wasseroberfläche zu bewegen, versucht, wie das Wasser schmeckt, und verschluckt sich nur noch ganz selten. Auch in der Dusche fängt sie mit geöffnetem Mund und mit der Zunge die Wasserstrahlen ein.

Wieviel Celine das Wasser bedeutet, zeigte sich, als wir im Sommerlager auf dem Zürichsee mit dem Schiff eine kleine Rundfahrt machten. Als Celine das Wasser sah, war sie kaum zu bremsen. Obwohl wir auf dem Schiff etwa zwei Meter oberhalb der Wasseroberfläche waren, wollte sie das Wasser berühren und damit spritzen. Sie bewegte ihre Arme auf und ab und strampelte so stark mit den Beinen, dass ich

sie beinahe nicht mehr auf meinen Armen halten konnte. Ich stellte sie ans Geländer, wo sie, nur unter den Armen gestützt, auf das Wasser sehen und sich bewegen konnte. Durch die Ablenkung und ihre Begeisterung stand sie ein paar Minuten ganz alleine.

Nach dem Mittagessen fahre ich mit Celine jeweils im Hochstuhl ins Badezimmer, wo ihre Zähne geputzt werden. Danach darf sie «wässerle». Ich lasse einen kleinen Strahl Wasser aus dem Hahnen, und Celine planscht mit ihren Armen im Waschbecken. Ihr ganzer kleiner Körper ist in Bewegung: Die Arme schwingen, die Hände reiben und die Beine strecken sich. Dazu wird geplaudert, gequitscht und gesungen. Erst wenn das halbe Badezimmer unter Wasser steht und Celine ziemlich nass ist, ist es an der Zeit, dem Vergnügen ein Ende zu bereiten.

Für mich ist es immer eine grosse Freude zu sehen, wie Celine durch Wasser angeregt wird, sich bewegen zu lernen. Wasser bedeutet für sie Bewegungsfreiheit.

Marianne Rosio,
pädagogische Mitarbeiterin

Samira: Tanz mit dem Delfin

Das Wasser, das ist Samiras Element. Ob spielend mit den Händen an einem Wasserhahn, plantschend und springend mit den Füßen in einer Pfütze oder schwimmend mit dem ganzen Körper: Samira geniesst es mit allen Sinnen.

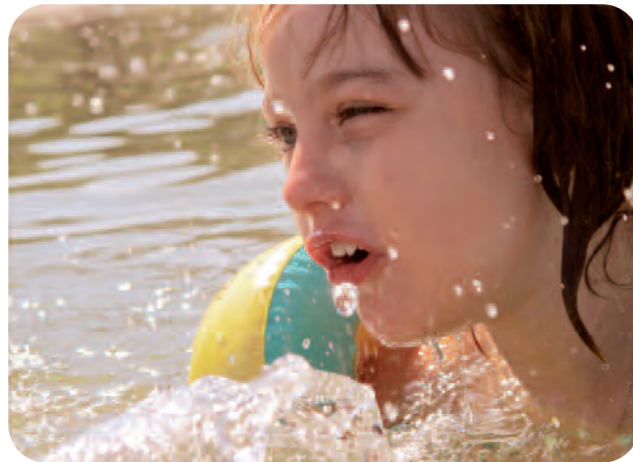
Samira kam zu früh auf die Welt. Dann, ein paar wenige Wochen alt, als kleines Baby, durfte sie das erste Mal ins warme Wasser. Viele Babys schreien bei den ersten Baderlebnissen. Nicht so Samira. Sie war ruhig, liess sich gehen und genoss die Zeit im Bad sehr. Schon damals fühlte sie sich im Wasser ganz offensichtlich geborgen.

Jetzt, mit acht Jahren, ist Samira eine grosse Wasserratte. Ob im Hallenbad, im Pool, zu Hause im Bädli oder im Meer, sie kann stundenlang im kühlen oder warmen Nass verweilen. Mit grosser Freude taucht sie auf und unter, singt, spritzt, strampelt mit den Beinen, bewegt sich in alle Richtungen und braucht dabei nur Unterstützung durch «Flügel».



Ist das Wasser auf Brusthöhe, kann Samira sogar ein paar Schritte alleine gehen. Ausserhalb des Wassers kann sie gehalten an den Händen oder mit Hilfe eines Backwalkers gehen. Auf dem Boden bewegt sie sich gerne hüpfend auf den Knien vorwärts. Sie liebt es, sich zu bewegen, und wenn dies ohne Hilfe möglich ist, ist es natürlich umso schöner.

Schon zweimal durfte Samira in Ägypten mit Delfinen schwimmen. Was für ein schönes Erlebnis! Stolz tanzt



Samira kann im Wasser sogar einige Schritte alleine gehen.

sie mit dem Delfin im Kreis herum, hält sich mit der einen Hand an der Flosse des Delfins, die Therapeutin gibt ihr den nötigen Halt. Glücklich küsst und streichelt sie das Tier. Mit grosser Freude lässt sie sich von ihm herumziehen, konzentriert, aber strahlend übers ganze Gesicht. Schön, dass ihr die Eltern diese Erfahrung ermöglichen können.

Nicole Waldvogel,
Heilpädagogin

Ein Jahr voller Überraschungen

2013 wird der Verein visoparents schweiz 50 Jahre alt. Dieses besondere Jubiläum wollen wir gebührend feiern: Das Jubiläumsjahr ist gespickt mit grossen und kleinen Highlights.

Als sich 1958 einige engagierte Eltern blinder und sehbehinderter Kinder zu einer Interessensgemeinschaft zusammen schlossen, war das Echo überragend. Endlich ein Beratungsangebot, endlich wertvolle Unterstützung im Alltag. Auch die 1974 eröffnete Tagesschule bot weitere, willkommene Unterstützung und Förderung für blinde, seh- und mehrfach behinderte Kinder. Heute betreibt der Verein visoparents schweiz neben der Sonderpädagogischen Beratungsstelle und der Tagesschule auch das Kinderhaus Imago. Das integrative Konzept des Kinderhauses ist eine Erfolgsgeschichte: Als eine der wenigen Betreuungsstätten der Schweiz ist das Kinderhaus Imago mit dem Gütesiegel «QUECC» (Quality for Education and Child Care) ausgezeichnet. Kinder mit und ohne Handicap teilen ganz selbstverständlich ihren Alltag.

Musikalischer Auftakt

Den Auftakt ins Jubiläumsjahr 2013 machen die Kinder der Tagesschule in Zürich-Oerlikon. Am Mittwoch, 6. März präsentieren sie auf dem Wochenmarkt von Oerlikon der Bevölkerung einen selbst gebauten Klangwagen. Den musikalischen Höhepunkt hören wir am Sonntag, 5. Mai:

Der Organist Bruno Reich gibt in der reformierten Kirche Oerlikon ein Benefizkonzert zugunsten von visoparents schweiz.

