

Съдържание

Ежедневие и живот	2
Основите на ежедневието	2
Основни ценности в Германия	2
Банкова сметка	2
Living	3
Интернет, WLAN и мобилна телефония	12
Договори и дългове	13
Пазаруване	15
Застраховки	23
Такси за излъчване	24
Свободно време	24
Пътуване и мобилност	24
Култура и свободно време	25
Спорт	28
Оферти, ориентирани към целевата група	30
Жени	30
Лесбийки, гейове, бисексуални, транссексуални и интерсексуални* (ЛГБТИКА+)	32
Възрастни граждани	32

Ежедневие и живот

Основите на ежедневието

Основни ценности в Германия

Всички хора, живеещи в Германия, трябва да спазват основните принципи на политическия и правния ред.

Най-важната правна основа за живота в Германия е **Основният закон**. Това е конституцията на Федерална република Германия. В Основния закон са изброени и основните права, които стоят над всички останали закони. Неприкосновеността на човешкото достойнство, човешките права и свободата на личността са основни принципи на Основния закон.

Въведение в основните права в Германия с брошури и кратки филми можете да намерите [под този линк](#).

Информацията е достъпна на немски, английски, фарси, френски и руски език.

Германия е федерална държава, състояща се от **16 федерални провинции**.

Германия е демократична държава, което означава, че **цялата държавна власт произлиза от народа**.

Германия е конституционна държава. **Решенията на държавата - правителството - всички служби и съдилища - са обвързани със закона**. Действията на държавата могат да бъдат проверявани от съдилищата.

Германия е социална държава. Това означава, че по принцип всеки гражданин трябва сам да си осигурява препитание чрез работа. Въпреки това държавата помага на хората, които не могат или могат само частично да се издържат сами.

Банкова сметка

Разплащателната сметка е сметка за хора, които искат да извършват плащания по банков път. Парите ви са на разположение в разплащателната ви сметка по всяко време. Уверете се, че в сметката ви има достатъчно пари за всички тегления и плащания.

С разплащателна сметка можете да

- Да правите преводи
- Да получавате безкасови плащания (плащанията от държавни служби/органи/социални помощи често се извършват безкасово, т.е. превеждат се по лична разплащателна сметка)
- да задавате постоянни нареждания
- да участвате в директни дебити
- осребряване на чекове, извършване на безкасови плащания с карта ЕС

- Теглене на пари в брой на банково гише или от банкомат
- Отпечатване на извлечения от сметката си

Откриване на сметка

Решете в коя банка искате да имате сметка. Уговорете си среща за откриване на сметка. Моля, носете със себе си един от документите си за самоличност: Документ за пристигане, разрешение за пребиваване, лична карта.

Ако в документа за легитимация не е отбелязан настоящ адрес, моля, носете и удостоверение за регистрация или подобен документ.

- След откриването на сметката ще получите ЕС карта с четирицифрен PIN код. Подпишете гърба на картата на ЕО и запомнете ПИН кода. ПИН кодът ще ви е необходим за безкасови плащания и за теглене на пари от банкомати.

Не забравяйте да съхранявате картата и ПИН кода отделно!

- Ако искате да теглите пари в брой, най-добре е да използвате банкоматите на банката, в която имате сметка. Тогава тегленето не струва нищо. Ако ПИН кодът бъде въведен неправилно три пъти на банкомата, дебитната карта ще бъде анулирана и блокирана. В този случай трябва да попитате банката си.
- Ако дебитната ви карта е изгубена или открадната, незабавно я блокирайте. Посочете кода на вида и номера на сметката си. След това поискайте от банката си нова ЕС карта.

 [116 116](tel:116116)

 Денонощно.

 Различните банки предлагат разплащателни сметки с различни условия. Разберете колко точно струва една разплащателна сметка всеки месец и какви услуги предлага банката в замяна. Попитайте и за сметка за защита от прихващане (Р-сметка).

 Ако не говорите немски или английски език, моля, вземете със себе си преводач.

Living

Изисквания за промяна на местоживеенето

Споделено настаняване

По време на процедурата за предоставяне на убежище повечето бежанци в окръг Метман живеят в споделени жилища.

Понякога има проблеми при споделеното настаняване. Това се дължи на факта, че твърде много хора с различни култури, религии и навици живеят заедно на малко пространство. Ако имате проблеми в споделеното настаняване, моля, свържете се с управата на сградата, със службата за социално подпомагане във вашия град или с доброволните консултанти.

Одобрение за преместване (бюро по труда)

Ако получавате помощи от бюро по труда, има определени стойности за размера на жилището и цената, която може да струва. Поради това, преди да подпишете нов договор за наем, първо трябва да подадете молба за одобрение за плащане на наем.

Искате ли да продължите да живеете в област Метман?

Тогава отговорността за това е на бюро по труда ME-aktiv, както и преди.

Искате ли да се преместите в град извън област Метман?

Тогава бюро по труда ME-aktiv трябва първо да установи, че преместването е необходимо.

След като това бъде направено, трябва да подадете молба до новото бюро по труда в новия град за одобрение за плащане на наем.

Ако има важна причина за преместването ви, можете също така да подадете заявление до бюро по труда ME-aktiv за финансова подкрепа за самото преместване. След това бюро по труда ще реши дали и колко пари можете да получите за преместването.

Одобрение за преместване (служба за социално подпомагане)

Дори и да получите пари от службата за социално подпомагане, има определени стойности за размера на апартамента и цената, която може да струва. Ето защо, преди да подпишете нов договор за наем, първо трябва да подадете молба за одобрение за плащане на наема.

Градът, в който искате да се преместите в новото жилище, винаги е отговорен за това.

Изискване за местоживеене

Заедно с разпределението на жилището ще получите и изискване за местоживеене. Това означава, че можете да си търсите квартира само в мястото, на което сте разпределени. В изключителни случаи (работа или семейство) можете да живеете на друго място. За целта трябва да подадете молба. Научете повече в Службата за регистрация на чужденци.

Удостоверение за право на жилище (WBS)

Удостоверението за право на жилище дава на хората с малко пари достъп до субсидирани от държавата жилища, които обикновено са малко по-евтини от обикновените жилища.

Цялата информация за удостоверението за право на жилище (WBS) можете да намерите на следния линк:

<https://www.mhkbd.nrw/themenportal/wohnberechtigu...>

Ако имате валидно удостоверение за право на жилище (WBS), можете да се преместите в социално жилище.

- Размерът на жилището, посочен в WBS, зависи от броя на хората в домакинството.
- Удостоверението WBS е валидно за 1 година и се подава в града, в който живее

кандидатът.

- Обикновено се събира такса за разглеждане на документите, но тя се премахва за получателите на социални помощи.

Съответните контакти за вашия град можете да намерите на следните линкове:

Град Еркрат

📍 [Klinkerweg 7-9, 40699 Erkrath](#)

☎ [+49 \(0\) 211240750](#)

@wohnungswesen@erkrath.de

🌐 [Erkrath](#)

Град Хаан

📍 [Alleestr.8, 42781 Haan](#)

@wohnungswesen@stadt-haan.de

🌐 [Haan](#)

🕒 От понеделник до петък от 8:00 до 12:00 ч.

Вторник от 14:00 до 18:00 ч.

Град Хайлигенхаус

📍 [Hauptstraße 157, 42579 Heiligenhaus](#)

🌐 [Heiligenhaus](#)

🕒 Понеделник от 08:30 ч. до 12:30 ч.

Четвъртъци от 08:30 до 12:30 ч. и от 14:00 до 18:00 ч.

Град Хилден

📍 [Am Rathaus 1, 40721 Hilden](#)

🌐 [Hilden](#)

🕒 Вторници от 09:00 до 12:00 ч.

Четвъртъци от 15:00 до 18:00 ч.

Град Лангенфелд

📍 [Konrad-Adenauer-Platz 1, 40764 Langenfeld](#)

🌐 [Langenfeld](#)

🕒 Понеделник, сряда, четвъртък и петък от 08:00 до 12:00 ч.

Град Mettmann

📍 [Neanderstr. 85, 40822 Mettmann](#)

🌐 [Mettmann](#)

🕒 Четвъртък и петък от 09:00 до 12:00 ч.

Град Монхайм на Рейн

📍 Rathausplatz 2, 40789 Monheim am Rhein

🌐 [Monheim am Rhein](#)

📅 Понеделник и четвъртък от 08:00 до 12:00 ч.

Петъци от 08:00 до 11:30 ч.

