

Índice de Contenidos

Información importante para los refugiados de guerra de Ucrania	5
Bienvenido a Alemania y Ratisbona: Primera información	6
Bienvenido a Ratisbona	6
Ratisbona en Alemania	6
Leyes y normas importantes	7
Convivencia en Alemania	8
Comunicación y relaciones	8
Fechas, autoridades, documentos	9
Acerca de Regensburg App Integreat	10
Asilo	11
Solicitud de asilo	11
Instalación ANKER Regensburg	14
¿Qué es un centro AnKER?	14
Asesoramiento sobre procedimientos de asilo en los AnKER (AVB)	14
Ofertas en las instalaciones de AnKER	15
Vivo en un alojamiento compartido (GU)	16
Aprender alemán en alojamiento compartido	16
Grupos de apoyo	17
Oficina de Asistencia Social: Dinero y prestaciones	17
Tarjeta de pago para solicitantes de asilo	19
Trabajar y formarse como solicitante de asilo	21
Prácticas	21
Formarse, aprender una profesión	22
Trabajar en	24
Tras ser reconocido como refugiado	24
Acude a la oficina de inmigración para obtener nuevos documentos	24
Puede conseguir dinero, trabajo y cursos de integración en la oficina de empleo	26
Necesitas una cuenta bancaria para el dinero	28
Necesita un seguro médico	29
Necesitas un piso	30
Asesoramiento y ayuda	31
Asesoramiento sobre refugiados e integración	31
¿Qué es el asesoramiento sobre refugiados e integración?	31
Asesoramiento a refugiados e integración de la ciudad de Ratisbona	31
Asesoramiento sobre refugiados e integración del CVJM	32
Asesoramiento sobre refugiados e integración de Johanniter	33
Asesoramiento sobre migración para adultos (MBE)	34
¿Qué es el MBE?	34
MBE de la Landsmannschaft de Alemanes de Rusia	35
Servicio de Migración Juvenil (JMD)	36
¿Qué es el JMD?	36
JMD del taller para jóvenes	37
JMD del Servicio Católico de Bienestar Juvenil de la Diócesis de Ratisbona e.v.	37
Ayuda a las víctimas de la violencia y la discriminación	37
B.U.D. – Asesoramiento. Apoyo. Documentación para las víctimas de la violencia de la extrema derecha	38
Centro contra la discriminación de la ciudad de Ratisbona	38
Asesoramiento y ayuda a las mujeres	39
SOLWODI (Solidaridad con las mujeres en peligro)	39

Línea de ayuda a las mujeres de Ratisbona	40
Casa de acogida para mujeres	41
Regreso al país de origen	41
Ayuda de voluntarios	42
Guías de integración a tiempo completo de la ciudad de Ratisbona	42
Apadrinamiento de refugiados	43
Asilo del Campus	43
Clínica Jurídica para Refugiados	44
Asilo BI	44
Servicio de integración del Malteser Regensburg	45
Amnistía Internacional	45
Lengua, escuela, estudios	45
Aprender alemán en Regensburg	45
Curso de integración	46
Proyecto "Acompañar - Apoyar - Animar" (BUF) de CampusAsyl	47
Alemán para el trabajo	48
Alemán, orientación inicial para solicitantes de asilo	49
Cursos de idiomas en Ratisbona	51
Escuela	52
Escuela	52
Tutoría y apoyo con los deberes	54
Bienvenida a la escuela: Vídeos para padres	56
Educación superior	56
Estudiar en Alemania	56
OTH Ratisbona	57
Apoyo durante los estudios superiores	58
Universidad de Ratisbona	58
Trabajo en Regensburg	58
Derecho de residencia	58
Registro de Extranjeros de la ciudad de Ratisbona	59
Información sobre permisos de residencia de la IHK	60
Bolsa de trabajo	60
Centro de Empleo Ciudad de Ratisbona	60
Agencia de colocación Ratisbona	61
Reconocimiento de cualificaciones	62
Reconocimiento de carreras y asesoramiento sobre cualificaciones en la bfz	62
Asesoramiento para el reconocimiento de la carrera profesional por parte de la IHK	62
Reconocimiento de las profesiones sanitarias	63
Orientación profesional y autoempleo	63
Asesoramiento educativo en el centro de educación de adultos (vhs) de la ciudad de Ratisbona	63
Programas de orientación profesional en la bfz	64
Consejos para fundadores y sucesores en los oficios cualificados	65
Asociación para la tutoría Regensburg	65
Derecho laboral	65
Centro de Asesoramiento para una Integración Equitativa	66
Información sobre la Ley de Inmigración de Trabajadores Cualificados (FEG) de la IHK	66
Formación y prácticas	66
Prácticas	66
Quiero aprender una profesión	67
¿Qué es la formación profesional?	67

Escuela de formación profesional	67
¿Cómo encuentro trabajo?	68
¿Quién puede ayudarme?	69
Vivir en Regensburg	70
Vivir	70
Encontrar un piso	70
Alquiler y fianza	72
Certificado de derecho a una vivienda social	73
Reubicación	75
Reglas importantes	75
Movilidad	76
Autobús, bicicleta, tren	76
Coche y carné de conducir	77
Aparcamientos en Ratisbona	78
Naturalización	79
Pase urbano	79
Teléfono móvil y teléfono	80
WLAN e Internet gratuitos en Ratisbona	81
Compras	81
Residuos, reciclado, separación de residuos y prevención de residuos	82
Aplicación de residuos de la Agencia de Medio Ambiente	86
Educación del consumidor para refugiados	86
Noticias de Ratisbona y Alemania	87
Días festivos	87
Aplicaciones importantes y ofertas de Internet	87
Voluntariado	91
Guías de integración a tiempo completo de la ciudad de Ratisbona	91
Información general y consejos sobre el voluntariado	92
Apadrinamiento de refugiados	93
Medicina para inmigrantes Regensburg e.V.	93
Intérpretes voluntarios	94
Junta Consultiva de Integración	94
Clubes	95
Niños y jóvenes	95
Tiempo libre	96
Deporte	96
Portal deportivo de la ciudad de Ratisbona	96
Deporte en Ratisbona	96
Clubes deportivos y otros clubes; clubes de emigrantes	98
Biblioteca municipal	100
Arte y cultura	101
Calendario de actos	101
M26 - Un lugar de todos, para todos	101
KulTür Regensburg e.V.	101
Familia, mujeres, niños y adultos mayores	102
App familiar "We R Family"	102
Ofertas para familias	102
Ayuda financiera a las familias	103
Guardería para niños de 0 a 6 años	104
Actividades de vacaciones y ocio para niños y jóvenes	106
Ofertas para mujeres	110

Ofertas para mayores	111
Salud	111
Sistema sanitario en Alemania	111
Información general	111
Seguro de enfermedad	112
Médicos	113
Hospital	114
Enfermedad siendo solicitante de asilo	115
Embarazo y parto	117
Anticoncepción y planificación familiar	120
Conflicto de embarazo y aborto	121
Salud infantil	122
Trauma y salud mental	123
Discapacidad	124
Cuidados paliativos	124
Emergencias	125
¿Quién puede ayudarme? Asesoramiento sobre salud y enfermedad	127
MiMi - Con los emigrantes para los emigrantes (MiMi-Bayern)	128
Migrantenmedizin Regensburg e.V.	128
KISS Ratisbona	129
Ayuda en caso de emergencia	129
Policía, bomberos, ambulancia, centro de intoxicaciones	130
Servicio de urgencias médicas, servicio de urgencias farmacéuticas	130
Ayuda a mujeres y niños	131
Teléfono de la preocupación (para crisis psicológicas)	131

Información importante para los refugiados de guerra de Ucrania

Información importante:

¿Es usted ciudadano ucraniano y tiene un permiso de residencia según el artículo 24 de la AufenthG, válido como mínimo hasta el 1 de febrero de 2025? **Este permiso se prorroga automáticamente hasta el 4 de marzo de 2026.**

Esto significa que **su permiso seguirá siendo válido automáticamente hasta el 4 de marzo de 2026**. No recibirá ninguna notificación adicional ni un nuevo permiso. No necesita cita previa en la oficina de inmigración. Las autoridades de prestaciones y los centros de asesoramiento están informados al respecto.

Encontrará más información en la [página web](#) y la aplicación "Germany4Ukraine".

Entrada

Normalmente, los refugiados procedentes de Ucrania pueden entrar en el país sin visado y circular libremente. Sólo necesitan un pasaporte biométrico. Éste tiene una validez máxima de 90 días.

Los refugiados ucranianos no tienen que solicitar asilo. Deben solicitar un permiso de residencia para protección temporal. La familia de las personas con derecho a protección también tiene derecho a protección.

Registro, permiso de residencia, permiso de trabajo

¿Ha encontrado alojamiento o piso? Entonces regístrelo en la **Oficina de Integración y Migración**.

También recibirá un permiso de residencia de la Oficina de Integración y Migración.

¿Quiere trabajar? Vaya a la Oficina de Integración y Migración. Allí te darán un permiso de trabajo.

Contacto:

Oficina de Integración y Migración

Departamento de Extranjería

[Maximilianstr. 26, 93047 Ratisbona](#)

Correo postal: auslaenderangelegenheiten@regensburg.de

Horario de atención al público:

Lunes, martes, jueves y viernes: de 08.00 a 10.30 h. Y con cita previa

Asesoramiento, ayuda para la vida

¿Necesita ayuda? ¿Tiene preguntas? El servicio de asesoramiento para refugiados le ayudará. Por ejemplo, a la hora de buscar piso y con otras cuestiones.

Los servicios de asesoramiento están ordenados alfabéticamente por apellido:

- De la A a la L: El [servicio de asesoramiento](#) de [la ciudad de Ratisbona](#) está a su disposición.
- De la M a la Z: el [servicio de asesoramiento Johanner](#).

Ayuda económica e inserción laboral

Los refugiados de Ucrania tienen derecho al subsidio de ciudadanía si cumplen los requisitos. [Aquí](#) encontrará toda la información importante.

Ayuda económica / asistencia médica para personas mayores y niños no acompañados

La República Federal de Alemania ofrece alojamiento temporal de emergencia, prestaciones para cubrir los gastos de manutención y asistencia médica. Las prestaciones pueden solicitarse en la Oficina de Asuntos Sociales. [Aquí](#) encontrará toda la información importante.

Información sobre la escolarización

Los niños y jóvenes ucranianos que deseen asistir a la escuela deben ponerse en contacto con la [escuela más cercana](#) con sus padres. Allí se registran primero los datos y se transmiten al grupo de dirección. A continuación, los niños y jóvenes son asignados a una escuela que ofrezca un programa de acogida adecuado. Los niños y jóvenes huidos tienen **la obligación legal de asistir a la escuela al cabo de tres meses**. [Aquí](#) encontrará más información.

Más información y ayuda

[Ayuda de Ratisbona - Ucrania](#)

Bienvenido a Alemania y Ratisbona: Primera información

Bienvenido a Ratisbona

[Saludos del alcalde.](#)

[En Ratisbona hablamos alemán. Y muchos otros idiomas.](#)

Ratisbona en Alemania

Bienvenido a Ratisbona

Ratisbona es una gran ciudad con más de 160.000 habitantes.

[Hay mucho que ver en Ratisbona.](#)

Ratisbona es una ciudad antigua.
Ratisbona tiene 2000 años.

Los romanos fundaron Ratisbona.
Todavía hoy pueden verse aquí muchos edificios de la Edad Media.

El Danubio es un río.

El Danubio atraviesa la ciudad.
Uno de los puentes es el Puente de Piedra.
El puente tiene 870 años.

Ratisbona se encuentra en el punto más septentrional del Danubio.

Ratisbona se encuentra en Baviera, en el **distrito del Alto Palatinado**.
Baviera forma parte de Alemania, en el sur.
El Alto Palatinado forma parte de Baviera.

En Ratisbona viven muchos cristianos.
También viven en Ratisbona musulmanes, judíos, otros creyentes y personas no confesionales.
Todos conviven pacíficamente.

Ratisbona tiene muchas escuelas.

⇒ Hay estas escuelas [en Ratisbona](#).

Ratisbona tiene tres escuelas superiores/universidades.

[En Ratisbona hay muchas grandes empresas.](#)

Por ejemplo la industria automovilística y otras empresas.

Las distancias en Ratisbona son cortas.

Puede llegar rápidamente a su destino en bicicleta o [autobús](#).

Hay una [aplicación para conexiones de autobús](#) en Ratisbona.

En verano se superan a menudo los 30°.

En invierno, por debajo de -5°.

[A Ratisbona le encanta el deporte.](#)

En Ratisbona se pueden practicar muchos deportes.

En Ratisbona hay [parques grandes y pequeños](#).

Todo el mundo puede relajarse en el parque o quedar con los amigos.

Ratisbona tiene muchas [ofertas culturales y de entretenimiento](#):

Teatros, conciertos, museos, cines...

A los habitantes de Ratisbona les gusta celebrar a menudo.

Hay muchos [eventos](#).

Dos veces al año se celebra el [Dult](#) (Dult = pequeña fiesta de octubre en Ratisbona).

Hay muchos [centros comerciales](#).

También hay muchas tiendas en el casco antiguo.

Ratisbona es una [ciudad para familias](#). Hay mucha oferta para los niños:

Hay parques infantiles, centros juveniles, parques deportivos, piscinas, teatros de marionetas, cursos de manualidades y artesanía, programas de cine infantil y mucho más.

Los precios de las entradas y las comidas en los restaurantes suelen ser más baratos para los niños que para los adultos.

Conviene saber:

El agua del grifo de Ratisbona es potable.

El agua del grifo es agua potable.

Se puede beber el agua del grifo.

Palabras clave: monumentos, turismo, atracciones, compras, Danubio, Estado federado, Baviera, Estado Libre

Leyes y normas importantes

En Alemania hay muchas leyes.
 Las leyes son importantes.
 Las leyes son iguales para todos en Alemania.
 Las leyes garantizan tu seguridad.

En Alemania, todo el mundo debe cumplir las leyes.
 Quien no cumpla la ley será castigado.

La base de todas las leyes en Alemania es la [Ley Fundamental](#) (= Constitución).

Aquí encontrará información importante:

[Información para solicitantes de asilo sobre la legislación alemana](#) (también en inglés/árabe),
 por ejemplo sobre

- Derecho civil
- Derecho penal
- Matrimonio, familia, educación de los hijos
- Igualdad entre hombres y mujeres

[Información del Ministerio Federal de Justicia en lenguaje sencillo.](#)

Hombres y mujeres son iguales en Alemania.
 Igualdad = nadie tiene más o menos derechos.

Palabras clave: leyes, justicia, normas, igualdad, derechos

Convivencia en Alemania

Comunicación y relaciones

Comunicación

En Alemania conocerás a mucha gente nueva.
 Mire a su alrededor.
 Observe: ¿Cómo habla la gente entre sí?

Saludo

Saludo: dos personas se dan la mano.
 El contacto visual es muy importante.
 El contacto visual es una señal de respeto y seguridad.
 La gente te respeta. Tú respetas a los demás.

"Tú"

La gente suele dirigirse a ti como "tú".
 ¿Por qué? No te conocen.
 "Ella" es educado. Siempre con desconocidos.

Por ejemplo: médico, profesor, en la oficina/autoridad...

Relaciones entre personas

Hombre y mujer

Hombres y mujeres son iguales en Alemania.

Iguales = nadie es mejor ni peor.

Hombres y mujeres tienen los mismos derechos en Alemania.

Ejemplo: mujeres y hombres pueden trabajar en todas las profesiones.

Soy un individuo

Todas las personas son diferentes.

Todas las personas en Alemania deciden individualmente

Cómo quiero vivir.

Qué como.

Cómo me visto.

En qué trabajo.

A quién quiero.

En qué creo.

En Alemania todas las personas pueden ser diferentes.

Respetamos a todas las personas.

Relaciones y familia

Todo hombre busca a su pareja por sí mismo.

Cada mujer busca a su pareja por sí misma.

La gente dice de sus parejas cuando **no** están casados:

"Esta es mi novia".

"Este es mi novio".

Las parejas deciden juntas: ¿Queremos casarnos o no?

No puedo casarme con dos personas.

Poligamia = los matrimonios polígamos están prohibidos en Alemania.

Las mujeres y los hombres pueden vivir libremente su sexualidad.

Las mujeres y los hombres deben respetar los deseos de sus parejas.

Las demás personas deben ser respetadas.

Alemania es un **país sexualmente tolerante**.

Un hombre y una mujer pueden amarse.

Un hombre puede amar a un hombre.

Una mujer puede amar a una mujer.

Un hombre o una mujer también pueden estar solos.

La gente no tiene por qué casarse.

Cómo vives es tu propia decisión.

El sexo en público es un delito.

Las relaciones sexuales con menores de 18 años son delito.

El sexo sin el consentimiento de una mujer o un hombre es siempre violación.

La violación es un delito.

Palabras clave: relaciones, cortesía, igualdad, individualidad, asociación, pareja, sexualidad, consenso

Fechas, autoridades, documentos

Citas

En Alemania tiene muchas citas. (en el médico, en la oficina de inmigración)
Una cita es un encuentro importante.
Para una hora y un lugar.

Ejemplo: la cita es a las 12:00.

Todo el mundo llega exactamente a las 12:00. Las 12:15 es demasiado tarde.
Si una persona llega a las 12:15, dice "lo siento".

Ejemplo: tu amigo no puede acudir a la cita.
Tu amigo te dice con antelación: "No voy a ir".
Hay una nueva cita.

Autoridades

Autoridad = oficina (oficina de inmigración, oficina de asistencia social, oficina de asistencia a la juventud, etc.)

Es importante:

¿Cuándo está abierta la oficina? Busque los horarios de apertura.

Horario de apertura = Puedes venir.

Lleve sus documentos:

Por ejemplo: pasaporte, prueba de llegada, certificado de ficción, permiso de residencia (EAT)...

Documentos

Por ejemplo: cartas, formularios, contratos...

Los documentos son importantes en Alemania.

En Alemania recibirá muchos documentos nuevos.

En cartas, en el médico, en las autoridades...

A menudo tendrá que firmar documentos:

En el médico: información, aclaración

En las autoridades: Formulario, declaración

En el piso y el móvil: contrato

Lee siempre los documentos con atención.

¿No entiendes un documento? [¿Tienes dudas?](#)

Estás firmando un contrato.

Debe cumplir el contrato.

Tu firma = obligación.

Las cartas, documentos y contratos son importantes. No los tires.

Palabras clave: burocracia, citas, papeles, correo, autoridades, puntualidad

Acerca de Regensburg App Integreat

Bienvenido a Ratisbona

La app Integreat de Ratisbona le ayuda a vivir en Ratisbona.

La app está en lenguaje simplificado.

La aplicación siempre está dirigida a mujeres y hombres.

La aplicación también está disponible en **inglés, árabe, francés, ruso, serbio, español y otros idiomas.**

La aplicación ofrece información sobre muchos temas:

Salud, familia, aprendizaje del alemán, escuela, trabajo ,ocio ,vivienda, asilo...

La aplicación le ayuda a encontrar la **persona de contacto** adecuada.

La aplicación intenta proporcionarle toda la información y direcciones importantes.

Sin embargo, muchos temas cambian constantemente.

La aplicación intenta mantener toda la información actualizada.

Consulta la aplicación una y otra vez.

Puedes utilizar la aplicación sin conexión.

La aplicación se actualiza automáticamente en línea.

Sugerencia:

La aplicación es una ayuda.

La aplicación Integreat de Ratisbona no sustituye al asesoramiento.

Muchas personas e instituciones colaboran en la aplicación:

Integreat, Ciudad de Regensburg, CampusASYL, Caritas, KJF, Jugend-Werkstatt, muchos proveedores de cursos de idiomas....

¿Tienes alguna pregunta? ¿Tiene algo que decir al equipo de la aplicación de Ratisbona?

Escriba un correo electrónico o llame por teléfono:

Ayuntamiento de Ratisbona

[Oficina de Integración y Migración](#)

Correo electrónico: aim@regensburg.de

Teléfono: [0941 507 - 3772](tel:09415073772)

El equipo de aplicaciones de Ratisbona le desea mucho éxito en su integración en Ratisbona.

Palabras clave: Contacto, Comentarios, Preguntas, Sugerencias, Críticas

Asilo

Solicitud de asilo

¿Cómo funciona el procedimiento de asilo?

El procedimiento de asilo en Alemania es complicado.

La [Oficina Federal de Migración y Refugiados \(=BAMF\)](#) decide sobre su asilo.

El [vídeo](#) explica el procedimiento de asilo:

(Idiomas: alemán, inglés, albanés, árabe, francés, persa)

Este [vídeo](#) del Consejo Bávaro para los Refugiados ofrece más información:

(Idiomas: Alemán, inglés, árabe, farsi, francés, ruso, español, turco)

El [folleto](#) explica sus derechos y obligaciones en el procedimiento de asilo:

(Idiomas: alemán, inglés, árabe, albanés, farsi, francés)

¿Cómo puede obtener asilo?

- Acaba de llegar a Alemania.

Debe inscribirse en un organismo oficial ,por ejemplo: policía, oficina de inmigración, centro de acogida, centro AnkER.

Puede registrarse en la frontera o en otro lugar.

- Ahora estará **registrado**.

Se anotarán sus datos personales.

Por ejemplo: Nombre, edad, idioma, país de origen.

Todo queda guardado.

Le fotografiarán y le tomarán las huellas dactilares.

==> ¡Inscríbese una sola vez!

==> Recibirá su justificante de Llegada .

El justificante de Llegada es muy importante. Demuestra que está autorizado a permanecer en Alemania. **Guárdelo en un lugar seguro.**

- Ahora irá a un **centro AnkER** o a otro **centro de acogida**.

Allí vivirá con otros solicitantes de asilo.

Aquí recibirá dinero para comida, higiene y otras necesidades.

Aquí recibirá ayuda si estás enfermo.

- Es posible que tengas que trasladarte a otro Estado federal.

Solicitar asilo

Just say it: Información importante sobre [la solicitud de asilo](#) .

Just say it: Información importante sobre la [fecha de la vista](#).

- Presente su **solicitud** de asilo en el Centro AnkER o en el Centro de Llegadas.

Se le informará de cuándo puede presentar su solicitud de asilo.

Presenta su solicitud de asilo en persona.

Un intérprete le ayudará.

- Ahora tiene que esperar a su **entrevista personal en el BAMF** .

Esta es **su cita más importante**.

La entrevista es una especie de interrogatorio.

Un intérprete le ayudará.

Aquí explicará por qué ha venido a Alemania.

Puede llevar pruebas.

Esto demuestra por qué ha huido a Alemania.

Por ejemplo: fotos, cartas, documentos.

Piense bien lo que dice.

Puede pedir asesoramiento previo.

Vea "[Asesoramiento y ayuda](#)".

[Información importante](#) sobre la audiencia

(Idiomas: Alemán, inglés, albanés, amárico, árabe, farsi, francés, kurdo-kurmanji, macedonio, pastún, ruso, serbio, somalí, tigrina, turco, urdu)

Se decidirá sobre su solicitud de asilo

Tendrá que esperar después de la entrevista.

El BAMF examinará su solicitud de asilo.

Esto puede llevar algún tiempo.

A continuación, recibirá una **carta** del BAMF.

¿Puede quedarse en Alemania?

=> **iSí!**

Le concederán el asilo.

Recibirá una **decisión favorable**.

Recibirá una de las cuatro autorizaciones de protección.

Estas son: **Derecho de asilo, protección de refugiado, protección subsidiaria, prohibición de expulsión.**

=> **iNo!**

Su solicitud de asilo es rechazada.

Recibirá una **decisión negativa** y una **amenaza de expulsión**.

[¿Qué puede hacer si la respuesta es "no"?](#)

Es difícil.

¡Tienes muy poco tiempo!

Por tanto, ¡busque ayuda!

¿Quién puede ayudarte? Un abogado: Tienes que pagar dinero por un abogado.

Un trabajador social: El trabajo de un trabajador social es ayudarte.

No tienes que pagar dinero. Mira "[Asesoramiento y ayuda](#)". **Voluntarios:**

Son personas que te ayudan voluntariamente. No tienes que pagar nada. Mira "[Asesoramiento y ayuda](#)".

¿Qué más puede hacer? Puede abandonar Alemania voluntariamente.

Esto significa que vuelves a tu país de origen sin que te obliguen a ello.

A veces te dan dinero por esta salida.

Hay varias ofertas.

Busque [aquí](#) su país e infórmese.

¿Qué pasa si no te vas? Ya no tienes permiso para quedarte en Alemania, por lo que te pueden **expulsar**. Esto significa que la oficina de inmigración y la policía te obligan a irte. Te recogen en tu alojamiento y te llevan directamente al **aeropuerto**, donde tienes que volar de vuelta a tu país de origen.

A veces la policía también te lleva a un **centro de deportación**, donde tienes que esperar en una **cárcel** especial hasta que te lleven a tu país de origen.

Las expulsiones no siempre son posibles.

Por ejemplo:

Si no te pueden deportar a tu país de origen porque allí hay guerra. Si tu país de origen no te quiere acoger. Si no tienes pasaporte de tu país de origen. Si estás muy enfermo. => Si no te pueden deportar por razones importantes, recibirás una **estancia tolerada**. Esto significa que puede permanecer en Alemania durante un periodo de tiempo determinado. => Aquí encontrará más [información](#) sobre la tolerancia.

Más información sobre la solicitud de asilo:

La [aplicación "Ankommen"](#) también le informa sobre el asilo.
(Idiomas: alemán, inglés, árabe, francés, persa)

Palabras clave : solicitud de asilo, **prueba de llegada, audiencia, deportación, prohibición de deportación, detención en espera de deportación, permiso de residencia, obligación de abandonar el país, salida voluntaria, decisión negativa de asilo, decisión negativa de asilo, derecho de estancia, tolerancia, refugiado, protección de refugiado, reconocimiento de refugiado, entrevista, registro, protección subsidiaria**

Instalación ANKER Regensburg

¿Qué es un centro AnKER?