Bärenwoche und Honigfest

Auch das Kinderhaus Imago feiert 2013 erstmals einen runden Geburtstag: Es wird fünf Jahre alt. Im August steht darum eine «Bärenwoche» auf dem Programm. Gemeinsam mit dem Viso-Bär wird die Märchenerzählerin Sue Bachmann mit spannenden Geschichten Kinderaugen zum Leuchten bringen. Höhepunkt ist das Honigfest am Samstag, 17. August, mit einem Brunch und dem Rollomobil.

Offizielle Feier auf der Jucker Farmart

Unser offizielles Geburtstagsfest feiern wir auf der Jucker Farmart in Seegräben: Am Samstag, 28. September 2013 schaffen wir – zwischen leuchtend bunten Kürbissen – einen Ort der Begegnung. Mit diesem Tag wollen wir unseren Mitgliedern, Gönnern, Sponsoren und Interessierten unseren Dank für ihr grosses Engagement aussprechen.

Langweilig wird der Tag auf der Jucker Farm auf keinen Fall: verschiedene Posten laden dazu ein, den Alltag von blinden, seh- und



mehrfach behinderten Kindern hautnah kennenzulernen.

Fachreferat der Sonderpädagogischen Beratungsstelle

«Bär, Kasper, Puppe und Co. – nur ein Kinderspiel? Die kognitiv-affektive Entwicklung des Spiels» lautet der Titel des Referats, das Prof. Dr. Nitzka Katz-Bernstein am Dienstag, 12. November, hält. Zu diesem Fachvortrag lädt die Sonderpädagogische Beratungsstelle hauptsächlich Fachleute aus dem visoparents-Netzwerk ein.

Die nächsten 50 Jahre...

Vieles hat sich in den letzten 50 Jahren getan. Und auch die nächsten Jahrzehnte werden neue Herausforderungen an Kinder mit Handicap und deren Familien bereit halten. Diesen Herausforderungen wollen wir uns weiterhin stellen und den Betroffenen mit gewohntem Engagement zur Seite stehen. Damit alle Kinder, ob mit oder ohne Handicap, sich gesund entwickeln können.

Helen Knoblauch
Verantwortliche Kommunikation

Körper selbstwahrnehmung - ein vergessener Sinn

Sehen, Hören, Tasten, Riechen, Schmecken – diese Sinne sind uns vertraut. Weniger bekannt ist der propriozeptive Sinn: Er macht es uns möglich zu spüren, wo sich unsere Körperteile befinden – in Beziehung zueinander und im Raum –, ohne dass wir sie berühren oder sehen.

Unser Wissen über die Entwicklung und das Zusammenspiel der menschlichen Sinne ist immer noch sehr beschränkt. In Bezug auf hörsehbehinderte Menschen trifft dies in besonderem Mass zu. Was ihre Behinderungsform und ihre Fähigkeiten angeht, gibt es grosse Unterschiede unter diesen Menschen. Zunehmend haben wir es mit Kindern zu tun, die nicht nur mit dem Hör- und dem Sehsinn, sondern auch mit anderen Sinnen Probleme haben: mit dem Tastsinn, dem Geschmacks- und Geruchssinn, mit der Propriozeption und dem Gleichgewichtssinn.

Abgesehen vom Tastsinn wissen wir aber wenig über diese «vergessenen» Sinne, obwohl sie in ihrer Gesamtheit die Grundlage für alle unsere übergeordneten Seh-, Hör- und Tastfähigkeiten bilden. In der Taubblindenpädagogik haben wir diese Sinne vernachlässigt, weil wir uns allzu einseitig auf die Förderung von Seh- und Hörresten konzentriert haben. Die Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass man sich bei hörsehbehinderten Menschen zuerst insbesondere allfälligen Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht und der Propriozeption widmen muss, um den bestmöglichen Fortschritt im wirksamen Gebrauch von Tastsinn sowie von Seh- und Hörresten zu erreichen.

Was ist Propriozeption und wie funktioniert sie?

Der propriozeptive Sinn macht es uns möglich zu spüren, wo sich unsere Körperteile befinden – in Beziehung zu einander und im Raum –, ohne dass wir sie berühren oder sehen. Dies hilft uns, Körperbewegungen zu planen und auszuführen, ohne dass wir dauernd mit dem visuellen Sinn kontrollieren müssen, was unsere Körperteile tun.

Man kann den propriozeptiven Sinn spüren, wenn man mit geschlossenen Augen mit dem Zeigefinger zuerst

die Nase und dann den linken Daumen berührt. Anfangs trifft man vielleicht noch leicht daneben, aber der Erfolg stellt sich schon nach kurzem Üben ein.

Eng verbunden mit dem Tastsinn

Der propriozeptive Sinn hängt eng mit dem Tastsinn zusammen. Sogenannte Propriozeptoren befinden sich in Muskeln und Gelenken über den ganzen Körper verteilt. Sie reagieren auf Dehnung und Kompression (Druck). Wenn der propriozeptive Sinn funktioniert, senden die Propriozeptoren ständig Informationen an unser Hirn, sodass dieses jederzeit weiss, wo sich die einzelnen Körperteile gerade befinden, ob sie sich bewegen, wie schnell und in welche Richtung.

Damit der propriozeptive Sinn reibungslos funktioniert, muss der Muskeltonus innerhalb eines bestimmten Rahmens liegen. Die propriozeptive Sinneswahrnehmung kann durch vielerlei Ursachen eingeschränkt werden, vom «eingeschlafenen» Bein über Arthritis bis zu Hirnschädigungen.

Probleme mit der Propriozeption werden zusätzlich verstärkt, wenn gleichzeitig auch Schwierigkeiten mit dem Gleichgewichtssinn, dem Tastsinn und dem Sehsinn bestehen. Dies sind allesamt Herausforderungen, die bei hörsehbehinderten Menschen sehr häufig auftreten.

Probleme und Bewältigungsstrategien

Probleme mit der Propriozeption können sich auf vielfältige Weise zeigen:

- Unfähigkeit oder Abneigung, sich aus liegender Position auf Armen und Händen aufzustützen
- Unfähigkeit oder Abneigung, zu stehen und gleichzeitig Gewicht zu tragen
- Häufiger Gebrauch von Armen und Händen zum



Die Umgebung spüren können, vermittelt Sicherheit.