Град Ратинген

📍 Minoritenstr. 2-6, 40878 Ratingen

🌐 [Ratingen](#)

📅 Понеделник от 08:30 ч. до 12:00 ч. и вторник от 08:30 ч. до 12:00 ч. и от 14:00 ч. до 16:00 ч.,

Четвъртъци от 08:30 до 12:00 ч. и от 14:00 до 18:00 ч., петъци от 08:30 до 12:00 ч.

Град Велберт

📍 Thomasstr. 1, 42551 Velbert

☎ [+49 \(0\) 2051262292](#)

@wohnen@velbert.de

🌐 [Velbert](#)

Град Wülfrath

📍 Am Rathaus 1, 42489 Wülfrath

☎ [+49 \(0\) 2058180](#)

@sozialamt@stadt.wuelfrath.de

🌐 [Wülfrath](#)

📅 От понеделник до петък от 9,00 до 12,00 ч., във вторник от 13,30 до 16,00 ч., в четвъртък от 13,30 до 17,00 ч.

Кандидатстване за апартамент

Ако видите обява за свободно жилище в интернет или във вестника, трябва да се обадите в офиса или да изпратите молба по имейл. В текста пишете цялата важна информация за себе си и за хората, които искат да се настанят при вас. Това включва например на колко години сте, с колко души искате да се настаните в жилището и как искате да платите за жилището. Можете да намерите примери за уебсайтове в интернет, като потърсите думите "молба за квартира".

Търсене на апартамент

В интернет можете да използвате думите "rent a flat" (наемане на апартамент), за да намерите уебсайтове, предлагащи свободни апартаменти.

Когато търсите квартира, обърнете внимание на изискванията на Бюрото по труда.

Не забравяйте, че не се предоставя безплатна консултантска услуга за намиране на жилище. Организациите за подпомагане и публичните агенции предоставят само ограничена помощ при намирането на жилище.

Оглед на жилището

В интернет можете да намерите уебсайтове с надпис "Контролен списък за оглед на апартамент", където ще намерите подробни примери. Вземете със себе си още един човек.

Вземете следните документи със себе си на огледа на жилището:

- Вашия документ за самоличност
- Доказателство за вашата заетост
- Информацията Ви от SCHUFA (не по-стара от три месеца)
- евентуално доказателство от бюро по труда

Финансиране на апартамента (наем и обзавеждане)

Основна информация за наемането

Какво се включва в наема?

- Основният наем. Това е чистата цена на апартамента.
- Таксите за обслужване. Това е цената за вода, извозване на боклука и други неща. Разходите за наема могат да бъдат покрити от вашето бюро по труда или от службата за социално подпомагане.

Какво не е включено в наема?

- Разходите за електричество
- Разходите за телефон
- Разходите за телевизия и интернет.

Тези разходи винаги трябва да заплащате сами.

Потърсете доставчик на електроенергия, телефон и интернет. Съществуват много различни доставчици. Съществуват различни оферти и цени. Сравнете внимателно офертите. Потърсете съвет, преди да подпишете договор.

Използвайте пестеливо вода, електроенергия и отопление. Това ще ви спести пари.

Разходи за жилището

По принцип трябва сами да плащате за апартамента си.

Имате собствена работа, но печелите малко пари? Тогава може да имате право на жилищна помощ. Можете да проверите дали имате право на жилищна помощ, като използвате [калкулатора за жилищна помощ](#).

Можете да подадете молба за жилищна помощ в общинската администрация на града, в който живеете.

Адресите на бюрата за жилищни помощи са същите като тези за ваучерите за жилищни помощи. Можете да намерите връзките към тях по-нагоре на тази страница.

Преди преместването (бюрото по труда и службата за социално подпомагане)

Бюрото по труда ще покрива разходите за наем и отопление, докато нямате работа или не можете да издържате себе си и семейството си с парите, които получавате от работата си. Бюрото по труда определя колко може да струва един апартамент. Службата за социално подпомагане също покрива разходите и определя колко може да струва жилището.

ВАЖНО:

- Първо отидете в бюрото по труда или в службата за социално подпомагане.
- Кажете им, че искате да се преместите в нов апартамент. Ще получите формуляр.
- Помолете наемодателя или хазяйката да попълни формуляра. Все още не подписвайте договора за наем.
- Върнете се в бюрото по труда или в службата за социално подпомагане. Те ще ви кажат дали ще се плаща наем за апартамента.
- Наемът ще бъде платен? Добре!
- Сега се върнете при наемодателя или наемодателката.
- Подпишете договора за наем.

След това можете да кандидатствате за пари за преместването. Можете да подадете молба в бюрото по труда за първоначално обзавеждане. Ако все още не разполагате с никакви мебели, това включва например легло, хладилник и пералня. Можете да намерите списъци с тези артикули в интернет. Социалните универсални магазини предлагат възможност за закупуване на употребявани мебели на ниска цена. Те могат да бъдат открити в почти всеки град. Можете да намерите връзки към социалните универсални магазини на страницата "Пазаруване" в това приложение.

Договор за наем и права и задължения

Договор за наем и депозит

Преведете всички думи в договора за наем, които не разбирате. Проверете размера на наема, дали вашето име, адрес и данни за сметката на наемодателя са верни. Поискайте телефонен номер, за да можете да се обадите на наемодателя, ако има някакви проблеми в апартамента.

Наемодателите изискват от вас депозит. Депозитът е парична сума, която плащате на наемодателя преди да се нанесете в жилището и която получавате обратно, когато се изнесете.

Ще получите парите обратно само ако апартаментът е оставен чист и непокътнат.

В някои случаи бюрото по труда или службата за социално подпомагане могат да покрият разходите за депозит на кредит. Трябва предварително да уточните това с работника по случая.

Права и задължения

Наемодателят няма право да се мести в апартамента без ваше знание. Ако подпишете договора за наем, сте длъжни да плащате навреме наема и допълнителните разходи. Ако не го направите, наемодателят може да прекрати договора за наем и ще трябва да се изнесете от апартамента.

Някои къщи са построени по такъв начин, че са много шумни. В тези жилища съседите ви бързо ще се почувстват обезпокоени, ако слушате силна музика, пускате пералнята или гледате телевизия. За да предотвратите това, попитайте собственика на жилището дали има правилник за вътрешния ред. Ако е така, в него ще бъдат описани правилата за съжителство със съседите. Ако няма правила, в Германия винаги се прилага тихото време от понеделник до събота от 22:00 до 06:00 часа. Те важат през целия ден в неделя и на официални празници. Обърнете внимание на графика за почистване и се уверете, че изхвърляте боклука си в правилния контейнер.

Сдруженията на наемателите и консултантските центрове за потребителите могат да Ви помогнат и посъветват в случай на спор относно апартамента.

Преди и след преместването

Срокът на предизвестие за предишната квартира е важен преди преместването. По правило той е три месеца. Всичко останало трябва да се обсъди предварително с наемодателя.

Уговорете официална дата за предаване на двата апартамента. Тогава ще бъдат предадени ключовете и ще бъде съставен приемо-предавателен протокол. Този документ съдържа и показанията на измервателните уреди (електроенергия, евентуално газ и вода).

Повече информация можете да намерите [тук](#).

Центрове за помощ и съвети

В градовете на област Метман има и различни консултантски центрове, които могат да помогнат по жилищни въпроси. Обикновено те се управляват от социални организации, а не от публични органи.

Използвайте следните връзки, за да намерите консултантския център, отговарящ за вашия град:

Градовете Екрат, Хаан и Метман

📍 Lutterbecker Straße 31 40822 Mettmann

☎ [+49 \(0\) 2104807564](tel:+49202104807564)

@wohnungsloshilfe@caritas-mettmann.de

🌐 [Caritas im Kreis Mettmann e.V.](https://www.caritas-mettmann.de)

🕒 От понеделник до четвъртък от 9:00 ч. до 12:00 ч., в сряда от 14:00 ч. до 17:00 ч.

Тук можете да получите помощ и съвет по следните въпроси

- търсене на жилище
- Осигуряване на жилище
- Издаване на удостоверения за достъпност, които дават възможност за получаване на първо място на обезщетение за безработица II и други помощи за интеграция

- Помощ за интеграция
- Управление на сметки, помощ при попълване на формуляри
- Придружаване до властите
- Насочване към други специализирани вътрешни и външни консултантски центрове, напр. консултиране за дългове, консултиране за зависимости
- Наставяване в амбулаторни и стационарни центрове за асистиран живот, което е възможна форма на помощ, ако изпитвате големи затруднения да живеете самостоятелно.
- Осъществяване на законови права
- (Повторно) установяване на социални и семейни отношения.

