

İçindekiler

Günlük hayatı organize etmek	2
Geçim kaynağının güvence altına alınması	2
Genel danışmanlık	3
Borç danışmanlığı	7
Sağlık	8
Acil çağrılar - SOS	8
Doktor ziyareti	9
Elektronik hasta dosyası (ePA)	10
İlaçlar ve eczaneler	12
REHA - Spor	12
Danışma merkezleri	12
Sağlık uygulamaları	14
İlk yardım eğitimi (first aider)	15
Bakım	16
Engelliler	17
Hospis ve palyatif bakım	19
Beslenme	19
Hareketlilik	20
Deutschlandticket ve Hessenpass mobil	22
Sorumluluk sigortası	22
İnternet ve Ücretsiz WIFI	23
Cari hesap	24
Sözleşmeler ve cep telefonları	24
Radyo ve TV	25
Vergiler ve vergi iadeleri	25
Yaşam	26
Enerji ve çevre	30
Kütüphaneler	31
Lezbiyen, gey, biseksüel, trans* ve inter* (LGBTI)	32

Günlük hayatı organize etmek

Geçim kaynağının güvence altına alınması

Sozialamt / Asylstelle

Odenwaldkreis Odenwald'daki belediyeler sığınmacılarla ilgilenmektedir. Odenwald genelinde sığınmacılar için daireler bulunmaktadır.

Odenwaldkreis Geçim masrafları için yardım ödenir.

Sosyal yardım ofisi size şu konularda da yardımcı olacaktır

- bebeğiniz için ilk eşyalar (mobilya, giysi, bebek arabası)
- Hastalık belgeleri, hastane ve doktor ziyaretleri için masrafların üstlenilmesi
- Eğitim ve katılım faydaları (BuT). Bu, okul ve sınıf gezileri için ihtiyaçtır
- Yeniden dağıtım için başvuru

Sosyal yardım bürosunda size kişisel ve mali durumunuz hakkında sorular sorulacaktır. Çeşitli belgeler imzalayacaksınız. Lütfen bu randevuya gelirken tüm belgelerinizi yanınızda getirin.

Ayrıca sosyal yardım dairesine geçim masraflarınız için yardım başvurusunda bulunacaksınız. Para bankadaki veya tasarruf bankasındaki hesabınıza aktarılacaktır. Bu para bir ay içindir. Bir sonraki aya kadar sosyal yardım dairesinden **herhangi bir** para **almayacaksınız**.

Kreisausschuss Odenwaldkreis Sozialamt / Asylstelle

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

☎ [06062-700](#)

✉ info@odenwaldkreis.de

🌐 <http://www.odewaldkreis.de>

Kommunales Job-Center

Odenwaldkreis SGB II uyarınca iş arayanlar için tüm temel yardımları ve vatandaşlık ödeneklerini öder. Buna aşağıdaki avantajlar dahildir

- GEÇİMLİK
- İş ve eğitim arayanlar için danışmanlık
- Yeterlilik ve
- Çocuklar ve gençler için eğitim ve katılım faydaları

Jobcenter, istihdama entegrasyon konusunda Hessen Eyaleti ve [InA gGmbH](#) ile birlikte çalışmaktadır.

Lütfen SGB II'ye uygun olarak [yerel veya belediye idareniz](#) aracılığıyla yardım başvurusunda bulunun.

Belediyenin iş bulma merkezi hakkında daha fazla bilgiye [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

Kommunales Jobcenter Odenwaldkreis

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

☎ [06062-700](#)

✉ info@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Genel danışmanlık

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)

DRK aşağıdakiler için danışmanlık sağlar:

- Destekli yaşam
- Okul danışmanlığı
- Kendi kendine yardım grupları

DRK'da ayrıca ikinci el giyim mağazaları da bulunmaktadır. Bu mağazalar Reichelsheim'da "Lieblings -Stücke" ve Erbach'ta "Mode - Truhe" olarak adlandırılmaktadır. Kıyafetler ikinci eldir ve bir mağazadan yeni satın aldığınızdan daha ucuza mal olur.

DRK-Kreisverband Odenwaldkreis e. V.

🏠 [Illigstraße 11, 64711 Erbach](#)

☎ [06062/6070](#)

✉ info@drk-odenwaldkreis.de

🌐 www.drk-odenwaldkreis.de

Jugendwerkstätten Odenwald e.V. (JWO)

JWO, Odenwald'da faaliyet gösteren bir gençlik yardım kuruluşudur. JWO'nun amacı gençlere yardım etmektir. Aşağıdaki alanlarda yardım sağlanmaktadır

- Okul
- EĞİTİM
- iş
- bütünleşme

JWO aşağıdaki konularda danışmanlık hizmeti vermektedir

- Eğitim
- Eğitimden ayrılmak
- okul

- Bir uygulama yazmak
- Kariyer oryantasyonu
- İşsizlik
- Ofisler ve yetkililer

Jugendwerkstätten Odenwald e. V.

🏠 [Schloßplatz 6, 64732 Bad König](#)

☎ [06063/8267100](tel:060638267100)

✉ verwaltung@jwo-ev.de

🌐 www.jwo-ev.de

Diakonisches Werk Odenwald (DW)

Göç Uzmanlığı Servisi, tüm ülkelerden gelen yetişkin göçmenlere danışmanlık hizmeti vermektedir. Dil kursları, ikamet, günlük yaşam ve sağlık konularında tavsiyelerde bulunur. Ayrıca krizler ve yetkililerle ilişkiler konusunda da size yardımcı olabilirler. DW ayrıca aşağıdaki konularda da danışmanlık hizmeti sunmaktadır

- Hamilelik
- bunama
- Engelli insanlar
- KRİZLER
- Hastalıklar

Danışmanlık hizmeti ücretsizdir. Danışmanlığa ihtiyaç duyan herkes onlarla irtibata geçebilir.

Diakonisches Werk Odenwald (DW)

🏠 [Bahnhofstraße 38, 64720 Michelstadt](#)

☎ [06061/96500](tel:0606196500)

✉ mail@dw-odw.de

🌐 www.diakonie-odenwald.de

Deutscher Caritasverband

Erbach'taki Caritas merkezi sizi şu konularda destekler

- Yaşam danışmanlığı
- problemler
- sosyal - yasal sorular
- finansal sorunlar
- Hamilelik hakkında sorular

Danışmanlık seansları gizlilik yükümlülüğüne tabidir. Bu, hiç kimsenin danışmanlık seansı hakkında bilgi alamayacağı anlamına gelir. Danışmanlık hizmeti ücretsizdir. Danışma seansları Erbach, Neustadt ve Reichelsheim'da gerçekleştirilmektedir.

Caritas-Zentrum Erbach

🏠 [Hauptstraße 42, 64711 Erbach](#)

☎ [06062/955330](tel:06062/955330)

✉ alb@caritas-erbach.de

🌐 www.caritas-darmstadt.de

Ehrenamts - Agentur

Gönüllülük Kurumu insanların gönüllü iş bulmalarına yardımcı olur. Gönüllülük yaparak topluma katkıda bulunabilirsiniz. Gönüllülük birçok alanı kapsar. Gönüllülerin çoğu şurada bulunabilir

- Spor
- kültür
- İtfaiye
- EĞİTİM
- Çevre
- Sağlık

Gönüllü kuruluş ayrıca danışmanlık da sağlamaktadır. Ayrıca iyi bir amaca hizmet eden projelere de yardım sağlar. Odenwald'da gönüllü çalışma ağı kurar. Yeni göçmenler Gönüllüler Ajansı tarafından da desteklenmektedir.

Ehrenamtsagentur (Landratsamt Odenwaldkreis)

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

☎ [06062 701185](tel:06062 701185)

✉ engagiert@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Nachbarschaftshilfe Michelstadt

Dernek, komşular arasındaki iletişimi kolaylaştırmayı amaçlamaktadır. Zor durumlarda mahallenin yardımcısı olmak ister. Komşuluk Yardımı herkesle gönüllülük esasına göre çalışır. Dernek, gönüllülük temelinde çalışmak isteyen herkes için vardır. Kuruluş ayrıca destek arayan kişiler için de hazır bulunmaktadır.

Nachbarschaftshilfe Michelstadt e.V.

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

☎ [06061 74222](tel:06061 74222) veya cep telefonu [0160 99402027](tel:0160 99402027)

✉ nachbarschaftshilfe@michelstadt.de

🌐 www.nhv-michelstadt.de

Gönüllü mülteci yardımı

Gönüllü **mülteci yardım** merkezi, Almanya'da ikamete ilişkin sorularda yardımcı olur. Kişileri ilgili kurum ve dairelere yönlendirir. Mülteci yardım merkezi ayrıca çeşitli hizmetler de düzenlemektedir. Bunlar şunlar olabilir

- Eğitim
- DİL
- sağlık
- spor
- boş zaman

Dinlenme ve spor, sosyalleşmek için iyi bir fırsat sunmaktadır.

🏠 **Flüchtlingshilfe Bad König** [Mühlstraße 20, 64732 Bad König](#)
☎ [0151 43821913](#)
✉ fluechtlingshilfe.badkoenig@t-online.de

Mülteci Yardımı Reichelsheim
"Uluslararası anlayış için yuvarlak masa"
🏠 [Amselweg 5, 64385 Reichelsheim](#)
☎ [+496164 3975](#)
✉ annemarie@knichel.net

Verbraucherzentralen

Bu **Verbraucher -Zentralen** Almanya'da tüketicilerin piyasa ekonomisindeki konumunu iyileştirmeye kararlılar. Herkes için net kurallar talep ediyorlar. Tüketici Merkezleri, tüketicilerin kendileri için en iyi ve en güvenli ürünü alacaklarına güvenebilmelerini sağlamayı amaçlamaktadır. Bu amaçla, Tüketici Merkezleri net bilgi ve haklar talep etmektedir.

Verbraucherzentrale Hessen e.V.
🏠 [Große Friedberger Straße 13-17, 60313 Frankfurt](#)
☎ [+496997201083](#)
✉ projekt-fluechtlinge@verbraucherzentrale-hessen.de
🌐 www.verbraucherzentrale-hessen.de

Aşağıdaki danışma hatları **randevusuz** kısa görüşmeler için şu anda hizmet vermektedir:

☎ **Genel tüketici hukuku:** [+4969/25510550](#)

☎ **Beslenme ile ilgili sorular:** [+4969/97201046](#)

☎ **Hukuki danışmanlık** için randevu almak için lütfen [+4969/972010900](#) ile iletişime geçin

Merkezi Geri Dönüş Danışmanlığı (ZRB)

BAMF sığınma başvurunuz hakkında karar vermeden önce ülkenize dönmek mi istiyorsunuz? Pasaportunuzu nasıl geri alacağınızı bilmiyor musunuz? Dönüş yolculuğunuz için paraya mı

ihtiyacınız var? ZRB, ülkenize gönüllü gidişin nasıl işlediği konusunda size tavsiyelerde bulunacaktır. Danışmanlığın ardından, gönüllü olarak ayrılmak isteyip istemediğinize siz karar verirsiniz.

