

Πίνακας περιεχομένων

Οργανώστε την καθημερινή σας ζωή	2
Εξασφάλιση βιοπορισμού	2
Γενική συμβουλευτική	3
Συμβουλευτική για χρέη	7
Υγεία	8
Τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης - SOS	8
Επίσκεψη στο γιατρό	9
Ηλεκτρονικός φάκελος ασθενούς (ePA)	11
Φάρμακα και φαρμακεία	12
REHA - Αθλητισμός	12
Συμβουλευτικά κέντρα	13
Εφαρμογές υγείας	15
Εκπαίδευση πρώτων βοηθειών (πρώτος βοηθός)	16
Φροντίδα	16
Αναπηρίες	17
Νοσηλευτική και παρηγορητική φροντίδα	19
Διατροφή	20
Κινητικότητα	21
Deutschlandticket και Hessenpass mobile	23
Ασφάλιση αστικής ευθύνης	23
Internet και δωρεάν WIFI	24
Λογαριασμός τρεχουσών συναλλαγών	25
Συμβάσεις και κινητά τηλέφωνα	25
Ραδιόφωνο και τηλεόραση	26
Φόροι και φορολογικές δηλώσεις	27
Ζώντας	28
Ενέργεια και περιβάλλον	31
Βιβλιοθήκες	32
Λεσβίες, ομοφυλόφιλοι, αμφιφυλόφιλοι, τρανς* και δια* (ΛΟΑΤΚΙ)	33

Οργανώστε την καθημερινή σας ζωή

Εξασφάλιση βιοπορισμού

Sozialamt / Asylstelle

Odenwaldkreis Η και οι δήμοι στο Odenwald φροντίζουν τους αιτούντες άσυλο. Υπάρχουν διαμερίσματα για αιτούντες άσυλο σε όλο το Odenwald.

Odenwaldkreis To The καταβάλλει επιδόματα για τα έξοδα διαβίωσης.

Το γραφείο κοινωνικής πρόνοιας θα σας βοηθήσει επίσης με

- τα πρώτα πράγματα για το μωρό σας (έπιπλα, ρούχα, καροτσάκι)
- Πιστοποιητικά ασθενείας, ανάληψη των εξόδων για επισκέψεις σε νοσοκομεία και γιατρούς
- παροχές εκπαίδευσης και συμμετοχής (BuT). Πρόκειται για τις ανάγκες για σχολικές και ταξίδια της τάξης
- Αίτηση για αναδιανομή

Στο γραφείο κοινωνικής πρόνοιας θα ερωτηθείτε για την προσωπική και οικονομική σας κατάσταση. Θα υπογράψετε διάφορα έγγραφα. Παρακαλείστε να φέρετε μαζί σας όλα τα έγγραφά σας σε αυτό το ραντεβού.

Επίσης, θα υποβάλετε αίτηση στο γραφείο κοινωνικής πρόνοιας για παροχές για τα έξοδα διαβίωσής σας. Τα χρήματα θα μεταφερθούν στο λογαριασμό σας στην τράπεζα ή στο ταμειευτήριο. Τα χρήματα είναι για ένα μήνα. **Δεν θα λάβετε** χρήματα από το γραφείο κοινωνικής πρόνοιας μέχρι τον επόμενο μήνα.

Kreisausschuss Odenwaldkreis Sozialamt / Asylstelle

🏠 [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)

☎ [06062-700](tel:06062-700)

✉ info@odenwaldkreis.de

🌐 <http://www.odewaldkreis.de>

Kommunales Job-Center

Odenwaldkreis Η καταβάλλει όλες τις βασικές παροχές για τους αιτούντες εργασία και το επίδομα του πολίτη σύμφωνα με το SGB II. Αυτό περιλαμβάνει τις ακόλουθες παροχές

- διατροφή
- Συμβουλευτική για όσους αναζητούν εργασία και κατάρτιση
- Προσόντα και
- παροχές εκπαίδευσης και συμμετοχής για παιδιά και νέους

Το Κέντρο Απασχόλησης συνεργάζεται με το κρατίδιο της Έσσης και [την InA gGmbH](#) για την ένταξη στην απασχόληση.

Υποβάλετε τις αιτήσεις για παροχές σύμφωνα με το SGB II μέσω της [τοπικής ή δημοτικής](#) σας [διοίκησης](#).

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το δημοτικό κέντρο εργασίας [εδώ](#).

Kommunales Jobcenter Odenwaldkreis

🏠 [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)

☎ [06062-700](#)

✉ info@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Γενική συμβουλευτική

Manchmal hat man Probleme, die man alleine nicht lösen kann. Wenn die Familie und Freunde nicht helfen können, gibt es im Odenwald viele Stellen, die helfen. Das sind:

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Το **DRK** παρέχει συμβουλές για:

- Υποστηριζόμενη διαβίωση
- Σχολική συμβουλευτική
- Ομάδες αυτοβοήθειας

Το DRK διαθέτει επίσης καταστήματα μεταχειρισμένων ενδυμάτων. Ονομάζονται "Lieblings -Stücke" στο Reichelsheim και "Mode - Truhe" στο Erbach. Τα ρούχα είναι μεταχειρισμένα και κοστίζουν λιγότερο από ό,τι αν τα αγοράζατε καινούργια σε ένα κατάστημα.

DRK-Kreisverband Odenwaldkreis e. V.

🏠 [Illigstraße 11, 64711 Erbach](#)

☎ [06062/6070](#)

✉ info@drk-odenwaldkreis.de

🌐 www.drk-odenwaldkreis.de

Jugendwerkstätten Odenwald e.V. (JWO)

Η JWO είναι μια οργάνωση βοήθειας για τη νεολαία στο Odenwald. Στόχος της JWO είναι να βοηθήσει τους νέους. Η βοήθεια παρέχεται στους ακόλουθους τομείς

- Σχολείο
- εκπαίδευση
- εργασία
- ενσωμάτωση

Η ΕΜΕ παρέχει συμβουλές για τα ακόλουθα θέματα

- Εκπαίδευση
- Διακοπή της κατάρτισης

- σχολείο
- Συγγραφή αίτησης
- Επαγγελματικός προσανατολισμός
- Ανεργία
- Γραφεία και αρχές

Jugendwerkstätten Odenwald e. V.

🏠 [Schloßplatz 6, 64732 Bad König](#)

☎ [06063/8267100](tel:06063/8267100)

✉ verwaltung@jwo-ev.de

🌐 www.jwo-ev.de

Diakonisches Werk Odenwald (DW)

Η υπηρεσία ειδικών μεταναστών συμβουλεύει ενήλικες μετανάστες από όλες τις χώρες. Παρέχει συμβουλές για μαθήματα γλώσσας, διαμονή, καθημερινή ζωή και υγεία. Μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν σε περιπτώσεις κρίσεων και αντιμετώπισης των αρχών. Η DW προσφέρει επίσης συμβουλές για τα ακόλουθα θέματα

- Εγκυμοσύνη
- άνοια
- Άτομα με αναπηρία
- κρίσεις
- ασθένειες

Η συμβουλευτική είναι δωρεάν. Οποιοσδήποτε χρειάζεται συμβουλευτική μπορεί να επικοινωνήσει μαζί τους.

Diakonisches Werk Odenwald (DW)

🏠 [Bahnhofstraße 38, 64720 Michelstadt](#)

☎ [06061/96500](tel:06061/96500)

✉ mail@dw-odw.de

🌐 www.diakonie-odenwald.de

Deutscher Caritasverband

Το **κέντρο Caritas στο Erbach** σας υποστηρίζει με

- Συμβουλευτική ζωής
- προβλήματα
- κοινωνικά - νομικά ζητήματα
- οικονομικά προβλήματα

- Ερωτήσεις σχετικά με την εγκυμοσύνη

Οι συμβουλευτικές συνεδρίες υπόκεινται σε υποχρέωση εχεμύθειας. Αυτό σημαίνει ότι κανείς δεν λαμβάνει καμία πληροφορία σχετικά με τη συμβουλευτική συνεδρία. Η συμβουλευτική είναι δωρεάν. Οι συμβουλευτικές συνεδρίες πραγματοποιούνται στο Erbach, στο Neustadt και στο Reichelsheim.

Caritas-Zentrum Erbach

🏠 [Hauptstraße 42, 64711 Erbach](#)

☎ [06062/955330](tel:06062/955330)

✉ alb@caritas-erbach.de

🌐 www.caritas-darmstadt.de

Ehrenamts - Agentur

Το Γραφείο Εθελοντισμού βοηθά τους ανθρώπους να βρουν εθελοντική εργασία. Με τον εθελοντισμό μπορείτε να συνεισφέρετε στην κοινωνία. Ο εθελοντισμός καλύπτει πολλούς τομείς. Οι περισσότεροι εθελοντές μπορούν να βρεθούν σε

- Αθλητισμός
- τον πολιτισμό
- Πυροσβεστική
- εκπαίδευση
- Περιβάλλον
- Υγεία

Ο εθελοντικός οργανισμός παρέχει επίσης συμβουλευτική υποστήριξη. Παρέχει επίσης βοήθεια σε έργα που εξυπηρετούν έναν καλό σκοπό. Δικτυώνει την εθελοντική εργασία στο Odenwald. Ο Οργανισμός Εθελοντισμού υποστηρίζει επίσης τους νέους μετανάστες.

Ehrenamtsagentur (Landratsamt Odenwaldkreis)

🏠 [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)

☎ [06062 701185](tel:06062 701185)

✉ engagiert@odenwaldkreis.de

🌐 www.odewaldkreis.de

Nachbarschaftshilfe Michelstadt

Ο σύλλογος στοχεύει στη διευκόλυνση των επαφών μεταξύ των γειτόνων. Θέλει να είναι αρωγός της γειτονιάς σε δύσκολες καταστάσεις. Η Βοήθεια Γειτονιάς συνεργάζεται με όλους σε εθελοντική βάση. Ο σύλλογος είναι εκεί για όποιον θα ήθελε να εργαστεί σε εθελοντική βάση. Η οργάνωση είναι επίσης εκεί για τους ανθρώπους που αναζητούν υποστήριξη.

Nachbarschaftshilfe Michelstadt e.V.

🏠 [Frankfurter Str. 3, 64720 Michelstadt](#)

☎ [06061 74222](tel:06061 74222) ή στο κινητό [0160 99402027](tel:0160 99402027)

✉ nachbarschaftshilfe@michelstadt.de

🌐 www.nhv-michelstadt.de

Εθελοντική βοήθεια για τους πρόσφυγες

Το κέντρο εθελοντικής **βοήθειας για πρόσφυγες** βοηθάει σε ερωτήσεις σχετικά με τη διαμονή στη Γερμανία. Παραπέμπει τα άτομα στους αρμόδιους φορείς και υπηρεσίες. Το κέντρο βοήθειας προσφύγων οργανώνει επίσης διάφορες υπηρεσίες. Αυτές μπορεί να είναι

- Εκπαίδευση
- γλώσσα
- υγεία
- αθλητισμός
- αναψυχή

Ο ελεύθερος χρόνος και ο αθλητισμός προσφέρουν μια καλή ευκαιρία για κοινωνικοποίηση.

🏠 **Flüchtlingshilfe Bad König** [Mühlstraße 20, 64732 Bad König](#)

☎ [0151 43821913](tel:015143821913)

✉ fluechtlingshilfe.badkoenig@t-online.de

Refugee Aid Reichelsheim

"Στρογγυλό τραπέζι για διεθνή κατανόηση"

🏠 [Amselweg 5, 64385 Reichelsheim](#)

☎ [+496164 3975](tel:+4961643975)

✉ annemarie@knichel.net

Verbraucherzentralen

Το **Verbraucher-Zentralen** στη Γερμανία έχουν δεσμευτεί να βελτιώσουν τη θέση των καταναλωτών στην οικονομία της αγοράς. Απαιτούν σαφείς κανόνες για όλους. Τα Κέντρα Καταναλωτών στοχεύουν να διασφαλίσουν ότι οι καταναλωτές μπορούν να εμπιστευτούν ότι θα λάβουν το καλύτερο και ασφαλέστερο γι' αυτούς προϊόν. Για το σκοπό αυτό, τα Κέντρα Καταναλωτών απαιτούν σαφείς πληροφορίες και δικαιώματα.

Verbraucherzentrale Hessen e.V.

🏠 [Große Friedberger Straße 13-17, 60313 Φρανκφούρτη](#)

☎ [+496997201083](tel:+496997201083)

✉ projekt-fluechtlinge@verbraucherzentrale-hessen.de

🌐 www.verbraucherzentrale-hessen.de

Οι ακόλουθες τηλεφωνικές γραμμές είναι επί του παρόντος διαθέσιμες για σύντομες διαβουλεύσεις **χωρίς** ραντεβού:

☎ Γενικό δίκαιο των καταναλωτών: [+4969/25510550](tel:+496925510550)

☎ Ερωτήσεις σχετικά με τη διατροφή: [+4969/97201046](tel:+496997201046)

☎ Για να κλείσετε ραντεβού για **νομικές συμβουλές**, επικοινωνήστε με την ακόλουθη διεύθυνση: [+4969/972010900](tel:+4969972010900)

Κεντρική συμβουλευτική επιστροφής (ZRB)

Θέλετε να επιστρέψετε στην πατρίδα σας προτού η BAMF αποφασίσει σχετικά με την αίτηση ασύλου σας; Δεν ξέρετε πώς να πάρετε πίσω το διαβατήριό σας; Χρειάζεστε χρήματα για το ταξίδι της επιστροφής σας; Η ZRB θα σας συμβουλευθεί πώς λειτουργεί η εθελοντική αναχώρηση προς τη χώρα καταγωγής σας. Μετά τη συμβουλευτική, αποφασίζετε αν θέλετε να φύγετε οικειοθελώς ή όχι.

Εάν επιστρέψετε οικειοθελώς, η αναχώρησή σας μπορεί να οργανωθεί. Ορισμένα από τα έξοδα θα καλυφθούν. Ανάλογα με τη χώρα προέλευσής σας, μπορεί επίσης να είστε σε θέση να λάβετε επιχορήγηση, βοήθεια εκκίνησης ή/και υποστήριξη. Τα συμβουλευτικά κέντρα παρέχουν συμβουλές σχετικά με τις διάφορες επιλογές. Μια επισκόπηση των συμβουλευτικών κέντρων μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση www.ReturningfromGermany.de. Η οικειοθελής επιστροφή μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί μετά από απόρριψη της αίτησης ασύλου. Εάν ένας υπήκοος τρίτης χώρας που είναι υποχρεωμένος να εγκαταλείψει τη χώρα δεν φύγει οικειοθελώς εντός της προθεσμίας, πρέπει να αναλάβει ο ίδιος το κόστος της επιστροφής του.