Градове Хайлигенхаус, Велберт и Вюлфрат

📍 Oststr. 38, 42551 Velbert

☎ [+49 \(0\) 20512595272](tel:+49(0)20512595272)

@heike.dalbeck-wege@bergische-diakonie.de

🌐 [Bergische Diakonie Niederberg](https://www.bergische-diakonie.de)

🕒 Понеделник и вторник от 09:00 до 12:00 ч.

Четвъртък от 09:00 до 12:00 ч. и от 14:00 до 17:00 ч. и по предварителна уговорка

Тук можете да получите помощ и съвет по следните въпроси

- Преговори с наемодателя.
- Молби за обезпечаване на плащанията на наема.
- Уреждане на съществуващи задължения за наем.
- Търсене на нов апартамент.
- Придружаване до властите.
- Пощенски адрес.
- Възможност да започнете отново.

Град Хилден

☎ [+49 \(0\) 21037892410](tel:+49(0)21037892410)

@wohnungsnofallhilfe@spe-muehle.de

🌐 [SPE Mühle](https://www.spe-muehle.de)

🕒 По телефон или електронна поща: Понеделник от 8,00 до 11,00 ч. Четвъртък от 14,00 до 17,00 ч.

Тук можете да получите помощ и съвет по следните теми:

- Наем или сметки за комунални услуги вече не могат да се плащат.
- Наемодателят е на път да даде предизвестие или договорът за наем на жилището вече е прекратен.
- Предстои действие по извеждане от жилището или то вече е обявено от съдебен изпълнител.
- Бездомност
- Обща помощ по въпроси, свързани със социално консултиране

Лангенфелд

📍 Solinger Str. 70, 40764 Langenfeld

☎ [+49 \(0\) 21733947638](tel:+49(0)21733947638)

@fachberatungsstelle@skf-langenfeld.de

[Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Langenfeld](#)

 Лангенфелд От понеделник до петък от 09:00 до 13:30 ч. и по предварителна уговорка

Hilden

 Kirchhofstraße 18, 40721 Hilden

 [+49 \(0\) 21733947638](tel:+49(0)21733947638)

 fachberatungsstelle@skf-langenfeld.de

 Понеделник от 10:30 до 13:30 ч. Четвъртък от 10:30 до 13:30 ч. и при предварителна уговорка

Монхайм на Рейн

 Ernst-Reuter-Platz 20

 [+49 \(0\) 21733947638](tel:+49(0)21733947638)

 fachberatungsstelle@skf-langenfeld.de

 Вторници от 09:00 до 12:00 ч., четвъртъци от 13:00 до 16:00 ч. и по предварителна уговорка

Тук ще получите подкрепа за жени и мъже на възраст над 18 години, които живеят в Лангенфелд и

- които нямат сигурен наем,
- които са застрашени от загуба на жилището си,
- които живеят в неподходящи жилищни условия.
- Допълнителни услуги и проекти:
- Специализирано консултиране
- Социално консултиране в приюта
- Отново да живеем (безопасно)
- Амбулаторното поддържане на жилище е вид помощ, която можете да получите, ако имате затруднения със собственото си жилище.
- Най-накрая дом
- Онлайн консултиране

Град Ратинген

 Stadionring 19, 40878 Ratingen

 [+49 \(0\) 21027116302](tel:+49(0)21027116302)

 info@skf-ratingen.de

 [Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Ratingen](#)

 Понеделник от 9:00 до 11:30 ч., четвъртък от 14:00 до 18:00 ч. и след уговорка по телефона

Тук можете да получите подкрепа за жени и мъже на възраст над 18 години, които живеят в Ратинген и

- които нямат сигурно наемно правоотношение,
- които са застрашени да загубят жилището си,
- които живеят в неподходящи жилищни условия.
- Допълнителни услуги и проекти:
- Специализирано консултиране
- Социално консултиране в приюта
- Отново да живеем (безопасно)

- Амбулаторното поддържане на жилище е вид помощ, която можете да получите, ако имате затруднения със собственото си жилище.
- Най-накрая дом
- Онлайн консултиране

Интернет, WLAN и мобилна телефония

Мобилен телефон

В Германия има основно два различни договора за мобилни телефони: Предплатен договор и срочен договор.

Предплатеният договор

Предплатеният договор няма фиксиран срок на договора. Няма основна такса и минимален оборот. Можете да си купите SIM карта в супермаркети, аптеки или бензиностанции и да я заредите с кредит, когато е необходимо. Възможно е също така да резервирате използването на мобилен интернет.

Срочен договор

При срочния договор има минимален срок на договора. Това означава, че трябва да сключите договор за поне 12 или 24 месеца и да плащате определена сума на оператора всеки месец. В края на минималния срок можете да прекратите договора. За целта трябва да изпратите писмено предизвестие за прекратяване на договора своевременно. Трябва да бъдете внимателни, когато мобилните телефони се предлагат на особено ниски цени. Разходите често са скрити в срочния договор.

10 важни въпроса при подписване на договор:

- Колко висока е основната такса? Увеличава ли се таксата след изтичането на определен срок?
- Има ли минимален месечен оборот?
- Колко дълъг е срокът на договора (напр. 12 или 24 месеца)?
- Колко дълъг е срокът за анулиране на договора?
- Съществуват ли такси за създаване, смяна и прекратяване на договора?
- Какъв е цикълът на фактуриране?
- Колко струва една минута (външна/собствена мрежа)?
- Какви са разходите за придобиване на мобилен телефон с договор и без договор?
- Каква е цената на интернет мрежата?
- Какви са разходите за разговори в чужбина?

Интернет

Търсещите убежище в Германия нямат законово право на достъп до интернет. Въпреки това в някои центрове за настаняване е налична WLAN. След консултация с ръководството на центъра за настаняване може да е възможно да ви бъде осигурен достъп до интернет срещу заплащане.

Често има безплатен Wi-Fi на обществени места в държавни органи, библиотеки, магазини или ресторанти.

Преглед на обектите на Freifunk в областта е наличен за следните градове:

[Град Еркрат](#)

[Град Хаан](#)

[Град Хилден](#)

В град Монхайм на Рейн има безплатен WLAN в почти цялата градска част.

Договори и дългове

Бързо може да се случи да изпаднете във финансови затруднения. Сключването на договори, които често водят до разходи в продължение на много месеци, е особено рисковано.

 **Никога не подписвайте договор, ако не разбирате всичко!**

Примери за договори с фиксирани срокове и разходи:

- В повечето спортни зали договорите се сключват за поне 12 месеца. След това трябва да плащате членски внос всеки месец.
- Договори за мобилни телефони: Повечето доставчици на мобилни телефони сключват договори за срок от 2 години. (Изключение: предплатените SIM карти се купуват без договор).

Консултации за дългове

Ако не плащате сметките си, ще имате дългове. Консултациите за дългове" могат да ви помогнат, ако имате финансови проблеми. Те ще разгледат заедно с вас какво се е случило и ще ви помогнат да намалите дълговете си. Тук можете да намерите [обща информация за консултирането за дългове](#) на различни езици.

 Важно е да донесете със себе си всички свои сметки на консултацията.

Тук можете да намерите контакти за консултации по дългове във вашия град:

Град Еркрат

 Hildener Straße 28, 40699 Erkrath

 [+49 \(0\) 21195072530](tel:+49021195072530)

 [+49 \(0\) 21195072531](tel:+49021195072531)



[SKFM Erkrath](#)

 Вторник от 9 до 12 ч., четвъртък от 9 до 12 ч. и по предварителна уговорка

Моля, обадете се предварително, за да знаете кои документи трябва да донесете със себе си.

Град Хаан

📍 Breidenhofer Str. 1, 42781 Haan

☎ [+49 \(0\) 21299509504](tel:+49021299509504)

@schuldnerberatung@caritas-mettmann.de

🌐 [Caritas im Kreis Mettmann e.V.](#)

🕒 Понеделник от 15:00 до 17:00 ч., четвъртък от 8:30 до 10:30 ч. и по предварителна уговорка

Град Хайлигенхаус

📍 Rheinlandstraße 24, 42579 Heiligenhaus im Seniorenzentrum St. Josef

☎ [+49 \(0\) 210479493323](tel:+490210479493323)

@schuldnerberatung@caritas-mettmann.de

🌐 [Caritas im Kreis Mettmann e.V.](#)

🕒 Вторник и петък от 9:00 до 12:00 ч.

