

DESEAL

Deaf Senior Education For Active Living



2020-1-IT02-KA204-079227

1

TEXTE IN EINFACHER SPRACHE



Inhalt

| | |
|--------------------------------|----|
| Barrierefreiheit | 3 |
| Führungsrollen..... | 6 |
| Gehirntraining..... | 8 |
| Internationale Netzwerke | 12 |
| Kultur | 15 |
| Online Dienstleistungen | 17 |
| Online Banking | 21 |
| Social media..... | 25 |
| Tourismus..... | 27 |
| Wohlbefinden..... | 30 |



Barrierefreiheit

Barrierefreiheit bedeutet:

Etwas kann gut von Menschen mit Behinderung genutzt werden.

Peter ist oft frustriert.

Als gehörloser Senior ist er manchmal von der Gesellschaft ausgeschlossen.

Er fragt:

Was heißt Barrierefreiheit?

Welche internationalen Abkommen zur Barrierefreiheit gibt es?

Mach dir keine Sorgen, Peter!

Wir schauen uns das gemeinsam an!

Es gibt die UN Behindertenrechtskonvention.

UN ist eine Abkürzung für das englische Wort United Nations.

Das heißt auf Deutsch Vereinte Nationen.

Die Vereinten Nationen sind eine Organisation.

Dort arbeiten viele Länder zusammen.

Eine Konvention ist ein Abkommen zwischen mehreren Ländern.

Die Länder unterschreiben die Konvention.

Danach haben die Länder Pflichten.

Eine Pflicht ist das Schaffen von Barrierefreiheit für Menschen mit Behinderungen.

Für Barrierefreiheit braucht es verschiedene Dinge.

Das hängt von der Behinderung ab.

Zum Beispiel:

Menschen im Rollstuhl brauchen eine Rampe.

Gehörlose brauchen Gebärdensprachdolmetscher_innen.

Blinde brauchen Brailleschrift.

Braille -schrift können Blinde mit den Fingern lesen.

Es gibt auch die Charta der Grundrechte der Europäischen Union.

Eine Charta ist ein Vertrag zwischen mehreren Ländern.

Grundrechte sind zum Beispiel: das Recht auf Leben, das Recht auf Freiheit.

Die Charta besteht aus mehreren Artikeln.

In Artikel 25 steht:

Senior_innen haben diese Rechte:

- in Würde und Unabhängigkeit leben.
- am sozialen und kulturellen Leben teilnehmen

Das heißt zum Beispiel: Museen und Theater besuchen können.

Gehörlose Senior_innen können an der Gesellschaft teilnehmen,

wenn es alle Angebote und Informationen in Gebärdensprache gibt.

Manche gehörlose Senior_innen wohnen in Altersheimen.

Für sie ist wichtig:

Sie können im Altersheim gebärden.

Dann können sie im Altersheim Freund_innen finden.

Sie bekommen Informationen in Gebärdensprache.

Dann können sie gute Entscheidungen treffen.

Dann können sie an Veranstaltungen im Altersheim teilnehmen.

Gebärdensprache stärkt die Identität von gehörlosen Senior_innen.

Gebärdensprache unterstützt die Gesundheit von gehörlosen Senior_innen.

Wenn gehörlose Senior_innen gebärden können,

fühlen sie sich besser.

Gebärdensprache ist wichtig.

Gehörlose Senior_innen brauchen Informationen in Gebärdensprache.

Kommunikation auf Augenhöhe ist wichtig.

Die Verwendung von Gebärdensprache ist ein Menschenrecht.

Das steht in der UN Behindertenrechtskonvention und in der EU Charta der Grundrechte.

Deshalb braucht es mehr Gebärdensprachdolmetscher_innen.

Mit Dolmetscher_innen können gehörlose Senior_innen an der Gesellschaft und am öffentlichen Leben teilnehmen.

Peter denkt:

Das ist toll.

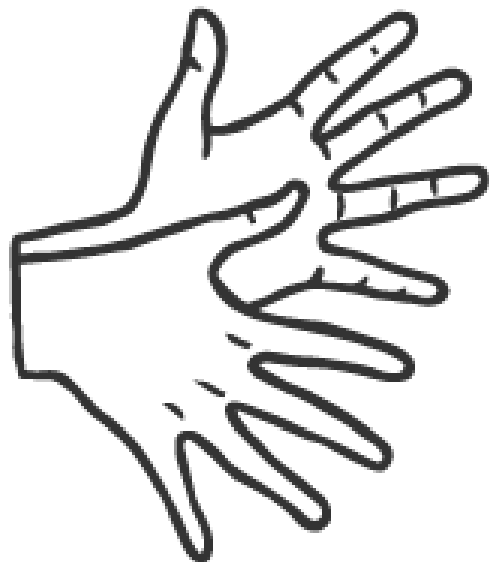
Es gibt ein internationales Abkommen für die Barrierefreiheit für gehörlose Senior_innen.

