Índice

Centros de aconselhamento e ofertas de ajuda 2
Ajuda contra a violência e o abuso - É uma mulher necessitada? 2
aplicação de cuidados mamários 5
MiMi - Com os migrantes para os migrantes (MiMi-Bayern) 5
Centros de aconselhamento para pessoas que necessitam de cuidados e seus familiares 6
O responsável pela inclusão da cidade de Ingolstadt 8
Médicos do Mundo - Centro de Aconselhamento de Munique 9

Centros de aconselhamento e ofertas de ajuda

Aqui encontrará vários centros de aconselhamento para todos os aspectos da saúde. Pode saber o que é um centro de aconselhamento aqui.

Ajuda contra a violência e o abuso - É uma mulher necessitada?

Ajuda contra a violência e o abuso:

É uma mulher necessitada?

Como mulher, pode dirigir-se aos seguintes centros:
- se for ameaçada de violência ou
- for vítima de abuso:

Centro Distrital da Caritas de Ingolstadt - Refúgio para mulheres
Jesuitenstr. 1
85049 Ingolstadt

0841/309 700

0841/309 799
f rauenha us@caritas-ingolstadt.de
Refúgio para mulheres da Caritas

O refúgio para mulheres pertence ao centro distrital da Caritas em Ingolstadt, mas não está aí sediado. O endereço do centro não é indicado para proteção das mulheres em causa.

Disponível por telefone 24 horas por dia, 7 dias por semana (incluindo domingos e feriados):
0841/309-700

Contacto telefónico de emergência

Linha de apoio "Violência contra as mulheres
Serviço de aconselhamento gratuito e anónimo em 17 línguas
1 1 60 16 00:00 - 24:00 (24/7)

w ww.hilf etelefon.de

Está a correr perigo iminente, a si ou a outras pessoas ?

Ligue imediatamente para o **número de emergência da polícia:** 110

Centros de aconselhamento para violência doméstica:

Centro Distrital da Caritas de Ingolstadt
Centro de intervenção contra a violência doméstica
Jesuitenstraße 1

85049 Ingolstadt

0841/309-199
@i nterven tionsstelle@caritas-ingolstadt.de

Wirbelwind Ingolstadt e.V.
Aconselhamento especializado em violência sexual
Am Stein 5
85049 Ingolstadt

0841/17353
@b eratung sstelle@wirbelwind-ingolstadt.de
w ww.wirb elwind-ingolstadt.de

Marcações apenas por marcação
Disponibilidade telefónica:
Segunda-feira
Terça-feira 09:00 - 10:00
Quarta-feira 18:00 - 19:00
Quinta-feira 16:00 - 17:00
Sexta-feira 10:00 - 11:00

Serviço Social das Mulheres Católicas e.V. Ingolstadt
Centro de aconselhamento familiar e de vida
Schrannenstr. 1a
85049 Ingolstadt

0841/93755-0

0841/93755-30
@i nfo@skf -ingolstadt.de

Diakonie Ingolstadt - Aconselhamento para mulheres
Centro de aconselhamento
Schulstr. 14
85049 Ingolstadt

0841/37 08 303

Segunda-feira 08:00 a.m. - 12:00 p.m., 13:00 p.m. - 7:00 p.m.
Terça-feira 08:00 a.m. - 12:00 p.m., 1:00 p.m. - 5:00 p.m.
Quarta-feira 08:00 a.m. - 12:00 p.m., 1:00 p.m. - 3:00 p.m.
Quinta-feira 08:00 a.m. - 12:00 p.m., 1:00 p.m. - 5:00 p.m.
Sexta-feira 08:00 - 12:00, 13:00 - 15:00

Centros de aconselhamento em caso de violência ou discriminação

Centro para a Igualdade de Oportunidades - Cidade de Ingolstadt
Praça da Câmara Municipal 4
85049 Ingolstadt

0841/305-1166

0841 305-1169
@g leichst ellungsstelle@ingolstadt.de

Centro de combate à discriminação
Praça da Câmara Municipal 4
85049 Ingolstadt

0841/305-1165
@a ntidisk riminierungsstelle@ingolstadt.de

Ajuda e aconselhamento por telefone

Serviço de aconselhamento telefónico protestante: 0800/11 10 111 (gratuito)
24 horas por dia - 24 horas por dia
@ou chat: www.telefonseelsorge.de