Град Хилден

📍 Kirchhofstraße 18, 40721 Hilden

☎ [+49 \(0\) 210320195](tel:+490210320195)

🌐 [SKFM Hilden](#)

🕒 Само с уговорка по телефона

Град Лангенфелд

📍 Konrad-Adenauer-Platz 1, 40764 Langenfeld Rhld.

@schuldnerberatung@langenfeld.de

🌐 [Stadt Langenfeld - Schuldnerberatung](#)

🕒 Само с уговорка по телефона

👤 Steingaß Г-жа : 021737942122

👤 Jungen: Г-н 021737942120

Град Метман

📍 Lutterbecker Str. 30, 40822 Mettmann

☎ [+49 \(0\) 210479493323](tel:+490210479493323)

☎ [+49 \(0\) 210479493333](tel:+490210479493333)

@schuldnerberatung@caritas-mettmann.de

🌐 [Caritas im Kreis Mettmann e.V.](#)

🕒 понеделник от 9:00 до 12:00 ч., вторник от 15:00 до 17:00 ч. и по предварителна

уговорка

Диакония в църковния район Дюселдорф-Метман

📍 Bismarckstraße 39, 40822 Mettmann

☎️ [+49 \(0\) 21042335311](tel:+49(0)21042335311)

@c.pless@diakonie-kreis-mettmann.de

🌐 [Diakonie Düsseldorf-Mettmann](https://www.diakonie-duesseldorf-mettmann.de)

Град Монхайм на Рейн

📍 Friedenauer Str. 17c, 40789 Monheim

☎️ [+49 \(0\) 21732042000](tel:+49(0)21732042000)

@info@beratungszentrum.org

🌐 [Beratungszentrum](https://www.beratungszentrum.org)

📅 Само с предварителна уговорка - запишете си час по телефона

Град Ратинген

📍 Düsseldorfer Str. 40, 40878 Ratingen

☎️ [+49 \(0\) 21027116100](tel:+49(0)21027116100)

@info@skf-ratingen.de

🌐 [SkF e.V. Ratingen](https://www.skf-ratingen.de)

📅 Само с предварителна уговорка - запишете си час по телефона

Град Велберт, град Вюлфрат

🌐 [Bergische Diakonie](https://www.bergische-diakonie.de)

Пазаруване

Хранителни стоки

Повечето хранителни продукти в Германия се купуват в супермаркет или на пазар. Там обикновено можете да намерите всичко, от което се нуждаете. В някои магазини можете да закупите и храни, които се консумират в други култури. Например, там можете да намерите турски, арабски или руски специалитети.

"Tafel"

В градовете на окръг Метман се намира "Tafel". Тук можете да си купите храна, ако получавате пари от службата за социално подпомагане или от бюрото по труда. Носете

със себе си уведомлението при първото си посещение. Банките за храна са отворени само в определени часове.

Можете да намерите "Tafel" във вашия град тук:

Град Еркрат

📍 Hildener Str. 28, 40699 Erkrath (Zugang über Röntgenstraße)



[Tafel Erkrath e.V.](#)

🕒 Вторник и петък от 11.00 ч.

Град Хаан

📍 Breidenhoferstraße 1, 42781 Haan

☎ [+49 \(0\) 21292628](#)

🌐 [Haaner Tafel - SKFM Haan e.V.](#)

🕒 Вторници от 09:00 и 12:00 ч.

💡 След това можете да използвате Tafel с вашата карта Tafel. Хранителната банка се намира тук:

Ellscheider Str. 46, in Haan (Freie ev. Gemeinde)

10:30 и 12:30 ч.

Град Хайлигенхаус; град Велберт; град Вюлфрат

📍 Mettmanner Str. 53, 42549 Velbert

☎ [+49 \(0\) 20514170042](#)

@ tafel.niederberg@bergische-diakonie.de

🌐 [Tafel Niederberg Bergische Diakonie](#)

🕒 Понеделник, вторник, четвъртък и петък от 09:00 до 13:00 ч.

Допълнително четвъртък от 14:00 до 16:00 ч.

👤 Маркус Грибхофер

💡 За да използвате хранителната банка, ви е необходима карта за хранителна банка. Можете да ползвате банката с вашата карта Tafel. Има определени часове, в които можете да получите продуктите. Тези часове зависят от първата буква на фамилното ви име.

Град Хайлигенхаус

📍 Rheinlandstraße 26, 42579 Heiligenhaus

🕒 Вторник от 12:00 до 14:00 ч.

Град Wülfrath - Протестантски обществен център Ellenbeek Wülfrath

📍 Tieg enhöferstraße 14, 42489 Wülfrath

🕒 Понеделник от 12:00 до 14:00 ч.

Град Велберт

📍 Mettmanner Str. 53, 42549 Velbert

🕒 Вторник и четвъртък от 12:00 до 14:00 ч.

Ecke Wichernstr. (Apostelkirche) Velbert am Berg

📍 Jahnstr. 1, 42549 Velbert

🕒 Сряда от 12:00 до 14:00 ч.

🕒 Donnerstr. 13, 42555 Velbert - MTV Vereinsheim Velbert Langenberg

🕒 Петък от 12:00 до 14:00 ч.

Abendtafel - Velbert Mitte

📍 Mettmanner Str. 53, 42549 Velbert

🕒 Петък от 17:00 до 18:30 ч.

💡 Доставка по домовете всяка втора и четвърта събота от месеца

Град Хилден

📍 Kirchhofstraße 18, 40721 Hilden

📞 [Die Tafel Hilden - SKFM Hilden](#)

🕒 Вторник от 10:00 до 12:30 ч. (нечетни групи: 1, 3, 5 и т.н.),
четвъртък от 10:00 до 12:30 ч. (четни групи: 2, 4, 6 и т.н.)

Град Лангенфелд

📍 Solinger Str. 70, 40764 Langenfeld

📞 ["Die Tüte" - SkF Langenfeld e.V.](#)

🕒 Понеделник и сряда от 09:00 до 13:30 ч,
вторник и четвъртък от 09:00 до 14:30 ч,
петък от 09:00 до 12:30 ч.

💡 Там ще получите час за консултация и ще можете да получите и своята карта Tafel.
Можете да използвате Tafel с вашата Tafel карта.

Вторник и четвъртък от 12.30 до 15.00 ч,

Само за хора над 70 г. или с 80% или повече увреждания Понеделник: от 12.30 до 14.00 ч.

Град Метман

📍 Am Hügel 4, 40822 Mettmann - Gemeindezentrum

📞 [+49 \(0\) 2104145427](#)

📞 [+49 \(0\) 21042335311](#)

📧 s.wilde@diakonie-kreis-mettmann.de

[Die Tafel Mettmann](#)

 Вторник или четвъртък от 9,30 до 12,30 ч.

💡 Услуга за доставка в сряда за клиенти с тежки увреждания G / слепи хора / хора с деменция

Град Монхайм на Рейн

📍 Brandenburger Allee 25, 40789 Monheim am Rhein - St. Johannes Haus

[Die Tafel - SKFM Monheim](#)

 Вторник от 10:15 ч. до 12:00 ч.

Сряда от 13:00 до 14:30 ч.

Четвъртък от 12:00 до 13:30 ч.

📍 Von-Kettler-Str. 4, 40789 Monheim am Rhein - Baumberg

 Вторник от 11:00 ч. до 12:00 ч.

Град Ратинген

📍 Am Stadion 1, 40880 Ratingen

[Tafel Ratingen e.V.](#)

 Вторник Група 1 от 12:30 до 13:30 ч., Група 2 от 14:00 до 15:00 ч.

 Сряда Бежанци от Украйна, групи 1, 2, 3, от 13:30 до 14:30 ч.

 Четвъртък Група 3, от 12:30 до 13:30 ч., Група 4 от 14:00 до 15:00 ч.

 Събота група 5, от 12:30 до 13:30 ч., група 6, от 14:00 до 15:00 ч.

💡 За да имате право да пазарувате в Tafel, трябва да притежавате карта Tafel. Искате ли да получите карта Tafel? Моля, спазвайте тези часове: Нови регистрации/подновявания вторник/четвъртък/събота от 12:00 до 12:30 ч. Клиентите се разделят на групи. Всяка група има свой собствен ден за пазаруване.

Облекло

Има много магазини, в които можете да си купите нови дрехи. Много хора обаче обичат да купуват и добри дрехи втора употреба. Тези дрехи все още са в добро състояние и изглеждат добре. Можете да ги получите по-евтино от новите дрехи.