Peter weiß:

Viele Abkommen sind nicht umgesetzt.

Peter will:

Die Abkommen sollen umgesetzt werden.



<https://tools.equalizent.eu/files/play/2/-1/218b51d0-bea6-4bdc-abec-b05504bf1fbf>



Führungsrollen

Anna ist seit kurzem in Pension.

Sie will sich mehr im Gehörlosen Verein mitarbeiten.

Der Verein sucht eine Leitung für die Senior_innen Gruppe.

Anna weiß nicht:

Ist eine Führungsrolle das Richtige für mich?

Mach dir keine Sorgen, Anna!

Schauen wir uns gemeinsam an:

Was bedeutet Führung?

Wie können gehörlose Senior_innen eine Führungsrolle übernehmen?

Eine Führungsrolle ist wichtig.

Ein Mensch kann eine Gruppe positiv beeinflussen.

Zum Beispiel eine Gruppe von gehörlosen Senior_innen.

Es gibt eine gute Führungsperson:

Dann wird in einer Organisation schnell gearbeitet.

Dann werden Ziele erfolgreich erreicht.

Achtung:

Eine Führungsrolle bedeutet nicht:

Chef_in sein.

Eine Führungsrolle bedeutet:

Andere Personen leiten.

Mit gutem Beispiel vorangehen.

Wie geht das?

Zum Beispiel:

Du gibst Politiker_innen Informationen über Bedürfnisse von gehörlosen Senior_innen.

Du bist Sprecher_in für gehörlose Senior_innen in ganz Europa sein.

Das heißt:

Du vertrittst gehörlose Senior_innen in deiner Stadt, in deinem Land und in Europa.

Hier ist ein Praxis-beispiel :

Die General-versammlung der EUD findet statt.

General-versammlung bedeutet:

Alle Mitglieder in einem Verein treffen sich.

Sie treffen wichtige Entscheidungen.

EUD ist eine Abkürzung für den englischen Namen: European Union of the Deaf.

Das heißt auf Deutsch: Europäische Union der Gehörlosen.

EUD vertritt nationale Gehörlosen-verbände in Europa.

Bei der General-versammlung von EUD stellt ein Gehörlosen-verband einen Antrag.

EUD soll mehr für gehörlosen Senior_innen machen.

Die andere Gehörlosen-verbände stimmen zu.

Deshalb nehmen Vertreter_innen von EUD an Veranstaltungen zum Thema gehörlose Senior_innen teil.

Sie arbeiten bei Projekte über die Bedürfnisse von gehörlosen Senior_innen mit.

Zum Beispiel: das DESEAL Projekt.

Du siehst:

Am Anfang ist eine kleine Handlung.

Daraus entstehen dann Ergebnisse.

Auch du kannst so einen Einfluss haben!

Was musst du nicht bei einer Führungsrolle machen?

Du musst nicht immer Ideen einbringen.

Du musst nicht immer anstrengende und komplizierte Sachen machen.

Es genügt:

Du zeigst:

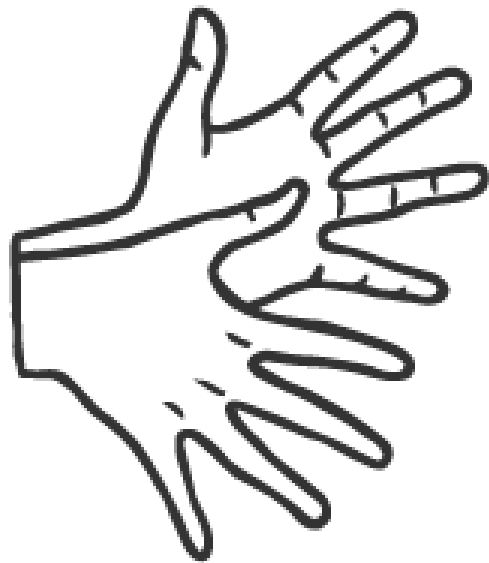
Welche Bedürfnisse gibt es?

Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es?

Mach dich und deine Gruppe sichtbar!

Anna ist motiviert!

Sie will sich als Leiterin der Seniorengruppe im Gehörlosenverein bewerben!



<https://tools.equalizent.eu/files/play/2/-1/267a98e8-1180-47da-a83b-30e7de8652be>



Gehirntraining

Leopold bemerkt:

Sein Gedächtnis ist nicht mehr so gut wie früher.

Leopold geht regelmäßig spazieren.

Deshalb bleibt sein Körper fit.

Leopold will:

Auch mein Gehirn soll fit bleiben.

Was kann Leopold machen?

Mit Gehirn-training können Senior_innen die Leistung ihres Gehirns verbessern.