Gönüllü olarak geri dönerseniz, ayrılışınız organize edilebilir. Masrafların bir kısmı karşılanacaktır. Menşe ülkenize bağlı olarak hibe, başlangıç yardımı ve/veya destek alma imkanınız da olabilir. Danışma merkezleri çeşitli seçenekler hakkında tavsiyelerde bulunur. Danışma merkezlerine genel bir bakış www.ReturningfromGermany.de adresinde bulunabilir. Gönüllü geri dönüş, reddedilen bir iltica başvurusundan sonra da gerçekleşebilir. Ülkeyi terk etmek zorunda olan bir üçüncü ülke vatandaşı, süresi içinde gönüllü olarak ülkeyi terk etmezse, geri dönüş masraflarını kendisi karşılamak zorundadır.

Ayrıca, Hessen eyaleti gönüllü geri dönüş için bir program oluşturmuştur. Daha fazla bilgiyi [burada bulabilirsiniz](#).

Odenwald'daki geri dönüş danışma merkezi Yabancılar Dairesi tarafından işletilmektedir.

Kreisausschuss Odenwaldkreis / Ausländerbehörde

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

☎ [06062/700](tel:06062700)

✉ info@odenwaldkreis.de

🌐 www.odewaldkreis.de

Borç danışmanlığı

Bazı insanların çok az parası vardır. Faturalarını ödeyemiyorlar ve borçları var. Borçlar gittikçe büyüyor. Endişeler de. Borç danışmanlığı para ile ilgili sorunu çözmeye yardımcı olur.

İnsanlar borç danışmanlığı hizmetine şu durumlarda gelirler

- Dairelerinin parasını ödeyemiyorlar.
- artık evlerinde elektrik olmayacağından korkuyorlar
- işlerini kaybedeceklerinden korkuyorlar
- Faturalarını ödeyemiyorlar
- Ne ödemeleri gerektiğini bilmiyorlar
- Her şeyin parasını nasıl ödeyeceklerini bilememek
- Paralarıyla daha iyi geçinmek isterler
- Hacze dayanıklı bir banka hesabına ihtiyacınız var
- Borç danışmanlığı bu şekilde yardımcı olur:

Size borçlarınız ve alacaklılarınız (sizden kimlerin para aldığı) hakkında genel bir bilgi veriyoruz

Alacaklılarınızla pazarlık yapıyoruz

Avukatlar, borç tahsilat kurumları, savcılar, icra memurları vb. ile iletişim halindeyiz.

Borç artışınızı sınırlandırıyoruz

Sizi sözde ve eylemde destekliyoruz

Genel durumu istikrara kavuşturmak için size sürekli tavsiyelerde bulunuyoruz

İflas işlemleri çerçevesinde borç tasfiyesi başlatıyoruz

Bizim teklifimiz

Aşırı borçlu vatandaşlar için ücretsiz

Gönüllülük esasına göre

Tüm bilgileriniz gizli tutulur

Kendi kendine yardım için yardım, yani işbirliği yapmak zorundasınız
Bütçe hazırlamak gibi yardım teklifleri

AWO (İşçi Refahı Bölge Derneği Odenwaldkreis e. V.)

📍 [Stadtring 168, 64720 Michelstadt](#)

☎ 06061 942341

@ info@awo-odenwald.de

🌐 www.awo-odenwald.de

AWO borçlu ve iflas danışmanlık hizmeti

Stadtring 88

64720 Michelstadt

Tel: 06061 9423-41

Faks: 06061 9423-43

Posta: schuldnerberatung@awo-odenwald.de

Çalışma saatleri

anlaşmaya göre

Sağlık

Acil çağrılar - SOS

Acil bir durum, sağlık için akut bir tehlikedir. Acil doktoru veya ambulansı, sadece acil bir durumda veya akut bir sağlık tehdidi durumunda aramalısınız.

Acil iletişim numaraları

Polis [110](#)

İtfaiye, Ambulans [112](#)

Ambulans Acil Doktor [112](#)

Cep telefonlarının acil numaraları her zaman çalışır, hatta hazır kartlarda kontör/para yüklü değilse bile!

Acil aramalarda verilmesi gereken önemli bilgiler

Kim arıyor (adınız)?

Nereden arıyorsunuz (adres)?

Ne oldu?

Kaç tane yaralı veya hasta var?

Hangi tür hastalık veya yaralanma söz konusu?

Soruları bekleyin!

Sakin olun. Daha iyi anlaşılabilmeniz için yavaş ve net konuşun. Konuşmayı sonlandırmayın.

Tüm önemli bilgiler alındıktan sonra, acil servis / polis konuşmayı sonlandırır.

Zehirlenme durumunda acil doktorun dışında **Zehir Danışma Merkezi'de** ilk yardım sağlar. Zehirlenme durumunda da:

Sakin olun!

Acele davranmayın.

Odenwald ilçesi için yetkili **Zehir Danışma Merkezi** numarası

 [06131/19240](tel:0613119240)

Hastaneye giderken kimliğinizi veya giriş belgenizi unutmayın. Bir sağlık sigortasına kayıtlıysanız, sigorta kartınızı yanınızda getirin.

Siğınmacı olarak, vizite kağıdınız olmadan sadece acil bir durumda hastaneye gidebilirsiniz. Hastanede giriş belgenizi göstererek siğınmacı olduğunuzu ve masrafların Sosyal Yardım Dairesi tarafından karşılanacağını göstermeniz gerekir.

Doktor ziyareti

Pratisyen hekimler ve uzmanlar

Hasta mısınız? Aile doktorunuza gidin. Kendi aile doktorunuzu seçebilirsiniz. Çalışma saatleri aile hekimleri tarafından belirlenir. Aile hekiminizin size yardım etmesini mi istiyorsunuz? Bir randevu alın.

Aile hekimleri önemli muayeneler yaparlar. Hastalık durumunda ilk başvuracağınız kişilerdir. Gerekli ilaç tedavisine karar verirler. Bir uzman muayenesinin gerekli olup olmadığına karar verirler.

Gerekirse aile doktorunuz sizi bir uzmana sevk eder. Özel muayeneler yapabilirler.

Doktorunuzun muayenehanesi kapalıysa, çağrı üzerine tıbbi hizmet (116117 numaralı telefon) size yardımcı olabilir.

[Burada](#) acil servis muayenehanelerini arayabilirsiniz. Bunlar, çalışma saatleri dışında da yardımcı olabilecek doktorlardır.

Çocuk doktorları

Çocuk doktorları çocukları muayene eder. Çocuklar için zorunlu muayeneler vardır. Bunlar çocuğunuzun sağlığı için önemlidir. Çocuklarda hastalıkları önlemek içindir. Çocukların aşılınması da gerekir. Aşılar önemlidir. Çocukların belirli hastalıklara yakalanmasını önlerler. Zorunlu muayenelere "U muayeneleri" denir. Her zaman belirli bir saatte yapılırlar. Bu muayeneler ücretsizdir. Daha fazla bilgi için lütfen bir çocuk doktoruna danışın. Odenwald bölgesinde ve komşu bölgelerde çalışan çocuk doktorlarını [burada](#) bulabilirsiniz.

Diş hekimleri

Diş ağrınız varsa, bir diş hekimine gidin. Çalışan diş hekimlerini [burada](#) bulabilirsiniz.

Jinekologlar (kadın sağlığı uzmanları)

Bir jinekoloğun kadınları düzenli olarak muayene etmesi önemlidir. Bu şekilde doktorlar hastalıkları yeterince erken tespit edebilirler. Buna önleyici tıbbi kontroller denir. Orada doğum kontrolü konusunu da tartışabilirsiniz.

Uygun bir doktor bulmak için yardıma mı ihtiyacınız var? Çevrenizdeki yardımcılara sorun.

Siğınma mı arıyorsunuz? Hasta mısınız? Bir doktora görünmeniz mi gerekiyor? O zaman Sosyal Yardım Dairesi'nden tedavi için bir kupon alacaksınız. Bu makbuz ile doktor ziyareti sizin için ücretsizdir.

Odenwald Bölge Komitesi

İltica Bürosu / Sosyal Yardım Bürosu

 Michelstädter Str. 12 , 64711 Erbach

☎06062/701578 veya 06062/701564

@info@odenwaldkreis.de

🌐www.odenwaldkreis.de

Ameliyat mı olmanız gerekiyor? Acil bir durum değil mi? O zaman Sosyal Yardım Dairesi hastanede kalmanıza izin vermelidir. Hastaneye gitmeden önce izin için başvurun. Doktorunuz size bir sertifika verecektir. Sosyal Yardım Dairesi sadece tıbbi olarak gerekli prosedürler için ödeme yapacaktır.

Erbach Bölge Hastanesi

Erbach'ta Odenwald bölgesi sakinlerine ayakta ve yatarak tedavi hizmeti veren bir hastane bulunmaktadır.

Erbach Bölge Hastanesi

🏠 [Albert-Schweitzer Street 10-20, 64711 Erbach](#)

☎06062/790

✉info@gz-odw.de

Siğınmacı iseniz ve doktora gitmeniz gerekiyorsa, Sosyal Yardım Dairesinden bir tedavi belgesi alacaksınız. Bu belge ile doktor ziyaretiniz ücretsizdir. Tedavi makbuzunu şu adresten temin edebilirsiniz

Psikiyatri Polikliniği (PIA)

🏠 [Albert-Schweitzer-Straße 10-20, 64711 Erbach, Almanya](#)

☎06062/795333

✉PIA@GZ-Odw.de

🌐www.gz-odw.de

Geceleri, hafta sonları veya resmi tatillerde sağlık şikayetleri

Bir sağlık sorununuz varsa ve **normal muayene saatlerinde** aile hekiminize **ulaşamıyorsanız, nöbetçi doktor hizmeti (ÄBD)** size yardımcı olabilir. Bu hizmet Hessen'de aynı şekilde organize edilmiştir ve 116117 numaralı telefondan ulaşılabilir. [Hessen'deki ÄBD'nin ana sayfasında](#) daha fazla bilgi bulabilirsiniz. Orada indirebileceğiniz bir uygulama hakkında da bilgi bulabilirsiniz. Erbach'taki ÄBD'yi aşağıdaki adreste ve çalışma saatlerinde bulabilirsiniz:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Odenwaldkreis 01.04.2020 tarihinden itibaren.

🏠 [Erlenbacher Straße 57, 64711 Erbach](#)

☎116117

Pazartesi: 19:00 - 07:00

Salı: 19:00 - 07:00

Çarşamba: 14:00 - 07:00

Perşembe: 19:00 - 07:00

Cuma: 14:00 - 07:00

Cumartesi: 07:00 - 07:00

Pazar: 07:00 - 07:00

Resmi tatiller ve köprü günleri: 07:00 - 07:00

Ameliyat saatleri dışında diş ağrınız varsa, Kassenzahnärztliche Vereinigung'un acil servisini [burada](#) bulabilirsiniz.