AnKER es una abreviatura. Significa **Llegada, Decisión y Repatriación**.

Las AnKER son casas en las que viven inicialmente los solicitantes de asilo.

Muchas organizaciones importantes están directamente in situ. Por ejemplo, la Oficina Federal de Migración y Refugiados (BAMF), el servicio de asesoramiento sobre refugiados e integración o la oficina de asistencia social.

El AnKER de Ratisbona está gestionado por el [gobierno del Alto Palatinado](#).

Palabras clave: acogida inicial, tránsito, centro de anclaje, asilo

Asesoramiento sobre procedimientos de asilo en los AnKER (AVB)

¿A quién va dirigido el asesoramiento sobre el procedimiento de asilo?



[Instalación ANKER Regensburg](#)



[Instalación ANKER Regensburg.](#)

¿Qué hace el asesoramiento sobre el procedimiento de asilo? Los asesores explican el procedimiento de asilo en Alemania.

Se ayuda a preparar la entrevista de asilo.

Esto es importante:

- Puedes dirigirte a los asesores con tus preguntas.
- Lo que diga aquí es privado.
- El asesoramiento es gratuito.

El personal de Cáritas y Johanniter está a su disposición:

Lunes, jueves y viernes: de 9:00 a 12:00

Lunes, martes y miércoles: de 14.00 a 16.00 h.

Puede inscribirse para concertar una cita con el servicio [de asesoramiento](#) sobre el procedimiento de asilo: en el servicio de [asesoramiento sobre refugiados e integración de AnkER](#).

Palabras clave: asilo, procedimiento, asesoramiento, AVB, ANKER, audiencia, entrevista

Ofertas en las instalaciones de AnkER

¿Qué ofrece el centro AnkER de Bajuwarenstraße 1a?

Campus-Asilo ofrece

Deportes y juegos para niños

Baile para niños

Un taller de bicicletas (= usted repara su bicicleta)

[Aquí encontrará más información .](#)

Programa Cáritas

Para niños de 3 a 5 años Mañanas: de lunes a jueves de 9 a 11 h.

Qué: Jugar, hablar, manualidades

Para niños de 6 a 7 años

Tardes: de lunes a jueves de 13 a 15 horas

Qué: Preparación para la escuela

Contacto: Dependencia, planta baja, entrada morada

Teléfono: 0941/56 80 - 34 05

Correo electrónico: p.kampermann@caritas-regensburg.de

Oferta Grupo de ayuda ecuménica

Cámara de ropa: Aquí puedes conseguir ropa.

La ropa no cuesta dinero.

¿Cuándo está abierto? Pregunta al personal de **AnkER**.

¿Cuánta ropa puede llevarse?

Pregunte al personal de la cámara de ropa.

[Aquí encontrará](#) más información.

¿Qué ofrece la sucursal de AnkER en ZeiBstr. 1?

Oferta de asilo en el campus

Cámara de ropa:

Aquí puedes conseguir ropa.

La ropa no cuesta dinero.

Puedes recoger ropa una vez al mes.

[Aquí encontrará](#) más información.

¿Qué hay en la sucursal de AnkER en ZeiBstr. 9?

Oferta Campus-Asilo

Tertulia en la torre:

Nos reunimos para tomar el té, hablar, cantar, hacer música y jugar.

Más información [aquí](#).

Vivo en un alojamiento compartido (GU)

Aprender alemán en alojamiento compartido

¿Quiere aprender alemán?

¿Es solicitante de asilo en Alemania?

Tienes muchas opciones. Mira el [idioma, la escuela, el estudio](#).

Aprende alemán en el centro de alojamiento compartido:

[Mentores lingüísticos](#)

Una persona de Ratisbona se acerca a ti.

La persona aprende y habla alemán contigo.

Pregunta a los asesores sociales de asilo de la ciudad de Ratisbona:

Oficina de Integración y Migración, [Departamento de Asesoramiento a Refugiados e Integración y Voluntariado Social](#).

El número de teléfono es [0941 507-7772](#)

Puede llamar allí

Lunes: 08:30-12:00

Martes: 08:30-12:00

Miércoles: 08:30-12:00

Jueves: 08:30-12:00 y 15:30-17:30

Viernes: 08:30-12:00

Grupos de apoyo

En algunos centros de alojamiento compartido, existen grupos de ayuda para los residentes. Helferkreis = grupo de personas. Estas personas te ayudan voluntariamente. No son expertos.

El cuidador del alojamiento compartido le dirá

Dónde puede encontrar un grupo de ayuda.

Oficina de Asistencia Social: Dinero y prestaciones

La oficina de asistencia social

En la oficina de asistencia social puedes conseguir dinero y prestaciones (= cosas para vivir).

Acude a la oficina de asistencia social.

Solicita prestaciones y dinero en la oficina de asistencia social.

En la oficina de asistencia social le dirán si le van a dar dinero y prestaciones o no.

¿Qué documentos tengo que llevar?

- DNI, prueba de llegada, permiso de residencia o permiso de estancia tolerada
- Si vive en el centro AnkER: tarjeta de identificación de la vivienda
- Si tiene: Contrato de arrendamiento
- Si tiene: Extractos bancarios de los 3 últimos meses
==> IMPORTANTE: ¡Conserve todos los extractos bancarios!
- Si necesita: un amigo que hable alemán o inglés

Está en la oficina de asistencia social

En la oficina de asistencia social le asignarán un consejero.

Recibirá una carta del consejero.

La carta dirá:

- Nombre del asesor.
- El número de teléfono del asesor.
- La cita con el asesor.
- La cita figura en la carta.

IMPORTANTE: Lea atentamente todas las cartas de la oficina de asistencia social.

Importante: Normas de la oficina de asistencia social

Debes dar a la oficina de asistencia social información sobre ti.
Por ejemplo

- Matrimonio
 - Separación de su cónyuge
 - Nacimiento de hijos
 - Fallecimiento de un familiar
 - Mudanza a otro piso o alojamiento
 - Iniciar un aprendizaje
 - Empezar a trabajar
 - Estar hospitalizado
 - Recibe dinero de amigos
 - Tiene una cuenta bancaria
- ==> ¿No sabes qué decir?**
==> ¡Pues pregúntale a tu orientador!

¿Qué recibo de la oficina de asistencia social?

Vives en el centro AnKER de Ratisbona:

Recibirás prestaciones en especie (= cosas que necesitas):

Alimentos

Cosas para el hogar

Artículos de higiene (por ejemplo champú, pasta de dientes o tampones)

Vales para ropa

Billetes de autobús

La oficina de asistencia social también le paga el alojamiento y la calefacción.

Recibe dinero

para su salud (por ejemplo, para medicamentos)

para su tiempo libre (= dinero de bolsillo)

Vive en una vivienda compartida (GU):

Recibe **prestaciones en especie** (= cosas que necesita):

Cosas para el hogar

La oficina de asistencia social también te paga el piso y la calefacción.

Recibe dinero: para comida

para ropa

para artículos de higiene (por ejemplo, champú, pasta de dientes o tampones)

para su salud (por ejemplo, para medicamentos)

para tu tiempo libre (= dinero de bolsillo)

==> IMPORTANTE: ¡Necesitas una cuenta bancaria!

Mira también "Asilo"

=> "Tras ser reconocido como refugiado"

=> "Necesitas una cuenta bancaria **para** dinero"

¿Está embarazada? ¿Vas a tener un hijo?

Puedes solicitar más dinero y prestaciones.

Pregunta al consejero de la oficina de asistencia social.

¿Dónde está la oficina de asistencia social?

Para solicitantes de asilo: Amt für Soziales (= Oficina de Asistencia Social)

[Bajuwarenstr. 1 A](#)

93053 Ratisbona

Horario de atención al público:

De lunes a viernes: de 08:00 a 11:30

Puede concertar una cita a otra hora.

Pregunte a su asesor.

Contacto: E-mail: Sozialamt-asyl@regensburg.de

Números de teléfono para los residentes del centro AnKER

0941 [507-2593](#), [0941 507-2506](#), [507-2590](#) o [0941 507-2595](#)

Números de teléfono para los apellidos A - Ge:

0941 [507-7504](#) o [0941 507-7503](#) o 0941 [507-2594](#)

Números de teléfono para los apellidos Gf - Moh:

0941 [507-1507](#) o 0941 [507-2505](#)

Números de teléfono para los apellidos Moi - Z:

0941 [507-2591](#) o 0941 [507-7502](#)

Encontrará información sobre la oficina de asistencia social para solicitantes de asilo [aquí](#).

Para todos los demás (no solicitantes de asilo): Amt für Soziales (= Sozial-Amt)

[Johann-Hösl-Str. 11 A+B](#)

93053 Ratisbona

Encontrará información sobre horarios de apertura y datos de contacto [aquí](#).

Palabras clave: autoridad, prestaciones sociales, ayuda económica, autorización, notificación, solicitud, prórroga, embarazo y parto, prestaciones en especie, salud

Tarjeta de pago para solicitantes de asilo

¿Qué es una tarjeta de pago?

La tarjeta de pago es como una tarjeta bancaria.

Con ella puede pagar en las tiendas y retirar dinero en efectivo.

Las prestaciones de la Ley de Prestaciones para Solicitantes de Asilo (AsylbLG) se transfieren a la tarjeta de pago como saldo acreedor.

Sólo puede gastar el saldo de la tarjeta.

También puede encontrar información sobre la tarjeta de pago en varios idiomas aquí:

<https://bezahlkarte.eu/>

¿Quién puede obtener una tarjeta de pago?

Todas las personas mayores de 14 años que reciben prestaciones en virtud de la Ley de Prestaciones para Solicitantes de Asilo (AsylbLG) reciben una tarjeta de pago.

¿Dónde puedo obtener mi tarjeta de pago?

Si percibe prestaciones, recibirá una carta de la Oficina de Prestaciones Sociales (ASL).

Contendrá toda la información y una cita para recogerla.

¿Cuánto dinero tengo en la tarjeta?

Puede consultar su saldo en línea en

<https://meine.bezahlkarte.eu/#/login>

y en la app de la tarjeta de pago.

Para ello necesitará el identificador y el PIN de su tarjeta. Ambos se encuentran en la carta que recibió con su tarjeta de pago.

¿Hay restricciones regionales?

Sólo puede pagar con la tarjeta de pago en su zona de residencia autorizada.

Puede encontrar esta zona en

<https://meine.bezahlkarte.eu/#/login>

y en la aplicación de la tarjeta de pago.

En casos excepcionales, también puede permitirse el pago en otros lugares (por ejemplo, si tiene que acudir a un abogado o a una autoridad en otro lugar).

¿Hay problemas con determinadas transacciones?

Sí, algunas transacciones no son posibles. Por ejemplo, no puede utilizar la tarjeta de pago con servicios de transferencia de dinero como Western Union o MoneyGram.

¿Puedo retirar efectivo de la tarjeta de pago?

Sí, puede retirar efectivo hasta 50 euros de forma gratuita en los cajeros automáticos o en las cajas de muchos comercios.

Cada persona de la familia puede retirar hasta 50 euros en efectivo. Sólo se puede sacar dinero de los cajeros automáticos dos veces al mes. En los comercios se puede retirar efectivo con más frecuencia.

¿Puedo transferir dinero con la tarjeta de pago?

En algunos casos puede autorizarse una transferencia bancaria.

¿Puedo pagar por domiciliación bancaria con la tarjeta de pago?

Sí, la domiciliación bancaria está autorizada en determinados casos.

Esto se aplica, por ejemplo, a los contratos de telefonía móvil, a los proveedores de transporte público, a los bonos WLAN y a los contratos de gimnasio o cuotas de socios de clubes deportivos.

He perdido mi tarjeta de pago. ¿Qué debo hacer?

Puede recuperar su tarjeta de pago en línea en

<https://meine.bezahlkarte.eu/#/login>

o por teléfono llamando al

116116 (en alemán o inglés).

¿Dónde puedo obtener ayuda?

En línea en

<https://meine.bezahlkarte.eu/#/login>

y en la aplicación de la tarjeta de pago hay un chat de ayuda.

O por teléfono: [09 41 / 507 77 99](tel:09415077799)

Palabras clave: tarjeta de pago, efectivo, retirada, dinero

Trabajar y formarse como solicitante de asilo

Prácticas

Hacer prácticas

En unas prácticas, pones a prueba un trabajo o una profesión. Puedes hacer varias prácticas.

Aprendes:

¿Qué se me da bien? Qué es difícil.

Qué es importante para trabajar en Alemania.

Qué espera el empresario (jefe).

Qué esperan los compañeros (otros trabajadores).

⇒ **¡Las prácticas son buenas!**

¿Puedes hacer prácticas?

1. no tienes permiso de residencia (= tu procedimiento de asilo no ha finalizado)

=> **No**, si llevas menos de 4 meses en Alemania. => **Sí**, si llevas más de 4 meses en Alemania.

IMPORTANTE: ¡Necesitas un **permiso** (= autorización) de las autoridades de inmigración!

¿Qué tiene que hacer?

- Rellena este [formulario de solicitud](#).

Esta solicitud también es válida para las prácticas.

También debes rellenar esta solicitud si no recibes dinero.

- Haz firmar la solicitud por tu empleador de prácticas (= jefe).

- Envía la solicitud a esta dirección. O deposita la solicitud en el buzón de esta dirección:

Oficina de Integración y Migración

Departamento de Extranjería

[Maximilianstr. 26](#)

93047 Ratisbona

2. tiene permiso de residencia (= es un refugiado reconocido)

Eche un vistazo a "[Trabajar en Ratisbona](#)".

¿Dónde puedo encontrar prácticas? [Aquí](#) puede encontrar prácticas en Ratisbona.

También puede preguntar directamente a un jefe.

Palabras clave: formación, solicitud, mercado laboral, perfil profesional, orientación profesional, elección de carrera

Formarse, aprender una profesión

Hacer un programa de formación profesional

Durante un aprendizaje, aprendes todo sobre una profesión.

Z. Por ejemplo, vendedor, carpintero, albañil, peluquero, metalúrgico, panadero,...

- El aprendizaje dura de 2 a 3,5 años.
- La mayor parte del tiempo estás en la empresa.
- También tienes que ir a la escuela de formación profesional.
- Ganas dinero.
⇒ Esto se llama **formación dual**.

Algunos aprendizajes tienen lugar en una **escuela de formación** profesional.

Z. Por ejemplo, auxiliar de enfermería, enfermero pediátrico, auxiliar de nutrición y cuidados...

- Esta formación dura de 1 a 3 años.
- La mayor parte del tiempo estás en la escuela.

- **Sólo** vas a la empresa para hacer prácticas.
- **No** ganas dinero.

⇒ **¡Un aprendizaje es bueno!**

⇒ **Te conviertes en un especialista (= experto) en tu profesión.**

Más información: [Aquí](#) tienes vídeos sobre muchas profesiones.

IMPORTANTE: ¡Necesitas un **permiso** (= autorización) de las autoridades de inmigración!

¿Qué tienes que hacer?

- Rellena [este formulario de solicitud](#).
- Haz que tu empleador (= jefe) firme la solicitud.
- Echa la solicitud en el buzón.

Dirección:

Oficina de Integración y Migración

Departamento de Extranjería

[Maximilianstr. 26](#)

93047 Ratisbona

2 . tiene permiso de residencia (= es un refugiado reconocido) **IMPORTANTE: ¡No** necesita un permiso de la Oficina de Extranjería!

¿Quién le ayudará a encontrar un puesto de aprendizaje?

1.

Los **empleados** (= reclutadores de formación) de la **Cámara de Artesanía de Baja Baviera y Alto Palatinado (HWK)** Hay más de [130 profesiones](#) de formación en los oficios cualificados.

[Aquí](#) encontrará un resumen.

2.

Los **empleados** (= asesores de formación) de la **Cámara de Industria y Comercio de Baja Baviera y Alto Palatinado (IHK)** Hay más de 250 ocupaciones de formación en industria y comercio.

[Aquí](#) encontrará un resumen.

¿Quién puede ayudarle en caso de problemas durante su formación?

1. Los empleados de la HWK y la IHK (véase más arriba)
2. Campus Asyl con el proyecto [tándem](#) de aprendices
Escribe un correo electrónico a: azubi-tandems@campus-asyl.de

Palabras clave: mercado laboral, formación dual, aprendizaje, formación en la escuela, solicitud de permiso de formación, cualificación profesional, cualificación, trabajador cualificado, tutoría

Trabajar en

¿Puedes trabajar?

Estás en Alemania de 1 a 3 meses.

⇒ **Aún no** puede trabajar.

Llevas más de 3 meses en Alemania.

Tiene un permiso de estancia tolerada. Su permiso de estancia tolerada dice " **No se permite el trabajo remunerado**".

⇒ **No** está autorizado a trabajar.

Su permiso de residencia o de estancia tolerada dice:

"Empleo sólo previa autorización de las autoridades de inmigración"

⇒ **Se le permite trabajar.**

Incluso en el **procedimiento de asilo**.

Incluso con un permiso **de** estancia tolerada.

IMPORTANTE: ¡Necesitas un permiso de **trabajo** de las autoridades de inmigración!

Así es como funciona:

- Encuentras trabajo.
 - Tu jefe rellena la [solicitud](#) de empleo.
 - Tu jefe firma la solicitud.
 - Envías la solicitud cumplimentada a la Oficina de Registro de Extranjeros.
- Envíala **por correo electrónico** a esta dirección: aaa@regensburg.de

O envía una carta a esta dirección

Oficina de Integración y Migración

Departamento de Extranjería

[Maximilianstraße 26](#)

93047 Ratisbona

- La Oficina de Inmigración comprobará su solicitud y dirá:

⇒ **Sí**, está autorizado a trabajar ⇒ Recibirá un permiso de trabajo.

⇒ **No**, no puede trabajar.

Es usted un trabajador cualificado

Hay normas diferentes para usted.

Pregunte en la [Agencia de Empleo](#) de Ratisbona.

Palabras clave: trabajo remunerado, mercado laboral, empleo, permiso para trabajar, permiso de trabajo, permiso de residencia, búsqueda de empleo, normativa laboral

Tras ser reconocido como refugiado

Acude a la oficina de inmigración para obtener nuevos documentos

¿Dónde?

Oficina de Integración y Migración

[Departamento de Extranjería](#)

[Maximilianstraße 26](#)

93047 Ratisbona

¿Cuándo?

Lunes, martes, jueves y viernes: de **08.00** a **10.30** h.

IMPORTANTE: En este horario puede acudir **sin** cita previa.

IMPORTANTE: Sólo puede

- Recoger su **permiso de residencia** electrónico cumplimentado .
- **Regístrese** usted mismo. Porque se acaba de mudar a Ratisbona.
- **Darse de baja** . Porque se va a mudar fuera de Ratisbona.
- **Vuelva a** empadronarse. Porque se muda a otro piso en Ratisbona.

¿Necesita algo más?

¿Tiene alguna otra pregunta?

IMPORTANTE: Tiene que **llamar, escribir** un **correo electrónico** o una **carta**.

IMPORTANTE: Si es necesario, le darán **una** cita.

El personal de la Oficina de Inmigración le dará la cita.

Llame:

Llama mucha gente.

La línea suele estar ocupada.

Consejo: Llame **antes de las 8.00 h** y **después de las 10.30 h**.

Llame sólo si es muy importante.

Llame sólo a este número: Tel: [0941 507 - 2777](tel:09415072777)

Escriba un correo electrónico o una carta: IMPORTANTE: ¡Escriba su pregunta una sola vez!

Si escribe a menudo, tardará más.

El personal tendrá que hacer más comprobaciones.

No llame a otra autoridad.

Sólo la Oficina de Extranjería es responsable de todos los extranjeros en Ratisbona.

IMPORTANTE: Si está en trámite de asilo, pregunte a su asesor.

Escriba esta información en su correo electrónico o carta:

- ¿Qué necesita?
- Sus apellidos y nombre
- Su fecha de nacimiento
- Tu dirección

Envíe el **correo electrónico** a esta dirección: aaa@regensburg.de

Envíe la carta a esta dirección

Oficina de Integración y Migración

Departamento de Extranjería

Maximilianstraße 26

93047 Ratisbona

Tiene una cita en la Oficina de Inmigración:

Lleve consigo estos documentos:

- Invitación a la cita.
- Si tiene: Pasaporte; título de residencia
- Decisión de asilo (= carta de la Oficina Federal de Migración y Refugiados)

¿Qué puede hacer en la Oficina de Inmigración?

Usted solicita su "permiso de residencia" en la oficina de inmigración

El permiso de residencia es muy importante (= documento).

Recibirá una pequeña tarjeta de plástico.

El permiso de residencia demuestra que está autorizado a estar en Alemania.

Hasta que esté listo su permiso de residencia, recibirá un "certificado **ficticio**".

El "Fiktions-Bescheinigung" es muy importante (= documento).

Necesitarás el "Fiktions-Bescheinigung" en la oficina de empleo y para trabajar.

El permiso de residencia electrónico

Tu pequeña tarjeta con el permiso de residencia también funciona en línea.

Puede utilizarla para **identificarse en Internet**.

[Aquí](#) encontrará información detallada sobre el permiso de residencia electrónico.

La información está disponible en **varios idiomas**.

Palabras clave: Oficina de Registro de Extranjeros, Oficina de Extranjería, título de residencia, permiso de residencia, solicitud, prórroga, papeles, certificado ficticio, visado, visados

Puede conseguir dinero, trabajo y cursos de integración en la oficina de empleo

Oficina de empleo

Siempre hay dos asesores (= personas) en la oficina de empleo:

- Asesor para "**prestaciones**" (dinero / subsidio de desempleo II)
- Asesor para "**colocación**" (trabajo / formación y curso de alemán)

Dirección: Centro de [Empleo Ciudad de Ratisbona](#)

[Parque empresarial D 83](#)

93059 Ratisbona

www.regensburg.de/jobcenter

Horario de apertura:

Lunes, martes, miércoles y viernes: de 08:00 a 12:00

Jueves sólo si está trabajando: de 13:00 a 17:30

Puede llamar durante el horario de apertura.

1. prestaciones: Dinero de la oficina de empleo

¿Qué tiene que hacer?

Llame a la oficina de empleo.

Teléfono: [0941 640900](tel:0941640900), luego marque 2.

Concierte una cita para la "**Solicitud de prestaciones**" (= subsidio de desempleo II).

Para solicitar el subsidio de desempleo II necesita los siguientes documentos

- pasaporte
- Notificación de reconocimiento de la BAMF (Oficina Federal de Migración y Refugiados)
- Certificado de ficción (= documento verde de la autoridad de extranjería)
- Certificado de afiliación al seguro de enfermedad (= carta de su compañía de seguros de enfermedad)
- Cuenta bancaria: Extracto bancario, tarjeta de cuenta
- Contrato de alquiler o justificante del alquiler

En la oficina de empleo:- Acude a la cita con tus documentos.

- Diga al vigilante

"Tengo una cita con la Sra. o el Sr. ..."

- Con el orientador **solicita** el subsidio de desempleo II.

- En tu casa recibirás una carta **de aprobación** (=carta de la oficina de empleo).

- En la carta se indica la cuantía del subsidio.

- En la carta se indica durante cuánto tiempo recibirá el dinero.

2ª colocación: Ayuda para el trabajo, la formación y un curso de alemán

- Le darán una segunda cita en la oficina de empleo.

- En la carta se le indica cuándo tiene que acudir a la Oficina de Empleo.

O bien: La carta le indica cuándo le llamará la Oficina de Empleo.

- La segunda cita es para el trabajo, la formación y el curso de lengua/curso de integración.

¡IMPORTANTE! Le citarán en la oficina de empleo.

=> ¡Debes acudir a la cita!

=> Si no acude, recibirá menos dinero.

Necesitas estos documentos para la cita:- Carta de la oficina de empleo con la cita

- Pasaporte

- Certificado ficticio (= documento verde de la autoridad de extranjería)

En la oficina de empleo:

- Acude a la cita con tus documentos.

- Diga al vigilante

"Tengo una cita con la Sra. o el Sr. ...".

- El consejero le informa de si puede trabajar.

- El consejero le informa de si puede hacer un curso de alemán.

Normas en la oficina de empleo

¿Qué tiene que comunicar inmediatamente a la oficina de empleo? - Tiene un trabajo o una formación.

- Ha encontrado otro piso y quiere mudarse.
- IMPORTANTE** La Oficina de Empleo debe aprobar el alquiler.

Cobra el subsidio de desempleo II:

- Sólo recibes dinero de la Oficina de Empleo durante un periodo determinado.
- Un mes antes de que finalice el periodo, recibirá una carta.
- La carta dice: Debe presentar una nueva "Solicitud de prestaciones".
- La carta contiene los documentos para la "Solicitud de prestaciones".
- Rellene los papeles.
- Los envía firmados a la oficina de empleo por correo.
- Entonces recibe otra carta (= notificación de aprobación).
- En ella se le indicará cuándo recibirá el dinero.

Para concertar una cita en la oficina de empleo siempre necesita:- carta de la oficina de empleo
- pasaporte

Palabras clave: autoridad, prestaciones sociales, ayuda económica, aprobación, notificación, solicitud, prórroga, curso de idiomas, colocación, mercado laboral, formación, asesoramiento, Hartz IV, Hartz 4, ALGII, ALG2

Necesitas una cuenta bancaria para el dinero

¿Qué es una cuenta bancaria?

De aquí puedes sacar tu dinero.
Puedes hacer transferencias de dinero (= enviar dinero a otras personas).
Recibirás una tarjeta de débito o EC (EC = Electronic Cash).
Puedes pagar en tiendas con tu tarjeta EC.
Puedes conseguir una cuenta bancaria en un banco o en una caja de ahorros.
Puedes elegir tu banco o caja de ahorros tú mismo/a.
Aquí encontrarás muchos [bancos](#) y [cajas de ahorros](#) en Regensburg.