Du machst Gehirn-training:

Dann arbeitet dein Gehirn länger gut und schnell.

Was kann man mit Gehirn-training verbessern?

- die Fähigkeit zu planen und zu handeln
- Kreativität
- Gedächtnis
- Konzentration
- logisches Denken
- Verständnis von Sprache und Zahlen
- Orientierungs-sinn

Beispiele für lustige Gehirn-trainings-übungen sind:

- Sudoku.
Das ist eine Tabelle mit Zahlen und freien Feldern.
Du musst logisch nachdenken:
Welche Zahlen gehören in die freien Felder?
- Memory spielen
- Spiele bei denen man rechnen muss
- Spiele bei denen man sich etwas merken muss

Im Internet gibt es viele Webseiten und Apps mit kostenlosen Gehirn trainings Übungen.

Wie kannst du das verwenden?

Du brauchst einen Computer, ein Handy oder ein Tablet und einen Internet zugang.

Gib "Gehirn training " in eine Such maschine oder einen App Store ein.

Was ist eine App?

App ist eine Kürzung für das englischen Wort „application“.

Das heißt auf Deutsch Anwendung.

Eine App ist ein Computer program.

Es gibt viele unterschiedliche Apps.

Zum Beispiel: Apps für Gehirn training.

„Store“ ist das englisch Wort für Geschäft.

In einem App Store kannst du Apps kaufen und herunterladen.

Probiere die vorgeschlagenen Apps aus!

Pass auf:

Ist das eine gratis App oder musst du dafür bezahlen?

Wir empfehlen dir:

Mache verschiedene Übungen.

Warum?

Mit neuen Übungen kannst du dein Gehirn besser trainieren.

Wenn du dein Gehirn mit Übungen trainierst,

hast du auch Vorteile im Alltag:

Du kannst dich besser konzentrieren.

Du kannst schneller reagieren.

Wann ist das wichtig?

Zum Beispiel, wenn du mit dem Auto oder Fahrrad fährst.

Auch Bewegung ist wichtig für dein Gehirn.

Welche Bewegung?

Zum Beispiel:

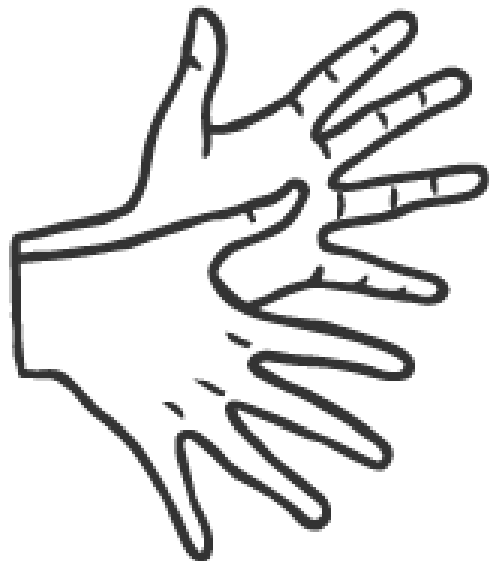
- Spazieren gehen
- An einem Sportkurs teilnehmen
- Bei einem Mitmach-video im Internet mitmachen
- Sportapps nutzen

Leopold ist erleichtert.

Er weiß jetzt:

So kann ich mein Gehirn trainieren.

Leopold will Gehirn-training-Apps ausprobieren.



<https://tools.equalizent.eu/files/play/2/-1/be89a6f7-2ba6-4791-9796-671b66fa290b>



Internationale Netzwerke

Elisabeth weiß:

Die österreichische Gehörlosen-Community ist klein.

Es gibt wenige gehörlose Senior_innen.

Elisabeth will:

Gehörlose Senior_innen aus anderen Ländern kennen lernen.

Elisabeth weiß nicht:

Wie kann sie gehörlosen Senior_innen aus anderen Ländern kennen lernen.

Hier ist eine Erklärung:

Welche internationalen Gehörlosen-netzwerke gibt es?

Internationale Netzwerke waren immer wichtig für gehörlose Menschen.

1985 haben gehörlose Menschen aus verschiedenen Ländern die EUD gegründet.

EUD ist eine Abkürzung für den englischen Namen: European Union of the Deaf.

Das heißt auf Deutsch: Europäische Union der Gehörlosen.

EUD vertritt nationale Gehörlosen-verbände in Europa.

Weil Gehörlosen-verbände in Europa zusammen arbeiten,

haben sie viele Fortschritte bei Menschen-rechten gemacht.

EUD arbeitet mit anderen internationalen Netzwerken zusammen:

- European Disability Forum

Das heißt auf Deutsch: Europäisches Forum der Menschen mit Behinderungen.

Ein Forum ist eine Plattform oder ein Netzwerk.