Stützen des Kopfes oder des Oberkörpers oder häufiges Anlehnen an Möbel, Wände usw. oder an andere Personen

- Heftiges Fussstampfen bei Personen, die gehen lernen
- Barfuss und auf Zehenspitzen gehen bei Personen, die das Gehen beherrschen
- Schlecht koordinierte Bewegungen und diverse Strategien, um Aufgaben trotzdem zu bewältigen
- Einsatz von zu viel oder zu wenig Kraft beim Heben und Ergreifen von Gegenständen und heftiges Greifen bei der Kontaktaufnahme mit anderen Personen
- Suche nach starkem Druck oder Dehnung, beispielsweise durch: sich in enge Räume zwingen, Beine oder Arme eng in einander verschränken, Körperteile mit Kleidern oder Ähnlichem eng einbinden, Zähneknirschen, sich ins Gesicht oder an den Kopf schlagen, sich von einer Stange hängenlassen

Unterstützende Massnahmen

Durch alle diese Verhaltensweisen werden dem Hirn Informationen über einzelne Körperteile gesendet, die es sonst aufgrund der propriozeptiven Einschränkung nicht bekommt. Hörsehbehinderte Personen nehmen oft seltsam anmutende Körperhaltungen ein (zum Beispiel die Beine um ein Stuhlbein «gewickelt»). Dadurch werden dem Hirn jedoch intensive taktile und propriozeptive Informationen darüber übermittelt, wo sich die einzelnen Glieder befinden, und die betroffene Person bekommt dadurch ein Gefühl von guter und sicherer Verankerung im Raum.

Wie kann man Personen mit propriozeptiven Schwierigkeiten unterstützen?

- Beratung bei Ergo- und Physiotherapeuten, die spezifische Therapiemöglichkeiten oder Anpassungen der Umgebung vorschlagen können
- Spezifische Therapien (zum Beispiel Tiefendruck-Massage, rhythmisches Zusammenpressen der Gelenke, Dehnen von Fingern, Armen, Beinen)
- Beim Sitzen ein schweres Tuch über den Schoss legen; Verwenden von schwerer Kleidung und Schuhen, schwere Bettdecken
- Einzelne Körperteile oder Gelenke zum Beispiel mit Tüchern, Bandagematerial oder Lycra-Kleidern (elastische Fasern) eng einbinden
- Kaugummi oder Ähnliches zur Stimulation des propriozeptiven Inputs können helfen, das Erregungsniveau auszugleichen und die Konzentration zu erhöhen
- Sportliche Aktivitäten, zum Beispiel Wassertherapie (Wasser erhöht den Druck auf die Körperteile), Reiten oder Trampolinspringen



Oft ist es schwierig, propriozeptive Schwierigkeiten zu erkennen, insbesondere wenn sie Teil umfangreicher sensorischer und anderer Beeinträchtigungen sind. Weil die Propriozeption jedoch für alle Funktionsbereiche eine herausragende Rolle spielt, muss sie bei hörsehbehinderten Menschen immer sorgsam berücksichtigt werden.

David Brown

Auszug aus Originaltext: Brown, David 2006: The Forgotten Sense – Proprioception. Dbl Review 38: 20-24. Deutsche Zusammenfassung: Eva Keller, Stiftung Tanne

Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Stiftung Tanne, deutschschweizerisches Zentrum für die Bildung, Betreuung und Beratung taubblinder und hörsehbehinderter Menschen 8135 Langnau am Albis / www.tanne.ch

Alltag ohne Barrieren

Sicher unterwegs

Die Compagna Reisebegleitung ermöglicht Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, die unterwegs auf Unterstützung angewiesen sind, mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu reisen. Das Angebot umfasst Kurzbegleitungen ab einer



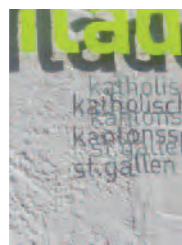
Stunde bis zu Ferienbegleitungen über mehrere Tage im In- und Ausland. Organisiert werden Begleitperson, Fahrpläne und Billette. www.compagnareisebegleitung.ch

Kleine Schriften, grosse Probleme

Sehbehinderte Personen erleben im Alltag immer wieder schwierige Situationen: Orientierungszeichen, Schilder und Beschriftungen in der Öffentlichkeit sind für sie nicht oder nur schwer erkennbar. Um eine für alle Menschen zugängliche Information zu fördern,



Gut gelöst.



So nicht.

haben die Blinden- und Sehbehindertenorganisationen der Schweiz ein Merkblatt mit Gestaltungsregeln herausgegeben. Folgende Aspekte sind wichtig:

- Damit man alles erkennen kann: Starke Kontraste wählen, rote Schrift vermeiden. Faustregel bei der Schriftgrösse: 2 cm pro Meter Lesedistanz. Pläne, Öffnungszeiten und Namensschilder maximal 160 cm über dem Boden anbringen.
- Damit es nicht blendet: Auf matten Oberflächen drucken und Schilder nur hinter entspiegeltes Glas setzen.
- Damit auch Blinde informiert sind: Wo immer möglich Reliefschrift verwenden oder schriftliche Informationen mit der Punktschrift (Braille) ergänzen.

Das Merkblatt und weitere Infos zum Thema sind online erhältlich auf: www.weisserstock.ch (Kampagne)

Recht und Versicherung

Neues Kindes- und Erwachsenenschutzrecht

Das geltende Vormundschaftsrecht aus dem Jahr 1907 wird am 1. Januar 2013 durch ein modernes Kindes- und Erwachsenenschutzrecht abgelöst. Es eröffnet neue Wege, um Menschen, die aufgrund einer kognitiven Behinderung nicht vollständig selbst für sich verantwortlich sein können, zu schützen und in ihrer Eigenständigkeit und Selbstbestimmung zu stärken.

Bei Abklärungen für Massnahmen im Rahmen des neuen Rechts spielen die Angehörigen eine wichtige

Rolle. Eine Broschüre von insieme und Cerebral Schweiz unterstützt Eltern dabei, eine gute Lösung für ihren Sohn oder ihre Tochter zu finden. Bestellung (Fr. 8.-): www.insieme.ch

Medien

Kinderverse in 12 Sprachen: neues Booklet

«Heile, heile säge...» Kinderverse wecken Erinnerungen, stärken die Beziehung und fördern die Sprache. Elternbildung CH hat in Kooperation mit der IG Spielgruppen Schweiz ein Booklet mit bekannten Kinderversen herausgegeben: Trost- und Fingerverse, Abzähl-



reime, Kniereiter wie «Rite rite Rössli», Bewegungsspiele und Wiegenlieder in Schweizer Dialekt, Deutsch, Französisch, Italienisch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamil, Türkisch. Die Illustrationen stammen aus der Kampagne «Stark durch Beziehung».

