

İçindekiler

Günlük yaşam ve yaşam	2
Günlük yaşamın temelleri	2
Almanya'da temel değerler	2
Banka hesabı	2
Yaşam	3
İnternet, WLAN ve mobil telefon	11
Sözleşmeler ve borçlar	12
Alışveriş	14
Sigortalar	22
Yayın ücretleri	23
Boş zaman	23
Seyahat ve hareketlilik	23
Kültür ve boş zaman	24
Spor	27
Hedef grup odaklı teklifler	28
Kadınlar	29
Lezbiyen, gey, biseksüel, trans* ve inter* (LGBTIQ+)	31
Yaşlı vatandaşlar	31

Günlük yaşam ve yaşam

Günlük yaşamın temelleri

Almanya'da temel değerler

Almanya'da yaşayan herkes, siyasi ve hukuki düzenin temel ilkelerine uymak zorundadır.

Almanya'daki yaşamın en önemli yasal dayanağı **Anayasa**'dır. Bu, Federal Almanya Cumhuriyeti'nin anayasasıdır. Temel Yasa aynı zamanda tüm diğer yasaların üzerinde olan temel hakları da listeler. İnsan onurunun dokunulmazlığı, insan hakları ve bireyin özgürlüğü Anayasa'nın temel ilkeleridir.

Almanya'da temel haklara ilişkin broşür ve kısa filmlerden oluşan bir tanıtım broşürünü [bu linkte](#) bulabilirsiniz.

Bilgiler Almanca, İngilizce, Farsça, Fransızca ve Rusça dillerinde mevcuttur.

Almanya **16 federal eyaletten** oluşan federal bir devlettir.

Almanya demokratik bir devlettir, bu da **tüm devlet gücünün halktan geldiği** anlamına gelir.

Almanya anayasal bir devlettir. **Devletin - hükümetin - tüm makamların ve mahkemelerin - kararları yasalara bağlıdır.** Devletin eylemleri mahkemeler tarafından denetlenebilir.

Almanya bir refah devletidir. Bu, prensip olarak her vatandaşın çalışarak kendi geçimini sağlaması gerektiği anlamına gelir. Ancak devlet, kendi geçimini sağlayamayan ya da kısmen sağlayabilen insanlara yardım eder.

Banka hesabı

Cari hesap, banka aracılığıyla ödeme yapmak isteyen kişiler için bir hesaptır. Paranız her zaman cari hesabınızda mevcuttur. Hesabınızda tüm para çekme ve ödemeler için yeterli para olduğundan emin olun.

Bir cari hesap ile şunları yapabilirsiniz

- Transferler yapın
- Nakitsiz ödeme almak (devlet dairelerinden / yetkililerden / sosyal yardımlardan yapılan ödemeler genellikle nakitsiz yapılır, yani kişisel bir cari hesaba aktarılır)
- Daimi emirleri ayarlayın
- Otomatik ödemelere katılın
- Çek bozdurma, EC kartı ile nakitsiz ödeme yapma
- Banka gişesinden veya ATM'den nakit para çekme
- Hesap özetlerinizin çıktısını alın

Hesap açma

Hangi bankada hesap açmak istediğinize karar verin. Hesap açmak için randevu alın. Lütfen kimlik belgelerinizden birini yanınızda getirin: Varış belgesi, oturma izni, kimlik kartı. Meşrulaştırma belgesinde güncel adres belirtilmemişse, lütfen bir kayıt belgesi veya benzer bir belge de getirin.

- Hesabı açtıktan sonra, dört haneli PIN kodu içeren bir EC kartı alacaksınız. EC kartının arkasını imzalayın ve PIN kodunu ezberleyin. Nakitsiz ödemeler ve ATM'lerden para çekmek için PIN koduna ihtiyacınız olacaktır.

Kartınızı ve PIN kodunuzu ayrı tuttuğunuzdan emin olun!

- Nakit para çekmek istiyorsanız, en iyisi hesabınızın bulunduğu bankanın ATM'lerini kullanmaktır. O zaman para çekme işleminin hiçbir maliyeti olmaz. PIN kodu ATM'de üç kez yanlış girilirse, banka kartı iptal edilir ve bloke edilir. Bu durumda bankanıza başvurmanız gerekir.
- EC kartınız kaybolur veya çalınırsa, derhal bloke ettirin. Sıralama kodunuzu ve hesap numaranızı belirtin. Ardından bankanızdan yeni bir EC kartı isteyin.

 [116 116](tel:116116)

 Günün her saati.

 Farklı bankalar farklı koşullara sahip cari hesaplar sunar. Bir cari hesabın her ay tam olarak ne kadar mal olduğunu ve karşılığında bankanın hangi hizmetleri sunduğunu öğrenin. Ayrıca haciz koruma hesabı (P-hesabı) hakkında bilgi alın.

 Almanca veya İngilizce bilmiyorsanız, lütfen yanınızda bir tercüman getirin.

Yaşam

İkamet değişikliği için gerekenler

Paylaşımlı konaklama

İltica prosedürü sırasında, Mettmann bölgesindeki mültecilerin çoğu ortak konaklama yerlerinde yaşamaktadır.

Ortak konaklama yerlerinde bazen sorunlar yaşanmaktadır. Bunun nedeni, farklı kültürlere, dinlere ve alışkanlıklara sahip çok sayıda insanın küçük bir alanda birlikte yaşamasıdır. Ortak konutta sorun yaşarsanız, lütfen bina yönetimine, şehrinizdeki sosyal yardım bürosuna veya gönüllü danışmanlara başvurun.

Taşınma onayı (iş merkezi)

İş bulma kurumundan yardım alıyorsanız, dairenin büyüklüğü ve maliyeti için belirli değerler vardır. Bu nedenle, yeni bir kira sözleşmesi imzalamadan önce, kira ödeme onayı için başvuruda bulunmanız gerekir.

Mettmann bölgesinde yaşamaya devam etmek mi istiyorsunuz?
O zaman ME-aktiv iş merkezi daha önce olduğu gibi sorumludur.

Mettmann ilçesi dışında bir şehre mi taşınmak istiyorsunuz?
O zaman ME-aktiv iş merkezi öncelikle taşınmanın gerekli olduğunu belirlemelidir.
Bu yapıldıktan sonra, yeni şehirdeki yeni iş merkezine kira ödeme onayı için başvuruda bulunmalısınız.

Taşınmanız için önemli bir neden varsa, ME-aktiv iş merkezine taşınmanın kendisi için mali destek başvurusunda da bulunabilirsiniz. İş bulma merkezi daha sonra taşınma için para alıp alamayacağınıza ve ne kadar para alabileceğinize karar verecektir.

Taşınma onayı (sosyal yardım dairesi)

Sosyal Yardım Dairesinden para alsanız bile, dairenin büyüklüğü ve maliyeti için belirli değerler vardır. Bu nedenle, yeni bir kira sözleşmesi imzalamadan önce, kirayı ödemek için onay başvurusunda bulunmanız gerekir.

Yeni daireye taşınmak istediğiniz şehir her zaman sorumludur.

İkamet şartı

Tahsisle birlikte bir ikamet şartı da alacaksınız. Bu, yalnızca size tahsis edilen yerde bir daire arayabileceğiniz anlamına gelir. İstisnai durumlarda (iş veya aile) başka bir yerde yaşayabilirsiniz. Bunun için bir başvuru yapmanız gerekir. Yabancılar Dairesi'nde daha fazla bilgi edinin.

Konut hak sahipliği belgesi (WBS)

Konut hak sahipliği belgesi, az parası olan kişilere, genellikle normal konutlardan biraz daha ucuz olan kamu sübvansiyonlu konutlara erişim sağlar.

Konut hak sahipliği belgesi (WBS) ile ilgili tüm bilgileri aşağıdaki linkte bulabilirsiniz:

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

Geçerli bir konut uygunluk belgeniz (WBS) varsa, sosyal konutlara taşınabilirsiniz.

- WBS'de belirtilen dairenin büyüklüğü hanedeki kişi sayısına bağlıdır.
- WBS 1 yıl süreyle geçerlidir ve başvuru sahibinin yaşadığı şehirde başvurulur.
- İşlem için genellikle bir ücret alınır, ancak sosyal yardım alanlar için bu ücret alınmaz.

Şehrinizle ilgili irtibat bilgilerini aşağıdaki bağlantılarda bulabilirsiniz:

Erkrath Şehri

📍 [Klinkerweg 7-9, 40699 Erkrath](#)

☎ [+49 \(0\) 211240750](#)

@ wohnungswesen@erkrath.de

🌐 [Erkrath](#)

Haan Şehri

📍 [Alleestr.8, 42781 Haan](#)

@wohnungswesen@stadt-haan.de

🌐 [Haan](#)

📅 Pazartesi'den Cuma'ya sabah 8:00 ile öğlen 12:00 arası

Salı 14:00 - 18:00 arası

Heiligenhaus Şehri

📍 [Hauptstraße 157, 42579 Heiligenhaus](#)

🌐 [Heiligenhaus](#)

📅 Pazartesi 08:30 - 12:30 arası

Perşembe günleri 08:30 - 12:30 ve 14:00 - 18:00 saatleri arasında

Hilden Belediyesi

📍 [Am Rathaus 1, 40721 Hilden](#)

🌐 [Hilden](#)

📅 Salı günleri 09:00 - 12:00 arası

Perşembe günleri 15:00 - 18:00 arası

Langenfeld Şehri

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

🌐 [Langenfeld](#)

📅 Pazartesi, Çarşamba, Perşembe ve Cuma günleri 08:00 - 12:00 saatleri arasında

Mettmann Şehri

📍 [Neanderstr. 85, 40822 Mettmann](#)

🌐 [Mettmann](#)

📅 Perşembe ve Cuma günleri sabah 9.00 ile öğlen 12.00 arası.