¿Por qué necesito una cuenta bancaria?

¿Recibes dinero de tu trabajo?
¿Recibes dinero de una autoridad?
¿Tienes que pagar el alquiler?
¿Tienes que pagar tu factura de teléfono?
⇒Necesitas una cuenta bancaria.

¿Cómo consigo una cuenta bancaria?

Ve a tu banco o caja de ahorros.
Di: «Ich möchte ein Konto eröffnen» (quiero abrir una cuenta bancaria).

Mucha gente en Alemania tiene una Bürger-Konto (cuenta de ciudadano) o una Guthaben-Konto (cuenta de crédito).
Con la Bürger-Konto o la Guthaben-Konto no se puede incurrir en deudas.
Hay otros tipos de cuenta.

Pregunta en tu banco.
Puedes ir sin cita previa.

Si lo necesitas:

Llévate a un amigo que hable alemán o inglés.

¿Qué documentos necesitas llevar contigo?

- Pasaporte o documento de identidad
- Certificado de Llegada o permiso de residencia o Duldung.

Es bueno saberlo:

Hay una **cuenta bancaria de cónyuges**:

¿Tienes un esposo o una esposa?

Puedes compartir una cuenta bancaria con tu esposo o esposa.

Importante:

Debes pagar una cuota de gestión de la cuenta:

Le das al banco dinero por tu cuenta.

Pregunta a tu banco cuánto tienes que pagar.

Necesitas conseguir los extractos bancarios.

Necesitas guardar los extractos bancarios.

¡Pregúntale a tu banco o caja de ahorros!

El banco te escribe cartas.

Las cartas son muy importantes.

Tienes que abrir todas las cartas.

¿No entiendes la carta?

¡Pregúntale a tu banco o caja de ahorros!

Palabras clave: Finanzas, dinero en efectivo, transferencia, cuenta corriente, cuenta de ahorro, banco, Maestrocad, tarjeta de crédito

Necesita un seguro médico

¿Qué es el seguro obligatorio de enfermedad?

Mire aquí en la aplicación: [Sistema sanitario en](#) Alemania.

Hay muchos seguros de enfermedad.

Las cajas de enfermedad le dan un seguro de enfermedad y una tarjeta.

La tarjeta es una "tarjeta sanitaria electrónica".

La necesita para ir al médico o al hospital.

¿Cómo encuentro una compañía de seguros médicos?

Busque en internet las compañías de seguros médicos. Hay una lista de todos los seguros de enfermedad de [Baviera](#): Seguros de enfermedad [obligatorios de Baviera](#)

Aquí también puede ver qué cajas de enfermedad hay en Ratisbona.

Decídase por una caja de enfermedad.

Compruebe cuándo está abierta esta caja de enfermedad.

Lo mejor es concertar una cita.

IMPORTANTE: ¡La caja de enfermedad necesita sus documentos! Llévelos a la cita:

- BAMF (Oficina Federal de Migración y Refugiados) notificación de reconocimiento
- "Fiktions-Bescheinigung" o título electrónico de residencia (tarjeta)

Palabras clave: seguro médico, seguro de enfermedad, tarjeta sanitaria, tratamiento médico, portador de gastos, medicación, sistema sanitario, médico, hospital

Necesitas un piso

¿Cuándo puede mudarse a su propio piso?

Usted es un refugiado reconocido.

Tienes la carta del BAMF: "Decisión de reconocimiento".

Las personas del **alojamiento compartido** (GU) o del centro de acogida te dicen: Puedes mudarte.

Puedes pagar el alquiler (= dinero) de un piso.

Puedo irme. Pero no tengo dinero para el alquiler.

¿Quién puede ayudarme?

La Oficina de Empleo puede darte dinero para el alquiler:

Primero tienes que ir a la Oficina de Empleo.

Después firmarás el contrato de alquiler.

La Oficina de Empleo lo comprobará: Si el piso es demasiado grande o demasiado pequeño.

La Oficina de Empleo te dirá si te van a dar dinero para el alquiler o no.

Entonces podrás firmar el contrato de alquiler y mudarte.

Ya tengo piso: ¿Qué tengo que hacer ahora?

Debes pegar inmediatamente tu nombre en el buzón del nuevo piso.

Recibirás cartas importantes de la Oficina de Empleo.

¿Cómo busco piso?

Busca en "[Vivienda](#)".

Palabras clave: alojamiento, búsqueda de piso, anuncios de pisos, contrato de alquiler, subsidio de alquiler, subsidio de alquiler, vivienda social

Asesoramiento y ayuda

Asesoramiento sobre refugiados e integración

¿Qué es el asesoramiento sobre refugiados e integración?

¿A quién va dirigido el asesoramiento?

- Todos los nuevos inmigrantes en sus tres primeros años en Alemania
- Residentes en alojamientos

¿Qué hace el asesoramiento?

Ayuda y asesoramiento sobre los siguientes temas

- Asilo, procedimiento y residencia
- Salud y enfermedad
- Niños y familia
- Educación, carrera y trabajo
- Cursos de idiomas
- Vivir en el alojamiento
- Encontrar alojamiento y vivir
- Solicitudes y formularios
- Prestaciones y dinero
- Leyes y normas en Alemania
- Deporte y ocio
- Volver al extranjero
- Orientación sexual

El asesoramiento es **gratuito**.

Palabras clave: asilo, asesoramiento, apoyo, vida cotidiana, integración, asuntos sociales, Cáritas

Asesoramiento a refugiados e integración de la ciudad de Ratisbona

¿A quién va dirigido el servicio de asesoramiento para refugiados e integración de la ciudad de Ratisbona?

- Ha venido del extranjero.
- Ahora vive en Ratisbona.
- Vive en un centro de alojamiento compartido (GU) de Ratisbona.

¿Dónde vive?

- ¿Es usted un nuevo inmigrante **que vive en Ratisbona**?
Dirígete a [Maximilianstr. 26](#) o al centro juvenil y familiar [Kontrast en Vilshofener Str. 14](#) o al centro juvenil y de encuentro [en Guerickestraße 79d](#).
- ¿Vives en la **GU Dieselstr.** o en la **GU Weinweg**?
Puedes ir directamente allí para recibir asesoramiento.
- ¿Vives en la **GU Grunewaldstr.**?
Dirígete al centro juvenil y de encuentro de [la Guerickestraße 79d](#).
- ¿Vives en el **centro de alojamiento compartido Plattlinger Str. o Alte Straubinger Str.**?
Dirígete al [centro juvenil y familiar Kontrast, en la Vilshofener Str. 14](#).
- ¿Vives en el **complejo residencial Benzstr.** o en **los alrededores**?
Ve a [Benzstr. 44](#).

¿A qué hora?

Ofrecemos asesoramiento en estos horarios. Por favor, concierte una cita con antelación:

De lunes a miércoles: de 08.30 a 12.00 horas

Jueves: de 8.30 a 13.00 y de 15 a 17.30 horas

Viernes: de 8.30 a 12.00

Contacto:

Oficina de Integración y Migración

[Departamento de Asesoramiento e Integración de Refugiados y Voluntariado Social
Maximilianstraße 26](#)

93047 Ratisbona

Teléfono: [0941 507-7799](tel:09415077799)

Correo electrónico: aim7712@regensburg.de

Internet: www.regensburg.de/FIB

Asesoramiento sobre refugiados e integración del CVJM

¿A quién va dirigido el servicio de asesoramiento para refugiados e integración de la YMCA?

- Vives en el **distrito oeste de Ratisbona** (Sinzing, Lappersdorf, Nittendorf, Beratzhausen, Hemau...).
- Tiene un justificante de llegada, un permiso de residencia, tolerancia o no tiene carné de identidad.
- Tiene derecho a protección y ha sido reconocido.

¿Cuándo y dónde?

Centro de alojamiento compartido de Hemau

[Dietfurterstraße 51, 93155 Hemau](#)

Lunes - Martes - Jueves

horario de consulta 8:00 - 17:00

Oficina del CVJM

[Hemauerstraße 20a, 93047 Ratisbona](#)

Lunes 9:00 -18:00 sólo con cita previa

Miércoles horario de consulta abierto 8:30 -12:00

Miércoles 13:00 -16:00 sólo con cita previa

Viernes 8:30 -14:00 sólo con cita previa

Ayuntamiento de Kallmünz, 1ª planta

[Keltenweg 1, 93183 Kallmünz](#)

Jueves 13:30- 16:00 sólo con cita previa

Contacto: Sabine Ulbrand

Sabine Ulbrand

[0176 57855831](tel:017657855831)

Julie Lin

[017657855818](tel:017657855818)

Johannes Sok

Teléfono: [0941/5997253](tel:09415997253)

Correo electrónico: wir-beraten@cvjm-regensburg.de

Correo electrónico: sabine.ulbrand@cvjm-regensburg.de

[Página web](#)

Asesoramiento sobre refugiados e integración de Johanniter

¿A quién va dirigido el servicio de asesoramiento sobre refugiados e integración de Johanniter?

- Usted viene del extranjero.
- Ahora vive en Ratisbona.
- Vive en el centro AnKER de Ratisbona O
- Ha huido de Ucrania y su apellido empieza por M-Z.

Esto es importante:

Si ha huido de Ucrania y necesita ayuda para llegar a Ratisbona, la primera letra de su apellido es importante.

- Su apellido empieza por M-Z: El servicio de asesoramiento para refugiados e integración Johanniter le asesorará.

- Si su apellido empieza por A-L: el Servicio de Asesoramiento para Refugiados e Integración de la [Oficina de Integración y Migración](#) le asesorará.

¿Cuándo y dónde?

El equipo de Johanniter está a su disposición:

[Bajuwarenstraße 1a](#)

93053 Ratisbona

Lunes, jueves y viernes: de 9.00 a 12.00 horas

Martes: de 13:00 a 15:00

Miércoles, [Guerickestraße 87](#) / [Zeißstraße](#) 1: de 9:00 a 12:00 horas

Un traductor de ruso está disponible en [Guerickestraße](#) 87 los miércoles y jueves.

En general, no es necesario concertar cita previa. El equipo trabaja con horario de consulta abierto. No obstante, se pueden concertar citas adicionales.

Contacto y más información [aquí](#).

Asesoramiento sobre migración para adultos (MBE)

¿Qué es el MBE?

¿A quién va dirigido el asesoramiento sobre migración para adultos?

- Para ciudadanos de la UE
- Para refugiados reconocidos
- Para otros inmigrantes

¿Cuándo puedo acudir al servicio de asesoramiento sobre migración para adultos?

- Vive en Ratisbona o en el distrito de Ratisbona.
- Tiene más de 27 años.
- Lleva entre 1 y 3 años en Alemania.
- O lleva mucho tiempo en Alemania y tiene alguna pregunta porque es refugiado o extranjero.

El Servicio de Asesoramiento sobre Migración dispone de información:

- Sobre leyes y reglamentos en Alemania
- Sobre su permiso de residencia
- Sobre la oficina de empleo, las autoridades de inmigración, las compañías de seguros médicos...
- Sobre el trabajo y la carrera profesional

Puede preguntar lo siguiente

- ¿Qué puedo hacer con mi permiso de residencia? ¿Qué no puedo hacer?
- ¿Cómo puede venir mi familia a Alemania?
- ¿Qué ayudas hay para las familias en Alemania?
- ¿Cómo consigo dinero?
- ¿Cómo busco piso?
- ¿Cómo aprendo alemán?
- ¿Cómo puedo encontrar trabajo?

- ¿Puedo hacer prácticas?
- ¿Puedo ir a la universidad?
- ¿Me reconocerán el título en Alemania?

El asesoramiento sobre migración puede ayudarle:

- Con la reagrupación familiar (= tu familia debe venir a Alemania)
¿Qué tiene que hacer? ¿Qué papeles necesitas?
- Necesita una cita en la embajada.
- No entiende un formulario o una solicitud.
- No entiende una carta.
- Tiene que presentar una solicitud en:
Oficina de empleo, oficina gubernamental, banco, compañía de seguros médicos, ...
- Tiene problemas de salud.

Lamentablemente, el servicio de asesoramiento sobre migración no puede ayudarle:

- Conseguir antes una cita en la embajada.
- Encontrarte un piso.

Palabras clave: asesoramiento sobre migración, orientación, permiso de residencia, reagrupación familiar, búsqueda de cursos de idiomas, reconocimiento de certificados, rellenar solicitud, rellenar formulario, información, ayuda a migrantes, migración, integración, nacionales de terceros países, Unión Europea, Cáritas

MBE de la Landsmannschaft de Alemanes de Rusia

Asesoramiento sobre migración para inmigrantes adultos (MBE) LMDR e.V.

Dónde: [Puricellistr. 40](#)

93049 Ratisbona

¿Cuándo?

Actualmente no ofrecemos horarios de consulta abiertos .

El asesoramiento **sólo** es posible con cita previa.

El horario de apertura es el siguiente De lunes a jueves de 8:00 a 16:30 y viernes de 8:00 a 13:00.

O bien: puede concertar **una cita para otro día.**

Los asesores están allí todos los días.

Así no tendrá que esperar.

Contacto: Puricellstraße 40 93049 Ratisbona

Teléfono: 0941 59983880

Internet:

C [entros de asesoramiento - LmDR](#) Correo electrónico: mbe.regensburg@lmdr.de

Servicio de Migración Juvenil (JMD)

¿Qué es el JMD?

El Servicio de Migración Juvenil

Hablando de:

La escuela, el trabajo, aprender alemán y vivir en Ratisbona.

Ayuda durante un largo periodo de tiempo.

Siempre puedes volver.

Ayuda independientemente del tiempo que lleves en Alemania.

¿Quién puede venir?

Tienes entre 12 y 27 años.

No eres de Alemania, sino de otro país (UE, Europa, mundo):

Eres refugiado.

Tienes un justificante de llegada, tolerancia o permiso de residencia.

Eres au pair

Eres alumno

Es estudiante

Trabajas en Alemania

Todas las personas que no sean de Alemania pueden acudir a un JMD.

Las personas que aún no están en Alemania también pueden solicitarlo.

Acudes al Servicio de Migración Juvenil:

Consejero:

Siempre la misma persona.

No decimos nada más.

Todo se queda con la persona.

Hablamos alemán e inglés.

Lleve todos los documentos a la cita.

Hablamos con usted sobre

- la escuela adecuada
- el curso de alemán adecuado
- la formación adecuada
- hablar correctamente en la escuela y en el trabajo

Por favor, sea puntual

¿Dónde y cuándo?

Necesita una cita.

Llame o escriba un correo electrónico.

Sin cita puede que tengas que esperar.

Palabras clave: asesoramiento, orientación, información, ayuda a los jóvenes, tutoría, apoyo, aprendizaje del alemán, búsqueda de cursos de idiomas, formación para la solicitud de empleo, alumnos, estudiantes de formación profesional

JMD del taller para jóvenes

Aconsejamos a adolescentes y jóvenes de entre 12 y 27 años.

¿Dónde?

[Glockengasse 1](#)

93047 Ratisbona

[Correo electrónico de contacto](#)

Teléfono: [0941 5855360](#)

[Página web con más información](#)

Consulta abierta los miércoles de 14 a 16 horas (también sin cita previa).

Para concertar una cita, llame por teléfono o escriba un correo electrónico.

JMD del Servicio Católico de Bienestar Juvenil de la Diócesis de Ratisbona e.v.

Ofrecemos asesoramiento a adolescentes y jóvenes de 12 a 27 años.

Póngase en contacto con nosotros para concertar una cita, por teléfono o correo electrónico.

¿Dónde estamos?

[Heiliggeistgasse 7](#)

93047 Ratisbona

[Número de teléfono](#)

[Correo electrónico](#)

[Página web con más información](#)

Ayuda a las víctimas de la violencia y la discriminación

[Información sobre la violencia y lo que puedes hacer como víctima](#) (en un lenguaje sencillo).

B.U.D. – Asesoramiento. Apoyo. Documentación para las víctimas de la violencia de la extrema derecha

B.U.D. es un servicio de asesoramiento en toda Baviera para personas afectadas por la violencia de la derecha racista y antisemita. B.U.D. ayuda a las personas que son insultadas, amenazadas o atacadas por extremistas de derecha o racistas, o que han sido testigos de un ataque.

Allí puedes hablar de tus miedos y de tu situación emocional. B.U.D. te explicará el curso de una investigación. Te acompañaremos a la policía y al tribunal si lo deseas. También te ayudamos a buscar un abogado o un terapeuta.

El asesoramiento es gratuito y confidencial. Vamos a donde tú estés. Podemos conseguir intérpretes. B.U.D. es independiente de las autoridades estatales. Tú decides cómo B.U.D. puede apoyarte.

B.U.D. - Asesoramiento. Apoyo. Documentación para las víctimas de la violencia de la extrema derecha

info@bud-bayern.de

[0151 / 216 53 187](tel:015121653187)

www.bud-bayern.de

Palabras clave: Extrema derecha, antisemitismo, racismo, violencia, ayuda en caso de delitos

Centro contra la discriminación de la ciudad de Ratisbona

¿Qué significa discriminación?

Discriminación = se trata peor a alguien por su color de piel, origen o religión, por ejemplo.
Antidiscriminación = nadie debe ser tratado peor por su color de piel, origen o religión, por ejemplo.

¿A quién se dirige el Centro Antidiscriminación de la ciudad de Ratisbona?

Se siente discriminado por otros (= tratado peor).
Cree que está siendo discriminado.
Le tratan injustamente, por ejemplo, por su origen.

¿Qué hace la Oficina de Lucha contra la Discriminación?

Ofrece asesoramiento.
Ofrece apoyo.
Le remite a otros puntos de contacto.
Actúa de conformidad con la Ley General de Igualdad de Trato (AGG).

¿Dónde se encuentra?

En la Oficina de Igualdad de Oportunidades
[Von-der-Tann-Straße 1, 93047 Ratisbona](#)
Teléfono: [0941/507-1143](tel:09415071143)

Correo electrónico Antidiskriminierungsstelle@Regensburg.de

AGG prohíbe la discriminación por seis motivos:

1. no debe ser discriminado por el color de su piel, su lengua o su origen.
2. no debe ser maltratado por razón de sexo.
3. no debe ser discriminado por su religión.
4. no debes ser discriminado por ser discapacitado.
5. no debe ser discriminado por ser "demasiado joven" o "demasiado viejo".
6. no debe ser discriminado por ser, por ejemplo, homosexual, bisexual o transexual.

Palabras clave: racismo, racismo cotidiano, sexismo, capacitismo, discriminación, centro antidiscriminación, centro de asesoramiento, ayuda

Asesoramiento y ayuda a las mujeres

¿Es usted una mujer afectada por la violencia? Obtenga ayuda aquí.

[Información general en lenguaje sencillo.](#)

SOLWODI (Solidaridad con las mujeres en peligro)

¿Qué es SOLWODI?

Significa "Solidaridad con las mujeres en apuros", solidaridad con las mujeres necesitadas. Ayudamos a las mujeres con sus derechos.

¿Quién puede acudir a nosotros?

- Eres mujer y vienes del extranjero.
- Has nacido en Alemania y tienes raíces extranjeras.
- Tienes problemas con tu pareja (violencia física, violencia sexual, violencia psicológica).
- Te obligan o te han obligado en el pasado a hacer cosas que no quieres (vender tu cuerpo/prostitución, mendigar...).
- Tienes que pagar deudas de viaje muy elevadas y has jurado hacerlo y no decírselo a la policía (yuyu).
- Tienes que trabajar mucho, no tienes vacaciones, cobras muy poco o nada en Alemania o en otros países.
- Te casaste con un hombre / tuviste que casarte con un hombre, él te trajo a Alemania. Ahora quieres separarte.
- Tienes o has tenido que casarte con alguien a quien no quieres. Tu familia decide todo por ti.
- Te han cortado los genitales y/o tienes miedo de que eso le ocurra a tu hija.
- Trabajas en la prostitución y quieres dejarlo.

¿Cómo puedes acudir a nosotros?

SOLWODI Ratisbona
[Obermünsterstraße 10](#)
93047 Ratisbona

regensburg@solwodi.de

Teléfono: [0941-89966547](tel:0941-89966547)

Whatsapp: [0176-45 85 50 90](tel:0176-45 85 50 90)

¡Trabajamos con citas!

Puede concertar una cita por teléfono, a través de Whats App o a través de otro centro de asesoramiento. Puedes localizarnos de lunes a viernes de 10:00 a 15:00 y con cita previa.

Encontrará más información [aquí](#).

Lo que diga aquí es privado.

Por favor, traiga **todos los** documentos con usted.

Documentos son por ejemplo: DNI, cartas...

Hablamos: Alemán, Inglés y podemos encontrar un intérprete en su idioma.

¡Estamos a su lado!

Palabras clave: derechos de la mujer, violencia sexualizada, trata de seres humanos, explotación, matrimonio forzado, matrimonio forzado, prostitución, circuncisión, mutilación genital femenina, MGF, ayuda, asesoramiento, coacción

Línea de ayuda a las mujeres de Ratisbona

Línea de ayuda a las mujeres de Ratisbona

¿Quiénes somos?

Somos una organización de voluntariado. Ayudamos a mujeres necesitadas.

¿A qué nos dedicamos?

1. asesoramiento y apoyo

Ofrecemos asesoramiento por teléfono, en línea y en persona. El asesoramiento es gratuito y confidencial.

También te acompañamos a citas importantes, por ejemplo, con la policía o el juzgado.

[Aquí](#) encontrará más información.

2. autoayuda

¿Te afecta la violencia sexual? No estás sola.

Ven a nuestro grupo de autoayuda. Podrás hablar con otras mujeres y encontrar soluciones.

[Aquí](#) encontrarás información.

3. prevención

Cualquiera puede ser víctima de violencia sexual.

Ofrecemos cursos de formación sobre prevención. Por ejemplo, para asociaciones de padres, empresas, grupos de estudiantes y consejos de estudiantes.

Encontrará más información [aquí](#).

4. el trabajo de las chicas

¿Tienes entre 8 y 19 años? ¿Te han acosado alguna vez O quieres protegerte? ¡Entonces has venido al lugar adecuado!

Hay grupos fijos de 4-6 personas.

Puedes encontrar más información [aquí](#).

También puedes llamarnos a: [094124171](tel:094124171).

Palabras clave: derechos de la mujer, violencia sexualizada, trata de seres humanos, explotación, matrimonio forzado, matrimonio forzado, prostitución, circuncisión, mutilación genital femenina, MGF, ayuda, asesoramiento, coacción

Casa de acogida para mujeres

¡Bienvenido al Refugio Autónomo de Mujeres de Ratisbona!

¿Qué es la Casa de Acogida Autónoma para Mujeres?

La Casa de Acogida para Mujeres Autónomas es un lugar para mujeres y sus hijos. ¿No te encuentras bien? ¿Tienes problemas? ¿Tienes miedo? ¿Necesitas ayuda? Entonces has venido al lugar adecuado.

¿Qué hacemos?

1. asesoramiento

Ofrecemos asesoramiento gratuito. Por teléfono y en persona. Es gratuito y confidencial. ¿No habla bien alemán? No hay problema. También tenemos intérpretes.

2. refugio para mujeres

¿Estás en peligro? ¿Tienes miedo? ¿No tienes un hogar seguro? Entonces puedes quedarte aquí gratuitamente. Te protegeremos. Te apoyamos. Ayudamos a tus hijos.

¿Cómo funciona?

Encontrará toda la información en nuestra [página web](#). Hay 20 idiomas diferentes. Puede llamarnos al [0941 24000](tel:094124000). Te lo explicaremos todo con más detalle por teléfono.

Regreso al país de origen

Asesoramiento Central de Retorno (ZRB)

¿Para quién es la ZRB?

Quiere regresar a su país de origen. Vive en el Alto Palatinado (por ejemplo, en Ratisbona). También está empadronado allí. Está en procedimiento de asilo, es solicitante de asilo denegado, reconocido o nacional de un tercer país.

El ZRB Nordbayern le ayudará.

¿Qué ayuda puedo obtener del ZRB?

Recibirás ayuda con estas preguntas: ¿Cómo es mi país de origen en este momento? ¿Existen programas de cualificación? ¿Cómo puedo conseguir mis documentos de viaje? ¿Dónde puedo

conseguir los billetes necesarios?

El ZRB le asesorará sobre cómo organizar su viaje. Al final, usted decide por sí mismo si quiere salir del país o no.

Póngase en contacto con el

ZRB para refugiados en el norte de Baviera

[Marienstraße 23](#)

90402 Núremberg

Teléfono: + 49 911 [2352](#) 222

Fax: + 49 911 2352 226

[Correo electrónico](#)

[Página web](#)

Startfinder

¿Para quién es Startfinder?

Desea regresar a su país de origen. Procede de Afganistán, Egipto, Albania, Gambia, Ghana, Iraq, Kosovo, Marruecos, Nigeria, Pakistán, Senegal, Serbia o Túnez. ¿Buscas asesoramiento y ayuda sobre el tema del regreso a casa? ¿Sobre nuevas oportunidades en su país de origen? ¿Asesoramiento en su lengua materna? ¿Opciones de migración regular a Alemania?

[Startfinder](#) puede ayudarle. Aquí puede ponerse en contacto directamente con los centros de asesoramiento de su país de origen. Le asesorarán en su lengua materna.

Palabras clave: ayuda inicial, salida voluntaria, asesoramiento en la salida, viaje de regreso, trabajar en su país de origen

Ayuda de voluntarios

Guías de integración a tiempo completo de la ciudad de Ratisbona

Nos ocupamos del voluntariado en el ámbito del asilo y la integración. Los voluntarios ayudan voluntariamente y en su tiempo libre. No suelen cobrar por ello. Ayudan porque les gusta.

¿Cuáles son nuestras tareas?