Bestellungen (ab Fr. 5.-/Stk.) über die Website: www.elternbildung.ch (Aktuelles)

Eltern-Lehre

Auf keine Lebensaufgabe sind Frauen und Männer so wenig vorbereitet wie auf die Elternschaft. Die Eltern-Lehre von Marlies Bieri unterstützt und begleitet Mütter und Väter von Babies und Kleinkindern bei ihrer wichtigen Aufgabe. Das Buch basiert auf den Grundlagen des Fit-Konzeptes des bekannten Kinderarztes Remo Largo und auf den lösungs- und kompetenzorientierten Methoden



nach Steve de Shazer. Neben konkreten Informationen enthält die Eltern-Lehre zahlreiche praxisbezogene Anregungen und Übungen für Eltern, die sich das Rüstzeug für ihre erste Zeit zu dritt holen möchten. 160 Seiten, ca. Fr. 39.-, im Buchhandel oder online beim Verlag: www.zytglogge.ch

tactuel: Pädagogik heute und Berufseinstieg

Pädagogik heute für blinde und sehbehinderte Kinder sowie der Berufseinstieg von sehbehinderten Jugendlichen sind die Schwerpunkte der zweiten, wiederum sehr informativen Ausgabe der SZB-Zeitschrift «tactuel». Ein weiterer Beitrag befasst sich mit der Bedeutung von Sehbehinderungen: Neue Berechnungen gehen davon aus, dass die Zahl der sehbehinderten Menschen in der Schweiz höher ist als bisher angenommen und auf rund 300'000 Personen ansteigen wird. «tactuel»

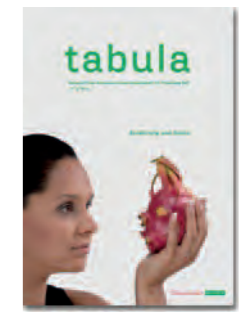
berichtet über die Gründe. Die Zeitschrift richtet sich an Fachpersonen, die mit blinden, sehbehinderten und taubblinden Menschen arbeiten oder aufgrund ihres Berufes mit ihnen in Kontakt sind, sowie an Direktbetroffene und ihr Umfeld. «tactuel» ist kostenlos in Schwarzschrift, in Braille und im Daisy-Format erhältlich. www.tactuel.ch

Nicht anders, aber doch verschieden

Kinder mit einer Hörschädigung werden heute mehrheitlich in Regelklassen unterrichtet. Wie geht es ihnen dort? Mireille Audeoud und Emanuela Wertli von der Hochschule für Heilpädagogik (HfH) Zürich haben das Befinden bei in Regelklassen integrierten hörgeschädigten Kindern im Alter zwischen 11 und 13 Jahren untersucht. Die Ergebnisse und Schlussfolgerungen werden im Buch «Nicht anders, aber doch verschieden» vorgestellt. Das Buch gibt Fachleuten der Pädagogik und Heilpädagogik sowie Eltern und Angehörigen wertvolle Impulse, wie sie Kinder und Jugendliche im Umgang mit den Herausforderungen durch ihre Behinderung stärken und stützen können. 129 Seiten, Fr. 39.45 (plus Versandkosten). www.hfh.ch

Ernährung und Sinne

Nicht nur der Geschmackssinn, auch die anderen Sinne spielen bei der Ernährung eine wichtige Rolle. Erst seit kurzem ist bekannt, dass der Mensch dabei auf eine Nase zählen kann, die in gewisser Hinsicht die Geruchsinne der Tierwelt bei Weitem übertrifft. Dies



und weitere spannende Infos zum Thema «Ernährung und Sinne» bietet die Nummer 3 von tabula, der Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Erhältlich für Fr. 10.- (Abo: Fr. 30.-) über www.tabula.ch

Spiel- und Lernmaterial

Hilfsmittel für die Schule und zu Hause

Für Kinder mit eingeschränkter Lautsprache, kognitiven Beeinträchtigungen oder Lese-/Lernschwierigkeiten bietet active education ein breites Sortiment an Hilfsmitteln und Materialien für den Einsatz in der Schule und zu Hause, neu oder gebraucht. Eltern und Fachpersonen können sich



zudem in Kursen im Bereich der Unterstützten Kommunikation sowie in der Anwendung verschiedener Hilfsmittel oder Lern- und Fördersoftware weiterbilden. Produkte und Kursprogramm sind auf der Website abrufbar: www.active-education.ch

Tanz ohne Barrieren

Wenn Waldemar aus dem Bilderbuch auf Rodins Denker trifft: ein Morgen mit den Kindern des Berner Tanzprojekts BewegGrund.

«Chunnsch du au go tanze?!» fragt Raphael und die Augen hinter seinen Brillengläsern strahlen. Der Kleine hat mich sofort gesehen und sich mir ohne Scheu genähert. Dabei begegnen wir uns heute zum ersten Mal, und ich bin schätzungsweise vierzig Jahre älter als er. Aber das macht ihm nichts aus. Spontan übernimmt er die Führung, und ich folge ihm in das helle, gemütliche und rollstuhlgängige Tanzstudio an der Berner Brunngrasse, wo Susanne Schneider und Laura Imperiali vom Tanzprojekt BewegGrund vier weitere Kinder im Alter zwischen sechs und elf Jahren begrüßen: Melanie, Livia, Anouk und Rachel.

Integratives Tanzen für Kinder und Erwachsene

BewegGrund, ein Verein mit über hundert Mitgliedern, besteht seit rund 15 Jahren und betreibt die führende integrative Tanzcompany der Schweiz. Behinderte und nichtbehinderte Menschen, die Freude am Tanzen haben, finden sich hier zum Spass, aber immer auch mit einem künstlerischen Anspruch. Auf dieser Grundlage erarbeitet BewegGrund abendfüllende Performances und organisiert Workshops oder Festivals. Für Erwachsene sowie für und mit Kindern. Genau wie an jenem regnerisch-küh-

len Samstagmorgen. Zweimal anderthalb Stunden «Kreativ Werkstatt» stehen auf dem Programm. Zuerst für die kleineren Kinder wie Raphael, dann für die Teenager. BewegGrund hat die erwähnte Veranstaltungsreihe zusammen mit der Choreografin und Tänzerin Karin Hermes gegründet.

Action mit Waldemar und seinen Freunden

Wir sitzen zum Aufwärmen im Kreis und werfen uns eine schwarze Melone zu. Dabei sagen wir unseren Namen sowie denjenigen der Person, die den Hut auffängt. Anschliessend bauen wir einen Hindernisparcours mit Matratzen. Die Kinder bewältigen den Circuit vorwärts, rückwärts, auf allen Vieren. Raphael erkundigt sich bei mir, ob alles in Ordnung sei, weil ich als Erwachsener gewisse Hürden doch lieber auslasse. Etwas später erzählt Susanne aus einem Bilderbuch vom Schweinchen Waldemar und seinen zwei Freunden, die einen spannenden Tag miteinander verbringen. Die Kinder hören aufmerksam zu, sie kennen die Geschichte und freuen sich über die Abenteuer der drei Kameraden.

Danach springen die Kleinen wieder wie Wirbelwinde durch den Raum. Sobald die Musik ertönt, treibt es sie wild in alle Richtungen, wenn es still wird, kommen sie zur Ruhe. Das kann ganz schön anstrengend sein: Livia setzt sich hin und gähnt herzhaft.

Stoff für einen ganzen Ozean

Zum Abschluss wird ein grosses blaues Leintuch aufgespannt. Wir bewegen es und verwandeln es in eine stürmische See. Die Kinder wagen sich in die Wogen und lassen sich forttragen; zwischendurch verschwinden sie und verstecken sich unter dem Leintuch. Auch Rachel geniesst den grossen Moment mit glänzenden Augen. Da naht bereits die Zeit des Abschiednehmens: Raphael stürmt mit grossen Schritten



Auch Auftritte vor Publikum – hier im Zentrum Paul Klee – gehören dazu.