Επιπλέον, το κρατίδιο της Έσσης έχει δημιουργήσει ένα πρόγραμμα για την οικειοθελή επιστροφή. Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να [βρείτε εδώ](#).

Το συμβουλευτικό κέντρο επιστροφής στο Odenwald διευθύνεται από την υπηρεσία καταγραφής αλλοδαπών.

Kreisausschuss Odenwaldkreis / Ausländerbehörde

 [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)

 [06062/700](tel:06062700)

 info@odenwaldkreis.de

 www.odenwaldkreis.de

Συμβουλευτική για χρέη

Μερικοί άνθρωποι έχουν λίγα χρήματα. Δεν μπορούν να πληρώσουν τους λογαριασμούς τους και έχουν χρέη. Τα χρέη γίνονται όλο και μεγαλύτερα. Οι ανησυχίες επίσης. Η συμβουλευτική χρέους βοηθάει στην επίλυση του προβλήματος με τα χρήματα.

Οι άνθρωποι έρχονται στην υπηρεσία συμβουλευτικής χρέους όταν

- Δεν μπορούν να πληρώσουν για το διαμέρισμά τους
- φοβούνται ότι δεν θα έχουν πλέον ηλεκτρικό ρεύμα στο σπίτι τους
- φοβούνται ότι θα χάσουν τη δουλειά τους
- Δεν μπορούν να πληρώσουν τους λογαριασμούς τους
- Δεν γνωρίζουν τι πρέπει να πληρώσουν
- Δεν γνωρίζουν πώς μπορούν να πληρώσουν για τα πάντα
- Θέλουν να τα πάνε καλύτερα με τα χρήματά τους
- Χρειάζονται έναν τραπεζικό λογαριασμό που να είναι ακατάσχετος
- Με αυτόν τον τρόπο βοηθά η συμβουλευτική χρέους:

Σας δίνουμε μια επισκόπηση των χρεών σας και των πιστωτών σας (ποιος παίρνει χρήματα από εσάς)

Διαπραγματευόμαστε με τους πιστωτές σας

Κρατάμε επαφή με δικηγόρους, εισπρακτικές εταιρείες, εισαγγελείς, δικαστικούς επιμελητές κ.λπ.

Περιορίζουμε την αύξηση του χρέους σας

Σας υποστηρίζουμε με λόγια και πράξεις

Σας συμβουλεύουμε συνεχώς για να σταθεροποιήσουμε τη συνολική κατάσταση

Ξεκινάμε τη ρύθμιση των οφειλών στο πλαίσιο της διαδικασίας αφερεγγυότητας

Η προσφορά μας

Δωρεάν για υπερχρεωμένους πολίτες

Σε εθελοντική βάση

Όλες οι πληροφορίες σας αντιμετωπίζονται εμπιστευτικά

Βοήθεια για αυτοβοήθεια, δηλαδή πρέπει να συνεργαστείτε

Προσφορές βοήθειας, όπως η κατάρτιση προϋπολογισμού

AWO (Σύλλογος Επαρχιακής Πρόνοιας Εργαζομένων Odenwaldkreis e. V.)

 [Stadtring 168, 64720 Michelstadt](#)

 06061 942341

 [@info@awo-odenwald.de](mailto:info@awo-odenwald.de)

 www.awo-odenwald.de

Υπηρεσία συμβουλών για οφειλέτες και αφερεγγυότητα AWO

Stadtring 88

64720 Michelstadt

Τηλ.: 06061 9423-41

Φαξ: 06061 9423-43

Ταχυδρομείο: schuldnerberatung@awo-odenwald.de

Ώρες γραφείου

κατόπιν συνεννόησης

Υγεία

Τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης - SOS

Έκτακτη ανάγκη είναι μια οξεία απειλή για την υγεία. Επικοινωνείτε με γιατρό έκτακτης ανάγκης ή ασθενοφόρο μόνο σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης ή οξείας απειλής για την υγεία σας.

Τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης

Αστυνομία [110](#)

Πυροσβεστική, υπηρεσία διάσωσης [112](#)

Ασθενοφόρο, γιατρός έκτακτης ανάγκης [112](#)

Τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης λειτουργούν πάντα σε όλα τα κινητά, ακόμη και με προπληρωμένες κάρτες χωρίς μονάδες/χρήματα!

Σημαντικές πληροφορίες για μια κλήση έκτακτης ανάγκης

Ποιος/-α καλεί; (Πείτε το ονοματεπώνυμό σας.)

Πού συμβαίνει το περιστατικό; (διεύθυνση)

Τι συνέβη;

Πόσα άτομα είναι τραυματίες ή άρρωστοι;

Τι είδους ασθένεια/αρρώστια/τραυματισμός υπάρχει;

Αναμείνατε για ερωτήματα!

Διατηρήστε την ψυχραιμία σας. Να μιλάτε αργά και καθαρά για είστε περισσότερο κατανοητοί. Μην τερματίζετε την κλήση. Το κέντρο κλήσεων έκτακτης ανάγκης/η αστυνομία θα τερματίσει την κλήση,

όταν έχουν μεταβιβαστεί όλες οι σημαντικές πληροφορίες.

Οι πρώτες βοήθειες σε περίπτωση **δηλητηρίασης** παρέχονται και από τον **γιατρό των επειγόντων περιστατικών** αλλά και από το κέντρο **δηλητηριάσεων**. Οι ίδιες οδηγίες ισχύουν και σε περιπτώσεις δηλητηρίασης:

Διατηρήστε την ψυχραιμία σας!

Αποφύγετε οποιαδήποτε βιαστική αντίδραση.

Το **κέντρο δηλητηριάσεων** που είναι αρμόδιο για το Όντενβαλντ-Κράις είναι διαθέσιμο στη διεύθυνση

 [06131/19240](tel:06131/19240)

Μην ξεχάσετε την ταυτότητά σας ή την απόδειξη άφιξης, όταν πάτε στο νοσοκομείο! Εάν είστε εγγεγραμμένοι σε ταμείο ασφάλισης ασθενείας, να έχετε μαζί σας την κάρτα ασφαλισμένου.

Εάν είστε αιτούντες άσυλο επιτρέπεται να μεταβείτε σε νοσοκομείο χωρίς παραπεμπτικό για επίσκεψη σε γιατρό μόνο σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης. Στο νοσοκομείο πρέπει να επιδείξετε με την απόδειξη άφιξής σας ότι είστε αιτούντες άσυλο και ότι τα έξοδα θα διακανονιστούν μέσω της Κοινωνικής Υπηρεσίας.

Επίσκεψη στο γιατρό

Γενικοί ιατροί και ειδικοί

Είστε άρρωστος; Πηγαίνετε στον οικογενειακό σας γιατρό. Μπορείτε να επιλέξετε τον οικογενειακό σας γιατρό. Οι ώρες λειτουργίας καθορίζονται από τους ίδιους τους γενικούς γιατρούς. Θέλετε να σας βοηθήσει ο οικογενειακός σας γιατρός; Κλείστε ραντεβού.

Οι οικογενειακοί γιατροί πραγματοποιούν σημαντικές εξετάσεις. Είναι το πρώτο σημείο επαφής σας σε περίπτωση ασθένειας. Αποφασίζουν για την αναγκαία φαρμακευτική αγωγή. Αποφασίζουν αν είναι απαραίτητη η εξέταση από ειδικό.

Ο οικογενειακός σας γιατρός θα σας παραπέμψει σε ειδικό γιατρό, εάν είναι απαραίτητο. Μπορούν να διενεργούν ειδικές εξετάσεις.

Εάν το ιατρείο του γιατρού σας είναι κλειστό, μπορεί να σας βοηθήσει η ιατρική εφημερία (τηλέφωνο 116117).

Μπορείτε να αναζητήσετε τα ιατρεία της υπηρεσίας εφημερίας [εδώ](#). Πρόκειται για γιατρούς που μπορούν να σας βοηθήσουν και εκτός ωραρίου λειτουργίας.

Παιδιάτροι

Οι παιδίατροι εξετάζουν τα παιδιά. Υπάρχουν υποχρεωτικές εξετάσεις για τα παιδιά. Αυτές είναι σημαντικές για την υγεία του παιδιού σας. Αποσκοπούν στην πρόληψη των ασθενειών των παιδιών. Τα παιδιά πρέπει επίσης να εμβολιάζονται. Οι εμβολιασμοί είναι σημαντικοί. Αποτρέπουν τα παιδιά από το να προσβληθούν από ορισμένες ασθένειες. Οι υποχρεωτικές εξετάσεις ονομάζονται "εξετάσεις U". Πραγματοποιούνται πάντα σε συγκεκριμένη ώρα. Είναι δωρεάν. Ζητήστε περισσότερες πληροφορίες από έναν παιδίατρο. Μπορείτε να βρείτε τους παιδίατρους που ασκούν το επάγγελμα στην περιοχή Odenwald και τις γειτονικές περιοχές [εδώ](#).

Οδοντίατροι

Αν πονάει το δόντι σας, πηγαίνετε σε έναν οδοντίατρο. Μπορείτε να βρείτε τους οδοντιάτρους που ασκούν το επάγγελμα [εδώ](#).

Γυναικολόγοι (γυναικολόγοι)

Είναι σημαντικό να εξετάζει τακτικά τις γυναίκες ένας γυναικολόγος. Με αυτόν τον τρόπο, οι γιατροί μπορούν να εντοπίζουν ασθένειες αρκετά νωρίς. Αυτό ονομάζεται προληπτικός ιατρικός έλεγχος. Εκεί μπορείτε επίσης να συζητήσετε το θέμα της αντισύλληψης.

Χρειάζεστε βοήθεια για να βρείτε τον κατάλληλο γιατρό; Ρωτήστε τον κύκλο των βοηθών σας.

Ψάχνετε για άσυλο; Είστε άρρωστος; Χρειάζεται να επισκεφθείτε γιατρό; Τότε θα λάβετε ένα κουπόνι για θεραπεία από το Γραφείο Κοινωνικής Πρόνοιας. Με αυτό το κουπόνι, η επίσκεψη στον γιατρό είναι δωρεάν για εσάς.

Περιφερειακή επιτροπή Odenwald

Γραφείο Ασύλου / Γραφείο Κοινωνικής Πρόνοιας

📍 Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach

☎ 06062/701578 ή 06062/701564

✉ info@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Χρειάζεστε επέμβαση; Δεν είναι επείγον; Τότε το Γραφείο Κοινωνικής Πρόνοιας πρέπει να εγκρίνει την παραμονή σας στο νοσοκομείο. Υποβάλετε αίτηση για άδεια πριν πάτε στο νοσοκομείο. Ο γιατρός σας θα σας χορηγήσει βεβαίωση. Το Γραφείο Κοινωνικής Πρόνοιας θα πληρώσει μόνο τις ιατρικά αναγκαίες διαδικασίες.

Περιφερειακό νοσοκομείο Erbach

Υπάρχει ένα νοσοκομείο στο Erbach, το οποίο παρέχει εξωνοσοκομειακή και νοσοκομειακή περίθαλψη για τους κατοίκους της περιφέρειας Odenwald.

Περιφερειακό νοσοκομείο Erbach

🏠 [Albert-Schweitzer Street 10-20, 64711 Erbach](https://www.gz-odw.de)

☎ 06062/790

✉ info@gz-odw.de

Εάν είστε αιτών άσυλο και πρέπει να επισκεφθείτε γιατρό, θα λάβετε βεβαίωση θεραπείας από την Υπηρεσία Κοινωνικής Πρόνοιας. Με αυτό το δελτίο, η επίσκεψή σας στο γιατρό είναι δωρεάν. Μπορείτε να προμηθευτείτε το κουπόνι θεραπείας από

Ψυχιατρικά εξωτερικά ιατρεία (PIA)

🏠 [Albert-Schweitzer-Straße 10-20, 64711 Erbach, Γερμανία](https://www.gz-odw.de)

☎ 06062/795333

✉ PIA@GZ-Odw.de

🌐 www.gz-odw.de

Παράπονα υγείας τη νύχτα, τα Σαββατοκύριακα ή τις αργίες

Εάν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας και **δεν μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον οικογενειακό σας γιατρό κατά τις συνηθισμένες ώρες διαβούλευσης**, η ιατρική εφημερία (ÄBD) μπορεί να σας βοηθήσει. Είναι ενιαία οργανωμένη στην Έσση και είναι προσβάσιμη μέσω του τηλεφωνικού αριθμού 116117. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην [αρχική σελίδα της ÄBD στην Έσση](#). Εκεί θα βρείτε επίσης πληροφορίες σχετικά με μια εφαρμογή που μπορείτε να κατεβάσετε. Μπορείτε να βρείτε το ÄBD στο Erbach στην ακόλουθη διεύθυνση και ώρες λειτουργίας:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Odenwaldkreis από 01.04.2020.

🏠 [Erlenbacher Straße 57, 64711 Erbach](https://www.gz-odw.de)

☎ 116117

Δευτέρα: 19:00 h - 07:00 h
Τρίτη: 19:00 h - 07:00 h
Τετάρτη: 14:00 h - 07:00 h
Πέμπτη: 19:00 h - 07:00 h
Παρασκευή: 14:00 h - 07:00 h
Σάββατο: 07:00 h - 07:00 h
Κυριακή: 07:00 h - 07:00 h
Δημόσιες αργίες και ημέρες γέφυρας: 07:00 h - 07:00 h

Εάν έχετε **πονόδοντο εκτός των ωρών λειτουργίας του ιατρείου**, μπορείτε να βρείτε την υπηρεσία έκτακτης ανάγκης της Kassenzahnärztliche Vereinigung [εδώ](#).

Ηλεκτρονικός φάκελος ασθενούς (ePA)

Ένας νέος ψηφιακός φάκελος ασθενούς θα εισαχθεί από τις 15 Ιανουαρίου 2025. Ονομάζεται ηλεκτρονικός φάκελος ασθενούς (ePA). Ο φάκελος αποθηκεύει όλα τα σημαντικά δεδομένα υγείας. Αυτό περιλαμβάνει, για παράδειγμα, πληροφορίες σχετικά με τις ασθένειες και τη φαρμακευτική σας αγωγή.

