## Inhaltsverzeichnis


Zusammenleben, Wohnen, Alltag 3
Ehrenamt 3
Was ist Ehrenamt? 3
Migrantenorganisationen 3
Vereine 4
Einkaufen 5
Einkaufsmöglichkeiten 5
Was ist die Tafel und wer darf dort einkaufen? 6
Wo kann ich gebrauchte Sachen kaufen und verkaufen? 6
Finanzielles und Verträge 7
Bezahlkarte für Asylsuchende 7
Girokonto 8
Grundlegendes zu Verträgen 9
Internet und kostenlose Hotspots 10
Mobiltelefon 10
Steuern und Steuererklärung 11
Freizeit und Kultur 11
Büchereien 11
Kultur 13
Parks, Grünflächen, Grillplätze 13
Radtouren und Wanderungen 14
Schwimmen lernen 14
Sportvereine 15
Wochen- und Bauernmärkte 15
Kinder und Jugendliche 16
Ferienangebote 16
Jugendhof Idingen 17
Jugendzentren 18
Verschiedene Angebote 20
Mobilität 21
Der Bürgerbus 21
Der Erlebnisbus 21
Der Heide-Shuttle 22
Fahrrad 23
Führerschein und Autofahren 23
Kindersitz im Auto 25
Öffentliche Verkehrsmittel 26
Polizei 26
Rettungsdienst und Katastrophenschutz 28
Rettungsleitstelle und Feuerwehr 28
Notruf 112 29
Rettungsgasse 30
Schussgeräusche und Sirenenalarm 30
Warnmeldungen 31
Bundesweiter Warntag 32
Versicherungen 32
Wohnen 33
Energie und Umwelt 33
Miete und Mietvertrag 34

Mülltrennung und Pfand 35
Rundfunkgebühren 36
Tipps für Mietende 36
Wichtige Abkürzungen in Wohnungsanzeigen 37
Wohngeld 41
Umwelt und Natur 41
Nachhaltigkeit 41
Recycling 42
Sauberkeit und Hygiene 43

# Zusammenleben, Wohnen, Alltag

## Ehrenamt

### Was ist Ehrenamt?

Sich zu engagieren, bedeutet, anderen freiwillig und ohne Geld zu helfen. In Deutschland heißt das auch Ehrenamt. Ehrenamt hat einen sehr hohen Stellenwert in Deutschland. Viele Menschen beteiligen sich. Anderen zu helfen, gibt ein gutes Gefühl. Aber es bringt Sie auch mit vielen anderen Menschen in Kontakt. Sie können Ihr Deutsch verbessern.

### Was kann ich tun?

- älteren Menschen helfen
- Menschen mit Behinderung unterstützen
- Nachbarn helfen
- Menschen mit Fluchterfahrung helfen
- im Verein arbeiten
- im Tierheim helfen

Viele Menschen machen Ehrenamt in Vereinen und Verbände. Vereine und Verbände sind in Deutschland sehr wichtig. Dort finden sich Menschen mit gleichen Interessen und Hobbies zusammen. Sie bieten Menschen die Möglichkeit, gemeinsame Ziele zu entwickeln.

Diese Zielen können unterschiedlichen Art sein:

- Freizeitgestaltung
- Engagement für Bedürftige und Benachteiligte
- Schutz der Natur
- Kontakt mit Gleichgesinnten

Es gibt Sportvereine, Musikvereine, Heimatvereine, Schützenvereine, Tierschutzvereine, Kulturvereine, kirchliche Verbände und sehr viele mehr. Über das Ehrenamt z.B. in Vereinen kann man Menschen kennenlernen. So können Sie sich gut in der neuen Heimat integrieren.

Auf der Ehrenamtsbörse können Sie sich ein Ehrenamt im Heidekreis suchen.

Weitere Informationen bekommen Sie im Rathaus an Ihrem Wohnort.

### Migrantenorganisationen

Migrantenorganisationen sind Gruppen, die von Menschen gegründet wurden, die aus einem anderen Land kommen. In diesen Gruppen sind die meisten Mitglieder auch aus anderen Ländern. Diese Gruppen haben unterschiedliche Ziele und Ideen.

Zum Beispiel:

- Vereine, die Traditionen und Feste aus ihrer Heimat feiern.
- Gruppen, die zusammen beten oder über Religion sprechen.

- Vereine, die über Politik und wichtige Themen reden.
- Es gibt auch Vereine, in denen nur Frauen, Männer, Eltern, ältere Menschen oder Kinder und Jugendliche mitmachen.

Im Heidekreis gibt es folgende Migrantenorganisationen:

**Ezidischer Kulturverein Heidekreis e.V.**

**Tahsin Ersu | Vorstand**

Oerbker Berg 6, 29683 Bad Fallingbsotel

@ekv.hk@gmx.de

**DITIB Rethem**
**Türkisch Islamische Gemeinde zu Rethem e.V.**

**Aydin Özkanca | Vorstand**

Langestraße 39, 27336 Rethem

@ditibrethem@web.de

**DITIB Soltau**
**Türkisch Islamische Gemeinde zu Soltau e.V.**

**Mesut Erkus | Vorstand**

Bahnhofstraße 34, 29614 Soltau

### Vereine

Vereine haben in Deutschland eine große gesellschaftliche Bedeutung und bieten den Menschen die Möglichkeit gemeinsame Ziele zu verwirklichen.
Im Heidekreis gibt es eine Vielzahl von Vereinen. Von Sportvereinen, über Musikvereine bis hin zu Tierschutzvereinen ist alles vertreten. Jeder Mensch kann Mitglied in einem Verein werden. Dies ist eine gute Möglichkeit mit Menschen in Kontakt zu treten und neue Freunde zu finden.

Normalerweise muss ein jährlicher Mitgliedsbeitrag bezahlt werden, um Mitglied zu sein. Genauere Informationen darüber erhalten Sie jedoch direkt beim Verein.

Sie möchten Schwimmen lernen? Fußballspielen? Tanzen? Dann schauen Sie auf der Ehrenamtsbörse oder fragen Sie in Ihrem Wohnort.

## Einkaufen

### Einkaufsmöglichkeiten

In Deutschland haben die Geschäfte in der Regel von Montag bis Samstag geöffnet. Am Sonntag sowie an den gesetzlichen Feiertagen sind sie in der Regel geschlossen. Die Öffnungszeiten der Geschäfte können unterschiedlich sein. Sie können sich im Internet oder am Eingang der jeweiligen Geschäfte darüber informieren.

Restaurants, Cafés und Freizeiteinrichtungen (zum Beispiel Schwimmbäder, Museen, Kinos) sind auch am Sonntag sowie an Feiertagen geöffnet.

Informieren Sie sich in Ihrem Wohnort, welche Einkausmöglichkeiten gibt es in Ihre Nähe.

Hier kann man einkaufen:

- **Discounter**
  In den Discountern können Sie vor allem günstigere Lebensmittel kaufen. Das Sortiment der Waren ist relativ begrenzt und wird einfach präsentiert. Discounter gibt es fast in jedem Ort.

- **Supermärkte**
  Hier können Sie vor allem etwas teurere Lebensmittel kaufen. Hier finden Sie auch viele Markenprodukte. Auf die Präsentation der Waren wird größerer Wert gelegt als bei den Discountern.

- **Wochenmärkte**
  Auf den Wochenmärkten können Sie vor allem regionale Lebensmittel kaufen. Die Wochenmärkte finden nur an bestimmten Wochentagen und in der Regel vormittags statt. Es gibt aber nicht in jedem Ort einen Wochenmarkt.

- **Fachgeschäfte**
  Fachgeschäfte sind Geschäfte, in denen Sie vor allem Waren einer bestimmten Kategorie kaufen können. Das sind zum Beispiel Bäckereien, Metzgereien, Sportgeschäfte, Schuhgeschäfte.

- **Ausländischen Produkten**
  Vor allem in größeren Städten gibt es Geschäfte, in denen Sie ausländische Produkte kaufen können. Es gibt zum Beispiel türkische, russische oder asiatische Lebensmittelgeschäfte.

- **Drogeriemärkte**
  Drogeriemärkte sind Fachgeschäfte mit einem umfangreichen Sortiment. Sie können hier vor allem Hygieneartikel oder auch Reinigungsmittel kaufen.

### Was ist die Tafel und wer darf dort einkaufen?

Die Tafel (Tafel) hilft Menschen, die nicht viel Geld haben. In Tafel-Läden gibt es günstige Lebensmittel und Hygieneartikel, die in den Geschäften nicht mehr verkauft werden. Das sind zum Beispiel:

- Lebensmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum bald abläuft,
- Backwaren vom Vortag,
- beschädigte oder eingedrückte Verpackungen,
- Obst und Gemüse mit kleinen Schönheitsfehlern.

Sie können bei der Tafel Lebensmittel und Hygieneartikel bekommen, wenn Sie nicht selbst arbeiten oder nicht genug Geld verdienen. Dafür benötigen Sie einen Ausweis. Er wird von den Tafel-Läden ausgestellt. Gehen Sie mit Ihrem Nachweis, dass sie bedürftig sind, dort hin. Zum Beispiel mit ihrem Bescheid vom AsylblG oder Sozialhilfe (das sind die Briefe, in denen steht, wie viel Geld Sie für einen Monat bekommen).

Im Heidekreis gibt es in folgenden Orten Tafel-Läden:

- Für Bad Fallingbostel, Bomlitz, Schwarmstedt und Walsrode finden Sie hier die Adressen.
- Für Munster finden Sie hier die Adresse.
- Für Schneverdingen finden Sie hier die Adresse.
- Für Soltau finden Sie hier die Adresse.

### Wo kann ich gebrauchte Sachen kaufen und verkaufen?

## Second-Hand-Laden

In Second-Hand-Läden können Sie sehr günstig gebrauchte Kleidung, Möbel, Bücher, Elektroartikel und so weiter kaufen.
In manchen Kommunen gibt es auch Sozialkaufhäuser in denen es günstige Alltagsgegenstände gibt.
Bei manchen Läden brauchen Sie einen Berechtigungsschein. Deshalb bringen Sie bitte beim ersten Besuch Ihre Ausweispapiere, Einkommensnachweise über Sozialhilfe, Rente oder anderes mit.
Erkundigen Sie sich in Ihrem Wohnort, wo es solche Läden gibt.

## Kleiderkammer

Eine Kleiderkammer ist eine Einrichtung, die Kleidung und Schuhe an Bedürftige oder Menschen in Not weitergibt. Erkundigen Sie sich in Ihrem Wohnort, wo es eine Kleiderkammer gibt.

### Flohmarkt

Auf Flohmärkten können Sie gebrauchte Waren kaufen. Das kann zum Beispiel Kleidung, Schmuck, Geschirr und vieles mehr sein. Oft gibt es thematische Flohmärkte. Zum Beispiel werden auf einem Kinderflohmarkt nur Kindersachen verkauft. Sie können auf dem Flohmarkt auch Waren verkaufen. Dafür müssen Sie Standgebühren bezahlen. Erkundigen Sie sich bei der Stelle, die den Flohmarkt organisiert.

💡 Weitere Möglichkeiten gebrauchte Sachen zu kaufen oder zu verkaufen:

- die Informationstafeln in Geschäften
- den Kleinanzeigenteil in den Tageszeitungen und Wochenzeitungen
- Social Media
- Apps für Gebrauchtwaren
- andere Webseiten für Gebrauchtwaren

Manche Sachen werden sogar verschenkt.

## Finanzielles und Verträge

### Bezahlkarte für Asylsuchende

Ab Juni 2025 wird die Bezahlkarte im Landkreis Heidekreis ausgegeben. Die Bezahlkarte funktioniert ähnlich wie eine EC-Karte. Sie hat weniger Funktionen als eine EC-Karte. Es sind jedoch Überweisungen und Lastschriften möglich.

Bislang wurden die Leistungen für Asylsuchende bar ausgezahlt oder auf ein Girokonto überwiesen. In Zukunft werden die Leistungen direkt auf die Bezahlkarte überwiesen.

