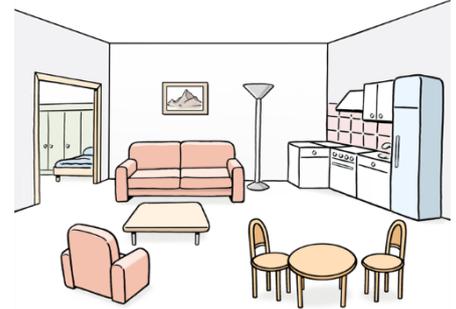


**Schöner Wohnen
ohne Hindernisse**

Möchten Sie Ihre Wohnung neu einrichten?

Wir zeigen Ihnen:

So wird das Leben in der Wohnung einfacher und schöner.



Überlegen Sie zuerst:

- Was brauchen Sie?
- Können Sie die Wege in der Wohnung verbessern?

Zum Beispiel:

Damit Sie **nicht** an Möbel stoßen.

- Brauchen Sie Hilfe beim Umbau?

Vielleicht können Ihnen Freunde oder Nachbarn helfen.

- Müssen Sie neue Sachen kaufen?

Oder haben Sie Sachen im Keller oder auf dem Dachboden?

Vielleicht können Sie etwas wiederverwenden.

- Können Sie mit anderen Leuten Sachen tauschen?

- Wie viel Kraft haben Sie?

Vielleicht schaffen Sie **nicht** alles auf einmal.

Dann planen Sie kleine Schritte.



Musik hören mit Bluetooth

Bluetooth heißt:

2 Geräte haben eine Funk-Verbindung.

Zum Beispiel eine Musik-Anlage und ein Lautsprecher.

Für Bluetooth brauchen Sie **keine** Kabel.

So gibt es **keine** Gefahr zu stolpern.

- Sie können Bluetooth-Lautsprecher in der Wohnung verteilen.

Zum Beispiel hinter Möbeln verstecken.

So können Sie überall Musik hören.

- Es gibt Bluetooth-Kopfhörer.

So haben die Nachbarn ihre Ruhe.

Einige Kopfhörer unterdrücken Geräusche von außen.

So haben auch Sie Ihre Ruhe beim Musik hören.



Sachen beschriften mit NFC-Tags

Mit NFC-Tags können blinde Menschen

Sachen beschriften und vorlesen lassen.

NFC-Tags sind kleine Aufkleber.

Im Aufkleber ist ein elektronischer Chip.

Auf dem Chip können Sie kurze Texte speichern.

Dazu brauchen Sie eine App für Ihr Handy.

Ein Beispiel:

Sie haben eine Dose für Nudeln.

Mit der App speichern Sie auf dem Aufkleber das Wort **Nudeln**.

Den Aufkleber kleben Sie auf die Dose.

Die Handy-App kann den Aufkleber nun vorlesen.

Sie können die Infos auf dem Aufkleber ändern.



Zum Beispiel:

Wenn Sie später Reis statt Nudeln in die Dose füllen.

Wege in der Wohnung verbessern

So finden Sie sich in der Wohnung gut zurecht:

- Legen Sie in jedes Zimmer einen anderen Boden.

Zum Beispiel:

Holz-Boden im Wohnzimmer und Fliesen in der Küche.

Dann spüren Sie,

wenn Sie ein anderes Zimmer betreten.

- Legen Sie Teppiche unter die Möbel.

Dann spüren Sie rechtzeitig:

Achtung. Hier stehen Möbel.

- In großen Wohnungen:

Möbel und Wege sollen rechte Winkel bilden.

Rechter Winkel heißt die Ecke von einem Viereck.

So bilden Möbel und Wege ein regelmäßiges Muster.