Monheim am Rhein Şehri

📍 Rathausplatz 2, 40789 Monheim am Rhein

🌐 [Monheim am Rhein](#)

📅 Pazartesi ve Perşembe günleri 08:00 - 12:00 arası

Cuma günleri 08:00 - 11:30 arası

Ratingen Şehri

📍 Minoritenstr. 2-6, 40878 Ratingen

🌐 [Ratingen](#)

📅 Pazartesi 08:30 - 12:00 ve Salı 08:30 - 12:00 ve 14:00 - 16:00 arası,
Perşembe 08:30 - 12:00 ve 14:00 - 18:00, Cuma 08:30 - 12:00

Velbert Şehri

📍 Thomasstr. 1, 42551 Velbert

☎ [+49 \(0\) 2051262292](tel:+49(0)2051262292)

@wohnen@velbert.de

🌐 [Velbert](https://www.velbert.de)

Wülfrath Şehri

📍 Am Rathaus 1, 42489 Wülfrath

☎ [+49 \(0\) 2058180](tel:+49(0)2058180)

@sozialamt@stadt.wuelfrath.de

🌐 [Wülfrath](https://www.wuelfrath.de)

📅 Pazartesi - Cuma 9.00 - 12.00, Salı 13.30 - 16.00, Perşembe 13.30 - 17.00

Bir daire için başvurmak

İnternette veya gazetede boş bir daire ilanı görürseniz, ofisi aramalı veya e-posta ile bir başvuru göndermelisiniz. Metinde kendiniz ve sizinle birlikte taşınmak isteyen kişiler hakkında tüm önemli bilgileri yazarsınız. Örneğin kaç yaşında olduğunuz, daireye kaç kişiyle birlikte taşınmak istediğiniz ve daire için nasıl ödeme yapmak istediğiniz gibi. İnternette "flat application" kelimelerini aratarak web sitesi örnekleri bulabilirsiniz.

Daire arama

İnternette, boş daireler sunan web sitelerini bulmak için "rent a flat" kelimelerini kullanabilirsiniz.

Daire ararken İş Bulma Merkezi'nin şartlarına dikkat edin.

Kalacak yer bulmak için ücretsiz danışmanlık hizmeti olmadığını unutmayın. Yardım kuruluşları ve kamu kurumları, kalacak yer bulma konusunda yalnızca sınırlı yardım sağlamaktadır.

Daire görüntüleme

İnternette "Bir daireyi incelemek için kontrol listesi" yazan ve ayrıntılı örnekler bulabileceğiniz web siteleri bulabilirsiniz. Yanınıza bir kişi daha alın.

Daire görüşmesine gelirken aşağıdaki belgeleri yanınızda getiriniz:

- Kimlik belgeniz
- Çalıştığınıza dair kanıt
- SCHUFA bilgileriniz (üç aydan eski olmamalıdır)
- Muhtemelen iş merkezinden kanıt

Dairenin finansmanı (kira ve mobilya)

Kiralamaya ilişkin temel bilgiler

Kiraya ne dahildir?

- Temel kira. Bu, daire için saf fiyattır.
- Hizmet ücretleri. Bu, su, çöp toplama ve diğer şeylerin fiyatıdır.

Kira masrafları iş merkeziniz veya sosyal yardım kurumunuz tarafından karşılanabilir.

Kiraya neler dahil değildir?

- Elektrik maliyeti
- Telefon maliyeti
- Televizyon ve internet masrafları.

Bu masrafları her zaman kendiniz ödemelisiniz.

Elektrik, telefon ve internet için bir sağlayıcı arayın. Birçok farklı sağlayıcı vardır. Farklı teklifler ve fiyatlar vardır. Teklifleri dikkatlice karşılaştırın. Bir sözleşme imzalamadan önce tavsiye alın.

Su, elektrik ve ısıtmayı idareli kullanın. Bu size para kazandıracaktır.

Daire masrafları

Prensip olarak, dairenizin masraflarını kendiniz karşılamak zorundasınız.

Kendi işiniz var ama çok az mı para kazanıyorsunuz? O zaman konut yardımı alma hakkınız olabilir. Konut parası [hesaplayıcısını](#) kullanarak konut parası alma hakkınız olup olmadığını kontrol edebilirsiniz.

Konut yardımı için yaşadığınız şehrin belediye idaresine başvurabilirsiniz.

Kira yardımı ofislerinin adresleri, kira yardımı kuponlarının adresleri ile aynıdır. Bağlantıları bu sayfanın ilerleyen kısımlarında bulabilirsiniz.

Taşınmadan önce (iş merkezi ve sosyal yardım bürosu)

Jobcenter, bir işiniz olmadığı veya işinizden kazandığınız parayla kendinizi ve ailenizi geçindiremediğiniz sürece kira ve ısınma masraflarını karşılayacaktır. İş bulma merkezi bir dairenin ne kadar tutacağını belirler.

Sosyal yardım dairesi de masrafları karşılar ve dairenin ne kadar tutabileceğini belirler.

ÖNEMLİ:

- Önce iş bulma merkezimize veya sosyal yardım kurumuna gidin.
- Onlara yeni bir daireye taşınmak istediğinizi söyleyin. Size bir form verilecektir.
- Ev sahibi ya da ev sahibesi formu doldursun. Kira sözleşmesini henüz imzalamayın.
- İş merkezimize veya sosyal yardım bürosuna geri dönün. Onlar size dairenin kirasının ödenip ödenmeyeceğini söyleyeceklerdir.
- Kira ödenecek mi? Güzel!
- Şimdi ev sahibine veya ev sahibesine geri dönün.
- Kira sözleşmesini imzalayın.

Sonra taşınma için para başvurusunda bulunabilirsiniz. İlk mobilyalar için iş bulma kurumuna başvurabilirsiniz. Henüz hiç mobilyanız yoksa, örneğin bir yatak, bir buzdolabı ve bir çamaşır makinesi. Bu eşyaların listesini internette bulabilirsiniz. Sosyal mağazalar, kullanılmış mobilyaları düşük fiyata satın alma fırsatı sunar. Bunlar hemen hemen her şehirde bulunabilir.

Sosyal departman mağazalarının bağlantılarını bu uygulamadaki "Alışveriş" sayfasında bulabilirsiniz.

Kira sözleşmesi & hak ve yükümlülükler

Kira sözleşmesi ve depozito

Kira sözleşmesinde anlamadığınız kelimeleri tercüme edin. Kira tutarını, adınızın, adresinizin ve ev sahibinin hesap bilgilerinin doğru olup olmadığını kontrol edin. Dairede herhangi bir sorun olduğunda ev sahibini arayabilmeniz için bir telefon numarası isteyin.

Ev sahipleri sizden depozito talep eder. Depozito, daireye taşınmadan önce ev sahibine ödediğiniz ve taşındığınızda geri aldığınız bir miktar paradır.

Parayı sadece daire temiz ve hasarsız bırakılırsa geri alırsınız.

Bazı durumlarda, iş bulma merkezi veya sosyal yardım dairesi kredi depozitosunun masraflarını karşılayabilir. Bunu önceden vaka çalışanı ile netleştirmelisiniz.

Haklar ve yükümlülükler

Ev sahibi sizin bilginiz olmadan daireye taşınamaz. Kira sözleşmesini imzaladığınız takdirde, kirayı ve yan masrafları zamanında ödemekle yükümlüsünüz. Bunu yapmazsanız, ev sahibi kira sözleşmesini feshedebilir ve daireden taşınmak zorunda kalırsınız.

Bazı evler çok gürültülü olacak şekilde inşa edilmiştir. Bu dairelerde yüksek sesle müzik dinlediğinizde, çamaşır makinesini çalıştırdığınızda veya televizyon izlediğinizde komşularınız hemen rahatsız olacaktır. Bunun olmasını önlemek için ev sahibine ev kuralları olup olmadığını sorun. Eğer varsa, bunlar komşularınızla birlikte yaşamının kurallarını belirleyecektir. Herhangi bir kural yoksa, Almanya'da her zaman pazartesi cumartesiye 22:00 - 06:00 saatleri arasındaki sessiz saatler geçerlidir. Bu saatler Pazar günleri ve resmi tatillerde de tüm gün geçerlidir. Temizlik çizelgesine dikkat edin ve çöplerinizi doğru çöp kutusuna attığınızdan emin olun.

Kiracı dernekleri ve tüketici danışma merkezleri, daire ile ilgili bir anlaşmazlık durumunda size yardımcı olabilir ve tavsiyelerde bulunabilir.

Taşınmadan önce ve sonra

Taşınmadan önce önceki daire için ihbar süresi önemlidir. Kural olarak bu süre üç aydır. Diğer her şey önceden ev sahibi ile görüşülmelidir.

Her iki daire için de resmi bir devir teslim tarihi ayarlayın. Daha sonra anahtarlar teslim edilecek ve bir devir teslim protokolü yazılacaktır. Bu belge aynı zamanda sayaç okumalarını da içerir (elektrik, muhtemelen gaz ve su).

Daha fazla bilgiyi [burada](#) bulabilirsiniz.

Yardım ve danışma merkezleri

Mettmann bölgesindeki kasabalarda da konutla ilgili konularda yardımcı olabilecek çeşitli danışma merkezleri bulunmaktadır. Bunlar genellikle kamu kurumları tarafından değil, sosyal yardım kuruluşları tarafından işletilmektedir.