Elektronik hasta dosyası (ePA)

Yeni bir dijital hasta dosyası 15 Ocak 2025 tarihinden itibaren uygulamaya konulacaktır. Buna elektronik hasta dosyası (ePA) adı verilmektedir. Bu dosyada tüm önemli sağlık verileri saklanır. Örneğin hastalıklarınız ve ilaçlarınız hakkındaki bilgiler de buna dahildir.

Yasal sağlık sigortası olan herkes otomatik olarak ePa alacaktır. Bunu istemiyorsanız, sağlık sigortası şirketinizi bilgilendirmeniz gerekir. Aksi takdirde ePa otomatik olarak oluşturulacaktır.

Sağlık verilerine sadece doktorunuz ve siz erişebilirsiniz. Verileriniz bu nedenle güvenlidir.

Daha sonraki bir tarihte ePA'yı kullanmak istemezseniz, veriler silinebilir.

ePA'nın içeriği:

- Doktor ziyaretlerinizden önemli bilgiler
- Boy veya kilo gibi bilgileri kendiniz de yükleyebilirsiniz
- Eski tıbbi belgeleri ePA'ya yükleyebilirsiniz.
- Kullandığınız ilaçlara genel bakış

Hangi doktorların veya hastanelerin ePA'nıza erişim yetkisine sahip olduğunu belirleyebilirsiniz.

Değişiklik yapmak istiyorsanız, bunu ePA uygulaması aracılığıyla yapabilir veya sağlık sigortası sağlayıcınızla iletişime geçebilirsiniz.

Sağlık kartınız bir doktor veya hastane tarafından okutulursa, ePA'nıza 90 gün boyunca geçici olarak erişebileceklerdir,

kullanım ve erişilebilirlik:

ePA'yı akıllı telefonunuzdaki bir uygulama aracılığıyla yönetebilirsiniz. Her yasal sağlık sigortası sağlayıcısı, ücretsiz olarak indirebileceğiniz kendi ePA uygulamasını sunar. Akıllı telefonunuz yoksa eczanelerden veya özel merkezlerden yardım alabilirsiniz.

Yasal düzenlemeler:

ePA ilk olarak Hamburg ve Kuzey Ren-Vestfalya eyaletlerinde uygulanmaya başlanacak. Şubat 2025'ten itibaren tüm Almanya'da kullanılabilir.

Özel sigortalı kişiler de ePA'yı kullanabilir. Ancak bunun için ilgili sigorta şirketiyle görüşülmesi gerekmektedir.

Avantajlar:

ePA, doktorlar, hastaneler ve diğer kuruluşlar arasındaki iletişimi kolaylaştırır. Sağlık verileriniz hakkında daha iyi bir genel bakışa sahip olursunuz.

Dezavantajlar:

Tüm belgeler otomatik olarak dijitalleştirilmez. Sağlık sigortası sağlayıcınıza dijitalleştirmeyi üstlenip üstlenmeyeceklerini sorabilirsiniz.

Başlangıçta teknik zorluklar olabilir çünkü bazı doktorların yazılımlarını uyarlamaları gerekir.

Bir başka sorun da çok dilli bilgi olmamasıdır. Yani diğer dillere çeviri yok. ePA, sağlık sektöründe dijitalleşmeye yönelik önemli bir adımdır. Tıbbi bakımı iyileştirecektir.

Daha fazla bilgiye buradan ulaşabilirsiniz:

[Yasal Sağlık Sigortası Hekimleri Derneği SSS](#)

[KBV tarafından elektronik hasta dosyasına \(ePA\) ilişkin sorular ve cevaplar](#)

[Tüketici danışma merkezinden ePA hakkında bilgi](#)

İlaçlar ve eczaneler

İlaça ihtiyacınız olduğunda, doktorunuz size bir reçete yazar. İlaçlarınızı bu reçete ile her eczaneden alabilirsiniz. Reçeteli de olsa , genel olarak tüm ilaçlar ücretsiz değildir. Bazı ilaçlar, örneğin antibiyotikler, reçetesiz verilmez. Yani, onları reçetesiz satın alamazsınız.

Eczaneler genellikle **Pazartesi**den **Cumartesiye** kadar açıktır. Açılış saatleri eczaneye göre değişir. Gece veya hafta sonu acil olarak ilaca ihtiyacınız olursa, her eczanede nöbetçi olan eczanenin adının ve adresinin yazılı olduğu bir tabela bulursunuz. Nöbetçi eczaneleri ayrıca [burada](#) da bulabilirsiniz.

Sığınmacı olarak, birçok ilacı ek ödeme yapmadan alabilirsiniz. Reçeteniz **yoksa her zaman** ilaç için para ödemeniz gerekir.

REHA - Spor

REHA spor

Rehabilitasyon sporu, örneğin şu kişiler için yapılan spordur

- bir kaza geçirdi,
- engelli olmak
- veya ciddi bir hastalık geçirmiş olmak

Size nasıl daha iyi hareket edeceğinizi öğretir. Doktorunuz rehabilitasyon sporuna ihtiyacınız olduğuna karar vermelidir.

Rehabilitasyon sporu genellikle gruplar halinde yapılır. Doktor reçetesi genellikle her biri 45 dakikalık 50 egzersiz seansı içerir.

Rehabilitasyon sporları fitness stüdyoları, rehabilitasyon ve fizyoterapi merkezlerinin yanı sıra rehabilitasyon sporları için onaylanmış spor kulüpleri tarafından sunulmaktadır.

Sağlayıcılara genel bir bakışı [burada](#) bulabilirsiniz.

Danışma merkezleri

Sorunlarınız veya sorularınız varsa, bir danışma merkezine gidin. Orada işini bilen insanlar vardır. Size iyi ipuçları da verebilirler. Danışmanlık hakkında kimseye bir şey söylemezler. Odenwald'da çeşitli sorunlar için birçok danışma merkezi bulunmaktadır. Hizmetler ücretsizdir.

Danışmanlık: alkol, sigara ve ilaç tedavisi

Caritas Centre Erbach Bağımlılar için Poliklinik



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

Danışmanlık: uyuşturucu, ilaç, kumar, bağımlılık, gıda

Danışmanlık akıllı telefon, dizüstü bilgisayar veya tablet kullanılarak da gerçekleştirilebilir.
Bunun için "Jitsi" uygulaması gereklidir.

DRK Bölge Birliği Erbach

Bağımlılık Danışma Merkezi



Bahnhofstraße 43, 64711 Erbach



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



suchtberatung@drk-odenwald.de



www.drk-odenwaldkreis.de

Danışmanlık: AIDS

Sağlık departmanı anonim ve ücretsiz **AIDS danışmanlığı** sunmaktadır. **HIV testleri** de yapılmaktadır.

Bölge komitesi Odenwaldkreis

HIV / AIDS danışmanlığı



Relystraße , 64720 Michelstadt



[06062/70290](tel:06062/70290)



h.fehrmann@odenwaldkreis.de



www.odenwaldkreis.de

Engelli bireyler için danışmanlık

Bu merkez bağımsız ve sorumlu bir şekilde çalışır. Engelli insanların çıkarlarını temsil eder.
Merkezin görevleri şunlardır

- Bilgilendirme ve danışmanlık
- Resmi makamlara gönderilen ve resmi makamlardan gelen mektuplar konusunda yardım
- Projelere katılım
- Engellilere yönelik kuruluşlarla işbirliği
- Girişim - Engelli bireyler için danışma kurulunda haklar

Danışmanlık gerçekleşir

- Pazartesi 9.00 - 12.00 arası ve
- Perşembe 14.00 - 17.00 arası

Bölge Komitesi Odenwaldkreis



Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach

☎ [06062/70338](tel:06062/70338)

✉ r.hoffmann@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Danışmanlık: Travma yaşayan mülteciler

PZGS (Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete Südhessen) Danışma seansları burada gerçekleştirilmektedir :

🏠 [Hauptstraße 42, 64711 Erbach](https://www.google.com/maps/place/Hauptstra%C3%9Fe+42,+64711+Erbach)

☎ [06062/955330](tel:06062/955330)

✉ alb@caritas-erbach.de

🌐 www.caritas-darmstadt.de

Kadına yönelik şiddet yardım hattı

"Kadına karşı şiddet" yardım telefonu kadınlara tavsiyelerde bulunur. Bilgi verir ve insanları yerel kuruluşlara yönlendirir. Kadına yönelik her türlü şiddet konusunda danışmanlık hizmeti verilmektedir. Danışmanlık bilgisayar ya da cep telefonu aracılığıyla çevrimiçi olarak da verilmektedir. Danışmanlık seansları gizlidir ve anonim kalır. Telefonda veya ana sayfada hiçbir kişisel bilgi talep edilmez. Yardım hattında birçok dilde tercüman bulunmaktadır. İşitme sorunu olan kişiler web sitesi üzerinden ücretsiz çeviri alabilirler. Almanca işaret diline veya yazılı dile çeviriler sağlanmaktadır.

Yardım telefonu "Kadına yönelik şiddet"

☎ [08000/116016](tel:08000/116016)

✉ alb@caritas-erbach.de

🌐 www.hilfetelefon.de

Kendi kendine yardım - Office Odenwald

Kendi kendine yardım grubu, belirli sorunları olan kişilerin bir araya geldiği bir gruptur. İnsanlar birbirlerini destekler ve anlaşıldıklarını hissederler. Sağlık veya aile sorunları gibi sorunlar sıklıkla tartışılır.

Odenwald bölgesinde, **Odenwald kendi kendine yardım ofisi** bu grupları organize etmektedir. [Tabelada](#) belirli tarihlerde toplanan birçok grup bulabilirsiniz. Michelstadt'ta bir kafe bulunmaktadır. Burada konuşabilir ve dinleyebilirsiniz.

Odenwald kendi kendine yardım ofisi

🏠 [Untere Pfarrgasse, 64720 Michelstadt](https://www.google.com/maps/place/Untere+Pfarrgasse,+64720+Michelstadt)

☎ [06061/9692290](tel:06061/9692290)

✉ selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org

🌐 www.paritaet-selbsthilfe.org

Sağlık uygulamaları

Akıllı telefon üzerinden çeşitli sağlık uygulamaları indirilebilir. Bu uygulamalar şu alanları kapsamaktadır: Fitness, beslenme, sağlık ve tıp. Bu uygulamaların sağlayıcıları genellikle sağlık sigortası şirketleri, ilaç şirketleri ve IT şirketleridir.

Uygulamalar antrenmana yardımcı olur veya beslenme hakkında bilgi verir, tıbbi değerleri ölçer ve kaydeder.