Bilder: Zentrum Paul Klee

aus dem Studio. Heute Nachmittag darf er in den Zirkus, wie er stolz verkündet – und dieses Ereignis ist ihm jetzt wichtiger als alles andere. Verständlicherweise.

Inspiration von grossen Meistern

Da nehmen die Teenager das Studio in der Brunngrasse in Beschlag – und mit dem neuen Publikum verändert sich auch die Energie. Die fünfköpfige Gruppe mit Florence, Klara, Sabine, Lionel und Noel braucht heute augenscheinlich etwas länger, bis sie in die Gänge kommt. Es ist auch ein gar grauer Morgen, die steifen Gelenke wehren sich gegen das Aufwärmen – und bei Florence hat sich zu allem Übel eine Erkältung eingenistet. Doch Susanne und Laura lassen sich nicht beirren: Sanft, aber beharrlich motivieren sie die Gruppe immer wieder neu. Zum Beispiel, indem sie Postkarten austeilen, die berühmte Statuen zeigen, den Denker von Rodin etwa oder Figuren von Giacometti. Diese Vorlagen eignen sich gut, um menschliche Standbilder zu gestalten. Da macht es auch nichts, wenn zwischendurch ein Liegebild entsteht.

«Amélie» macht den Unterschied

Später verwandeln sich einige Tanzende in lebende Schaufensterpuppen: sie werden von den Anderen in Form gebracht, verschoben, ausgerichtet und drapiert. Da erscheint plötzlich ein Lächeln auf den Gesichtern von Sabine und Florence: immer wieder nehmen die beiden neue Haltungen ein und experimentieren. Jetzt, ganz zum Schluss, ist das Eis endgültig gebrochen. Sabine und Lionel tanzen auf einmal wunderschöne Soli. Die traumhafte Filmmusik zu «Amélie Poulain» hat sie gepackt und beflügelt. Lionel hüpfte sogar dermassen konzentriert, dass er gar nicht dazu kommt, ins Publikum zu schauen. Spontan applaudieren wir alle trotzdem. Und auf einmal ist es, als sei die Sonne doch noch gekommen. Dank BewegGrund – und sogar an einem grauen Samstag wie diesem.

Konrad Stokar

Mehr Infos, Kursangebote und Kontakt: www.beweggrund.org
Karin Hermes: www.hermesdance.com



Rhythm is it!



Gemeinsam neue Sportarten entdecken

«Blindspot Metro» ist ein integratives Sport-Schnupper-Angebot. Es ermöglicht Kindern und Jugendlichen mit und ohne Handicap, verschiedenste Sportarten auszuprobieren und so den eigenen Lieblingssport zu finden.

Aktivitäten verbinden und zeigen Gemeinsamkeiten zwischen Kindern und Jugendlichen mit und ohne Handicap auf. Seit 2005 fördert «Blindspot» daher die soziale Integration mit Fokus auf die Freizeitgestaltung im Sport- und Kulturbereich. Nach jahrelanger Lagererfahrung erkannte die Organisation eine Lücke in der regionalen, integrativen Freizeitgestaltung und lancierte 2011 das Projekt «Blindspot Metro». Mit der Laureus Stiftung Schweiz fand das Projekt einen internationalen Förderpartner, der die Integrationsbestrebungen langfristig unterstützt.

«Blindspot Metro» ist ein polysportives und schweizweit einzigartiges Tagesangebot für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung im Alter zwischen 8 und 17 Jahren. Junge Menschen mit Seh-, Hör- und Lernbehinderungen werden ebenso angesprochen wie

Teilnehmende mit einer körperlichen oder geistigen Behinderung oder mit sozialen Auffälligkeiten. Rund 60 Prozent der Teilnehmenden sind Kinder und Jugendliche ohne Behinderung.

Grosse Auswahl

Die Teilnehmenden wählen ein Angebot (zum Beispiel Breakdance, Beatboxen, Fechten, Parkour) und besuchen dieses während einem kostenlosen Schnupperkurs. Die durchmischten Gruppen ermöglichen neue Erfahrungen, und die Angebote zeigen neue bzw. weitere Freizeitmöglichkeiten auf. Die Kinder und Jugendlichen erhalten einen Überblick über die Sportlandschaft in ihrer Umgebung. Im Gegenzug gewinnen die Anbieter neue Erfahrungen in Bezug auf die integrative Gestaltung von Workshops und können ihre Angebote langfristig zugänglich konzipieren.

Eine Erfahrung, die Mut macht

Dass das Konzept funktioniert, zeigen die Aussagen bisheriger Teilnehmer. Ein Jugendlicher mit Sehbehinderung zum Beispiel meinte: «Dass ich mit Sehenden fechten, tanzen oder beatboxen kann, ist super, denn so habe ich im Alltag mehr Mut, dies auch ohne professionelle Hilfe zusammen mit Freunden

auszuüben oder mich in einem öffentlichen Verein anzumelden.» Auch Eltern äussern sich positiv: «Bei meinen beiden Kindern war die Stimmung so natürlich, dass sie gar nicht gemerkt haben, wer behindert ist und wer nicht», beobachtete eine Mutter. «Es hat für sie einfach keine Rolle gespielt, und das ist doch toll.»

«Blindspot Metro» wird 2013 weiter ausgebaut. Zu den Städten Bern, Basel, Zürich, Winterthur und Luzern kommt neu auch Aarau dazu.

In jeder Stadt gibt es einen regionalen Hauptpartner (zum Beispiel das Sportamt) und verschiedene Umsetzungspartner (Workshopanbieter). Ziel ist es, dass «Metro» nach der Projektphase durch den Hauptpartner übernommen wird und die regionale Freizeitförderung aufrecht erhält.

Schnuppertage 2013

Provisorische Daten: Basel, 23. März; Luzern, 25. Mai; Bern, 15. Juni; Winterthur, 7. September; Zürich, 21. September; Aarau, 16. November.

Weitere Informationen: www.blindspot.ch oder Telefon 031 932 36 32

Agenda

visoparents schweiz

Ausflüge für Familien

Visoparents schweiz organisiert für Familien regelmässig spannende Ausflüge. Eine ideale Gelegenheit, Abwechslung und Farbe in den Alltag zu bringen, sich auszutauschen und andere Familien mit Kindern mit und ohne Handicap kennenzulernen. Mitglieder von visoparents schweiz bezahlen lediglich einen kleinen Unkostenbeitrag. Nächste Daten zum Reservieren: 19. Januar 2013: Technorama Winterthur; 24. März (prov.): Blindenführhundeschule Allschwil; 21. April: Sauriermuseum Aathal; 15. Juni: Zoo Zürich.