Όλοι όσοι έχουν υποχρεωτική ασφάλιση υγείας θα λαμβάνουν αυτόματα τον ePa. Εάν δεν το επιθυμείτε αυτό, πρέπει να ενημερώσετε την ασφαλιστική σας εταιρεία υγείας. Διαφορετικά, ο ePa θα δημιουργηθεί αυτόματα.

Μόνο ο γιατρός σας και εσείς μπορείτε να έχετε πρόσβαση στα δεδομένα υγείας. Συνεπώς, τα δεδομένα σας είναι ασφαλή.

Εάν δεν επιθυμείτε να χρησιμοποιήσετε τον ePA αργότερα, τα δεδομένα μπορούν να διαγραφούν.

Περιεχόμενα του ePA:

- Σημαντικές πληροφορίες από τις επισκέψεις στον γιατρό σας
- Μπορείτε επίσης να ανεβάσετε μόνοι σας πληροφορίες όπως το ύψος ή το βάρος
- Μπορείτε να ανεβάσετε παλαιότερα ιατρικά έγγραφα στο ePA.
- Επισκόπηση της φαρμακευτικής αγωγής που λαμβάνετε

Μπορείτε να καθορίσετε ποιοι γιατροί ή νοσοκομεία έχουν δικαίωμα πρόσβασης στον ePA σας.

Εάν θέλετε να κάνετε αλλαγές, μπορείτε να το κάνετε μέσω της εφαρμογής ePA ή να επικοινωνήσετε με τον πάροχο ασφάλισης υγείας σας.

Εάν η κάρτα υγείας σας διαβαστεί από γιατρό ή νοσοκομείο, θα έχουν προσωρινή πρόσβαση στον ePA σας για 90 ημέρες,

χρήση και προσβασιμότητα:

Μπορείτε να διαχειριστείτε τον ePA μέσω μιας εφαρμογής στο smartphone σας. Κάθε νόμιμος πάροχος ασφάλισης υγείας προσφέρει τη δική του εφαρμογή ePA, την οποία μπορείτε να κατεβάσετε δωρεάν.

Εάν δεν έχετε smartphone, μπορείτε να λάβετε βοήθεια από τα φαρμακεία ή τα ειδικά κέντρα.

Νομικές ρυθμίσεις:

Η εισαγωγή του ePA θα ξεκινήσει αρχικά στο Αμβούργο και τη Βόρεια Ρηνανία-Βεστφαλία. Θα είναι διαθέσιμο σε ολόκληρη τη Γερμανία από τον Φεβρουάριο του 2025.

Οι ιδιώτες ασφαλισμένοι μπορούν επίσης να χρησιμοποιούν το ePA. Ωστόσο, αυτό πρέπει να διευκρινιστεί με την αντίστοιχη ασφαλιστική εταιρεία.

Πλεονεκτήματα:

Ο ePA διευκολύνει την επικοινωνία μεταξύ γιατρών, νοσοκομείων και άλλων οργανισμών. Έχετε καλύτερη εποπτεία των δεδομένων υγείας σας.

Μειονεκτήματα:

Δεν ψηφιοποιούνται αυτόματα όλα τα έγγραφα. Μπορείτε να ρωτήσετε τον ασφαλιστικό σας φορέα υγείας αν θα αναλάβει την ψηφιοποίηση.

Ενδέχεται να υπάρξουν τεχνικές δυσκολίες στην αρχή, επειδή ορισμένοι γιατροί πρέπει να προσαρμόσουν το λογισμικό τους.

Ένα άλλο πρόβλημα είναι ότι δεν υπάρχουν πολύγλωσσες πληροφορίες. Επομένως, δεν υπάρχουν μεταφράσεις σε άλλες γλώσσες.

Το ePA είναι ένα σημαντικό βήμα προς την ψηφιοποίηση στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης. Θα πρέπει να βελτιώσει την ιατρική περίθαλψη.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες εδώ:

[Συχνές ερωτήσεις της Ένωσης Ιατρών Νοσοκομειακών Ασφαλιστικών Οργανισμών](#)
[Ερωτήσεις και απαντήσεις σχετικά με τον ηλεκτρονικό φάκελο ασθενούς \(ePA\) από τον KBV](#)
[Πληροφορίες από το κέντρο συμβουλών καταναλωτών σχετικά με τον ePA](#)

Φάρμακα και φαρμακεία

Εάν χρειάζεστε φαρμακευτική αγωγή, ο γιατρός σας θα σας χορηγήσει συνταγή. Μπορείτε να προμηθευτείτε το φάρμακό σας με αυτή τη συνταγή σε οποιοδήποτε φαρμακείο. Ακόμη και με συνταγή συνήθως δεν παρέχονται δωρεάν όλα τα φάρμακα. Ορισμένα φάρμακα, όπως τα αντιβιοτικά, απαιτούν ιατρική συνταγή. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορείτε να τα αγοράσετε χωρίς ιατρική συνταγή.

Τα **φαρμακεία** είναι συνήθως ανοιχτά **από Δευτέρα έως Σάββατο**. Οι ώρες λειτουργίας ποικίλλουν ανάλογα με το φαρμακείο. Εάν χρειάζεστε επείγοντως φάρμακα τη νύχτα ή το Σαββατοκύριακο, θα βρείτε έξω από όλα τα φαρμακεία μια πινακίδα με όλα τα εφημερεύοντα φαρμακεία (όνομα και διεύθυνση) που είναι ανοιχτά για επείγουσα εξυπηρέτηση. Μπορείτε να βρείτε τα φαρμακεία έκτακτης ανάγκης και ηλεκτρονικά [εδώ](#).

Εάν είστε αιτούντες άσυλο, θα λαμβάνετε πολλά φάρμακα χωρίς να πληρώσετε συμμετοχή. Εάν **δεν** έχετε συνταγή, θα πρέπει **πάντα** να πληρώνετε για τα φάρμακά σας.

REHA - Αθλητισμός

REHA sport

Ο αθλητισμός αποκατάστασης είναι ο αθλητισμός για άτομα που, για παράδειγμα

- έχουν υποστεί ατύχημα,
- έχουν αναπηρία
- ή είχαν μια σοβαρή ασθένεια

Σας μαθαίνει πώς να κινείστε καλύτερα. Ο γιατρός σας πρέπει να αποφασίσει ότι χρειάζεστε αθλητισμό αποκατάστασης.

Ο αθλητισμός αποκατάστασης γίνεται γενικά σε ομάδες. Η συνταγή του γιατρού περιλαμβάνει συνήθως 50 συνεδρίες άσκησης διάρκειας 45 λεπτών η καθεμία.

Τα αθλήματα αποκατάστασης προσφέρονται από γυμναστήρια, κέντρα αποκατάστασης και φυσιοθεραπείας, καθώς και από αθλητικούς συλλόγους εγκεκριμένους για αθλήματα αποκατάστασης.

Μπορείτε να βρείτε μια επισκόπηση των παρόχων [εδώ](#).

Συμβουλευτικά κέντρα

Αν έχετε προβλήματα ή απορίες, απευθυνθείτε σε ένα συμβουλευτικό κέντρο. Εκεί υπάρχουν άνθρωποι που γνωρίζουν τα θέματά τους. Μπορούν επίσης να σας δώσουν καλές συμβουλές. Δεν θα μιλήσουν σε κανέναν για τη συμβουλευτική. Υπάρχουν πολλά συμβουλευτικά κέντρα στο Odenwald για διάφορα προβλήματα. Οι υπηρεσίες είναι δωρεάν.

Συμβουλευτική: αλκοόλ, κάπνισμα και φαρμακευτική αγωγή

Κέντρο Caritas Erbach **Εξωτερικά ιατρεία για εξαρτημένους**



 **Hauptstraße 42, 64711 Erbach 06062/955330 sucht@caritas-erbach.de**
www.caritas-darmstadt.de

Συμβουλευτική: ναρκωτικά, φάρμακα, τυχερά παιχνίδια, εθισμός, διατροφή

Η συμβουλευτική μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί με τη χρήση έξυπνου τηλεφώνου, φορητού υπολογιστή ή tablet. Για το σκοπό αυτό απαιτείται η εφαρμογή "Jitsi".

Περιφερειακός Σύλλογος DRK Erbach

Συμβουλευτικό κέντρο για τον εθισμό



[Bahnstraße 43, 64711 Erbach](#)



[06062/60770](tel:06062/60770)



suchtberatungt@drk-odenwald.de



www.drk-odenwaldkreis.de

Συμβουλευτική: AIDS

Η υγειονομική υπηρεσία προσφέρει ανώνυμη και δωρεάν **συμβουλευτική για το AIDS**.
Πραγματοποιούνται επίσης **τεστ HIV**.

Περιφερειακή επιτροπή Odenwaldkreis

Συμβουλευτική για HIV/AIDS

🏠 [Relystraße, 64720 Michelstadt](#)

☎ [06062/70290](tel:06062/70290)

✉ h.fehrmann@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Συμβουλευτική για άτομα με αναπηρίες

Το κέντρο αυτό λειτουργεί ανεξάρτητα και υπεύθυνα. Εκπροσωπεί τα συμφέροντα των ατόμων με αναπηρία. Τα καθήκοντα του κέντρου είναι

- Πληροφόρηση και συμβουλευτική
- Βοήθεια σε επιστολές προς και από τις αρχές
- Συμμετοχή σε προγράμματα
- Συνεργασία με οργανώσεις για τα άτομα με αναπηρία
- Πρωτοβουλία - δικαιώματα στη συμβουλευτική επιτροπή για τα άτομα με αναπηρία

Η συμβουλευτική πραγματοποιείται

- Δευτέρα από τις 9.00 - 12.00 και

- Πέμπτη από τις 14.00 - 17.00

Περιφερειακή επιτροπή Odenwaldkreis

🏠 [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)

☎ [06062/70338](tel:06062/70338)

✉ r.hoffmann@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Συμβουλευτική: Πρόσφυγες με τραύμα

PZGS (Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete Südhessen) Οι συμβουλευτικές συνεδρίες πραγματοποιούνται εδώ :

🏠 [Hauptstraße 42, 64711 Erbach](#)

☎ [06062/955330](tel:06062/955330)

✉ alb@caritas-erbach.de

🌐 www.caritas-darmstadt.de

Γραμμή βοήθειας για τη βία κατά των γυναικών

Το τηλέφωνο βοήθειας "Βία κατά των γυναικών" συμβουλεύει τις γυναίκες. Παρέχει πληροφορίες και παραπέμπει σε τοπικές οργανώσεις. Παρέχεται συμβουλευτική για όλες τις μορφές βίας κατά των γυναικών. Η συμβουλευτική είναι επίσης διαθέσιμη ηλεκτρονικά μέσω υπολογιστή ή κινητού τηλεφώνου. Οι συμβουλευτικές συνεδρίες είναι εμπιστευτικές και παραμένουν ανώνυμες. Δεν ζητούνται προσωπικά δεδομένα στο τηλέφωνο ή στην αρχική σελίδα. Η τηλεφωνική γραμμή βοήθειας διαθέτει διερμηνείς για πολλές γλώσσες. Τα άτομα με προβλήματα ακοής μπορούν να λάβουν δωρεάν μετάφραση μέσω της ιστοσελίδας. Παρέχονται μεταφράσεις στη γερμανική νοηματική γλώσσα ή στη γραπτή γλώσσα.

Τηλέφωνο βοήθειας "Βία κατά των γυναικών"

☎ [08000/116016](tel:08000/116016)

✉ alb@caritas-erbach.de

🌐 www.hilfetelefon.de

Αυτοβοήθεια - Γραφείο Odenwald

Μια ομάδα αυτοβοήθειας είναι μια ομάδα στην οποία συναντώνται άτομα με συγκεκριμένα προβλήματα. Οι άνθρωποι υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον και αισθάνονται κατανοητοί. Συχνά συζητούνται προβλήματα όπως θέματα υγείας ή οικογενειακά ζητήματα.

Στην περιοχή Odenwald, το **γραφείο αυτοβοήθειας Odenwald** οργανώνει αυτές τις ομάδες. Στον [οδηγό](#) θα βρείτε πολλές ομάδες που συναντώνται σε συγκεκριμένες ημερομηνίες. Υπάρχει ένα καφέ στο Michelstadt. Εδώ μπορείτε να μιλήσετε και να ακούσετε.

Γραφείο αυτοβοήθειας Odenwald

🏠 [Untere Pfarrgasse, 64720 Michelstadt](#)

☎ [06061/9692290](tel:060619692290)

✉ selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org

🌐 www.paritaet-selbsthilfe.org

Εφαρμογές υγείας

Διάφορες εφαρμογές υγείας μπορούν να μεταφορτωθούν μέσω του smartphone. Αυτές οι εφαρμογές καλύπτουν τους εξής τομείς: - Υγεία: Fitness, διατροφή, υγεία και ιατρική. Οι πάροχοι αυτών των εφαρμογών είναι συχνά ασφαλιστικές εταιρείες υγείας, φαρμακευτικές εταιρείες και εταιρείες πληροφορικής.

Οι εφαρμογές βοηθούν στην προπόνηση ή παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή, μετρούν ιατρικές τιμές και τις αποθηκεύουν.

Γίνεται διάκριση μεταξύ των "**εφαρμογών τρόπου ζωής**", οι οποίες βοηθούν στην υποστήριξη της υγιεινής συμπεριφοράς. Υπάρχουν επίσης "**εφαρμογές προσανατολισμένες στις υπηρεσίες**" που σας υπενθυμίζουν τα ραντεβού. Υπάρχουν επίσης **ιατρικές εφαρμογές** που χρησιμοποιούνται για τη διάγνωση ή τη θεραπεία μιας ασθένειας.

Οι ιατρικές εφαρμογές πρέπει να είναι εγκεκριμένες και να διαθέτουν σήμανση CE.

Η ασφαλιστική εταιρεία μπορεί να καλύψει το κόστος, εάν οι εφαρμογές αυτές έχουν ελεγχθεί από το Ομοσπονδιακό Ινστιτούτο Φαρμάκων και Ιατρικών Συσκευών (BfArM). Μπορείτε να βρείτε έναν κατάλογο εγκεκριμένων εφαρμογών [εδώ](#).

Πολλές από τις εφαρμογές πρέπει να αντιμετωπίζονται πολύ κριτικά όσον αφορά την προστασία των δεδομένων. Σε πολλές εφαρμογές συλλέγονται, αποθηκεύονται και υποβάλλονται σε επεξεργασία ευαίσθητα δεδομένα.

Η εφαρμογή breastcare είναι μια ακίνδυνη εφαρμογή.