Şehrinizden sorumlu danışma merkezini bulmak için aşağıdaki bağlantıları kullanın:

Erkrath, Haan ve Mettmann şehirleri

📍 Lutterbecker Straße 31 40822 Mettmann

☎ +49 (0) 2104807564

@wohnungsloshilfe@caritas-mettmann.de

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

🕒 Pazartesi'den Perşembe'ye sabah 9:00 ile öğlen 12:00 arası, Çarşamba 14:00 ile 17:00 arası

Burada şu konularda yardım ve tavsiye alabilirsiniz

- Konut arama
- Konaklama yerinin güvence altına alınması
- İlk etapta işsizlik parası II ve diğer entegrasyon yardımlarının alınmasını mümkün kılan erişilebilirlik sertifikalarının düzenlenmesi
- Entegrasyon yardımı
- Hesap yönetimi, formlarla ilgili yardım
- Yetkililere eşlik etme
- Dahili ve harici diğer uzman danışmanlık merkezlerine yönlendirme, örneğin borç danışmanlığı, bağımlılık danışmanlığı
- Kendi başınıza yaşamakta büyük zorluklar yaşıyorsanız olası bir yardım şekli olan ayakta ve yatarak destekli yaşama yerleştirme.
- Yasal hakların gerçekleştirilmesi
- Sosyal ve aile ilişkilerinin (yeniden) kurulması.

Heiligenhaus, Velbert ve Wülfrath şehirleri

📍 Oststr. 38, 42551 Velbert

☎ +49 (0) 20512595272

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

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

🕒 Pazartesi ve Salı günleri 09:00-12:00 arası

Perşembe günleri 09:00 - 12:00 ve 14:00 - 17:00 saatleri arasında ve randevu ile

Burada aşağıdaki konularda yardım ve tavsiye alabilirsiniz

- Ev sahibi ile görüşmeler.
- Kira ödemelerini güvence altına almak için başvurular.
- Mevcut kira borçlarının kapatılması.
- Yeni bir daire arayışı.
- Resmi makamlara refakat.
- Bir posta adresi.
- Yeniden başlama fırsatı.

Hilden Belediyesi

+49 (0) 21037892410

@wohnungsnotfallhilfe@spe-muehle.de

SPE Mühle

☎ Telefon veya e-posta ile: Pazartesi günleri 8.00 - 11.00 arası Perşembe günleri 14.00 - 17.00 arası.

Burada aşağıdaki konularda yardım ve tavsiye alabilirsiniz:

- Kira veya elektrik faturaları artık ödenemiyor.
- Ev sahibi ihbarda bulunmak üzeredir veya daire çoktan feshedilmiştir.
- Bir tahliye işleminin yakın olması veya bir icra memuru tarafından zaten duyurulmuş olması.
- Evsizlik
- Sosyal danışmanlık konularında genel yardım

Langenfeld

📍 Solinger Str. 70, 40764 Langenfeld

+49 (0) 21733947638

@fachberatungsstelle@skf-langenfeld.de

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Langenfeld

☎ Langenfeld Pazartesi - Cuma 09:00 - 13:30 saatleri arasında ve randevu ile

Hilden

📍 Kirchhofstraße 18, 40721 Hilden

+49 (0) 21733947638

@fachberatungsstelle@skf-langenfeld.de

☎ Pazartesi günleri 10:30 - 13:30 Perşembe günleri 10:30 - 13:30 ve randevu ile

Ren Nehri üzerinde Monheim

📍 Ernst-Reuter-Platz 20

+49 (0) 21733947638

@fachberatungsstelle@skf-langenfeld.de

☎ Salı günleri 09:00 - 12:00, Perşembe günleri 13:00 - 16:00 saatleri arasında ve randevu ile

Burada Langenfeld ve çevresinde ikamet eden 18 yaş ve üzeri kadın ve erkeklere destek alacaksınız.

- güvenli bir kiracılığı olmayanlar,
- Evlerini kaybetme riski altında olanlar,
- yetersiz barınma koşullarında yaşayanlar.
- Diğer hizmetler ve projeler:
- Uzman danışmanlık
- Barınakta sosyal danışmanlık
- Yeniden (güvenle) yaşamak
- Ayakta destekli yaşam, kendi konutunuzla ilgili sorunlarınız varsa alabileceğiniz türden bir yardımdır.
- Sonunda bir ev
- Çevrimiçi danışmanlık

Ratingen Şehri

📍 Stadionring 19, 40878 Ratingen

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

@info@skf-ratingen.de

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

🕒 Pazartesi 9:00 - 11:30, Perşembe 14:00 - 18:00 saatleri arasında ve telefonla randevu alınarak

Burada Ratingen'de yaşayan 18 yaş ve üzeri kadın ve erkeklere destek alabilirsiniz.

- güvenli bir kiracılığı olmayanlar,
- Evlerini kaybetme riski altında olanlar,
- yetersiz barınma koşullarında yaşayanlar.
- Diğer hizmetler ve projeler:
- Uzman danışmanlık
- Barınakta sosyal danışmanlık
- Yeniden (güvenle) yaşamak
- Ayakta destekli yaşam, kendi konutunuzla ilgili sorunlarınız varsa alabileceğiniz türden bir yardımdır.
- Sonunda bir ev
- Çevrimiçi danışmanlık

İnternet, WLAN ve mobil telefon

Cep telefonu

Almanya'da temel olarak iki farklı cep telefonu sözleşmesi vardır: Ön ödemeli sözleşme ve belirli süreli sözleşme.

Ön ödemeli sözleşme

Ön ödemeli sözleşmenin sabit bir sözleşme süresi yoktur. Temel ücret ve minimum ciro yoktur. Süpermarketlerden, eczanelerden veya benzin istasyonlarından bir SIM kart satın alabilir ve gerektiğinde kontör yükleyebilirsiniz. Mobil internet kullanımı için rezervasyon yapmak da mümkündür.

Sabit süreli sözleşme

Belirli süreli sözleşmelerde asgari bir sözleşme süresi vardır. Bu, en az 12 veya 24 aylık bir sözleşme yapmanız ve operatöre her ay belirli bir miktar ödemeniz gerektiği anlamına gelir. Asgari sürenin sonunda sözleşmeyi iptal edebilirsiniz. Bunu yapmak için, zamanında yazılı iptal bildiriminde bulunmanız gerekir. Cep telefonları özellikle düşük fiyatlarla sunulduğunda dikkatli olmalısınız. Maliyetler genellikle belirli süreli bir sözleşmede gizlenir.

Bir sözleşme imzalarken 10 önemli soru:

- Temel ücret ne kadar yüksek? Belirli bir süreden sonra ücret artıyor mu?
- Minimum aylık ciro var mı?
- Sözleşme süresi ne kadar (örneğin 12 veya 24 ay)?
- İptal süresi ne kadar?
- Kurulum, geçiş ve iptal ücretleri var mı?

- Faturalandırma döngüsü nedir?
- Bir dakikanın maliyeti nedir (harici / kendi şebekesi)?
- Sözleşmeli ve sözleşmesiz bir cep telefonu için satın alma maliyetleri nelerdir?
- İnternet ağının maliyeti nedir?
- Yurt dışı arama ücretleri ne kadardır?

İnternet

Almanya'daki sığınmacıların yasal olarak internet erişim hakkı bulunmamaktadır. Ancak bazı konaklama merkezlerinde WLAN mevcuttur. Konaklama merkezi yönetimine danışarak, sizin için ücret karşılığında internet erişimi ayarlamak mümkün olabilir.

Devlet daireleri, kütüphaneler, mağazalar veya restoranlar gibi kamuya açık yerlerde genellikle ücretsiz Wi-Fi bulunmaktadır.

Bölgedeki Freifunk alanlarına genel bir bakış aşağıdaki kasabalar için mevcuttur:

[Erkrath Şehri](#)

[Haan Şehri](#)

[Hilden Belediyesi](#)

Monheim am Rhein kasabasında, neredeyse tüm kasaba bölgesinde ücretsiz WLAN bulunmaktadır.

Sözleşmeler ve borçlar

Finansal zorluklarla karşılaşmanız çok hızlı olabilir. Maliyetleri genellikle aylara yayılan sözleşmeler yapmak özellikle risklidir.

💡 Her şeyi anlamadıysanız asla bir sözleşme imzalamayın!

Sabit şartlı ve maliyetli sözleşme örnekleri:

- Spor salonları: Çoğu spor salonunda sözleşmeler en az 12 ay sürer. Daha sonra her ay üyelik ücretini ödemek zorundasınız.
- Cep telefonu sözleşmeleri: Çoğu cep telefonu sağlayıcısının 2 yıl süreli sözleşmeleri vardır. (İstisna: ön ödemeli SIM kartlar sözleşme olmadan satın alınır).

Borç danışmanlığı

Faturalarınızı ödemezseniz, borçlanırsınız. Finansal sorunlarınız varsa "borç danışmanlığı" size yardımcı olabilir. Sizinle birlikte neler olduğuna bakacak ve borçlarınızı azaltmanıza yardımcı olacaklardır. Burada [borç danışmanlığı hakkında](#) çeşitli dillerde [genel bilgiler](#) bulabilirsiniz.

💡 Danışmanlık seansına gelirken tüm faturalarınızı yanınızda getirmeniz önemlidir.

Şehrinizdeki borç danışmanlığı için irtibat kişilerini burada bulabilirsiniz:

Erkrath Şehri

📍 Hildener Straße 28, 40699 Erkrath

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

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



[SKFM Erkrath](#)

📅 Salı günleri 09:00-12:00, Perşembe günleri 09:00-12:00 saatleri arasında ve randevu ile
Hangi belgeleri yanınızda getirmeniz gerektiğini bilmek için lütfen önceden arayın.