### Wer bekommt die Bezahlkarte?

- Alle Personen ab 18 Jahren mit Anspruch auf Leistungen nur nach dem § 3 AsylbLG.
- Personen zwischen 14 und 18 Jahren bekommen die Karte nur im Ausnahmefall. Diese Personen bekommen die Karte nach Ansprache mit den Erziehungsberechtigten. Zu Beispiel, wenn Bedarf für eine eigene Karte besteht.

Das betrifft diese Personen:

- Asylbewerberinnen und Asylbewerber
- Personen mit Duldung
- Personen mit ausländischer Staatsangehörigkeit, die ausreisen müssen

### Wie bekomme ich meine Bezahlkarte?

Die Bezahlkarten werden von den Sozialämtern der Städte und Gemeinden ausgegeben. Die Umstellung von Barzahlung bzw. Überweisung auf die Bezahlkarte läuft automatisch. Sie müssen sich also nicht dort aktiv melden.

## Wie viel Geld ist auf der Bezahlkarte?

Auf die Bezahlkarte werden die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) überwiesen.
Das Guthaben kann hier eingesehen werden. Auch in der App MySocialCard.

Die Karten-ID und die PIN sind in dem Brief, den Sie mit der Bezahlkarte vom Sozialamt bekommen.

Sie können nur so viel Geld ausgeben, wie auf der Bezahlkarte ist.
Bekommen Sie weitere Leistungen (z.B. Kindergeld) oder Lohn von einem Arbeitgeber? Dann benötigen Sie auch ein Girokonto.

## Wo kann ich mit der Bezahlkarte bezahlen?

Die Bezahlkarte basiert auf VISA. Sie kann also bei entsprechenden Akzeptanzstellen genutzt werden.

## Gibt es regionale Beschränkungen?

Die Karte kann deutschlandweit und auch online verwendet werden. Eine Beschränkung auf den Heidekreis gibt es nicht.

## Kann ich von der Bezahlkarte Bargeld abheben?

Bargeldabhebungen sind bis 50 EUR monatlich möglich. Jede Person kann Bargeld abheben, also auch Minderjährige auf der Karte der Eltern.
Eine Beschränkung der Anzahl von Abhebungen gibt es nicht.
Soweit Kosten für die Barabhebungen anfallen, muss der Karteninhaber diese selbst tragen.

## Was passiert, wenn ich meine Bezahlkarte verloren habe?

Die Karte kann hier gesperrt und entsperrt werden,wenn sie wieder gefunden wird.
Die Karte kann auch telefonisch gesperrt werden, unter 📞116116.
Der Verlust der Karte ist dem jeweiligen Sozialamt zu melden.
Einen Support findet man ebenfalls unter socialcard,de. Eine Servicetelefonnummer gibt es auch: 📞+49 (0) +49 (0) 166387260

### Girokonto

Sie möchten über eine Bank Geld bezahlen? Dann brauchen Sie ein Girokonto. Ihr Geld ist auf Ihrem Girokonto jederzeit verfügbar. Sie möchten Geld von Ihrem Konto abheben? Oder Sie möchten bargeldlos bezahlen? Dafür müssen Sie genug Geld auf Ihrem Konto haben. Sonst

müssen Sie Zinsen an die Bank zahlen.

Mit einem Girokonto können Sie:

- Überweisungen ausführen
- Bargeldlose Zahlungen empfangen (Auszahlungen von Ämtern / Behörden / Sozialleistungen werden oft nur auf ein Girokonto überwiesen)
- Daueraufträge einrichten
- An Lastschriftverfahren teilnehmen
- Schecks einlösen, mit der EC/Maestro-Karte bargeldlos bezahlen
- Bargeld am Bankschalter oder am Geldautomaten abheben
- Ihre Kontoauszüge ausdrucken

## Eröffnung eines Kontos

Entscheiden Sie, bei welcher Bank Sie ein Konto haben möchten. Vereinbaren Sie einen Termin für die Kontoeröffnung. Bringen Sie bitte eines Ihrer Legitimationspapiere mit. Dazu zählen der Ankunftsnachweis, die Aufenthaltsbewilligung oder der Ausweis. Sofern auf dem Legitimationsdokument keine aktuelle Adresse vermerkt ist, bringen Sie bitte zusätzlich eine Meldebescheinigung oder ein vergleichbares Dokument mit.

- Sie haben das Konto eröffnet. Dann bekommen Sie eine EC-Karte mit einem vierstelligen PIN-Code per Post. Unterschreiben Sie die EC-Karte auf der Rückseite und lernen Sie den PIN-Code auswendig. Den PIN-Code brauchen Sie für bargeldlose Zahlungen. Sie brauchen den PIN-Code für Geldabhebungen am Geldautomaten. **Bewahren Sie Karte und PIN-Code unbedingt getrennt auf!**
- Heben Sie Geld bei Bankautomaten Ihrer Bank ab. Dann kostet die Abhebung nichts. Wenn Sie den PIN-Code dreimal falsch eingeben, dann zieht die Bank Ihre Karte ein und sperrt sie. In diesem Falle müssen Sie Ihre Bank fragen.
- Sie haben Ihre EC-Karte verloren? Ihre EC-Karte wurde gestohlen? Dann lassen Sie die EC-Karte sofort sperren. Sagen Sie Ihre Bankleitzahl und Ihre Kontonummer. Danach fragen Sie bei Ihrer Bank nach einer neuen EC-Karte.

  116116
  Rund um die Uhr.

Verschiedene Banken bieten Girokonten zu unterschiedlichen Konditionen an. Informieren Sie sich genau, wie viel ein Girokonto jeden Monat kostet. Vergleichen Sie die Leistungen, die die Bank dafür anbietet.

Wenn Sie kein Deutsch oder Englisch sprechen, bringen Sie bitte einen Dolmetscher oder eine Dolmetscherin mit.

### Grundlegendes zu Verträgen

**Besonders wichtig:** Sie haben etwas nicht verstanden? Sie können das Dokument nicht lesen? Dann unterschreiben Sie nichts. Ein unterschriebener Vertrag verpflichtet Sie oft zu der Zahlung von Geld. Es ist manchmal sehr schwierig, das wieder rückgängig zu machen. Prüfen und vergleichen Sie immer mehrere Angebote. Entscheiden Sie sich in Ruhe. Lassen Sie sich von keiner Person zu einer Unterschrift drängen.

## Internet und kostenlose Hotspots

### Mobiles Internet

Mobiles Internet haben Sie auf Ihrem Handy. Dies ist sehr praktisch. Sie können von unterwegs etwas im Internet suchen. Sie können auch eine Adresse suchen. Das Internet kostet Geld. Am besten haben Sie einen Vertrag. Dieser Vertrag kann ein Laufzeitvertrag oder ein Prepaid-Vertrag sein.
**Achtung:** Bedenken Sie, dass ein Vertrag häufig für mindestens 2 Jahre abgeschlossen wird.

**Kostenloses WLAN** gibt es an mehreren Orten in öffentlichen Bereichen (Hotspots), zum Beispiel in Innenstädten, Bibliotheken und Restaurants. Dort können Sie mit ihrem eigenen Gerät gratis im Internet surfen.

Um Integreat zu nutzen, brauchen Sie kein Internet.

### WLAN zu Hause

Wenn Sie Internet in Ihren eigenen vier Wänden haben möchten, brauchen Sie einen Router. Es gibt verschiedene Firmen, die Ihnen einen Router und einen Vertrag verkaufen können.

### Mobiltelefon

Der Mobilfunkmarkt ist in Deutschland sehr groß. Es gibt viele Anbieter und viele verschiedene Verträge und Kosten. Generell gibt es in Deutschland zwei verschiedene Handyverträge: **Prepaid-Vertrag** und **Laufzeitvertrag**.

- Der Prepaid-Vertrag hat keine feste Vertragslaufzeit. Sie laden Ihr Handy mit Geld auf und können dieses nutzen, um im Internet zu sein oder zu telefonieren.
- Bei einem Laufzeitvertrag gibt es eine Mindestvertragslaufzeit. Meistens sind das 12 bis 24 Monate. Dieser Vertrag verlängert sich automatisch, wenn Sie nicht kündigen. Wenn Sie nicht wollen, dass sich der Vertrag automatisch verlängert, müssen Sie schriftlich kündigen. Achten Sie auf die Frist.

**Unterschreiben Sie keine Verträge, wenn Sie diese nicht verstehen.**

Sie wollen einen Vertrag abschließen? Überprüfen Sie vorher genau die Konditionen. Fragen Sie sich, ob ein Prepaid-Vertrag vielleicht besser zu Ihnen passt.

Sowohl bei einem Laufzeitvertrag als auch bei Prepaid können Sie sich zwischen drei Möglichkeiten entscheiden:

1. Mit einer Flatrate können Sie unbegrenzt telefonieren, SMS schreiben und bis zu einem bestimmten Datenvolumen das Internet nutzen
2. Mit einem Inklusiv-Paket haben Sie ein festes Kontingent an Einheiten zum Telefonieren und SMS schreiben und ein festes Datenvolumen für die Internetnutzung und zahlen dafür einen festgelegten Preis. Wenn Ihre Einheiten aufgebraucht sind, können Sie weitere Einheiten oder weiteres Datenvolumen dazu buchen. Dafür müssen Sie dann in der Regel mehr bezahlen.
   **Achtung:** Bei vielen Anbietern wird automatisch zusätzliches Datenvolumen nachgebucht, wenn Ihr Datenvolumen aufgebraucht ist. Dieses zusätzliche Datenvolumen

kann viel Geld kosten. Schalten Sie die automatische Nachbuchung von Datenvolumen (Datenautomatik) darum unbedingt aus. Das können Sie über das Online-Kundenportal oder die Hotline Ihres Anbieters machen. Lassen Sie sich die Ausschaltung der Datenautomatik schriftlich bestätigen.

3. Sie können auch für jeden Anruf, jede SMS und jede Nutzung des Internets direkt bezahlen. Das ist meist teurer als mit einer Flatrate oder einem Inklusiv-Paket, aber dafür bezahlen Sie auch wirklich nur das, was Sie auch nutzen. Und es gibt keine versteckten Kosten.

### Steuern und Steuererklärung

Steuern sind wichtig. Sie helfen dem Staat zu funktionieren. Durch sie hat der Staat Geld für öffentliche Ausgaben. Damit können Straßen gebaut werden. Damit werden Lehrerkräfte, Polizisten und Polizistinnen bezahlt. Damit werden viele wichtige Sachen finanziert.

Steuern zahlen Sie überall. Beim Einkaufen, beim Essen gehen, beim Tanken. Das ist die **Umsatzsteuer**. Und beim Arbeiten. Das ist die **Einkommenssteuer**. Sie sind angestellt? Dann hat Ihr Arbeitgeber oder ihre Arbeitgeberin die Steuern bereits verrechnet. Sie sind selbstständig? Dann müssen Sie Ihr Einkommen eigenständig versteuern.

## Steuerliche Identifikationsnummer

Die Steuer-ID ist eine 11-stellige Nummer und dient der Einkommenssteuer. Die Nummer ist Ihr ganzes Leben lang gültig. Mit der Nummer kann die Behörde Sie immer identifizieren. Ihre Arbeitsstelle benötigt diese Nummer. Sie haben diese Nummer nicht in Ihren Unterlagen? Sie bekommen diese persönlich bei der Meldebehörde. Oder per Formular beim Bundeszentralamt für Steuern.

💡Sie benötigen Hilfe bei Ihrer Steuererklärung? Wenden Sie sich am besten an den örtlichen Lohnsteuerverein. Der Bundesverband der Lohnsteuerhilfevereine ermöglicht eine Datenbanksuche. Damit finden Sie einen Lohnsteuerhilfeverein in Ihrer Nähe.

# Freizeit und Kultur

### Büchereien

Wenn Sie gerne lesen, können Sie in die Bücherei gehen. Büchereien oder Bibliotheken sind Orte, an denen man lesen kann. Man kann Bücher und andere Medien auch ausleihen, wie zum Beispiel CDs, Hörspiele und Filme. Man kann diese Meiden für eine bestimmte Zeit mit nach Hause nehmen.