Coordinamos y apoyamos el trabajo voluntario. Actuamos como intermediarios entre las partes interesadas, las organizaciones y los voluntarios. Ponemos en red ofertas. Organizamos cursos de formación. Apoyamos en la búsqueda de alojamiento. Ayudamos a los voluntarios con sus preguntas. Realizamos labores de relaciones públicas.

Contacto

Ayuntamiento de Ratisbona, Oficina de Integración y Migración

[Maximilianstr. 26, 93047 Ratisbona](#)

[Dirección de correo electrónico](#)

[Número de teléfono](#)

[Página web](#)

Este centro está financiado por el Estado Libre de Baviera.

Palabras clave: voluntariado, voluntarios, ayuda, ofertas, cursos de formación

Apadrinamiento de refugiados

¿Qué son los apadrinamientos para refugiados?

Los refugiados son nuevos en Ratisbona o llevan algún tiempo viviendo aquí.

Hay personas que se ofrecen voluntarias para ayudarles o simplemente pasan su tiempo libre con ellos.

Por ejemplo

- enseñarles la ciudad
- practicar alemán
- cocinar juntos, hacer deporte o pasar el tiempo libre juntos
- ayudarles con los deberes
- acudir a citas con las autoridades
- ayuda para encontrar alojamiento

La ciudad de Ratisbona ayuda a encontrar padrinos para los refugiados. Los padrinos son personas que ayudan y apoyan. La ciudad también ofrece ayuda en caso de preguntas o problemas.

Contacto:

Ayuntamiento de Ratisbona, Oficina de Integración y Migración

[Departamento de Asesoramiento a Refugiados e Integración y Voluntariado Social](#)

[Maximilianstraße 26 | 93047 Ratisbona](#)

Correo electrónico: aim@regensburg.de

Teléfono: [0941/507 7776](tel:09415077776)

[Más información en Internet.](#)

Palabras clave: Nuevo en Ratisbona, orientación, ayuda en la vida cotidiana, conocer gente, aprender el idioma, llegar

Asilo del Campus

En Campus Asyl, estudiantes, refugiados y ciudadanos trabajan juntos en proyectos. Hacen deporte, tocan música o crean arte. Les proporcionan ropa gratuitamente. Hay cursos de alemán, información sobre cómo trabajar y estudiar en Alemania. Y mucho más.

[Más información aquí.](#)

¿Dónde?

Oficina en el centro AnkER

[Bajuwarenstraße 1a](#)

93053 Ratisbona

Oficina en la Universidad de Ratisbona

[Calle Universitätsstraße 31](#)

93053 Ratisbona

Edificio PT, sala 2.2.02

Palabras clave: proyectos, voluntariado, asesoramiento, aprendizaje del alemán, actividades, proyectos para mujeres, deportes

Clínica Jurídica para Refugiados

Los estudiantes aconsejan a los refugiados.

¿Te gustaría quedarte en Alemania?

¿Te gustaría que tu familia pudiera venir a Alemania?

¿O te gustaría trabajar? ¿Tiene alguna pregunta?

Podemos asesorarte sobre el derecho de asilo e inmigración.

Le ayudaremos a preparar su entrevista.

Más información [aquí](#).

Nuestra ayuda es gratuita. Póngase en contacto con nosotros.

¿Dónde?

[Clínica de Derecho de Refugiados de Ratisbona](#)

c/o Cátedra del Prof. Alexander Graser

Universidad de Ratisbona

[Universitätsstraße 31, 93053 Ratisbona](#)

Sala: RWL U.05

[Correo electrónico:](#)

Palabras clave: asesoramiento, derecho de asilo, derecho de extranjería, derecho de residencia, derecho de estancia, procedimiento de asilo, huida, asilo, reagrupación familiar, cuestiones jurídicas, derecho

Asilo BI

BI Asyl Ratisbona

BI (=BürgerInnen-Initiative) Asyl Regensburg defiende a los refugiados y solicitantes de asilo.

Más información en Internet: [BI Asyl Regensburg](#)

Correo electrónico: bi.asyl@yahoo.com

Servicio de integración del Malteser Regensburg

¿Te gustaría ayudar y participar activamente?

¿Quieres conocer a gente de otros países?

¿Necesitas ayuda o puedes ayudar a otros en la vida cotidiana (visitas al médico, visitas a las autoridades, búsqueda de empleo)?

Somos el [Servicio de Integración Malteser](#). Un grupo de personas a las que les gusta ayudar a los demás cuando llegan a Alemania y viven aquí. En nuestro café de encuentro hay sitio para muchas ideas y ayuda.

 **¿Cuándo?** El segundo y cuarto miércoles de cada mes a las 18.00 horas.

 **¿Dónde?** [Am Singrün 1, 93047 Ratisbona](#)

¡Esperamos su visita!

Contacto: Malteser Hilfsdienst e.V:

[Malteser Hilfsdienst e.V.](#)

Teléfono: [0941 585 15 0](tel:0941585150)

Correo electrónico: malteser.regensburg@malteser.org

Palabras clave: refugiados, apadrinamiento, orientación, conocerse, cocinar juntos, aprender alemán, llegar, unirse

Amnistía Internacional

Amnistía Internacional Regensburg

Defendemos los derechos de las personas. Esto significa que toda persona debe recibir un trato justo.

Trabajamos por la protección de los refugiados. En Ratisbona hay un grupo de personas que trabajan en este tema. Este grupo se reúne a menudo y habla sobre cómo ayudar.

Más información aquí: [Amnistía Internacional Ratisbona](#)

Escríbenos un correo electrónico: asyl-ak@amnesty-regensburg.de

Lengua, escuela, estudios

Aprender alemán en Regensburg

Curso de integración

¿Qué es un curso de integración?

En un curso de integración se aprende alemán.

Un curso de integración consta de dos partes:

- Curso de alemán
- Curso de orientación

El curso de integración termina con dos exámenes:

- Examen de alemán para inmigrantes
- Vivir en Alemania

Aprueba los dos exámenes:

- Recibe el certificado del curso de integración.

¿Quién puede hacer un curso de integración?

Usted es

- Inmigrante con permiso de residencia en Alemania
 - Ciudadano de la UE y residente en Alemania
 - Solicitante de asilo con buenas perspectivas de estancia
 - Refugiado reconocido o tiene protección subsidiaria
- ⇒ Entonces puedes hacer un curso de integración.

Puedes encontrar más información en varios idiomas aquí: [BAMF](#)

IMPORTANTE: Los cursos de integración no son para niños y jóvenes.

Tienen que ir a la escuela.

Pregunte en los centros de orientación:

- ¿Dónde pueden ir mis hijos a la escuela?

⇒ Consulte "**Asesoramiento y ayuda**".

¿Qué cursos de integración hay?

[Curso de integración para todos los adultos](#) (700 horas, unos 7 meses)

[Cursos de integración para ABC](#) (aprender a leer y escribir el alfabeto latino, hasta 1.200; aproximadamente 1 año)

[Curso de integración para estudiantes de segundas lenguas](#) (aprendizaje de la escritura latina, 1000 horas)

[Cursos de integración para mujeres](#) (1000 horas, una lección dura 45 minutos)

[Cursos de integración para padres](#) (1000 horas)

[Curso de integración para adolescentes y jóvenes](#) (1000 horas)

[Curso de apoyo](#) (si lleva algún tiempo en Alemania, 1000 horas)

[Curso intensivo](#) (500 horas)

¿Cuándo tienen lugar los cursos de integración?

- Los cursos suelen ser **de lunes a viernes**.
- El curso dura 4 ó 5 horas en un día.
- También hay cursos algunos días a la semana.

- Estos cursos duran más tiempo.
- ¿Tiene trabajo? También hay cursos por la tarde y los sábados.

¿Cómo encontrar el curso de integración adecuado?

Muchas escuelas de alemán en Ratisbona ofrecen cursos de integración.

Busque aquí en **Internet**: [Buscar un curso de integración](#)

Pregunte en los **centros de asesoramiento sobre migración**.=> Busque en **"Asesoramiento y ayuda"**

El organizador del curso de alemán le hará **una prueba**.

Así podrá elegir el curso adecuado.

Pregunte a los organizadores del curso de alemán: ¿Qué documentos necesito?

¿Cuánto cuesta el curso de alemán?

- Participantes **sin autorización** de la [BAMF](#) (autónomos)

458 euros al mes

- Participantes **con autorización** de la BAMF (sin exención de costes)

229 euros al mes

- Participantes **con autorización** de la BAMF **y exención de costes**

0 euros

⇒ ¿Hay que pagar? Pregunte al organizador de su curso de alemán

Proyecto "Acompañar - Apoyar - Animar" (BUF) de CampusAsyl

[CampusAsyl](#) ha iniciado un nuevo proyecto. El proyecto te ayuda a aprender alemán.

¿Para qué sirve?

Ayuda para aprender alemán, ayuda con los deberes, intercambio de idiomas, preparación de exámenes, apoyo al aprendizaje

¿Quién puede participar?

Asistes actualmente a un curso de integración o a un curso de formación profesional.

Está esperando una plaza libre en un curso de integración.

Estás preparando el examen para inmigrantes.

Hay varias ofertas.

Aprendes antes del curso de integración:

Cómo se aprende. Cómo buscar información. Practicar la lectura y la escritura.

Durante el curso de integración se aprende:

Repetir lecciones. Responder preguntas. Ayudar con los deberes. Disponer de un lugar tranquilo para estudiar.

Preparación para el examen "Test de alemán para inmigrantes" (DTZ)

Conocer las preguntas del examen. Practicar la expresión escrita y oral. Repetir.

Curso de conversación para mujeres

Este curso es sólo para mujeres.

Ya ha realizado un curso de integración.

Puedes traer a tu hijo pequeño.

Los niños están cuidados y tú puedes aprender.

Practicamos principalmente la conversación, pero también la lectura y la escritura.

También hay una **sala de idiomas** para practicar alemán. Hay muchos juegos. También puedes conocer gente nueva.

¿Cuándo?

Desde principios de agosto 2024/ septiembre 2024

Puedes encontrar más información [aquí](#)

[Campus Asylum: BUF \(Acompañar - Apoyar - Animar\)](#)

Inscripción o preguntas:

buf@campus-asyl.de

Teléfono: [+49 176 952 860 77](tel:+4917695286077)

El proyecto está financiado por la Unión Europea (AMIF).



**Finanziert von der
Europäischen Union**

Palabras clave: aprender alemán, practicar alemán, ayuda con los deberes, supervisión de los deberes, intercambio de idiomas, reunión de aprendizaje, preparación de exámenes, ayuda con el aprendizaje

Alemán para el trabajo

Cursos de alemán relacionados con el trabajo (= aprender alemán para el trabajo):

¿Qué es un curso de alemán para el trabajo?

Hay **cursos** para profesiones asistenciales, médicas, de oficina y técnicas.

1. El curso le prepara para una profesión.
2. El curso le ayuda en su formación o trabajo.
3. El curso se basa en su curso de integración.

¿Quién puede participar en el curso de alemán relacionado con el trabajo?

- Ya habla alemán bien o muy bien (B1, B2 o C1).
- Está inscrito como demandante de empleo (en la Agencia de Empleo) Y/O percibe subsidio de desempleo.
- Recibe dinero de la oficina de empleo.
- Eres extranjero, inmigrante, ciudadano de la UE, alemán con antecedentes migratorios
- Es usted un refugiado: Pregunte a tu asesor en la agencia de empleo o en la oficina de empleo.
⇒ **La agencia de colocación o la oficina de empleo decidirán si puede participar.**

¿Cómo puede inscribirse?

Pregunte a su asesor en la agencia de empleo o centro de trabajo.

-> Tu orientador sabe qué curso puedes hacer.

-> Su asesor sabe dónde hay cursos.

Puedes encontrar más información [aquí](#).

Lunes app: Vocabulario para tu trabajo

- ¿Estás empezando tu carrera?
- ¿Estás haciendo prácticas?
- ¿Se acerca tu examen final?
- Entonces la aplicación Lunes te ayudará en tu preparación lingüística.

Más información y descarga de la aplicación aquí: lunes.app

Alemán, orientación inicial para solicitantes de asilo

Orientación lingüística inicial para solicitantes de asilo y cursos ALPHA

¿Quién puede participar?

¿No puede asistir a un curso de integración?
¿Quiere aprender alemán?

Entonces acuda a estos cursos:

ALPHA Asyl - lectura y escritura para solicitantes de asilo.
No necesitas conocimientos previos.

¿Dónde?

VHS Regensburger Land e.V.

Sra. Britta Loutzenhiser-Brandt

Cuándo: De **lunes a viernes** de 10.00 a 12.00 horas

Teléfono: [09401 525512](tel:09401525512)

Correo electrónico: britta.loutzenhiser@vhs-regensburg-land.de

[Aquí](#) encontrará **información y fechas** actuales.

Orientación inicial y educación en valores para solicitantes de asilo en Baviera

No necesita conocimientos previos.

¿Dónde?

DAA Deutsche Angestellten-Akademie GmbH

Dr. Dominik Schönecker

Tel: [0941 297867 28](tel:094129786728)

Correo electrónico: dominik.schoenecker@daa.de

[Aquí](#) encontrará información y fechas actuales.

Centro Familiar (Humboldtstr. 34)

Sr. Lindner

Tel: [0941/46467-112](tel:094146467112)

Correo electrónico: gregor.lindner@johanniter.de

Ayuda para aprender alemán

Servicio gratuito para todos los estudiantes de alemán con la oportunidad de hacer preguntas y aprender de los demás.

¿Dónde y cuándo?

Todos los lunes de 15.00 a 17.00 horas (excepto vacaciones escolares)

Lernpunkt im BiC im KÖWE

Dr. Gessler-Straße 47, 93051 Regensburg

A partir del 21 de junio: todos los martes de 17.30 a 19.30 horas (excepto vacaciones escolares)

BiC im Candis

Kastenmaierstraße 2, 93055 Regensburg

[Centro de Educación de Adultos de Ratisbona](#)

Teléfono: [0941/507-5433](tel:09415075433)

Correo electrónico: lernpunkt@regensburg.de

Cursos de idiomas en Ratisbona

Cursos en la Universidad Popular de Ratisbona:

La Universidad Popular de Ratisbona ofrece numerosos cursos. [Aquí encontrará](#) información y contactos.

Cursos en la Universidad Popular de Ratisbona:

Estaremos encantados de ayudarle con las solicitudes y asesorarle sobre el curso adecuado. [Aquí](#) encontrará más información y contactos.

Otros ofertantes de cursos de integración y otros cursos de idiomas:

DEB

Hermann-Köhl-Str. 3

93049 Ratisbona

0941 297610

Correo electrónico

Kolping

Ladehofstr. 30

93049 Ratisbona

0941 595770

correo electrónico

DAA

Friedenstr. 30

93053 Ratisbona

0941 2978670

correo electrónico

Berlitz

Friedenstr. 28

93053 Ratisbona

0941 78520741

correo electrónico

IGeL

Bienenheimweg 2

93055 Regensburg

0941 51040

correo electrónico

[IFP](#)

[Grasgasse 10-12](#)

93047 Ratisbona

[0941 585410](#)

[correo electrónico](#)

[bfz](#)

[Donaustauer Str. 115](#)

93059 Ratisbona

[0941 402070](#)

[correo electrónico](#)

Otros proveedores de cursos de alemán, a menudo gratuitos:

[German offers status 22.01.2025.pdf](#)

¿No ha encontrado ningún curso?

Pregunte a su asesor en el [centro de asesoramiento sobre migración](#), en [la oficina de empleo](#) o en [la agencia de colocación](#).

Escuela

Escuela

IMPORTANTE: ¡En Baviera, todos los niños deben ir a la escuela!

1. Sus hijos viven en Ratisbona:

¿Tienen que ir mis hijos a la escuela?

- Sí, si tienen entre 6 y 16 años.
- Sí, si aún no llevan 10 años escolarizados.

⇒ Si no está seguro, pregunte en el colegio.

¿Qué colegios hay?

- [Colegios de primaria](#)

Los niños pequeños van a la escuela primaria de 1º a 4º curso.

Dependiendo de sus calificaciones, los niños asisten después a estas escuelas:

- [Secundaria](#)

Los niños van a la escuela secundaria del 5º al 9º curso.

Después de la escuela, empiezan un aprendizaje o van a otra escuela.

- [Realschulen](#)

Los niños asisten normalmente a la Realschulen desde 5º hasta 10º curso.

Después de la escuela, empiezan un aprendizaje o van a otra escuela.

- **Institutos de enseñanza secundaria**

Los niños asisten a los institutos de enseñanza secundaria desde 5º hasta 12º curso. Pueden estudiar después de la escuela.

- **Colegios especiales**

Los niños a los que les resulta muy difícil aprender o tienen alguna discapacidad van a escuelas especiales.

⇒ [Aquí](#) encontrará más información sobre el sistema escolar de Baviera.

Dónde está el colegio?

Cada colegio tiene una zona específica, el **distrito escolar**. Dónde vaya tu hijo al colegio depende de dónde vivas. Muchas calles forman un Sprengel.

Tiene que comprobar a qué distrito pertenece su calle:

- [Aquí](#) puede encontrar su **escuela** primaria. Busque allí en el mapa o busque su dirección.
- [Aquí](#) puede encontrar su **centro de enseñanza secundaria**. Mire en el mapa o busque su dirección.
- En la **escuela secundaria** y en el **instituto** hay que hablar bien alemán.

¿Sus hijos hablan bien alemán y tienen buenas notas? Pregunte en su instituto de enseñanza secundaria. Ellos pueden recomendarle una Realschule o un Gymnasium .

¿Cómo inscribo a mis hijos en la escuela?

1. Ha encontrado la escuela adecuada.
2. Llame a la escuela y concierte una cita.
3. Diga: "Quiero matricular a mis hijos en la escuela".

Para matricular a tus hijos tienes que llevar lo siguiente

- Pasaporte o DNI de los niños (si lo tiene).
- Su pasaporte o documento de identidad.
- Certificado de empadronamiento de la ciudad.
- Certificado de nacimiento de tus hijos.

IMPORTANTE: ¡Inscríbase muy rápido, lo mejor es hacerlo en cuanto haya inscrito a sus hijos en la ciudad de Ratisbona!

2. sus hijos viven en AnKER

¡IMPORTANTE! No tiene que matricular **usted mismo** a sus hijos en los centros AnKER de Bajuwarenstraße 1a, Zeißstraße 1 o Zeißstraße 9.

- Sus hijos no podrán ir a la escuela durante los tres primeros meses.
- El personal de AnKER inscribirá a sus hijos en una escuela donde aprenderán alemán.

- El personal de AnkER le indicará dónde tienen que ir sus hijos a la escuela.

Asesoramiento para jóvenes

- Tienes entre 15 y 21 años.
- También puedes ir a la escuela.
- Por ejemplo, puedes ir a la clase de preescolar o a la de integración profesional.
- También puedes graduarte en la escuela.

Encontrarás información sobre el asesoramiento en [Contacto y Servicio](#)

Concierte una cita:

Teléfono: [\(0941\) 507-2433](tel:09415072433)

Correo electrónico: [service.vhs\(at\)regensburg.de](mailto:service.vhs(at)regensburg.de)

Asesoramiento sobre el certificado de fin de estudios: Agencia de competencia

- Tienes entre 14 y 27 años.
- No tienes trabajo, ni formación, ni certificado de fin de estudios.

Te ayudamos con

- Orientación escolar y laboral
- Pruebas de aptitud profesional
- Búsqueda de empleo, solicitud y preparación para entrevistas de trabajo
- Cursos de idiomas y preparación profesional
- Búsqueda de prácticas para estudiantes
- Cursos de preparación para el bachillerato En octubre de cada año se inicia un curso de preparación para la obtención o superación del título de bachillerato.

Contacto: [Agencia de Competencia](#)

[Plaza de la Catedral 3](#)

93047 Ratisbona

Más información [aquí](#).

Palabras clave: sistema educativo, sistema escolar, certificado de fin de estudios, educación escolar, aprendizaje, escuela primaria, escuelas secundarias

Tutoría y apoyo con los deberes

¿Problemas en la escuela? Ayudamos con los deberes. Apoyamos a padres, hijos y colegios.

Ayuda para escolares

Grupo de trabajo para trabajadores extranjeros

[Teléfono](#)

[Correo electrónico](#)

Centro Juvenil y de Encuentro Guericke

Guerickestraße [79d](#)

93053 Ratisbona

[Teléfono](#)

[Isla del Aprendizaje](#)

[Humboldtstr. 34](#)

93053 Ratisbona

[Teléfono](#)

[GRIPS en el centro juvenil Utopia](#)

[Kirchfeldallee 2](#)

93055 Ratisbona

[Teléfono](#)

[School-Fit en el JuZ Arena](#)

[Unterislinger Weg 2](#)

93053 Ratisbona

[Teléfono](#)

SbS (alumnos educan a alumnos)

Los estudiantes te ayudan con el aprendizaje y los deberes. Las tutorías son gratuitas. Si necesitas ayuda, puedes inscribirte [aquí](#).

Ayuda para becarios (aprendices)

Grupos de aprendizaje del taller juvenil

Aquí puedes obtener ayuda con problemas de aprendizaje en pequeños grupos. Por favor, inscríbete con antelación.

[Taller juvenil de Ratisbona](#)

[Glockengasse 1](#)

93047 Ratisbona

[Teléfono](#)

[Correo electrónico](#)

CampusAsyl tandems de aprendizaje

Organizamos tandems de aprendizaje para aprendices en todas las asignaturas. Te ayudarán con el alemán y otras asignaturas en la escuela:

[Página web](#)

[Correo electrónico](#)

Asesoramiento PUR

Asesoramos a jóvenes alumnos refugiados con preguntas sobre las clases, la escuela y la formación.

[Centro de asesoramiento PUR para jóvenes refugiados en la escuela de formación profesional II](#)
[Ziegelweg 1](#)
 93053 Ratisbona
[Teléfono](#)

café de la juventud ejsa

Estaremos encantados de ayudarte con tus deberes o de estudiar contigo para los exámenes.

[ejsa youth café](#)
[Hemauerstraße 20a](#)
 93047 Ratisbona
[Teléfono de contacto](#)
[Correo electrónico](#)

Palabras clave: aprendizaje, deberes, practicar alemán, educación, apoyo, exámenes

Bienvenida a la escuela: Vídeos para padres

InMigra-KiD, el centro especializado de la Oficina de Bienestar Juvenil de la ciudad de Ratisbona, ha producido numerosos vídeos para padres.

En ellos encontrará información sobre el inicio de la escolaridad y la vida escolar cotidiana en la escuela primaria (por ejemplo, temas como las cartas a los padres y las reuniones entre padres y profesores, la notificación de un niño enfermo, etc.).

Aquí encontrará estos vídeos en alemán y en varios idiomas: [Bienvenido a la escuela](#)

Aquí encontrará subtítulos en varios idiomas:



Buscar subtítulos



Seleccionar idioma

Puede encontrar el **folleto del vídeo (PDF)** con los enlaces y los códigos QR aquí: ["Folleto "Bienvenido a la escuela"](#)

Si tiene alguna pregunta, puede escribir al centro InMigra-KiD:
inmigrakid@regensburg.de

Educación superior

Estudiar en Alemania

Puedes estudiar en un centro de enseñanza superior (=universidad).

En Alemania hay muchos tipos de centros de enseñanza superior. Se llaman universidades, universidades técnicas o escuelas superiores de arte y ensayo. Cada una es diferente. Infórmese directamente en ellas. Suelen tener una oficina para estudiantes extranjeros.

Más información

[Información general sobre las universidades en Alemania](#)

[Estudiar para refugiados \(en muchos idiomas\)](#)

[Homologación de títulos \(en varios idiomas\)](#)

[Cursos en línea para refugiados](#)

OTH Ratisbona

OTH Regensburg (= Universidad Técnica de Baviera Oriental)

Quiero estudiar en la OTH:

[¿Qué necesito saber?](#)

(Los actos informativos también están disponibles en árabe
Temas: Certificados, conocimientos de alemán, solicitud)

¿Qué puedo estudiar? ⇒Asignaturas[en la OTH](#)

¿Quién puede ayudarme?

Asesoramiento general sobre estudios

Para preguntas sobre la carrera (Bachelor/Master)

[Horario de oficina](#)

Correo electrónico Studienberatung@oth-regensburg.de

Oficina Internacional

Para cuestiones previas a la carrera (¿Cuál debe ser mi nivel de alemán? ¿Son suficientes mis certificados? ¿Financiación de mis estudios?)

[Horario de oficina](#)

Correo electrónico: auslandsamt@oth-regensburg.de

Asesoramiento para refugiados

Correo electrónico: refugees@oth-regensburg.de

¿Cuándo tengo que presentar la solicitud?

[Información general sobre la solicitud](#)

Plazo para los programas de máster (MA):

Hay grandes diferencias. Pregunte al asesor (=coordinador de curso) del programa de máster.

Consulte la [página web de la OTH](#).

Apoyo durante los estudios superiores

Curso de alemán antes de los estudios superiores

¿Has realizado una solicitud para la OTH?

Tal vez puedas recibir un curso de alemán en la Universidad de Regensburg.

Pregunta en el servicio de **asesoramiento académico** o en la **Akademische Auslands-Amt** (Oficina académica internacional) de la OTH.

¿Quieres estudiar y recibir un curso de alemán en la Universidad de Regensburg?

Pregunta en el [Job-Center](#) de Regensburg sobre el dinero para el curso de alemán.

Financiación = dinero para estudios superiores

A veces puedes conseguir dinero para tus estudios superiores:

- [Bafög](#)
- [Asesoramiento sobre Bafög](#)

Universidad de Ratisbona

¿Quiere estudiar en la Universidad de Ratisbona? ¿Tiene alguna pregunta?

Acuda a la [Oficina Internacional](#). Aquí obtendrá información importante. Necesita una cita.

Escriba [un correo electrónico](#).