Sağlıklı davranışları desteklemeye yardımcı olan **"yaşam tarzı uygulamaları"** arasında bir ayırım yapılmaktadır. Randevuları hatırlatan **"hizmet odaklı uygulamalar"** da vardır. Bir hastalığı teşhis veya tedavi etmek için kullanılan **tıbbi uygulamalar** da vardır.

Tıbbi uygulamalar yetkilendirilmiş olmalı ve CE işaretine sahip olmalıdır.

Sağlık sigortası şirketi, bu uygulamalar Federal İlaç ve Tıbbi Cihaz Enstitüsü (BfArM) tarafından test edilmişse masrafları karşılayabilir. Onaylanmış uygulamaların bir listesini [burada](#) bulabilirsiniz.

Uygulamaların birçoğu veri koruma açısından çok eleştirel bir şekilde ele alınmalıdır. Birçok uygulamada hassas veriler toplanmakta, saklanmakta ve işlenmektedir.

Meme bakımı uygulaması zararsız bir uygulamadır.

Meme kanseri dünya çapında en yaygın kanser türüdür. Avrupa'da her sekiz kadından biri hayatı boyunca meme kanserine yakalanacaktır. Sadece Almanya'da her yıl yaklaşık 70.000 kadına meme kanseri teşhisi konulmaktadır. Hastalık ne kadar erken teşhis edilirse, tedavi şansı da o kadar artar. Vakaların yaklaşık %25'i sağlıklı bir yaşam tarzı benimsenerek önlenir. Meme bakımı uygulaması bilimsel temellere dayanmaktadır. Meme kanseri hakkında önemli olan her şeyi anlaşılması kolay bir şekilde açıklar. Ayrıca erken teşhis konusunu da ele alır. Sağlıklı bir yaşam tarzının ne kadar önemli olduğunu öğreniyorsunuz. Uygulama şu anda yedi dilde mevcuttur: Arapça, Almanca, İngilizce, Farsça, Fransızca, İspanyolca ve Türkçe.

Göğüs bakımı uygulaması

- bir döngü takvimi ile kendi göğüslerinizi palpe etmenizi hatırlatır
- Kendi kendine muayeneyi resimli talimatlarla adım adım açıklar
- risk faktörlerini ve semptomları açıklar ve sağlıklı bir yaşam tarzı için özel ipuçları sağlar
- Almanya'daki tıbbi tarama muayeneleri hakkındaki soruları yanıtlıyor
- Kadınların soruları için başvurabilecekleri meme merkezleri, entegrasyon görevlileri veya destek hizmetleri gibi çok sayıda irtibat noktasına bağlantılar
- etkilenen kadınların cesaret verici hikayelerini anlatıyor

Uygulamayı Apple ve Google uygulama mağazalarından indirebilirsiniz. Uygulama ücretsizdir. Uygulama kişisel veriler toplanmadan kullanılabilir. Reklam içermez ve uzun vadeli olarak tasarlanmıştır. Yedi dilde daha fazla bilgi için: [breastcare.app](#)

İlk yardım eğitimi (first aider)

İlk yardım kursları, ilk yardım önlemlerini uygulamak için iyi bir yoldur. Bu bilgilerle, günlük hayatta meydana gelebilecek acil durumlara karşı hazırlıklı olursunuz.

İlk yardım eğitim kursları genellikle yardım kuruluşları tarafından düzenlenir. Eğitimin çocuklukta başlaması ve okulda devam etmesi bir avantajdır. Daha sonra yetişkinlikte tekrarlanmalıdır.

Almanya'da ilk yardım eğitimi veren kuruluşlar arasında Arbeiter-Samariter-Bund (ASB), Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG), Deutsches Rotes Kreuz (DRK), Johanniter-Unfall-Hilfe (JUH) ve Malteser Hilfsdienst (MHD) bulunmaktadır. DRK, Odenwald bölgesinde ilk yardım kursları düzenlemektedir.

DRK Erbach ilçe teşkilatı

İlk yardım eğitimi

🏠 [Bahnstraße 43, 64711 Erbach](#)

☎ [06062/607181](#)

✉ sabine.kugelmeier@drk-odenwaldkreis.de

🌐 www.drk-odenwaldkreis.de

Bakım

Bu Pflegestütz - Punkt im Odenwald

Birçok yaşlı veya engelli insanın bakıma ihtiyacı vardır. Bu da yardıma ihtiyaçları olduğu anlamına gelir. Bu, yıkanırken ya da yemek yerken olabilir. Ya da alışverişe gittiklerinde. Bunun için birçok farklı yardımcı araç mevcuttur. Bakım destek noktası size bu yardımları açıklar. Bakım destek noktası size hangi yardımların sizin için uygun olduğunu söyler. Ya da ailenizdeki hasta kişinin neye ihtiyacı olduğunu. Orada soru sorabilirsiniz. Oradaki yardımın hiçbir maliyeti yoktur. Bizi arayabilir veya uğrayabilirsiniz.

Kreisausschuss Odenwaldkreis - Pflegestützpunkt

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

☎ [06062-70317](#)

✉ pflegestuetzpunkt@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Akrabaların bakımı

İnsanların bakımı farklı şekillerde organize edilebilir. Örneğin, birçok kişiye evde akrabaları ve/veya bakım hizmetleri tarafından bakılır. **Ayakta bakım hizmetleri** bu noktada akrabalara destek olur. Bir bakım hizmeti almadan önce, ilgili sağlık sigortası şirketi veya sosyal yardım dairesi ile masrafların üstlenilmesi konusunu netleştirin. Ayakta bakım hizmetlerine genel bir bakışı [burada](#) bulabilirsiniz.

Yaşlı insanlara evde bakmak artık mümkün değilse, olası alternatifler sorusu ortaya çıkar. [Huzur ve bakım evlerinde](#) insanlar günün her saati uzman personel tarafından bakılır ve gözetilir. Bakım evleri, bakım gereksinimleri ile yaşam ihtiyaçlarını giderek daha fazla birleştirmektedir. Kendilerini, içinde bireyselliğe ve mahremiyete yer olması gereken yaşam alanları olarak görüyorlar. Sorumlu sağlık ve bakım sigortası kurumu, bakım sigortasının sağladığı avantajlara göre yatılı bakımın gerçekten gerekli olup olmadığını kontrol eder. Bakım sigortası kurumlarının yardımları ne ölçüde karşılayacağı bu değerlendirmeye bağlıdır.

Almanya'daki huzur ve bakım evleri hakkında genel bir bilgiye [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

Kendi mali kaynaklarınız ve bakım sigortası tarafından sağlanan yardımlar bakım masraflarını karşılamaya yetmiyorsa veya bir kişinin bakım sigortası yoksa, kalan masraflar sosyal yardım tarafından da karşılanabilir. Bunun için bir başvuru gereklidir. Başvuru ilgili **belediyeye ya da yerel idareye** yapılmalıdır. Sosyal yardımlar **geçmiş için ödenmez**. Bu nedenle bir hak, en erken sosyal yardım dairesinin acil durumdan haberdar edildiği andan itibaren doğabilir. Bu nedenle, sosyal yardım dairesine zamanında başvurmak ve tavsiye almak daha iyidir.

Kreisausschuss Odenwaldkreis - Hilfe zur Pflege ambulant und stationär

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

☎ [06062-701584](#) veya [06062-701587](#)

✉ info@odenwaldkreis.de

 www.odenwaldkreis.de

Engelliler

Engelliler

Engellilik bir

- fiziksel
- zihinsel veya
- Bir kişinin zihinsel bozukluğu. Bozukluk 6 aydan uzun sürmelidir.

Engellilik bir hastalık değildir. Bir engellilik tedavi edilemez. Engelliliğin ciddiyeti bir yüzde olarak ölçülür.

Engellilik derecesi (GdB) 50 ise **ağır** bir engellilik söz konusudur.

Emeklilik dairesi ağır engellilikle ilgili birçok şeyden sorumludur. GdB'yi belirler. Versorgungsamt ayrıca **engelli kartları** da düzenlemektedir.

Hessisches Amt für Versorgung und Soziales Darmstadt (Versorgungsamt)

 [Schottener Weg 3, 64289 Darmstadt](https://www.schottenerweg3.de)

 [06151 - 7380](tel:06151-7380)

 poststelle@havs-dar.hessen.de

Engelli insanlar işyerinde özel korumadan yararlanırlar. **İşyerinde yardım** da vardır. Ağır engelli kişi işyerinde daha fazla **tatil** alır. Ayrıca **erken emeklilik** imkanı da vardır. Sosyal yardımlar için **ek ihtiyaçlar** ödenebilir. Toplu taşıma araçlarının **kullanımında** da indirimler vardır. Müzelerde ve diğer tesislerde de indirimler olabilir.

Ağır engelli kişinin kartı engellilik derecesini gösterir ve **özel özellikler** içerir. Bu işaretler şu anlama gelir

Önemli yürüme engeli için "G"

"G", engelli kişinin trafikte manevra yapmakta önemli ölçüde zorluk çektiği anlamına gelir. Şart şudur:

- Kişi 2 km'lik bir mesafeyi yarım saat içinde yürüyemiyorsa

Olağanüstü yürüme engeli için "aG"

"aG", araçlarının dışına ancak başkalarının yardımıyla veya büyük bir çabayla çıkabilen kişiler için kullanılır.

"Bl" körlük için

"Bl" her iki gözünde de görme keskinliği %2'den fazla olmayan kişiler için geçerlidir.

Sağırılık için "Gl"

"Gl" sağır olan veya işitme cihazlarına rağmen iyi iletişim kuramayan kişiler için geçerlidir.

"B" sürekli yardım ihtiyacı için

"B", engelleri nedeniyle toplu taşıma araçlarını kullanırken her zaman yardıma muhtaç olan kişilere verilir. Otobüse binerken ve inerken veya toplu taşıma araçlarıyla seyahat ederken

düzenli olarak yardıma ihtiyaç duyulup duyulmadığını bilmek önemlidir. Yönelim bozukluğunu telafi etmek için de yardım gerekebilir. Buna ek olarak, en az 50 GdB ve "G", "H" veya "GI" işareti olmalıdır.

Çaresizlik için "H"

En az üç günlük iş için günde en az iki saat yardım gerekiyorsa "H" verilir. Ev işleri gibi doğrudan kişiyle ilgili olmayan işler burada bir rol oynamaz.

Ruhsat harcı yükümlülüğünden muafiyet için "RF"

Engelleri nedeniyle artık evlerinden çıkamayan kişiler için ruhsat harçlarından muafiyet şartı yerine getirilmiş olur. Bir yardımcının ve bir kişinin yardımıyla kamuya açık bir etkinliğe katılabildikleri sürece, "RF" işaretini **almazlar**.

Bakım hakkı olanlar için "VB"

Çalışma gücünün en az %50 oranında azalması nedeniyle Federal Emeklilik Yasası kapsamında yardım alma hakkına sahip olan herkes bu girişi alır.

Nasyonal Sosyalist zulüm mağdurları için "EB"

GdB'si en az 50 olan ve Federal Tazminat Yasası kapsamında hak talebinde bulunanlar.