- EUDY

Das ist eine Abkürzung für den englischen Namen: European Union of Deaf Youth.

Das heißt auf Deutsch: Europäische Union der gehörlosend Jugend.

- efsil

Das ist eine Abkürzung für den englischen Namen: European Forum of Sign Language Interpreters

Das heißt auf Deutsch: Europäisches Forum der Gebärden-sprach-dolmetscher_innen

- EDBU

Das ist eine Abkürzung für den englischen Namen: European Deafblind Union.

Das heißt auf Deutsch: Europäische Taubblinden Union

Durch die Zusammenarbeit entstehen Projekt.

Ein Beispiel ist das DESEAL Projekt.

Vielleicht gibt es in der Zukunft ein Netzwerk für gehörlose Senior_innen?

Internationales Netzwerken ist auch:

Ein Austausch zwischen Personen aus verschiedenen Ländern über:

- Erfahrungen
- Informationen
- Kultur
- verschiedene Gebärden-sprachen

Zum Beispiel tauschen sich 2 Gehörlosen-vereine aus verschiedenen Ländern aus.

Das ist interessant.

Der Austausch kann in einem der Länder sein.

Der Austausch kann online sein.

Beim Austausch können die Vereinen voneinander lernen.

Sie teilen gute Erfahrungen.

Es entstehen neue Ideen.

Zum Beispiel:

Der Verein hat ein Problem.

Der andere Verein erzählt eine Lösung.

So wird das Problem gelöst.

In einem Netzwerk entstehen auch Freundschaften.

Das verbindet die Menschen.

Elisabeth ist glücklich.

Es gibt internationale Netzwerke für Gehörlose.

Sie will ihren lokalen Gehörlosen Verein fragen:

Können wir einen Austausch mit einem Verein in einem anderen Land organisieren?



<https://tools.equalizent.eu/files/play/2/-1/9b7228db-cc90-434e-84d5-914f14d41621>



Kultur

Anna ist oft langweilig.

Sie macht jeden Tag das Gleiche.

Sie macht nichts Neues oder Interessantes.

Wir haben einen Vorschlag für Anna:

Sie kann an Kultur-veranstaltungen teilnehmen.

Dort sammelt sie neue Erfahrungen.

So ist ihr Leben interessanter.

Kultur steht für positive Werte.

Mit Kultur werden Senior_innen besser alt.

Kultur ist verbunden mit: Neugierde, geistiger Unterhaltung, einer gemeinsamen Erfahrung.

69 % der Senior_innen sagen:

Kultur ist wichtig in meinem Alltag.

Im Internet gibt es Informationen über Kultur-veranstaltungen.

Jedes Museum und jedes Theater hat eine Webseite.

Auf der Webseite stehen Informationen:

Welche Aufführungen, Ausstellungen und Konzerte gibt es?

Wie kann ich Eintritts-karten kaufen?

Welche Angebote gibt es für Gehörlose und Schwerhörige?

Zum Beispiel:

- Führungen in Gebärdensprache
- Video-guides in Gebärdensprache
- Induktionsschleifen

Im Internet gibt es Videos von künstlerischen Vorführungen.

Zum Beispiel auf YouTube.

Es gibt Videos von Vorführungen von gehörlosen Künstler_innen.

Zum Beispiel: Visual Vernacular, Gebärden ·oesie und Gebärden ·musik.

Manchmal sind Senior_innen einsam.

Das ist schlecht.

Deshalb organisieren Vereine Gruppen ·ausflüge für Senior_innen.

So können Senior_innen gemeinsam eine Stadt oder ein Museum besuchen.

Die Ausflüge finden oft in der Nähe des Wohn ·orts statt.

Frage deinen Gehörlosen ·verein:

Organisiert ihr Kultur ·veranstaltungen?

Organisiert ihr Veranstaltung für Senior_innen?

Was ist für Kultur wichtig?

Neugierig sein.

Wissen, welche Angebote es in der Nähe gibt.

Wir wünschen Anna viel Spaß bei Kultur ·veranstaltungen.



<https://tools.equalizent.eu/files/play/2/-1/9456d199-9751-421f-96e0-3f13b1d80a71>

Online Dienstleistungen

Peter will seinem Enkel kind ein Geschenk kaufen.

Peter will dafür ins Einkauf zentrum fahren.

Peters Auto ist kaputt.

Es gibt keinen Bus.

Daher kann Peter nicht ins Einkaufs zentrum fahren.

Peter weiß nicht:

Wie kann ich ein Geschenk für mein Enkel kind kaufen?

Keine Sorgen, Peter!

Kennst du Online shopping?

Wir erklären dir:

Was ist Online shopping?

Heute kann man viele Dinge online machen.

So spart man Zeit und Anstrengung.