50 Jahre visoparents schweiz

6. März: Klangwagen der Tagesschule, Wochenmarkt Zürich-Oerlikon. 18. April: Jubiläums-Generalversammlung, Zürich. 5. Mai: Orgelkonzert Bruno Reich, reformierte Kirche Zürich-Oerlikon. 17. August: Honigfest, Kinderhaus Imago, Dübendorf. 28. September: Jubiläumsfeier, Jucker Farmart, Seegräben-Pfäffikon ZH. 12. November: Fachvortrag Prof. Dr. Nitzka Katz.



Andere Veranstalter / Weiterbildungen

Was macht Schule? 16. Januar 2013, 14–20 Uhr, Volkshaus Zürich. Tagung der Paulus-Akademie, für Fachpersonen und Eltern. – Immer mehr Kinder entwickeln psychische und physische Auffälligkeiten, immer häufiger landen Schulkinder beim Therapeuten. Eltern sehen sich dem Druck, der auf ihren Kindern lastet, oft selbst nicht mehr gewachsen, haben ihrerseits hohe Anforderungen an die Kinder, aber auch an die Lehrpersonen. Während die einen durch die «Reformitis» genervt oder verunsichert sind, versprechen sich andere von den Reformen Lösungen für die Zukunft. Wie wird

sichergestellt, dass die Schule die Entwicklung und das Wohlergehen der nachfolgenden Generation fördert und nicht behindert? Was sind dabei die Aufgaben von Bildungspolitik, Lehrerschaft und Eltern? Kosten: Fr. 95.–. Anmeldungen bis 3. Januar an: eva.lipp-zimmermann@paulus-akademie.ch

«Mit 5 habe ich meine Fantasie an Nintendo verkauft».

12. März 2013, Zürich. Vortrag von Wilfrid Brüning, Medienpädagoge, bekannt durch den Film «Wege aus der Brüllfalle». – Dass es für eine gesunde Entwicklung von Kindern Besseres gibt als stundenlangen Medienkonsum, hat sich herumgesprochen. Eine begrenzte Zeit vor dem Bildschirm täglich durchzusetzen, fällt vielen Eltern jedoch extrem schwer. Zu gross ist die Faszination, die das Medium Bildschirm auf Kinder und Jugendliche ausübt. Warum Eltern sich dennoch durchsetzen müssen und wie ein verantwortungsvoller Umgang mit den modernen Medien aussehen könnte, ist Thema dieser Veranstaltung. – Lokal und Zeit: www.elternbildung.ch



Workshops an der Tagesschule visoparents schweiz

Regensbergstrasse 121, Zürich-Oerlikon. Wenn bei Menschen mit einer Mehrfachbehinderung auch das Sehen beeinträchtigt ist. 16. Mai, 18.30–21.45 Uhr. (Anmeldeschluss: 15. April) Guten Appetit – Essen und Trinken mit Menschen mit einer Mehrfachbehinderung. 16. März, 9–12.15 Uhr. (15. Februar) Alltagspflege eines Menschen mit Mehrfachbehinderung in der Institution oder zu Hause. 10. April, 18.30–21.45 Uhr. (15. März) Anmeldungen www.hfh.ch/Weiterbildung (Kurse)

Gefährten durch den Winter: Schneemann und Sterne

**Schnell hergestellt, vielseitig verwendbar und hübsch anzuschauen:
Unsere Bastelideen für die Winterzeit erfreuen Kinder und Erwachsene gleichermaßen.**

Kinder lieben Figuren zum Spielen und entdecken dabei immer neue Geschichten. Zum Beispiel diesen lustigen Schneemann, der sich auch sehr gut als Tischdekoration



eignet. Nur Mut, Sie werden von den Gästen bestimmt ein Lob erhalten. Nach dem Fest wandern die Schneemänner ins Kinderzimmer, wo sie die Kleinen sicher bis zum Winterende begleiten.

So wird's gemacht

Materialien Schneemann:

- weisse Plastikfläschchen von Katzenmilch, Activfit usw.
- Bastelleim
- farbiger Moosgummi
- kleine, alte Knöpfe
- Resten von Geschenkband
- schwarzer Permanentstreiber
- kleines Stück orange Selbstklebefolie oder Mandarinschale

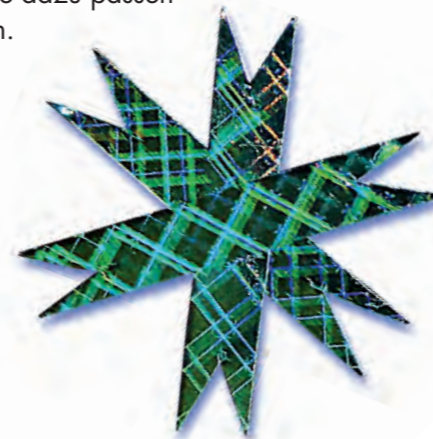
Die Plastikflaschen werden ausgewaschen und die Etiketten entfernt. In unserem Beispiel verwenden wir die Flasche von Whiskas-Katzenmilch, es können aber gut auch andere weisse Kunststoffflaschen in unterschiedlichen Grössen verwendet werden.

Der Deckel der Flasche bildet den Hut. Als Ergänzung kann mit Moosgummi ein passender Ring ausgeschnitten und als Hutkrempe über die Verschlusskappe gestülpt werden. Wenn er genau angepasst ist, hält er von selbst. Die Knöpfe werden angeleimt, und aus der orangen Folie wird eine Rübli-Nase ausgeschnitten. Wenn keine Selbstklebefolie vorhanden ist, kann aus Mandarinschale eine Nase ausgeschnitten und aufgeklebt werden. Die Schale muss zuvor etwas angetrocknet werden.



Sie hält dann den ganzen Winter und sieht genauso gut aus wie Folie. Augen und Mund werden mit dem schwarzen Permanentstreiber aufgezeichnet. Zum Schluss wird ein Geschenkband gewählt und dem Schneemann als Halstuch umgebunden.

Wenn Sie die Schneemänner für eine spezielle Dekoration machen, können Sie natürlich für Hut, Halstuch und Knöpfe die dazu passenden Farben wählen.



Schnee- oder Weihnachtssterne

Diese Sterne könnten auch Blitzsterne genannt werden, so rasch und einfach sind sie herzustellen. Es braucht ganz wenig Material, und sie können in vielen Varianten angefertigt werden. Ob sie als Fensterschmuck in der Weihnachtszeit oder aus weissem Papier als Schneesterne für Winterdekorationen dienen, diese Sterne sind immer attraktiv. In verschiedenen Grössen auf dunklem Papier oder auf einem Tischläufer verteilt, und fertig ist die Tischdekoration. Als selbstgemachter Weihnachtsschmuck zieren die Sterne den Weihnachtsbaum. Auch bei dieser Bastelarbeit gilt: Unterschiedliche Materialien, intensive Farben sowie reflektierende Papiere oder Folien machen die Sterne auch für Kinder mit einer Sehbehinderung interessant zum Gestalten.