Debes traer documentos a la cita

- Certificados escolares y universitarios de tu país
- Traducciones de los certificados en inglés o alemán

Dirección:

[Universidad de Ratisbona](#)

Oficina Internacional (en el edificio de administración)

[Universitätsstr. 31](#)

93053 Ratisbona

Trabajo en Regensburg

Derecho de residencia

La Ley de Residencia (AufenthG) es una ley para las personas que no proceden de la UE.

Regula

- la entrada (si viene a Alemania)
- la residencia (si se queda en Alemania)
- el derecho a trabajar

La ley regula quién puede venir a Alemania y quién puede quedarse. **Los ciudadanos de la UE** pueden viajar y vivir en todos los países **de la UE**.

Registro de Extranjeros de la ciudad de Ratisbona

La Oficina de Extranjería es responsable de las decisiones relativas a su residencia y otras medidas y cuestiones jurídicas.

Lo hace de conformidad con la Ley sobre Residencia, Empleo e Integración de Extranjeros en el Territorio Federal (AufenthG). También es responsable de conformidad con las disposiciones legales sobre extranjeros de otras leyes de las autoridades competentes. Es el primer punto de contacto para todas las cuestiones relacionadas con casos en estos ámbitos.

Tras su llegada a Alemania, deberá **empadronarse en la ciudad de Ratisbona**.

¿Cuándo puedo hacer el empadronamiento?

Lunes, martes, jueves y viernes: de 08.00 a 10.30 horas.

IMPORTANTE: ¡En este horario puede venir **sin cita previa**!

Sólo puede venir después de un control de acceso.

Por favor, traiga un intérprete si no habla alemán.

Después de su llegada a Alemania tiene que **solicitar su permiso de residencia**.

Necesita una **cita** para su permiso de residencia.

Para concertar una cita, llame por teléfono, escriba un correo electrónico o una carta.

IMPORTANTE: Llama mucha gente.

Consejo: Llame antes de las 8.00 y después de las 10.30.

Llame sólo a este número: Tel: [0941 507 - 2777](tel:09415072777)

IMPORTANTE: Escriba esta información en su correo electrónico o carta:

- ¿Qué necesita? **"Necesito un permiso de residencia"**
- Tus apellidos y nombre
- Su fecha de nacimiento
- De qué país procede
- Tu dirección

Envíe el correo electrónico a esta dirección: aaa@regensburg.de

Envíe la carta a esta dirección: Oficina de Integración y Migración

Departamento de Extranjería

[Maximilianstr. 26](#)

93047 Ratisbona

Puede **recoger** su **permiso de residencia cumplimentado** sin cita previa.

Cuándo: Lunes, martes, jueves y viernes: de 08:00 a 10:30.

Palabras clave: Oficina de Registro de Extranjeros, Oficina de Extranjería, título de residencia, documentos, formularios, residencia, registro, permiso de residencia,

título de residencia, permiso de establecimiento, permiso de residencia, permiso de trabajo, certificado de buena conducta, reagrupación familiar, naturalización, residencia de estudiantes, residencia, pasaporte, visado, visados

Información sobre permisos de residencia de la IHK

Necesita un permiso de residencia si quiere trabajar en Alemania. Hay permisos de residencia para profesiones académicas y no académicas. También le explicamos normas especiales. Le mostramos ejemplos de la vida cotidiana sobre el tema.

[Aquí](#) encontrará más información.

¿Necesita ayuda? También puede venir a vernos o llamarnos por teléfono. Puede encontrarnos aquí:

IHK Regensburg para Alto Palatinado/Kelheim

[D.-Martin-Luther-Str. 12](#) | 93047 Ratisbona
Teléfono +49 [941 5694-258](#) | Fax +49 941 5694-5258
schessler@regensburg.ihk.de

[Facebook](#)

[Instagram](#)

Palabras clave: mano de obra cualificada, derecho de inmigración de mano de obra cualificada, trabajo remunerado, actividad profesional, permiso de residencia, normativa de residencia

Bolsa de trabajo

Ayuda de la Agencia de Empleo y de la Oficina de Empleo

El personal de la Agencia de **Empleo** (=Arbeits-Amt) y de la **Oficina de Empleo** le ayudará

- si está en paro
- si busca trabajo o formación
- si busca trabajo o formación en la región de Ratisbona
- si desea obtener una cualificación profesional o una formación continua (= aprender más sobre una profesión)

Consejo: Pida una cita en la oficina de empleo o en la oficina de empleo. Allí recibirá asesoramiento y apoyo

Centro de Empleo Ciudad de Ratisbona

¿Recibes **el subsidio de desempleo II?**

La Oficina de Empleo le ayudará con un curso de alemán, trabajo y formación:

- Su asesor buscará con usted un curso de alemán.
- Su asesor buscará un trabajo con usted.
- Su asesor buscará un trabajo con usted.

Póngase en contacto con nosotros:

[Centro de empleo](#) de la ciudad de Ratisbona

En el [parque empresarial D83](#)

93059 Ratisbona

Teléfono: [0941/64090-0](tel:0941640900) => luego marque 1

Fax: [0941/64090 444](tel:094164090444)

jobcenter-Regensburg@jobcenter-ge.de

Horario de apertura:

Lunes/Martes/Miércoles/Viernes -> 08:00-12:00

Jueves -> 08:00-12:00 y 13:00-16:30

Palabras clave: ALG II, Hartz IV, asesoramiento, orientación profesional, búsqueda de empleo, prestaciones, curso de idiomas, empleo

Agencia de colocación Ratisbona

Los nuevos inmigrantes **con acceso al mercado laboral** pueden ponerse en contacto con la Agencia de Empleo. Se registrarán sus datos personales. A continuación se le dará una cita con el especialista correspondiente.

En la [bolsa de trabajo de la Agencia Federal](#) de Empleo encontrará la mayoría de las ofertas de empleo en Alemania. Puede, por ejemplo

- buscar trabajo en Alemania y en el extranjero.
- crear y mantener un perfil personal.
- solicitar trabajo en línea.
- recibir ofertas de empleo adecuadas por correo electrónico previa solicitud.

Dirección: Agencia de Empleo de Ratisbona

[Galgenbergstr. 24](#)

93053 Ratisbona

Llámenos al: Lun. - Vie. de 08:00 - 18:00

Para empleados: [0800 4 5555 00*](tel:08004555500).

*Esta llamada es gratuita.

[Sitio web de la Agencia de Empleo de Ratisbona](#)

Palabras clave: ocupación, trabajo, empleo, anuncios de empleo, asesoramiento, colocación, orientación, Agencia Federal de Empleo

Reconocimiento de cualificaciones

Su cualificación profesional en el extranjero puede ser reconocida en Alemania. Así tendrá más posibilidades de encontrar trabajo en Alemania.

¿Ha obtenido en el extranjero un título reconocido por el Estado de al menos un año de duración? Entonces este procedimiento está abierto para usted.

Dependiendo de la profesión, pueden ser competentes otras autoridades. Puede asesorarse previamente sobre el procedimiento y la forma de solicitarlo.

Encontrará más información aquí:

[Reconocimiento en Alemania.](#)

[ANABIN, el portal de información sobre titulaciones extranjeras.](#)

También puede obtener ayuda sobre este tema en el Servicio [de Asesoramiento sobre Migración](#).

Palabras clave: certificado, cualificación, título, reconocimiento, asesoramiento, trabajadores cualificados

Reconocimiento de carreras y asesoramiento sobre cualificaciones en la bfz

Si tiene un título de formación profesional o un certificado de fin de estudios de otro país, puede solicitar asesoramiento. En el servicio de asesoramiento sobre reconocimiento y titulación le ayudaremos con el reconocimiento de su titulación.

Póngase en contacto con nosotros:

Inna Olbricht

Teléfono: [0941/40207-15](tel:09414020715)

Correo electrónico: inna.olbricht@bfz.de

Andreas Dick

Teléfono: [0941/40207-60](tel:09414020760)

Correo electrónico: andreas.dick@bfz.de

[Donaustauer Str. 115](#), 93059 Ratisbona

Puede encontrar más información aquí: www.bfz.de

Asesoramiento para el reconocimiento de la carrera profesional por parte de la IHK

En Alemania hay 350 profesiones de formación dual y muchas posibilidades de formación continua.

La IHK ofrece asesoramiento gratuito. Allí puedes informarte sobre las profesiones. Miraremos juntos qué ocupación se ajusta a tu cualificación. Es la profesión de referencia.

También le ayudaremos con los documentos de solicitud.

Cómo ponerse en contacto con nosotros:

Tanja Graf

IHK Regensburg para Alto Palatinado/Kelheim

[D.-Martin-Luther-Str. 12](#)

93047 Ratisbona

Teléfono: [0941/5694-362](tel:0941/5694-362)

Correo electrónico: graf@regensburg.ihk.de

Internet: www.ihk-regensburg.de/anerkenennung

Reconocimiento de las profesiones sanitarias

¿Ha trabajado en el extranjero en el sector sanitario? ¿Se ha formado o estudiado en este campo?

Entonces puede obtener el reconocimiento de esta profesión en Alemania.

Encontrará más información y contactos [aquí, en la Oficina Estatal de Enfermería](#).

Orientación profesional y autoempleo

Hay muchas ofertas:

La Universidad Popular puede asesorarte. Te ayudará con las solicitudes de empleo o si quieres crear una empresa. También tiene información sobre titulaciones escolares.

La bfz también ofrece programas especiales para inmigrantes. Recibirás información sobre orientación profesional. Puede practicar solicitudes de empleo o hacer un curso de idiomas para su profesión.

¿Quiere montar su propio negocio? La Cámara de Artesanía le ayudará.

Palabras clave: asesoramiento, cualificación, nueva profesión, reciclaje, solicitud, formación, mercado de trabajo, acceso a la profesión, cursos de idiomas relacionados con el trabajo, compatibilidad de familia y profesión

Asesoramiento educativo en el centro de educación de adultos (vhs) de la ciudad de Ratisbona

¿Tiene preguntas sobre educación y formación?

Los centros de educación (BiC) de KÖWE y Candis ofrecen asesoramiento individual sobre educación y carreras profesionales.

Los temas del asesoramiento son

Carrera y trabajo:

- ¿Qué quieres hacer para ganarte la vida? ¿Qué oportunidades hay?
- Ayuda con las solicitudes (comprobación de solicitudes)
- Vuelta al trabajo: ¿Cómo puedes hacerlo? ¿O quieres trabajar por tu cuenta?

- ¿Cómo conciliar la vida laboral y familiar?
- Consejos para aprender: ¿Cuál es la mejor manera de aprender?

Aprendizaje:

- Aprender a leer y escribir mejor
- Poner al día las calificaciones escolares
- Aprender solo o en pequeños grupos
- Informática y aprendizaje digital in situ

El servicio de orientación educativa le ayudará a encontrar un curso de formación continua adecuado. También le indicará cómo puede pagarse los estudios. Recibirá información sobre muchos programas educativos de la región.

Equipo del servicio Teléfono [0941 / 507-2433](tel:0941_507_2433)

Correo electrónico: service.vhs@regensburg.de

www.vhs-regensburg.de

<https://www.facebook.com/volkshochschuleregensburg>

Programas de orientación profesional en la bfz

La bfz ayuda a los nuevos inmigrantes con muchas ofertas para orientarse en su profesión.

Por ejemplo

Orientación profesional para refugiados (BOF)

- o Orientación para la profesión y la elección de carrera
- o Cursos de idiomas para el trabajo
- o Práctica de solicitudes de empleo
- o Pruebas prácticas en talleres y salas de prácticas
- o Fase de empresa para probar profesiones

Asesoramiento para personas de origen inmigrante

- o Integración profesional
- o Coaching social
- o Preparación de documentos para solicitudes de empleo

Cualificación orientada a la práctica con formación lingüística relacionada con el trabajo (PQS)

- o Enseñanza de idiomas para el trabajo y conocimientos especializados con componentes prácticos
- o Ayuda para empezar a trabajar
- o Se requiere un certificado de estudios.

Contacto

[bfz Ratisbona](#)

[En el parque empresarial D 65](#)

93059 Ratisbona

[0941 402070](tel:0941_402070)
info-r@bfz.de

Consejos para fundadores y sucesores en los oficios cualificados

La Cámara de Artesanía ofrece asesoramiento gratuito a las empresas de nueva creación y a las empresas del sector de la artesanía. Ayudamos en todas las cuestiones relacionadas con el trabajo por cuenta propia. Proporcionamos ayuda completa y neutral.

[Aquí](#) encontrará más información y contactos.

Asociación para la tutoría Regensburg

Recupere su carrera con un título extranjero

¿Tiene un título académico de otro país? ¿Le gustaría volver a trabajar en su profesión en Alemania? ¿Vive en la región de Ratisbona? Con un mentor de su profesión podrá aclarar muchas cuestiones prácticas y profesionales y crear una red profesional.

¿Qué es la asociación de mentores?

La asociación de mentores ayuda a las personas que acaban de llegar a Alemania y tienen un título profesional extranjero. Les ayuda a encontrar trabajo en Alemania.

Encontrará más información sobre la inscripción y el programa aquí: [Información sobre la asociación de mentores en Ratisbona](#)

Puede inscribirse directamente como alumno aquí: [Formulario de solicitud para la asociación de mentores en Ratisbona](#)

Persona de contacto

Gabriela Wolosz
 Empleada del proyecto para la asociación de mentores de Ratisbona
 Door to Door - Integration Projects gGmbH

Teléfono: [0821 90799739](tel:0821_90799739)
 Correo electrónico: gabriela.wolosz@tuerantuer.de

Dirección de la oficina: [Obermünsterstraße 1, 93047 Ratisbona](#) (posibilidad de cita previa, lunes y viernes)

Derecho laboral

El Derecho laboral es una ley. Dice lo que es importante **en el trabajo**.

Por ejemplo:

- Contrato de trabajo,
- salario,

- vacaciones,
- despido, (dejar el trabajo)
- Trato desigual.

Existen nuevas vías para que los trabajadores cualificados del extranjero puedan trabajar en Alemania. Si necesita ayuda, diríjase a los servicios especializados en migración o a estas oficinas.

[Aquí](#) encontrará información sobre los distintos temas. Hay varios idiomas: alemán, inglés y árabe.

Palabras clave: leyes, derechos de los trabajadores, trabajo temporal, contrato de trabajo y mano de obra

Centro de Asesoramiento para una Integración Equitativa

Aquí encontrará toda la información sobre sus derechos como empleado. Si conoces tus derechos, podrás protegerte de la explotación y la discriminación.

Asesoramos a inmigrantes que tienen un trabajo, están haciendo un aprendizaje o unas prácticas. También podemos asesorarte si quieres trabajar y tienes dudas.

El asesoramiento es gratuito y confidencial.

<https://www.faire-integration.de/>

Información sobre la Ley de Inmigración de Trabajadores Cualificados (FEG) de la IHK

La Ley de Inmigración de Trabajadores Cualificados está en vigor desde el 1 de marzo de 2020. La ley regula la inmigración de trabajadores cualificados procedentes del extranjero. Por ejemplo, regula el procedimiento acelerado para trabajadores cualificados, la cancelación del control de prioridad y mucho más.

¿Tiene preguntas sobre permisos de trabajo, derechos de residencia y procedimientos acelerados o el reconocimiento de profesiones?

[Aquí](#) encontrará información y contactos.

[Facebook](#)

[Instagram](#)

Formación y prácticas

Prácticas

Hacer unas prácticas = probar un trabajo. Probar una profesión.

Las prácticas son buenas:

Tú puedes decidir: ¿Cuál es la profesión adecuada para mí?
Llegas a conocer una profesión o un trabajo.

Puedes hacer unas prácticas.

También puedes hacer varias prácticas. Probar diferentes profesiones.

Aquí encontrarás opciones: [puestos de prácticas en Regensburg](#)

Palabras clave: Formación, aplicación, mercado de trabajo, perfil laboral, orientación profesional, elección de carrera

Quiero aprender una profesión

¿Qué es la formación profesional?

¿Qué posibilidades hay de hacer prácticas?

¿Qué es un aprendizaje en la empresa?

Buscas una profesión.

Buscas un empleador (=empresa).

Firmas un contrato con el empresario.

Trabajas en la empresa y estudias en la escuela de formación profesional.

Cobra un salario.

Tienes derecho a vacaciones.

Tienes que aprobar los exámenes finales.

Formación profesional en la escuela

Algunas profesiones sólo pueden aprenderse en la escuela.

Por ejemplo:

Enfermero geriátrico, enfermero pediátrico, enfermero médico y sanitario.

La formación dura entre 2 y 3 años.

¿Qué es la formación en la escuela?

Vas a una escuela durante 2 o 3 años.

Haces prácticas.

Tienes vacaciones.

No te pagan (excepciones: enfermeros geriátricos/personal sanitario y de enfermería).

En algunos programas de formación escolar, hay que pagar la matrícula.

Tienes que aprobar unos exámenes al final.

¿Cuáles son las ventajas del aprendizaje?

Con el aprendizaje tienes más posibilidades de encontrar un buen trabajo y ganar dinero.

Puedes seguir estudiando.

Después del aprendizaje, puedes volver a la escuela, hacer el bachillerato e ir a la universidad.

Escuela de formación profesional

[Aquí](#) encontrarás información sobre las escuelas de formación profesional en Baviera.

[Aquí](#) encontrará todas las escuelas de formación profesional de Ratisbona.

Asesoramiento aquí:

Centro de asesoramiento BMAF

[Haidplatz 8](#)

93047 Ratisbona

[Número de teléfono](#)

[Correo electrónico](#)

[Página web](#)

¿Cómo encuentro trabajo?

¿Qué requisitos necesitas para ser aprendiz? (=¿Qué necesitas saber hacer/tener?)

- Certificado de escolaridad: ¿Tienes menos de 21 años? ¿No tienes el graduado escolar? En las escuelas de formación profesional puedes ponerte al día con el bachillerato.
- Debe hablar bien alemán (al menos B1, mejor B2).
- Haber vivido en Alemania al menos 3 meses.

Antes de empezar la formación, tienes que pedir permiso a las autoridades de inmigración.

⇒ Cuatro pasos hacia tu profesión:

Paso 1:

Te informas sobre las diferentes profesiones.

Puedes encontrar información

en Internet: [Planet Beruf](#) y [Berufenet](#)

en el Centro de Información Profesional (BiZ) de la [Agencia de Empleo de Ratisbona](#)

Segundo paso:

Hable con el orientador profesional de la Agencia de Empleo.

-> Para ello, concierte una cita.

En casos urgentes, también puede hablar con el equipo de orientación profesional durante el horario de apertura.

También puede preguntar en la [Agencia de Empleo](#).

Paso 3:

Te decides por una profesión.

Paso 4:

Busca un puesto de formación.

-> Busca plazas de formación en la [bolsa de trabajo de la agencia de empleo](#).

-> Solicita un puesto de formación en una empresa.

-> Puedes encontrar información sobre cartas de solicitud en [Planet Beruf](#).

-> Puedes crear tu solicitud en un ordenador en el [BiZ](#) (Berufs-Informationen-Zentrum).

Aquí encontrará un [vídeo](#).

El vídeo explica la formación profesional en Alemania.

Cursos de la Agencia de Empleo de Ratisbona

¿Necesita más ayuda para encontrar un puesto de aprendizaje? La Agencia de Empleo de Ratisbona puede ayudarle:

- La Agencia de Empleo ofrece cursos de preparación para el aprendizaje.
- La Agencia de Empleo tiene cursos para apoyarle durante su formación. Infórmese en la oficina de orientación profesional.

¿Quién puede ayudarme?

Agencia de Empleo de Ratisbona

Equipo de Orientación Profesional U25

[Teléfono](#)

[Correo electrónico](#)

Concierte una cita.

Centro de Información Profesional (BiZ)

[Galgenbergstr. 24](#)

93053 Ratisbona

No necesita cita previa.

Todos los servicios que ofrece la Agencia de Empleo de Ratisbona son gratuitos.

Agencia de Competencia Ciudad de Ratisbona

¿Tienes entre 14 y 27 años? ¿No tienes trabajo, ni formación ni certificado de fin de estudios? ¡Podemos ayudarte!

[Am Domplatz 3](#), II. piso superior

93047 Ratisbona

[Correo electrónico](#)

Centro de contacto para jóvenes y trabajo

¿Tienes entre 17 y 25 años? ¿Estás inscrito como desempleado en la Oficina de Empleo o en la Agencia de Empleo? Puedes trabajar en el Centro de Contacto para la Juventud y el Trabajo. Recibirás apoyo,

[Domplatz 3](#)

93047 Ratisbona

[Teléfono](#)

Taller para jóvenes de Ratisbona

¿Tienes menos de 25 años? ¿Eres nuevo en Alemania? ¿Eres madre joven? ¿No tienes trabajo, ni formación, ni el graduado escolar? ¿Te gustaría trabajar, hacer un aprendizaje (a

tiempo parcial) y/o ponerte al día con el bachillerato y necesitas asesoramiento, orientación y apoyo? Podemos ayudarte. Puedes concertar una cita y recibir asesoramiento.

[Glockengasse 1](#)

93047 Ratisbona

[Teléfono](#)

PUR - Centro de asesoramiento para jóvenes refugiados en la escuela de formación profesional II

Te podemos asesorar sobre cuestiones relacionadas con las clases, la escuela y la formación.

[Ziegelweg 1](#)

Despacho: 3166a o 3166b

93053 Ratisbona

Palabras clave: asesoramiento profesional, escuela profesional, formación, puesto de formación, prácticas, adolescentes, adultos jóvenes

Vivir en Regensburg

Vivir

Encontrar un piso

Busco piso

¿Qué tengo que hacer?

1. ves un piso anunciado en [Internet](#) o en el periódico, por ejemplo, [mittelbayerische Zeitung](#).

Aquí puede buscar un piso, un piso compartido, una habitación o una casa: [WG-Gesucht](#)

-> Usted llama. Concierte una cita para ver el piso.

-> Usted mira el piso.

¿Aún no hablas bien alemán?

Llévate a un amigo que hable bien alemán o inglés.

Puedes preguntar:

- ¿Cuánto cuesta el alquiler?
- ¿Cuánto cuesta el agua, la electricidad, la calefacción, el gas, internet?
- ...

El casero te pregunta:

- ¿Dónde trabajas?
- ¿Cuánto ganas?
- ...

El casero te dice:
Te dan el piso o no te lo dan.

Te dan el piso:

Firma el contrato de alquiler.
El contrato de alquiler es **importante**.
Léelo con atención.

Ya tengo piso: ¿Qué tengo que hacer ahora? Debes pegar inmediatamente tu nombre en el buzón del nuevo piso.
Recibirá cartas importantes.

Es difícil encontrar piso en Ratisbona.

¿Quién puede ayudarme?

1. convivencia Welcome Los refugiados pueden obtener ayuda para encontrar alojamiento aquí: ¿Qué debo tener en cuenta? ¿Qué documentos necesito? ¿Cómo funciona la vida en un piso compartido (WG)? También se ofrece asesoramiento en árabe.
Puede buscar una habitación en un piso compartido aquí:
<https://zusammenleben-willkommen.de/>

2. asociaciones de la vivienda

Las asociaciones de la vivienda pueden ayudarte.
Las asociaciones de la vivienda tienen una lista de pisos.
Tienes que ir a la asociación de la vivienda e inscribirte.
Si una asociación de la vivienda tiene un piso disponible, recibirá una carta.
En ella se le indicará el piso disponible y lo que tiene que hacer.

¿Quiere ir a una comunidad de propietarios?

Necesita un Wohnungs-Berechtigungs-Schein. El Wohnungs-Berechtigungs-Schein cuesta 7,50 euros. El Wohnungs-Berechtigungs-Schein tiene una validez de 1 año.

Puede obtener un **certificado** de autorización de vivienda aquí: [Amt für Stadtentwicklung](#)

Allí hay personas que le pueden explicar lo que tiene que hacer. [Aquí](#) encontrará más información.

Tiene un certificado de autorización de vivienda.
Se le inscribe en una lista de espera.
Hay un piso disponible: Recibirá un mensaje con una cita. Puede ver la vivienda.
o: no hay ninguna vivienda disponible.
Todavía tiene que esperar.

Aquí encontrará empresas de viviendas en Ratisbona:
⇒ [Empresas de construcción de viviendas Ratisbona](#)

⇒ [Empresas de construcción de viviendas Ratisbona](#)

Inmobiliarias

Hay ofertas de vivienda de agentes inmobiliarios.

Un agente inmobiliario es un intermediario.

Un agente inmobiliario le busca una vivienda.

Un agente inmobiliario recibe dinero por su trabajo.

Buscar piso con un agente inmobiliario cuesta más dinero.

Palabras clave: Vivienda, búsqueda de vivienda, asociación de la vivienda, realojamiento, vivienda social, certificado de reserva, certificado de derecho a la vivienda (PEP), vivienda asequible, registro de residencia, dirección

Alquiler y fianza

1. ¿Trabajas, ganas dinero y has encontrado una vivienda?

Tienes que pagar tu propio alquiler.

Le pagas al propietario dinero cada mes.

Pagas dinero por:

- Vivienda
- Agua
- Electricidad
- Calefacción
- Eliminación de residuos

¿Qué es el depósito (Kaution)?

Lo pagas al propietario **una vez**.

El depósito es mucho dinero.

Después de eso, ya no tendrás que pagar depósito.

El depósito es una seguridad para el propietario.

Pregúntale al casero:

«¿Cuánto tengo que pagar de depósito?»

¿Cuándo me devuelven el depósito?

Te vas de la vivienda. No hay nada roto en ella.

El propietario te devolverá tu depósito.

2. ¿Trabajas y no ganas mucho dinero?

Puedes solicitar el **Wohn-Geld** (dinero para la vivienda).

¿Qué es el Wohn-Geld?

El Wohn-Geld es un apoyo financiero.

Puedes obtener dinero para tu vivienda cada mes.

Puedes presentar una solicitud para el Wohn-Geld.
Presenta una solicitud al Sozial-Amt:

¿Dónde?