Haan Şehri

📍 Breidenhofer Str. 1, 42781 Haan

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

@schuldnerberatung@caritas-mettmann.de

🌐 [Caritas im Kreis Mettmann e.V.](#)

📅 Pazartesi 15:00 - 17:00, Perşembe 8:30 - 10:30 saatleri arasında ve randevu ile

Heiligenhaus Şehri

📍 Rheinlandstraße 24, 42579 Heiligenhaus im Seniorenzentrum St. Josef

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

@schuldnerberatung@caritas-mettmann.de

🌐 [Caritas im Kreis Mettmann e.V.](#)

📅 Salı ve Cuma günleri 9:00 - 12:00 arası

Hilden Belediyesi

📍 Kirchhofstraße 18, 40721 Hilden

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

🌐 [SKFM Hilden](#)

📅 Sadece telefon randevusu ile

Langenfeld Şehri

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

@schuldnerberatung@langenfeld.de

🌐 [Stadt Langenfeld - Schuldnerberatung](#)

📅 Sadece telefon randevusu ile

👤 Steingaß Bayan : 021737942122

👤 Jungen: Bay 021737942120

Mettmann Şehri

📍 Lutterbecker Str. 30, 40822 Mettmann

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

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

@schuldnberatung@caritas-mettmann.de

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

🕒 Pazartesi 9:00 - 12:00, Salı 15:00 - 17:00 saatleri arasında ve randevu ile

Düsseldorf-Mettmann kilise bölgesinde Diaconia

📍 Bismarckstraße 39, 40822 Mettmann

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

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

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

Monheim am Rhein Şehri

📍 Friedenauer Str. 17c, 40789 Monheim

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

@info@beratungszentrum.org

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

🕒 Sadece randevu ile - telefonla randevu alın

Ratingen Şehri

📍 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)

🕒 Sadece randevu ile - telefonla randevu alın

Velbert Şehri, Wülfrath Şehri

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

Alışveriş

Bakkaliye

Almanya'da yiyeceklerin çoğu bir süpermarketten veya bir marketten alınır. İhtiyacınız olan her şeyi genellikle orada bulabilirsiniz. Bazı dükkanlarda başka kültürlerde yenen yiyecekleri de satın alabilirsiniz. Örneğin, Türk, Arap veya Rus spesiyaliteleri burada bulunabilir.

"Tafel"

Mettmann ilçesinin kasabalarında "Tafel" vardır. Sosyal yardım dairesinden veya iş merkezinden para alırsanız buradan yiyecek satın alabilirsiniz. İlk ziyaretinizde bildiriminizi yanınızda getirin. Gıda bankaları sadece belirli saatlerde açıktır.

Şehrinizdeki "Tafel "i burada bulabilirsiniz:

Erkrath Şehri

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



[Tafel Erkrath e.V.](#)

📅 Salı ve Cuma günleri saat 11.00'den itibaren.

Haan Şehri

📍 Breidenhoferstraße 1, 42781 Haan

☎ +49 (0) 21292628

🌐 [Haaner Tafel - SKFM Haan e.V.](#)

📅 Salı günleri 09:00 ve 12:00.

💡 Daha sonra Tafel kartınızla Tafel'i kullanabilirsiniz. Gıda bankası burada yer almaktadır:
Ellscheider Str. 46, in Haan (Freie ev. Gemeinde)
10:30 ve 12:30

Heiligenhaus Şehri; Velbert Şehri; Wülfrath Şehri

📍 Mettmanner Str. 53, 42549 Velbert

☎ +49 (0) 20514170042

@tafel.niederberg@bergische-diakonie.de

🌐 [Tafel Niederberg Bergische Diakonie](#)

📅 Pazartesi, Salı, Perşembe ve Cuma günleri 09:00 - 13:00 saatleri arasında

Ayrıca Perşembe 14:00 - 16:00 arası

👤 Markus Gribhofer

💡 Gıda bankasını kullanmak için bir gıda bankası kartına ihtiyacınız vardır. Tafel kartınız ile Tafel'i kullanabilirsiniz. Ürünleri alabileceğiniz belirli zamanlar vardır. Bu süreler soyadınızın ilk harfine bağlıdır.

Heiligenhaus Şehri

📍 Rheinlandstraße 26, 42579 Heiligenhaus

📅 Salı günleri 12:00 - 14:00 arası

Wülfrath Kasabası - Ellenbeek Protestan Toplum Merkezi Wülfrath

📍 Tiegenhöferstraße 14, 42489 Wülfrath

🕒 Pazartesi günleri 12:00 - 14:00 arası

Velbert Şehri

📍 Mettmanner Str. 53, 42549 Velbert

🕒 Salı ve Perşembe günleri 12:00-14:00 saatleri arasında

Ecke Wichernstr. (Apostelkirche) Velbert am Berg

📍 Jahnstr. 1, 42549 Velbert

🕒 Çarşamba 12:00 - 14:00 arası

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

🕒 Cuma 12:00 - 14:00 arası

Abendtafel - Velbert Mitte

📍 Mettmanner Str. 53, 42549 Velbert

🕒 Cuma günleri 17:00 - 18:30 arası

💡 Her ayın ikinci ve dördüncü Cumartesi günü eve teslimat

Hilden Belediyesi

📍 Kirchhofstraße 18, 40721 Hilden

🕒 [Die Tafel Hilden - SKFM Hilden](#)

🕒 Salı günleri 10:00 - 12:30 arası (tek gruplar: 1, 3, 5, vb.),

Perşembe 10.00 - 12.30 arası (çift gruplar: 2, 4, 6, vb.)

Langenfeld Şehri

📍 Solinger Str. 70, 40764 Langenfeld

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

🕒 Pazartesi ve Çarşamba 09:00 - 13:30 arası,

Salı ve Perşembe günleri 09:00-14:30 saatleri arasında,

Cuma 09:00 - 12:30

💡 Size bir danışmanlık randevusu verilecektir ve Tafel kartınızı da buradan alabilirsiniz.

Tafel'i Tafel kartınızla kullanabilirsiniz.

Salı ve Perşembe 12.30 - 15.00 arası,

Sadece 70 yaş üstü veya %80 veya daha fazla engelli kişiler için Pazartesi: 12.30 - 14.00 arası

Mettmann Şehri

📍 Am Hügel 4, 40822 Mettmann - Gemeindezentrum

☎ +49 (0) 2104145427

☎ +49 (0) 21042335311

@s.wilde@diakonie-kreis-mettmann.de

🌐 [Die Tafel Mettmann](#)

📅 Salı veya Perşembe günleri sabah 9.30 ile öğlen 12.30 arası

💡 Ağır engelli müşteriler için Çarşamba teslimat hizmeti G / görme engelli kişiler / demans hastaları

Monheim am Rhein Şehri

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

🌐 [Die Tafel - SKFM Monheim](#)

📅 Salı günleri 10:15 - 12:00 arası.

Çarşamba 13:00 - 14:30 arası

Perşembe 12:00 - 13:30 arası

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

📅 Salı günü 11:00 - 12:00 arası.

Ratingen Şehri

📍 Am Stadion 1, 40880 Ratingen

🌐 [Tafel Ratingen e.V.](#)

📅 Salı Grup 1, 12:30 - 13:30 arası, Grup 2 14:00 - 15:00 arası

📅 Çarşamba Ukrayna mültecileri, Grup 1, 2, 3, 13:30-14:30 arası

📅 Perşembe Grup 3, 12:30 - 13:30 arası, Grup 4, 14:00 - 15:00 arası

📅 Cumartesi Grup 5, 12:30 - 13:30 arası, Grup 6, 14:00 - 15:00 arası

💡 Tafel'de alışveriş yapabilmek için bir Tafel kartına ihtiyacınız var. Tafel kartı almak ister misiniz? Lütfen bu saatlere uyunuz: Yeni kayıtlar / yenilemeler Salı / Perşembe / Cumartesi 12:00 - 12:30 arası.

Müşteriler gruplara ayrılır. Her grubun kendi alışveriş günü vardır.

Giyim

Yeni kıyafetler satın alabileceğiniz birçok mağaza var. Ancak, birçok insan ikinci el kıyafet satın almayı da sever. Bu kıyafetler hala iyi durumdadır ve iyi görünürler. Bunları yeni kıyafetlerden daha ucuza alabilirsiniz.

İyi ikinci el giysilerin satıldığı dükkanlardan biri de "giysi bankaları"dır. Bazı mağazalar, alışveriş yapan kişilerin ayıracak az parası olup olmadığını kontrol eder. Bu nedenle, ilk kez alışverişe çıkarken sosyal yardım dairesinden veya iş merkezinden aldığınız bildirimi yanınızda getirmelisiniz.

Şehrinizdeki "Kleiderkammer"ı burada bulabilirsiniz:

Erkrath Şehri

📍 Hildener Straße 28, 40699 Erkrath
☎️ [+49 \(0\) 21195072510](tel:+49(0)21195072510)
🌐 [Rundum - SKFM Erkrath](#)
🕒 Pazartesten cumaya 8:30 - 18:00 arası

💡 Burada yetişkinler ve çocuklar için kıyafetler ve ayakkabılar bulabilirsiniz.
Ev eşyaları yelpazesinde cam ve porselen, tencere ve çatal bıçak takımı, yatak çarşafı, masa örtüleri ve havlular bulacaksınız

Haan Şehri

📍 Friedrich-Ebert-Str. 111-117 42781 Haan
☎️ [+49 \(0\) 21295666262](tel:+49(0)21295666262)
✉️ info@kleiderkammer-haan.de
🌐 [Kleiderkammer Haan gGmbH](#)
🕒 Pazartesi ve Salı günleri 09.30-11.30 ve 15.30-17.30 saatleri arasında,
Perşembe günleri 09.30 - 11.30 ve 15.30 - 17.30 saatleri arasında
ayın 2. Cumartesi günü sabah 9.30-11.30 arası.