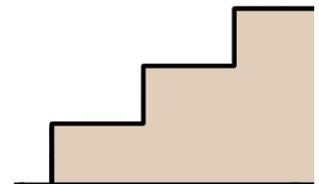
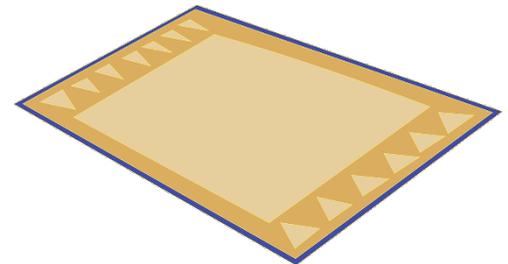
- Die Wege zu Fenstern und Türen sollen frei sein.

Hier sollen **keine** Möbel stehen.

- Befestigen Sie Lampen an Stufen und Treppen.

Am besten Lampen mit Bewegungs-Melder.

Dann geht das Licht von selbst an.



Licht für eine gemütliche Wohnung

- Kaufen Sie dimmbare Glühbirnen.

Dimmbar heißt:

Sie können wählen,
wie hell das Licht ist.

- Befestigen Sie LED-Streifen

hinter dem Bett oder der Kommode.

LED-Streifen sind Klebe-Bänder mit kleinen Licht-Quellen.

LEDs sind wie Glühbirnen.

Aber LEDs brauchen weniger Strom als Glühbirnen.

Mit LED-Streifen hinter den Möbeln entsteht gemütliches Licht.

- Nutzen Sie LED-Streifen mit Bewegungs-Melder.

So brauchen Sie keinen Lichtschalter.

Ein Beispiel:

Kleben Sie LED-Streifen unter das Waschbecken.

Dann geht das Licht im Badezimmer von selbst an.

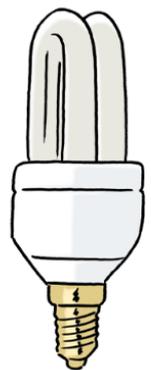
- Es gibt Lampen mit buntem Licht.

Das Licht können Sie auswählen.

Am besten kaufen Sie Lampen mit dem Namen:

RGBW-LED

Diese Lampen haben weißes und buntes Licht.



Fenster

Nutzen Sie Rollos aus Metall.

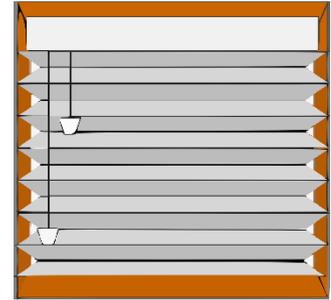
Dann bleibt es im Sommer kühl.

Können Sie **kein** Rollo befestigen?

Dann nutzen Sie Klebefolie.

Die Klebefolie ist außen silberfarben.

So wird die Wohnung dunkler.



Ordnung

In einer ordentlichen Wohnung finden Sie sich besser zurecht.

Sie müssen **nicht** alles auf einmal aufräumen.

Sie können in kleinen Schritten aufräumen.

So sparen Sie Energie.

Es gibt Bücher und Filme von Aufräum-Experten.

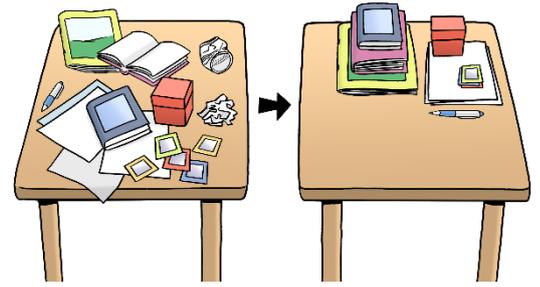
Zum Beispiel von Marie Kondo.

Die Aufräum-Expertin gibt Ihnen Tipps für mehr Ordnung.