So wird's gemacht

Materialien Sterne:

- Weisses, farbiges, reflektierendes Papier
- Leimstift
- Faden in derselben Farbe wie die Sterne oder durchsichtiger Silch

Auf den Papierseiten werden gleichmässige Streifen eingezeichnet. In unserem Beispiel sind die Streifen 10 cm lang und 1.5 cm breit, beim kleineren Stern sind sie 5 cm lang und 1 cm breit. Die Grösse kann einfach angepasst werden. Je grösser ein Stern wird, desto mehr Teile sollten ihn schmücken. Im Beispiel werden 4 Teile für die grösseren Sterne und 3 Teile für die kleinen Sterne verwendet. Damit der gelbe Stern gut sichtbar ist, haben wir leuchtendgelbes Papier verwendet. Der kleine Stern ist aus reflektierendem Papier. Es kann jedoch auch gut Halbkarton verwendet werden, zum Beispiel von einer leeren Verpackung. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, verwenden Sie, was sie gerade zu Hause haben! Die Papierstreifen werden nun von beiden Seiten von links und rechts so eingeschnitten, dass kleine Spitze entstehen. Dann werden die Streifen mit dem Leimstift übereinander geklebt. Nun können die Sterne mit Klebstreifen an Fenstern festgemacht oder zur Dekoration aufgeklebt oder hingelegt werden. Mit einem Faden versehen, sind sie fertig zum Aufhängen. Sie werden staunen, wie schnell diese Weihnachts-, Tisch- und Fensterdekoration gezaubert ist.

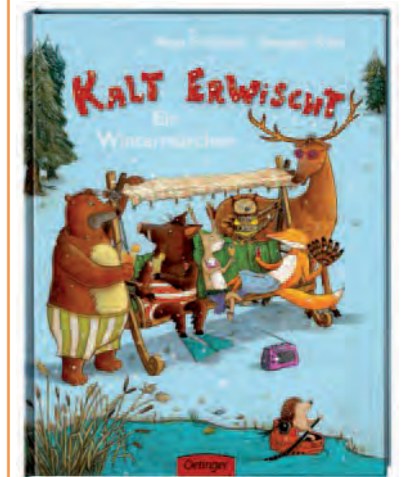
Buchtipp

Kalt erwischt

3,2,1, meins?

Der Winterflohmarkt der Tiere.


Wie? Der Winter fällt aus? Peter Piek, der Igel, traut seinen Ohren kaum. Was sollen die anderen Tiere jetzt bloss mit ihren Winter-sachen tun? Na klar, sie machen einen Flohmarkt! Und schon beginnen sie hin und her zu tauschen: Aus dem Eishockeyhelm des Fuchses wird ein Paddelboot für den Igel, aus dem Schlitten von Aaron dem Hirsch eine Hollywoodschaukel und aus dem warmen Bärenfell ein Badekleid. Doch gerade als die Tiere mit ihrem Sommerfest beginnen wollen, rieseln die ersten Flocken vom Himmel. Was nun?




Eine lustige, fantasievolle Geschichte voller Überraschungen von Anja Fröhlich. Die liebevoll-frechen Bilder mit den vielen Details stammen von Gergely Kiss. Für Kinder ab 4 Jahren. 32 Seiten, gebunden, ca. Fr. 19.-. Oetinger Verlag, Hamburg. Im Buchhandel.

Bestellen Sie jetzt!

MATERIAL ZUR SENSIBILISIERUNG (bitte Anzahl angeben)

— Simulationsbrillen für Kinder aus Karton (Fr. 0.50/Stück ab 20 Ex.) 

— visoparents-Plüschbärli, ca. 9 cm hoch (Fr. 12.– inkl. Porto) 

DRUCKSACHEN (bitte Anzahl angeben)

- Info-Broschüre(n) visoparents schweiz
- Info-Broschüre(n) Sonderpädagogische Beratungsstelle in Dübendorf
- Info-Broschüre(n) Tagesschule für blinde, seh- und mehrfach behinderte Kinder in Zürich-Oerlikon
- Info-Broschüre(n) Kinderhaus Imago in Dübendorf
- aktuellste(r) Jahresbericht(e) von visoparents schweiz
- Exemplar(e) Statuten
- Exemplar(e) Leitbild

IMAGO (BITTE ANKREUZEN)

- Jahresabonnement Fachzeitschrift imago (Fr. 50.– für 4 Ausgaben)
- aktuellste Ausgabe der Fachzeitschrift imago (gratis)
- Nachbestellung Einzelheft imago (Fr. 6.– inkl. Porto)
Thema: _____
(eine Themenzusammenstellung finden Sie auf unserer Webseite www.visoparents.ch)
- Ich möchte das imago in meiner Praxis/ in meinem Geschäft auflegen, bitte senden Sie mir jeweils kostenlos _____ Exemplare
- Ich möchte im imago ein Inserat schalten.
Bitte schicken Sie mir die aktuellen Mediadaten

SPENDEN/FUNDRAISING (bitte ankreuzen)

- Bitte schicken Sie mir _____ Einzahlungsschein(e)
- Bitte schicken Sie mir Informationen über das aktuellste Fundraising-Projekt von visoparents schweiz
- Ich möchte visoparents schweiz auf eine andere Art unterstützen: _____
Bitte kontaktieren Sie mich.

MITGLIEDSCHAFT (bitte ankreuzen)

Als Mitglied sind Sie immer nahe am Vereinsgeschehen. Sie erhalten vierteljährlich die Fachzeitschrift imago und können an der jährlichen Generalversammlung teilnehmen. Aktivmitglieder (Familien mit einem behinderten Kind) haben ein aktives Stimmrecht und werden regelmässig schriftlich zu unseren Familienveranstaltungen eingeladen, wo sie von einem ermässigten Preis von Fr. 25.– pro Familie und Anlass profitieren.

- Aktivmitgliedschaft Fr. 60.–/Jahr
- Passivmitgliedschaft Fr. 60.–/Jahr
- Kollektivmitgliedschaft (für Firmen oder Organisationen) mind. Fr. 200.–/Jahr

(Firma/Institution): _____

Anrede: _____

Name: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

- Ich möchte, dass jemand von visoparents schweiz Kontakt mit mir aufnimmt
- Ich habe Fragen zum Thema: _____

Bestell- und Kontaktformular zum Faxen oder Schicken:
Fax 043 355 10 25, visoparents schweiz,
Stettbachstrasse 10, 8600 Dübendorf

PINNWAND



Fossil Art – eine Ausstellung zum Sehen und Fühlen

Die internationale Wanderausstellung «Fossil Art» ist zu Gast bei focus Terra, dem erdwissenschaftlichen Forschungs- und Informationszentrum der ETH Zürich. Fossil Art zeigt Spuren urzeitlicher Lebewesen und Abgüsse seltener Gesteinsplatten aus fünf Kontinenten, die aufgrund ihrer Schönheit einem Kunstwerk gleichen – einem versteinerten. Erstmals können auch blinde und sehbehinderte BesucherInnen die reliefartigen Gesteinsplatten ertasten, erleben und entdecken. Zusätzliche taktile Exponate ergänzen und erklären die Entstehung der Spuren und laden zum Selberentdecken ein. Eine spannende und multisinnliche Ausstellung zur Erdgeschichte für die ganze Familie. Zur Sonderausstellung bietet focus Terra ein vielfältiges Rahmenprogramm an. www.focusterra.ethz.ch



Das Kinderhaus Imago sucht ...