💡 Burada yetişkinler ve çocuklar için iyi durumdaki giysileri, ayakkabıları ve ev eşyalarını ücretsiz olarak veya küçük bir ücret karşılığında alabilirsiniz.

Heiligenhaus Şehri

📍 Hauptstraße 95, 42579 Heiligenhaus
🌐 [Stöberkiste](#)
🕒 Pazartesi, Çarşamba ve Cuma günleri 10:00 - 13:00, Salı ve Perşembe günleri 15:00 - 18:00 saatleri arasında

💡 Burada yetişkinler ve çocuklar için iyi durumda giysiler, ayakkabılar, çocuklar için oyuncaklar ve ev eşyaları satın alabilirsiniz.

Hilden Belediyesi

📍 Benrather Str. 51, 40721 Hilden
🌐 [Giysi Odası](#)
🕒 Pazartesi günleri 15:00-19:00 arası,
Salı günleri saat 10.00 ile 12.30 arası,
Çarşamba günleri 15.00-17.45 arası,
Perşembe günleri 10.00-12:30 arası

💡 Burada yetişkinler için kıyafetler, nevresimler ve havluların yanı sıra ev eşyaları da bulabilirsiniz.

Mettmann Şehri

📍 Bahnstraße 20, 40822 Mettmann
☎️ [+49 \(0\) 2104173090](tel:+49(0)2104173090)
✉️ kaufhaus@diakonie-kreis-mettmann.de
🌐 [Kaufhaus der Mettmanner](#)
🕒 Pazartesi - Cuma 09.00 - 18.00 arası

[Der Laden](#)

 Neanderstraße 68 -72, 40822 Mettmann

 Pazartesi - Cuma, 09.00 - 18.00 arası

 Burada yetişkinler ve çocuklar için giysi ve ayakkabı bulabilirsiniz. Elektrikli ev aletleri, tüketici elektroniği, kitaplar, oyuncaklar, bisikletler ve çok daha fazlası.

Monheim am Rhein Şehri

 Delitzscher Str. 2, 40789 Monheim am Rhein

 +49 (0) 2173956951

 peter.fassbender@skfm-monheim.de

 [Der Laden](#)

 Pazartesi'den Cuma'ya sabah 9:30'dan akşam 6:00'ya kadar

 Burada yetişkinler ve çocuklar için kıyafetler ve ayakkabılar bulacaksınız. Oyuncaklar ve çocuk kitapları, CD'ler ve DVD'ler.

Cam ve porselen, tencere ve çatal bıçak takımı, yatak çarşafı, masa örtüleri, havlular ve dekoratif eşyalar bulunmaktadır.

Langenfeld Şehri

 Solinger Str. 63, 40764 Langenfeld

 [prodonna](#)

 Pazartesi'den cumaya 10:00 - 18:00 arası

 Burada giyim, ev eşyaları, ev tekstili, oyuncaklar, aksesuarlar ve dekoratif ürünler bulacaksınız.

[Kleiderladen](#)

 Eichenfeldstr. 15-19, 40764 Langenfeld

 Pazartesi, Çarşamba ve Cuma günleri 10:00-12:00 saatleri arasında,

Salı ve Perşembe günleri 16:00 - 18:00 arası

 Burada hem çocuklar hem de yetişkinler için iyi ikinci el kıyafetler ve ayakkabılar bulabilirsiniz. Oyuncaklar, puset ve çocuk koltukları. Karnaval için kostümler de zaman zaman satın alınabilir.

Mevcut kitaplar hediye edilmektedir.

Ratingen Şehri

 Graf Adolf-Straße 7-9, 40878 Ratingen

 +49 (0) 21027116901

 rockundrolli@skf-ratingen.de

 [Rock und Rolli](#)

 Pazartesi'den Cuma'ya 10:00 - 16:00, Cumartesi 10:00 - 14:00 arası

 Kadın, erkek ve çocuk kıyafetleri ve ayakkabıları burada mevcuttur.

Wülfrath Şehri

📍 Zur Loev 16, 42489 Wülfrath

📞 [Der Laden](#)

📅 Pazartesi - Cuma, 09:00 - 18:00 arası

💡 Teklifin odak noktası hamile kadınların ve çocukların ihtiyaçlarıdır. Hamile kıyafetleri ve bebek ekipmanlarından çocuk mobilyaları ve oyuncaklarına kadar her şeyi bulabilirsiniz.

Velbert Şehri

📍 Kaiserstraße 23, 42549 Velbert

📞 [+49 \(0\) 205123339](#)

📞 [Das Gebrauchtwarenhaus](#)

📅 Pazartesi - Cuma 09:30 - 18:00, Cumartesi 09:30 - 16:00 saatleri arasında

💡 Burada yetişkinler ve çocuklar için giysi ve ayakkabıların yanı sıra oyuncaklar da bulabilirsiniz.

Ev eşyaları yelpazesinde cam ve porselen, tencere ve çatal bıçak takımı, yatak çarşafı, masa örtüleri ve havlular bulacaksınız.

["Jacke wie Hose"](#)

📍 Oststr. 1, 42551 Velbert - Stadtgalerie

📅 Pazartesi 15:00-18:00 arası,

Salı, Çarşamba ve Perşembe günleri 10:00-13:00 saatleri arasında,

Cuma 17:00 - 20:00 arası

💡 Burada kadın, erkek ve çocuk kıyafetlerinin yanı sıra ayakkabı ve aksesuarlar da bulabilirsiniz.

Bazen daha büyük bir komşu kasabada neler sunulduğuna bakmak iyi olabilir.

Mobilya

Mobilyalar çok uzun süre kullanılabilir. Bununla birlikte, birçok kişi eski mobilyaları hala iyi durumda olsa bile yeni mobilya satın almaktadır. Bu mobilyalar genellikle ucuza satılır veya hatta hediye edilir.

Bu tür teklifleri internette "seri ilanlarda" bulabilirsiniz.

Ancak mobilya için "sosyal mağazalar" da vardır. Bazı mağazalar, alışveriş yapan insanların ellerinde az para olup olmadığını kontrol eder. Bu nedenle, ilk kez alışverişe çıkarken sosyal yardım dairesinden veya iş merkezinden aldığınız bildirimi yanınızda getirin.

Mettmann bölgesindeki bu tür mobilya mağazalarını burada bulabilirsiniz:

Erkrath Şehri

📍 Hildener Straße 28, 40699 Erkrath

📞 [+49 \(0\) 21195072510](#)

[Rundum - SKFM-Erkrath](#)

 Pazartesi'den cumaya 08:30 - 18:00 arası

💡 Kanepeler, masalar, sandalyeler gibi iyi korunmuş, ikinci el mobilyaların yanı sıra tüm oturma odaları, yatak odaları ve yemek odaları, mutfaklar ve çeşitli küçük mobilya parçaları. Gerekirse satın alınan mallar da teslim edilebilir.

Mettmann Şehri

📍 Bahnstr. 20, 40822 Mettmann

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

@ kaufhaus@diakonie-kreis-mettmann.de

 [Kaufhaus der Mettmanner](#)

 Pazartesi - Cuma 09.00 - 18.00 arası

💡 Mobilya, elektrikli ev aletleri, tüketici elektroniği, kitaplar, oyuncaklar, bisikletler ve çok daha fazlası.

Satın alınan mallar gerektiğinde teslim de edilebilir.

Monheim am Rhein Şehri

📍 Hasenstr. 1, 40789 Monheim am Rhein

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

 [Möbellager - SKFM-Monheim e.V.](#)

 Pazartesi'den Cuma'ya 10:00 - 14:00 arası

💡 Küçük mobilya dolapları ve yataklar kanepeler, koltuklar sandalyeler ve masalar, halılar, lambalar ve resimler bulunmaktadır.

Satın alınan mallar gerektiğinde teslim de edilebilir.

Ratingen Şehri

📍 Stadionring 19 a, 40878 Ratingen

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

@ mobelkammer@skf-ratingen.de

 [Möbelkammer - SKF Ratingen](#)

 Pazartesi - Cuma 09:00 - 16:00, Cumartesi 9:00 - 13:00 arası

💡 Banyo, mutfak, yatak odası, oturma odası ve çocuk odası, ofis, koridor ve bahçe için mobilyalar bulunmaktadır. Halılar, ev eşyaları, lambalar, kitaplar ve elektrikli ev aletleri bulunmaktadır.

Satın alınan mallar gerektiğinde teslim de edilebilir.

Velbert Şehri

📍 Kaiserstraße 23, 42549 Velbert

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

 [Das Gebrauchtwarenhaus](#)

 Pazartesi - Cuma 09:30 - 18:00, Cumartesi 09:30 - 16:00 saatleri arasında

💡 Her türlü mobilya, halı, ev eşyası, ev aletleri, lambalar, kitaplar, oyuncaklar ve çok daha fazlası bulunmaktadır.

Satın alınan ürünler istenirse teslim de edilebilmektedir.

Şehrinizde mobilya için "sosyal mağazalar" yok mu? Sizin için doğru olanı bulamıyor musunuz? O zaman komşu kasabaya bir yolculuk yapın, buna değebilir.

Sigortalar

Sorumluluk sigortası

Almanya'da kasıt olmaksızın birine zarar verdiğiniz takdirde tazminat ödemek zorundasınız. Bu aşağıdakiler için geçerlidir

- Kişisel yaralanma (örneğin, birinin yaralanması durumunda),
- Maddi hasar (örneğin, bir şey kırılırsa),
- mali kayıp (örneğin, birinin para kaybetmesi).