Odenwald bölgesindeki engelliler **temsilcisi , bağımsız, gönüllü bir danışma merkezi** ve engelliler temsilcisidir ve aşağıdaki yollarla mümkün olan en yüksek kendi kaderini tayin etme ve bağımsızlığa ulaşmayı amaçlamaktadır

- Bilgilendirme ve danışmanlık
- Yazışmalarda yardım
- Kamu projelerine katılım
- Engelli örgütleri ile işbirliği
- Engelli bireyler için danışma kurulunda inisiyatif hakkı

Çalışma saatleri Pazartesi günleri 9.00 - 12.00 ve Perşembe günleri 14.00 - 17.00 arasındadır:

Kreisausschuss Odenwaldkreis

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

 [06062 - 70338](#)

 r.hoffmann@odenwaldkreis.de

 www.odewaldkreis.de

Odenwald bölgesinin gençlik dairesi, zihinsel engelli çocuk ve gençlere ve ailelerine entegrasyon yardımı ile destek olmaktadır.

Kreisausschuss Odenwaldkreis Jugendamt

 [Helmholtzstraße 3, 64711 Erbach](#)

 [06062-70400](#)

 k.glabisch@odenwaldkreis.de

 www.odewaldkreis.de

Entegrasyon Uzmanlık Servisi (Integrationsfachdienst, IFD) hastalık, engellilik ve mesleki rehabilitasyon konularında danışmanlık hizmeti vermekte ve iş yerindeki sorunların üstesinden gelinmesinde insanlara destek olmaktadır. Randevular derhal, ücretsiz olarak ve telefonla randevu alınarak gerçekleştirilir.

Diakonisches Werk Odenwald

🏠 [Bahnhofstraße 38, 64720 Michelstadt](https://www.diakonie-odenwald.de/Bahnhofstra%C3%9Fe%2038%2C%2064720%20Michelstadt)

☎ [06061/96500](tel:0606196500)

✉ mail@dw-odw.de

🌐 www.diakonie-odenwald.de

Hospis ve palyatif bakım

"Tıp", ilaç veya ilaç için kullanılan başka bir kelimedir.

Ama aynı zamanda başka bir anlama da gelir: hasta insanların tedavisi anlamına gelir.

Palyatif tıp, hasta insanları tedavi etmenin özel bir yoludur.

Doktorlar normalde hastalarını iyileştirmeye çalışırlar. Ancak bazen bu artık mümkün değildir. Bir kişi o kadar hasta olabilir ki

Artık kimse onlara yardım edemez. O zaman ölümcül hastadırlar. Bu da ölecekleri anlamına gelir.

Bu hastaların genellikle birçok sorunu vardır. Örneğin:

- Acı içindeler
- Ölmekten korkuyorlar
- Onlar üzgün

Bu ilaç, ölümcül hastaların kendilerini mümkün olduğunca iyi hissetmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Ve ölüme kadar geçen sürenin onlar için mümkün olduğunca rahat geçmesini sağlar.

Palyatif tıp çeşitli yerlerde mevcuttur.

Örneğin:

- Hastanede,
- bir huzurevinde,
- ya da bir bakımevinde.

Darülaceze özel bir tesistir. Orada sadece hastalara bakarlar, yakında ölecek olanlar.

Hospis ve palyatif bakım için teklifleri [burada](#) bulabilirsiniz.

Beslenme

Beslenme:

Almanya'da tüketicilere geniş bir yelpazede sağlıklı gıdalar sunulmaktadır. Sağlıklı gıda bir zevktir. İyi bir diyet, sağlık için en iyi reçetedir. Diyet ve egzersiz birbiriyle bağlantılıdır. Çok hareket eden insanlar daha fazla enerji tüketir.

Burada Alman Beslenme Derneği'nin 10 kuralını bulacaksınız:

1. Yemek - çeşitliliğin tadını çıkarın! Yiyecek çeşitliliğinden en iyi şekilde yararlanın. Ağırlıklı olarak bitkisel gıdaları tercih edin.

2. Sebze ve meyve - günde 5 tane yiye! Günde en az 3 porsiyon sebze ve 2 porsiyon meyve tüketin.
3. Kepekli tahılları tercih edin! Ekmek, pirinç, makarna ve un gibi tahıl ürünleri söz konusu olduğunda, kepekli çeşitler sağlığını için en iyi seçimdir.
4. Diyetinizi hayvansal ürünlerle destekleyin! Her gün yoğurt ve peynir gibi süt ve süt ürünleri tüketin. Haftada bir veya iki kez balık. Et yiyorsanız, haftada 300 - 600 gramdan fazla yemeyin.
5. Kolza yağı gibi bitkisel yağları ve bunlardan elde edilen yağları tercih edin. Yağ genellikle soslar, hamur işleri, şekerlemeler, fast food ve hazır ürünler gibi işlenmiş gıdalarda bulunur.
6. Şeker ve tuzu azaltın! Şekerli yiyecek ve içecekler iyi değildir. Mümkün olduğunca bunlardan kaçının ve şekeri idareli kullanın. Tuzu azaltın ve tuzlu yiyeceklerin oranını düşürün. Otlar ve baharatlarla yaratıcı bir şekilde çeşnilendirin.
7. En iyisi su veya şekersiz çay gibi diğer kalorisiz içecekleri içmektir! Günde yaklaşık 1,5 litre su için.
8. Yiyecekleri mümkün olduğunca az su ve yağ ile gerektiği kadar uzun ve mümkün olduğunca kısa süre pişirin. Kızartma, ızgara, fırınlama ve derin yağda kızartma yaparken yiyecekleri yakmaktan kaçının.
9. Dikkatli yiye ve tadını çıkarın
10. Kilonuza dikkat edin ve hareket etmeye devam edin.

Federal Gıda ve Tarım Bakanlığı [burada](#) daha fazla bilgi vermektedir.

Tafel Erbach - Michelstadt

Almanya'da son kullanma tarihi yaklaşan stoklardaki gıdalar, bir önceki günden kalan unlu mamuller, mevsimlik ürünler, fazla üretim, yanlış paketlenmiş ürünler veya küçük kusurları olan meyve ve sebzeler sıklıkla çöpe atılmaktadır.

Almanya'daki gıda bankaları bunu telafi etmek istiyor. Perakendecilerden ve üreticilerden bu fazla gıdaları topluyor ve ücretsiz olarak ya da sembolik bir miktar karşılığında sosyal ve ekonomik açıdan dezavantajlı kişilere dağıtıyorlar.

İlgili herkesin yararına olan bir fikir: Gıda perakendecileri ve üreticileri sosyal sorumluluk üstlenirken, ihtiyaç sahipleri de az bir ücret karşılığında veya hatta ücretsiz olarak yüksek kaliteli gıdaya kavuşuyor ve gelecek için motivasyon kazanıyor. Aynı zamanda, üretilen atık miktarı çevre lehine azaltılmakta ve değerli kaynaklar korunmaktadır.

Tafel Erbach - Michelstadt e.V.

 [Stadtring 88, 64720 Michelstadt](#)

 [06061-703508](#)

 reinhold.ruhr@web.de

 www.erbach-michelstädter-tafel.de

Hareketlilik

Evinizin çevresindeki birçok yere toplu taşıma araçlarıyla ulaşabilirsiniz. Bisikletle de seyahat edebilirsiniz. Bisiklet ucuz ve çevre dostudur.

Toplu taşıma

Odenwald'da gideceğiniz yere ulaşmak için toplu taşıma araçlarını kullanabilirsiniz. Bunlar Odenwald'daki otobüsler ve trenlerdir.

Her yolculuk için geçerli bir bilete ihtiyacınız vardır. Bilet almazsanız ve kontrol edilişseniz, ağır bir para cezası ödersiniz.

Biletleri istasyonlardaki bilet makinelerinden, otobüste veya cep telefonunuzdan satın alabilirsiniz. Biletleri řu adresten de temin edebilirsiniz:

RMV-MobilitätsZentrale Michelstadt

🏠 [Hulster Straße 2, 64720 Michelstadt](https://www.rmv.de/mobilitaetszentrale-michelstadt)

☎ [06061-979988](tel:06061-979988)

✉ mobiz@odenwaldmobil.de

🌐 www.odewaldmobil.de

Garantili Mobil!

Bir başka hizmet de "Garantiert Mobil!". Bu bir tarife ve ücret bilgilendirme hizmetidir. Buradan günün her saati ve haftanın hangi günü olursa olsun yolculuk rezervasyonu yapabilirsiniz. Ayrıca yolculuklarınızı bu portalda yayınlatabilir ve diğeryolcularla iletişime geçebilirsiniz.

🌐 www.odewaldmobil.de

Bisiklet

Genellikle bir bisiklet satın almaya değery. Toplu taşıma araçlarıyla seyahat etmekten daha ucuzdur.

İşte bisikletçiler için birkaç önemli kural:

- Her zaman yolun sağ tarafından sürün.
- Sadece arka arkaya sürün.
- Bisiklet yolu varsa, bisiklet yolunda sürmelisiniz (sadece gidiş yönünde yolun sağ tarafında).
- Yaya yollarını 11 yaşına kadar olan çocuklar bisikletleriyle birlikte kullanabilir.
- Bisiklet sürerken cep telefonu kullanmanıza izin verilmez.

Satın alırken dikkat edin. Bisikletiniz yola elverişli olmalıdır. Aksi takdirde polis tarafından durdurulduğunuzda para cezası ödemek zorunda kalırsınız.

Gönüllü bisiklet tamir atölyeleri bulabilirsiniz:

AWO Bad König

🏠 [Schulstraße 7, 64732 Bad König](https://www.awo-odenwald.de/schulstra%C3%9Fe-7-64732-bad-k%C3%B6nig)

☎ [06063-9519290](tel:06063-9519290)

✉ l.schroeder@awo-odenwald.de

🌐 www.awo-odenwald.de

Araba

Aracınızı Almanya'daki yollarda sürmenize izin verilmeden önce, karayolu trafiğı için kaydedilmesi gerekir.

🏠 **Odenwaldkreis ilçe meclisi - kayıt ofisi** [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](https://www.odewaldkreis.de/michelstaedter-str-12-64711-erbach)

☎ [06062-70 315](tel:06062-70315)

✉ info@odenwaldkreis.de

🌐 www.odewaldkreis.de

Aracınızı [buradan](#) **online** olarak da kaydettirebilirsiniz.

Aracınızı kaydettirdiğinizde motorlu taşıtlar vergisini ödemeniz gerekir. Bu verginin ödenmesinden Darmstadt ana gümrük idaresi sorumludur. Daha fazla bilgiyi [burada](#) bulabilirsiniz.

Almanya'da kamuya açık yollarda motorlu taşıt kullanmak isteyen herkesin bir **ehliyet**e ihtiyacı vardır. Ehliyet belirli kategoriler için verilir ve bir sürücü belgesi ile kanıtlanır.