Für unsere kleinen Gäste können wir immer wieder Sachen brauchen. Zurzeit auf der Wunschliste: eine Holzseisenbahn wie Brio oder Eichhorn. Sonja Kiechl, Leiterin Kinderhaus Imago, freut sich über Ihre Kontaktnahme:
 Telefon 043 355 10 26
Sonja.Kiechl@visoparents.ch

Sport für alle



PluSport, die Dachorganisation des Schweizerischen Behindertensportes, bietet Menschen mit Behinderungen ein breitgefächertes und zeitgemässes Angebot an attraktiven Sportmöglichkeiten an. Ziel und Zweck von PluSport ist die Förderung der Integration durch den Sport. In der ganzen Schweiz gibt es Sportecamps sowie rund 90 Sportelubs, in denen Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit allen Fähigkeiten regelmässig Sport treiben können. Zum Angebot gehören auch Aus- Weiterbildungskurse für die Tätigkeit als AssistentIn oder BehindertensportleiterIn. Infos und Daten für 2013 auf www.plusport.ch



HERAUSGEBER

ADRESSÄNDERUNGEN

visoparents schweiz
Eltern blinder, seh- und
mehrfach behinderter Kinder
Stettbachstrasse 10
8600 Dübendorf
Tel. 043 355 10 20
Fax 043 355 10 25
visoparents@visoparents.ch
www.visoparents.ch
PC 80-229-7

REDAKTION, INSERATE

Angelika Hagmann
visoparents schweiz
Eltern blinder, seh- und
mehrfach behinderter Kinder
Stettbachstrasse 10
8600 Dübendorf
Tel. 043 355 10 20
Fax 043 355 10 25
angie.hagmann@visoparents.ch

REDAKTIONSTEAM

Robert Egli
Carmelina Castellino
Helen Knoblauch
Sonja Kiechl

GESTALTUNG & LAYOUT

Aktiv Dialogmarketing GmbH
www.aktivmarketing.ch

DRUCK UND VERSAND

Schellenberg Druck AG
www.schellenbergdruck.ch

AUFLAGE

4000; erscheint vierteljährlich

REDAKTIONSSCHLUSS

Nr. 1.2013 4. Februar 2013
Nr. 2.2013 30. April 2013
Nr. 3.2013 29. Juli 2013
Nr. 4.2013 21. Oktober 2013

INSERATESCHLUSS

Nr. 1.2013 4. Februar 2013
Nr. 2.2013 30. April 2013
Nr. 3.2013 29. Juli 2013
Nr. 4.2013 21. Oktober 2013

ERSCHEINUNGSDATEN

Nr. 1.2013 21. März 2013
Nr. 2.2013 21. Juni 2013
Nr. 3.2013 24. September 2013
Nr. 4.2013 12. Dezember 2013

REGION NORDWESTSCHWEIZ

www.nvbk.ch
Torsten Huber
Schildmatt 1, 4312 Magden
Tel. 061 841 02 89

REGION BERN

Roberto Zeni
Eichenstrasse 54, 3184 Wünnewil
Tel. 026 496 19 77

REGION GRAUBÜNDEN

Herbert und Jda Caduff
Casa Herbida, 7156 Rueun
Tel. 081 925 42 70

REGION OSTSCHWEIZ

Trudi Scherrer
Schlatt, 9652 Neu St. Johann
Tel. 071 994 19 84

Louis Kruythof

Sonnmatstr. 8, 9032 Engelburg
Tel. 071 278 32 49

Simone Wanzenried

Hohlweg 8, 8570 Weinfelden
Tel. 071 622 39 66

REGION ZENTRALSCHWEIZ

Bruno und Beatrice Durrer
Rigiweg 1, 6052 Hergiswil
Tel. 041 630 26 10

Yvette Moser

Reussblickstr. 33, 6038 Gisikon
Tel. 041 450 20 84

REGION ZÜRICH

Katharina Härry Bachmann
Stotzstr. 67, 8041 Zürich
Tel. 044 481 60 65

ROMANDIE

Präsident: Henri Kornmann
chemin des Graviers 2A
1290 Versoix/GE
tél. 022 340 40 79
info@arpa-romand.ch
www.arpa-romand.ch

TICINO

A.G.I.C., Casella postale 1050
6850 Mendrisio
agic_ch@hotmail.com
agic.lobi.ch

Presidente: Cecilia Brenna
tel. 091 646 51 23

Segretaria: Simona Soresina
tel. 091 646 02 41

GESCHÄFTSLEITUNG

Carmelina Castellino (Direktorin)
Stettbachstrasse 10, 8600 Dübendorf
Tel. 043 355 10 20, Fax 043 355 10 25
carmelina.castellino@visoparents.ch

SEKRETARIAT

Stettbachstrasse 10, 8600 Dübendorf
Tel. 043 355 10 20, Fax 043 355 10 25
visoparents@visoparents.ch
www.visoparents.ch
PC 80-229-7

VORSTAND

Jakob Elmer (Präsident)
Jakobstrasse 2, 8400 Winterthur
Tel. 052 213 77 13

Dr. phil. Heinz Bachmann

Schweighofweg 44, 8408 Winterthur
Tel. 076 446 62 96

Anita Coray

Augwilerstrasse 7, 8426 Lufingen
Tel. 044 803 02 09

Marcel Schweizer

Im Lampitzäckern 23B, 8305 Dietlikon
Tel. 044 833 78 05

Melissa Wilhelmi

Böszelgstrasse 1, 8600 Dübendorf
Tel. 043 244 97 84

KINDERHAUS IMAGO

Stettbachstrasse 10, 8600 Dübendorf
Tel. 043 355 10 26, Fax 043 355 10 25
kinderhaus@visoparents.ch
www.visoparents.ch

SONDERPÄDAGOGISCHE

BERATUNGSSTELLE

Stettbachstrasse 10, 8600 Dübendorf
Tel. 044 463 21 29, Fax 044 463 21 88
beratungsstelle@visoparents.ch
www.visoparents.ch
PC 80-12031-6

TAGESSCHULE FÜR BLINDE, SEH- UND MEHRFACH BEHINDERTE KINDER

Regensbergstrasse 121, 8050 Zürich
Tel. 044 315 60 70, Fax 044 315 60 79
tagesschule@visoparents.ch
www.visoparents.ch
PC 80-10600-7