Örnekler:

- Bir trafik kazasına neden olursunuz.
- Çocuğunuz bir topla oynar ve camı kırar.

Kendinizi korumak için kişisel sorumluluk sigortası yaptırabilirsiniz. Bu sigorta sizin, ailenizin veya çocuklarınızın neden olduğu zararların masraflarını karşılar.

Sigorta isteğe bağlıdır. Sigorta yaptırmak isteyip istemediğinize kendiniz karar verebilirsiniz.

Helferkreis'iniz özel sorumluluk sigortası için iyi bir teklif bulmanıza yardımcı olabilir

Sağlık sigortası

İltica başvurusunda bulunduysanız veya müsamaha gösterilen bir kalış izniniz varsa, tıbbi yardım alma hakkınız vardır. Bu yardım aşağıdakiler için geçerlidir

- Akut hastalıklar (aniden hastalanırsanız),
- ağrı (şiddetli ağrınız varsa).

Buna tıbbi yardım denir.

Doktora gitmeden önce:

Hastalık raporuna ihtiyacınız var.

Hastalık sertifikası alabilirsiniz

- şehrinizdeki sosyal yardım bürosundan veya
- ZUE'de (Merkezi Konaklama Merkezi).

Eğer bir sigorta kartınız varsa:

Sigorta kartınız varsa, artık hastalık raporuna ihtiyacınız yoktur.

Eğer çalışıyorsanız:

Bir işte çalışıyorsanız, otomatik olarak yasal sağlık sigortası kapsamına girersiniz. İşvereniniz sizi sosyal sigorta kurumlarına kaydettirecektir.

Yayın ücretleri

Almanya'da ARD (Arbeitsgemeinschaft der öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten der Bundesrepublik Deutschland), ZDF (Zweites Deutsches Fernsehen) ve Deutschlandradio'nun radyo, televizyon ve online yayınları bulunmaktadır. Ekonomik ve siyasi etkilere uzak haber yaparlar. Herkes bunun için para öder. Buna lisans ücreti denir.

Yasaya göre Almanya'daki her ev için bir lisans ücreti ödenmesi gerekiyor. Ancak her ev için sadece bir kişi lisans ücreti ödemek zorundadır. Bu ücret aylık 18,36 Avro'dur ve ARD, ZDF ve Deutschlandradio'ya ödenmelidir. Daha fazla bilgi [yayın lisans ücreti web sitesinde](#) bulunabilir (İngilizce, Fransızca, Arapça ve Rusça dillerinde de mevcuttur).

Bazı kişiler lisans ücreti ödemek zorunda değildir. Örneğin, sosyal yardım alıyorsanız. Lisans ücretinden muafiyet için bir başvuru yapılmalıdır.

Muafiyet başvurusunu [burada](#) bulabilirsiniz.

Boş zaman**Seyahat ve hareketlilik**

Şehrinizi ve Mettmann bölgesini keşfedebilirsiniz. İkamet durumunuza bağlı olarak, Almanya genelinde seyahat etmenize de izin verilebilir. Ulaşım için çeşitli yollar bulunmaktadır.

Otobüs ve tren

Mettmann bölgesinde toplu taşıma araçlarını otobüs ve trenle kullanabilirsiniz. Her yolculuk için geçerli bir bilete ihtiyacınız vardır. Biletiniz yoksa en az 60 avro ceza ödemek zorunda kalırsınız.

Tek bir otobüs biletini doğrudan otobüs şoföründen satın alabilirsiniz. Tren yolundaki bilet makinelerinden tek bir tren bileti satın alabilirsiniz (20 avroluk banknotlara kadar, 50 avroluk banknotlar yok). Trenlerin ve otobüslerin ne zaman kalkacağını zaman çizelgesinden öğrenebilir veya bir seyahat acentesine ya da belediye meclisine sorabilirsiniz.

☐ **Tarifeler ve biletler hakkında bilgi çevrimiçi:** [VRR Verkehrsverbund Rhein Ruhr](#). Bu sayfa bir uygulama olarak da indirilebilir.

Otobüs ve demiryolu için SozialTicket

SozialTicket nedir?

SozialTicket ile Mettmann bölgesi boyunca düşük bir fiyata seyahat edebilirsiniz. Ancak, Mettmann bölgesi dışındaki şehirlere seyahat etmek için kullanamazsınız. Günlük işleriniz için geçerlilik alanındaki tüm normal otobüsleri, S-Bahn, RB ve RE hatlarını, tramvayları ve yeraltı

trenlerini günün her saati kullanabilirsiniz.

SozialTicket kimler içindir?

Hak kartı olan herkes için (paranızı aldığınız sosyal yardım ofisinden veya iş merkezinden temin edilebilir)

- İşsizlik parası II ve sosyal yardım (SGB II) alanlar
- Yaşlılıkta temel güvence ve iş gücü kaybına yönelik yardımların yanı sıra kurumlar dışındaki geçim masrafları için güncel yardım alanlar ("sosyal yardım", SGB XII)
- Sığınmacılara Sağlanan Yardımlar Yasası uyarınca standart yardım alan kişiler

📄 Sosyal bilet ile ilgili bilgilere [buradan ulaşabilirsiniz](#).

Bisiklet

Mettmann bölgesinde uzun süre yaşayacağınızı biliyorsanız, bir bisiklet satın almaya değer. Toplu taşıma araçlarıyla seyahat etmekten daha ucuzdur.

Bisikletliler için önemli trafik kuralları:

- Her zaman taşıt yolunun sağ tarafından sürün
- Birbirinizin yanında değil, arkasında sürün
- Bir bisiklet yolu varsa, bisiklet yolunda sürmelisiniz
- Sadece 11 yaşına kadar olan çocukların yaya yollarında bisiklet sürmesine izin verilmektedir
- Bisiklet üzerinde cep telefonu kullanmak yasaktır

Satın alma ve onarım: Bir bisiklet satın alırken, aşağıdaki şekilde donatıldığından ve dolayısıyla yola elverişli olduğundan emin olun. Aksi takdirde, polis tarafından durdurulduğunuzda para cezası ödemek zorunda kalırsınız.

- Ön ve arka lambalar
- Ön ve arka reflektör
- Jant tellerinde reflektörler (tekerlek başına 2 adet)
- Pedallar üzerinde reflektörler
- Bell
- İki bağımsız fren

Kültür ve boş zaman

Mettmann bölgesinde boş zamanınızı geçirmenin birçok yolu vardır.

Örneğin kültürel etkinliklere katılabilirsiniz. Ayrıca yetişkin eğitim merkezinde kurslara katılabilir veya spor yapabilirsiniz.

Birçok kültürel etkinlik paralıdır. Örneğin sinemaya, tiyatroya veya müzelere giriş ücreti ödemek zorundasınız.

Ancak ücretsiz etkinlikler de vardır. Bunlar çeşitli kuruluşlar tarafından sunulmaktadır.

Mettmann bölgesini tanımak istiyorsanız, neanderland.de web sitesi bölgedeki geziler ve etkinlikler için birçok ipucu sunmaktadır.

Yerel teklifleri burada bulabilirsiniz:

Erkrath

Hand in Hand danışma merkezi ve toplantı merkezi

Hand in Hand danışma ve buluşma merkezi tüm insanlar için bir yerdir. Hangi milletten, statüden veya kimlikten olursanız olun - hoş geldiniz!

Bürokrasi konusunda yardım sunuyoruz. Örneğin ikamet, iş merkezinden yardım veya diğer konulardaki başvurularda size destek oluyoruz.

Eğer yardımcı olamıyorsak, sizi doğru kuruluşla temasa geçireceğiz.

Hand in Hand danışma ve buluşma merkezi tüm Erkrath sakinleri için bir buluşma yeridir. Gönüllüler ve kuruluşlar da burada buluşabilir.

İnsanları bir araya getiren ve entegrasyona yardımcı olan teklifler ve etkinlikler hakkında bilgi veriyoruz.

Etkinlikleri kendimiz planlıyor ve insanlar ve kuruluşlar arasında bağlantılar kurulmasına yardımcı oluyoruz.

İletişim bilgileri:

Erkrath'taki Mülteciler için Dostlar Çevresi e.V.

📍 [Beckhauserstraße 16g, 40699 Erkrath](https://www.beckhauserstrasse16g.de)

☎ [+49 \(0\) 15737946318](tel:+492015737946318)

@info@fkfe.de



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

Hilden

AWO Hilden'de Hilden şehrinde mülteci rehberleri

AWO Hilden'deki mülteci rehberleri mültecilere birçok alanda yardımcı olmaktadır:

- Formlar ve resmi makamlara yazı yazma konusunda yardım alırlar.
- Mülteci rehberleri, örneğin resmi daireler, doktorlar, ev sahipleri veya diğer kuruluşlarla olan randevularınızda size eşlik edebilir.
- Başvurularınızda ve eğitim yeri arayışınızda size destek olunacaktır.

- Mülteci rehberleri size daire gösterimlerinde eşlik edecek ve kira sözleşmelerinde destek olacaktır.
- Kira sözleşmeleri veya iş sözleşmeleri gibi sözleşmeler konusunda yardım alacaksınız.
- Almanca öğrenmenize yardımcı olmak için dil kursları.
- Mülteci rehberleri göçmenler ve mülteciler için geziler düzenlemektedir. Geziler mahalleyi tanımanıza yardımcı olur.

İletişim bilgileri:

@floh.hilden@gmail.com

Albert Hullen

Mettmann

Siyasi katılım için boş zaman etkinlikleri Mettmann bölgesindeki Integration-Kulturzentrum e.V.