Ehliyetle ilgili tüm konulardan Odenwald bölgesindeki yerel ehliyet makamı sorumludur.

Tüm işlemler için kimlik belgelerinin ibraz edilmesi gerekmektedir.

 **Odenwaldkreis bölge komitesi - ehliyet makamı** [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)
 [06062-70 470](tel:06062-70470)
 fahrerlaubnisbehoerde@odenwaldkreis.de
 www.odewaldkreis.de

Ayrıca, Almanya'da otomobiller ve diğer ulaşım araçları düzenli olarak **ana muayeneden** (kısaltma: **HU**, halk arasında TÜV olarak bilinir) geçmelidir. Bunun amacı araçların yönetmeliklere uygunluğunu sağlamaktır. Düzenli aralıklarla teknik muayeneleri öngören çeşitli yasal düzenlemeler vardır.

Bu ana muayeneler devlet test kuruluşları tarafından gerçekleştirilir. **Araç sahibi** bu muayeneyi ayarlamaktan **sorumludur**. Ana muayene için tedarikçileri otomobil bayilerinde, test kuruluşlarında, araç teknolojisi mühendislik ofislerinde ve araç uzmanlarında bulabilirsiniz.

Deutschlandticket ve Hessenpass mobil

Deutschland-Ticket Aylık 49,00 € karşılığında Almanya'daki birçok ulaşım aracını kullanabilirsiniz. Bilet sadece abonelik olarak mevcuttur. Aylık olarak iptal edilebilir.

Deutschlandticket çevrimiçi olarak, uygulama üzerinden veya yerel bir mağazadan satın alınabilir.

www.deutschlandticket.de

[RMV taşımacılık birliği](#)

Deutschlandticket IC, ICE ve EC trenlerinde geçerli değildir.

Deutschlandticket sosyal yardım alanlar ve sığınmacılar için daha ucuzdur. Daha sonra "Deutschlandticket mit Hessenpass mobil"

[El ilanı RMV Hessenpass-mobil](#)

Sorumluluk sigortası

Niyetiniz olmadan bir kişiye zarar mı verdiniz? Bu bir trafik kazası olabilir. Ya da çocuğunuz bir topla pencere camını kırdı. O zaman Almanya'da yasalara göre tazminat ödemek zorundasınız. Bu, kişisel yaralanma, maddi hasar ve özel sektördeki mali kayıplar için geçerlidir.

Almanya'da özel sorumluluk sigortası yaptırabilirsiniz. Bu sigorta sizin ve ailenizin/çocuklarınızın bu zararlarını karşılar. Bu sigortayı yaptırıp yaptırmayacağınıza kendiniz karar verebilirsiniz. Ancak biz bunu şiddetle tavsiye ediyoruz.

Yardımcı kuruluşunuz kişisel sorumluluk sigortası için iyi bir teklif bulmanıza yardımcı olabilir.

Ayrıca [tüketici danışma merkezinin](#) web sitesinde de değerli ipuçları bulabilirsiniz.

İnternet ve Ücretsiz WIFI

Mobil İnternet

Cep telefonunuzda mobil internetiniz var. Bu çok pratik. Hareket halindeyken internette bir şey arayabilirsiniz. Ayrıca bir adres de arayabilirsiniz. İnternet paralıdır. En iyisi bir sözleşme yapmaktır. Bu sözleşme belirli süreli bir sözleşme veya ön ödemeli bir sözleşme olabilir. Integreat'i kullanmak için internete ihtiyacınız yok.

Evde WLAN

Kendi evinizde internete sahip olmak istiyorsanız, bir yönlendiriciye ihtiyacınız vardır. Size bir yönlendirici ve bir sözleşme satabilecek çeşitli şirketler vardır. Daha fazla bilgi edinmek için en iyi yer yerel yardım merkezinizdir.

Odenwald'da halka açık, ücretsiz WLAN noktaları

Odenwald'ın çeşitli yerlerinde ücretsiz WLAN mevcuttur. Orada kendi cihazınızla internette gezinebilirsiniz.

[Sparkasse Odenwald](#) tüm şubelerinde ücretsiz WLAN hotspotları sunmaktadır.

[Volksbank Odenwald](#) 'ın hizmet alanında ücretsiz erişim Bad König, Beerfelden, Erbach/Hauptstraße, Erbach/Neckarstraße, Höchst, Michelstadt ve Reichelsheim şubelerinde mevcuttur.

Erbach ve Breuberg'deki [gençlik hostellerinde](#) ücretsiz WLAN da bulunmaktadır.

Süpermarket zinciri [REWE](#) de Bad König, Brensbach, Erbach, Höchst ve Michelstadt'taki süpermarketlerinde ücretsiz WLAN sunmaktadır.

[Netto Marken-Discount](#) da tüm mağazalarında ücretsiz WLAN erişimi sunmaktadır. Bu, çalışma saatleri içinde tüm müşterilerin kullanımına açıktır.

Ayrıca Odenwald'daki çeşitli [tren istasyonlarında](#) da ücretsiz sörf yapabilirsiniz.

Almanya genelindeki tüm [DM eczanelerinde](#) bir saat boyunca ücretsiz WLAN kullanabilirsiniz.

Michelstadt'taki [McDonald's](#) da ücretsiz WLAN erişimine sahiptir

Almanya'da bir sığınmacı olarak, kaldığınız yerde yasal olarak internet erişimi (WIFI) hakkınız yoktur. Bu nedenle, konaklama yerinde genellikle WIFI (WLAN) yoktur. Kaldığınız yerde telefon bağlantısı varsa, WLAN için kendiniz bir sözleşme yapmanız mümkündür. Yardımcı çevrenizden iyi bir sözleşme seçmenize yardımcı olmalarını isteyin. Konaklama yerinde yaşayan insanlarla önceden ödeme hakkında konuşun. İstedığınız zaman iptal edebileceğiniz bir sözleşmenin uzun süre (örneğin 2 yıl) geçerli olan bir sözleşmeden daha iyi olup olmadığını düşünün. Sözleşmeyi imzalamadan önce, konaklama sağlayıcınıza Wi-Fi'nin teknik olarak mümkün olup olmadığını ve teknisyene nasıl erişim sağlayabileceğinizi sorun.

Cari hesap

Bir banka aracılığıyla para ödemek ister misiniz? O zaman bir cari hesaba ihtiyacınız var. Paranız her zaman cari hesabınızda mevcuttur. Hesabınızdan para çekmek ister misiniz? Ya da nakitsiz ödeme mi yapmak istiyorsunuz? O zaman hesabınızda yeterli para olması gerekir. Aksi takdirde bankaya faiz ödemek zorunda kalırsınız.

Bir cari hesap ile şunları yapabilirsiniz:

- Transferler yapın
- Nakitsiz ödeme almak (kamu dairelerinden / yetkililerden / sosyal yardımlardan yapılan ödemeler genellikle yalnızca cari hesaba aktarılır)
- Daimi emirleri ayarlayın
- Otomatik ödemelere katılın
- Çek bozdurma, EC/Maestro 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 bir randevu alın. Lütfen meşrulaştırma belgelerinizden birini yanınızda getirin. Bu, varış belgenizi, oturma izniniz veya kimlik kartınızı içerir. Kimlik belgesinde güncel adres belirtilmemişse, lütfen bir kayıt belgesi veya benzer bir belge de getirin.

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

IN-Code Kartınızı ve P'nizi her zaman ayrı tutun!

- Bankanızın ATM'lerinden para çekin. O zaman para çekmenin hiçbir maliyeti yoktur. PIN kodunu üç kez yanlış girerseniz, banka kartınızı geri çekecek ve bloke edecektir. Bu durumda bankanıza danışmalısınız.
- EC kartınızı mı kaybettiniz? EC kartınız çalındı mı? O zaman EC kartınızı derhal bloke ettirin. Onlara sıralama kodunuzu ve hesap numaranızı söyleyin. Ardından bankanızdan yeni bir EC kartı isteyin.

 [116116](tel:116116)

 Günün her saati.

Farklı bankalar farklı koşullara sahip cari hesaplar sunar. Bir cari hesabın her ay tam olarak ne kadara mal olduğunu öğrenin. Banka tarafından sunulan hizmetleri karşılaştırın. Almanca veya İngilizce bilmiyorsanız, lütfen yanınızda bir tercüman getirin. EC kartınızı doğru kullanmak için yardıma ihtiyacınız varsa, yardımcı kuruluşunuzdan yardım isteyin.

Sözleşmeler ve cep telefonları

Sözleşmeler

Özellikle önemli: Anlamadığınız veya okuyamadığınız hiçbir şeyi asla imzalamayın. Aksi takdirde, altında bir şeyler ödemeniz gereken bir sözleşme veya anlaşma imzalayabilirsiniz. Bunu geri almak bazen çok zordur. Her zaman birkaç teklifi kontrol edin ve karşılaştırın ve karar vermek için zaman ayırın. Herhangi bir şeyi imzalamanız için kendinize baskı yapılmasına izin vermeyin.

Cep telefonu

Almanya'da iki farklı cep telefonu sözleşmesi vardır: **Ön ödemeli sözleşme** ve **sabit süreli sözleşme**. Ön ödemeli sözleşmede sabit bir sözleşme süresi yoktur. Belirli süreli sözleşmede ise asgari bir sözleşme süresi vardır. Bu sözleşme, iptal etmediğiniz takdirde otomatik olarak yenilenir. Sözleşmenin otomatik olarak yenilenmesini istemiyorsanız, yazılı olarak iptal etmeniz gerekir. Son teslim tarihine dikkat edin.

Bir sözleşme imzalarken 10 önemli soru:

- Temel ücret ne kadar yüksek? Belirli bir süre sonra ücret artıyor mu?
- Minimum aylık ciro var mı (aylık minimum maliyetler)?
- Sözleşme ne kadar süreli (örneğin 12 veya 24 ay)?
- Sözleşmeyi iptal etmezsem otomatik olarak yenilenecek mi?
- Sözleşmeyi uzatmak istemiyorsam ne zaman iptal etmem gerekir?
- Kurulum, geçiş ve devre dışı bırakma maliyeti nedir?
- Fatura döngüsü nedir (60/1, 10/10)?
- Bir dakikanın maliyeti nedir (harici/kendi şebekesi)?
- Kontratlı bir cep telefonunun ücreti ne kadardır ve kontratsız bir cep telefonunun ücreti ne kadardır?
- İnternet ücreti ne kadar?
- Uluslararası aramaların ücreti ne kadar?

İyi bir sözleşme seçme ve imzalama konusunda yardımcı çevrenizden yardım isteyin.

Radio ve TV

Bağımsız habercilik çok önemlidir. ARD, ZDF Deutschlandradio Almanya'da bağımsız radyo, televizyon ve internet programları var. ve bunu sunuyorlar. Ekonomik ve siyasi etkilerden uzak haber yapıyorlar. Herkes bunun için para ödüyor. Buna lisans ücreti deniyor.