Serviço de aconselhamento telefónico católico: 0800/11 10 222 (gratuito)
24 horas por dia
@ou chat: www.telefonseelsorge.de

Linha telefónica de aconselhamento muçulmano (MuTeS)
030 / 443 50 98 21
24 horas por dia
w ww.mute s.de

A Linha de Apoio à Pastoral Muçulmana oferece aconselhamento e apoio tanto em conversas pessoais como através de chat. Falamos alemão, turco, árabe, inglês, francês, bósnio, curdo, urdu / hindi, persa, bengali, somali, marroquino e indonésio. Outras línguas a pedido. Muçulmanos qualificados trabalham aqui 24 horas por dia numa base voluntária.

Telefone Doweria
030 / 440 30 84 54
24 horas por dia
w ww.diak onie-portal.de/telefon-doweria

O Telefon Doweria é um serviço de aconselhamento telefónico em russo, gerido pelo Diakonisches Werk Berlin Brandenburg. Funciona 24 horas por dia, com conselheiros telefónicos voluntários com formação, muitos dos quais são eles próprios migrantes e alguns são judeus.

W**eißer Ring - linha telefónica de apoio às vítimas:**116 006, das 7h00 às 22h00 (gratuito em todo o país)

Gabinete da Juventude e da Família / Serviços Sociais Gerais:
0841305-45717
Segunda-feira 08:00 às 12:30, 13:30 às 16:00
Terça-feira 08:00 h às 12:30 h, 13:30 h às 16:00 h
Quarta-feira 08:00 às 12:30, 13:30 às 16:00
Quinta-feira 08:00 às 12:30, 13:30 às 17:30

Sexta-feira das 08:00 às 12:30
Serviço de permanência fora do horário de funcionamento através da polícia

Linha direta de aconselhamento para vítimas de crimes:
Sede da Polícia da Alta Baviera Norte: 0841/9343-1077

Serviço de crise psiquiátrica:
Aconselhamento telefónico e apoio em situações de crise
0800/655 30 00 Gratuito

aplicação de cuidados mamários

O cancro da mama é o tipo de cancro mais comum em todo o mundo. Na Europa, uma em cada oito mulheres desenvolverá cancro da mama ao longo da sua vida. Só na Alemanha, cerca de 70.000 mulheres são diagnosticadas com cancro da mama todos os anos. Quanto mais cedo a doença for detectada, maiores são as hipóteses de cura. Cerca de 25% dos casos podem ser evitados através da adoção de um estilo de vida saudável. A aplicação de cuidados da mama tem uma base científica. Explica tudo o que é importante sobre o cancro da mama de uma forma fácil de compreender. Também aborda o tema da deteção precoce. Aprende-se a importância de um estilo de vida saudável. A aplicação está atualmente disponível em sete línguas: árabe, alemão, inglês, farsi, francês, espanhol e turco.

A aplicação de cuidados mamários

- lembra-a de apalpar os seus próprios seios com um calendário de ciclos
- explica o auto-exame passo a passo com instruções ilustradas
- explica os factores de risco e os sintomas e dá dicas específicas para um estilo de vida saudável
- responde a perguntas sobre exames médicos de rastreio na Alemanha
- indica numerosos pontos de contacto, tais como centros de mama, serviços de integração ou serviços de apoio a que as mulheres podem recorrer em caso de dúvidas
- conta histórias de mulheres afectadas que são encorajadoras

A aplicação pode ser descarregada nas lojas de aplicações da Apple e da Google. A aplicação é gratuita. A aplicação pode ser utilizada sem recolha de dados pessoais. Não contém publicidade e foi concebida a longo prazo. Mais informações em sete línguas em: www.breastcare.app

MiMi - Com os migrantes para os migrantes (MiMi-Bayern)

Vive em Ingolstadt e vem de outro país?
Gostaria de aprender algo sobre o sistema de saúde na Alemanha?

O MiMi-Bayern oferece-lhe:

- Formação gratuita como "piloto de saúde" (cerca de 50 horas).
- Os migrantes dão a outros migrantes informações sobre saúde e doença.

O programa está disponível em várias línguas!

Rede para questões laborais e sociais NefAS e. V.
Permoserstrasse 69
85057 Ingolstadt

@l inda-qa sem@web.de
0163/3306982
Com migrantes para migrantes (MiMi) - Saúde intercultural na Baviera

MiMi-Bavaria é um projeto do Ethno-Medical Centre e.V.