Damit Sie Medien ausleihen können, benötigen Sie einen Benutzer-Ausweis. Dazu müssen Sie einen Identitäts-Nachweis mitbringen, zum Beispiel Aufenthaltserlaubnis, Duldung oder Reisepass. Außerdem müssen Sie eine kleine Gebühr bezahlen, um Medien auszuleihen. Die Gebühr müssen Sie meistens einmal pro Jahr zahlen. Das Lesen vor Ort ist kostenlos.

💡Für die Medien gibt es unterschiedliche Leih-Fristen. Bücher müssen Sie zum Beispiel nach vier Wochen wieder zurückbringen. Wichtig: Wenn Sie die Medien nicht rechtzeitig zurückbringen, müssen Sie hohe Gebühren bezahlen!

Im Heidekreis haben wir folgende Büchereien:

### Stadtbücherei in Bad Fallingbostel

Im Bürgerhof, 29683 Bad Fallingbostel

stadtbuecherei@badfallingbostel.de

+49 (0) 51621358

https://www.badfallingbostel.de/Leben-Wohnen/%C3%...

### Bücherei in Bomlitz

August-Wolff-Str. 3, 29699 Bomlitz

stadtbuecherei-bomlitz@walsrode.net

+49 (0) 51614810050

https://www.stadt-walsrode.de/stadtb%C3%BCcherei

### Stadtbücherei Bad Fallingbostel | Außenstelle Dorfmark

Marktstraße 1, 29683 Bad Fallingbostel

dorfmark@gmx.net

+49 (0) 5162290564

### Bibliothek Waldmühle in Soltau

Mühlenweg 4, 29614 Soltau

bibliothek@stadt-soltau.de

+49 (0) 51915005

https://www.soltau.de/home/freizeit-kultur-touris...

### Stadtbücherei in Walsrode

Robert-Koch-Straße 1, 29664 Walsrode

@stadtbuecherei-walsrode@walsrode.net

+49 (0) 5161609752

https://www.stadt-walsrode.de/stadtb%C3%BCcherei

### Kultur

Der Heidekreis ist eine ländliche Region. Sie finden Kulturdenkmale mit viel Tradition. Museen geben Ihnen einen Einblick in das Leben in der Region der Vorzeit.

Hier finden Sie einige Beispiele:

- Steinzeitliche Großsteingräber
- archäologische Stätten aus der Bronzezeit
- mittelalterliche Burgen im Allertal
- historische Höfe
- Schloss Ahlden
- Kloster Walsrode

Hier finden Sie eine Übersicht unserer besonderen Sehenswürdigkeiten und Tipps für die Freizeit.

### Parks, Grünflächen, Grillplätze

## Parks und Grünflächen

Frische Luft tut immer gut! Es gibt einige Plätze in der Natur, wo Sie sich aufhalten, spazieren gehen und Ihre Freizeit verbringen können.

Bitte schützen Sie die schöne Natur: Bleiben Sie bei Ihrem Besuch auf den Wegen und nehmen Sie Ihren Müll wieder mit nach Hause.

## Öffentliche Grillplätze

Grillen ist in der Öffentlichkeit nur auf ausgeschilderten Grillplätzen erlaubt. Es gelten für die meisten öffentlichen Grillplätze einige Regeln:

- Müll muss entsorgt werden
- kein offenes Feuer
- gegenseitige Rücksichtnahme, z.B. keine zu laute Musik

### Radtouren und Wanderungen

Sie können auch Radtouren machen oder wandern.

Sie fahren gerne Fahrrad? Dann können Sie das Radwegenetz nutzen. Es gibt verschiedene Radtouren:

- Für Familien
- Für Alltagsradlerinnen und Alltagsradler
- Für Spitzensportlerinnen und Spitzensportler

Es gibt auch schöne Routen zum Wandern und für Spaziergänge mit der Familie.

Es gibt Broschüren mit Freizeit-Tipps für unsere Region. Diese Broschüren sind kostenlos. Für ein Download klicken Sie einfach auf den entsprechenden Tipp unter diesem Link.

### Schwimmen lernen

Es ist wichtig, dass Menschen jeden Alters sicher schwimmen lernen. Schwimmen fördert die Gesundheit und körperliche Fitness.

Kinder müssen im Wasser beaufsichtigt werden!

- Gewöhnen Sie Ihr Kind ans Wasser. Gehen Sie mit Ihrem Kind ins Schwimmbad
- Bleiben Sie immer in der Nähe Ihres Kindes am Wasser
- Schauen Sie immer nach Ihrem Kind. Lassen Sie sich nicht ablenken (Handy weg!)
- Lassen Sie Ihr Kind viele Erfahrungen im Wasser machen

## Wo kann ich schwimmen lernen?

Die DLRG Ortsgruppe Fallingbostel e. V. bietet Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene an. Informationen zur Ortsgruppe erhalten Sie auf der Webseite der DLRG.

Neben der DRLG kann man auch in den meisten Schwimmbädern Schwimmkurse machen. Melden Sie Ihr Kind und ggf. sich frühzeitig an, die Kurse sind oft ausgebucht. Hier finden Sie eine Liste der Frei- und Schwimmbäder im Heidekreis .

## Schwimmunterricht in der Schule

Schwimmen ist ein wichtiger Bestandteil des Sportunterrichts und findet in der Grundschulzeit und der Sekundarstufe I für alle Schülerinnen und Schüler statt.

- Schwimmunterricht in der Schule ist Pflicht für alle Schülerinnen und Schüler.
- Mädchen haben die Möglichkeit, besondere Schwimmkleidung, z. B. einen Ganzkörperbadeanzug (Burkini), zu tragen, um kulturellen Bekleidungsvorschriften gerecht zu werden.
- Die Leistung im Schwimmunterricht fließt in die Sportnote ein.

- Der Schwimmunterricht wird von ausgebildeten Lehrkräften durchgeführt. Die Lehrkräfte sind qualifiziert, Schwimmanfängerinnen und Schwimmanfängern das Schwimmen beizubringen und sind ausgebildet in Lebensrettung.
- Jungen und Mädchen einer Klasse gehen gemeinsam zum Schwimmunterricht.
- Das Umkleiden und Duschen erfolgt in voneinander getrennten Räumen und Gebäudebereichen. Die Lehrkraft beaufsichtigt alle Schülerinnen und Schüler zu jeder Zeit.
- Schwimmenlernen schützt vor Ertrinken: Wer ins Wasser geht, ohne Schwimmen zu können, begibt sich in Lebensgefahr.
- Schwimmen ist Voraussetzung für viele andere Wassersportarten wie z. B. Wasserball, Aquagymnastik, Wasserski, Kanu fahren, Surfen und Segeln.
- Schwimmen hält fit: Bewegen im Wasser und Schwimmern fördern die Gesundheit.

### Sportvereine

Möchten Sie eine Sportart lernen? Sportvereine sind eine beliebte und günstige Möglichkeit. Bei einem Sportverein können Sie neue Kontakte zu Menschen aus verschiedenen Altersgruppen knüpfen und zusammen Sport machen.
Ein Sportverein bietet mehrere Sportangebote an. Sie können sich das Sportangebot aussuchen.

Um mitmachen zu können, müssen Sie Mitglied werden.
Sie müssen dann einen Mitgliedsbeitrag zahlen.

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren erhalten ein Budget von 15,00 Euro monatlich z.B. für folgende Angebote:

- Kultur
- Musikunterricht
- Sport
- oder Ferienzeit.

Mehr Informationen erhalten Sie unter Bildungspaket.

## Outdoor-Sport-Möglichkeiten

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, Sport zu treiben. Draußen in der Natur, auf Sport-Anlagen oder in Bewegungsparks. Das ist meist kostenlos.

Bewegungsparks bieten zum Beispiel Kräftigungsübungen für Muskeln und Gleichgewicht. Die Trainingsgeräte befinden sich im Freien und sind für alle frei zugängig. Sie sind für alle Altersgruppen, und gerade für ältere Menschen hervorragend geeignet.

Es gibt auch Anlagen für unterschiedliche Sportarten, zum Beispiel Basketballplätze, Skateparks und Plätze, auf denen man Fußball spielen kann.

### Wochen- und Bauernmärkte

In vielen Orten gibt es auch einmal in der Woche einen Wochenmarkt oder einen Bauernmarkt. Dort kann man frisches Obst und Gemüse, Fleisch, Käse, Eier, Pflanzen und Honig kaufen. Fragen Sie am besten in Ihrem Wohnort oder schauen Sie im Internet nach.

## Kinder und Jugendliche

### Ferienangebote

Der Landkreis Heidekreis bietet jedes Jahr verschiedene Reisen in den Schulferien für Kinder und Jugendliche von 8 bis 18 Jahren an. Diese Reisen werden durch Mitarbeitende betreut. Jede Reise bietet viel Spaß, verschiedene Ausflüge und auch kreative Angebote.
Die Kinder und Jugendlichen sind während der Reise in Mehrbettzimmern untergebracht. Die Zimmer sind nach Geschlecht getrennt.
Bei den Mahlzeiten gehen wir auf die Essensgewohnheiten der Kinder und Jugendlichen ein. Egal ob diese aus Überzeugung, Religion oder Allergien zustande kommen.
Die Freizeiten finden alle auf Deutsch statt.

Um an den Freizeiten teilzunehmen, müssen die Kinder und Jugendlichen angemeldet werden. Wenn Sie Geld vom Sozialamt erhalten, ist die Reise für ihr Kind kostenlos.
Sie finden die verschiedenen Freizeiten unter den Veranstaltungen.
Sie können auch das Jahresprogramm hier downloaden.

Haben Sie Fragen? Möchten Sie Ihr Kind anmelden? Hier finden Sie unsere Kontaktdaten:

**Anna-Lee Stöhr | Kreisjugendpflege**

Idingen 4, 29683 Bad Fallingbostel

a.stoehr@heidekreis.de

+495162989844

## Jugendhof Idingen

Heidekreis
Mitten in Niedersachsen – mitten im Leben.
Jugendhof Idingen

Der Jugendhof Idingen ist eine Einrichtung für Jugend- und Bildungsarbeit außerhalb der Schule des Heidekreises.

Auf dem Jugendhof finden Angebote für Kinder und Jugendliche Statt. Diese sind an Wochenenden oder in den Ferien.

Die Heranwachsenden können Seminare zu unterschiedlichsten Interessen und Hobbies ausprobieren, zum Beispiel:

- Töpfern
- Kajak fahren
- Nähen lernen
- Minecraft spielen
- Erste Hilfe Kurs
- Malen
- Selbstverteidigung
- Sport
- Bogenschießen
- Computerkurse
- Schmuck basteln

oder einfach nur mit Freunden für ein oder zwei Tage eine gute Zeit auf dem Jugendhof haben.

Fast alle Angebote sind inklusive Übernachtung und Verpflegung. Die Zimmer sind nach Geschlecht getrennt. Bei der Verpflegung können Besonderheiten berücksichtigt werden, wie zum Beispiel:

- vegetarische Ernährung
- vegane Ernährung
- Speisen ohne Schweinefleisch
- glutenfreie Speisen
- laktosefreie Spesisen
- Allergien

Die Angebote finden in deutscher Sprache statt.

Um an den Angeboten teilzunehmen, müssen Sie die Kinder und Jugendlichen anmelden.
Wenn Sie Geld vom Sozialamt erhalten, können längere Veranstaltungen vergünstigt werden.
Das ist dann ab drei Übernachtungen möglich.

Die Anmeldung zu den Angeboten des Jugendhofes ist auch online möglich.

Weitere Informationen zum Jugendhof finden Sie auf der Internetseite.

### Dietmar Küddelsmann | Jugendbildungsreferent

Idingen 4, 29683 Bad Fallingbostel

kueddelsmann@jugendhof-idingen.de

+495162989811

### Jugendzentren

Ein Jugendzentrum ist eine öffentliche Einrichtung mit Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung für Kinder und Jugendliche.
Es ist ein Haus mit Programme und Angebote für die Freizeit. Die Jugendliche können sich treffen und gemeinsam Ihre Freizeit verbringen.