Kuruluş her yaştan insanla çalışmaktadır: çocuklar, gençler, yetişkinler ve yaşlılar. Uluslararası aile geçmişi olan ve olmayan kişiler kabul edilir.

Dernek birçok program sunmaktadır:

Teklif kültürel eğitim projelerini, tatil programlarını ve çocukların gelişimine yönelik programlar.

Bunlar arasında ortak faaliyetler yoluyla siyasi katılıma yönelik programlar da yer almaktadır.

Dernek, gençler için gençlik kulüpleri ve boş zaman etkinlikleri sunmaktadır.

Ayrıca müzik, dans, tiyatro ve spor gibi sanatsal faaliyetler de sunmaktadır.

Dernek ayrıca özel dersler ve diğer eğitim programları da sunmaktadır.

Kuruluş ayrıca Ukrayna'dan kaçan insanlara da destek olmaktadır.

Dil kurslarının yanı sıra çocuklar ve gençler için danışmanlık, destek ve boş zaman etkinlikleri sunmaktadır. Bu programlar genellikle Ukraynaca olarak da mevcuttur.

İletişim bilgileri:

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

Müzik programı

Integrationshilfe Langenberg e.V.

IHLA COMBO 2017 yılında kurulmuştur. IHLA'nın bütünleştirici ve uluslararası bir müzik projesidir.

Bugün, aralarında Almanya'dan gelenlerin de bulunduğu sekiz ülkeden 25 çocuk, genç ve yetişkin bu grubun bir parçası. Katılımcıların çoğu 2015 yılında Velbert'e mülteci olarak geldi. Bu mültecilerin bazıları aileleriyle birlikte, bazıları ise yalnız geldi.

IHLA COMBO küçük bir davul grubu olarak başladı. Bir yıl içinde 20 müzisyenden ve birçok farklı enstrümandan oluşan bir grup haline geldi.

Grubun sekiz ülkeden katılımcısı var. Müziğin çeşitliliğini artırmak için şarkı söylemek de artık grubun bir parçası.

Projenin amacı, çocuklara ve gençlere müziği hissedebilecekleri ve duygularını ifade edebilecekleri özgür bir alan sunmaktır.

Katılımcılar kendi ülkelerinden şarkılar getirir ve kültürlerini sunarlar. Bu sayede herkes birbirinden bir şeyler öğreniyor ve yeni müzikler keşfediyor.

İletişim bilgileri:

Integrationshilfe Langenberg e.V.

📍 [Am Pastoratsberg 4, 42553 Velbert](#)
☎ [+49 \(0\) 17664377078](#)
✉ info@ihla-verein.de

Spor

Spor eğlencelidir ve sizi zinde tutar. Ancak spor daha da fazlasını yapabilir: Spor, yeni bir ortamda kendinizi rahat hissetmenize yardımcı olur. Ayrıca yeni insanlar tanıyabilirsiniz. Bu, hızlı Almanca öğrenmek için iyidir. Sporda her yerde aynı olan kurallar vardır. Aynı dili konuşmasanız bile onları anlarsınız.

Sporda entegrasyon ve mülteciler // KSB Mettmann e.V.

[Bölge Spor Birliği](#)

Kulüplerde spor entegrasyon için önemlidir. Kulüpler insanları bir araya getirir. Geleceği birlikte şekillendirmeye yardımcı olurlar.

Destek merkezi kulüpleri özellikle entegrasyon konusunda kararlıdır. "Spor Yoluyla Entegrasyon" programında yer alırlar. Bu kulüpler doğrudan göçmenlik geçmişi olan insanlara hitap etmektedir.

Destek merkezi kulüpleri yeni spor fırsatları sunar. Ayrıca engelleri yıkarak mevcut programları herkes için erişilebilir hale getirirler. Örneğin, dil sorunları, erişim zorlukları veya maliyetler konusunda yardımcı olurlar.

Kulüpler ayrıca resmi makamlarla ilişkiler veya dil kursları gibi diğer konularda da yardımcı olmaktadır. Entegrasyonu tüm kurum için bir görev olarak görüyorlar.

Mettmann bölgesindeki "destek merkezleri" özellikle yeni göçmenleri karşılama ve destekleme konusunda kararlıdır.

Mettmann bölgesinde yedi destek merkezi bulunmaktadır:

Haan şehri:

TSV Gruiten 1884 e.V., Haan

<https://tsvgruiten.de/>

Hilden Şehri:

Ballers' Paradise e.V., Hilden

<http://ballersparadise.de/>

Judo Kulübü Hilden 1951 e.V., Hilden

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

Langenfeld Şehri:

BSG Langenfeld e.V. Langenfeld

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

Mettmann şehri:

mettmann-sport e.V., Mettmann

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

Ratingen Şehri:

Turnverein Hösel 1901 e.V., Ratingen

<https://tvhoesel.de/>

Velbert Şehri:

Velberter Sportgemeinschaft e.V., Velbert

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

Hedef grup odaklı teklifler

Kadınlar

Genel kadın danışmanlığı - Mettmann bölgesindeki tüm kasabalar.

SKFM - Kadın Danışma Merkezi

 [Neanderstraße 68-72 40822 Mettmann](#)

 [+49 \(0\) 21041419232](#)

 @frauenberatung@skfm-mettmann.de

 [SKFM](#)

Şu konularda danışmanlık ve yardım alabilirsiniz

- Sadece kadınları etkileyen sorular ve sorunlar
- Zor bir durumdaysanız destek
- Yasal ve mali konular hakkında bilgi
- Kamu makamları ile ilişkilerde yardım
- Diğer danışma merkezlerine veya hizmetlerine yönlendirme
- Bölgenizde danışmanlık hizmeti almak mümkündür.

Mülteci kadınlar için yardım

SKFM Mettmann e.V.

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

 [+49 \(0\) 21041419234](#)

 @frauenberatung@skfm-mettmann.de

 [SKFM Mettmann](#)

Mülteci kadınlar için özel hizmetler bulunmaktadır:

- Danışmanlık
- Sanat ve kültür projeleri
- Sadece kadınlar için toplantılar
Ve çok daha fazlası.

Cinselleştirilmiş şiddete karşı uzman danışma merkezi - Mettmann bölgesindeki tüm kasabalar

SKFM Mettmann e.V. - Cinselleştirilmiş şiddete karşı uzman danışma merkezi

 [Neanderstraße 68-72 40822 Mettmann](#)

 [+49 \(0\) 41419226](#)

 @sexualisiertegewalt@skfm-mettmann.de

 [Mettmann Fachberatungsstelle](#)

Kadınlar için danışmanlık ve bilgi:

- Acil durumlarda hızlı yardım ve zor deneyimler için destek.
- Psikolojik, hukuki ve sağlık konularında danışmanlık.
- Cinselleştirilmiş şiddetle ilgili soruları olan akrabalar, partnerler, arkadaşlar veya kurumlar için yardım.
- Örneğin avukatlar, doktorlar veya polis ile randevulara refakat.
- Bölgenizde danışmanlık hizmeti mümkündür.

Kadın ve çocuk koruma merkezi - Mettmann bölgesindeki tüm kasabalar

Partneriniz sizi tehdit ediyor ya da dövüyor mu?
Kaçmak ve evinizi terk etmek zorunda mısınız?
Burada hemen yardım alabilirsiniz!
Merkez gece gündüz her zaman hizmetinizdedir.

 [SKFM Mettmann e.V. - Kadın sığınma evi](https://www.skfm-mettmann.de)
[@frauenhaus@skfm-mettmann.de](mailto:frauenhaus@skfm-mettmann.de)
 [+49 \(0\) 2104 92 22 20](tel:+4902104922220) (gündüz ve gece)

Erkrath

Kültürlerarası kadın grubu

Kültürlerarası Kadınlar Grubu ayda bir kez toplanır.
Toplantı Hochdahler Markt'taki Haus der Kirchen'in en üst katında yapılmaktadır.

Toplantıdaki konular:

- Eğitim ve çocuklar
- Kadınlar için gelecek ve iş
- Beraberinizde getirdiğiniz tüm konular önemlidir ve tartışılacaktır!

Kayıt yaptırın:

 Frau Born
 [Bahnstraße 64, 40699 Erkrath](https://www.bahnstrasse64.de)
 [021128070341](tel:021128070341)
 an jedem 3. Dienstag im Monat

Tüm etkinlikler ücretsizdir.

Dil kafesi "Kaffeeklatsch"

Hedef grup: Mevcut dil becerilerine sahip kadınlar (A2 - B1); çocuklu veya çocuksuz
Tür: Mevcut dil becerilerinin pekiştirilmesi ve konuşma yoluyla dil engellerinin azaltılması;
basit yazma alıştırmaları.

Çocuk bakımı: Yan odada gerçekleşen ebeveyn-çocuk grubunda çocuklara (0-3 yaş) iki SPFH çalışanı bakmaktadır.
Daha sonra öğlen 12.00'ye kadar ebeveyn-çocuk grubuna birlikte katılınabilir.

📍 [Brechtstr.6, 40699 Erkrath](#) (Sandheider Markt)
✉ @fbw@drk-mettmann.de
☎ [0210355628](tel:0210355628)

Lezbiyen, gey, biseksüel, trans* ve inter* (LGBTIQA+)

Almanya'da farklı dinlerden, cinsiyetlerden, kökenlerden ve siyasi görüşlerden insanlar bir arada yaşıyor. Herkes aynı haklara sahiptir. Bu, farklı seven veya farklı cinsiyete sahip insanlar için de geçerlidir. Bu insanlar LGBTİ (lezbiyen, gey, biseksüel, transseksüel ve interseks bireyler) olarak adlandırılır. Onlar da diğer herkesle aynı haklara sahiptir.