Ο καρκίνος του μαστού είναι ο πιο κοινός τύπος καρκίνου παγκοσμίως. Στην Ευρώπη, μία στις οκτώ γυναίκες θα αναπτύξει καρκίνο του μαστού κατά τη διάρκεια της ζωής της. Μόνο στη Γερμανία, περίπου 70.000 γυναίκες διαγιγνώσκονται με καρκίνο του μαστού κάθε χρόνο. Όσο νωρίτερα αναγνωριστεί η ασθένεια, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες θεραπείας. Περίπου το 25% των περιπτώσεων μπορεί να προληφθεί με την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Η εφαρμογή breastcare είναι επιστημονικά τεκμηριωμένη. Εξηγεί όλα τα σημαντικά για τον καρκίνο του μαστού με εύληπτο τρόπο. Ασχολείται επίσης με το θέμα της έγκαιρης διάγνωσης. Μαθαίνετε πόσο

σημαντικός είναι ένας υγιεινός τρόπος ζωής. Η εφαρμογή είναι προς το παρόν διαθέσιμη σε επτά γλώσσες: αραβικά, γερμανικά, αγγλικά, φαρσί, γαλλικά, ισπανικά και τουρκικά.

Η εφαρμογή για τη φροντίδα του μαστού

- σας υπενθυμίζει να ψηλαφείτε το δικό σας στήθος με ένα ημερολόγιο κύκλου
- εξηγεί την αυτοεξέταση βήμα προς βήμα με εικονογραφημένες οδηγίες
- εξηγεί τους παράγοντες κινδύνου και τα συμπτώματα και παρέχει συγκεκριμένες συμβουλές για έναν υγιεινό τρόπο ζωής
- απαντά σε ερωτήσεις σχετικά με τις ιατρικές εξετάσεις προληπτικού ελέγχου στη Γερμανία
- παραπέμπει σε πολυάριθμα σημεία επαφής, όπως κέντρα μαστού, αξιωματικούς ένταξης ή υπηρεσίες υποστήριξης, στα οποία μπορούν να απευθυνθούν οι γυναίκες με ερωτήματα
- αφηγείται ιστορίες γυναικών που έχουν πληγεί και οι οποίες είναι ενθαρρυντικές

Μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή από τα καταστήματα εφαρμογών της Apple και της Google. Η εφαρμογή είναι δωρεάν. Η εφαρμογή μπορεί να χρησιμοποιηθεί χωρίς τη συλλογή προσωπικών δεδομένων. Είναι απαλλαγμένη από διαφημίσεις και έχει σχεδιαστεί για μακροπρόθεσμη χρήση. Περισσότερες πληροφορίες σε επτά γλώσσες στη διεύθυνση breastcare.app

Εκπαίδευση πρώτων βοηθειών (πρώτος βοηθός)

Τα μαθήματα πρώτων βοηθειών είναι καλά για την εξάσκηση των μέτρων πρώτων βοηθειών. Με αυτές τις γνώσεις, είστε προετοιμασμένοι για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης που μπορεί να προκύψουν στην καθημερινή ζωή.

Τα μαθήματα πρώτων βοηθειών συχνά διοργανώνονται από οργανώσεις παροχής βοήθειας. Είναι πλεονέκτημα αν η εκπαίδευση ξεκινά από την παιδική ηλικία και συνεχίζεται στο σχολείο. Στη συνέχεια θα πρέπει να επαναλαμβάνεται στην ενήλικη ζωή.

Στους παρόχους μαθημάτων εκπαίδευσης πρώτων βοηθειών στη Γερμανία περιλαμβάνονται η Arbeiter-Samariter-Bund (ASB), η Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG), η Deutsches Rotes Kreuz (DRK), η Johanniter-Unfall-Hilfe (JUH) και η Malteser Hilfsdienst (MHD). Το DRK προσφέρει μαθήματα πρώτων βοηθειών στην περιοχή Odenwald.

Οργάνωση της περιφέρειας του DRK Erbach

Εκπαίδευση πρώτων βοηθειών

 [Bahnstraße 43, 64711 Erbach](https://www.bahnstrasse43.de)

 [06062/607181](tel:06062607181)

 sabine.kugelmeier@drk-odenwaldkreis.de

 www.drk-odenwaldkreis.de

Φροντίδα

Το Pflegestütz - Punkt im Odenwald

Πολλοί ηλικιωμένοι ή ανάπηροι χρειάζονται φροντίδα. Αυτό σημαίνει ότι χρειάζονται βοήθεια. Αυτό μπορεί να αφορά το πλύσιμο ή το φαγητό. Ή όταν πηγαίνουν για ψώνια. Υπάρχουν πολλά διαφορετικά βοηθήματα που είναι διαθέσιμα γι' αυτό. Το σημείο υποστήριξης φροντίδας σας εξηγεί αυτά τα βοηθήματα. Το σημείο υποστήριξης φροντίδας σας λέει ποια βοηθήματα είναι κατάλληλα για εσάς. Ή τι χρειάζεται ο άρρωστος στην οικογένειά σας. Εκεί μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις. Η βοήθεια εκεί δεν κοστίζει τίποτα. Μπορείτε να μας καλέσετε ή να περάσετε από εκεί.

Kreisausschuss Odenwaldkreis - Pflegestützpunkt

🏠 [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)

☎ [06062-70317](tel:06062-70317)

✉ pflegestuetzpunkt@odenwaldkreis.de

🌐 www.odewaldkreis.de

Φροντίδα συγγενών

Η φροντίδα των ατόμων μπορεί να οργανωθεί με διάφορους τρόπους. Για παράδειγμα, πολλοί άνθρωποι φροντίζουν στο σπίτι από συγγενείς ή/και υπηρεσίες φροντίδας. Σε αυτό το σημείο **οι υπηρεσίες εξωνοσοκομειακής φροντίδας** υποστηρίζουν τους συγγενείς. Πριν αναθέσετε μια υπηρεσία φροντίδας, διευκρινίστε την ανάληψη του κόστους με τον αρμόδιο ασφαλιστικό φορέα ή το γραφείο κοινωνικής πρόνοιας. Μπορείτε να βρείτε μια επισκόπηση των υπηρεσιών εξωνοσοκομειακής φροντίδας [εδώ](#).

Εάν δεν είναι πλέον δυνατή η φροντίδα των ηλικιωμένων στο σπίτι, τίθεται το ζήτημα των πιθανών εναλλακτικών λύσεων. Στα [γηροκομεία και τους οίκους ευ](#) γηρίας, οι άνθρωποι φροντίζονται και περιθάλπονται όλο το εικοσιτετράωρο από εξειδικευμένο προσωπικό. Τα σπίτια φροντίδας συνδυάζουν όλο και περισσότερο τις απαιτήσεις φροντίδας και τις ανάγκες διαβίωσης. Αντλαμβάνονται τον εαυτό τους ως χώρους διαβίωσης στους οποίους πρέπει να υπάρχει χώρος για ατομικότητα και ιδιωτικότητα. Το αρμόδιο ταμείο ασφάλισης υγείας και μακροχρόνιας περίθαλψης θα ελέγξει αν η ενδονοσοκομειακή περίθαλψη είναι πραγματικά απαραίτητη σύμφωνα με τις παροχές της ασφάλισης μακροχρόνιας περίθαλψης. Ο βαθμός στον οποίο τα ταμεία ασφάλισης περίθαλψης θα καλύψουν τις παροχές εξαρτάται από αυτή την αξιολόγηση.

Μπορείτε να βρείτε μια επισκόπηση των οίκων ευγηρίας και των γηροκομείων σε όλη τη Γερμανία [εδώ](#).

Εάν οι δικοί σας οικονομικοί πόροι και οι παροχές του ταμείου ασφάλισης περίθαλψης δεν επαρκούν για την κάλυψη του κόστους περίθαλψης ή εάν κάποιος δεν έχει ασφάλιση περίθαλψης, το υπόλοιπο κόστος μπορεί επίσης να καλυφθεί από την κοινωνική πρόνοια. Για το σκοπό αυτό απαιτείται αίτηση. Η αίτηση πρέπει να υποβληθεί στην αρμόδια **δημοτική ή τοπική αρχή**. Οι παροχές κοινωνικής πρόνοιας **δεν καταβάλλονται για το παρελθόν**. Συνεπώς, το δικαίωμα μπορεί να προκύψει το νωρίτερο από τη στιγμή που η υπηρεσία κοινωνικής πρόνοιας ενημερώνεται για την κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Επομένως, είναι προτιμότερο να επικοινωνήσετε εγκαίρως με το γραφείο κοινωνικής πρόνοιας και να ζητήσετε συμβουλές.

Kreisausschuss Odenwaldkreis - Hilfe zur Pflege ambulant und stationär

🏠 [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)

☎ [06062-701584](tel:06062-701584) ή [06062-701587](tel:06062-701587)

✉ info@odenwaldkreis.de

🌐 www.odewaldkreis.de

Αναπηρίες

Αναπηρίες

Η αναπηρία είναι

- μια σωματική
- διανοητική ή
- ψυχική βλάβη ενός ατόμου. Η βλάβη πρέπει να διαρκεί περισσότερο από 6 μήνες.

Η αναπηρία δεν είναι ασθένεια. Η αναπηρία δεν θεραπεύεται. Η σοβαρότητα της αναπηρίας μετράται ως ποσοστό.

Σοβαρή αναπηρία υπάρχει εάν ο βαθμός αναπηρίας (GdB) είναι 50.

Το γραφείο συντάξεων είναι αρμόδιο για πολλά πράγματα σε σχέση με τη σοβαρή αναπηρία. Καθορίζει το GdB. Το Versorgungsamt εκδίδει επίσης **κάρτες αναπηρίας**.

Hessisches Amt für Versorgung und Soziales Darmstadt (Versorgungsamt)

🏠 [Schottener Weg 3, 64289 Darmstadt](#)

☎ [06151 - 7380](#)

✉ poststelle@havs-dar.hessen.de

Τα άτομα με αναπηρία απολαμβάνουν ειδικής προστασίας στην εργασία. Υπάρχει επίσης **βοήθεια στο χώρο εργασίας**. Τα άτομα με σοβαρή αναπηρία λαμβάνουν περισσότερες **διακοπές** στην εργασία. Υπάρχει επίσης η δυνατότητα **πρόωρης συνταξιοδότησης**. Οι **πρόσθετες ανάγκες** μπορούν να καταβληθούν για κοινωνικές παροχές. Υπάρχουν επίσης εκπτώσεις στη **χρήση των** δημόσιων μέσων μεταφοράς. Μπορεί επίσης να υπάρχουν εκπτώσεις σε μουσεία και άλλες εγκαταστάσεις.

Το **δελτίο βαριάς αναπηρίας** δείχνει το **βαθμό αναπηρίας** και περιέχει **ειδικά χαρακτηριστικά**. Τα σημεία αυτά σημαίνουν

"G" για σημαντική αναπηρία βάδισης

"G" σημαίνει ότι το άτομο με αναπηρία έχει σημαντική δυσκολία στους ελιγμούς στην κυκλοφορία. Η απαίτηση είναι:

- Το άτομο δεν μπορεί να διανύσει απόσταση 2 χιλιομέτρων μέσα σε μισή ώρα.

"aG" για εξαιρετική αναπηρία βάδισης

Το "aG" σημαίνει άτομα που μπορούν να μετακινηθούν έξω από το αυτοκίνητό τους μόνο με τη βοήθεια άλλων ή μόνο με μεγάλη προσπάθεια.

"Bl" για τύφλωση

Το "Bl" αφορά άτομα των οποίων η οπτική οξύτητα δεν υπερβαίνει το 2% σε κανένα από τα δύο μάτια.

"Gl" για την κώφωση

Το "Gl" ισχύει για άτομα που είναι κωφά ή δεν μπορούν να επικοινωνήσουν καλά παρά τα ακουστικά βαρηκοΐας.

"B" για την ανάγκη για συνεχή βοήθεια

Το "B" απονέμεται σε άτομα που, λόγω της αναπηρίας τους, εξαρτώνται συνεχώς από βοήθεια όταν χρησιμοποιούν τα δημόσια μέσα μεταφοράς. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε αν απαιτείται τακτικά βοήθεια κατά την επιβίβαση και την αποβίβαση από το λεωφορείο ή κατά τη μετακίνηση με τα μέσα μαζικής μεταφοράς. Μπορεί επίσης να απαιτείται βοήθεια για την αντιστάθμιση του αποπροσανατολισμού. Επιπλέον, πρέπει να υπάρχει GdB τουλάχιστον 50 και το σήμα "G", "H" ή "Gl".

"H" για την αδυναμία

Το "H" απονέμεται εάν απαιτείται βοήθεια για τουλάχιστον δύο ώρες ημερησίως για τουλάχιστον τρεις καθημερινές εργασίες. Εργασίες που δεν σχετίζονται άμεσα με το άτομο, όπως οι οικιακές εργασίες, δεν παίζουν ρόλο εδώ.

"RF" για την απαλλαγή από την υποχρέωση καταβολής τέλους αδειάς

Εάν κάποιος δεν είναι πλέον σε θέση να εγκαταλείψει την κατοικία του λόγω της αναπηρίας του,

πληρούται η προϋπόθεση για την απαλλαγή από τα τέλη άδειας. Εφόσον είναι σε θέση να παρακολουθήσει μια δημόσια εκδήλωση με τη βοήθεια βοηθημάτων και ενός ατόμου, **δεν** λαμβάνει το σήμα "RF".

"VB" για τα άτομα που δικαιούνται περίθαλψη

Όποιος δικαιούται παροχές βάσει του ομοσπονδιακού νόμου για τις συντάξεις λόγω μείωσης της εισοδηματικής ικανότητας κατά τουλάχιστον 50% λαμβάνει αυτή την ένδειξη.

"EB" για τα θύματα των εθνικοσοσιαλιστικών διώξεων

με GdB τουλάχιστον 50 και αξιώσεις βάσει του ομοσπονδιακού νόμου περί αποζημίωσης.

Ο **εκπρόσωπος για τα άτομα με αναπηρία** στην περιφέρεια Odenwald είναι ένα **ανεξάρτητο, εθελοντικό συμβουλευτικό κέντρο και εκπρόσωπος των** ατόμων με αναπηρία με στόχο την επίτευξη της μεγαλύτερης δυνατής αυτοδιάθεσης και ανεξαρτησίας μέσω

- Πληροφόρηση και συμβουλευτική
- Βοήθεια στην αλληλογραφία
- Συμμετοχή σε δημόσια έργα
- Συνεργασία με οργανώσεις ατόμων με αναπηρία
- Δικαίωμα πρωτοβουλίας στη συμβουλευτική επιτροπή για τα άτομα με αναπηρία

Οι ώρες λειτουργίας του γραφείου είναι Δευτέρα 9.00 - 12.00 και Πέμπτη 14.00 - 17.00:

Kreisausschuss Odenwaldkreis

🏠 [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)

☎ [06062 - 70338](tel:06062-70338)

✉ r.hoffmann@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Το γραφείο πρόνοιας νέων της περιφέρειας Odenwald υποστηρίζει παιδιά, νέους και τις οικογένειές τους με βοήθεια ένταξης, εάν τα παιδιά και οι νέοι έχουν ψυχική αναπηρία.