Zum Beispiel:

- Du kannst deinen Park schein online bezahlen.
- Du kannst deine Telefon rechnung online anschauen.
- Du kannst Dokumente online unterschreiben.
- Du kannst deinen Steuer ausgleich online machen.
- Du kannst Tickets für das Flugzeug, den Zug und den Bus kaufen.
- Du kannst einen Wander weg finden.
- Du kannst nachschauen: Wie wird das Wetter?

Heute kann man vieles online kaufen.

Zum Beispiel:

- Lebensmittel
- Kleidung
- technische Geräte
- Möbel
- Pflanzen

Es gibt mehrere Möglichkeiten:

Der Einkauf wird zu dir nach Hause geliefert.

Du bestellst den Einkauf vor.

Du kannst deinen Einkauf im Geschäft abholen.

Dazu sagt man auf Englisch: click and collect.

Das heißt auf Deutsch: klicken und abholen

Du musst darauf aufpassen:

- Ist der Online-shop sicher?
- Ist das Zahlungsmittel sicher?
- Ist die Internetverbindung sicher?

Was ist eine sichere Internetverbindung?

Dein Internet soll immer Passwort geschützt sein.

Das heißt: Du willst das Internet verwenden.

Du musst ein Passwort eingeben.

Deine Internetverbindung ist nicht sicher.

Dann kaufe nichts online ein!

Du nutzt ein öffentliches WLAN-Netz?

Dann kaufe nichts online ein.

Wie kannst du das Internet sicher verwenden?

Nutze ein VPN.

Das ist eine geschützte Internetverbindung.

Dabei wird deine online Identität versteckt.

Wie kann man in Online-shops zahlen?

Über Banküberweisungen zum Beispiel mit Online-banking.

Du erhältst das Paket.

Es ist eine Rechnung dabei.

Du bezahlst die Rechnung.

Es ist am einfachsten online mit einer Kreditkarte zu bezahlen.

Du hast keine Kreditkarte?

Du willst deine Kreditkarte nicht online verwenden?

Was kannst du dann machen?

Es gibt Anbieter mit denen du Geld online überweisen kannst.

Zum Beispiel: PayPal.

Damit kannst du sicher online Geld überweisen.

Du hast ein Problem:

Zum Beispiel:

- Deine Bestellung kommt nicht an.
- Deine Bestellung ist kaputt.

Dann gibt es Schutzprogramm für Käufer_innen.

So kannst du dein Geld zurückbekommen.

Wie geht das?

Du musst ein Konto eröffnen.

Du verbindest das Konto mit deiner Kreditkarte oder deinem Bankkonto.

Du kannst dafür auch eine App herunterladen.

Was ist ein App?

App ist eine Kürzung für das englischen Wort „application“.

Das heißt auf Deutsch Anwendung.

Ein App ist ein Computerprogramm.

Es gibt viele unterschiedliche Apps.

Zum Beispiel Apps für Online-shopping.

Jetzt kannst du online einkaufen.

Peter ist begeistert von Online-shopping.

Er geht auf die Webseite eines Spielzeug-geschäfts.

Er sucht ein Geschenk für sein Enkel-kind aus.

Das Geschenk wird zu ihm nach Hause geliefert.



<https://tools.equalizent.eu/files/play/2/-1/1503638c-683e-45a0-a6ca-3322aca25aaa>



Online Banking

Elisabeth mag nicht zur Bank gehen.

Warum?

Die Bank ist weit weg von ihrer Wohnung.

Elisabeth hat Probleme beim Gehen.

Elisabeth macht sich Sorgen:

Wenn ich nicht zur Bank gehe,

zahle ich meine Rechnung zu spät ein.

Elisabeth fragt sich:

Was soll ich machen?

Keine Sorgen, Elisabeth!

Kennst du Online banking?

Wir schauen uns gemeinsam:

Was ist Online banking?

Welche Vorteile hat Online banking?

Online banking bedeutet:

Du kannst dein Bankkonto über das Internet verwenden.

Du kannst Überweisungen mit einem Computer, einem Smartphone oder einem Tablet machen.

Du kannst dein Bankkonto bequem von zu Hause verwenden.

Mit Online banking kannst du deine Bankgeschäfte zu Hause machen.

Du hast immer einen Überblick über deine Finanzen.

Du hast immer Zugang zu deinem Konto.

Es ist egal, ob die Bank offen oder geschlossen ist.

Du musst nicht zur Bank-filiale gehen.
Du musst nicht warten bis du drankommst.
Du hast Fragen zu deinem Bank-konto?
Dann kannst du in deiner Bank-filiale fragen.

Wie melde ich mich für Online-banking an?

Als erstes sagst du deiner Bank:

Ich will ein Online-konto eröffnen.

Entweder du sagst es in der Filiale oder über die Webseite der Bank.