Yasaya göre Almanya'daki her ev için bir lisans ücreti ödenmesi gerekiyor. Ancak her ev için sadece bir kişi lisans ücreti ödemek zorundadır. Bunun aylık maliyeti 18,36 Avro'dur. Bu para ARD, ZDF ve Deutschlandradio'ya ödenmelidir. Daha fazla bilgiyi aşağıdaki [bilgi](#) formunda bulabilirsiniz. [Burada](#) sade bir dille. Alternatif olarak [yayın lisans ücreti](#) web sitesinde. Web sitesi çeşitli dillerde mevcuttur.

Bazı kişiler lisans ücretini ödemekten muaf tutulabilir. Örneğin, Sığınmacılara Yardım Yasası veya diğer sosyal yardımlar kapsamında yardım alıyorsanız. Ruhsat ücretinden muafiyet için bir başvuru yapılmalıdır.

Muafiyet başvurusunu [burada](#) bulabilirsiniz.

Vergiler ve vergi iadeleri

Vergiler önemlidir. Devlete kamu harcamaları için para sağlarlar. Yol inşa etmek için kullanılabilir. Öğretmenler ve polis için ödeme yapar. Pek çok önemli şeyi finanse eder.

Her yerde vergi ödersiniz:

Alışverişe gittiğinizde, dışarıda yemek yediğinizde, benzin doldurduğunuzda. Bu satış vergisidir.

Ve çalıştığınızda. Bu gelir vergisidir.

Bir işte mi çalışıyorsunuz? O zaman işverenin zaten vergilerinizi kesmiştir.

Serbest meslek sahibi misiniz? O zaman gelirinizin vergisini kendiniz ödemek zorundasınız.

Vergi kimlik numarası (vergi numarası)

Vergi numarası bir numaradır ve gelir vergisi amaçları için kullanılır. Bu numara sizin için her zaman geçerlidir. Yetkililer sizi her zaman bu numara ile tanıyabilir. İş yerinizin bu numaraya ihtiyacı vardır. Bu numaraya sahip değil misiniz? Şehir veya belediye idaresinden şahsen temin edebilirsiniz. Ya da [Federal Merkez Vergi Dairesi](#) 'nde bir form doldurarak.

Vergi kimlikleri mültecilere de verilir. Bu işlem otomatik olarak yapılır. Tahsis, ikamet yerinin sorumlu kayıt bürosundaki kayıtlarla tetiklenir.

Tahsis tamamen vergi nedenleriyle yapılır. Numara, statünüz hakkında herhangi bir bilgi sağlamaz. İkamet unvanınız veya çalışma izniniz hakkında herhangi bir bilgi içermez.

💡 Vergi beyannamenizle ilgili yardıma ihtiyacınız varsa, [Michelstadt veya Höchst'teki yerel gelir vergisi kurumuna](#) başvurmanız en iyisidir.

Başka sorularınız varsa, vergi dairesi de size yardımcı olabilir:

Finanzamt Michelstadt

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

☎ [06061-780](#)

✉ [İletişim formu Michelstadt vergi dairesi](#)

🌐 [Michelstadt vergi dairesi web sitesi](#)

İş bulma merkezi, sosyal yardım dairesi veya gençlik dairesi gibi devlet kurumlarından hakkınız olmadığı halde yardım aldıysanız, bu yardımları **geri ödemeniz** gerekir. Bununla ilgili bir bildirim alacaksınız. Odenwaldkreis bölge hazinesi, Odenwaldkreis ve belediyelerden gelen alacaklar için icra makamı olarak sorumludur.

Kreisausschuss Odenwaldkreis / Finanz- und Rechnungswesen

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

☎ [06062-70329](#)

✉ [info@odenwaldkreis.de](#)

🌐 [www.odenwaldkreis.de](#)

Yaşam

Bir daire bulun

Daire tekliflerini internet portallarında, gazetelerde veya emlakçılarda bulabilirsiniz. İlanlardaki oda sayısı sadece oturma odalarını ve yatak odalarını içerir. Mutfak ve banyo ayrı ayrı sayılır. Mobilya ve elektrikli ev aletleri genellikle kiraya dahil değildir. Kira, temel kira ve yan giderlerden oluşur. Servis ücretleri elektrik, ısıtma, su ve çöpü içerir. Yan masrafların nasıl oluşacağını önceden netleştirmelisiniz. Ancak o zaman kira sözleşmesini imzalamalısınız. Ev sahipleri genellikle siz taşınmadan önce bir depozito isterler. Bu, üç aylık kiraya kadar çıkabilir. Daireden taşındığınızda depozitoyu faiziyle birlikte geri alırsınız. Dairede hasar varsa, hasar depozitodan mahsup edilecektir.

Reklamlar için önemli kısaltmalar:

Whg. = düz

App. = Daire

WG = ortak daire

Zi. = Oda

ZM = Ara kira

ZKB = oda-mutfak-banyo

EG = Zemin kat

1. kat = 1. üst kat

Yaşam alanı = Yaşam alanı

EBK = Hazır mutfak

yarı mobilyalı = kısmen mobilyalı

dahil = kapsayıcı

MM = aylık kira

NK = ek maliyetler

HK = ısıtma maliyetleri

Depozito = depozito

Bir daireye taşındığınızda, [belediyeinizdeki](#) ikamet kayıt bürosuna kayıt yaptırmanız gerekir. Bunu kendiniz yapmalısınız. Burada pasaportunuzu ibraz etmelisiniz. Orada bir kayıt belgesi alacaksınız. Bir banka hesabı açmak için de buna ihtiyacınız olacaktır.

Konut yardımı

Siz ve aileniz yeterince para kazanmıyorsanız, yerel yönetiminizden konut teklifleri hakkında bilgi alabilirsiniz. Kendiniz ve aileniz için devletten para alıyorsanız, genellikle konut yardımı için başvurmanız gerekmez. Lütfen kira sözleşmesini imzalamadan **önce** masrafların sosyal yardım dairesi veya iş merkezi tarafından karşılanıp karşılanmayacağını zamanında öğrenin.

 **Odenwaldkreis Bölge Komitesi - Konut Yardımı Ofisi** [Helmholtzstraße 1, 64711 Erbach](#) /

Posta adresi: Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach

 [06062-700](tel:06062-700)

 info@odenwaldkreis.de

 www.odewaldkreis.de

Atık ayrıştırma

Almanya'da atıkların ayrıştırılması zorunludur. Atıkların büyük bir kısmı yeniden kullanıldığından ve çevre korumanın önemli bir parçası olduğundan lütfen atık ayrıştırma işlemine uyun.

Sarı torba: Lütfen sarı torbayı sadece metal, plastik ve "Yeşil Nokta" taşıyan çeşitli malzemelerin kompozitlerinden yapılmış ambalajlar için kullanın.



Ambalajın boş olması gerekir, ancak yıkanması gerekmez.

Metaller örneğin teneke kutular, alüminyum tepsiler ve folyolardır.

Plastikler örneğin torbalar, filmler, bulaşık deterjanı ve deterjan kapları, süt ürünleri için kaplar, margarin, meyve ve sebzeler için köpüklerdir.

Kompozitler örneğin içecek ve süt kartonları, vakumlu ambalajlar

Sarı poşetleri nereden alabileceğinizi [RESO](#) web sitesinden öğrenebilirsiniz.

Sarı torbalar ayda bir kez toplanmaktadır. Bulunduğunuz yer için kesin tarihleri [burada](#) bulabilirsiniz.

Mavi çöp kutusu:Mavi çöp kutusu sadece kağıt içindir: kitaplar, gazeteler, kataloglar, zarflar, kağıt torbalar, kutular, broşürler, kartonlar, kartonlar.

Duvar kağıdı atıkları mavi çöp kutusuna değil, artık çöp kutusuna atılır.

Mavi çöp kutusu ayda bir kez boşaltılır. İkamet ettiğiniz yer için tam toplama takvimini [buradan](#) görüntüleyebilirsiniz.

Yeşil çöp kutusu:Yeşil çöp kutusu mutfak atıkları gibi organik atıklar içindir: Sebzeler, meyve artıkları, patates kabukları, yemek atıkları, yumurta kabukları, çay poşetleri, kahve filtreleri, çiçekler vb.

Yeşil bidonlar boşaltıldıklarında kontrol edilirler. Cam, plastik veya metal gibi yabancı maddeler çöp kutusuna bırakılır. Çöp kutularını doldurmak için sadece kağıt çuvallar veya kağıt torbalar ve gazete kağıdı kullanın.

Bahçe atıkları, ağaç, çalı ve çim kesimleri organik atık kutusuna atılmamalıdır. Bunlar için bina bahçelerinde veya Kirchbrombach'taki [merkezi kompost tesisinde](#) yerler vardır. Yeşil atık ve kompostun teslimatı ve bertarafı ücretsizdir.

Yeşil çöp kutusu haftalık olarak boşaltılır. Bulunduğunuz yer için tam toplama programını [buradan](#) görebilirsiniz.

Atık cam:

Belediyelerde kullanılmış camlar için konteynerler bulunmaktadır. Cam bölmeler ve aynalar konteynirlara değil, artık atıklara aittir! Lütfen mantarları, vidalı kapakları vb. önceden çıkarın ve bunları sarı torbaya atın. Mantarlar toplama konteynerlerine.

Artıkçöp kutusu:Geri dönüştürülemeyen tüm atıklar siyah çöp kutusuna atılmalıdır. Buna ampuller, süpürge torbaları, kemikler, kedi kumu, bebek bezleri, hijyenik havlular, tamponlar, duvar kağıdı, mumlar, balmumu, kurumuş boya, kömür, kauçuk, plastik klasörler, diş fırçaları, halı kalıntıları, porselen, seramik dahildir.

Çöp kutusunun kapağı her zaman tamamen kapalı olmalıdır, aksi takdirde boşaltmada sorun yaşanacaktır. Daha fazla çöpünüz olursa, [yerel yönetim](#) inizden çöp torbaları satın alabilir ve bunları artık çöp kutusuna ekleyebilirsiniz.

Siyah çöp kutusu 2 haftada bir boşaltılır. Bulunduğunuz yer için tam toplama programını [buradan](#) görüntüleyebilirsiniz.

Eski elektrikli aletler:Eski elektrikli aletler Odenwald bölgesinde hacimli atıklardan ayrı olarak toplanmakta ve geri dönüştürülmektedir. Bir televizyon boyutuna kadar olan küçük aletler yerel inşaat alanınıza teslim edilebilir. Büyük ev aletleri doğrudan AWO Integra Bildung gGmbH geri dönüşüm merkezine götürülebilir veya bir kart kullanılarak ya da [internet](#) üzerinden toplama için kaydedilebilir.