Kreisausschuss Odenwaldkreis Jugendamt

🏠 [Helmholtzstraße 3, 64711 Erbach](#)

☎ [06062-70400](tel:06062-70400)

✉ k.glabisch@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Η **Ειδική Υπηρεσία Ένταξης (Integrationsfachdienst, IFD)** παρέχει συμβουλές για θέματα που αφορούν την ασθένεια, την αναπηρία και την επαγγελματική αποκατάσταση και υποστηρίζει τα άτομα στην αντιμετώπιση προβλημάτων στον εργασιακό χώρο. Τα ραντεβού πραγματοποιούνται άμεσα, δωρεάν και κατόπιν τηλεφωνικού ραντεβού.

Diakonisches Werk Odenwald

🏠 [Bahnhofstraße 38, 64720 Michelstadt](#)

☎ [06061/96500](tel:06061/96500)

✉ mail@dw-odw.de

🌐 www.diakonie-odenwald.de

Νοσηλευτική και παρηγορητική φροντίδα

Το "φάρμακο" είναι μια άλλη λέξη για το φάρμακο ή το φάρμακο. Σημαίνει όμως και κάτι άλλο: σημαίνει τη θεραπεία των ασθενών.

Η παρηγορητική ιατρική είναι ένας ειδικός τρόπος θεραπείας των ασθενών.

Οι γιατροί συνήθως προσπαθούν να κάνουν τους ασθενείς τους καλά. Αλλά μερικές φορές αυτό δεν είναι πλέον εφικτό. Ένα άτομο μπορεί να είναι τόσο άρρωστο που κανείς δεν μπορεί να τον βοηθήσει πια. Τότε είναι ανίατα άρρωστος. Αυτό σημαίνει ότι θα πεθάνει.

Αυτοί οι ασθενείς έχουν συχνά πολλά προβλήματα. Για παράδειγμα, οι ασθενείς έχουν πολλά προβλήματα:

- Πονάνε.
- Φοβούνται το θάνατο
- Είναι λυπημένοι

Αυτό το φάρμακο έχει ως στόχο να βοηθήσει τους ασθενείς που βρίσκονται σε τελικό στάδιο να αισθάνονται όσο το δυνατόν καλύτερα. Και ότι ο χρόνος μέχρι το θάνατο θα είναι όσο το δυνατόν πιο άνετος γι' αυτούς.

Η παρηγορητική ιατρική είναι διαθέσιμη σε διάφορα μέρη.

Για παράδειγμα:

- Στο νοσοκομείο,
- σε οίκο ευγηρίας,
- ή σε έναν ξενώνα.

Ο ξενώνας είναι μια ειδική εγκατάσταση. Εκεί φροντίζουν μόνο τους ασθενείς, που θα πεθάνουν σύντομα.

Μπορείτε να βρείτε προσφορές για ξενώνα και παρηγορητική φροντίδα [εδώ](#).

Διατροφή

Διατροφή:

Διατροφή: Οι καταναλωτές στη Γερμανία έχουν στη διάθεσή τους ένα ευρύ φάσμα υγιεινών τροφίμων. Τα υγιεινά τρόφιμα είναι ευχαρίστηση. Μια καλή διατροφή είναι η καλύτερη συνταγή για καλή υγεία. Η διατροφή και η άσκηση συνδέονται μεταξύ τους. Οι άνθρωποι που κινούνται πολύ καταναλώνουν περισσότερη ενέργεια.

Εδώ θα βρείτε τους 10 κανόνες της Γερμανικής Εταιρείας Διατροφής:

1. Διατροφή - απολαύστε την ποικιλία! Αξιοποιήστε στο έπακρο την ποικιλία των τροφίμων. Επιλέξτε κατά κύριο λόγο τρόφιμα φυτικής προέλευσης.
2. Λαχανικά και φρούτα - φάτε 5 την ημέρα! Απολαύστε τουλάχιστον 3 μερίδες λαχανικών και 2 μερίδες φρούτων την ημέρα.
3. Επιλέξτε δημητριακά ολικής αλέσεως! Όταν πρόκειται για προϊόντα δημητριακών, όπως ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά και αλεύρι, η ποικιλία ολικής άλεσης είναι η καλύτερη επιλογή για την υγεία σας.
4. Συμπληρώστε τη διατροφή σας με ζωικά προϊόντα! Τρώτε καθημερινά γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γιαούρτι και τυρί. Ψάρια μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Αν τρώτε κρέας, τότε όχι περισσότερο από 300 - 600 γραμμάρια την εβδομάδα.
5. Προτιμήστε τα φυτικά έλαια, όπως το κραμβέλαιο και τα λίπη που παρασκευάζονται από αυτό. Τα λιπαρά βρίσκονται συχνά σε επεξεργασμένα τρόφιμα όπως τα λουκάνικα, τα γλυκά, τα είδη

ζαχαροπλαστικής, το γρήγορο φαγητό και τα έτοιμα προϊόντα.

6. Περιορίστε τη ζάχαρη και το αλάτι! Τα τρόφιμα και τα ποτά με ζάχαρη δεν είναι καλά. Αποφύγετε τα όσο το δυνατόν περισσότερο και χρησιμοποιήστε τη ζάχαρη με φειδώ. Περιορίστε το αλάτι και μειώστε το ποσοστό των αλμυρών τροφίμων. Αρωματίστε δημιουργικά με βότανα και μπαχαρικά.
7. Είναι καλύτερο να πίνετε νερό ή άλλα ροφήματα χωρίς θερμίδες, όπως τσάι χωρίς ζάχαρη! Πίνετε περίπου 1,5 λίτρο νερό την ημέρα.
8. Μαγειρέψτε τα τρόφιμα όσο το δυνατόν περισσότερο και όσο το δυνατόν λιγότερο με όσο το δυνατόν λιγότερο νερό και λίπος. Αποφεύγετε να καίτε τα τρόφιμα όταν τα τηγανίζετε, τα ψήνετε στη σχάρα, τα ψήνετε και τα τηγανίζετε στο τηγάνι.
9. Τρώτε με προσοχή και απολαύστε
10. Προσέξτε το βάρος σας και συνεχίστε να κινείστε.

Το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Τροφίμων και Γεωργίας παρέχει περαιτέρω πληροφορίες [εδώ](#).

Tafel Erbach - Michelstadt

Στη Γερμανία, τα τρόφιμα από αποθέματα με ημερομηνία λήξης που πλησιάζει, τα αρτοσκευάσματα της προηγούμενης ημέρας, τα εποχιακά είδη, η υπερπαραγωγή, τα λανθασμένα συσκευασμένα προϊόντα ή τα φρούτα και τα λαχανικά με μικρές ατέλειες συχνά πετιούνται.

Οι τράπεζες τροφίμων στη Γερμανία θέλουν να αντισταθμίσουν αυτό το πρόβλημα. Συλλέγουν αυτά τα πλεονάζοντα τρόφιμα από τους λιανοπωλητές και τους παραγωγούς και τα διανέμουν σε κοινωνικά και οικονομικά μειονεκτούντα άτομα, είτε δωρεάν είτε έναντι συμβολικού ποσού.

Μια ιδέα που ωφελεί όλους τους εμπλεκόμενους: Οι έμποροι λιανικής πώλησης τροφίμων και οι κατασκευαστές αναλαμβάνουν την κοινωνική ευθύνη και όσοι έχουν ανάγκη λαμβάνουν τρόφιμα υψηλής ποιότητας με λίγα χρήματα ή ακόμη και δωρεάν - καθώς και κίνητρα για το μέλλον.

Ταυτόχρονα, μειώνεται η ποσότητα των παραγόμενων απορριμμάτων υπέρ του περιβάλλοντος και εξοικονομούνται πολύτιμοι πόροι.

Tafel Erbach - Michelstadt e.V.

🏠 [Stadtring 88, 64720 Michelstadt](#)

☎ [06061-703508](tel:06061-703508)

✉ reinhold.ruhr@web.de

🌐 www.erbach-michelstädter-tafel.de

Κινητικότητα

Μπορείτε να φτάσετε σε πολλά μέρη γύρω από το σπίτι σας με τα μέσα μαζικής μεταφοράς. Μπορείτε επίσης να ταξιδέψετε με ποδήλατο. Η ποδηλασία είναι φθηνή και φιλική προς το περιβάλλον.

Δημόσιες συγκοινωνίες

Για να φτάσετε στον προορισμό σας στο Odenwald, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις δημόσιες συγκοινωνίες. Πρόκειται για λεωφορεία και τρένα στο Odenwald.

Για κάθε διαδρομή χρειάζεστε έγκυρο εισιτήριο. Εάν δεν αγοράσετε εισιτήριο και σας κάνουν έλεγχο, θα πληρώσετε βαρύ πρόστιμο.

Μπορείτε να αγοράσετε εισιτήρια από τα μηχανήματα εισιτηρίων στους σταθμούς, στο λεωφορείο ή μέσω του κινητού σας τηλεφώνου. Μπορείτε επίσης να προμηθευτείτε εισιτήρια από:

RMV-MobilitätsZentrale Michelstadt

🏠 [Hulster Straße 2, 64720 Michelstadt](#)

☎ [06061-979988](tel:06061-979988)

✉ mobiz@odenwaldmobil.de

🌐 www.odenwaldmobil.de

Εγγυημένο κινητό!

Μια άλλη υπηρεσία είναι το "Garantiert Mobil!". Πρόκειται για μια υπηρεσία πληροφόρησης σχετικά με τα δρομολόγια και τα κόμιστρα. Εδώ μπορείτε να κάνετε κρατήσεις για ταξίδια - όλο το εικοσιτετράωρο και ανεξάρτητα από την ημέρα της εβδομάδας. Μπορείτε επίσης να δημοσιεύσετε τα ταξίδια σας σε αυτή την πύλη και να επικοινωνήσετε με άλλους ταξιδιώτες.

🌐 www.odenwaldmobil.de

Ποδήλατο

Συχνά αξίζει να αγοράσετε ένα ποδήλατο. Είναι φθηνότερο από το να ταξιδεύετε με τα μέσα μαζικής μεταφοράς.

Ακολουθούν μερικοί σημαντικοί κανόνες για τους ποδηλάτες:

- Οδηγείτε πάντα στη δεξιά πλευρά του δρόμου.
- Να οδηγείτε μόνο το ένα πίσω από το άλλο.
- Εάν υπάρχει ποδηλατόδρομος, πρέπει να οδηγείτε στον ποδηλατόδρομο (μόνο στη δεξιά πλευρά του δρόμου στην κατεύθυνση της κίνησης).
- Τα παιδιά ηλικίας έως 11 ετών μπορούν να χρησιμοποιούν τους πεζόδρομους με τα ποδήλατά τους.
- Δεν επιτρέπεται η χρήση κινητού τηλεφώνου κατά την οδήγηση.

Να είστε προσεκτικοί όταν αγοράζετε. Το ποδήλατό σας πρέπει να είναι αξιόπλοο. Διαφορετικά θα πρέπει να πληρώσετε πρόστιμο εάν σας σταματήσει η αστυνομία.

Μπορείτε να βρείτε εθελοντικά καταστήματα επισκευής ποδηλάτων:

AWO Bad König

🏠 [Schulstraße 7, 64732 Bad König](#)

☎ [06063-9519290](tel:06063-9519290)

✉ l.schroeder@awo-odenwald.de

🌐 www.awo-odenwald.de

Αυτοκίνητο

Πριν σας επιτραπεί να κυκλοφορήσετε το αυτοκίνητό σας στους δρόμους της Γερμανίας, πρέπει να έχει ταξινομηθεί για την οδική κυκλοφορία.

🏠 Περιφερειακό συμβούλιο Odenwaldkreis - γραφείο ταξινόμησης [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)

☎ [06062-70 315](tel:06062-70315)

✉ info@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Μπορείτε επίσης να δηλώσετε το όχημά σας **ηλεκτρονικά** [εδώ](#).

Κατά την ταξινόμηση του οχήματός σας πρέπει να πληρώσετε τα τέλη κυκλοφορίας. Αρμόδιο για την καταβολή του φόρου αυτού είναι το κεντρικό τελωνείο του Ντάρμστατ. Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).

Όποιος επιθυμεί να οδηγεί μηχανοκίνητο όχημα σε δημόσιους δρόμους στη Γερμανία χρειάζεται **άδεια οδήγησης**. Η άδεια οδήγησης εκδίδεται για ορισμένες κατηγορίες και αποδεικνύεται από την άδεια οδήγησης.

Η τοπική αρχή έκδοσης άδειας οδήγησης στην περιφέρεια Odenwald είναι αρμόδια για όλα τα θέματα που αφορούν την άδεια οδήγησης.

Για όλα τα θέματα πρέπει να προσκομίζονται έγγραφα ταυτοποίησης.

🏠 Περιφερειακή επιτροπή του Odenwaldkreis - αρχή έκδοσης αδειών οδήγησης [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](https://www.odenwaldkreis.de/123456789)

☎ 06062-70 470

✉ fahrerlaubnisbehoerde@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Επιπλέον, τα αυτοκίνητα και τα άλλα μεταφορικά μέσα στη Γερμανία πρέπει να υποβάλλονται σε τακτικό **περιοδικό κύριο έλεγχο** (συντομογραφία: **HU**, κοινώς γνωστό ως TÜV). Αυτό αποσκοπεί στο να διασφαλιστεί ότι τα οχήματα συμμορφώνονται με τους κανονισμούς. Υπάρχουν διάφορες νομοθετικές ρυθμίσεις που προβλέπουν τεχνικούς ελέγχους σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Αυτοί οι κύριοι έλεγχοι διενεργούνται από κρατικούς οργανισμούς δοκιμών. Ο **ιδιοκτήτης του οχήματος** είναι **υπεύθυνος** για τη διοργάνωση αυτού του ελέγχου. Μπορείτε να βρείτε παρόχους για τον γενικό έλεγχο σε αντιπροσωπείες αυτοκινήτων, οργανισμούς δοκιμών, γραφεία μηχανικών για την τεχνολογία οχημάτων και εμπειρογνώμονες οχημάτων.