É financiado pelo Ministério da Saúde e da Assistência do Estado da Baviera e pela MSD SHARP & DOHME GMBH.

Centros de aconselhamento para pessoas que necessitam de cuidados e seus familiares

Centros de aconselhamento para pessoas que necessitam de cuidados e seus familiares

Os centros de aconselhamento fornecem informações e apoio sobre todos os aspectos do envelhecimento. Os centros de aconselhamento destinam-se a pessoas idosas, mas também a familiares. Os cuidados e a demência são frequentemente situações de stress para as famílias. Talvez não esteja familiarizado com este tipo de apoio no seu país de origem. Existem muitos serviços na Alemanha. Procure aconselhamento e apoio gratuitos. Receberá ajuda para tomar uma decisão. No final, é você que decide o que quer fazer.

Receberá aconselhamento e apoio sobre temas como

- Demência e outras doenças relacionadas com a idade,
- benefícios do seguro de cuidados,
- planeamento e financiamento de cuidados domiciliários ou residenciais,
- Assistência financeira,
- Contacto com as autoridades,
- deficiência grave,
- Cuidados e testamentos em vida
  - A prestaçãode cuidados significa que alguém o ajuda e toma decisões por si quando já não é capaz de o fazer sozinho. Isto pode acontecer, por exemplo, se estiver muito doente ou já não conseguir pensar bem.
  - Um testamento vital é um documento no qual escreve o que quer que os médicos façam se estiver muito doente e já não conseguir falar. Por exemplo, pode dizer se quer ou não que lhe seja administrada respiração artificial. Isto ajuda os médicos e a sua família a saberem o que pretende se já não puder dizer o que quer.

e muito mais.

Centro de apoio aos cuidados de saúde de Ingolstadt

Fechtgasse 6
85049 Ingolstadt

0841 305 500 40
@p flegest uetzpunkt@ingolstadt.de
w ww.pfle gestuetzpunkt-ingolstadt.de

Care_guide_second_edition.pdf

Folheto para descarregar
Centro de apoio aos cuidados de saúde de Ingolstadt

Centro de apoio aos cuidados de saúde de Ingolstadt numa língua fácil

Línguas estrangeiras
Folheto em inglês

Folheto em turco

Flyer em russo

Folheto em árabe

O aconselhamento de cuidados também pode ser prestado em línguas estrangeiras, mediante marcação prévia. Se nenhuma pessoa do seu meio social estiver disponível para traduzir, será organizada uma pessoa para interpretar.

Horário de abertura
Segunda-feira 09:00 - 12:00, 14:00 - 16:00
Terça-feira 09:00 - 12:00, 14:00 - 16:00
Quarta-feira fechado
Quinta-feira 09:00 - 12:00, 14:00 - 18:00
Sexta-feira 09:00 - 12:00

Serviços de aconselhamento adicionais no centro de apoio aos cuidados

- O dia de consulta sobre as prestações sociais do distrito da Alta Baviera realiza-se todas as quintas-feiras, das 10h00 às 12h00, sobre os temas "Apoio à integração de pessoas com deficiência" e "Apoio à prestação de cuidados a pessoas necessitadas de cuidados".
  @Marque a sua consulta: 089-219821057 ou através de beratung-in@bezirk-oberbayern.de
- O centro especializado para familiares cuidadores da Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V. presta aconselhamento sobre os temas apoio a familiares cuidadores e lidar com a demência no centro de apoio aos cuidados, às terças-feiras, mediante marcação prévia, entre as 9h00 e as 12h00.
  @Marque a sua consulta: 0841-8817732 ou através de info@alzheimer-ingolstadt.de
- A EUTB - Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung aconselha todas as últimas quintas-feiras do mês, entre as 14 e as 17 horas, nas instalações do centro de apoio à assistência de Ingolstadt.
  @Marque a sua consulta: 0841-99476451 ou através de margit.retzer.eutb@ospe-ev.de
- A Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. (Associação Bávara de Cegos e Deficientes Visuais) oferece aconselhamento todas as últimas terças-feiras do mês, mediante marcação prévia, entre as 9h00 e as 16h00, nas instalações do Centro de Apoio

aos Cuidados de Ingolstadt.
Marque uma consulta: 089-55988116 ou através de sabine.ruhstorfer@bbsb.org

Outros centros de informação e aconselhamento na cidade de Ingolstadt podem ser consultados aqui.