AWO Integra Bildung gGmbH geri dönüşüm merkezi

Hüttenwerk sanayi parkı

 [Unterer Hammer 3, 64720 Michelstadt](#)

 [06061 - 94450](#)

 [www.mzvo.de](#)

Kullanılmış giysiler:Belediyelerde kullanılmış giysi ve ayakkabı konteynerleri bulunmaktadır. Temiz, hala giyilebilir her türlü giysi, iç çamaşırı, havlu, nevresim, perde, yün battaniye, ayakkabı (çift olarak birbirine bağlanmış), el çantası vb. gereklidir. Giysileri korumak için giysi torbalarını kullanın ve konteynerin yanına hiçbir şey koymayın.

Hacimli atıklar:Hacimli atıklar yılda iki kez [RESO](#) 'dan talep edilebilir. Miktar her seferinde 2 metreküp ile sınırlıdır. Talep, kartla veya internet üzerinden yazılı olarak yapılmalıdır. Ayrıca toplama tarihi de size yazılı olarak bildirilecektir. Tipik hacimli atıklar: şilteler, koltuklar, kanepeler, dolaplar, masalar, sandalyeler, raflar ve diğer yardımcı eşyalar, cam ve aynalar hariç. Pencereleler, kapılar, tuvaletler, küvetler ve lavabolar gibi evdeki sabit demirbaşlar hacimli atıklara dahil değildir. Çit veya parmaklık gibi dış mekan ahşapları da dahil değildir.

Piller:Küçük piller ve şarj edilebilir cihaz pilleri, perakendeciler ve yerel yönetimler tarafından sağlanan toplama kaplarına ücretsiz olarak atılabilir.

Marş aküleri doğrudan ücretsiz olarak bertaraf edilebilir.

AWO Integra Bildung gGmbH'nin geri dönüşüm merkezi

Hüttenwerk sanayi sitesi:

 [Unterer Hammer 3, 64720 Michelstadt](#)

 [06061 - 94450](#)

 [www.mzvo.de](#)

Tehlikeli atık:Tehlikeli atıklar doğası gereği sağlığa, havaya veya suya zararlıdır. Çevre dostu bir şekilde imha edilmeleri gerekir. Schadstoffmobil, Odenwald bölgesinde aşağıdaki tehlikeli atıkları yılda iki kez ücretsiz olarak toplamaktadır:

Vernikler, boyalar, incelticiler, ahşap koruyucular, emprenye maddeleri, pas önleyiciler, yağla kirlenmiş işletme malzemeleri, kozmetikler, oje, oje çıkarıcı, artık içerikli sprey kutuları (boş sarı torba), tutkallar ve yapıştırıcılar, dolgu maddeleri, fotoğraf kimyasalları, laboratuvar kimyasalları, asitler, alkaliler, ev temizleyicileri, kireç sökücüler, boya sıyırıcılar, fırça temizleyiciler, bitki ve böcek kovucular, gübreler.

Bulduğunuz yer için kirlenici mobil tarihlerini [toplama takviminizde](#) bulabilirsiniz.

Mantar:

Mantar hafif, elastik, alev geciktirici ve kaldırma kuvvetine sahiptir. Mantar darbeleri emer, yalıtır ve sızdırmazlık sağlar. Bu doğal ürün tek bir kullanım için fazla iyidir. Geri dönüşüm için,

mantarlar engelliler için atölyeler tarafından kırılır ve daha sonra ev yapımında, ısı yalıtımı veya ses yalıtımı olarak ve ayrıca kil tuğlalar ve sıvalar için bir katkı maddesi olarak kullanılabilir. [Yerel yönetimlerde](#) mantarlar için toplama kutuları bulunmaktadır.

Floresan lambalar: Floresan lambalar, enerji tasarruflu lambalar ve kompakt floresan lambalar kirletici içeriklerinden dolayı tehlikeli atıklardır ve **asla** çöp kutusuna atılmamalıdır.

Bu lambalar için inşaat alanlarında ve **AWOIntegra Bildung gGmbH'nin geri dönüşüm merkezinde** toplama noktaları kurulmuştur. **AWO Integra B ildunggGmbH' nin geri dönüşüm merkezi** Gewerbepark Hüttenwerk

 [Unterer Hammer 3, 64720 Michelstadt](#)

 [06061 - 94450](tel:06061-94450)

 www.mzvo.de

Enerji ve çevre

Eviniz için gaz ve elektriğe ihtiyacınız var. Bunları çeşitli aletleri çalıştırmak için kullanırsınız. Muhtemelen elektrik veya gazla yemek pişiriyorsunuz. Çamaşır makinenizin de elektriğe ihtiyacı vardır. Ve cep telefonunuzun da. Bazı cihazlar diğerlerinden daha fazla tüketir. Bu nedenle yeni bir cihaz satın alırken her zaman enerji tüketimine dikkat etmelisiniz. Birçok cihaz, aslında kapalı olsalar bile bekleme modunda güç çeker. En iyi panzehir, değiştirilebilir bir güç şerididir. Tek bir tıklama ile birçok cihazın güç kaynağı ile bağlantısı kesilebilir.

Birçok evde ısıtma gaz ile çalışır. Tedarikçinize genellikle aylık peşin ödeme yaparsınız. Daha sonra fatura yılda bir kez yeniden hesaplanır. Bazen fazladan ödeme yapmanız gerekir. Bazen de paranızı geri alırsınız. Elektrik ve gaz pahalıysa, her ay para biriktirmeye değer. Böylece fazladan ödeme yapmak zorunda kalırsanız yeterli paranız olur.

 Enerjiyi idareli kullanırsanız paradan tasarruf edersiniz. Bu aynı zamanda çevre için de iyidir. Nasıl düzgün bir şekilde ısıtma, havalandırma ve enerji tasarrufu yapacağınızı da [buradan](#) okuyabilirsiniz.

Suya çoğunlukla banyoda ihtiyaç duyarsınız. Ama aynı zamanda mutfakta yemek pişirmek ve bulaşık yıkamak için de. Su tasarrufu çeşitli şekillerde işe yarar. Su, atık su ve suyu ısıtmak için kullanılan enerji için daha az ödeme yaparsınız.

 Su tasarrufu için ipuçları: Enerji tasarruflu bir duş başlığı takın. Banyo yerine duş alın. Damlatan muslukları onarın. Tuvalet bir sifon durdurma düğmesi takın.

[Tüketici danışma merkezinde](#) daha fazla ipucu ve faydalı bilgi bulabilirsiniz.

Yeni ev aletleri satın almak

Yeni cihazlar satın alırken her zaman enerji etiketine dikkat edin. Bu size yeni cihazın ne kadar verimli olduğunu gösterir. Enerji etiketi çok çeşitli ürünlerin üzerinde bulunabilir. Örneğin ampullerde, çamaşır makinelerinde, televizyonlarda ve ısıtıcılarda. Enerji verimliliği sınıfları ve elektrik ve su tüketimi veya hacmi gibi ürün özelliklerine ilişkin bilgiler, farklı cihazları karşılaştırmayı kolaylaştırır. Enerji tasarruflu cihazlar yılda birkaç yüz avro tasarruf sağlayabilir.

💡 Enerji etiketi için bir uygulama var. Seçilen ürünlerdeki enerji ile ilgili bilgileri karşılaştırmaya yardımcı olur. Uygulama, cihazların verimli kullanımı hakkında daha fazla bilgi sağlar. Uygulama [Google Play](#) ve [Apple App Store](#) 'da Almanca ve İngilizce dillerinde ücretsiz olarak mevcuttur.

Kütüphaneler

Kütüphanede şunları yapabilirsiniz:

- Kitap ve gazete okumak
- salon oyunları oyna
- zaman geçirmek
- İnternet kullanımı
- insanlarla konuşmak

Kütüphane herkese açıktır.

Kütüphane kartı ile ödünç kitap alabilirsiniz. Bu, materyalleri evinize götürebileceğiniz anlamına gelir. Belirli bir süre sonra, materyalleri iade etmeniz gerekir. Kitaplar, CD'ler, filmler, oyunlar ve Tonies var.

Burada, Odenwald'da bir kütüphane var:

Bücherei Erbach

🏠 [Hauptstraße 56, 64711 Erbach](#)
☎ [06062/809351](#)
✉ stadtbuecherei@erbach.de
🌐 www.erbach.de

Erbach Kütüphanesi

🏠 [Hauptstraße 42, 64711 Erbach](#)
☎ [06062/62556](#)
✉ info@koebErbach.de
🌐 www.bistummainz.de

Bücherei "Lesespaß"

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

Bücherei Michelstadt

🏠 [Einhardspforte 3, 64720 Michelstadt](#)
☎ [06061/12491](#)
🌐 www.michelstadt.de

Bücherei "Blickpunkt"

🏠 [Otto - Kahn- Haus, Hermann-Kahn-Weg, 64739 Höchst](#)
☎ [06061/7062433](#)
✉ info@Koeb-Michelstadt.de

 www.koeb-michelstadt.de

Bücherei Lützelbach

 [Maihohl 3, 64750 Lützelbach](#)

 [06163/4294](#)

 ev.kirchengemeinde.hoechst@ekhn.de

 www.evangelisch-hoechst.ekhn.de

Lezbiyen, gey, biseksüel, trans* ve inter* (LGBTI)

Almanya'da birçok farklı insan bir arada yaşıyor. Farklı dinlere sahipler. Farklı cinsiyetlere sahipler. Farklı ülkelerden geliyorlar. Farklı siyasi görüşlere sahipler. Bütün bu insanlar barış içinde bir arada yaşıyorlar. Aynı haklara sahiptirler.

Bu durum farklı cinsel yönelim veya cinsiyet kimliğine sahip kişiler için de geçerlidir: lezbiyen, gey, biseksüellerin yanı sıra transseksüel ve interseks kişiler de buna dahildir. Kısaca LSTBI olarak adlandırılırlar. Almanya'da diğer insanlarla aynı haklara sahiptirler.

Almanya'da üç cinsiyet vardır. Bunlar "erkek", "kadın" ve "farklı"dır. Trans bireyler Almanya'da cinsiyetlerini değiştirebilirler. Ayrıca isimlerini de değiştirebilirler. Almanya'da kadınlar başka kadınları sevebilir ve onlarla evlenebilirler. Erkekler Almanya'da başka erkekleri sevebilir ve onlarla evlenebilirler.

Birçok LGBTİ birey kendi ülkelerinde zulüm gördükleri için Almanya'ya kaçmıştır. Mülteci ve lezbiyen, gey, biseksüel, transseksüel ya da interseks misiniz? O zaman Almanya'daki çok sayıda LGBTİ kuruluşundan birine başvurabilirsiniz. Orada destek, sosyal bağlantılar ve bilgi bulabilirsiniz. Queer Refugees Deutschland iletişim bilgilerini LSVD projesinde bulabilirsiniz " ". Ayrıca daha fazla bilgi bulabilirsiniz:

Almanya Lezbiyen ve Gey Derneği (LSVD)

"Queer Mülteciler Almanya" Projesi

 www.queer-refugees.de

 queer-refugees@lsvd.de