Deutschlandticket και Hessenpass mobile

Deutschland-Ticket Με αυτό μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πολλά μέσα μεταφοράς στη Γερμανία με 49,00 € το μήνα. Το εισιτήριο είναι διαθέσιμο μόνο ως συνδρομή. Μπορεί να ακυρωθεί κάθε μήνα.

Το Deutschlandticket μπορεί να αγοραστεί online, μέσω εφαρμογής ή σε τοπικό κατάστημα.

www.deutschlandticket.de

[Σύνδεσμος μεταφορών RMV](#)

Το Deutschlandticket δεν ισχύει στα τρένα IC, ICE και EC.

Το Deutschlandticket είναι φθηνότερο για τους δικαιούχους κοινωνικών παροχών και τους αιτούντες άσυλο. Ονομάζεται τότε "Deutschlandticket mit Hessenpass mobil"

[Flyer RMV Hessenpass-mobil](#)

Ασφάλιση αστικής ευθύνης

Προκαλέσατε ζημία σε κάποιο πρόσωπο χωρίς να το επιδιώκετε; Αυτό θα μπορούσε να είναι ένα τροχαίο ατύχημα. Ή το παιδί σας έσπασε ένα τζάμι παραθύρου με μια μπάλα. Τότε πρέπει να καταβάλλετε αποζημίωση στη Γερμανία σύμφωνα με το νόμο. Αυτό ισχύει για σωματικές βλάβες, υλικές ζημιές και οικονομικές απώλειες στον ιδιωτικό τομέα.

Στη Γερμανία μπορείτε να συνάψετε ιδιωτική ασφάλιση αστικής ευθύνης. Η ασφάλιση καλύπτει αυτές τις ζημιές για εσάς και την οικογένειά σας/τα παιδιά σας. Μπορείτε να αποφασίσετε μόνοι σας αν

θέλετε να συνάψετε αυτή την ασφάλιση. Ωστόσο, σας το συνιστούμε ανεπιφύλακτα.

💡 Η οργάνωση που σας βοηθάει μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε μια καλή προσφορά για την ασφάλιση προσωπικής ευθύνης.

Μπορείτε επίσης να βρείτε πολύτιμες συμβουλές στον ιστότοπο του [κέντρου συμβουλών](#) καταναλωτών.

Internet και δωρεάν WIFI

Κινητό Διαδίκτυο

Έχετε κινητό Internet στο κινητό σας τηλέφωνο. Αυτό είναι πολύ πρακτικό. Μπορείτε να αναζητήσετε κάτι στο Διαδίκτυο ενώ βρίσκεστε εν κινήσει. Μπορείτε επίσης να αναζητήσετε μια διεύθυνση. Το Διαδίκτυο κοστίζει χρήματα. Είναι καλύτερο να έχετε συμβόλαιο. Αυτό το συμβόλαιο μπορεί να είναι συμβόλαιο ορισμένου χρόνου ή συμβόλαιο προπληρωμής. Δεν χρειάζεστε το διαδίκτυο για να χρησιμοποιήσετε το Integreat.

WLAN στο σπίτι

Αν θέλετε να έχετε Internet στο σπίτι σας, χρειάζεστε έναν δρομολογητή. Υπάρχουν διάφορες εταιρείες που μπορούν να σας πουλήσουν έναν δρομολογητή και ένα συμβόλαιο. Το καλύτερο μέρος για να μάθετε περισσότερα είναι το τοπικό σας κέντρο βοήθειας.

Δημόσια, δωρεάν hotspots WLAN στο Odenwald

Δωρεάν WLAN είναι διαθέσιμο σε διάφορα σημεία στο Odenwald. Εκεί μπορείτε να σερφάρετε στο διαδίκτυο με τη δική σας συσκευή.

Η [Sparkasse Odenwald](#) προσφέρει δωρεάν hotspots WLAN σε όλα τα υποκαταστήματα.

Δωρεάν πρόσβαση στον χώρο εξυπηρέτησης της [Volksbank Odenwald](#) υπάρχει στα υποκαταστήματα Bad König, Beerfelden, Erbach/Hauptstraße, Erbach/Neckarstraße, Höchst, Michelstadt και Reichelsheim.

Οι [ξενώνες νεότητας](#) στο Erbach και στο Breuberg διαθέτουν επίσης δωρεάν WLAN.

Η αλυσίδα σούπερ μάρκετ [REWE](#) προσφέρει επίσης δωρεάν WLAN στα σούπερ μάρκετ Bad König, Brensbach, Erbach, Höchst και Michelstadt.

Η [Netto Marken-Discount](#) προσφέρει επίσης δωρεάν πρόσβαση WLAN σε όλα τα καταστήματά της. Αυτό είναι διαθέσιμο σε όλους τους πελάτες κατά τις ώρες λειτουργίας.

Μπορείτε επίσης να σερφάρετε δωρεάν σε διάφορους [αιθροδρομικούς σταθμούς](#) στο Odenwald.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το δωρεάν WLAN για μία ώρα σε όλα τα [φαρμακεία DM](#) σε όλη τη Γερμανία.

[Τα McDonald's](#) στο Michelstadt διαθέτουν επίσης δωρεάν πρόσβαση WLAN.

Ως αιτών άσυλο στη Γερμανία, δεν έχετε νόμιμο δικαίωμα πρόσβασης στο διαδίκτυο (WIFI) στο κατάλυμά σας. Ως εκ τούτου, συνήθως δεν υπάρχει WIFI (WLAN) στο κατάλυμα. Εάν υπάρχει τηλεφωνική σύνδεση στο κατάλυμα, μπορείτε να συνάψετε μόνοι σας σύμβαση για WLAN. Ζητήστε από τον κύκλο των βοηθών σας να σας βοηθήσει να επιλέξετε ένα καλό συμβόλαιο. Μιλήστε εκ των προτέρων με τα άτομα που ζουν στο κατάλυμα σχετικά με την πληρωμή. Σκεφτείτε αν ένα συμβόλαιο που μπορείτε να ακυρώσετε ανά πάσα στιγμή είναι καλύτερο από ένα συμβόλαιο που ισχύει για μεγάλο χρονικό διάστημα (π.χ. 2 χρόνια). Πριν υπογράψετε το συμβόλαιο, ρωτήστε τον πάροχο του καταλύματός σας αν το Wi-Fi είναι τεχνικά καθόλου δυνατό και πώς μπορείτε να δώσετε πρόσβαση

στον τεχνικό.

Λογαριασμός τρεχουσών συναλλαγών

Θα θέλατε να πληρώσετε χρήματα μέσω τράπεζας; Τότε χρειάζεστε έναν τρεχούμενο λογαριασμό. Τα χρήματά σας είναι πάντα διαθέσιμα στον τρεχούμενο λογαριασμό σας. Θα θέλατε να κάνετε ανάληψη χρημάτων από τον λογαριασμό σας; Ή θα θέλατε να κάνετε πληρωμές χωρίς μετρητά; Τότε θα πρέπει να έχετε αρκετά χρήματα στο λογαριασμό σας. Διαφορετικά, θα πρέπει να πληρώνετε τόκους στην τράπεζα.

Με έναν τρεχούμενο λογαριασμό μπορείτε:

- Να κάνετε μεταφορές
- Να λαμβάνετε πληρωμές χωρίς μετρητά (οι πληρωμές από δημόσιες υπηρεσίες / αρχές / κοινωνικές παροχές συχνά μεταφέρονται μόνο σε τρεχούμενο λογαριασμό)
- Να δημιουργήσετε πάγιες εντολές
- Να συμμετέχετε σε άμεσες χρεώσεις
- Να εξαργυρώνετε επιταγές, να πραγματοποιείτε πληρωμές χωρίς μετρητά με την κάρτα EC/Maestro
- Ανάληψη μετρητών από το γκισέ της τράπεζας ή από ATM
- Εκτύπωση των καταστάσεων του λογαριασμού σας

Άνοιγμα λογαριασμού

Αποφασίστε σε ποια τράπεζα θέλετε να ανοίξετε λογαριασμό. Κλείστε ραντεβού για το άνοιγμα λογαριασμού. Φέρτε μαζί σας ένα από τα έγγραφα νομιμοποίησής σας. Αυτό περιλαμβάνει την απόδειξη άφιξης, την άδεια παραμονής ή την ταυτότητά σας. Εάν στο έγγραφο νομιμοποίησης δεν αναγράφεται τρέχουσα διεύθυνση, φέρτε επίσης πιστοποιητικό εγγραφής ή ανάλογο έγγραφο.

- Έχετε ανοίξει το λογαριασμό. Στη συνέχεια, θα λάβετε ταχυδρομικά μια κάρτα EK με τετραψήφιο κωδικό PIN. Υπογράψτε το πίσω μέρος της κάρτας EK και απομνημονεύστε τον κωδικό PIN. Θα χρειαστείτε τον κωδικό PIN για πληρωμές χωρίς μετρητά. Θα χρειαστείτε τον κωδικό PIN για αναλήψεις μετρητών από ATM. **IN-Code Διατηρείτε πάντοτε την κάρτα σας και το P χωριστά!**
- Να κάνετε ανάληψη χρημάτων από τα ATM της τράπεζάς σας. Τότε η ανάληψη δεν κοστίζει τίποτα. Εάν πληκτρολογήσετε τον κωδικό PIN τρεις φορές λανθασμένα, η τράπεζα θα αποσύρει την κάρτα σας και θα την μπλοκάρει. Σε αυτή την περίπτωση, πρέπει να ρωτήσετε την τράπεζά σας.
- Έχετε χάσει την κάρτα EC σας; Έχει κλαπεί η κάρτα EC σας; Τότε ζητήστε να μπλοκαριστεί αμέσως η κάρτα EK. Ενημερώστε τους για τον κωδικό είδους και τον αριθμό λογαριασμού σας. Στη συνέχεια, ζητήστε από την τράπεζά σας μια νέα κάρτα EK.

 [116116](tel:116116)

 Όλο το εικοσιτετράωρο.

Διαφορετικές τράπεζες προσφέρουν τρεχούμενους λογαριασμούς με διαφορετικούς όρους. Μάθετε ακριβώς πόσο κοστίζει ένας τρεχούμενος λογαριασμός κάθε μήνα. Συγκρίνετε τις υπηρεσίες που προσφέρει η τράπεζα. Εάν δεν μιλάτε γερμανικά ή αγγλικά, παρακαλούμε φέρτε μαζί σας διερμηνέα. Εάν χρειάζεστε βοήθεια για τη σωστή χρήση της κάρτας EK, ζητήστε τη βοήθεια της οργάνωσης που σας βοηθάει.

Συμβάσεις και κινητά τηλέφωνα

Συμβάσεις

Ιδιαίτερα σημαντικό: Ποτέ μην υπογράφετε κάτι που δεν καταλαβαίνετε ή δεν μπορείτε να διαβάσετε. Διαφορετικά μπορεί να καταλήξετε να υπογράψετε μια σύμβαση ή συμφωνία βάσει της οποίας θα πρέπει να πληρώσετε κάτι. Μερικές φορές είναι πολύ δύσκολο να το αναιρέσετε αυτό. Πάντα να ελέγχετε και να συγκρίνετε διάφορες προσφορές και να παίρνετε το χρόνο σας για να αποφασίσετε. Μην αφήνετε τον εαυτό σας να πιεστεί για να υπογράψει οτιδήποτε.

Κινητό τηλέφωνο

Υπάρχουν δύο διαφορετικές συμβάσεις κινητής τηλεφωνίας στη Γερμανία: **Προπληρωμένο συμβόλαιο** και **συμβόλαιο ορισμένου χρόνου**. Το προπληρωμένο συμβόλαιο δεν έχει καθορισμένη διάρκεια σύμβασης. Το συμβόλαιο σταθερής διάρκειας έχει μια ελάχιστη διάρκεια συμβολαίου. Το συμβόλαιο αυτό ανανεώνεται αυτόματα εάν δεν το ακυρώσετε. Εάν δεν θέλετε να ανανεώνεται αυτόματα η σύμβαση, πρέπει να την ακυρώσετε εγγράφως. Δώστε προσοχή στην προθεσμία.

10 σημαντικές ερωτήσεις κατά τη σύναψη μιας σύμβασης:

- Πόσο υψηλή είναι η βασική αμοιβή; Αυξάνεται η αμοιβή μετά από ορισμένο χρονικό διάστημα;
- Υπάρχει ελάχιστος μηνιαίος κύκλος εργασιών (ελάχιστο κόστος ανά μήνα);
- Πόσο διαρκεί η σύμβαση (π.χ. 12 ή 24 μήνες);
- Εάν δεν ακυρώσω τη σύμβαση, θα ανανεωθεί αυτόματα;
- Πότε πρέπει να ακυρώσω τη σύμβαση αν δεν θέλω να την παρατείνω;
- Πόσο κοστίζει η εγκατάσταση, η αλλαγή και η απενεργοποίηση;
- Ποιος είναι ο κύκλος χρέωσης (60/1, 10/10);
- Πόσο κοστίζει ένα λεπτό (εξωτερικό/ιδιόκτητο δίκτυο);
- Πόσο κοστίζει ένα κινητό τηλέφωνο με συμβόλαιο και πόσο κοστίζει ένα κινητό τηλέφωνο χωρίς συμβόλαιο;
- Πόσο κοστίζει το Διαδίκτυο;
- Πόσο κοστίζουν οι διεθνείς κλήσεις;

🔍 Ζητήστε από τον κύκλο των βοηθών σας βοήθεια για την επιλογή και τη σύναψη ενός καλού συμβολαίου.

Ραδιόφωνο και τηλεόραση

Η ανεξάρτητη ενημέρωση είναι πολύ σημαντική. ARD, ZDF Deutschlandradio Η Γερμανία διαθέτει ανεξάρτητο ραδιόφωνο, τηλεόραση και διαδικτυακά προγράμματα. Πραγματοποιούν ρεπορτάζ απαλλαγμένα από οικονομικές και πολιτικές επιρροές. Όλοι πληρώνουν χρήματα γι' αυτό. Αυτό ονομάζεται τέλος άδειας χρήσης.