Du bekommst von der Bank oder per Post deine Zugangs-daten.

Damit kannst du dich für dein Online-konto anmelden.

Die Zugangs-daten sind:

Ein Benutzer-name und ein Code.

Mit dem Benutzer-namen und dem Code meldest du dich das erste Mal an.

In den Konto-einstellungen kannst du deinen Code ändern.

Wähle selbst einen neuen, sicheren Code aus.

Nach der Registrierung kannst du dich in dein Konto einloggen.

Es gibt auch Bank-apps für Smartphones und Tablets.

Was ist ein App?

App ist eine Kürzung für das englischen Wort „application“.

Das heißt auf Deutsch Anwendung.

Ein App ist ein Computer-programm.

Es gibt viele unterschiedliche Apps.

Zum Beispiel: Apps für Banken.

Du kannst dir die App herunterladen.

Mit Online-banking kannst du:

- deinen Konto stand anschauen
- sehen wie viel Geld auf dein Konto kommt
- sehen wie viel Geld von deinem Konto abgebucht wird
- Überweisungen machen
- Rechnungen bezahlen
- einen Dauer auftrag erstellen

Das heißt:

Ein Betrag wird regelmäßig automatisch von deinem Konto abgebucht.

Zum Beispiel jedes Monat, jedes halbe Jahr oder einmal im Jahr.

- deinen Konto auszug erhalten

Mit Online banking kannst du Bank geschäfte schnell und einfach machen.

Du hast immer einen Überblick über dein Einkommen und deine Ausgaben.

Egal wie spät es ist und wo du bist.

Beim Online banking gibt es viele Sicherheits maßnahmen.

Deshalb ist Online banking heute sicher.

Du willst mit Online banking starten?

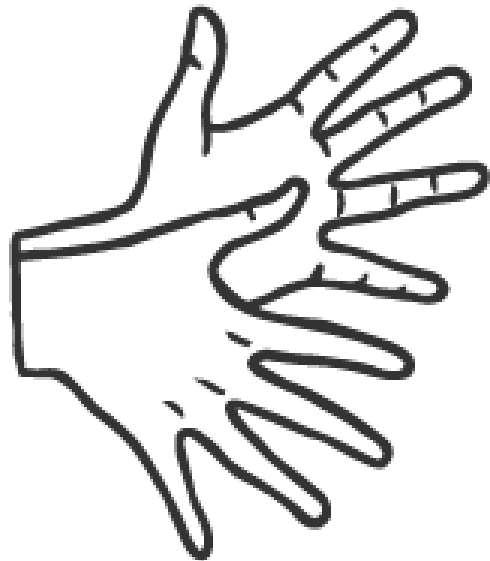
Dann frage deine Bank!

Du bekommst Zugangs daten und Informationen.



Elisabeth mag die Vorteile von Online-banking.

Sie will ein online Konto eröffnen.



<https://tools.equalizent.eu/files/play/2/-1/e7640f3c-e0a3-4b7d-ae58-2960327c53d9>



Social Media

Leopold will einen alten Freund kontaktieren.

Leopold kennt seine Adresse nicht.

Leopold will den Freund über Social Media wiederfinden.

Aber Leopold hat Social Media noch nie verwendet.

Keine Sorgen, Leopold!

Auch Senior_innen können Social Media verwenden!

43 % der Menschen über 65 in Europa sind auf Social Media.

Du kannst mit deinem Handy ins Internet gehen.

Das machen 35,6 % der Senior_innen.

Soziale Netzwerke sind sehr beliebt.

Menschen können damit mit ihrer Familie und ihren Freund_innen Kontakt haben.

Dann fühlen sie sich weniger einsam.

Was ist der wichtigste Grund, warum Senior_innen Social Media nutzen?

Der Kontakt zu den Enkelkindern.

Was kannst du noch über Social Media machen?

Information zu deinen Interessen finden.

Zum Beispiel: Reisen, Wohlbefinden, Finanzen, Erholung

Manche Social Media Kanäle sind sehr beliebt bei Gehörlosen,

weil sie visuell sind.

Zum Beispiel: Instagram.

Dort kann man Videos und Bilder teilen.

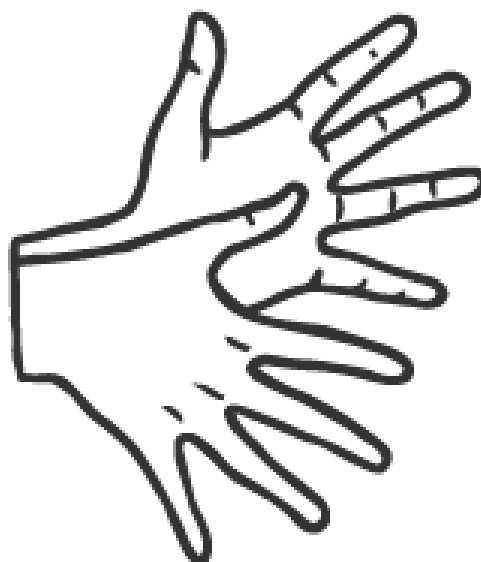
Manche Social Media Kanäle erlauben Videotelefonie.