[Amt für Soziales](#) (Oficina de asistencia social)

⇒ [Departamento Wohngeld](#)

⇒ Aquí puede encontrar formularios de para la [solicitud del Wohn-Geld](#)

El Sozial-Amt te dirá:
Recibes el Wohn-Geld
o: No recibes el Wohn-Geld.

3. ¿Recibes dinero del Job-Center y has encontrado una vivienda?

El Job-Center puede darte dinero para tu vivienda.
¿Encontraste una vivienda?
Avisa al Job-Center:
«He encontrado una vivienda».

Muestra al Job-Center el contrato de alquiler.
El Job-Center dice:
Puedes mudarte a la vivienda.
o: **No** puedes mudarte a la vivienda.
Porque: La vivienda es demasiado grande...
Porque: La vivienda es demasiado cara...

¿No tienes dinero para el depósito?

El Job-Center puede prestarte dinero para el depósito.
El Job-Center te dará menos dinero por un cierto período de tiempo.
Ejemplo:

Tu depósito es de 200 euros.
El Job-Center te presta 200 euros.

Ahora tienes que devolver los 200 euros al Job-Center.

¿Cómo devuelves el dinero?

Por ejemplo:
Normalmente recibes 150 euros del Job-Center.
Ahora: Recibirás 130 euros del Job-Center durante 10 meses.
El Job-Center te paga 20 euros menos cada mes.
Después obtendrás 150 euros del Job-Center de nuevo.

Palabras clave: Asunción de costes, gastos de alojamiento, fianza de alquiler, alquiler neto, alquiler bruto

Certificado de derecho a una vivienda social

En Ratisbona hay pisos especiales. El alquiler es especialmente favorable. El Estado ayuda a que los pisos no sean tan caros. Estos pisos se llaman viviendas sociales. Puedes alquilar uno de estos pisos si ganas poco dinero. Necesitas un certificado para poder alquilar el piso. El certificado se llama Wohnberechtigungsschein. La abreviatura es WBS.

¿Qué diferencia hay entre un certificado de idoneidad y una notificación de reserva?

Se le clasificará en función de sus ingresos. Si pertenece a los niveles de ingresos II o III, se le expedirá un WBS. Puede utilizarlo para solicitar usted mismo una vivienda adecuada. Si pertenece al nivel de ingresos I, recibirá una notificación de preaprobación. La oficina le recomendará al propietario de la vivienda.

Tenga en cuenta lo siguiente:

El idioma oficial es únicamente el ALEMÁN. Por favor, traiga un intérprete para poder comunicarse con claridad. Usted y las demás personas de su unidad familiar deben cumplir determinados límites de ingresos para poder recibir una WBS o Vormerkbescheid.

¿Qué documentos necesita?

- Formulario de solicitud
- Declaración de ingresos de toda la unidad familiar
- Documento de identidad o pasaporte
- Permiso de residencia o certificado de ficción, si procede
- Tarjeta de discapacitado grave, si procede
- Certificado de matrimonio, si procede
- Certificado de maternidad, si procede
- Justificante de ingresos de los últimos 12 meses
- Motivo de la urgencia con las pruebas correspondientes

Encontrará más información y los formularios [aquí](#).

Envíe la solicitud cumplimentada a

Oficina de Desarrollo Urbano
[D.-Martin-Luther-Str. 1](#)
 93047 Ratisbona

Por correo postal o [electrónico](#), o directamente en el buzón situado frente a la sala de espera.

¿Cuáles son las tasas?

La expedición de un certificado de aptitud para la vivienda o una notificación de reserva suele estar sujeta al pago de tasas.

PEP I + II y VB: 7,50 euros / PEP III: 15,00 euros

Recibirá una factura una vez tramitada la solicitud.

Notas sobre la tramitación de solicitudes de autorización de alojamiento y financiación adicional

Hasta nuevo aviso, las solicitudes sólo pueden presentarse por correo postal o electrónico.

Una visita personal sólo es posible con cita previa (por teléfono o [en línea](#)).

Póngase en contacto con nosotros

[Por teléfono](#)

[Correo electrónico de contacto](#)

Palabras clave: vivienda, desarrollo urbano, vivienda social, autorización de vivienda, PEP, anuncio de reserva

Reubicación

Traslado

- ¿Su piso es demasiado pequeño?
- ¿Ya no le gusta su piso?
- ¿Es demasiado caro?

Puedes mudarte (= cambiar de piso).

Mudarse lleva mucho tiempo.

Tienes que pensar en muchas cosas:

- Hay que comunicar la nueva dirección a la empresa.
- Tienes que comunicar tu nueva dirección a Hacienda.
- Hay que comunicar la nueva dirección al banco.

Y muchas cosas más.

⇒ Puedes encontrar una [lista](#) aquí.

También puedes imprimir la lista.

¿Todavía tienes dudas o necesitas ayuda?

Pregunte en las Oficinas de Atención al Ciudadano:

1. [oficina](#) del ciudadano [centro ciudad](#)
2. [oficina](#) del ciudadano [norte](#)
- 3 . Oficina del Ciudadano [de Burgweinting](#)

¿Recibes dinero de la Oficina de Empleo y quieres mudarte?

⇒ ¡Pregunte a su asesor de la Oficina de Empleo!

Reglas importantes

En Alemania hay reglas importantes cuando vives en un apartamento o casa.

Cada casa tiene su reglamento. En el reglamento aparecen todas las reglas.

Entre las 13:00 y las 15:00 es el descanso del mediodía. Entre las 22:00 y las 6:00 horas es el descanso nocturno. En este horario no debes de hacer ruido.

Todos los residentes deben respetar el descanso nocturno.

Todos los residentes deben separar la basura. Ver «Vivir en Regensburg» para más información.

Palabras clave: Separación de residuos, reciclaje, descanso nocturno, momentos de tranquilidad, vecinos, comunidad de vecinos

Movilidad

Autobús, bicicleta, tren

En Ratisbona hay muchas posibilidades. Las distancias son cortas. Puede llegar rápidamente a todas partes.

[Aquí](#) encontrará información importante sobre el transporte en Alemania.

En bicicleta

Puede ir en bicicleta o a pie. En Ratisbona se puede ir en bicicleta a casi todas partes.

Mucha gente va en bicicleta por Ratisbona. En el centro de la ciudad también circulan muchas personas en bicicleta. Por favor, circule con cuidado y tenga cuidado con los peatones. [Aquí](#) encontrará más información.

Autobús

Hay muchos autobuses en Ratisbona. Hay muchas paradas de autobús. En autobús se puede ir a casi todas partes. Cada autobús tiene un horario. [Aquí](#) encontrará más información.

Descargue la [aplicación RVV](#). Puede consultar horarios, comprar billetes y encontrar paradas.

Los billetes cuestan menos con el City Pass. Encontrará [más](#) información aquí.

Si viaja sin billete válido, tendrá que pagar 60 euros.

Taxi

En Ratisbona hay muchos taxis. Puede llamar a un taxi. El conductor le llevará y le dirá el precio al final. Encontrará **más información y contactos** [aquí](#).

Tren

En Ratisbona hay varias estaciones de ferrocarril. La estación principal se encuentra aquí: [Bahnhofstr. 18](#)
93047 Ratisbona

Hay muchos trenes desde Ratisbona a otras ciudades y países.

Tiene que comprar un billete. Puede hacerlo en línea, a través de la app de los DB o in situ en la taquilla. Allí también encontrará los horarios.

Hay muchos billetes diferentes. No se puede viajar en todos los trenes con todos los billetes.
¿No sabe qué billete comprar? Pregunte al personal de la estación.

Si viaja sin billete, tendrá que pagar 60 euros.

Autobús de larga distancia

También hay muchos autobuses de larga distancia en Ratisbona. Los autobuses de larga distancia viajan a otras ciudades o países.

Puede comprar los billetes en línea **antes del viaje**. También puede comprar los billetes al conductor del autobús. Pero sólo si quedan plazas libres.

No puede subir al autobús sin billete.

Los autobuses de largo recorrido también salen de la estación central de ferrocarril.

Palabras clave: transporte público local, transporte público, transporte público, normas de tráfico, normas de circulación, horario, ruta de autobús, transporte local, transporte de larga distancia, billete de autobús, billete mensual

Coche y carné de conducir

¿Qué es un vehículo motorizado?

KFZ significa "vehículo motorizado".

Un vehículo motorizado es, por ejemplo, un:

- coche
- camión
- Motocicleta
- Motocicleta

Permiso de conducir

¿Quiere conducir un vehículo de motor en Alemania? -> Necesita un permiso de conducir.

¿Quiere obtener el permiso de conducir en Ratisbona? -> Necesita una residencia principal en Ratisbona.

-> Tiene que superar dos pruebas:

- Examen teórico
 - Examen práctico
- Los exámenes y el permiso de conducir cuestan dinero.

[Pregunte en su autoescuela.](#)

¿Ya tienes carné de conducir?

Consulta esta [lista](#) .

¿Eres de un país de la lista?

->Entonces ya no necesita permiso de conducir.

Tiene que volver a sacarse el carné de conducir.

Obtendrá un nuevo permiso de conducir.

¿Eres de otro país?

-> Tiene que obtener un nuevo permiso de conducir.

Solicítelo:

[Oficina de Orden Público y Tráfico](#)

[Aquí](#) encontrarás mucha información sobre el permiso de conducir en Alemania.

Puedes estudiar para el examen teórico y el examen práctico.

Hay libros y hojas de aprendizaje en muchos idiomas.

Busque [aquí](#) o pregunte en su autoescuela.

Matriculación de vehículos

¿Quiere comprar un vehículo a motor y conducirlo?

-> Tiene que matricular su vehículo (= matriculación)

-> Te dan una matrícula.

¿Quiere matricular un vehículo?

Necesitas muchos documentos:

- Seguro
- permiso de circulación
- Permiso de circulación

Pregunte por:

[Oficina de matriculación de vehículos](#)

ITV

ITV significa "Asociación de Inspección Técnica".

La ITV comprueba si su vehículo está averiado.

Tienes que ir a la ITV con regularidad.

Fíjese en la pegatina (adhesivo) de su matrícula.

Aquí lo pone:

Cuándo tiene que ir a la ITV.

También puedes encontrar una [lista](#) aquí.

La ITV dice:

Su vehículo es seguro o

Su vehículo ya no es seguro. Debe llevarlo a reparar.

La ITV tiene muchos centros en Ratisbona.

Aquí encontrará un [resumen](#).

¿Tiene preguntas sobre la ITV?

Llámenos.

Palabras clave: vehículo a motor, coche, permiso de conducir, examen de conducir, código de circulación, seguro de coche,

Aparcamientos en Ratisbona

Hay muchos aparcamientos en Ratisbona.

Algunos son gratuitos.
A veces hay que pagar.

[Aquí](#) encontrará una lista de todos los aparcamientos.

La lista dice:

- ¿Qué aparcamientos hay?
 - ¿Cuándo abren?
 - ¿Cuánto cuestan los aparcamientos?
 - ¿Dónde están los aparcamientos?
- Y mucho más.

[Aquí](#) encontrará una lista de aparcamientos para motos.

[Aquí](#) encontrará una lista de aparcamientos para bicicletas.

[Aquí](#) encontrará una lista de aparcamientos para personas con discapacidad.

Naturalización

La naturalización convierte a los extranjeros en alemanes. Para ello, deben cumplir determinados requisitos. Lo que se necesita exactamente para ello varía. El asesoramiento es útil. Por favor, traiga consigo su pasaporte u otra prueba.

Encontrará más información aquí: [El camino hacia el pasaporte alemán](#)

Asesoramiento y contacto en Ratisbona

[Centro Ciudadano](#) [D.-Martin-Luther-Straße 3, 93047 Ratisbona](#)

[Teléfono](#)[Correo electrónico](#)[Solicitud en línea y más información](#)

Los [servicios especializados en migración](#) también ofrecen asesoramiento sobre naturalización.

Palabras clave: alemán, nacionalidad, solicitud, pasaporte, documento de identidad

Pase urbano

¿Conoce el "Stadt-Pass"?

En Ratisbona existe el "Stadt-Pass".
El City Pass **no** es un carné de identidad.
El City Pass **no cuesta** dinero.

Muchas cosas cuestan menos con el City Pass:
Por ejemplo

- Viajar en autobús
- Cursos de la VHS
- Clubes deportivos
- museos
- ...

Muchas personas pueden obtener el City Pass.
Por ejemplo:

- Es usted cliente de la Oficina de Empleo.
- Es cliente de la oficina de asistencia social.
- Percibe una prestación de vivienda.
- Es beneficiario de la Ley de Prestaciones para Solicitantes de Asilo.
- ...

¿Quiere un pase urbano?
Tiene que pedir cita previa:

[Oficina de Asuntos Sociales](#)

[Johann-Hösl-Straße 11b](#)

93053 Ratisbona

Teléfono: [0941 507-1502](tel:09415071502)

Correo electrónico: sozialamt@regensburg.de

En la oficina de asuntos sociales le dirán
Te dan un abono urbano o no.

¿Vive en el distrito de Ratisbona?

No puede solicitar un abono urbano. Pero existe el "[Landkreis-Pass](#)". Pregunte en la oficina del distrito.

[Aquí](#) encontrará toda la información sobre el pase urbano.

Teléfono móvil y teléfono

¿Quieres hacer llamadas en Alemania?

- Puede comprar un teléfono móvil con tarjeta SIM.
- También puedes comprar una sola tarjeta SIM en .
- Debes introducir tu dirección para la tarjeta SIM.
- Debes introducir tu cuenta bancaria.

¿Quieres hacer llamadas a tu país de origen?

Suele **ser caro** con una tarjeta SIM alemana.

Hay muchas ofertas para tu país de origen.

Pregunta a tu asesor en la tienda de telefonía móvil.

Puede encontrar mucha más información en esta página web: <https://www.test.de/Telefonieren-ins-Ausland>

[/www.test.de/Telefonieren-ins-Ausland](https://www.test.de/Telefonieren-ins-Ausland)

¿Qué contratos de telefonía móvil hay?

Hay varios contratos de telefonía móvil.

[Mírelos aquí.](#)

No tiene por qué suscribir un contrato con costes mensuales fijos.

También puedes comprar una tarjeta prepago.

Lea atentamente el contrato y pregunte a su asesor en la tienda de telefonía móvil.

¿Aún no sabes leer bien en alemán? Llévate a alguien contigo.

Tienes que entenderlo **todo** . Sólo entonces podrás firmar.

¿Por qué tengo que entender TODO lo que dice el contrato?

1. Tienes que leer el contrato.

->En él se indica lo que puedes hacer con tu teléfono móvil (llamadas, mensajes de texto, Internet).

Ejemplo: Tu contrato dice "Sólo puedes hacer llamadas a Alemania".

Usted hace llamadas al extranjero (= no en Alemania).

Tienes que pagar mucho dinero.

La compañía le retira el dinero de su cuenta bancaria.

Palabras clave: teléfono móvil, contrato de telefonía móvil, tarjeta SIM, teléfono móvil de prepago, tarifas telefónicas, tarifa plana, itinerancia, tarifas de telefonía móvil, tarifas telefónicas

WLAN e Internet gratuitos en Ratisbona

A veces se puede usar internet sin pagar.

Aquí encontrará algunos puntos de acceso WLAN en Ratisbona:

[Puntos de acceso Telekom](#)

[Puntos de acceso Vodafone Freifunk Regensburg](#)

Algunos cafés también ofrecen WLAN gratis. Pregunte en el café.

También hay [Internet](#) en la universidad y en la escuela superior de ciencias aplicadas.

La "[Bayern WLAN](#) " es gratuita para todos. Bayern WLAN también está disponible en el centro de la ciudad y en lugares públicos.

Palabras clave: internet gratis, cibercafé, wifi gratis, WLAN

Compras

En Ratisbona hay muchas tiendas

Puedes comprar ropa, comida, bebidas, teléfonos móviles...

Muchas tiendas están abiertas

De **lunes a sábado**: 08:00-20:00
 Algunas tiendas cierran antes los sábados.
 Las tiendas cierran los **domingos**.

En Ratisbona hay " [domingos de puertas abiertas](#)".

Los "Domingos de puertas abiertas" son dos veces al año:
 En esos días, las tiendas también abren los domingos.

Depósito

¿Quiere comprar una bebida en botella o lata?
 Tiene que pagar un depósito.
 El depósito cuesta 8, 15 o 25 céntimos.
 Devuelves la botella:
 Te devuelven el depósito (= el dinero de la botella).
 Puedes devolver la botella en cualquier tienda que venda bebidas.

Mercadillos

En Ratisbona hay varios mercadillos.
 Allí puedes comprar cosas.
 Los artículos son de segunda mano. Suelen ser más baratos.
 Cualquiera puede vender y comprar en los mercadillos.
 ¿Quiere vender algo?
 Pregúntale antes al vendedor.
 Hay que pagar una tasa.
[Aquí](#) encontrará muchos mercadillos en Ratisbona.

En Ratisbona hay un "Teilbar".
 Allí puede entregar objetos usados.
 Puedes llevarte objetos usados.
 Los objetos del "Teilbar" no cuestan dinero.
 Hay muchas otras cosas en el "Teilbar".
[Aquí](#) encontrarás más información.

Palabras clave: compras, segunda mano, horarios, compras baratas

Residuos, reciclado, separación de residuos y prevención de residuos

Residuos

Los residuos son basura.
 La basura son cosas que ya no necesitamos.
 O cosas que están rotas.
 Las tiramos.

La basura debe tirarse al cubo de la basura. La basura **no** debe tirarse al suelo ni por la ventana.

Reciclaje



Más información [aquí](#).

Los contenedores verde y negro pertenecen a su domicilio.

Los contenedores marrones de residuos orgánicos están situados en lugares públicos de la ciudad. **Puede encontrar un mapa [aquí](#). O en la [aplicación de residuos](#), en la sección de puntos de recogida.**

El cubo negro (basura residual) se paga con el alquiler.

El contenedor verde (papel) es gratuito.

Los contenedores se vacían. [Fechas aquí](#).

En marzo recibirá un rollo de bolsas amarillas.

Las bolsas amarillas son gratuitas.

¿Se ha quedado sin bolsas amarillas?

Debe introducir [en línea](#) su dirección postal.

Se le enviará un cupón (=vale para bolsas amarillas).

Puede utilizar el cupón para recoger bolsas amarillas [aquí](#).

Frigoríficos, muebles, aceite, baterías de coche, residuos de la construcción, residuos tóxicos, TV, radio... no son residuos normales.

Debe llevar los frigoríficos, muebles, aceite, televisores... a varias estaciones.

Puede depositar muchos de estos artículos gratuitamente.

Puede entregar estos artículos aquí:

[Oficina de gestión del reciclado, limpieza urbana y gestión del parque móvil](#)

Markomannenstraße 3

93053 Regensburg

Teléfono [0941 507-1702](#)

También puedes preguntar a tu casero o conserje.

Las pilas, los aparatos eléctricos (lámparas, radios, televisores, ordenadores, teléfonos móviles, etc.) y los residuos voluminosos (por ejemplo, muebles, alfombras, colchones) no son residuos normales.

Las pilas deben entregarse en las tiendas.

Las pilas (por ejemplo, de mandos a distancia o linternas) pueden entregarse en muchas tiendas.

En las tiendas hay una "caja verde".

La "caja verde" es para las pilas.

No tires las pilas a la basura normal.

Las lámparas (por ejemplo, las lámparas LED) se pueden tirar en las tiendas.
Hay una "caja azul" en las tiendas.
La caja azul es para las lámparas.
No tires las lámparas a la basura normal.

Puede entregar los aparatos eléctricos (radio, TV, ordenador, teléfono móvil...) aquí:

[Oficina de gestión del reciclado, limpieza urbana y gestión del parque móvil](#)

Markomannenstraße 3

93053 Regensburg

Teléfono [0941 507-1702](tel:09415071702)

Encontrará información detallada sobre todos los residuos y estaciones en la [guía de residuos](#).

¿No sabe qué residuo debe depositarse en cada contenedor? ¿Tiene alguna duda?
Un [asesor de residuos](#) puede ayudarle.

Evitar los residuos

Mucha basura es mala para el medio ambiente.
Es importante evitar la basura.

Consejos para evitar la basura

1. Compra productos reutilizables

Los productos reutilizables pueden usarse varias veces.
Estos productos son buenos para el medio ambiente.

Las bebidas y la leche están disponibles en envases retornables.
Son botellas de vidrio que pueden utilizarse muchas veces.

¿Quieres tomar café fuera de casa?
Llévate tu propia taza.

2. Compra cosas sin envases

Los envases son perjudiciales para el medio ambiente.
Compra fruta y verdura sin envasar.
Utiliza una bolsa de tela para hacer la compra.

3. Reparar en vez de tirar

Puedes reparar las cosas que están rotas. Por ejemplo, los electrodomésticos.
Puedes reutilizar cosas y ahorrar dinero.
Puedes buscar tiendas de reparación [aquí](#).

4. Pedir prestado o comprar de segunda mano

Pide prestadas cosas que sólo necesites una vez. Por ejemplo, libros y DVD de la biblioteca pública o de Werk-Zeuge.

Compra cosas de segunda mano. Es bueno para el medio ambiente y ahorra dinero. Puedes comprar en mercadillos. Puedes comprar cosas en tiendas de segunda mano.

Palabras clave: residuos, separación de residuos, reciclaje, basura, eliminación de residuos, bolsa amarilla, punto verde, evitar residuos, prevención de residuos

Aplicación de residuos de la Agencia de Medio Ambiente

¿Cómo te ayuda la aplicación de residuos?

Residuos = basura, por ejemplo plástico o papel.

La aplicación de residuos te indica **cuándo** se recoge la basura.

La basura se recoge siempre **el mismo día de la semana**.

Si es otro día, la aplicación te lo indicará.

¿Qué puede hacer la aplicación de residuos?

1. recordatorio: la aplicación le indica cuándo se recogerá la basura
2. puntos de recogida: Puedes encontrar lugares donde dejar otros residuos (residuos orgánicos, vidrio, ropa vieja, residuos verdes)
3. ABC de los residuos: Aquí puedes encontrar dónde depositar los distintos tipos de residuos.

Enlace a la versión web de la aplicación de residuos: [Aplicación de residuos](#)

También puede encontrar la aplicación de residuos en [Google Store](#) **y en** [Apple Store](#) **para su teléfono móvil.**

Más información [aquí](#) en la página web de la ciudad de Ratisbona.

Palabras clave: residuos, residuos, eliminación de residuos, recogida de residuos, residuos residuales, vidrio usado, ropa usada, reciclaje, residuos orgánicos

Educación del consumidor para refugiados

Aquí encontrará orientación y ayuda sobre:

- Contratos de telefonía móvil
- Contratos de compra
- Seguros
- Alquiler

- bancos
- y mucho más

Contacto:

[Correo electrónico: verbraucherbildung@ebw-regensburg.de](mailto:verbraucherbildung@ebw-regensburg.de)

[Página web:](#)

[Información del centro de asesoramiento al consumidor para refugiados y ayudantes.](#)

Noticias de Ratisbona y Alemania

[Aquí](#) encontrará mucha información actualizada sobre la ciudad. También puede encontrarnos en [las redes sociales](#).

Puede encontrar más información actualizada en los periódicos. Está el [Mittelbayerische Zeitung](#), el [Regensburger Zeitung](#) o [regensburg-digital](#).

Puede encontrar noticias de Alemania en lenguaje sencillo [aquí](#) y [aquí](#) (vídeos).

Días festivos

Los supermercados y las tiendas **cierran** los días festivos en Ratisbona. En Alemania hay varios días festivos. No son iguales en todos los Estados federados.

Aquí tiene una lista de los días festivos importantes en Baviera:

- Año Nuevo - Todos los años el 1 de enero
- Reyes Magos - Todos los años el 06 de enero
- Viernes Santo - Viernes antes de Pascua
- Lunes de Pascua - Lunes después de Pascua: 01.04.2024
- Día del Trabajo - Todos los años el 01 de mayo
- Día de la Ascensión - 39 días después de Pascua (siempre es siempre es jueves)
- Lunes de Pentecostés - 49 días después de Pascua
- Corpus Christi - 59 días después de Pascua (siempre es jueves)
- Día de la Asunción - Todos los años el 15 de agosto
- Día de la Unidad Alemana - Fiesta nacional en Alemania. Todos los años el 3 de octubre
- Todos los Santos - Todos los años el 1 de noviembre
- Navidad - Primer día después de Nochebuena, el 25 de diciembre
- Segundo día de Navidad - Segundo día después de Nochebuena, 26 de diciembre

[Aquí](#) encontrará una lista de todos los días festivos en Baviera.

Palabras clave: días festivos, días no laborables

Aplicaciones importantes y ofertas de Internet

Aplicaciones y servicios de Internet para llegar y vivir en Alemania

La aplicación: [Arrive](#)

¿Aún no hablas alemán o no lo hablas muy bien?

Con "Ankommen" aprenderás lo que es muy importante para la vida cotidiana en Alemania.

La app: [Miniila](#) En la app encontrarás información importante y ofertas de ayuda en tu barrio sobre diversos temas. Por ejemplo: salud, WiFi, alimentación...

La aplicación está disponible en inglés, francés, árabe, farsi, tigrinya y alemán.

La aplicación: [mbeon](#)

¿Necesitas ayuda o consejo?

"mbeon" puede ayudarte en línea con muchas preguntas sobre la llegada a Alemania, por ejemplo, sobre temas como el trabajo y la carrera profesional, el aprendizaje del alemán, la salud y la vivienda.

Asesoramiento online: así de fácil:

- > Descarga la aplicación
- > Seleccione el idioma
- > Haga sus preguntas
- > Un asesor le responderá en alemán o inglés en un plazo de 48 horas.

El asesoramiento no está disponible **los fines de semana** ni **los días festivos**.