Един от магазините, в които се продават добри дрехи втора употреба, са "банките за дрехи". Някои магазини проверяват дали хората, които пазаруват там, имат малко пари за спестяване. Затова трябва да вземете със себе си бележката от службата за социално подпомагане или от бюро по труда, когато пазарувате за първи път.

Можете да намерите "Kleiderkammer" във вашия град тук:

Град Еркрат

📍 Hildener Straße 28, 40699 Erkrath

☎ [+49 \(0\) 21195072510](tel:+4921195072510)

 [Rundum - SKFM Erkrath](#)

 От понеделник до петък от 8:30 до 18:00 ч.

 Тук ще намерите дрехи и обувки за възрастни и деца.
В асортимента от стоки за бита ще намерите стъкло и порцелан, съдове и прибори за хранене, спално бельо, покривки за маса и кърпи.

Град Хаан

 Friedrich-Ebert-Str. 111-117 42781 Haan

 [+49 \(0\) 21295666262](tel:+4921295666262)

 info@kleiderkammer-haan.de

 [Kleiderkammer Haan gGmbH](https://www.kleiderkammer-haan.de)

 Понеделник и вторник от 09.30 до 11.30 ч. и от 15.30 до 17.30 ч,
четвъртък от 09.30 до 11.30 ч. и от 15.30 до 17.30 ч.
втората събота на месеца от 9,30 до 11,30 ч.

 Тук можете да получите безплатно или срещу малка такса дрехи в добро състояние за възрастни и деца, обувки и стоки за бита.

Град Хайлигенхаус

 Hauptstraße 95, 42579 Heiligenhaus

 [Stöberkiste](https://www.stoebekiste.de)

 Понеделник, сряда и петък от 10:00 до 13:00 ч., вторник и четвъртък от 15:00 до 18:00 ч.

 Тук можете да закупите дрехи в добро състояние за възрастни и деца, обувки, детски играчки и стоки за бита.

Град Хилден

 Benrather Str. 51, 40721 Hilden

 [Камера за дрехи](https://www.kamera-za-drehi.de)

 Понеделник от 15:00 до 19:00 ч,
вторник от 10.00 до 12.30 ч,
сряда от 15.00 до 17.45 ч,
четвъртъци от 10.00 до 12.30 ч.

 Тук ще намерите дрехи за възрастни, спално бельо и кърпи, както и домакински артикули.

Град Метман

 Bahnstraße 20, 40822 Mettmann

 [+49 \(0\) 2104173090](tel:+492104173090)

 kaufhaus@diakonie-kreis-mettmann.de

 [Kaufhaus der Mettmanner](https://www.kaufhaus-der-mettmanner.de)

 От понеделник до петък от 09.00 до 18.00 ч.

 [Der Laden](https://www.der-laden.de)

 Neanderstraße 68 -72, 40822 Mettmann

 От понеделник до петък, от 09.00 до 18.00 ч.

💡Тук ще намерите дрехи и обувки за възрастни и деца. Електрически уреди, битова електроника, книги, играчки, велосипеди и много други.

Град Монхайм на Рейн

📍Delitzscher Str. 2, 40789 Monheim am Rhein

☎[+49 \(0\) 2173956951](tel:+49(0)2173956951)

@peter.fassbender@skfm-monheim.de

🌐[Der Laden](#)

🕒От понеделник до петък от 9:30 до 18:00 ч.

💡Тук ще намерите дрехи и обувки за възрастни и деца. Играчки и детски книги, CD и DVD.

Има стъкло и порцелан, тенджери и прибори за хранене, спално бельо, покривки за маса, кърпи и декоративни предмети.

Град Лангенфелд

📍Solinger Str. 63, 40764 Langenfeld

🌐[prodonna](#)

🕒От понеделник до петък от 10:00 до 18:00 ч.

💡Тук ще намерите дрехи, стоки за бита, домашен текстил, играчки, аксесоари и декоративни предмети.

[Kleiderladen](#)

📍Eichenfeldstr. 15-19, 40764 Langenfeld

🕒Понеделник, сряда и петък от 10:00 до 12:00 ч,
вторник и четвъртък от 16:00 до 18:00 ч.

💡Тук можете да намерите добри дрехи и обувки втора употреба както за деца, така и за възрастни. Играчки, детски колички и детски столчета. От време на време могат да се закупят и костюми за карнавала.

Раздават се и налични книги.

Град Ратинген

📍Graf Adolf-Straße 7-9, 40878 Ratingen

☎[+49 \(0\) 21027116901](tel:+49(0)21027116901)

@rockundrolli@skf-ratingen.de

🌐[Rock und Rolli](#)

🕒От понеделник до петък от 10:00 до 16:00 ч., събота от 10:00 до 14:00 ч.

💡Тук се предлагат дамски, мъжки и детски дрехи и обувки.

Град Wülfrath

📍Zur Loev 16, 42489 Wülfrath

🌐[Der Laden](#)

🕒От понеделник до петък, от 09:00 до 18:00 ч.

💡 Фокусът на предлагането е върху нуждите на бременните жени и децата. Ще намерите всичко - от дрехи за бременни и бебешко оборудване до детски мебели и играчки.

Град Велберт

📍 Kaiserstraße 23, 42549 Velbert

☎ [+49 \(0\) 205123339](tel:+490205123339)

🌐 [Das Gebrauchtwarenhaus](#)

🕒 От понеделник до петък от 09:30 до 18:00 ч., в събота от 09:30 до 16:00 ч.

💡 Тук ще намерите дрехи и обувки за възрастни и деца, както и играчки. В асортимента от стоки за бита ще откриете стъкло и порцелан, съдове и прибори за хранене, спално бельо, покривки за маса и кърпи.

["Jacke wie Hose"](#)

📍 Oststr. 1, 42551 Velbert - Stadtgalerie

🕒 Понеделник от 15:00 до 18:00 ч,
вторник, сряда и четвъртък от 10:00 до 13:00 ч,
петък от 17:00 до 20:00 ч.

💡 Тук ще намерите дамски, мъжки и детски дрехи, както и обувки и аксесоари.

Понякога е добре да разгледате какво се предлага в по-голям съседен град.

Мебели

Мебелите могат да се използват много дълго време. Въпреки това много хора купуват нови мебели, дори ако старите им мебели са все още в добро състояние. Тези мебели често се продават евтино или дори се подаряват.

Такива оферти можете да намерите в интернет в "обяви за обяви".

Но съществуват и така наречените "социални магазини" за мебели. Някои магазини проверяват дали хората, които пазаруват там, разполагат с малко пари. Затова носете със себе си бележката от службата за социално подпомагане или от бюро по труда, когато отивате да пазарувате за първи път.

Такива магазини за мебели в квартал Метман можете да намерите тук:

Град Еркрат

📍 Hildener Straße 28, 40699 Erkrath

☎ [+49 \(0\) 21195072510](tel:+49021195072510)

🌐 [Rundum - SKFM-Erkrath](#)

🕒 От понеделник до петък от 08:30 до 18:00 ч.

💡 Добре запазени мебели втора употреба като дивани, маси, столове, както и цели дневни, спални и трапезарии, кухни и различни дребни мебели.
При необходимост закупените стоки могат да бъдат доставени.

Град Метман

📍 Bahnstr. 20, 40822 Mettmann

☎ [+49 \(0\) 2104173090](tel:+4902104173090)

@kaufhaus@diakonie-kreis-mettmann.de

🌐 [Kaufhaus der Mettmanner](https://www.kaufhaus-mettmann.de)

🕒 От понеделник до петък от 09.00 до 18.00 ч.

💡 Мебели, електрически уреди, битова електроника, книги, играчки, велосипеди и много други.

При необходимост закупените стоки могат да бъдат доставени.

Град Монхайм на Рейн

📍 Hasenstr. 1, 40789 Monheim am Rhein

☎ [+49 \(0\) 2173956952](tel:+4902173956952)

🌐 [Möbellager - SKFM-Monheim e.V.](https://www.moebellager-skf-monheim.de)

🕒 От понеделник до петък от 10:00 до 14:00 ч.

💡 Има малки мебели шкафове и легла дивани, фотьойли столове и маси, килими, лампи и картини.

При необходимост закупените стоки могат да бъдат доставени.

Град Ратинген

📍 Stadionring 19 a, 40878 Ratingen

☎ [+49 \(0\) 21027116403](tel:+49021027116403)

@moebelkammer@skf-ratingen.de

🌐 [Möbelkammer - SKF Ratingen](https://www.moebelkammer-skf-ratingen.de)

🕒 От понеделник до петък от 09:00 до 16:00 ч., в събота от 09:00 до 13:00 ч.