A associação de cuidados paliativos ajuda pessoas gravemente doentes e moribundas e os seus familiares no seu percurso de saída da vida. Palestras, seminários e eventos oferecem uma boa oportunidade para dar respostas a perguntas sobre o morrer, a morte e o luto. Também pode envolver-se na associação de cuidados paliativos.

Associação de Cuidados Paliativos Ingolstadt e.V.

Levelingstr. 102
85049 Ingolstadt

0841/17111

0841/17175
i nfo@hos pizverein-in.de
w ww.hosp izverein-in.de

Horário de expediente:
De segunda a sexta-feira: das 09h00 às 12h00

Pode contactar-nos por telefone a qualquer hora em casos urgentes.

Pode encontrar vídeos explicativos sobre os **cuidados paliativos** em várias línguas aqui.

Pode encontrar mais informações sobre **as diretivas antecipadas de cuidados** aqui.

O responsável pela inclusão da cidade de Ingolstadt

Pessoas com deficiência

Todos devem poder viver em Ingolstadt nas mesmas condições.

A vida das pessoas com deficiência não deve ser restringida.

Saiba mais sobre o apoio a pessoas com deficiência aqui.

O **responsável pela inclusão da cidade de Ingolstadt**Rathausplatz 4 85049 Ingolstadt

0841/305-1205

0841/305-491205
@i nklusio n@ingolstadt.de

Centros de aconselhamento para pessoas com deficiência:

⇒ Existe uma lista de centros de aconselhamento no sítio Web da cidade de Ingolstadt

⇒ Aconselhamento, contactos e ofertas em Ingolstadt

Médicos do Mundo - Centro de Aconselhamento de Munique

Médicos do Mundo - Centro de Aconselhamento de Munique

Páginas de informação em várias línguas podem ser encontradas aqui:

- Folheto"Saúde sexual e autodeterminação sexual, gravidez e parto, proteção contra a violência baseada no género: informação para refugiados"
- Folheto"Os meus direitos no processo de asilo, O sistema de saúde alemão, Saúde mental: Informação para os refugiados na Alta Baviera"

Pessoas sem seguro de saúde

Nem toda a gente na Alemanha tem seguro de saúde. Muitas mulheres, homens e crianças não têm acesso a cuidados médicos. Os "Médicos do Mundo" ajudam gratuitamente em Munique, Estugarda, Hamburgo e Berlim.

Migrantes e refugiados

Milhões de pessoas estão a fugir em todo o mundo, incluindo muitas crianças. Os "Médicos do Mundo" ajudam migrantes e refugiados em muitos países. Oferecemos cuidados médicos e aconselhamento.

Vítimas de crises

As catástrofes naturais e os conflitos destroem os meios de subsistência. "Médicos do Mundo" presta ajuda de emergência e ajuda na reconstrução.

Mulheres e crianças

As mulheres grávidas, mães e crianças precisam de proteção especial. Muitas adoecem porque não há médico ou porque o tratamento é demasiado caro. Os "Médicos do Mundo" melhoram a sua saúde e reforçam os seus direitos.

Grupos de risco

As crianças de rua, os toxicodependentes e os trabalhadores diurnos correm grandes riscos de saúde. "Médicos do Mundo" ajuda com projectos em todo o mundo.

Ajuda aos doentes

Na Alemanha, oferecemos ajuda médica a pessoas sem acesso ao sistema de saúde. Exemplos disso são o "open.med" em Munique, Berlim e Hamburgo, bem como o "MedMobil" em Estugarda.

Vítimas de violência - aconselhamento para refugiados

Todas as pessoas na Alemanha têm direito à saúde. No entanto, os recém-chegados têm muitas vezes dificuldades com o sistema. Para receberem cuidados médicos, precisam de um certificado da segurança social, que muitas vezes só cobre situações de emergência.

Os refugiados são frequentemente vítimas de violência, nomeadamente nos centros de acolhimento da Baviera. As barreiras linguísticas e a discriminação dificultam o acesso à ajuda e agravam a situação.

"Médicos do mundo"
Escritório em Munique:

Landsberger Str. 428
81241 Munique

+498945230810
info@aerztederwelt.org
www.aerztederwelt.org