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen betreuen de Kinder und Jugendliche. Der Besuch der Jugendzentren ist freiwillig und kostenlos.

Es gibt sehr viele verschiedene Angebote

- für draußen und für drin
- zum spielen
- oder zum "chillen".

Die Öffnungszeiten sind meist nachmittags und abends.

Im Heidekreis gibt es folgende Kultur- und Jugendzentren:

### JUZE | Jugendtreff in Bad Fallingbostel

Michelsenstr. 4, 29683 Bad Fallingbostel

### Treffpunkt Bauwagen in Bispingen

Hauptstraße 1, 29646 Bispingen

### Jugendtreff in Bomlitz

August-Wolff-Str. 3, 29699 Walsrode

@idrizaj@walsrode.net

+49 (0) 5161949997

### Bürgerhaus | Jugendtreff in Munster

Veestherrnweg 12, 29633 Munster

+49 (0) 51921303305

### Jugendtreff FZbee in Schneverdingen

Kirchstraße 3, 29640 Schneverdingen

@fzb@generationz.online

+49 (0) 15156142378

### Jugendtreff in Schwarmstedt

Unter den Eichen 2, 29690 Schwarmstedt

@jugendtreff-schwarnsedt@pestalozzo-stiftung.de

+49 (0) 5071511652

### YouZe - Kinder- und Jugendtreff in Soltau

Scheibenstraße 12, 29614 Soltau

@youze@generationz.online

+49 (0) 15172505741

### Jugendtreff Mittendrin in Walsrode

Moorstraße 89, 29664 Walsrode

info@mittendrin-walsrode.de

+49 (0) 51612664

**Verschiedene Angebote**

## Spielplätze

Spielplätze befinden sich im öffentlichen Raum, sind frei zugänglich und bieten unterschiedliche Spielgeräte für Kinder und Jugendliche.

## Bolzplätze

Bolzplätze sind kleinere Fußballplätze, die für Kinder und Jugendliche frei zugänglich sind. Der Boden eines Bolzplatzes kann Rasen, Beton, Sand oder ein anderer Belag sein. Jede Gemeinde oder Stadt hat einen oder mehrere Bolzplätze. Fragen Sie im Rathaus.

## Jugendtreffs

Jugendtreffs sind Orte für Kinder und Jugendliche. Die Kinder und Jugendlichen können dort zu bestimmten Zeiten hingehen.
Sie können dort verschiedene Freizeit-Angebote nutzen. Zum Beispiel:

- Sport
- Kultur
- Disco und Konzerte
- Kochen
- Basteln

Es gibt dort auch Hilfe und Beratung bei Fragen und Problemen.

## Weitere Sportanlagen

Es gibt unterschiedliche Sportanlagen im öffentlichen Raum, die für Kinder und Jugendliche frei zugängig sind, zum Beispiel Skateparks und Basketballplätze.

## Kultur-Angebote

Für Kinder und Jugendliche gibt es in einigen Kultureinrichtungen spezielle Angebote und Programme. Fragen Sie im Rathaus oder suchen Sie auf der Internetseite Ihres Wohnortes.

## Ferienprogramme

Für Kinder und Jugendliche gibt es viele Angebote, die in den Ferien stattfinden. Diese Ferienprogramme machen Spaß und bieten die Möglichkeit auch in den Ferien mit anderen Kindern und Jugendlichen in Kontakt zu kommen. Fragen Sie im Rathaus oder suchen Sie auf der Internetseite Ihres Wohnortes.

## Mobilität

### Der Bürgerbus

Ein Bürgerbus ist ein zusätzliches Angebot im Nahverkehr. Der Bus wird von Ehrenamtlichen gefahren. Die Fahrzeuge sind in den meisten Fällen Kleinbusse.

Die Fahrt ist kostenpflichtig. Der Fahrpreis variiert je nach Anzahl von Haltestellen. Die Fahrkarten können direkt im Bus gekauft werden.

Das Deutschlandticket gilt auch im Bürgerbus.

Der Busverkehr erfolgt nach einem festen Fahrplan. Die Fahrpläne der Bürgerbusse im Heidekreis finden Sie hier.

### Der Erlebnisbus

Der Erlebnisbus fährt während den niedersächsischen Sommerferien täglich. Dieser Bus verbindet mit fünf Fahrten die Orte Schwarmstedt, Essel,  Ostenholzer Moor, Hademstorf, Eickeloh und Hodenhagen.

In den Zeiten vor und nach den Sommerferien finden die Fahrten nur an den Wochenenden statt. In dieser Zeit ist die Route des Erlebnisbusses ein Teil des Linienweges der Linie 600 und diese verkehrt an Schultagen.

Sie finden hier mehr Informationen und die Fahrpläne.

**Der Heide-Shuttle**

Der Heide-Shuttle ist ein kostenloser Freizeitbus mit insgesamt 6 Linien. Diese Linien heissen Ringlinien.

Das besondere am Heide-Shuttle ist, dass er in der Sommersaison täglich fährt und alle 6 Busse einen Fahrradanhänger mitführen. Die Fahrradanhänger können bis zu 14 Fahrräder mitführen. Ein Zustieg mit dem Rad ist an jeder Haltestelle des Heide-Shuttles möglich.

Der Bus Heide-Shuttle fährt täglich von Mitte Juli bis Mitte Oktober. Die Fahrt ist für alle Personen und Fahrräder immer kostenfrei.
Reservierungen sind NICHT möglich.

Sie finden hier mehr Informationen und die Fahrpläne.

### Fahrrad

Sie werden länger im Heidekreis leben? Dann lohnt es sich, ein Fahrrad zu kaufen. Das ist billiger als mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren.

## Einige wichtige Verkehrsregeln für Fahrradfahrer:

- Fahren Sie immer auf der rechten Fahrbahnseite.
- Fahren Sie nicht nebeneinander, sondern hintereinander.
- Wenn es einen Fahrradweg gibt, müssen Sie auf dem Fahrradweg fahren (immer nur auf der rechten Straßenseite in Fahrtrichtung).
- Kinder bis 11 Jahre dürfen die Fußwege mit dem Fahrrad benutzen.
- Mit dem Handy auf dem Fahrrad zu telefonieren, ist verboten.

Mehr Informationen finden Sie hier.

## Anschaffung und Reparaturen

Passen Sie beim Kauf auf. Ihr Fahrrad muss gut ausgestattet sein, damit es verkehrssicher ist. Sonst müssen Sie bei einer Kontrolle durch die Polizei Bußgeld bezahlen.

- Licht vorne und hinten.
- Reflektor vorne und hinten.
- Reflektoren in den Speichen (je 2 pro Rad).
- Reflektoren an den Pedalen.
- Klingel.
- Zwei voneinander unabhängige Bremsen.

In einigen Kommunen im Landkreis gibt es eine Fahrradwerkstatt. Dort können sie günstig ein Fahrrad erhalten und meist kostenlos selbst reparieren. Sprechen Sie bei Bedarf ihre Beratungsstelle oder erkundigen Sie sich in Ihrem Wohnort.

### Führerschein und Autofahren

Ein Führerschein kann sehr nützlich sein. Besonders wenn Sie in einem Dorf oder einer kleinen abgelegenen Stadt wohnen. Oft gibt es hier keinen Anschluss an öffentliche Verkehrsmittel. Dann ist ein Führerschein hilfreich. Und der Kauf eines Autos oft notwendig. Sie möchten einen deutschen Führerschein machen? Oder Sie haben bereits einen Führerschein aus Ihrem Heimatland? Und möchten diesen nun umschreiben? Umschreiben bedeutet, dass der

Führerschein auch in Deutschland gültig ist. Auf dieser Seite geben wir Ihnen diese Informationen.

## Ist mein Führerschein in Deutschland gültig?

Sie möchten selbst in Deutschland fahren? Dann brauchen Sie einen Führerschein aus Deutschland oder einem anderen EU-Staat und EWR-Staat. Führerscheine aus Nicht-EU-Ländern und EWR-Staaten sind nur für sechs Monate in Deutschland gültig. Sie dürfen nur in den ersten sechs Monaten mit einem Führerschein aus Ihrem Heimatland in Deutschland fahren. Die sechs Monate beginnen mit Ihrer ersten Anmeldung in Deutschland. Sie müssen Ihren Führerschein immer bei sich haben, wenn Sie fahren. Außerdem müssen Sie gegebenenfalls auch eine Übersetzung Ihres Führerscheins ins Deutsche dabei haben.

Sie möchten auch nach sechs Monaten selber fahren? Dann lassen Sie Ihren Führerschein umschreiben.

Wenn Sie Deutschland nur besuchen, dürfen Sie mit Ihrem ausländischen und einem internationalen Führerschein fahren. Sie müssen Ihren Führerschein immer bei sich haben, wenn Sie fahren.

## Wie schreibe ich meinen Führerschein um?

Melden Sie sich bei Ihrer Führerscheinstelle im Landkreis Heidekreis. Sie müssen einen Termin online vereinbaren. Kontaktieren Sie die zuständige Stelle bevor Ihre sechs Monate Fahrerlaubnis ablaufen. Sie müssen persönlich zur Führerscheinstelle gehen. Dort müssen Sie verschiedene Dokumente vorlegen:

- Ausweis oder Pass
- Meldebestätigung von der Gemiende oder Stadt
- biometrisches Passbild
- eine Erklärung, dass Ihr ausländischer Führerschein noch gültig ist.

Die Führerscheinstelle entscheidet dann, ob Ihr Führerschein ohne Prüfung umgeschrieben werden kann. Ansonsten müssen Sie zunächst die Theorie- und Praxisprüfung machen. Das hängt davon ab, in welchem Land Sie Ihren Führerschein gemacht haben.

Vor der Prüfung ist es notwendig, eine Fahrschule zu besuchen. Deutschland hat sehr viele Verkehrsregeln und Schilder. Im Gegensatz zu denjenigen, die das erste Mal den Führerschein machen, müssen Sie aber nur wenige Fahrstunden nehmen.

## Wie kann ich einen deutschen Führerschein machen?

Um einen Führerschein das erste Mal zu machen, gehen Sie wie folgt vor:

- Melden Sie sich bei einer Fahrschule an. Fahrschulen in Ihrer Nähe können Sie auf drivolino.de oder fahrschulen.de finden.
- Nehmen Sie an einem Erste-Hilfe-Kurs teil. Einen Kurs in Ihrer Nähe finden Sie beim Deutschen Roten Kreuz oder bei den Johannitern. Der Kurs ist kostenpflichtig.
- Machen Sie einen Sehtest bei einem Optiker oder einem Augenarzt. Der Sehtest ist kostenpflichtig.

- Lassen Sie ein biometrisches Passbild machen.

## Kann mir der Führerschein abgenommen werden?

Wenn Sie wichtige Verkehrsregeln missachten, können Sie Ihren Führerschein verlieren. Man unterscheidet hier zwischen einem Fahrverbot und dem Entzug des Führerscheins.

- Bei einem Fahrverbot müssen Sie Ihren Führerschein für 1 bis 3 Monate bei der Bußgeldstelle abgeben. In dieser Zeit dürfen Sie nicht selbst fahren. Nach Ablauf der Frist wird Ihnen der Führerschein wieder zugeschickt.
- Bei einem Entzug des Führerscheins verliert Ihr Führerschein seine Gültigkeit. Das bedeutet, dass Sie nicht mehr selbst fahren dürfen und für eine bestimmte Zeit (Sperrfrist) auch keinen neuen Führerschein beantragen dürfen.

Sie haben den Straßenverkehr gefährdet? Sie sind betrunken Auto gefahren? Sie haben 8 Strafpunkte gesammelt? Das sind Gründe, um Ihnen den Führerschein zu entziehen.

Strafpunkte bekommen Sie für verschiedene Regelverstöße, beispielsweise wenn Sie zu schnell fahren. Die Strafpunkte werden umgangssprachlich auch „Punkte in Flensburg“ genannt.