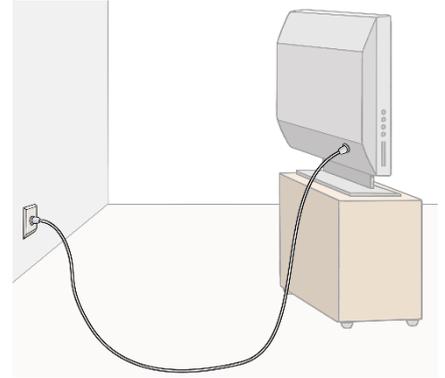
Mehr Ordnung auf dem Schreibtisch

- Es gibt besondere Gaming-Tische.
Das sind Schreibtische für Menschen, die Video-Spiele spielen.
Die Gaming-Tische haben Halter für Getränke oder Kopfhörer.
So haben alle Sachen einen festen Platz auf dem Tisch.
- Es gibt Halterungen für Bildschirme.
Die Halterung können Sie an der Tischplatte anschrauben.
So haben Sie auf dem Tisch mehr Platz.
Mit den Halterungen können Sie den Bildschirm drehen.
So kann man gut arbeiten.
- Es gibt Halterungen für Handys.
So müssen Sie das Handy **nicht** suchen.
- Es gibt Ständer für den Laptop.
So wird der Laptop gut belüftet.
- Nutzen Sie dimmbare und bewegliche Schreibtisch-Lampen.
So haben Sie gutes Licht für Video-Konferenzen.
- Es gibt kleine Klima-Anlagen für den Schreibtisch.
Damit ist es im Sommer schön kühl.
- Stellen Sie den Drucker in eine Kommode neben dem Schreibtisch.
Bohren Sie ein Loch in die Rückwand von der Kommode.
Sie können das Kabel durch das Loch stecken.



Strom-Kabel ordnen

- Es gibt Kisten für Steckdosen-Leisten.
Damit sieht es ordentlicher aus.
- Es gibt Kabel-Schläuche.
In die Schläuche können Sie mehrere Kabel legen.
Oder Sie binden Kabel zusammen.
Dafür gibt es Kabel-Binder.
Dann liegen die Kabel **nicht** durcheinander.
- Sie können einen Korb unter der Tischplatte befestigen.
In den Korb können Sie Kabel und Steckdosen-Leisten legen.
- Tipp für USB-Kabel:
Mit einem USB-Kabel verbindet man 2 Geräte.
Zum Beispiel den Computer und den Drucker.
Oder das Handy und das Ladegerät.
Das Kabel überträgt Daten oder Strom.
Nutzen Sie viele USB-Kabel?
Dann kaufen Sie einen USB-Hub.
Ein USB-Hub ist ein Gehäuse.
Sie können mehrere USB-Kabel in das Gehäuse stecken.
So haben Sie mehr Ordnung auf dem Schreibtisch.



Nachweis für Ideen:

Zwei Ideen kommen der YouTuberin Unsightly Opinions. Sie erzählt auf Englisch über Barrierefreiheit.

<https://www.youtube.com/@UnsightlyOpinions>

NFC Tag Beschriftung:

Titel: This Sticker Is Amazing! Blind Accessibility with NFC Tags
(Englisch)

YouTube-Video mit NFC-Tags für mehr Barrierefreiheit

<https://youtu.be/-RWFFqmj708>

Barrierefreie Anordnung von Möbeln und Teppichen

Titel: How I Made My House Accessible - Disability/Design Tips
(Englisch)

YouTube-Video über barrierefreie Einrichtung

<https://youtu.be/g8vUhnrgYqQ>

Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Bilder S. 2

Pixabay, User: eliud-cesar

https://pixabay.com/de/users/eliud-cesar-17437163/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=6996254

Pixabay, User: Maklay62:

https://pixabay.com/de/users/maklay62-182851/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=1468479

S. 3 oben

Pixabay, User: -Clker-Free-Vector-Images

https://pixabay.com/de/users/clker-free-vector-images-3736/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=307744

CYBORGS, HAUSSCHUHE UND VERBINDUNGSPROBLEME

S. 5 oben

Pixabay, User: Clker-Free-Vector-Images

https://pixabay.com/de/users/clker-free-vector-images-3736/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=294613

S. 7 unten

Pixabay, User: Bartek

https://pixabay.com/de/users/bartekhdd-2657534/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=1812798