Almanya'da sadece "erkek" ve "kadın" cinsiyetleri değil, aynı zamanda "farklı" cinsiyet girişi de vardır. Trans bireyler cinsiyetlerini ve isimlerini değiştirebilirler. Kadınlar kadınlarla evlenebilir. Erkekler erkeklerle evlenebilir.

💡 Birçok LGBTİ birey Almanya'ya kaçtı. Farklı oldukları için genellikle kendi ülkelerinde zulüm gördüler.

Eğer mülteciyseniz ve lezbiyen, gey, biseksüel, transseksüel ya da interseks iseniz, Almanya'daki birçok LGBTİ kuruluşundan yardım alabilirsiniz. İletişim bilgilerini ve daha fazla bilgiyi LSVD'nin "Queer Refugees Deutschland" projesinde bulabilirsiniz.

Almanya Lezbiyen ve Gey Derneği (LSVD)
Queer Mülteciler Almanya" projesi
🌐 queer-refugees.de

@

queer-refugees@lsvd.de

Yaşlı vatandaşlar

Yaşlılar için teklifler

Mettmann'daki Yaşlıların Sorunları Yuvarlak Masası (RTfS) yaşlılara yardımcı olmaktadır.

Birçok teklif var:

- Kurslar, dersler ve seminerler,
- maneviyat üzerine teklifler,
- kendi kendine yardım, danışmanlık ve destek,
- geziler ve seyahatler,
- Yalnız yaşayan yaşlılar için bir Noel partisi,
- Yalnızlığa Karşı Yardım Elleri projesi.

İletişim bilgileri:

Runder Tisch für SeniorenFragen Mettmann e.V.

📍 [Neanderstraße 85, 40822 Mettmann](#)

✉ rtfs@mettmann.de

🌐 <http://www.rtfs-mettmann.de>

Yaşlılar için danışmanlık

BERGER Sozialwerk yaşlılara ve sağlık sorunları olan kişilere yardımcı olmaktadır.

Danışmanlık konuları şunlardır

- Evde ve günlük yaşamda yardım konusunda tavsiyeler alacaksınız.
- Bakım ve demans konularında danışmanlık hizmeti alacaksınız,
- Evinizi nasıl daha güvenli hale getirebileceğiniz konusunda size ipuçları verilecektir,
- Bakım hukuku ve yaşayan vasiyetler hakkında bilgi alacaksınız,
- Evde acil çağrı sistemi hakkında bilgi alacaksınız.
- Danışmanlık ücretsizdir. BERGER Sosyal Hizmetler çalışanları insanlara tavsiyelerde bulunuyor.

Diğer sosyal hizmetlerle birlikte çalışırlar ve gerektiğinde yardım organize edebilirler.

Danışmanlık hizmeti telefonda, evinizde veya Mettmann'daki danışma merkezinde verilebilir.

İletişim bilgileri:

BERGER Sozialwerk e.V. Danışma Merkezi

Yaşlılar için danışmanlık ve bakım, danışmanlık hizmetleri

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

☎ [+49 \(0\) 80023743773](tel:+49(0)80023743773) (Ücretsiz yardım hattı)

✉ info@berger-sozialwerk.de

🌐 <https://www.berger-sozialwerk.de>

📅 Her zaman sadece randevu ile:

her Pazartesi 09:00-12:00 arası

her Çarşamba 09:00 - 12:00 ve 14:00 - 17:00 saatleri arasında

💡 Randevular telefonla önceden alınabilir: ☎ [+49 \(0\) 210492080](tel:+49(0)210492080)

Toplantı merkezleri

Buluşma merkezi, yaşlılar ve rahat hareket edemeyen insanlar için bir buluşma yeridir.

Burada günlük yaşamları için yardım ve danışmanlık alırlar. İnsanlar topluma mümkün olduğunca uzun süre katılabilmelidir.

Buluşma merkezi herkese açıktır. Yeni sakinler, mülteciler, göçmenler ve şehirde uzun süredir yaşayan insanlar içindir.

Herkese uygun birçok teklif var.

İletişim bilgileri:

Erkrath:

AWO-Treff Hochdahl toplum merkezi

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

☎ [+49 \(0\) 2104948698](#)

@kontakt@awo-hochdahl.de

🌐 <http://awo-kreis-mettmann.de>

Mahalle merkezi, bölgedeki insanlar için bir buluşma yeridir. Burada insanlar farklı kültürler hakkında konuşabilir ve fikir alışverişinde bulunabilir.

Merkez tüm nesillere ve kültürlere açıktır. Burası yeni sakinler, mülteciler, göçmenler ve uzun süredir mahallede yaşayan insanlar için bir yerdir.

Yaşlılar, çocuklar, gençler ve aileler de davetlidir.

Şunlar için gruplar var:

- kültürlerarası hikaye anlatımı ve aşçılık,
- anaokullarında, okullarda ve huzurevlerinde ödünç büyükanne ve büyükbabalar ve okuma danışmanları.

Merkez ayrıca kurslar da sunmaktadır, örneğin:

- Dil kursları ve entegrasyon kursları,
- Bilgisayar kursları ve akıllı telefon kursları,
- yaratıcı kurslar ve resim kursları.

Ayrıca çeşitli egzersiz programları da bulunmaktadır. Bizimle boccia oynayabilir ve dans kafeyi ziyaret edebilirsiniz. Sakinleştirici veya meditasyon kurslarına katılabilirsiniz. Sizi eşlik ederek yürüyüşe çıkmaya veya yaşlılar için jimnastik programımızdan yararlanmaya davet ediyoruz

Ayrıca çeşitli konularda danışmanlık hizmeti de sunuyoruz. Emeklilik danışmanlığı, yaşlılar için danışmanlık ve demans danışmanlığı sunuyoruz.

Ayrıca, gönüllü çalışma ve sivil katılım, tekerlekli yemek, cep harçlığı değişimi ve gençlerin yerleştirilmesi alanlarında da hizmetler sunuyoruz.

İletişim bilgileri

Hilden

AWO-Hilden:

Semt merkezi - Josef-Kremer-Haus

📍 [Schulstraße 35, 40721 Hilden](#)

☎ [+49 \(0\) 2103240188](#)

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

📅 Pazartesi'den Cuma'ya sabah 9:00'dan akşam 5:00'e kadar

Semt Merkezi - Robert-Gies-Haus

📍 Clarenbachweg 7 - 9, 40724 Hilden

☎ +49 (0) 21038107

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

📅 Pazartesi'den Cuma'ya sabah 9:00'dan akşam 5:00'e kadar

💡 www.awo-hilden.de

💡 www.awo-kreis-mettmann.de

Mettmann

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

Yaşlılar merkezi "jute Stuw" yaşlı insanlar için var.

İnsanların arkadaş edinmelerine ve başkalarıyla iletişim halinde kalmalarına yardımcı olur.

Burada birlikte olmak ve birlikte bir şeyler yapmak önemlidir.

Herkes için programlar ve demanslı insanlar için gruplar var.

Merkezdeki çalışmalar entegrasyon ve kapsayıcılık fikirlerine dayanmaktadır.

Ayrıca danışmanlık alabilir ve bakım grupları veya kendi kendine yardım grupları bulma konusunda yardım alabilirsiniz. Ayrıca açık kurslar da vardır.

İletişim bilgileri:

Alzheimer-Gesellschaft Kreis Mettmann - e.V. - Demans kendi kendine yardım kuruluşu

📍 [Düsseldorfer Str. 20, 40822 Mettmann](https://www.duesseldorf.de/Strasse/20,40822,Mettmann)

☎ +49 (0) 2104792300 Ofis (danışmanlık ve arabuluculuk)

@info@alzheimer-kreis-mettmann.de

Bakım kendi kendine yardım irtibat bürosu (kendi kendine yardım grupları)

☎ +49 (0) 2104792444

@selbsthilfe@alzheimer-kreis-mettmann.de

Seniorentreff "jute Stuw" (toplantı merkezi)

+49 (0) 2104792300

@Seniorentreff-jutestuw-mettmann@web.de

www.alzheimer-kreis-mettmann.de

Mettmann Demans Ağı Bölgesi

ALTERNativen 60 plus programı, demans hastaları ve aileleri için daha fazla hizmet sağlanmasına yardımcı olmaktadır.

Bölgedeki her kasabanın kendi demans ağı vardır.

Program, bölgedeki demans ağları için toplantılar düzenlemektedir.

Ayrıca uzmanların demans hakkında konuştuğu etkinlikler de düzenlenmektedir.

Mettmann ilçesindeki ve beldelerdeki tüm etkinlikler [cevrimiçi](#) olarak mevcuttur.

Bölgedeki kasabalardaki irtibat kişilerinin iletişim bilgilerini içeren bir broşürü [burada](#) bulabilirsiniz

Sağlık ve bakım hakkında bilgiler

Verbrauzentrale NRW çeşitli konularda bilgi sağlar:

- Doktorlar ve klinikler
- İlaç Tedavisi
- Evde ve yatarak bakım
- Bakıcı akrabalar hakkında bilgi
- Örnek mektuplar
- Bakım kılavuzu
- Sağlık ve bakım konusunda uzman bilgileri
- Yaşayan vasiyetnameler hakkında bilgi

İletişim bilgileri:

Çevrimiçi danışmanlık:

<https://www.verbraucherzentrale.nrw>

Telefon danışmanlığı:



<https://www.verbraucherzentrale.nrw>

(DİKKAT, bunun bir maliyeti var)