Sie haben Ihren Führerschein neu gemacht? Dann sind Sie zwei Jahre in der Probezeit. Sie haben während der Probezeit gegen die Verkehrsregeln verstoßen. Dann müssen Sie zu einem Aufbauseminar. Vielleicht auch zu einer psychologischen Beratung. Außerdem verlängert sich Ihre Probezeit um zwei weitere Jahre. Sie nehmen nicht an dem Aufbauseminar und der Beratung teil? Dann wird Ihnen der Führerschein entzogen. Beispiele für einen Verkehrsverstoß sind z.B. bei Rot über die Ampel Fahren, nachts ohne Licht Fahren, betrunken Auto Fahren. Falschparken ist auch ein Verkehrsverstoß. In diesem Fall müssen Sie aber nur eine Strafe bezahlen.

### Kindersitz im Auto

Babys und Kinder müssen im Auto richtig gesichert werden und brauchen einen geeigneten Sitz. Sie sind innerhalb der Europäischen Union dazu verpflichtet. Wenn Ihre Kinder nicht vorschriftsmäßig gesichert sind, müssen Sie mit einem Bußgeld rechnen.

## Wie lange benötigen Kinder einen Kindersitz im Auto?

- Bis zur Vollendung ihres 12. Lebensjahres oder
- bis zur Erreichung einer Körpergröße von 1,5o m.

Eine Sitzerhöhung ist auch nach Vollendung des 12. Lebensjahres weiterhin sinnvoll, wenn das Kind über eine geringere Körpergröße verfügt. Eine Sitzerhöhung wird auch Sitzschale genannt.

## Welcher Kindersitz ist für welches Alter geeignet?

Es gibt viele Verschiedene Kindersitze. Kindersitze werden nach einer gültigen Norm zugelassen.
Die aktuellste Norm heisst i-Size und richtet sich nach der **Körpergröße** des Kindes. Ausschlaggebend ist die Angabe des Herstellers, der den Größenbereich für seine Kindersitze

selbst festlegen kann.

Lassen Sie sich deswegen im Fachgeschäft beraten.

💡Während der Autofahrt müssen Kinder bis zu einem Alter von 15 Monaten rückwärts sitzen. Bei Babys im Alter bis 8 oder 9 Monate ist das Rückwärtsfahren sogar Pflicht.

## Kann man einen gebrauchten Kindersitz verwenden?

Grundsätzlich ist es möglich, einen gebrauchten Kindersitz zu verwenden. Achten Sie bitte darauf, dass der Sitz in gutem Zustand ist. Der Sitz sollte keine Schäden aufweisen. Idealerweise sollten Sie den Sitz von jemandem erwerben, dem Sie vertrauen.

Auch ältere, gebrauchte Kindersitze müssen unbedingt einen Prüfsiegel haben. Der Prüfsiegel enthält wichtige Informationen zum Sitz und bescheinigt die Zulassung. Überprüfen Sie das Herstellungsdatum um sicherzustellen, dass der Sitz den aktuellen Sicherheitsstandards entspricht.

### Öffentliche Verkehrsmittel

Mit dem öffentlichen Nahverkehr können Sie viele Orte um Ihren Wohnort herum erreichen. Sie können auch mit dem Fahrrad fahren.

## Öffentliche Verkehrsmittel

Um ans Ziel zu kommen, stehen Ihnen im Heidekreis öffentliche Verkehrsmittel zur Verfügung, zum Beispiel Bus und Regionalbahn (RB, RE) und Fernverkehrsbahn (IC, ICE).

💡Das Fahren ohne Fahrkarte wird bestraft! Für jede Fahrt benötigen Sie unbedingt eine gültige Fahrkarte. Ansonsten zahlen Sie eine hohe Geldstrafe. Sie müssen schon vor dem Einsteigen ein Ticket kaufen. Nur in Bussen können Sie auch beim Fahrer ein Ticket kaufen.

Hier können Sie die Apps der Deutschen Bahn (DB) herunterladen. Damit können Sie schnell das geeignete Verkehrsmittel, Tickets, Preise und Fahrpläne finden.

Hier können Sie das Deutschlandticket buchen.

### Polizei

Die Polizei soll uns vor Gefahren schützen. Außerdem klärt sie Verbrechen auf. Sie hat nichts mit dem Geheimdienst oder der Politik zu tun. Es besteht ein Notfall? Dann können Sie die Polizei jederzeit unter 📞 110 erreichen. Der Anruf ist kostenlos. Was Sie bei einem Notruf beachten

müssen, lesen Sie hier.

Was die Polizei darf und nicht darf, ist in Gesetzen festgelegt. Um zum Beispiel eine Wohnung zu durchsuchen, braucht sie die Erlaubnis eines Richters. Außer, es besteht für einen Menschen in der Wohnung große Gefahr. Mehr zu Ihren Rechten gegenüber der Polizei lesen Sie hier.

Mehr Informationen finden Sie auf den mehrsprachigen Flyer Für ein gutes Zusammenleben.pdf.

💡Versuchen Sie nicht, die Polizei zu bestechen. Bestechungsversuche gegenüber Polizisten werden in Deutschland hart bestraft.

## Wann sollte ich die Polizei rufen?

Sie oder eine andere Person sind in Gefahr? Sie haben ein Verbrechen beobachtet? Dann rufen Sie die Polizei.
Es kann ein Überfall sein. Oder ein Einbruch. Auch Diebstahl, Brandstiftung und Sachbeschädigung gehören dazu. Sexueller Missbrauch, Körperverletzung oder Bedrohung sind ebenfalls Aufgabe der Polizei. Auch bei häuslicher Gewalt sollten Sie die Polizei rufen.

Sie können die Polizei auch bei einer sogenannten Ordnungswidrigkeit rufen. Zum Beispiel, wenn jemand die Ruhezeiten nicht einhält und nachts laut Musik hört.

Wenn Sie Opfer rechter, rassistischer, antisemitischer, islamophober, homophober oder transphober Gewalt geworden sind, können Sie sich jederzeit an die Polizei wenden.

Auch wenn Sie eine politische oder religiöse Radikalisierung von jungen Erwachsenen in Ihrem Umfeld bemerken, können Sie dies der Polizei melden. Sie können hierfür aber auch die Beratungsstelle Radikalisierung des BAMF unter 📞 +49 (0) 9119434343 in mehreren Sprachen kontaktieren.

## Was darf die Polizei tun?

Die Polizei darf Sie nach Ihrem Ausweis fragen. Wenn Sie keiner konkreten Straftat verdächtigt werden oder Sie keine Beweise eines anderen Verdächtigen dabei haben, darf die Polizei Sie nicht durchsuchen. Das gilt auch für Ihre Wohnung: Ihre Wohnung darf nur durchsucht werden, wenn Sie einer Straftat verdächtigt werden oder die Polizei vermutet, dass eine verdächtigte Person in Ihrer Wohnung ist. Wenn die Polizei ankündigt, Sie oder Ihre Wohnung trotzdem durchsuchen zu wollen, müssen Sie aber sagen, dass Sie damit nicht einverstanden sind. Wenn Sie nichts sagen, gilt das als Zustimmung.

Sie haben nein gesagt? Die Polizei durchsucht Ihre Wohnung trotzdem? Dann macht die Polizei sich strafbar. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Beratungsstelle, einen Anwalt oder eine Anwältin. Sie haben das Recht, während einer Durchsuchung zu telefonieren. Sie dürfen auch jemanden dazu holen. Diese Person kann dann auch Zeuge oder Zeugin sein und Ihnen helfen. Normalerweise braucht die Polizei einen richterlichen Beschluss.

💡Frauen dürfen nach einer weiblichen Polizistin verlangen, wenn sie selbst durchsucht werden sollen.

Wenn Sie mit einem Fahrzeug unterwegs sind, darf die Polizei nach Ihrem Ausweis, Führerschein und Fahrzeugschein fragen. Die Polizei darf Sie auch auffordern, anzuhalten und das Fahrzeug zu verlassen. Die Polizei darf auch kontrollieren, ob Sie ein Warndreieck und einen Verbandskasten dabei haben. Sie dürfen Ihr Fahrzeug aber nicht durchsuchen oder Ihre

Fahrtauglichkeit durch verschiedene Tests (beispielsweise auf einer geraden Linie laufen) testen, wenn es keine eindeutigen Hinweise auf Alkohol oder Drogen bei Ihnen gibt. Wenn die Polizei das trotzdem macht oder verlangt, müssen Sie Ihre Zustimmung verweigern. Wenn die Polizei Sie zwingt, macht sie sich strafbar. Wenn Sie nichts sagen, wird das als Zustimmung gewertet.

Die Polizei darf Sie auch nicht ohne Grund mit auf die Polizeiwache nehmen. Wenn ein Polizist Sie auffordert, mitzukommen, können Sie auch hier Ihre Zustimmung verweigern. Wenn Sie dennoch mitgenommen werden, macht sich die Polizei strafbar. In diesem Fall sollten Sie einen Anwalt oder eine Anwältin kontaktieren. Falls Sie selbst keine keinen Anwalt oder Anwältin kennen, können Sie den "Anwaltlichen Notdienst in Strafsachen" der Vereinigung Berliner Strafverteidiger e.V. unter der Telefonnummer +49 (0) 1723255553 erreichen und dort nach Unterstützung fragen. Die Mitarbeitenden dort sind Tag und Nacht erreichbar.

Wenn Sie von der Polizei befragt werden, dürfen Sie die Aussage verweigern. Das heißt: Sie müssen nicht auf ihre Fragen antworten. Ohne Anwältin oder Anwalt sollten Sie auf die Fragen nicht antworten.

Sie haben das Recht, nach dem Dienstausweis der Polizisten oder Polizistinnen zu fragen und sich ihre Daten aufzuschreiben. Das ist wichtig, wenn Sie später eine Strafanzeige stellen möchten. Es ist auch immer hilfreich, Passten und Passantinnen darum zu bitten, die Situation zu beobachten. Dann haben Sie auch Zeugen und Zeuginnen. Wichtig: Eine Strafanzeige müssen Sie innerhalb von drei Monaten nach dem Vorfall stellen. Das können Sie direkt bei der Staatsanwaltschaft machen. Sie müssen also nicht zur Polizei.

## Rettungsdienst und Katastrophenschutz

### Rettungsleitstelle und Feuerwehr

Wenn Sie im Heidekreis in einem Notfall - zum Beispiel bei einem Feuer oder bei einem schweren Unfall - den Notruf 112 wählen, werden Sie mit der Rettungsleitstelle verbunden. Die Rettungsleitstelle und die Feuerwehr sind immer erreichbar. Egal um welche Uhrzeit.

Meistens erfolgt die Alarmierung der Feuerwehr und der Rettungsdienste still. Das heißt, dass die Öffentlichkeit von der eigentlichen Alarmierung nichts mitbekommt. Die alarmierten Rettungskräfte besetzten daraufhin die Einsatzfahrzeuge:

- Feuerwehr,
- Rettungswagen,
- Notarzteinsatzwagen

und fahren die Einsatzstelle an.

Rufen Sie an bei Unfällen, Bränden oder in lebensbedrohlichen Notlagen. Lebensbedrohliche Notlage heißt: Akute Erkrankungen wie Atemstillstand, starke Verbrennungen, starke Blutungen.

**WICHITG**: Bitte rufen Sie dort wirklich nur bei Notfällen an! Immer mehr Menschen rufen ohne Notfall an. Nur weil es dort schneller geht als bei anderen Stellen. Das verzögert aber die Ankunft der Rettungskräfte in wirklichen Notfällen.

### Notruf 112

Egal, ob aus dem Festnetz oder vom Handy aus. Egal ob in Deutschland oder in einem anderen EU-Land. Sogar in ganz Europa gilt diese kostenfreie einheitliche europäische Notrufnummer, mit der Hilfe von Feuerwehr und Rettungsdienst angefordert werden kann. Während für den Polizeinotruf in Deutschland die 110 gilt, kann diese in anderen europäischen Staaten auch über die 112 angefordert werden.