💡 Предлагат се мебели за банята, кухнята, спалнята, дневната и детската стая, офиса, коридора и градината. Предлагат се килими, домакински стоки, лампи, книги и електроуреди.

При необходимост закупените стоки могат да бъдат доставени.

Град Велберт

📍 Kaiserstraße 23, 42549 Velbert

☎ [+49 \(0\) 205123339](tel:+490205123339)

🌐 [Das Gebrauchtwarenhaus](https://www.dasgebrauchtwarenhaus.de)

🕒 От понеделник до петък от 09:30 ч. до 18:00 ч., в събота от 09:30 ч. до 16:00 ч.

💡 Предлагат се всякакви мебели, килими, стоки за бита, домакински уреди, лампи, книги, играчки и много други.

При необходимост закупените стоки могат да бъдат доставени.

Във вашия град няма "социални универсални магазини" за мебели? Не можете да намерите подходящата за вас вещь? Тогава просто отидете до съседния град, може да си заслужава.

Застраховки

Застраховка "Отговорност"

В Германия сте длъжни да платите обезщетение, ако сте причинили вреда на някого без умисъл. Това се отнася за

- Телесни повреди (например, ако някой е ранен),
- имуществени вреди (например ако нещо е счупено),
- финансови загуби (например ако някой загуби пари).

Примери:

- Причинявате пътнотранспортно произшествие.
- Детето ви си играе с топка и счупва прозорец.

За да се защитите, можете да сключите застраховка "Гражданска отговорност". Тази застраховка покрива разходите за щети, причинени от Вас, Вашето семейство или Вашите деца.

Застраховката е доброволна. Вие сами можете да решите дали искате да я сключите.

Вашият Helferkreis може да ви помогне да намерите добра оферта за застраховка "Гражданска отговорност".

Здравна застраховка

Ако сте подали молба за убежище или имате разрешение за толериран престой, имате право на медицинска помощ. Тази помощ се отнася за

- Остри заболявания (ако се разболеете внезапно),
- болка (ако изпитвате силни болки).

Това се нарича медицинска помощ.

Преди да отидете на лекар:

Нуждаете се от болничен лист.

Можете да получите болничен лист

- от службата за социално подпомагане във вашия град или
- в централния център за настаняване (ZUE).

Ако имате застрахователна карта:

Ако имате осигурителна карта, вече не се нуждаете от болничен лист.

Ако работите:

Ако работите, автоматично сте обхванати от задължителното здравно осигуряване. Работодателят ви ще ви регистрира в социалноосигурителните организации.

Такси за излъчване

В Германия има радио, телевизионни и онлайн предложения от ARD (Асоциация на обществените радио- и телевизионни оператори на Федерална република Германия), ZDF (Втора немска телевизия) и Deutschlandradio. Те излъчват репортажи без икономическо и политическо влияние. Всеки плаща пари за това. Това се нарича лицензионна такса.

Законът постановява, че за всяко жилище в Германия трябва да се плаща лицензионна такса. Въпреки това, само едно лице на дом трябва да плаща лицензионна такса. Тя струва 18,36 EUR на месец и трябва да се плаща на службата за вноски ARD, ZDF и Deutschlandradio. Допълнителна информация можете да намерите на [уебсайта за лицензионната такса за радио и телевизия](#) (достъпен и на английски, френски, арабски и руски език).

Някои хора не са длъжни да плащат лицензионна такса. Например, ако получавате социални помощи. За освобождаване от лицензионна такса трябва да се подаде заявление.

Заявлението за освобождаване можете да намерите [тук](#).

Свободно време**Пътуване и мобилност**

Можете да разгледате своя град и района на Метман. В зависимост от статута ви на пребиваване може да ви бъде разрешено да пътувате из цяла Германия. Съществуват няколко начина за придвижване.

Автобус и влак

В окръг Метман можете да използвате обществения транспорт с автобус и влак. За всяко пътуване ви е необходим валиден билет. Без билет ще трябва да платите глоба в размер на най-малко 60 евро.

Можете да закупите билет за единичен автобус директно от шофьора на автобуса. Можете да си купите еднократен билет за влак от автоматите за билети на жп линията (банкноти до 20 евро, без банкноти от 50 евро). Кога тръгват влаковете и автобусите, можете да разберете от разписанието или да попитате в туристическа агенция или в градския съвет.

☐ **Информация за разписанията и билетите можете да намерите онлайн:** [VRR Verkehrsverbund Rhein Ruhr](#). Тази страница може да бъде изтеглена и като приложение.

Билетът SozialTicket за автобусен и железопътен транспорт

Какво представлява SozialTicket?

С билета SozialTicket можете да пътувате в целия район Метман на ниска цена. Не можете обаче да го използвате за пътуване до градове извън област Метман. Използвайте денонощно всички редовни автобуси, линиите на S-Bahn, RB и RE, както и трамваите и подземните влакове в района на валидност за ежедневните си задачи.

За кого е предназначен SozialTicket?

За всички, които притежават карта за право на пенсия (може да се получи в службата за социално подпомагане или в бюро по труда, където получавате парите си)

- Получатели на обезщетение за безработица II и социални помощи (SGB II)
- Получатели на обезщетения за основно осигуряване в напреднала възраст и за намалена работоспособност, както и на текуща помощ за разходи за живот извън институциите ("социална помощ", SGB XII)
- Получатели на стандартни обезщетения в съответствие със Закона за обезщетенията на търсещите убежище

 Информация за социалния билет можете да [намерите тук](#).

Велосипед

Ако знаете, че ще живеете в район Метман за по-дълъг период от време, си струва да си купите велосипед. Той е по-евтин от пътуването с обществен транспорт.

Важни правила за движение за велосипедисти:

- Винаги карайте от дясната страна на пътното платно
- Не се движете един до друг, а един зад друг
- Ако има велоалея, трябва да се движите по нея
- По пешеходните пътеки могат да карат велосипеди само деца на възраст до 11 години
- Забранено е използването на мобилен телефон на велосипед

Покупка и ремонт: Когато купувате велосипед, уверете се, че той е оборудван по следния начин и следователно е годен за движение. В противен случай ще трябва да платите глоба, ако бъдете спрени от полицията.

- Предни и задни светлини
- Преден и заден светлоотразител
- Светлоотразители в спиците (по 2 на колело)
- Светлоотразители върху педалите
- Звънец
- Две независими спиращки

Култура и свободно време

Има много начини да прекарате свободното си време в квартал Метман.

Например можете да посетите културни събития. Можете също така да посещавате курсове в центъра за обучение на възрастни или да спортувате.

Много от културните дейности струват пари. Например, трябва да платите вход за кино, театър или музеи.

Но има и безплатни дейности. Те се предлагат от различни организации.

Ако желаете да опознаете окръг Метман, уебсайтът neanderland.de предлага много съвети за екскурзии и събития в региона.

Тук можете да намерите местни оферти:

Erkrath

Консултантски център и център за срещи "Ръка за ръка"

Центърът за консултации и срещи Hand in Hand е място за всички хора. Без значение каква националност, статут или идентичност имате - вие сте добре дошли!

Ние предлагаме помощ при справяне с бюрокрацията. Подкрепяме ви при подаване на молби, например за пребиваване, помощи от бюро по труда или други въпроси.

Ако не можем да помогнем, ще ви свържем с подходящата организация.

Центърът за консултации и срещи "Ръка за ръка" е място за срещи на всички жители на Екрат. Доброволци и организации също могат да се срещат тук.

Предоставяме информация за оферти и събития, които обединяват хората и помагат за интеграцията.

Самите ние планираме събития и помагаме за установяването на контакти между хората и организациите.

Информация за контакт:

Кръг на приятелите на бежанците в Екрат е.V.

 [Beckhauserstraße 16g, 40699 Erkrath](#)

 [+49 \(0\) 15737946318](tel:+49015737946318)

 [@info@fkfe.de](mailto:info@fkfe.de)



<https://freundekreis-fluechtlinge-erkrath.de/begegnungszentrum>

Hilden

Ръководства за бежанци в град Хилден към AWO Hilden

Гидовете за бежанци в AWO Хилден помагат на бежанците в много области:

- Те получават помощ при попълването на формуляри и писането до властите.
- Водачите на бежанци могат да ви придружават на срещи, например с властите, лекарите, наемодателите или други организации.
- Ще ви подкрепят при подаването на молби и при търсенето на места за обучение
- Водачите на бежанци ще ви придружават при огледи на апартаменти и ще ви помагат при сключването на договори за наем.
- Ще получите помощ при изготвянето на договори, например договори за наем или трудови договори.
- Езикови курсове, които ще ви помогнат да научите немски език.
- Екскурзоводите за бежанци организират екскурзии за мигранти и имигранти. Екскурзиите ви помагат да опознаете квартала.