So kannst du leicht mit anderen gebärden.

Leopold hat sich auf Facebook angemeldet.

Dort hat er seinen alten Freund wiedergefunden.

Sie sind jetzt regelmäßig über Social Media in Kontakt.



<https://tools.equalizent.eu/files/play/2/-1/471564e5-7669-4281-8116-bdccd79eb34b>



Tourismus

Peter ist seit kurzem in Pension.

Jetzt hat er viel Freizeit.

Er möchte reisen.

Peter macht sich Sorgen:

Für gehörlose Tourist_innen gibt es Barrieren.

Keine Sorgen, Peter.

Wie erklären dir:

Was ist barriere freier Tourismus?

Barriere frei bedeutet:

Etwas kann gut von Menschen mit Behinderung genutzt werden.

Es gibt einen Globalen Ethik kodex für Tourismus von der UN-
Welt tourismus organisation.

Global bedeutet: das gibt es auf der ganzen Welt.

Ethik ist eine Wissenschaft.

Bei Ethik geht es um das Thema:

Was ist gutes Verhalten?

Was ist schlechtes Verhalten?

Ein Kodex ist eine Sammlung von Regeln oder Gesetzen.

UN ist eine Abkürzung für den englischen Namen United Nations.

Das heißt auf Deutsch Vereinte Nationen.

Die Vereinten Nationen sind eine Organisation.

Dor arbeiten viele Länder zusammen.

Im Ethik kodex geht es auch um das Recht auf Tourismus für Menschen mit
Behinderungen.

Ein Land hat den Ethik kodex unterschrieben.

Das Land muss darauf schauen:

Menschen mit Behinderungen können Tourismus-angebote nutzen.

Das Anschauen der Kultur und Natur auf der ganzen Welt ist ein Recht für alle Menschen.

Es gibt immer mehr Tourist*innen mit Behinderungen.

Das zeigt:

Es gibt schon viele barriere-freie Tourismus-angebote.

Es soll noch mehr barriere-freie Tourismus-angebote geben.

Auch für gehörlose Senior_innen.

Es gibt Dienstleistungen für gehörlose Tourist_innen.

Zum Beispiel:

- Reise-agenturen für Gehörlose
- Gehörlose Guides
- Führungen mit Gebärdensprach-dolmetscher_innen.

Damit können Gehörlose Tourismus-angebote nutzen.

Das sind Eigenschaften von barriere-freiem Tourismus:

Menschen mit Behinderungen haben Informationen für ihren Bedarf.

Es gibt eine Karte mit barriere-freien Tourismus-angebote.

Es gibt Informationen über barriere-freien Tourismus-angebot in der Region.

Es gibt eine Zusammen-arbeit mit Interessens-vertretungen von Menschen mit Behinderungen.

Eine Interessens-vertretung sind Personen, Gruppen oder Organisation.

Sie setzen sich für die Interessen von einer bestimmten Gruppe ein.

Zum Beispiel: Menschen mit Behinderungen, Menschen mit einem bestimmten Beruf

Es gibt Werbe-veranstaltungen für Tourist_innen mit Behinderungen

Das Personal kennt die Bedürfnisse von Tourist_innen mit Behinderungen

Es gibt Beratungen zum Thema Barriere-freiheit.



In vielen Museen gibt es Führungen mit Museen mit
Gebärdensprach-dolmetscher_innen.

In vielen Museen gibt es Video-guides in der Gebärdensprache des Landes.

So können Gehörlose einfach Museen besuchen.

Du bist gehörlos.

Du willst Unterstützung bei der Planung deiner Reise.

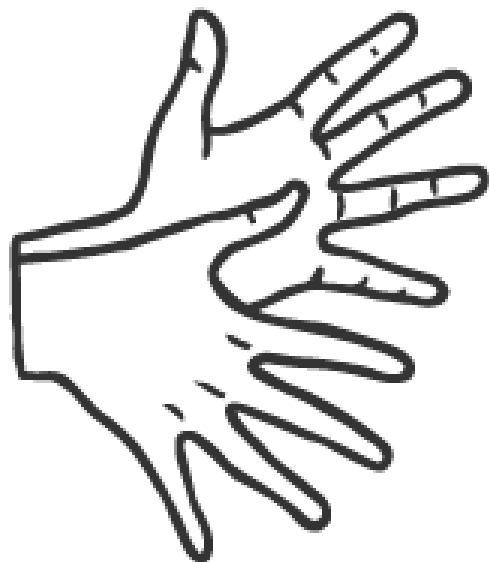
Kontaktiere eine Reise-agentur für gehörlose Kund_innen.