El servicio de internet: [JMD4you](#)

jmd4you es el servicio de asesoramiento en línea de los Servicios de Migración Juvenil para jóvenes de entre 12 y 27 años de origen inmigrante.

Puedes hacer preguntas en línea a los asesores de JMD, por ejemplo, sobre temas relacionados con la escuela, la formación, el trabajo y el ocio. El asesoramiento es anónimo y gratuito.

El sitio web está disponible en alemán, [ruso](#) y [turco](#).

El sitio web: [WDRforyou](#)

En WDRforyou encontrará información importante sobre la vida en Alemania, noticias y entretenimiento.

El portal en línea cuenta con contribuciones de las siguientes áreas:

"Documentales y noticias", "Información sobre Alemania", "Deporte y entretenimiento" e "Infancia" WDRforyou ofrece en alemán, [inglés](#), [árabe](#) y [farsi](#).

El sitio web: [Handbook Germany](#)

Handbook Germany ofrece respuestas de la A a la Z sobre la vida en Alemania en vídeos y textos. Con importantes consejos sobre asilo, vivienda, salud, trabajo y formación, así como guarderías, estudios y mucho más. El sitio está disponible en [árabe](#), [farsi](#), [pastún](#), [francés](#), [turco](#), [inglés](#) y [alemán](#).

El sitio web: [Fluechtlingshelfer](#)

Aquí encontrará información sobre muchos temas: Procedimientos de asilo, trabajo, formación, vivienda y mucho más. También hay material para aprender alemán. Muchos textos están en alemán sencillo.

La página web: [My way to Germany](#)

My way to Germany ofrece mucha información para la vida cotidiana en Alemania en textos de audio bajo los epígrafes "Vivir en Alemania" y "Encontrar ayuda". Bajo el epígrafe "Practicar alemán" también hay cortometrajes y fotos con ejercicios y juegos para aprender y practicar alemán.

Aplicaciones para aprender alemán:

La aplicación: [SerloABC](#) Esta aplicación gratuita facilita el aprendizaje del alfabeto latino. El BAMF recomienda esta aplicación como complemento de las clases de alfabetización.

La aplicación: [Deutschtrainer A1](#)

Con ella puedes

- Aprender palabras y frases
- Escuchar textos
- Jugar

La aplicación: [Duolingo](#)

Puedes aprender alemán

- sin conocimientos previos (= aún no sabes nada de alemán)
- con conocimientos previos (= sabes un poco de alemán)

Para aprender alemán con Duolingo necesitas conocer bien **el inglés**.

La aplicación: [Phase6 hello German](#)

La aplicación es para niños y adolescentes.

Puedes utilizar la aplicación para prepararte para la escuela.

Puedes escuchar frases/palabras y ver imágenes.

La aplicación: [WelcomeABC](#)

La aplicación es para niños.

Se aprende el abecedario.

Hay muchas imágenes. Así se aprenden palabras en alemán.

La aplicación: [Einstieg Deutsch](#) Aprendes frases de la vida cotidiana (=vida) en Alemania y palabras importantes.

Puedes aprender alemán en Internet:**1. aprender alemán para refugiados: [Goethe-Institut](#)**

La página web está disponible en

- Alemán
- Inglés
- francés, alemán
- Árabe
- Farsi

2. ofertas de cursos en: [Aprender alemán en línea](#)

Aquí se recogen muchos sitios (gratuitos) de Internet para aprender alemán.
Estos cursos están disponibles:

- Cursos de gramática
- Cursos de vocabulario
- Lectura/ Comprensión/ Expresión oral
- Cursos para principiantes

3. varias ofertas en: [Academia Asylplus](#)

Aquí encontrará cursos desde A1 hasta C2.

También puedes hacer pruebas de nivel (=prueba: ¿Qué tal hablo alemán?)

4. cursos en línea: [50Sprachen.com](#)

Aquí hay muchos idiomas diferentes.

50Sprachen.com también está disponible como aplicación.

5. cursos y vídeos/radio: [Deutsche Welle](#) Siempre nuevos cursos.

Cursos recomendados (=¿qué cursos son buenos?).

Cursos de A1 a C.

Cursos interactivos (=para participar).

6. portal de aprendizaje en línea: [Quiero aprender alemán](#)

Se aprende el ABC.

Hay cursos del A1 al B1.

Aprendes sobre: lengua y profesión.

"Quiero aprender alemán" también está disponible como [app](#).

7. Aprende alemán con el [Portal de Alumni Alemania](#)

Hay cursos interactivos (=participar)

Puedes

- Escuchar textos
- Leer textos
- ver vídeos
- Preparar exámenes (=puedes ver: ¿Qué tengo que aprender para un examen de alemán?)

8. portal online: [German Info](#)

Aquí puedes encontrar

- Cursos
- Gramática
- Libro de palabras

- una comunidad (tienes contacto con otras personas)

9. lengua y música: [WelcomeGrooves](#)

Aprende alemán a través de la música: palabras, frases, cultura

Tutoriales en Youtube:

[Curso de alemán para principiantes](#)

Clases de alemán

Voluntariado

¿Qué es el voluntariado?

Ayudar a otras personas sin remuneración.

A veces recibes una compensación por tu tiempo y esfuerzo (= un poco de dinero).

Ayudar te hace feliz

Has venido a Alemania y quizás has recibido ayuda tú mismo.

Otras personas te han ayudado. Tú puedes hacer lo mismo.

Hay varios programas de ayuda.

Por ejemplo: [interpretación](#), [guías de integración](#), [patrocinios](#), [medicina para inmigrantes](#), [consejo asesor de integración](#)

El voluntariado tiene muchas ventajas

Puedes ayudar. Ayudar te hace feliz.

Puedes conocer gente nueva.

Puedes aprender cosas nuevas.

Puedes utilizar tus habilidades. Por ejemplo, puedes hablar tu(s) idioma(s).

Puedes devolver algo a Alemania.

Causas buena impresión a las autoridades.

Puedes hacer voluntariado aunque no tengas permiso de trabajo.

Palabras clave: voluntariado, ayudar, hacer el bien, trabajo voluntario

Guías de integración a tiempo completo de la ciudad de Ratisbona

Los guías de integración ayudan a los voluntarios en el campo del asilo y la integración en Ratisbona.

También ayudan a los inmigrantes a implicarse ellos mismos como voluntarios.

Aquí encontrarás las tareas más importantes de los guías de integración.

Te invitamos a hablar con nosotros. Podemos hablar de tus ideas y deseos sobre dónde puedes implicarte.

Contacto:

Nadine Sandner-Neumann e Iris Wittmann
Oficina de Integración y Migración
Maximilianstraße 26
93047 Ratisbona

Tel: (0941) [507-7776](tel:09415077776) o [507-7774](tel:09415077774)

Correo electrónico: aim-integrationslotsen@regensburg.de

Nos ocupamos del voluntariado en el ámbito del asilo y la integración. Los voluntarios ayudan voluntariamente y en su tiempo libre. No suelen cobrar por ello. Ayudan porque les gusta.

¿Cuáles son nuestras tareas?

Coordinamos y apoyamos el trabajo voluntario. Actuamos como intermediarios entre las partes interesadas, las organizaciones y los voluntarios. Ponemos en red ofertas. Organizamos cursos de formación. Apoyamos en la búsqueda de alojamiento. Ayudamos a los voluntarios con sus preguntas. Realizamos labores de relaciones públicas.

Contacto

Ayuntamiento de Ratisbona, Oficina de Integración y Migración

[Maximilianstr. 26, 93047 Ratisbona](#)

[Dirección de correo electrónico](#)

[Número de teléfono](#)

[Página web](#)

Este centro está financiado por el Estado Libre de Baviera.

Palabras clave: voluntariado, voluntarios, ayuda, ofertas, cursos de formación

Información general y consejos sobre el voluntariado

KoBE Ratisbona

Ayudamos y asesoramos en todos los temas relacionados con el voluntariado.

Agencia de voluntariado de Ratisbona

¿Le interesa el voluntariado? Le asesoramos y mediamos.

Guías de integración de la ciudad de Ratisbona

Nos ocupamos del voluntariado en el ámbito del asilo y la integración.

Apadrinamiento de refugiados

¿Quieres ayudar a otras personas?

Ayuda a los refugiados recién llegados a Ratisbona o que viven aquí desde hace tiempo.

Hay muchas formas de ayudarles.

- Enséñales la ciudad
- Practicar alemán
- Cocinar juntos
- Hacer deporte
- Pasar tiempo libre juntos
- Ayudar con los deberes
- acudir a las citas con las autoridades
- ayudar en la búsqueda de piso

La ciudad de Ratisbona organiza apadrinamientos y ofrece apoyo con preguntas y problemas. Por ejemplo, hay grupos de debate para padrinos y mucha información en reuniones individuales o por correo electrónico.

Contacto:

Ayuntamiento de Ratisbona, Oficina de Integración y Migración

[Maximilianstraße 26, 93047 Ratisbona](#)

[Dirección de correo electrónico](#)

[Número de teléfono](#)

[Página web](#)

Palabras clave: voluntariado, apadrinamiento, ayuda, ayuda a refugiados

Medicina para inmigrantes Regensburg e.V.

La organización se ocupa de la salud de los refugiados. Muchos de nosotros estudiamos medicina, psicología o alguna materia social. También pueden ayudar personas del ámbito médico o intérpretes voluntarios.

Esto es lo que hacemos

Ayuda personal en casos individuales: Te ayudamos con tu atención médica. Por ejemplo, porque tiene una enfermedad crónica. Le ayudamos a afrontar su enfermedad. Concertamos citas médicas o buscamos un intérprete.

Centro de asesoramiento médico:

Asesoramiento abierto sobre cuestiones médicas.

¿Cuándo? Todos los jueves de 16.00 a 18.00 h.

¿Dónde? En el centro de alojamiento compartido de la [calle Dieselstraße 3](#).

Aquí también se pueden concertar citas con el médico y encontrar intérpretes.

Durante las vacaciones semestrales no hay horas de consulta.

Encontrará información aquí:

<https://www.migramed.de/>

o

[en Instagram](#)

Escríbenos un correo electrónico a info@migramed.org

Palabras clave: migrantes, salud, sistema sanitario, voluntariado, ayuda, información, medicina, asesoramiento, atención

Intérpretes voluntarios

Ayuda para las personas que aún no hablan bien alemán. Los intérpretes pueden traducir. Por ejemplo, en citas con autoridades, médicos, asesores y muchas otras.

¿Habla bien alemán y otro idioma? (por ejemplo, ruso, árabe, ucraniano, persa...)

¿Quiere ayudar a otras personas? Regístrese con nosotros. Puede inscribirse aquí. Nos pondremos en contacto con usted y concertaremos una primera cita. Allí le explicaremos cómo funciona todo.

Póngase en contacto con nosotros:

[Oficina de Integración y Migración de Ratisbona](#)

[Maximilianstraße 26](#)

93047 Ratisbona

[Correo electrónico:](#)

[Teléfono](#)

[Más información en Internet.](#)

Palabras clave: Traducción, voluntariado, competencias lingüísticas, apoyo

Junta Consultiva de Integración

[El Consejo Asesor para la Integración:](#)

El Consejo Asesor para la Integración vela por los intereses de los inmigrantes en Ratisbona.

Contribuye a que todos reciban el mismo trato y puedan vivir bien en Alemania.

Hay muchos tipos de integración:

- Política: participar en las elecciones.
- Cultural: conocer y mostrar otras culturas

- Económica: encontrar trabajo y ganar dinero

El Consejo Asesor para la Integración representa a los inmigrantes en la ciudad. También ayuda a sus **hijos y familias**.

Da consejos a la ciudad y reúne a asociaciones y organizaciones de inmigrantes.

El Consejo Asesor para la Integración también organiza [actos](#) para la integración, por ejemplo

- la Semana Intercultural
- actos contra el racismo
- y muchos más.

Puede encontrarnos aquí:

[Consejo Asesor para la Integración](#)

[Maximilianstraße 26](#)

93047 Ratisbona

Teléfono: [\(0941\) 507-3772](#)

Correo electrónico: integrationsbeirat@regensburg.de

Clubes

Clubes

Un club es un grupo de personas.

La gente hace algo junta.

Por **ejemplo**: deporte, jardinería, música, pesca...

Cualquiera puede ir y participar.

[Aquí](#) encontrará una lista de los clubes y organizaciones de Ratisbona.

Niños y jóvenes

[Cuidadores voluntarios](#)

¿Te gusta trabajar con niños y jóvenes?

Buscamos jóvenes de **entre 18 y 27** años.

Pasarás las vacaciones (en verano) con niños y jóvenes de 6 a 16 años.

¿Te interesa? Inscríbete [aquí](#).

[Consejo de la Juventud](#)

¿Tienes entre 14 y 17 años?

¿Te gustaría defender a tu ciudad y a todos los jóvenes?

Entonces puedes ser elegido miembro del Consejo Asesor de la Juventud en el Ayuntamiento.

Las elecciones se celebran cada 2 años.

En el Consejo Consultivo de la Juventud puedes hacer campaña **política** en favor de los intereses de los niños y los jóvenes.
También hay varios proyectos.

Tiempo libre

Deporte

Portal deportivo de la ciudad de Ratisbona

Aquí encontrará todo lo que necesita saber sobre el deporte en Ratisbona. Información sobre clubes. Lugares importantes. Contactos y horarios. [Eche un vistazo.](#)

Palabras clave: clubes deportivos, fútbol, baloncesto, tenis, natación, campo de deportes, piscina

Deporte en Ratisbona

¿DÓNDE se puede hacer deporte gratis en Ratisbona? ¿QUÉ PUEDES HACER?

[Pabellón 37](#) de la ciudad de Ratisbona - gratis

Puede hacer deporte gratuitamente en el pabellón de deportes de ocio.
Puedes ir sin registrarte.
Puedes apuntarte donde quieras.
Puedes llevar a tu familia y amigos.
Puedes probar muchos deportes diferentes.
También puede relajarse.

Horario de apertura:

De lunes a viernes, de 14.00 a 20.00 h.

Dirección:

[Dieselstraße 7, 93093 Ratisbona](#)

Deporte en el parque - gratuito

Deporte en el parque es un programa deportivo para personas mayores.
La participación es gratuita.
Puedes participar sin inscribirte.
No necesitas ropa deportiva especial.
Los programas se ofrecen en varios parques de Ratisbona.
La oferta está disponible todos los años del 2 de mayo al 31 de octubre.

Encontrará información actualizada y el programa [aquí](#).

Regensburg se pone en forma - gratis

Haz fitness al aire libre.
Puede practicar yoga, zumba, entrenamiento funcional y danza energética.
El programa está disponible todos los veranos de junio a julio.
¿Cuándo? Todos los domingos de 16.00 a 19.00 h.
Entrenadores profesionales están a tu disposición.

Encontrará información actualizada y el programa [aquí](#).

Campus Asylhace deporte -gratis Puedes hacer deporte gratis en Campus Asyl.

Puedes ir sin inscribirte.

Puedes:

- Nadar
- Montar en bicicleta
- bailar
- jugar al fútbol
- mucho más

[Aquí](#) encontrará información actualizada y el programa.

Otros deportes al aire libre - gratuitos

También puedes hacer deporte por tu cuenta.

O con amigos.

[Aquí](#) puede ver dónde puede practicar estos tipos de deporte:

Fútbol, patinaje, curling, voley playa, fitness y boccia.

Si tienes hijos, puedes ir a parques infantiles.

En los parques infantiles puedes hacer amigos.

Hay muchos parques infantiles en Ratisbona.

Hay muchas formas diferentes de jugar.

[Aquí](#) puedes ver dónde están los parques infantiles.

Los parques infantiles suelen tener también campos de fútbol y bancos.

Eso está muy bien.

Así todo el mundo se divierte.

Jogging

Se puede hacer footing en cualquier parte de la ciudad.

Es normal.

Presta atención a las normas de tráfico

En Alemania hay muchas normas de tráfico importantes.

Debes respetarlas.

Otras instalaciones deportivas

En Ratisbona hay otros pabellones y campos deportivos.

A menudo pertenecen a un **club**. Busque en "[Clubes deportivos](#)".

Tiene que hacerse socio de un **club**.

Esto suele costar dinero.

Entonces podrá practicar diferentes tipos de deporte.

Infórmate en un club cercano.

Busca un club cerca de ti [aquí](#).

Integración femenina a través del deporte con diversión

Como mujer, puedes participar directamente en el proyecto [FIT Ratisbona](#).

Se trata de programas deportivos de bajo coste, especialmente para mujeres con y sin antecedentes migratorios.

Puedes participar en Zumba, fitness femenino, modelado corporal o relajación muscular progresiva.

También puedes montar en bici gratis.

A veces, los programas deportivos incluyen guardería.

A veces hay un rincón de juegos para niños.

Centros de fitness y proveedores de cursos

También se puede hacer deporte muy bien fuera de los clubes deportivos.

Puedes ir a gimnasios.

Estos programas cuestan dinero.

A menudo hay que firmar un contrato.

Esto significa que tienes que pagar durante al menos un año.

Lee atentamente el contrato.

Busca en internet "gimnasio".

Deportes profesionales en Ratisbona

En Ratisbona también hay centros deportivos profesionales.

Por ejemplo:

- Fútbol
- béisbol
- Hockey sobre hielo
- Tenis...

⇒ Echa un vistazo a los clubes profesionales: Top Sport Regensburg. [Aquí](#) encontrarás mucha información sobre los clubes.

Clubes deportivos y otros clubes; clubes de emigrantes

En Ratisbona hay muchos **pabellones** y **campos de deportes**.

A menudo pertenecen a un **club**.

Hay que hacerse socio de un club.

Esto suele costar dinero.

Es más barato para los niños.

Es más barato para los refugiados reconocidos menores de 18 años.

La cuota varía.

Casi todos los clubes deportivos son gratuitos.

Pregunte directamente.

[Aquí](#) encontrará todos los clubes deportivos de Ratisbona.

Atención:

¿Eres un refugiado reconocido menor de 18 años?

Puedes conseguir dinero para un club.

Tienes que rellenar un formulario de solicitud en tu club deportivo.

¡Pregunta allí!

Clubes deportivos de emigrantes

Personas con experiencia migratoria han fundado clubes deportivos.
También hablan en su lengua materna.
Pertenece a las **autoorganizaciones** de emigrantes (MGO).

Estos clubes existen en Ratisbona:

Club de fútbol FC Kosova Regensburg [Von-Donle-Straße 6](#)

93055 Ratisbona

Correo electrónico: fitim@ademaj.de

[Página web](#)

SV Türk Genclik Regensburg e.V ==> no en la lista anterior

Club de fútbol

[Schlesische Str. 7](#)

93073 Neutraubling

Correo electrónico: muratdindar@hotmail.com, sv-tuerkgenclik@hotmail.com

[sitio web](#)

SV Donau e.V.

Club de fútbol [Prüfeninger Str. 83a](#)

93049 Ratisbona

Correo electrónico: netscho.novakovic@hotmail.de

Club de fútbol SV Donau Regensburg e.V.

Sin sede permanente

Correo electrónico: pajo-sachenbacher@web.de

[Página web de](#)

Titan e.V.

Club de artes marciales rusas [Bukarester Straße 9](#)

93055 Regensburg

Correo electrónico: titan.e.v@web.de

Otros clubes

En Ratisbona hay también otras asociaciones.

Se dedican a la música, la cultura, la protección de los animales, la jardinería, la ayuda a los demás, ...

[Aquí](#) encontrará otras asociaciones de Ratisbona.

Otras asociaciones de emigrantes

Las personas con experiencia migratoria también han fundado otras asociaciones.

Suelen ocuparse de la cultura, la lengua y la religión del país de origen.

También se ocupan de la educación y la integración.

Pertenece a las autoorganizaciones de migrantes (MGO).

[Aquí](#) encontrará un resumen.

Biblioteca municipal

En una biblioteca puede tomar prestados libros, CD, DVD, juegos y mucho más, o utilizarlos directamente in situ. También hay muchos medios en otros idiomas.

Puedes estudiar allí con tranquilidad.

Puedes utilizar los ordenadores.

Practicar la lectura.

Puede relajarse.

No cuesta mucho. Es gratis para los niños. Hay tarifas especiales para solicitantes de asilo, estudiantes, beneficiarios de prestaciones sociales y otros colectivos. También se pueden utilizar muchos de los servicios gratuitamente sin necesidad de ser socio.

La biblioteca también organiza eventos gratuitos con regularidad. Muchas de ellas son para niños y familias. [Aquí](#) encontrará una lista.

Ubicaciones

[Biblioteca municipal Am Haidplatz \(sede\)](#)

[Haidplatz 8](#)

[Número de teléfono](#)

[Dirección de correo electrónico](#)

[Biblioteca de distrito NORD](#)

[Hans-Hayder-Straße 2](#)

[Teléfono](#)

[Dirección de correo electrónico](#)

[Biblioteca del barrio Este](#)

[Alfons-Auer-Straße 18](#)

[Teléfono](#)

[Dirección de correo electrónico](#)

[Biblioteca del distrito SUR](#)

[Dr.-Gessler-Straße 47](#)

[Teléfono](#)

[Dirección de correo electrónico](#)

[Biblioteca de distrito BURGWEINTING](#)

en la BUZ

[Friedrich-Viehbacher-Allee 3](#)

[Número de teléfono](#)

[Dirección de correo electrónico](#)

[Biblioteca de barrio de CANDIS](#)

[Kastenmaierstraße 2](#)

[Teléfono](#)

[Dirección de correo electrónico](#)

Palabras clave: biblioteca, biblioteca, libros, lectura, aprender alemán, internet, ordenador

Arte y cultura

Calendario de actos

¿Qué actos se celebran CUÁNDO y DÓNDE?

Busque [eventos](#) aquí en la aplicación. O en el [calendario de eventos](#) de Ratisbona.

[Aquí](#) encontrará más información sobre la cultura en Ratisbona.

M26 - Un lugar de todos, para todos

La M26 es un espacio abierto de arte y cultura para todos. Hay talleres, música y exposiciones. Los solicitantes de asilo y refugiados son muy bienvenidos. Casi todas las ofertas son gratuitas.

Contacto:

[Maximilianstraße 26, 93047 Ratisbona.](#)

Lunes, martes y miércoles, el Café Comunitario abre de 8.30 a 12.30 horas.

Sábados de 14 a 17 h. Talleres participativos gratuitos para todos, a partir de unos 10 años.

www.m26kultur.de

kontakt@m26kultur.de

Palabras clave: cultura, teatro, conciertos, música, arte, exposición, cine

KulTür Regensburg e.V.

¿Tienes poco dinero? ¿Pero te gustaría ir al teatro o a conciertos? ¿Le gustaría conocer mejor la cultura de aquí? ¿No puede permitirse entradas para eventos?

KulTür organiza ofertas gratuitas. Para gente con poco dinero. También para solicitantes de asilo y refugiados.

Contacto:

KulTür Regensburg e.V.

[Obermünsterstr. 1](#)

93047 Ratisbona

Martes, miércoles y jueves de 9 a 12 h. Jueves de 13.00 a 16.00 h.

Taquilla: [0941 3820 1669](tel:094138201669)

Gestión de proyectos: [0176 534 10 876](tel:017653410876)

www.kultuer-regensburg.de

post@kultuer-regensburg.de

Palabras clave: cultura, teatro, conciertos, música, arte, exposición, cine

Familia, mujeres, niños y adultos mayores

App familiar "We R Family"

La App Familia de Ratisbona está especialmente pensada para familias y futuros padres. Ha sido desarrollada por la Oficina de Juventud y Familia. Es multilingüe.

Hay un calendario de eventos. Aquí encontrará cursos y ofertas para niños, jóvenes y padres. La aplicación también contiene números de teléfono de emergencia y direcciones importantes. Y mucha información importante sobre temas relacionados con la familia.

Puede adaptar la aplicación a sus propias necesidades.

Las cartas para padres de la Oficina Bávara de Bienestar Juvenil, la Guía Bávara de la Educación, también están enlazadas en la app.

[Enlace directo a la aplicación.](#)

Ofertas para familias

Centros familiares

¿Qué es un centro familiar?

Puedes ir con tus hijos. También hay otros padres y niños.

En el centro familiar hay varias ofertas para usted y su hijo. Por ejemplo, cursos, eventos y actividades.

¿Tiene problemas? ¿Tus hijos tienen algún problema? El centro familiar le ayudará. Hay ayuda y asesoramiento in situ.

[Aquí encontrará más información y contactos.](#)

Proyectos de barrio

¿Qué es un proyecto de barrio?

Un proyecto de barrio organiza diversas actividades, proyectos y eventos. ¿Tiene problemas?

¿Tiene problemas su familia? El proyecto de barrio puede ayudarle. Hay ayuda para los jóvenes, servicios de guardería, asesoramiento para padres y mucho más.

[Aquí encontrará más información y contactos.](#)

Centro multigeneracional

El centro multigeneracional está al servicio de TODOS. Todo el mundo es bienvenido: Niños, jóvenes, familias, padres, personas mayores.

Encontrará más [información](#) y contactos aquí.

Palabras clave: asesoramiento, ayuda, educación, intercambio, cursos, ofertas, juego, punto de encuentro, familia, barrio

Ayuda financiera a las familias

En Alemania, las familias gozan de una protección especial. Esta protección incluye la concesión de ayudas económicas a las familias.

Baviera tiene sus propias prestaciones familiares para familias jóvenes. En Ratisbona también hay diversas [ayudas](#) económicas (=dinero).

Para que las familias estén aliviadas. Y tengan más tiempo para sus hijos.

Subsidio familiar por hijos

En Alemania hay subsidio familiar para casi todos los niños. Usted percibe el subsidio familiar si su lugar de residencia y domicilio habitual está en Alemania. Sus hijos también deben vivir aquí.

Nota para los solicitantes de asilo: No puede percibir el subsidio familiar durante el procedimiento de asilo. Sólo podrá percibirlo una vez que haya recibido una resolución **positiva** del BAMF. A partir de ese momento, podrá solicitar el subsidio familiar.