Информация за контакт:

@floh.hilden@gmail.com

Albert Hullen

Mettmann

Дейности в свободното време за участие в политическия живот Integration-Kulturzentrum e.V. в област Метман

Организацията работи с хора от всички възрасти: деца, младежи, възрастни и възрастни хора. Добре дошли са хора със и без международна семейна история.

Сдружението предлага много програми:

Офертата включва културно-образователни проекти, ваканционни програми и програми за развитие на деца.

Те включват и програми за политическо участие чрез съвместни дейности.

Сдружението предлага младежки клубове и дейности за свободното време на младите хора.

То предлага и артистични дейности като музика, танци, театър и спорт.

Асоциацията предлага също така настойничество и други образователни програми.

Организацията подкрепя и хора, които са избягали от Украйна.

Тя предлага езикови курсове, както и консултации, подкрепя и дейности за свободното време на деца и младежи. Тези програми често се предлагат и на украински език.

Информация за контакт:

Integration-Kulturzentrum e.V. Kreis Mettmann

+49 (0) 15234216312

@Lilia.Lawruk@ikz-kreis-m



ikz-kreis-me.de

👤 Frau Dipl.-Ing. Lilia Lawruk (Ehrenamtliche Geschäftsführerin)

Velbert

Музикална програма Integrationshilfe Langenberg e.V.

IHLA COMBO е създадена през 2017 г. Това е интеграционен и международен музикален проект на IHLA.

Днес в него участват 25 деца, младежи и възрастни от осем държави, включително и хора от Германия. Много от участниците са пристигнали във Велберт като бежанци през 2015 г. Някои от тези бежанци дойдоха със семействата си, а други дойдоха сами.

IHLA COMBO започва като малка група за барабани. В рамките на една година тя се разраства до група с 20 музиканти и много различни инструменти.

Групата има участници от осем държави. Сега в групата се включва и пеене, за да се разшири разнообразието на музиката.

Целта на проекта е да предложи на децата и младежите свободно пространство, в което те могат да усетят музиката и да изразят чувствата си.

Участниците носят песни от родната си страна и представят своята култура. По този начин всички се учат един от друг и откриват нова музика.

Информация за контакт:

Integrationshilfe Langenberg e.V.

📍 [Am Pastoratsberg 4, 42553 Velbert](#)

☎ [+49 \(0\) 17664377078](tel:+49017664377078)

@info@ihla-verein.de

Спорт

Спортът е забавен и ви поддържа във форма. Но спортът може да направи още повече: Спортът ви помага да се чувствате комфортно в нова среда. Освен това можете да се запознаете с нови хора. Това е полезно за бързото изучаване на немски език.

В спорта има правила, които са едни и същи навсякъде. Вие ги разбирате, дори и да не говорите един и същ език.

Интеграция и бежанци в спорта // KSB Mettmann e.V.

[Областна спортна асоциация](#)

Спортът в клубовете е важен за интеграцията. Клубовете обединяват хората. Те помагат да се оформи бъдещето заедно.

Клубовете на центровете за подкрепа са особено ангажирани с интеграцията. Те участват в програмата "Интеграция чрез спорт". Тези клубове се обръщат директно към хората с имигрантска история.

Клубовете на центровете за подкрепа предлагат нови възможности за спорт. Те също така правят съществуващите програми достъпни за всички, като премахват бариерите. Например, те помагат при езикови проблеми, затруднен достъп или разходи.

Клубовете помагат и по други въпроси, като например работа с властите или езикови курсове. Те разглеждат интеграцията като задача на цялата организация.

"Центровете за подкрепа" в окръг Метман са особено ангажирани с посрещането и подпомагането на новите имигранти.

В окръг Метман има седем центъра за подкрепа:

Град Хаан:

TSV Gruiten 1884 e.V., Хаан

<https://tsvgruiten.de/>

Град Хилден:

Ballers' Paradise e.V., Hilden

<http://ballersparadise.de/>

Judo-Club Hilden 1951 e.V., Hilden

<https://www.jc-hilden.de/>

Град Лангенфелд:

BSG Langenfeld e.V. Лангенфелд

<https://www.b-s-g-langenfeld.de/start>

Град Метман:

Mettmann-sport e.V., Mettmann

<https://www.me-sport.de/>

Град Ратинген:

Turnverein Hösel 1901 e.V., Ratingen

<https://tvhoesel.de/>

Град Велберт:

Velberter Sportgemeinschaft e.V., Велберт

<http://www.velberter-sg.de/>

Оферти, ориентирани към целевата група

Жени

Обща женска консултация - Всички градове в област Метман.

SKFM - Консултативен център за жени

 [Neanderstraße 68-72 40822 Mettmann](#)

 [+49 \(0\) 21041419232](tel:+49(0)21041419232)

[@frauenberatung@skfm-mettmann.de](mailto:frauenberatung@skfm-mettmann.de)

 [SKFM](#)

Можете да получите консултация и помощ по следните въпроси

- Въпроси и проблеми, които засягат само жените
- Подкрепа, ако сте в трудна ситуация
- Информация по правни и финансови въпроси
- Помощ при работа с публични органи
- насочване към други консултантски центрове или услуги
- Възможни са консултации във вашия район.

Помощ за жени бежанци

SKFM Mettmann e.V.

 [Neanderstraße 68-72, 40822 Mettmann](#)

 [+49 \(0\) 21041419234](tel:+49(0)21041419234)

[@frauenberatung@skfm-mettmann.de](mailto:frauenberatung@skfm-mettmann.de)

 [SKFM Mettmann](#)

Съществуват специални услуги за жени бежанци:

- Консултации
- Проекти в областта на изкуството и културата
- Срещи само за жени
- И много други.

Специализиран консултативен център срещу сексуализирано насилие - Всички градове в област Метман

SKFM Mettmann e.V. - Специализиран консултативен център срещу сексуализираното насилие

📍 [Neanderstraße 68-72 40822 Mettmann](#)

☎ [+49 \(0\) 41419226](#)

@ sexualisiertegewalt@skfm-mettmann.de

🌐 [Mettmann Fachberatungsstelle](#)

Консултации и информация за жени:

- Бърза помощ при спешни случаи и подкрепа при трудни преживявания.
- Консултации по психологически, правни и здравни въпроси.
- Помощ за роднини, партньори, приятели или институции с въпроси относно сексуализираното насилие.
- Придружаване при срещи, например с адвокати, лекари или полиция.
- Възможно е консултиране във вашия район.

Център за защита на жените и децата - Всички градове в област Метман

Партньорът ви заплашва ли ви или ви бие?

Налага ли се да избягате и да напуснете дома си?

Тук можете незабавно да получите помощ!

Центърът е винаги на разположение, денем и нощем.

🌐 [SKFM Mettmann e.V. - Убежище за жени](#)

@ frauenhaus@skfm-mettmann.de

☎ [+49 \(0\) 2104 92 22 20](#) (денем и нощем)

Erkrath

Межкултурна женска група

Межкултурната женска група се събира веднъж месечно.

Срещите се провеждат в Haus der Kirchen на Hochdahler Markt, на последния етаж.

Теми на срещата:

- Образование и деца
- Бъдеще и работа за жените
- Всички донесени теми са важни и ще бъдат обсъдени!

Регистрация:

👤 Frau Born

📍 [Bahnstraße 64, 40699 Erkrath](#)

☎ [021128070341](#)

🕒 an jedem 3. Dienstag im Monat

Всички събития са безплатни.

Езиково кафене "Kaffeeklatsch"

Целева група: Жени със съществуващи езикови умения (A2 - B1); с или без деца

Вид: Затвърждаване на съществуващите езикови умения и намаляване на езиковите бариери чрез разговор; прости упражнения за писане.

Грижа за децата: В групата "родител-дете", която се провежда в съседната стая, за децата (0-3 години) се грижат двама служители на SPFH.

След това групата родител-дете може да се посещава заедно до 12,00 ч. на обяд.