## Wichtig zu wissen:

- gilt europaweit,
- ist vorwahlfrei,
- ist kostenlos,
- wird mit Vorrang im Funk- und Festnetz behandelt,
- verbindet Sie mit der örtlich zuständigen Notrufzentrale von Feuerwehr und Rettungsdienst (oder Polizei),
- wird in vielen Ländern mehrsprachig bedient,
- funktioniert in jedem Mobilfunknetz, also auch, wenn „Ihr“ Netz an Ihrem aktuellen Standort gerade nicht verfügbar ist und
- funktioniert bei den meisten Mobiltelefonen auch ohne Aufhebung.

**Wichtige Angabe bei einem Notruf: WO ist etwas passiert (Adresse)?**
**Warten** Sie dann auf Rückfragen.

- Bleiben Sie ruhig.
- Sprechen Sie langsam und deutlich. Dann versteht man Sie besser.
- Beenden Sie **nicht** das Gespräch.
- Alle wichtigen Informationen sind übermittelt? Die Notrufstelle oder die Polizei beendet das Gespräch.

Mit der kostelosen App What3words können Sie den genauen Standort angeben. Dafür brauchen Sie keine Adresse und keine Navigations-App. Die App gibt Ihnen drei Wörter. Sie wie nennen diese Wörter bei der Notrufzentrale. Die 112-Leitstelle weiß dann genau, wo Sie sind.

## Rettungsgasse

### Was ist eine Rettungsgasse?

- Der Verkehr auf Autobahnen fährt nur noch im Schritttempo?
- Der Verkehr auf der Autobahn gerät ins Stocken?
- Die Fahrzeuge vor Ihnen signalisieren über die Warnblinker einen Stau oder einen Unfall?

Dann müssen Sie mit Ihrem Fahrzeug eine freie Gasse bilden: die Rettungsgasse.
Eine Rettungsgasse ermöglicht es Einsatzfahrzeugen schneller zum Unfallort zu gelangen.
Die Rettungsgasse ist pflicht und kann dazu beitragen Leben zu retten.

Auch ohne sichtbare oder hörbare Einsatzfahrzeuge muss die Rettungsgasse frei sein.
Bei einer roten Ampel kann es nötig werden, über die Haltelinie in die Kreuzung einzufahren, um Platz zu schaffen. Autofahrer sollten immer mit dem Blinker anzeigen, wohin sie ihren Wagen steuern wollen.

Wer keine Rettungsgasse bildet, kann mit Bußgeldern von 200 bis 320 Euro, zwei Punkten in Flensburg und einem Monat Fahrverbot rechnen.

### We wird eine Rettungsgasse gebildet?

Bei mehrspurigen Straßen ist die Rettungsgasse zwischen der linken und allen anderen Spuren zu bilden. In der Stadt rücken alle Verkehrsteilnehmer bei einspurigen Straßen so weit wie möglich an den Rand.

Hier sehen Sie auf ein Video, wie eine Rettungsgasse gebildet wird.

## Schussgeräusche und Sirenenalarm

### Schussgeräusche

Die Bundeswehr sind die Streitkräfte der Bundesrepublik Deutschland. Sie üben regelmäßig im Heidekreis in der Nähe von Bad Fallingbostel und Munster.
Sie hören die Geräusche manchmal laut.
Die Bundeswehr übt ausschießlich auf den eigenen Gelände.
Es muss regelmäßig üben. Es bittet deshalb um Verständnis.

### Sirenenalarm

Die Sirene, die Sie in Deutschland am häufigsten hören werden, ist der Feueralarm.
Diese Sirene alarmiert die Feuerwehr.

Außerdem können im Heidekreis drei Sirenensignale ausgelöst werden.
Diese Signale haben folgende Bedeutung:

**Warnsignal**: Auf- und abschwellender Heulton, 1 Minute

Für die Bevölkerung und für die Einsatzkräfte bedeutet das, es besteht eine besondere Gefahr.
Verhaltensregeln: Möglichst geschlossene Räume aufsuchen, Radio und Fernsehen einschalten und auf Durchsagen achten.

**Entwarnung**: Es folgt ein Dauerton. Der 1 Minute zu hören ist.

Wenn Sie den Heulton eine Minute lang ohne Unterbrechung hören, bedeutet dies für Sie eine Entwarnung bzw. das Ende der Gefahr.
Verhaltensregeln: Nach einer größeren Schadenslage informieren Sie sich bitte über mögliche Einschränkungen in Ihrem Tagesablauf.

**Sirenensignal**: Es folgt ein Sirenensignal. Drei Mal für 15 Sekunden, mit 2 Unterbrechungen von 7 Sekunden. Das ist ein Feueralarm.

Dieses Sirenensignal dient nur zur Alarmierung der Feuerwehr bei verschiedenen Einsätzen.
Verhaltensregeln: Bitte achten Sie besonders auf der Straße auf herannahende Einsatzfahrzeuge.

## Warnmeldungen

Die Behörden lösen Warnmeldungen und Katastrophenalarme lokal aus. Sie entscheiden, wie stark die Gefahr bei Unwettern, Chemieunfällen, Bränden oder Anschlägen ist. Nur im Test oder bei Kriegen wird das Warnsystem vom Bundesamt aktiviert.

## Warnstufe 1

Es besteht sofortige Lebensgefahr, z.B. durch giftiges Gas nach einer Explosion in einer Fabrik. Auch Sturmfluten oder Hochwasser können diese Gefahr bedeuten.

## Warnstufe 2

Es gibt eine ernsthafte Gefahr: z.B. bei einem sehr starken Sturm, umherfliegenden Ästen oder Dachziegeln.

## Warnstufe 3

Dies zeigt an, dass etwas den normalen Alltag stören könnte, z.B. bei Glätte, starkem Regen oder Hitze.

## Kostenlose Warn-App

Installieren Sie eine kostenlose Warn-App wie Biwapp auf Ihrem Handy. So können Sie bei Unwettern, Chemieunfällen oder Terroranschlägen schnell informiert werden.

### Bundesweiter Warntag

Einmal im Jahr findet am zweiten Donnerstag im September ein Warntag im gesamten deutschen Bundesgebiet statt. Um ca. 11 Uhr wird eine Probewarnung über verschiedene Warnkanäle versendet. Möglicherweise werden in Ihrer Stadt auch die Sirenen heulen. Der Grund ist ein technischer Test.

Es besteht keine Gefahr! Es handelt sich um eine Probewarnung. Sie müssen nichts tun.

Bitte informieren Sie als Eltern im Besonderen Ihre Kinder über die Probewarnung. Teilen Sie diese Information gerne in Ihrem Umfeld und in den sozialen Medien.

## Was passiert genau am Bundesweiten Warntag?

Am Bundesweiten Warntag aktivieren die beteiligten Behörden um ca. 11 Uhr probeweise unterschiedliche Warnmittel.
Dazu gehören unter anderem:

- Sirenen,
- Lautsprecherwagen,
- Digitale Informationstafeln,
- Informationssysteme der Deutschen Bahn,
- Radio und Fernsehen,
- Handy bzw. Smartphone (z.B. die Warn-App Biwapp).

Auf den meisten Warnmitteln erfolgt um ca. 11:45 Uhr eine Entwarnung.
Mit der Probewarnung werden die technischen Abläufe im Fall einer Warnung und auch die Warnmittel selber auf ihre Funktion und auf mögliche Schwachstellen überprüft.

Der Warntag hat folgende Ziele:

- die Bevölkerung für das Thema Warnung zu sensibilisieren,
- Funktion und Ablauf der Warnung besser verständlich zu machen,
- auf die verfügbaren Warnmittel wie zum Beispiel Sirenen, Warn-Apps und digitale Werbeflächen aufmerksam zu machen.

Sie finden hier mehr Informationen:

- auf Arabisch
- auf Englisch
- auf Französisch
- auf Russisch
- auf Ukrainisch

### Versicherungen

## Sozialversicherungen

In Deutschland gibt es fünf gesetzliche Versicherungen. Diese Versicherungen müssen Sie haben. Dieses Sozialversicherungssystem schützt Sie gegen Arbeitslosigkeit, Krankheit, Pflegebedürftigkeit, Betriebsunfälle und im Alter. Bei der Renten-, Unfall-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung sind Sie automatisch versichert. Dort haben Sie keine Auswahlmöglichkeit.

💡 Bei der Krankenversicherung können Sie aus einer Vielzahl von Krankenkassen auswählen. Mehr dazu lernen Sie hier.

## Zusatzversicherungen

Es gibt noch sehr viele weitere Versicherungen in Deutschland. Ob eine Versicherung für Sie sinnvoll ist, kann man nicht pauschal sagen. Die meisten sichern Sie gegen finanzielle Risiken ab. Die Verbraucherzentrale informiert über diese zusätzlichen Versicherungen. Sie finden auch Informationen zu Fragen rund um die Versicherungen. Die wichtigste ist die Haftpflichtversicherung. Diese sollten Sie auf jeden Fall haben.

## Haftpflichtversicherung

Sie haben einer Person ohne Absicht einen Schaden zugefügt? Dies kann ein Verkehrsunfall sein. Oder Ihr Kind hat eine Fensterscheibe mit einem Ball kaputt gemacht. Dann müssen Sie in Deutschland nach dem Gesetz Schadenersatz bezahlen. Das gilt für Personenschäden, Sachschäden und Vermögensschäden im privaten Bereich.

In Deutschland können Sie eine private Haftpflichtversicherung abschließen. Die Versicherung bezahlt diese Schäden für Sie und Ihre Familie/Kinder. Sie können selbst entscheiden, ob Sie diese Versicherung abschließen möchten. Wir empfehlen es Ihnen aber dringend.

💡 Sie suchen ein gutes Angebot für eine private Haftpflichtversicherung? Die Verbraucherzentrale informiert auch zu diesem Thema.

## Wohnen

### Energie und Umwelt

Sie brauchen Gas und Strom für Ihre Wohnung. Damit betreiben Sie verschiedene Geräte. Wahrscheinlich kochen Sie mit Strom oder Gas. Ihre Waschmaschine braucht auch Strom. Und Ihr Handy sowieso. Dabei verbrauchen manche Geräte mehr als andere. Darum sollten Sie beim Neukauf auch immer auf den Energieverbrauch achten. Viele Geräte entnehmen im Standby-Modus sogar noch Strom, obwohl sie eigentlich ausgeschaltet sind. Das beste Gegenmittel ist eine schaltbare Steckerleiste. Mit einem Klick sind dann gleich mehrere Geräte vom Stromnetz getrennt.

Bei vielen Häusern funktioniert die Heizung mit Gas. Oft zahlen Sie monatlich im Voraus an Ihren Versorger. Dann wird einmal im Jahr nachgerechnet. Manchmal müssen Sie nachzahlen. Manchmal bekommen Sie Geld zurück. Wenn Strom und Gas teuer sind, lohnt es sich, jeden Monat Geld zu sparen. Dann haben Sie genug Geld, wenn Sie etwas nachzahlen müssen.

💡Wenn Sie sparsam mit der Energie umgehen, sparen Sie Geld. Außerdem ist es für die Umwelt gut. Wie Sie richtig heizen, lüften und Energie sparen, können Sie auch auf Deutsch lesen im Flyer Jetzt Verbrauch senken.pdf und hier in anderen Sprachen.

Wasser brauchen Sie vor allem im Badezimmer. Aber auch in der Küche, zum Kochen und Abwaschen. Wasser sparen lohnt sich gleich mehrfach. Sie zahlen dann weniger für das Wasser, Abwasser und auch die Energie zum Erwärmen des Wassers.

💡Tipps zum Wassersparen: Einen Sparduschkopf einbauen. Lieber duschen, statt baden. Tropfende Wasserhähne reparieren. Eine Spülstopp-Taste in der Toilette einbauen.

Weitere Tipps und nützliches Wissen finden Sie bei der Verbraucherzentrale.