Du bekommst Tipps.

Du bekommst Hilfe bei der Organisation der Reise.

Peter ist aufgeregt!

Er will seine Reisen jetzt beginnen.



<https://tools.equalizent.eu/files/play/2/-1/8859d1d0-dbb8-4b7e-bdae-f90a6bfaf201>



Wohlbefinden

Elisabeth fühlt sich in letzter Zeit unwohl.

In der Früh will sie nicht aufstehen.

Sie ist oft müde und unmotiviert.

Die Ärztin sagt:

Elisabeths Gesundheit ist gut.

Elisabeth will sich besser fühlen.

Was kann Elisabeth machen?

Mach dir keine Sorgen, Elisabeth!

Wir schauen uns gemeinsam an:

Wie kannst du dein Wohlbefinden verbessern?

Ein Menschen hat eine körperliche Krankheit.

Der Mensch geht zu Ärzt_innen.

Die Ärzt_innen behandeln die Krankheit.

Ein Mensch fühlt sich gefühlsmäßig schlecht.

Der Mensch akzeptiert das.

Aber:

Man kann das Wohlbefinden und die geistige Gesundheit verbessern.

Da heißt: Selbstfürsorge.

Damit wird unser Alltag leichter.

Persönliche Identität:

Identität heißt: Persönlichkeit.

Menschen beschreiben sich oft über ihre Arbeit.

Du gehst in Pension.

Dann denke darüber nach:

Wer bin ich ohne meine Arbeit?

Wer will ich in der Pension sein?

Was sind meine Stärken und Schwächen?

Was sind meine Wünsche und Ziele für die Zukunft.

Nimm dir Zeit zum Nachdenken.

Gesundes Leben:

Durch Bewegung bleibt dein Körper fit.

Durch Bewegung kannst du besser denken.

Bewegung verbessert deine Stimmung.

Bewegung stärkt dein Selbstvertrauen.

Auch eine gesunde Ernährung ist wichtig.

Sinn:

Es ist wichtig eine sinnvolle Aufgabe zu haben.

Zum Beispiel: anderen helfen oder etwas Neues lernen.

Beim Lernen verbesserst du dein Selbstvertrauen.

Wie kannst du anderen helfen?

Zum Beispiel: du sagst danke oder du unterstützt jemanden.

Du kannst auch ehrenamtliche Arbeiten.

Zum Beispiel in einer Organisation oder in deiner Nachbarschaft.

Soziale Kontakte:

Kümmere dich um deine Beziehungen.

Versuche neue Beziehungen aufzubauen.

Dann fühlst du Zugehörigkeit und Selbstwert.

Soziale Beziehungen gehen in zwei Richtung:

1. Andere unterstützen dich.

2. Du unterstützt andere.

Beide Richtungen führen dazu:
Es geht dir besser.

Achtsamkeit:

Achtsamkeit heißt: den jetzigen Moment ohne Bewertungen wahrnehmen.

Du nimmst Gedanken, Gefühle und Empfindungen wahr.

Achtsamkeit verkleinert Angst, Stress und Depressionen.

Wie kannst du deine Achtsamkeit verbessern?

Zum Beispiel durch Yoga und Meditation.

Verbringe Zeit in der Natur:

Du verbringst Zeit draußen in der Sonne und in der frischen Luft.

Dann verbessert sich deine Stimmung.

Dann hast du weniger Angst und Stress.

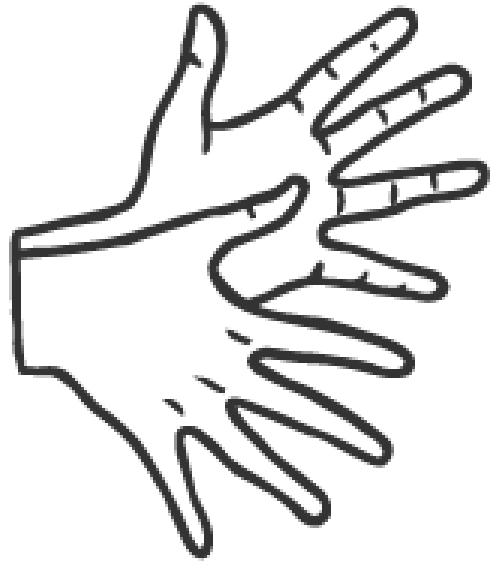
Du siehst:

Du kannst viel machen,

damit es dir besser geht.

Viel Spaß beim Ausprobieren der Vorschläge!





<https://tools.equalizent.eu/files/play/2/-1/7974ced1-2cbd-41d3-8a67-61d8519c5288>