 [Brechtstr.6, 40699 Erkrath](#) (Sandheider Markt)

 @fbw@drk-mettmann.de

 [0210355628](tel:0210355628)

Лесбийки, гейове, бисексуални, транссексуални и интерсексуални* (ЛГБТИКА+)

В Германия живеят заедно хора с различна религия, пол, произход и политически възгледи. Всички имат еднакви права. Това се отнася и за хората, които обичат по различен начин или имат различен пол. Тези хора се наричат ЛГБТИ (лесбийки, гейове, бисексуални, транссексуални и интерсексуални хора). Те имат същите права като всички останали.

В Германия съществуват не само половете "мъжки" и "женски", но и вписването на пола "различен". Транссексуалните хора могат да променят пола и името си. Жените могат да се женят за жени. Мъжете могат да се женят за мъже.

 Много ЛГБТИ хора са избягали в Германия. Те често са били преследвани в родната си страна, защото са различни.

Ако сте бежанец и сте лесбийка, гей, бисексуален, транссексуален или интерсексуален, можете да получите помощ от много ЛГБТИ организации в Германия. Данни за контакт и повече информация можете да намерите в проекта "Queer Refugees Deutschland" на LSVD.

Асоциация на лесбийките и гейовете в Германия (LSVD)

Проект "Куиър бежанци Германия"

 queer-refugees.de

@

queer-refugees@lsvd.de

Възрастни граждани

Оферти за възрастни граждани

Кръглата маса по проблемите на възрастните хора (RTfS) в Метман помага на възрастните хора.

Има много предложения:

- курсове, лекции и семинари,
- оферти за духовност,
- самопомощ, консултиране и подкрепа,
- екскурзии и пътувания,
- коледно парти за самотни възрастни хора,
- проект "Ръка за помощ срещу самотата".

Информация за контакт:

Runder Tisch für SeniorenFragen Mettmann e.V.

📍 [Neanderstraße 85, 40822 Mettmann](#)

✉ @rtfs@mettmann.de

🌐 <http://www.rtfs-mettmann.de>

Консултации за възрастни граждани

BERGER Sozialwerk помага на възрастни хора и хора със здравословни проблеми.

Темите за консултиране са

- Ще получите съвети за помощ в домакинството и в ежедневието.
- Ще получите съвети по въпроси, свързани с грижи и деменция,
- ще получите съвети как да направите дома си по-безопасен,
- Ще получите информация за закона за грижите и живите завещания,
- ще получите информация за системата за спешни повиквания в дома.
- Консултациите са безплатни. Служители от социалните служби на БЕРГЕР консултират хората.

Те работят съвместно с други социални служби и могат да организират помощ при необходимост.

Консултациите могат да се провеждат по телефона, в дома ви или в консултативния център в Метман.

Информация за контакт:

BERGER Sozialwerk e.V. Консултантски център

Консултации за възрастни хора и грижи за тях, консултантски услуги

📍 [Talstraße 4-6 \(вход Schulstraße\), 40822 Mettmann](#)

☎ [+49 \(0\) 80023743773](tel:+49080023743773) (Безплатна гореща линия)

✉ @info@berger-sozialwerk.de

🌐 <https://www.berger-sozialwerk.de>

📅 Винаги само с предварителна уговорка:
всеки понеделник от 09:00 до 12:00 ч.
всяка сряда от 09:00 до 12:00 ч. и от 14:00 до 17:00 ч.

💡 Назначенията могат да се правят предварително по телефона: ☎ [+49 \(0\) 210492080](tel:+49(0)210492080)

Центрове за срещи

Центърът за срещи е място за срещи на възрастни хора и хора, които не могат да се придвижват лесно.

Тук те получават помощ и консултации за своето ежедневие. Хората трябва да могат да участват в обществото възможно най-дълго.

Центърът за срещи е отворен за всички. Той е за новодомци, бежанци, мигранти и хора, които живеят в града от дълго време.

Има много програми, които са подходящи за всички.

Информация за контакт:

Еркраат:

Обществен център AWO-Treff Hochdahl

📍 [Sedentaler Str. 105, 40699 Erkrath](#)

☎ [+49 \(0\) 2104948698](tel:+49(0)2104948698)

@kontakt@awo-hochdahl.de

🌐 <http://awo-kreis-mettmann.de>

Центърът на квартала е място за срещи на хората в района. Тук хората могат да разговарят и да обменят идеи за различни култури.

Центърът е отворен за всички поколения и култури. Той е място за новите жители, бежанците, мигрантите и хората, които живеят в квартала от дълго време.

Възрастни хора, деца, младежи и семейства също са добре дошли.

Има групи за:

- межкултурно разказване на истории и готвене,
- баби и дядовци назаем и наставници по четене в детски градини, училища и старчески домове.

Центърът предлага и курсове, като например:

- езикови курсове и курсове за интеграция,
- компютърни курсове и курсове за смартфони,
- творчески курсове и курсове по рисуване.

Предлагат се и различни програми за упражнения. Можете да играете боча с нас и да посетите кафенето за танци. Можете да посещавате курсове за успокояване или

медитация. Каним ви да се разходите в компанията или да се възползвате от нашата програма за гимнастика за възрастни хора.

Предлагаме и консултации по различни теми. Предлагаме пенсионно консултиране, консултиране за възрастни хора и консултиране за деменция.

Освен това предлагаме и услуги в областта на доброволчеството и гражданската активност, храна на колела, обмен на джобни пари и настаняване на младежи.

Информация за контакт

Хилдън

AWO-Hilden:

Районен център - Josef-Kremer-Haus

📍 [Schulstraße 35, 40721 Hilden](#)

☎ [+49 \(0\) 2103240188](tel:+49(0)2103240188)

@josef-kremer-haus@awo-hilden.de

🕒 От понеделник до петък от 9:00 до 17:00 ч.

Център за съседни - Robert-Gies-Haus

📍 Clarenbachweg 7 - 9, 40724 Hilden

☎ [+49 \(0\) 21038107](tel:+49(0)21038107)

@robert-gies-haus@awo-hilden.de

🕒 От понеделник до петък от 9:00 до 17:00 ч.

💡 www.awo-hilden.de

💡 www.awo-kreis-mettmann.de

Mettmann

Alzheimer Gesellschaft Kreis Mettmann e.V.-Selbsthilfe Demenz & Seniorentreff "jute Stuw"

Центърът за възрастни хора "jute Stuw" е на разположение на възрастните хора.

Той помага на хората да създават приятелства и да поддържат контакти с други хора.

Тук е важно да сме заедно и да правим нещата заедно.

Има програми за всички и групи за хора с деменция.

Работата в центъра се основава на идеите за интеграция и приобщаване.

Можете също така да получите консултации и помощ при намирането на групи за грижи или групи за самопомощ. Провеждат се и открити курсове.

Информация за контакт:

Alzheimer-Gesellschaft Kreis Mettmann - e.V. - Организация за самопомощ при деменция

📍 [Düsseldorfer Str. 20, 40822 Mettmann](#)

☎ [+49 \(0\) 2104792300](#) Офис (консултиране и посредничество)

@info@alzheimer-kreis-mettmann.de

Офис за контакт за самопомощ в областта на грижите (групи за самопомощ)

☎ [+49 \(0\) 2104792444](#)

@selbsthilfe@alzheimer-kreis-mettmann.de

Seniorentreff "jute Stuw" (център за срещи)

☎ [+49 \(0\) 2104792300](#)

@Seniorentreff-jutestuw-mettmann@web.de

🌐 [www.alzheimer-kreis-mettmann.de](#)

Мрежа за работа с хора с деменция област Метман

Програмата ALTERnativen 60 plus помага за предоставянето на повече услуги за хора с деменция и техните семейства.

Всеки град в областта има своя собствена мрежа за деменция.

Програмата организира срещи на мрежите за деменция в областта.

Провеждат се и събития, на които експерти говорят за деменцията.

Всички събития в област Метман и в градовете са достъпни [онлайн](#).

Листовка с данни за контакт с лицата за контакт в градовете на областта можете да намерите [тук](#)

Информация за здравеопазването и грижите

Verbrauzentrale NRW предоставя информация по различни теми:

- Лекари и клиники
- Лекарства
- Домашни и болнични грижи
- Информация за роднини, които полагат грижи
- Примерни писма
- Ръководство за грижи

- Специализирана информация за здравето и грижите
- Информация за живи завещания

Информация за контакт:

Онлайн консултации:

 <https://www.verbraucherzentrale.nrw>

Консултации по телефона:



<https://www.verbraucherzentrale.nrw>

(ВНИМАНИЕ, това е свързано с разходи)