## Neukauf von Geräten

Achten Sie bei dem Kauf neuer Geräte immer auf das Energielabel. Dieses zeigt Ihnen, wie effizient das neue Gerät ist. Das Energielabel befindet sich auf verschiedensten Produkten. Beispielsweise auf Leuchtmitteln, Waschmaschinen, Fernsehern oder Heizungen. Mit Energieeffizienzklassen und Angaben zu Produkteigenschaften wie Strom- und Wasserverbrauch oder Lautstärke lassen sich verschiedene Geräte gut vergleichen. Energieeffiziente Geräte können mehrere hundert Euro pro Jahr sparen.

### Miete und Mietvertrag

Sie haben eine Wohnung gefunden. Herzlichen Glückwunsch. Diese Wohnung mieten Sie von einer Person. Diese Person ist Ihre Vermieterin oder Ihr Vermieter. Mit dieser Person schließen Sie einen Vertrag. Der Vertrag sagt, dass Sie in der Wohnung wohnen dürfen. Er heißt Mietvertrag. Der Mietvertrag regelt die Rechte und Pflichten. Sie haben Rechte und Pflichten. Und Ihre Vermieterin oder Ihr Vermieter hat Rechte und Pflichten. Sie müssen zum Beispiel jeden Monat Geld bezahlen. Das ist die Miete. Ihre Vermieterin oder Ihr Vermieter muss Ihnen die Wohnung überlassen. Sie oder er muss sich auch um Reparaturen an der Wohnung kümmern.

Der Mietvertrag ist ein wichtiges Dokument. In ihm steht der Preis der Wohnung. Dort steht auch, ob Sie in der Wohnung rauchen oder Wäsche waschen dürfen. Alles ist in dem Vertrag schriftlich festgehalten. Sie verstehen etwas in dem Vertrag nicht? Fragen Sie nach. Am besten, bevor Sie den Vertrag unterschreiben.

Die Miete besteht aus der Nettokaltmiete und den Nebenkosten. Die Nebenkosten zahlen Sie auch jeden Monat. Damit bezahlen Sie laufende Kosten. Unter anderem die Reinigung des Treppenhauses oder die Gartenarbeitskraft. Auch die Müllabfuhr bezahlen Sie damit. Diese Nebenkosten teilen sich alle Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses untereinander. Menschen mit einer größeren Wohnung zahlen mehr.

Nur Sie haben einen Schlüssel zu Ihrer Wohnung. Passen Sie gut auf den Schlüssel auf. Sie haben den Schlüssel verloren? Dann muss ein Schlüsseldienst kommen. Ein Schlüsseldienst kann teuer sein. Manchmal braucht die Vermieterin oder der Vermieter Zugang zu Ihrer Wohnung. Manchmal brauchen auch andere Personen Zugang zu Ihrer Wohnung. Dafür müssen Sie über den Besuch informiert werden. Oft passiert dies per Post oder Telefon. Dies kann insbesondere nötig sein, wenn eine Handwerkerin oder ein Handwerker in Ihre Wohnung muss. Sie wollen etwas bei Ihnen reparieren. Oder die Stadtwerke oder Ihr Energieversorger müssen ablesen, wie viel Wasser oder Strom Sie verbraucht haben.

## Sie wollen kündigen?

Deutschland schützt mietende und vermietende Personen. Sie können nicht einfach von heute auf morgen kündigen. Sie müssen Ihre Vermieterin oder Ihren Vermieter mindestens drei Monate vorher schreiben. Machen Sie eine Kündigung immer schriftlich. Lassen Sie sich eine Kündigung bestätigen. Sie brauchen Hilfe? Hier kann Ihnen der Mieterverein helfen. Da müssen Sie aber Geld zahlen. Sie können sich auch bei der Verbraucherzentrale kostenlos informieren.

### Mülltrennung und Pfand

Mülltrennung bedeutet, dass unterschiedliche Sorten von Abfall getrennt gesammelt und verwertet werden. In Deutschland beginnt die Mülltrennung direkt beim Verbraucher. Das heißt, dass jeder Haushalt seinen Müll selbst sortieren und in verschiedene Tonnen und Container werfen muss. Ein Großteil des Mülls in Deutschland wird recycelt und kompostiert, wodurch Ressourcen geschont werden und die Umwelt geschützt wird. Grundsätzlich gilt: Müll zu vermeiden ist immer noch der einfachste Weg, etwas gegen die wachsenden Müllberge zu unternehmen.

Wenn Sie etwas in die falsche Tonne werfen, müssen die Mitarbeitenden oder Sortieranlagen in den Wertstoff- und Recyclinghöfen nachsortieren. Wenn wir alle richtig trennen, vermeiden wir diesen Aufwand, senken die Kosten und tun etwas für die Umwelt.

## Was kommt in welche Tonne?

Die Mülltonnen in Deutschland haben verschiedene Farben. Die Farben zeigen Ihnen, welcher Müll in welche Tonne darf. In großen Städten stehen die Mülltonnen oft direkt beim Haus. Auf dem Land müssen Sie eventuell zu einem Wertstoff- oder Recyclinghof fahren, um alle Tonnen zu finden. Oder sie warten auf den nächsten Abholtermin für bestimmten Müll. In der Zwischenzeit lagern Sie den Müll zum Beispiel in Ihrer Garage oder im Keller. Wann welcher Müll abgeholt wird, erfahren Sie im sogenannten „Abfallkalender“, den Sie jedes Jahr in Ihrem Briefkasten finden oder im Rathaus abholen können.

💡In jede Tonne darf nur bestimmter Müll geworfen werden!

Hier finden Sie wichtige Informationen zur Müllentsorgung im Landkreis Heidekreis.

## Muss ich den Müll trennen?

Ja, Mülltrennung ist in Deutschland Pflicht. Alle müssen ihren Müll richtig trennen und in die richtigen Tonnen werfen. Wenn Sie sich nicht an die Regeln zu Mülltrennung halten, kann Ihre Vermieterin oder Ihr Vermieter Sie abmahnen. Wenn Sie Ihr Verhalten dann nicht ändern, können Sie sogar Ihre Wohnung verlieren. Außerdem wird Ihre Vermieterin oder Ihr Vermieter Ihnen die durch die falsche Mülltrennung entstehenden Kosten in Rechnung stellen. Wenn Sie ein eigenes Haus haben, steigt durch falsche Mülltrennung Ihre Rechnung für die Müllentsorgung. Falsche Mülltrennung ist zudem eine Ordnungswidrigkeit. Wenn Sie erwischt werden, müssen Sie eine Geldstrafe bezahlen. Wenn Sie wiederholt Müll nicht oder falsch trennen, kann diese Geldstrafe sogar mehrere hundert oder tausend Euro betragen.

## Was muss ich über "Pfand" wissen?

In Deutschland gibt es eine sogenannte „Pfandpflicht“ für bestimmte Getränkeverpackungen. Wenn Sie Plastik- und Glasflaschen oder Getränkedosen im Supermarkt kaufen, bezahlen Sie dafür einige Cent mehr. Wenn Sie diese später leer an der Leergutannahmestelle in einem Supermarkt (meistens ein Automat) zurückgeben, bekommen Sie dieses Geld zurück. Das nennt man „Pfand“. Es gibt zwei verschiedene Arten dieser speziellen Flaschen:

Auf **Einwegflaschen** (die recycelt werden) finden Sie ein viereckiges Zeichen mit einer Dose und einer Flasche, die von einem Pfeil umschlungen sind. Das ist das Logo der Deutschen Pfand-System GmbH. Auf Flaschen oder Dosen mit solch einem Symbol erhalten Sie 25 Cent Pfand zurück.

Auf **Mehrwegflaschen** (die gewaschen und wieder befüllt werden) finden Sie entweder gar keine Kennzeichnung, einen „blauen Engel“ oder das Wort „Mehrweg(-Flasche)“, „Leihflasche“ oder „Pfandflasche“. Für Mehrwegflaschen erhalten Sie 15 Cent Pfand zurück. Bei Bierflaschen sind es 8 Cent.

## Rundfunkgebühren

Unabhängige Berichterstattung ist sehr wichtig. In Deutschland gibt es unabhängiges Radio, Fernsehen und Onlineangebote. ARD, ZDF und Deutschlandradio bieten dies an. Sie berichten frei von wirtschaftlichen und politischen Einflüssen. Dafür bezahlen alle Menschen zusammen Geld. Das heißt Rundfunkbeitrag.

Das Gesetz legt fest: Für jede Wohnung muss in Deutschland ein Rundfunkbeitrag gezahlt werden. Pro Wohnung muss aber nur eine Person den Rundfunkbeitrag zahlen. Das Geld muss an den Beitragsservice von ARD, ZDF und Deutschlandradio bezahlt werden. Weitere Informationen finden Sie in folgendem Informationsblatt. Hier in leichter Sprache. Alternativ auf der Website des Rundfunkbeitrags. Die Webseite ist in mehreren Sprachen verfügbar.

Manche Menschen können sich von der Zahlung befreien lassen. Zum Beispiel, wenn Sie Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder andere Sozialleistungen bekommen. Für die Befreiung vom Rundfunkbeitrag muss ein Antrag gestellt werden.

Den Antrag auf Befreiung finden Sie hier.

## Tipps für Mietende

In Städten wohnen oft mehrere Menschen in einem Haus. Damit sie gut zusammen wohnen können, braucht es Regeln. Diese Regeln werden in der Hausordnung festgelegt.

**Lüften**: Kochen, Wäsche waschen oder Duschen verursachen feuchte Luft in der Wohnung. Damit kein Schimmel entsteht, sollten Sie regelmäßig für mindestens 5 Minuten mit komplett geöffneten Fenstern lüften.

Das **Leitungswasser** hat in Deutschland Trinkwasserqualität. Sie können es bedenkenlos zum Kochen und Trinken verwenden.

**Umbau der Wohnung**: Bevor Sie die Wohnung verändern oder umbauen möchten, sprechen Sie vorher unbedingt mit Ihrer Vermieterin oder Ihrem Vermieter und holen Sie eine schriftliche Zustimmung ein.

**Mülltrennung**: In Deutschland wird der Müll getrennt. Es gibt in der Regel besonders gekennzeichnete Tonnen. Hier finden Sie weitere Informationen.

**Ruhezeiten**: Für die die Nacht (22 bis 6 Uhr) sowie an Sonntagen und Feiertagen ganztägig sollten Sie Lärm besonders vermeiden.

**Internet, Telefon, Energie**: Falls es in Ihrem Mietvertrag nicht anders vereinbart ist, müssen Sie zum Beispiel Internet und Telefondienstleistungen separat beauftragen. Das gilt auch für den Strom. Für diese Dienstleistungen gibt es viele verschiedene Anbieter, die Sie im Internet aussuchen können.

## Wichtige Abkürzungen in Wohnungsanzeigen

### A

Abl = Ablöse
App = Appartement (Kleinwohnung in der Größe eines Zimmers, Kochnische, Bad)
AR = Abstellraum
Ausst = Ausstattung

### B

bezugsf = bezugsfertiges Haus oder Wohnung
Bd. = Bad
Bj = Baujahr
BK = Betriebskosten (auch Nebenkosten genannt)
BLK / Blk = Balkon
BW / BaWa =Badewanne
Bung. = Bungalow
bzb. = beziehbar

### C

Ct = Courtage

## D

DB / D`bad = Duschbad
DG = Dachgeschoss
DH = Doppelhaus
DHH = Doppelhaushälfte
Do.-Gge. = Doppelgarage
DT = Dachterrasse
Du. = Dusche

## E

EBK = Einbauküche oder Einzimmerwohnung mit Bad und Küche
EFH = Einfamilienhaus
EG = Erdgeschoss
ELW =Einliegerwohnung
Etg. / ETG = Etage
ETW = Eigentumswohnung
ET-Whg = Etagenwohnung
EZW = Einzimmerwohnung

## F

FB-Hzg = Fußbodenheizung

## G

Gart. = Garten
Gash. = Gasheizung
Gge. = Garage
G-WC = Gäste-WC
gr. = groß
Grdst. / Grd. = Grundstück

## H

HK = Heizkosten
HM = Hausmeister
HP = Hochpaterre (etwa ein halbes Geschoss hoch gesetzte Etage)
Hs. = Haus
HZ = Heizung

## I

inkl. = inklusive

## K

KDB = Küche, Dusche, Bad
KM = Kaltmiete (ohne Nebenkosten und Heizung!)