Ο νόμος ορίζει ότι για κάθε σπίτι στη Γερμανία πρέπει να καταβάλλεται ένα τέλος αδειας. Ωστόσο, μόνο ένα άτομο ανά κατοικία πρέπει να πληρώσει το τέλος αδειας. Αυτό κοστίζει 18,36 ευρώ το μήνα. Τα χρήματα πρέπει να καταβληθούν στην υπηρεσία συνεισφοράς ARD, ZDF και Deutschlandradio. Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο ακόλουθο ενημερωτικό [δελτίο](#). [Εδώ](#) σε απλή γλώσσα. Εναλλακτικά, στην ιστοσελίδα για [το τέλος ραδιοτηλεοπτικών εκπομπών](#). Ο δικτυακός τόπος είναι διαθέσιμος σε πολλές γλώσσες.

Ορισμένα άτομα μπορούν να απαλλαγούν από την καταβολή του τέλους εκπομπής. Για παράδειγμα, εάν λαμβάνετε παροχές βάσει του νόμου περί παροχών για αιτούντες άσυλο ή άλλες κοινωνικές παροχές. Για την απαλλαγή από το τέλος αδειας πρέπει να υποβληθεί αίτηση.

Μπορείτε να βρείτε την αίτηση απαλλαγής [εδώ](#).

Φόροι και φορολογικές δηλώσεις

Οι φόροι είναι σημαντικοί. Παρέχουν στο κράτος χρήματα για δημόσιες δαπάνες. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την κατασκευή δρόμων. Πληρώνουν για τους δασκάλους και την αστυνομία. Χρηματοδοτεί πολλά σημαντικά πράγματα.

Πληρώνετε φόρους παντού:

Όταν πηγαίνετε για ψώνια, όταν τρώτε έξω, όταν βάζετε βενζίνη. Αυτός είναι ο φόρος επί των πωλήσεων.

Και όταν εργάζεστε. Αυτός είναι ο φόρος εισοδήματος.

Εργάζεστε; Τότε ο εργοδότης σας έχει ήδη αφαιρέσει τους φόρους σας.

Είστε αυτοαπασχολούμενος; Τότε πρέπει να πληρώσετε εσείς οι ίδιοι φόρο για το εισόδημά σας.

Αριθμός φορολογικού μητρώου (ΑΦΜ)

Ο φορολογικός αριθμός ταυτότητας είναι ένας αριθμός και χρησιμοποιείται για σκοπούς φορολογίας εισοδήματος. Ο αριθμός ισχύει πάντα για εσάς. Οι αρχές μπορούν πάντα να σας αναγνωρίζουν με αυτόν τον αριθμό. Ο τόπος εργασίας σας χρειάζεται αυτόν τον αριθμό. Δεν έχετε αυτόν τον αριθμό; Μπορείτε να τον αποκτήσετε αυτοπροσώπως από τη διοίκηση της πόλης ή του δήμου. Ή συμπληρώνοντας ένα έντυπο στην [Ομοσπονδιακή Κεντρική Φορολογική Υπηρεσία](#).

Φορολογικές ταυτότητες χορηγούνται επίσης στους πρόσφυγες. Αυτό γίνεται αυτόματα. Η χορήγηση ενεργοποιείται με την εγγραφή στο αρμόδιο γραφείο καταγραφής του τόπου διαμονής. Η χορήγηση γίνεται αποκλειστικά για φορολογικούς λόγους. Ο αριθμός δεν παρέχει καμία πληροφορία σχετικά με την κατάσταση σας. Δεν περιέχει καμία πληροφορία σχετικά με τον τίτλο διαμονής ή την άδεια εργασίας σας.

💡 Εάν χρειάζεστε βοήθεια για τη φορολογική σας δήλωση, καλό είναι να απευθυνθείτε στην [τοπική ένωση φορολογίας εισοδήματος στο Michelstadt ή στο Höchst](#).

Εάν έχετε περαιτέρω ερωτήσεις, η εφορία μπορεί επίσης να σας βοηθήσει:

Finanzamt Michelstadt

🏠 [Erbacher Str. 48, 64720 Michelstadt](#)

☎ [06061-780](#)

✉ [Φόρμα επικοινωνίας με την εφορία Michelstadt](#)

🌐 [Δικτυακός τόπος της εφορίας Michelstadt](#)

Εάν έχετε λάβει παροχές από κρατικές υπηρεσίες, όπως το κέντρο εργασίας, το γραφείο κοινωνικής πρόνοιας ή το γραφείο πρόνοιας νέων, τις οποίες δεν δικαιούστε, πρέπει να **επιστρέψετε** τις παροχές αυτές. Θα λάβετε σχετική ειδοποίηση. Το περιφερειακό ταμείο του Odenwaldkreis είναι αρμόδιο ως αρχή εκτέλεσης των απαιτήσεων από το Odenwaldkreis και τους δήμους.

Kreisausschuss Odenwaldkreis / Finanz- und Rechnungswesen

🏠 [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)

☎ [06062-70329](#)

✉ info@odenwaldkreis.de

🌐 www.odewaldkreis.de

Ζώντας

Βρείτε ένα διαμέρισμα

Μπορείτε να βρείτε προσφορές διαμερισμάτων σε διαδικτυακές πύλες, σε εφημερίδες ή από κτηματομεσίτες. Ο αριθμός των δωματίων στις αγγελίες περιλαμβάνει μόνο τα σαλόνια και τα υπνοδωμάτια. Η κουζίνα και το μπάνιο υπολογίζονται χωριστά. Τα έπιπλα και οι ηλεκτρικές συσκευές συχνά δεν περιλαμβάνονται στο ενοίκιο. Το ενοίκιο αποτελείται από το βασικό ενοίκιο και τα παρεπόμενα έξοδα. Τα έξοδα εξυπηρέτησης περιλαμβάνουν το ηλεκτρικό ρεύμα, τη θέρμανση, το νερό και τα σκουπίδια. Πρέπει να διευκρινίσετε εκ των προτέρων πώς συντίθενται τα παρεπόμενα έξοδα. Μόνο τότε θα πρέπει να υπογράψετε τη σύμβαση μίσθωσης. Οι ιδιοκτήτες συχνά ζητούν προκαταβολή πριν μετακομίσετε. Αυτή μπορεί να είναι μέχρι και το ενοίκιο τριών μηνών. Όταν μετακομίσετε από το διαμέρισμα, θα σας επιστραφεί η προκαταβολή με τόκο. Εάν υπάρξει ζημιά στο διαμέρισμα, η ζημιά θα συμψηφιστεί με την εγγύηση.

Σημαντικές συντομογραφίες για τις αγγελίες:

Whg. = διαμέρισμα

App. = Διαμέρισμα

WG = κοινόχρηστο διαμέρισμα

Zi. = Δωμάτιο

ZM = Ενδιάμεσο ενοίκιο

ZKB = δωμάτιο-κουζίνα-μπάνιο

EG = Ισόγειο

1ος όροφος = 1ος όροφος

Καθιστικό = Καθιστικός χώρος

EBK = Εντοιχισμένη κουζίνα

μερικώς επιπλωμένη = μερικώς επιπλωμένη

incl. = συμπεριλαμβανομένου

MM = ενοίκιο ανά μήνα

NK = πρόσθετα έξοδα

HK = έξοδα θέρμανσης

Κατάθεση = προκαταβολή

Όταν μετακομίζετε σε ένα διαμέρισμα, πρέπει να εγγραφείτε στο γραφείο καταγραφής κατοίκων του [δήμου](#) σας. Αυτό πρέπει να το κάνετε μόνοι σας. Εδώ πρέπει να προσκομίσετε το διαβατήριό σας. Εκεί θα λάβετε ένα πιστοποιητικό εγγραφής. Θα το χρειαστείτε επίσης για να ανοίξετε τραπεζικό λογαριασμό.

Επίδομα στέγασης

Εάν εσείς και η οικογένειά σας δεν κερδίζετε αρκετά χρήματα, μπορείτε να ενημερωθείτε για προσφορές στέγασης από την τοπική σας αρχή. Εάν λαμβάνετε χρήματα για τον εαυτό σας και την οικογένειά σας από το κράτος, συνήθως δεν χρειάζεται να υποβάλετε αίτηση για επίδομα στέγασης. Ενημερωθείτε εγκαίρως, πριν υπογράψετε σύμβαση μίσθωσης, αν τα έξοδα θα καλυφθούν από την κοινωνική πρόνοια ή το κέντρο εργασίας.

🏠 Περιφερειακή επιτροπή Odenwaldkreis - Γραφείο επιδόματος στέγασης [Helmholtzstraße 1, 64711 Erbach](#) /

Ταχυδρομική διεύθυνση: Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach

☎ [06062-700](tel:06062-700)

✉ info@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Διαχωρισμός αποβλήτων

Στη Γερμανία, τα απόβλητα πρέπει να διαχωρίζονται. Παρακαλούμε να τηρείτε το διαχωρισμό των αποβλήτων, καθώς ένα μεγάλο ποσοστό των αποβλήτων επαναχρησιμοποιείται και αποτελεί σημαντικό μέρος της προστασίας του περιβάλλοντος.

Κίτρινη σακούλα: Παρακαλούμε να χρησιμοποιείτε την κίτρινη σακούλα μόνο για συσκευασίες από μέταλλο, πλαστικό και σύνθετα υλικά διαφόρων υλικών που φέρουν την "Πράσινη κουκίδα".



Οι συσκευασίες πρέπει να είναι άδειες, αλλά δεν χρειάζεται να πλυθούν.

Μεταλλικά είναι π.χ. τα κουτιά, οι δίσκοι αλουμινίου και τα φύλλα αλουμινίου.

Τα πλαστικά είναι π.χ. σακούλες, μεμβράνες, δοχεία για υγρό πλύσης και απορρυπαντικά, κύπελλα για γαλακτοκομικά προϊόντα, μαργαρίνη, αφροί για φρούτα και λαχανικά.

Τα σύνθετα υλικά είναι π.χ. χαρτοκιβώτια ποτών και γάλακτος, συσκευασίες κενού.

Μπορείτε να μάθετε πού μπορείτε να προμηθευτείτε κίτρινες σακούλες στην ιστοσελίδα [της RESO](#).

Οι κίτρινες σακούλες συλλέγονται μία φορά το μήνα. Μπορείτε να βρείτε τις ακριβείς ημερομηνίες για την περιοχή σας [εδώ](#).

Μπλε κάδος: Ο μπλε κάδος είναι μόνο για χαρτί: βιβλία, εφημερίδες, κατάλογοι, φάκελοι, χάρτινες σακούλες, κουτιά, φυλλάδια, χαρτόνι, χαρτοκιβώτια.

Τα απορρίμματα ταπετσαρίας δεν ανήκουν στον μπλε κάδο αλλά στον κάδο υπολειμμάτων.

Ο μπλε κάδος αδειάζει μία φορά το μήνα. Μπορείτε να δείτε το ακριβές πρόγραμμα αποκομιδής για τον τόπο κατοικίας σας [εδώ](#).

Πράσινος κάδος: Ο πράσινος κάδος προορίζεται για οργανικά απόβλητα, όπως τα απορρίμματα της κουζίνας: λαχανικά, υπολείμματα φρούτων, φλούδες πατάτας, απορρίμματα τροφίμων, τσόφλια αυγών, σακουλάκια τσαγιού, φίλτρα καφέ, λουλούδια κ.λπ.

Οι πράσινοι κάδοι ελέγχονται κατά το άδειασμά τους. Ξένα υλικά όπως γυαλί, πλαστικό ή μέταλλο παραμένουν στον κάδο. Χρησιμοποιείτε μόνο χάρτινους σάκους ή χάρτινες σακούλες και εφημερίδες για να γεμίζετε τους κάδους.

Τα απορρίμματα κήπου, τα κλαδέματα δέντρων, θάμνων και γκαζόν δεν ανήκουν στον κάδο οργανικών απορριμμάτων. Υπάρχουν χώροι για αυτά στις αυλές των κτιρίων ή στην [κεντρική μονάδα κομποστοποίησης](#) στο Kirchbrombach. Η παράδοση και η απόρριψη των πράσινων αποβλήτων και του κομπόστ είναι δωρεάν.

Ο πράσινος κάδος αδειάζει εβδομαδιαία. Μπορείτε να δείτε το ακριβές πρόγραμμα αποκομιδής για την τοποθεσία σας [εδώ](#).

Απορρίμματα γυαλιού:

Στους δήμους υπάρχουν κάδοι για το χρησιμοποιημένο γυαλί. Οι υαλοπίνακες και οι καθρέφτες ανήκουν στα υπόλοιπα απορρίμματα, όχι στους κάδους! Παρακαλούμε να αφαιρέσετε προηγουμένως φελλούς, βιδωτά καπάκια κ.λπ. και να τα πετάξετε στην κίτρινη σακούλα. Οι φελλοί στους κάδους συλλογής.

Κάδος υπολειμματικών απορριμμάτων: Όλα τα απορρίμματα που δεν μπορούν να ανακυκλωθούν ανήκουν στον μαύρο κάδο. Αυτό περιλαμβάνει λαμπτήρες, σακούλες για σκούπες, κόκαλα, άμμο για γάτες, πάνες, σερβιέτες, ταμπόν, ταπετσαρίες, κεριά, κεριά, αποξηραμένα χρώματα, κάρβουνο, καουτσούκ, πλαστικούς φακέλους, οδοντόβουρτσες, υπολείμματα χαλιών, πορσελάνη, κεραμικά. Το καπάκι του κάδου πρέπει να είναι πάντα τελείως κλειστό, διαφορετικά θα υπάρξουν προβλήματα στο άδειασμά του. Αν ποτέ έχετε περισσότερα σκουπίδια, μπορείτε να αγοράσετε σακούλες σκουπιδιών από την [τοπική](#) σας [αρχή](#) και να τις προσθέσετε στον κάδο υπολειμμάτων. Ο μαύρος κάδος αδειάζει κάθε 2η εβδομάδα. Μπορείτε να δείτε το ακριβές πρόγραμμα αποκομιδής για την περιοχή σας [εδώ](#).

Παλιές ηλεκτρικές συσκευές: Οι παλιές ηλεκτρικές συσκευές συλλέγονται χωριστά από τα ογκώδη απορρίμματα στην περιοχή Odenwald και ανακυκλώνονται. Μικρές συσκευές μέχρι το μέγεθος μιας τηλεόρασης μπορείτε να τις παραδώσετε στην τοπική σας οικοδομή. Οι μεγάλες συσκευές μπορούν να παραδίδονται απευθείας στο κέντρο ανακύκλωσης AWO Integra Bildung gGmbH ή να δηλώνονται για συλλογή με κάρτα ή μέσω [του διαδικτύου](#).

Κέντρο ανακύκλωσης AWO Integra Bildung gGmbH

Βιομηχανικό πάρκο Hüttenwerk

 [Unterer Hammer 3, 64720 Michelstadt](#)

 [06061 - 94450](#)

 [www.mzvo.de](#)

Μεταχειρισμένα ενδύματα: Στους δήμους υπάρχουν κοντέινερ για μεταχειρισμένα ενδύματα και παπούτσια. Χρειάζονται καθαρά ρούχα όλων των ειδών, εσώρουχα, πετσέτες, κλινوسκεπάσματα, κουρτίνες, μάλλινες κουβέρτες, παπούτσια (δεμένα σε ζευγάρια), τσάντες κ.λπ. Για την προστασία των ρούχων, χρησιμοποιήστε τις σακούλες ρούχων και μην τοποθετείτε τίποτα δίπλα στο δοχείο.

Ογκώδη απορρίμματα: Τα ογκώδη απορρίμματα μπορούν να ζητηθούν από [το RESO](#) δύο φορές το χρόνο ανάλογα με τις ανάγκες. Η ποσότητα περιορίζεται σε 2 κυβικά μέτρα κάθε φορά. Η αίτηση πρέπει να γίνει εγγράφως με κάρτα ή μέσω διαδικτύου. Θα ενημερωθείτε επίσης γραπτώς για την ημερομηνία αποκομιδής. Τυπικά ογκώδη απορρίμματα: στρώματα, πολυθρόνες, καναπέδες, ντουλάπια, τραπέζια, καρέκλες, ράφια και άλλα χρηστικά αντικείμενα, εκτός από γυαλί και καθρέφτες. Στα ογκώδη απορρίμματα δεν περιλαμβάνονται τα σταθερά εξαρτήματα του σπιτιού, όπως παράθυρα, πόρτες, τουαλέτες, μπανιέρες και νιπτήρες. Δεν περιλαμβάνονται επίσης τα ξύλα εξωτερικών χώρων, όπως φράχτες ή παλαίστρες.

Μπαταρίες: Οι μικρές μπαταρίες και οι μπαταρίες επαναφορτιζόμενων συσκευών μπορούν να απορριφθούν δωρεάν στους κάδους συλλογής που παρέχουν τα καταστήματα λιανικής πώλησης και οι τοπικές αρχές. Οι μπαταρίες εκκίνησης μπορούν να απορρίπτονται δωρεάν απευθείας στα

κέντρο ανακύκλωσης της AWO Integra Bildung gGmbH

Βιομηχανική περιοχή Hüttenwerk:

 [Unterer Hammer 3, 64720 Michelstadt](#)

 06061 - 94450

 www.mzvo.de

Επικίνδυνα απόβλητα: Τα επικίνδυνα απόβλητα είναι επικίνδυνα για την υγεία, τον αέρα ή το νερό λόγω της φύσης τους. Πρέπει να απορρίπτονται με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον. Στην περιοχή Odenwald, η Schadstoffmobil συλλέγει δωρεάν δύο φορές το χρόνο τα ακόλουθα επικίνδυνα απόβλητα: Βερνίκια, χρώματα, αραιωτικά, συντηρητικά ξύλου, εμποτιστικά, αναστολείς σκουριάς, υλικά λειτουργίας μολυσμένα με πετρέλαιο, καλλυντικά, βερνίκια νυχιών, αφαίρεσης βερνικιών νυχιών, δοχεία ψεκασμού με υπολείμματα περιεχομένου (άδειος κίτρινος σάκος), κόλλες και αυτοκόλλητα, πληρωτικά, χημικά φωτογραφίας, χημικά εργαστηρίου, οξέα, αλκάλια, οικιακά καθαριστικά, αφαίρεσης ασβέστη, αποχρωματιστικά, καθαριστικά πινέλων, απωθητικά φυτών και εντόμων, λιπάσματα. Μπορείτε να βρείτε τις ημερομηνίες του ρυπαντικού κινητού για την περιοχή σας στο [ημερολόγιο συλλογής](#).

Φελλός:

Ο φελλός είναι ελαφρύς, ελαστικός, επιβραδυντής φλόγας και πλωτός. Ο φελλός απορροφά τους κραδασμούς, μονώνει και σφραγίζει. Αυτό το φυσικό προϊόν είναι πάρα πολύ καλό για μία μόνο χρήση. Για την ανακύκλωση, οι φελλοί θρυμματίζονται από εργαστήρια για άτομα με ειδικές ανάγκες και μπορούν στη συνέχεια να χρησιμοποιηθούν στην οικοδόμηση σπιτιών, ως θερμομόνωση ή ηχομόνωση, καθώς και ως πρόσθετο για πήλινα τούβλα και σοβάδες. Υπάρχουν κάδοι συλλογής φελλών στις [τοπικές αρχές](#).

Λαμπτήρες φθορισμού: Οι λαμπτήρες φθορισμού, οι λαμπτήρες εξοικονόμησης ενέργειας και οι συμπαγείς λαμπτήρες φθορισμού είναι επικίνδυνα απόβλητα λόγω της περιεκτικότητάς τους σε ρύπους και **δεν πρέπει ποτέ** να απορρίπτονται στον κάδο υπολειμμάτων.

Στα εργοτάξια και στο **κέντρο ανακύκλωσης της AWO Integra Bildung gGmbH** έχουν δημιουργηθεί σημεία συλλογής αυτών των λαμπτήρων. **Κέντρο ανακύκλωσης της AWO Integra Bildung gGmbH**
Gewerbepark Hüttenwerk

 [Unterer Hammer 3, 64720 Michelstadt](#)

 06061 - 94450

 www.mzvo.de

Ενέργεια και περιβάλλον

Χρειάζεστε φυσικό αέριο και ηλεκτρικό ρεύμα για το σπίτι σας. Τα χρησιμοποιείτε για τη λειτουργία διαφόρων συσκευών. Πιθανότατα μαγειρεύετε με ηλεκτρισμό ή αέριο. Το πλυντήριο ρούχων σας χρειάζεται επίσης ηλεκτρική ενέργεια. Και το κινητό σας τηλέφωνο ούτως ή άλλως. Ορισμένες συσκευές καταναλώνουν περισσότερο από άλλες. Γι' αυτό πρέπει πάντα να δίνετε προσοχή στην κατανάλωση ενέργειας όταν αγοράζετε μια νέα συσκευή. Πολλές συσκευές καταναλώνουν ενέργεια σε κατάσταση αναμονής, παρόλο που στην πραγματικότητα είναι απενεργοποιημένες. Το καλύτερο αντίδοτο είναι μια διακοπτόμενη πρίζα. Με ένα μόνο κλικ, πολλές συσκευές μπορούν να αποσυνδεθούν από την παροχή ρεύματος.

Σε πολλά σπίτια, η θέρμανση λειτουργεί με φυσικό αέριο. Συχνά πληρώνετε τον προμηθευτή σας μηνιαίως εκ των προτέρων. Στη συνέχεια, ο λογαριασμός επανυπολογίζεται μία φορά το χρόνο. Μερικές φορές πρέπει να πληρώσετε επιπλέον. Μερικές φορές παίρνετε χρήματα πίσω. Αν το

ηλεκτρικό ρεύμα και το φυσικό αέριο είναι ακριβά, αξίζει να εξοικονομείτε χρήματα κάθε μήνα. Τότε θα έχετε αρκετά χρήματα αν χρειαστεί να πληρώσετε επιπλέον.

💡 Αν χρησιμοποιείτε την ενέργεια με φειδώ, θα εξοικονομήσετε χρήματα. Είναι επίσης καλό για το περιβάλλον. Μπορείτε επίσης να διαβάσετε για το πώς να θερμαίνετε, να αερίζετε και να εξοικονομείτε ενέργεια σωστά [εδώ](#).

Χρειάζεστε νερό κυρίως στο μπάνιο. Αλλά και στην κουζίνα, για το μαγείρεμα και το πλύσιμο. Η εξοικονόμηση νερού αποδίδει με διάφορους τρόπους. Θα πληρώνετε λιγότερο για το νερό, τα λύματα και την ενέργεια που χρησιμοποιείται για τη θέρμανση του νερού.

💡 Συμβουλές για την εξοικονόμηση νερού: Εγκαταστήστε μια κεφαλή ντους που εξοικονομεί ενέργεια. Κάντε ντους αντί για μπάνιο. Επισκευάστε τις βρύσες που στάζουν. Εγκαταστήστε ένα κουμπί διακοπής του καζανιού στην τουαλέτα.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες συμβουλές και χρήσιμες πληροφορίες στο [κέντρο συμβουλών καταναλωτών](#).

Αγορά νέων συσκευών

Προσέχετε πάντα την ενεργειακή ετικέτα όταν αγοράζετε νέες συσκευές. Αυτή σας δείχνει πόσο αποδοτική είναι η νέα συσκευή. Η ενεργειακή ετικέτα μπορεί να βρεθεί σε μια μεγάλη ποικιλία προϊόντων. Για παράδειγμα, στους λαμπτήρες, στα πλυντήρια ρούχων, στις τηλεοράσεις και στις θερμάστρες. Οι κλάσεις ενεργειακής απόδοσης και οι πληροφορίες σχετικά με τα χαρακτηριστικά του προϊόντος, όπως η κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας και νερού ή ο όγκος, διευκολύνουν τη σύγκριση διαφορετικών συσκευών. Οι ενεργειακά αποδοτικές συσκευές μπορούν να εξοικονομήσουν αρκετές εκατοντάδες ευρώ ετησίως.

💡 Υπάρχει μια εφαρμογή για την ενεργειακή ετικέτα. Βοηθά στη σύγκριση πληροφοριών σχετικά με την ενέργεια για επιλεγμένα προϊόντα. Η εφαρμογή παρέχει περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με την αποδοτική χρήση των συσκευών. Η εφαρμογή διατίθεται δωρεάν στα γερμανικά και στα αγγλικά στο [Google Play](#) και στο [Apple App Store](#).

Βιβλιοθήκες

Στη βιβλιοθήκη μπορείτε να:

- Να διαβάσετε βιβλία και εφημερίδες
- να παίξετε παιχνίδια σαλονιού
- να περνάτε το χρόνο σας
- να χρησιμοποιήσετε το Διαδίκτυο
- να μιλήσετε με ανθρώπους

Η βιβλιοθήκη είναι ανοιχτή σε όλους.

Μπορείτε να δανειστείτε τεκμήρια με την κάρτα βιβλιοθήκης. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να πάρετε τα αντικείμενα μαζί σας στο σπίτι. Μετά από ένα ορισμένο χρονικό διάστημα, πρέπει να επιστρέψετε τα τεκμήρια. Υπάρχουν βιβλία, CD, ταινίες, παιχνίδια και Tonies.

Υπάρχει μια βιβλιοθήκη εδώ στο Odenwald:

Bücherei Erbach

 [Hauptstraße 56, 64711 Erbach](#)
 [06062/809351](tel:06062/809351)
 stadtuecherei@erbach.de
 www.erbach.de

Βιβλιοθήκη Erbach

 [Hauptstraße 42, 64711 Erbach](#)
 [06062/62556](tel:06062/62556)
 info@koebErbach.de
 www.bistummainz.de

Bücherei "Lesespaß"

 [D´Orvillestraße 22, 64720 Michelstadt](#)
 [06061/7062433](tel:06061/7062433)
 info@Koeb-Michelstadt.de
 www.koeb-michelstadt.de

Bücherei Michelstadt

 [Einhardspforte 3, 64720 Michelstadt](#)
 [06061/12491](tel:06061/12491)
 www.michelstadt.de

Bücherei "Blickpunkt"

 [Otto - Kahn- Haus, Hermann-Kahn-Weg, 64739 Höchst](#)
 [06061/7062433](tel:06061/7062433)
 info@Koeb-Michelstadt.de
 www.koeb-michelstadt.de

Bücherei Lützelbach

 [Maihohl 3, 64750 Lützelbach](#)
 [06163/4294](tel:06163/4294)
 ev.kirchengemeinde.hoechst@ekhn.de
 www.evangelisch-hoechst.ekhn.de

Λεσβίες, ομοφυλόφιλοι, αμφιφυλόφιλοι, τρανς* και δια* (ΛΟΑΤΚΙ)

Πολλοί διαφορετικοί άνθρωποι ζουν μαζί στη Γερμανία. Έχουν διαφορετικές θρησκείες. Είναι διαφορετικού φύλου. Προέρχονται από διαφορετικές χώρες. Έχουν διαφορετικές πολιτικές απόψεις. Όλοι αυτοί οι άνθρωποι ζουν μαζί ειρηνικά. Έχουν τα ίδια δικαιώματα.

Αυτό ισχύει και για τα άτομα με διαφορετικό σεξουαλικό προσανατολισμό ή ταυτότητα φύλου: αυτό περιλαμβάνει τις λεσβίες, τους ομοφυλόφιλους, τους αμφιφυλόφιλους καθώς και τα διαφυλικά και τα ίντερσεξ άτομα. Εν συντομία, ονομάζονται LSTBI. Έχουν τα ίδια δικαιώματα στη Γερμανία με τους άλλους ανθρώπους.

Υπάρχουν τρία φύλα στη Γερμανία. Αυτά είναι το "αρσενικό", το "θηλυκό" και το "διαφορετικό". Τα διαφυλικά άτομα μπορούν να αλλάξουν το φύλο τους στη Γερμανία. Μπορούν επίσης να αλλάξουν το

όνομά τους. Οι γυναίκες επιτρέπεται να αγαπούν και να παντρεύονται άλλες γυναίκες στη Γερμανία. Οι άνδρες επιτρέπεται να αγαπούν και να παντρεύονται άλλους άνδρες στη Γερμανία.

Πολλά ΛΟΑΤΚΙ άτομα έχουν καταφύγει στη Γερμανία επειδή διώκονται στη χώρα τους. Είστε πρόσφυγας και είστε λεσβία, ομοφυλόφιλος, αμφιφυλόφιλος, τρανσέξουαλ ή ίντερσεξ; Τότε μπορείτε να επικοινωνήσετε με μία από τις πολλές οργανώσεις ΛΟΑΤΚΙ στη Γερμανία. Εκεί θα βρείτε υποστήριξη, κοινωνικές επαφές και πληροφορίες. Queer Refugees Deutschland Μπορείτε να βρείτε τα στοιχεία επικοινωνίας τους στο πρόγραμμα LSVD " ". Θα βρείτε επίσης περισσότερες πληροφορίες:

Λεσβιακή και Ομοφυλοφιλική Ένωση στη Γερμανία (LSVD)

Έργο "Queer Refugees Germany"

 www.queer-refugees.de

 queer-refugees@lsvd.de