Komf. = Komfort
KoNi = Kochnische
KP = Kaufpreis
KT / Kt. = Kaution
Kü. = Küche
Kzi. = Kinderzimmer

## L

Lg. = Lage

## M

MC = Maklercourtage
ME = Mieteinnahmen
MFH = Mehrfamilienhaus
MM = Monatsmiete
2MM = 2 Monatsmieten
möbl. = möbliert
MS = Mietsicherheit
mtl. = monatlich
MV = Mietvertrag

## N

NB, NB-Hs. = Neubau, Neubauhaus
NK = Nebenkosten (auch Betriebskosten genannt)
NkVz = Nebenkostenvorauszahlung
NKM = Nettokaltmiete
NM = Nachmieter
NR = Nichtraucher
Nutzfl. = Nutzfläche

## O

OG = Obergeschoss
1. OG = Erstes Obergeschoss
OH, öZH = Ölzentralheizung
OT = Ortsteil

## P

P / PP = Parkplatz
p.a. = per anno/pro Jahr/jährlich
prov.-fr = provisionsfrei
Prov. / PV = Provision

## R

renov.bed = renovierungsbedürftig
rep.-bed. = reparaturbedürftig
RH = Reihenhaus
RMH = Reihenmittelhaus
REH = Reihenendhaus

## S

S-balk. = Süd-Balkon
S-Lg. = Südlage
sof. frei = sofort frei
Stpl. / SP = Stellplatz
ST-W = Souterrain-Whg. (ein zur Hälfte im Boden versenktes Geschoss)
ST = Stockwerk
SZ = Schlafzimmer

## T

teilmbl. = teilmöbliert
Tel. = Telefonnummer
T€ = Tausend Euro
Terr. = Terrasse
TG = Tiefgarage

## U

UG = Untergeschoss
Uml. = Umlagen
UM = Untermieter

## V

v. Priv. = von Privat, ohne Makler, provisionsfrei
VB, VHB = Verhandlungsbasis
VR = Vorratsraum
VS = Verhandlungssache

## W

WB = Wannenbad
WBS = Wohnberechtigungsschein
WE = Wohneinheit
Wfl / Wohnfl. = Wohnfläche
WG = Wohngemeinschaft
Whg = Wohnung
WM = Warmmiete
WM-Anschl. = Waschmaschinenanschluss
WoKü = Wohnküche

## Z

ZH = Zentralheizung
Zi = Zimmer
1ZiApp = 1 Zimmer-Appartement
ZKB = Wohnung mit Zimmer, Küche, Bad
2ZKB = 2 Zimmer mit Küche und Bad
ZKBB = Zimmer, Küche, Bad + Balkon
ZKBD = Zimmer, Küche, Bad + Diele
ZÖV = Zentrale Ölversorgung
ZB = Zimmer mit Bad

### Wohngeld

Sie verdienen wenig Geld. Alle Personen in Ihrem Haushalt verdienen wenig Geld. Dann können Sie eine geförderte Wohnung bekommen. Hierzu benötigen Sie einen Wohnberechtigungsschein (WBS). Unter bestimmten Voraussetzungen haben Sie auch Anspruch auf Wohngeld. Sie und Ihre Familie bekommen Geld vom Staat. Dann brauchen Sie in der Regel keinen Wohngeldantrag zu stellen.

Einen Wohnberechtigungsschein müssen Sie in der Stadt oder Gemeindeverwaltung beantragen, in der Sie eine Sozialwohnung suchen.

Sie haben einen Anerkennungsbescheid des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Dann können Sie grundsätzlich einen WBS erhalten. Auch, wenn noch kein Aufenthaltstitel ausgestellt worden ist.

Einen Wohngeldantrag können Sie ebenfalls bei Ihrem zuständigen Sozialamt stellen.

## Umwelt und Natur

### Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit bedeutet die vorhandenen Ressourcen so einzusetzen, dass diese für die nächsten Generationen weiterhin in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Man verbraucht dabei nur so viel, wie auch wieder nachwachsen kann.

Nachhaltigkeit bedeutet auch Kleidung oder Möbel zu nutzen, die zwar nicht mehr neu, aber weiterhin in einem guten Zustand sind. Auf der anderen Seite kann man aber auch seine Sachen dort spenden, wenn sie noch in einem guten Zustand sind, aber man persönlich keine Verwendung mehr dafür hat.

Jeder von uns kann mit ein paar einfach Tipps nachhaltig sein:

1. Eigene Verpackungen/Tragetaschen mitnehmen
Man kann viel Müll sparen, wenn man auf Plastiktüten und Plastikverpackungen verzichtet. Es gibt die Möglichkeiten Stoffbeutel zu benutzen oder Lebensmittel unverpackt zu kaufen.

2. Wiederverwendbare Utensilien benutzen
Heutzutage gibt es eine große Auswahl um Einwegprodukte zu ersetzen.

3. Regional und saisonal einkaufen
Ein großes Problem in der Nachhaltigkeit ist der $CO^2$-Austausch. Kaufen wir Dinge, die einen

langen Weg nach Deutschland haben, wird für die Einreise viel $CO^2$ ausgestoßen. Es ist daher sinnvoll darauf zu achten welche Lebensmittel aktuell Saison haben und wo diese wachsen.

4. Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel oder das Fahrrad
Das Auto stehen zu lassen ist oft eine gute Entscheidung. Fahrradfahren ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch für die Gesundheit. Je nach Uhrzeit und Lage ist man oft auch schneller am Ziel, als wenn man ein Auto nutzt.

Es gibt eine Vielzahl von Siegeln, Labeln und Prüfzeichen. Um Zeichen auf das Produkt drucken zu können, müssen unterschiedliche Vorgaben erfüllt werden.

Hier können Sie nachlesen welche Vorgaben hinter welchen Label oder Prüfzeichen stehen. Darüber hinaus gibt es bereits Apps, die einem dabei helfen können herauszufinden, welche Bedeutung ein Label hat.

Falls Sie mehr zu den Themen nachlesen möchten, können Sie zum Beispiel folgende Seiten besuchen:

Bundesministerium für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit.

Verbraucherzentrale

## Recycling

Als Recycling bezeichnet man einen Prozess, bei dem Abfall zu einem neuen wieder verwendbaren Produkt verarbeitet wird. Im besten Fall kann dieser Prozess mehrfach erfolgen. Mülltrennung und das Pfandsystem spielen dabei eine ganze entscheidende Rolle.

Warum wird Müll getrennt?
Nur wenn Verpackungen getrennt werden, ist Recycling möglich. Viel Müll kann so leichter entsorgt werden. Müll zu trennen ist nachhaltig. Im Heidekreis erfolgt die Mülltrennung in vier Tonnen.

Hier erfahren Sie mehr über das Thema Mülltrennung.

## Glas Container

Glasflaschen und Gläser werden in den Altglascontainer entsorgt. Deckel und Verschlüsse müssen gesondert entsorgt werden.

- Container für Weißglas: farbloses oder durchsichtiges Glas.
- Container für Braunglas: braunes Glas.
- Container für Grünglas: grünes und andersfarbiges Glas.

**Bitte nehmen Sie Rücksicht auf die Anwohner: Ein Einwurf ist nur von Montag bis Samstag von 07:00 – 20:00 gestattet. Kein Einwurf an Sonn- und Feiertagen!**

## Altkleider und alte Schuhe

Gute erhaltene alte Kleidung und Schuhe können Sie spenden. Wichtig ist, dass die Sachen nicht beschädigt sind. Hierfür  sind Altkleider Container aufgestellt. Dort können Sie Ihre alte Kleidung und Schuhe einwerfen.

## Sperrmüll, kaputte Elektrogeräte und gefährliche Abfälle

Falls Sie Möbel oder andere größere Gegenstände entsorgen wollen, beauftragen Sie bitte den Sperrmüllservice. Sperrmüll umfasst Ihre Abfälle aus Haushalten, die aufgrund der Größe oder ihres Gewichtes nicht in die Restmülltonne passen. Kostenfrei können Sie pro Jahr und Grundgebühr maximal zwei Abfuhren beantragen. Hier finden Sie weitere Informationen.

Es gibt aber auch mehrere Orte, um viel Müll zu entsorgen. Haben Sie große Mengen an Müll, müssen Sie zu einem Wertstoffhof. Auf einem Wertstoffhof können Sie große Gegenstände abgeben. Alle kaputten, elektrischen Geräte können Sie dort abgegeben. Ebenso könenn Sie dort alte Batterien oder Chemikalien abgeben. Die Abgabe an den Wertstoffhöfen (Recyclinghöfen) ist kostenlos (2 $m^3$/Tag).

Im Heidekreis gibt es zwei Wertstoffhöfe und eine Abfallannahme:

- Wertstoffhof Schneverdingen-Hillern
  Hillern Nr. 11, 29640 Schneverdingen

- Wertstoffhof Walsrode-Honerdingen
  Eisenweg 4, 29664 Walsrode/Honerdingen

- Abfallannahme Schwarmstedt
  Am Varrenbruch 16, 29690 Schwarmstedt

Gut erhaltene, gebrauchte Artikel können in Second-Hand-Geschäften oder auf Flohmärkten gekauft und verkauft werden.

Hier erhalten Sie weitere Informationen zum Thema Recycling.

### Sauberkeit und Hygiene

Sauberkeit ist sehr wichtig. Müll darf nicht einfach auf die Straße geworfen werden, sondern in Mülleimer. Plastikmüll ist besonders problematisch für die Umwelt. Deswegen versuchen wir

Plastiktüten zu vermeiden.

**Müllentsorgung**
Hier erfahren Sie mehr über das Thema Müllentsorgung und Mülltrennung.

**Abwasserentsorgung**
Es dürfen keine Essensreste oder Lebensmittel in der Toilette entsorgt werden, da dies die Nahrungsgrundlage von Ratten darstellt. Für die Entsorgung von Lebensmittelresten steht die Biomülltonne zur Verfügung. Die Toilette ist kein Mülleimer. Entsorgen Sie daher Ihre Hygieneartikel (Binden, Feuchttücher) nicht in der Toilette, sondern über die Mülltonne.

**Hände waschen**
Das regelmäßige Waschen der Hände ist wichtig gegen Viren und Bakterien.

**Haus / Wohnung lüften**
Durch regelmäßiges Stoßlüften (3 – 4 Mal täglich) kann die virushaltige Luft reduziert werden. Lüften hilft auch gegen die Ansteckung durch Infektionen, wie beispielsweise dem grippalen Infekt. Wichtig beim Stoßlüften ist, dass man die Heizung vorher runterdreht. Danach sollte man alle Fenster ca. 10 Minuten öffnen.

**Hygiene beim Husten und Niesen**
Durch Husten und Niesen werden beispielsweise Erkältungs- und Grippeviren, Bakterien oder Keuchhusten verbreitet.
Hier sind ein paar Tipps wie man dem vorbeugen kann:

- Beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen halten und sich wegdrehen
- Niesen oder husten am besten in ein Taschentuch. Dies sollte nur einmal verwendet werden. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden.
- Nach dem Husten oder Niesen sollte man sich die Hände waschen.

**Lebensmittelhygiene**
In der Küche ist auf Sauberkeit und einen sorgfältigen Umgang mit Lebensmitteln zu achten. Das verhindert, dass sich Keime auf Lebensmitteln verbreiten und man krank wird. Lebensmittel wie Fleisch, Fisch oder Milchprodukte müssen gekühlt aufbewahrt werden, da sich sonst Bakterien bilden. Wichtig ist, dass man beim Kochen auf saubere Kleidung, frisch gewaschene Hände und gereinigte Fingernägel achtet.

Gut zu wissen:
Das Wasser aus der Leitung ist in Deutschland sauber und ist Trink-Wasser. Sie können zuhause das Wasser aus der Leitung trinken.