Encontrará información sobre el subsidio familiar aquí:

- [Ministerio Federal de Familia, Tercera Edad, Mujer y Juventud](#)
- [Ministerio de Familia, Trabajo y Asuntos Sociales de Baviera](#)
- [Agencia Federal de Empleo](#)

Encontrará la solicitud de subsidio familiar [aquí](#).

Subsidio parental

Muchos padres quieren ocuparse de su hijo después del nacimiento. Para ello, no trabajan durante un determinado periodo de tiempo.

O sólo trabajan a tiempo parcial. Tiempo parcial significa que trabaja menos de 30 horas a la semana.

Recibirá al menos 300 euros al mes. Pero también puede ser más.

Hay diferencias. Los que ganaban mucho antes del nacimiento de su hijo: Reciben más subsidio parental.

Los que no ganaban tanto: Perciben menos subsidio parental.

Normalmente, percibe el subsidio parental durante 12 meses.

Percibe el subsidio parental si reside y vive en Alemania. Necesita un permiso de residencia. Debe vivir con su hijo.

Nota para los solicitantes de asilo: No puede percibir el subsidio parental durante el procedimiento de asilo. Sólo es posible una vez que haya recibido una resolución **positiva** del BAMF.

Encontrará información sobre el subsidio parental aquí:

- [Ministerio Federal de Familia, Tercera Edad, Mujer y Juventud](#)
- [Centro Bávaro de Asuntos Familiares y Sociales \(ZBFS\)](#)

Encontrará el formulario de solicitud [aquí](#).

Prestación familiar

En Baviera existe una ayuda familiar para los padres de niños de uno y dos años. Los padres reciben una ayuda de 250 euros al mes por hijo. A partir del tercer hijo hay 300 euros al mes. La ayuda familiar se abona independientemente de los ingresos.

Si su hijo ha nacido a partir del 1 de octubre de 2015, percibirá la ayuda familiar.

Percibirá la prestación familiar si tiene su residencia habitual en Baviera y vive aquí. Debe vivir con su hijo. Debe educar usted mismo a su hijo.

Encontrará información sobre las prestaciones familiares aquí:

- [Ministerio de Familia, Trabajo y Asuntos Sociales de Baviera](#)
- [Centro Bávaro de Familia y Asuntos Sociales \(ZFBS\)](#)

Si ya ha percibido la prestación parental, no es necesario que presente una solicitud.

Si no ha percibido el subsidio parental, tiene que presentar una solicitud. Encontrará el formulario de solicitud [aquí](#).

Palabras clave: prestaciones económicas, subsidio familiar, ayuda a las familias, subsidio parental

Guardería para niños de 0 a 6 años

Cuidado de niños de 0 a 6 años

¿Qué hay que hacer?

Llevas a tu hijo a una casa con muchos niños y adultos (= cuidadores).

Tu hijo se queda allí sin sus padres.

Los cuidadores se ocupan de él.

Puede jugar, hacer manualidades, aprender y mucho más.

Vuelves a recogerlo más tarde.

¿Cuándo?

De **lunes a viernes**. Mañanas o mañanas y tardes.

Sábados y domingos no.

¿Cuánto cuesta la guardería?

Eso varía mucho. Pregunta en el centro.

⇒ Encontrará más información aquí: [Guarderías en Ratisbona](#)

Tipos de guardería

1. guardería o sala infantil

Qué: Un grupo de niños (12 o menos).

¿Para quién? Bebés y niños hasta los 3 años.

¿Quién cuida? Varios adultos.

¿Dónde? Aquí encontrará una lista: [Guarderías infantiles en Ratisbona](#)

2. guardería infantil:

Mamá de día:

Qué: Un grupo pequeño.

¿Para quién? Para niños de 0 a 6 años.

¿Quién cuida? Un adulto.

O

Nidos de guardería infantil:

Aproximadamente 10 niños en un grupo.

¿Para quién? Niños de 1 a 3 años.

¿A quién cuidan? De 1 a 3 adultos.

Pregunte aquí:

[Oficina de guardería infantil](#)

[Guardería infantil](#)

[Plaza de la Catedral 3](#)

93047 Ratisbona

En este enlace encontrará también números de teléfono y direcciones de correo electrónico.

3. jardín de infancia

Jardín de infancia. Varios grupos en un mismo edificio. A veces su hijo puede quedarse allí todo el día (=guardería).

¿Para quién? Niños de 3 a 6 años.

¿Quién cuida de ellos? Varios adultos.

¿Quién cuida? Aquí encontrará una lista: [Guarderías en Ratisbona](#).

Consejo: ¿Cómo puedo encontrar una guardería

- ¿una guardería?
- ¿una guardería?
- ¿una guardería?

⇒ ¡Busque con el [planificador](#) de guarderías de Ratisbona!

Palabras clave: cuidado de niños, guardería, jardín de infancia, guardería, guardería, guardería, educación, desarrollo infantil, apoyo, apoyo lingüístico, padres trabajadores

Actividades de vacaciones y ocio para niños y jóvenes

Centro Juvenil (JuZ)

¿Te gustaría jugar, hacer música, escalar o montar en monopatín después de clase? Seguro que hay un centro [juvenil](#) cerca de tu casa. Allí podrás conocer a otros niños y jóvenes.

Lugares

Centro juvenil Fantasy

[Taunusstraße 5](#)

93051 Ratisbona

[Número de teléfono](#)

[Correo electrónico](#)

Arena JuZ

[Unterislinger Weg 2](#)

93053 Ratisbona

[Teléfono](#)

[Correo electrónico](#)

Centro Juvenil Utopía

[Kirchfeldallee 2](#)

93055 Ratisbona

[Teléfono](#)

[Correo electrónico](#)

Centro Juvenil Königswiesen

[Dr.Gessler-Str. 22](#)

93051 Ratisbona

[Teléfono](#)

[Correo electrónico](#)

Centro Juvenil Kontrast

[Vilshofer Str. 14](#)

93055 Ratisbona

[Teléfono](#)

[Correo electrónico](#)

Centro de cultura joven W1

[Weingasse 1](#)

93047 Ratisbona

[Teléfono](#)

[Correo electrónico](#)

Centro juvenil Don Bosco

[Hans-Sachs-Str. 4](#)

93049 Ratisbona

[Número de teléfono](#)

[Correo electrónico](#)

[Café Joven EJSa](#)

[Hemauerstr. 20a](#)

93047 Ratisbona

Teléfono [0941 58612155](#)

Correo electrónico: juca@ejsa-regensburg.de

[EJSa Student Café](#)

[Hemauerstr. 20a](#)

93047 Ratisbona

Teléfono: 0941 [58612140](#)

Correo electrónico: schueca@ejsa-regensburg.de

[Centro Juvenil Católico Ciudad de Ratisbona](#)

Centro Diocesano St. Emmeram

[Emmeramsplatz 10](#)

93047 Ratisbona

1ª planta, sala 135

Teléfono [0941 597-2339](#)

Correo electrónico: regensburg-stadt@jugendstelle.de

2º autobús de juegos

¿Tienes **entre 6 y 14** años y quieres jugar por la tarde?

Puedes venir al [autobús](#) lúdico de mayo a octubre.

El autobús lúdico es un camión con juguetes para muchos juegos.

El autobús de juegos viene con adultos simpáticos que hacen actividades con los niños.

Pregunta:

[play bus](#)

[Ostengasse 29](#)

93047 Ratisbona

Teléfono [0941 507-5553](#)

Correo electrónico

spielbus@Regensburg.de

3. actividades de vacaciones y encuentros internacionales

¿Tienes **entre 6 y 16** años y quieres divertirte durante las vacaciones?

Puedes vivir muchas experiencias divertidas durante las vacaciones.

Tienes que inscribirte.

Las actividades cuestan dinero.

Más información en [Internet](#).

Contacto:

[Oficina para el trabajo juvenil local](#)

Margit Lungauer

[Plaza de la Catedral 3](#)

93047 Ratisbona

Sala 232

Teléfono: [0941 507-1552](tel:09415071552)Correo electrónico Lungauer.Margit@Regensburg.de**4º pase de vacaciones**

¿Tienes **entre 6 y 15** años y te alojas en Ratisbona durante las vacaciones de verano?

Compra el [pase](#) de vacaciones por 1 euro.

El pase de vacaciones no es un abono.

Tienes entradas gratuitas y con descuento y puedes comprar un billete de baño o de autobús.

Pregunta:[Oficina municipal de juventud](#)**Doris Stecher**[Plaza de la Catedral 3](#)

93047 Ratisbona

Teléfono: [0941 507-1554](tel:09415071554)Correo electrónico Stecher.Doris@Regensburg.de**5 .[casa multigeneracional](#)**

Punto de encuentro para todos:

Niños, jóvenes, familias, mamás, mayores

¿Para qué?

- Juegos teatrales
- Ofertas de ayuda
- Apoyo en la vida cotidiana
- Ayuda mutua
- educación
- Alquiler de salas a grupos
- Cafetería con precios ventajosos y sin obligación de comer = no tienes que comprar nada.

Pregunta:[Casa multigeneracional](#)[Ostengasse 29](#)

93047 Ratisbona

6. mini Ratisbona

¿Tienes entre **8 y 14 años**?

¿Vives en la ciudad o el distrito de Ratisbona?

Entonces pasa el verano en la ciudad de juegos infantiles [Mini-Regensburg](#).

Hay muchas estaciones de juego, por ejemplo

- cine
- taller de carpintería
- museo
- universidad
- casa de compras
- Taller de costura
- Radio Mini-Regensburg

Preguntar:

[Oficina municipal de juventud](#)

Rosemarie Wöhr

[Plaza de la Catedral 3](#)

93047 Regensburg

Teléfono: [0941 507-1551](tel:09415071551)

Correo electrónico Woehrl.Rosemarie@Regensburg.de

7ª zona de juegos

La zona de juegos está destinada a niños y jóvenes a partir de **6 años**.

En el parque infantil se puede jugar al voleibol, al baloncesto o al fútbol.

Para los más pequeños hay areneros, juegos con agua...

Puedes jugar desde 9.00 am hasta que anochezca, hasta las 8.00 pm como máximo

Busca un parque infantil en Internet: [Parques infantiles de Ratisbona](#)

8. centros de ocio juvenil

En Ratisbona hay **dos** centros de ocio juvenil.

Allí puedes pasar la noche con un grupo, cocinar por tu cuenta y también ir a nadar.

Principalmente para organizaciones de bienestar juvenil, trabajo juvenil y educación juvenil, pero también a nivel privado.

⇒Jugend-Frei-Zeit-Stätte[Haslbach](#)

⇒Centro de ocio juvenil[Schwalbennest](#)

Pregunta:

[Oficina para el](#) trabajo juvenil local

Margit Lungauer

[Plaza de la Catedral 3](#)

93047 Ratisbona

Teléfono: [0941 507-1552](tel:09415071552)

Correo electrónico Lungauer.Margit@Regensburg.de

⇒ [**iAquí**](#) encontrarás más organizadores de actividades vacacionales!

Palabras clave: centro juvenil, ocio, actividades de ocio, actividades vacacionales, juegos, deportes, entretenimiento

Ofertas para mujeres

Integración de la mujer a través del deporte con diversión

Como mujer, puedes incorporarte inmediatamente al proyecto [FIT Regensburg](#). Se trata de programas deportivos de bajo coste (para mujeres con y sin antecedentes migratorios).

Puedes hacer Zumba, fitness femenino, body shaping o relajación muscular progresiva. También puedes montar en bici gratis.

A veces los programas incluyen guardería.
A veces también hay un rincón de juegos para niños.

Puede obtener más información aquí:

Oficina de Distrito - Oficina de Salud

Gerlinde Axmann

Teléfono: [0941 4009761](tel:09414009761)

Correo electrónico: sozialdienst@ira-regensburg.de

Ofertas para mujeres en CampusAsyl e.V.

Las mujeres refugiadas pueden participar en muchos proyectos diferentes en CampusAsyl. También hay proyectos sólo para mujeres.

Todos los proyectos de CampusAsyl son gratuitos.

Por ejemplo: cursos de idiomas con guardería, cursos de ciclismo, cursos de deporte, cursos de informática, MotherSchools o reuniones para mujeres "¡Hablemos!".

Puedes encontrar los proyectos [aquí](#)

¿Le gustaría participar?

Puedes escribir un correo electrónico a: info@campus-asyl.de

O puedes enviar un mensaje de WhatsApp a: [017695286077](tel:017695286077)

Oferta para mujeres y niñas de origen inmigrante de IN VIA Regensburg e.V.

En IN VIA puedes reunirte con otras mujeres, intercambiar ideas y hacer excursiones juntas. También puedes participar en el proyecto de integración "Vivir en Baviera" y aprender más sobre Baviera.

Puedes consultar el programa [aquí](#)

Centro de Salud de la Mujer

El Centro de Salud de la Mujer ofrece dos veces al año un programa sobre la salud mental y física de las mujeres y las niñas. Hay cursos, conferencias y mucho más.

Puede consultar el programa [aquí](#)

⇒ [¡Aquí](#) encontrará muchas más ofertas y centros de asesoramiento para mujeres en Ratisbona!

Palabras clave: mujeres, asesoramiento, ayuda, intercambio, cursos, ofertas, punto de encuentro, deporte

Ofertas para mayores

En Ratisbona hay muchas ofertas para personas mayores. Allí podrá obtener asesoramiento, ayuda y apoyo. [Aquí](#) encontrará una recopilación.

Contacto:

[Oficina de la Tercera Edad](#)

[Johann-Hösl-Straße 11](#)

93053 Ratisbona

Teléfono: [0941 507-1542](#)

Deporte y ocio

Hay muchas actividades deportivas y de ocio para las personas mayores. Puedes hacer senderismo, yoga, baile y mucho más. Haga clic [aquí](#) para obtener más información.

Cultura

También puedes hacer teatro (no hace falta experiencia). O hacer música. Y mucho más. Haga [clic](#) aquí para obtener más información.

Educación

¿Hablas varios idiomas? Reúnete con otras personas y habla esos idiomas. También puedes hacer un curso de informática. ¿Te interesa la filosofía, la literatura o el arte? Haz clic [aquí](#) para obtener más información.

Algunos programas son gratuitos. Otros cuestan dinero. Infórmese antes en la oficina de la tercera edad.

Palabras clave: mayores, edad, informática, ocio, deporte, ayuda, cursos, eventos

Salud

Sistema sanitario en Alemania

Información general

En Internet hay mucha información sobre la sanidad en Alemania. Mucha de ella está disponible en varios idiomas.

[Guía sanitaria para solicitantes de](#) asilo

¿Cómo funciona la asistencia sanitaria? ¿Qué hago si estoy enfermo? ¿Qué ayuda puedo obtener?

Salud [para todos](#)

Guía en varios idiomas.

[Visita al ginecólogo](#)

Película en varios idiomas

Vocabulario sanitario

- [Proyecto Cuídate](#)
- [Libro de palabras con imágenes](#)

[Más información en muchos idiomas](#)

Palabras clave: médico, especialista, vacunas, salud, enfermedad, farmacias, medicina

Seguro de enfermedad

Debe tener un seguro de enfermedad.

Muchas personas tienen un seguro de enfermedad obligatorio.

Tiene que pagar el seguro de enfermedad todos los meses.

Los niños no tienen que pagar.

Está enfermo:

El seguro de enfermedad paga el médico, los medicamentos, la clínica.

Normalmente tiene que pagar un suplemento.

Puede elegir su propia caja de enfermedad.

Puede cambiar de compañía de seguros.

Averigüe exactamente lo que necesita saber.

¿Tienes dudas? Pregunte a su asesor en el servicio de asesoramiento sobre migración.

Seguro de enfermedad para solicitantes de asilo

Tu solicitud de asilo ha sido reconocida O llevas más de 18 meses en Alemania:

Puedes obtener una tarjeta para el seguro de enfermedad (tarjeta sanitaria electrónica).

No tiene que presentar una solicitud en la oficina de asistencia social.

La oficina de asistencia social lo comprobará automáticamente.

Recibirá una carta de la oficina de asistencia social.

La carta dirá: Recibirá una tarjeta.

Puede elegir una caja de enfermedad.

Ya tiene la tarjeta. Vaya directamente al médico con la tarjeta.

Ya no tiene que ir a la oficina de asistencia social.

Palabras clave: seguro de enfermedad obligatorio, GKV, tarjeta de seguro, seguro de enfermedad, gastos de tratamiento, gastos de medicación, seguro, tarjeta de seguro, tarjeta chip

Médicos

Médico (doctor)

Tú mismo/a puedes elegir el médico.

Los médicos (doctores) tienen un deber de confidencialidad:

Puedes hablar con el médico sobre cualquier cosa. El médico no se lo dirá a nadie.

Lleva al médico:

- Tarjeta del seguro
- Tu medicación
- Hoja con preguntas
- tal vez un intérprete

Si necesita medicamentos, se te dará una **receta**.

Cita: Llamas al doctor. Pides una cita: «¡Estoy enfermo! ¿Puedo ir?» Sin cita previa, a menudo hay que esperar mucho tiempo.

⇒ [En Internet](#) encontrarás médicos en Regensburg. Aquí también encontrarás qué idiomas hablan los médicos

Los médicos normalmente están abiertos de lunes a viernes.

Los horarios de apertura varían según el médico. La mayoría están cerrados el miércoles por la tarde.

Médico generalista y pediatra

Si estás enfermo, primero vas a un médico generalista. A menudo se le llama también médico de cabecera.

Los niños necesitan ver a un pediatra.

Este médico es el primer punto de contacto para todas las enfermedades. Te examinará y decidirá sobre el tratamiento futuro.

Si es necesario el tratamiento de un médico especialista, él te enviará allí. Te entrega una transferencia.

Médico especialista

Los médicos especialistas están especializados en un campo de la medicina. Después de la transmisión del médico de cabecera, se hacen cargo del tratamiento posterior. Por ejemplo: Ginecólogo, neumólogo u otorrinolaringólogo, urólogo, ortopeda...

Servicio de guardia

Si necesitas un médico por la noche o los fines de semana y no se trata de una emergencia, puede llamar a aquí:

Servicio médico de guardia

solo por la noche y los fines de semana

Teléfono: 116 117

Consultorio médico de guardia de Regensburg

en el hospital Barmherzigen Brüder

[Prüfeninger Straße 86](#)

Miércoles y viernes de 16:00 a 20:00

Sábados, domingos y días festivos de 8:00 a 21:00

Servicio de emergencia dental

solo por la noche y los fines de semana

Teléfono: [0941 5 98 79 23](#)

Sábados, domingos y festivos de 10:00 a 12:00 y de 18:00 a 19:00

Servicio dental de emergencia en el hospital universitario

Teléfono: [0941 94 40](#)

Siempre puedes llamar (24 horas al día). Está destinado a emergencias como dolor agudo, hinchazón, supuración, hemorragias posteriores y accidentes.

Palabras clave: Médico, especialista, consulta, consulta médica, derivación, hoja de derivación, tratamiento médico, dentista, médico general, médico de familia, pediatra, servicio de guardia KV

Hospital

Hospital

Un hospital (= clínica o centro clínico) es un edificio donde se cura a los enfermos.

En un hospital hay muchos médicos y enfermeros.

Solo vienes a un hospital si estás muy enfermo o gravemente herido.

Vas a un hospital si hay una emergencia.

Puedes averiguar qué es una emergencia en la página de «Emergencias».

En la clínica no se puede elegir el médico.

El médico puede ser una mujer o un hombre.

Estás acostado en una habitación donde hay otras personas.

Tienes que pagar un poco de dinero por cada día en la clínica.

El seguro médico paga el resto.

Hospitales en Regensburg:

Hospital Caritas St. Josef

Landshuter Str. 65

93053 Regensburg

Internet: <https://www.caritasstjosef.de/>

Hospital Barmherzige Brüder

Prüfeninger Str. 86

93049 Regensburg

Internet: <https://www.barmherzige-regensburg.de/>

Universitätsklinikum Regensburg (Hospital Universitario de Regensburg)

Franz-Josef-Strauß-Allee 11

93053 Regensburg
Internet: <https://www.ukr.de/>

Clínica KUNO St. Hedwig
Steinmetzstraße 1-3,
93049 Regensburg
Internet: <https://www.barmherzige-hedwig.de/>

Regensburger Kinderzentrum St. Martin (Centro infantil de Regensburg San Martín)
Wieshuberstr. 4,
93059 Regensburg
Internet: <https://www.kinderzentrum-regensburg.de>

Enfermedad siendo solicitante de asilo

Estás enfermo/a

1. Eres solicitante de asilo y vives en el centro AnkER (Bajuwarenstraße 1a, ZeiBstraße 1 y 9):

Accede al área médica.

Aquí te alludará un médico (=doctor) de [Refumed](#) u otro médico.

El médico puede ser una mujer o un hombre.

Si necesitas un médico especialista, aquí te darán una hoja de derivación.

Si necesitas a un dentista, el Sozial-Amt (Servicios sociales) te dará una hoja de tratamiento dental.

En tal caso, acude al Sozial-Amt en la calle Bajuwarenstraße 1a.

2. Vives en un alojamiento comunitario (GU) o una vivienda propia.

¿Quieres ir al médico de cabecera, al pediatra, al ginecólogo, al oftalmólogo o al dentista?

⇒ Necesitas un **Certificado de Tratamiento Médico(= Comprobante para el médico)**.

El certificado de tratamiento médico tiene una validez de un trimestre (=tres meses):

1. Trimestre: Enero, febrero, marzo
2. Trimestre: Abril, mayo, junio
3. Trimestre: Julio, agosto, septiembre
4. Trimestre: Octubre, noviembre, diciembre

Por ejemplo:

Con el certificado de tratamiento médico puedes acudir al médico en el primer trimestre los meses de enero, febrero y marzo.

Para abril, mayo y junio (segundo trimestre) necesitas un certificado de tratamiento médico **nuevo**.

¿Cómo obtengo el certificado de tratamiento médico?

Tienes que ir al [Sozial-Amt](#) (Servicios sociales).

Para ir al Sozial-Amt, no necesitas **cita**.

Obtendrás tu certificado de tratamiento médico en el Sozial-Amt.

Con el certificado de tratamiento médico puedes ir al médico de cabecera, al pediatra, al ginecólogo, al oftalmólogo o al dentista.

O:

El doctor dice: Tienes que ir a un **médico especialista**.

Un médico especializado es un especialista: por ejemplo, el ortopeda.

El médico te facilitará una orden de **transferencia (= hoja para el médico especialista)**.

Conciertas una cita con el especialista.

Importante: ¡Lleva la transferencia contigo a la cita!

El doctor dice: Tienes que ir al hospital (= clínica).

El médico te facilitará una orden de **transferencia (= hoja para el hospital)**.

Con la hoja de admisión tienes que acudir al Sozial-Amt (Servicios sociales).

El Sozial-Amt comprueba: ¿Tienes permitido ir al hospital?

El Sozial-Amt te dirá: Puedes ir al hospital o **no** puedes ir al hospital.

Mira en "salud"

Aquí encontrarás mucha información sobre salud y enfermedad:

=> El sistema sanitario en Alemania

=> Embarazo y nacimiento

=> Anticoncepción y planificación familiar

=> Salud infantil

=> Trauma y salud mental

=> Discapacidad

=> Cuidados paliativos y de hospicio

=> Centros de asesoramiento sanitario

=> Emergencia

¿Qué tratamientos médicos puedo recibir?

¿Qué paga el Sozial-Amt?

El Sozial-Amt te dará un certificado médico o

un ingreso en el hospital:

SOLO si es absolutamente necesario.

SOLO para enfermedades agudas y dolor agudo.

O:

Si necesita las vacunas habituales y los chequeos médicos.

Si estás embarazada: Tendrás todos los servicios que necesites.

Mira en "embarazo y nacimiento"

Para el nacimiento: Tú y el niño recibirán todos los servicios necesarios.

Mira en "salud infantil"

¿Qué hago en caso de emergencia (= situación inesperada en la que se requiere rápidamente la ayuda de un médico)

Acudir directamente a un médico o al hospital.

Puedes ir sin certificado de admisión o de tratamiento médico.

En caso de emergencia el médico o el hospital habla directamente con el Sozial-Amt.

IMPORTANTE:

Vas al médico **sin** admisión o certificado de tratamiento médico SOLO en caso de emergencia.

Mira en "ayuda en caso de emergencia".

Aquí encontrarás los números de teléfono importantes y las normas para las emergencias.

¿Cuándo puedo obtener una tarjeta del seguro médico?

Tu **solicitud de asilo** ha sido **reconocida**.
Llevas **en Alemania desde hace más de 18 meses**.

Puedes obtener una tarjeta para el seguro médico (tarjeta sanitaria electrónica).
Para ello **no** tienes que solicitarla al Sozial-Amt.
El Sozial-Amt lo comprueba automáticamente.
Recibirás una carta del Sozial-Amt.
En la carta dice: Recibirás una tarjeta.

Mira en "asilo"

=> "Después de ser reconocido como refugiado"

=> "**Necesitas un seguro médico**"

Tienes la tarjeta.
Con la tarjeta vas directamente al médico.
Ya **no tienes que ir al Sozial-Amt**.

¿Dónde está el Sozial-Amt?

[Amt für Soziales](#) (Oficina de asistencia social)
[Bajuwarenstraße 1A](#)
93053 Regensburg
Teléfono: [0941 507-1502](tel:09415071502)
sozialamt-asyl@regensburg.de

Horario de apertura:

De lunes a viernes: 08:00-11:30

Palabras clave: Certificado de enfermedad, certificado de tratamiento, remisión, hoja de remisión, especialista, hospital, tratamiento necesario, tratamiento del dolor, tarjeta sanitaria, seguro médico

Embarazo y parto

Embarazo

¿Vas a tener un bebé?
¿Está embarazada?

Hazte una prueba de embarazo
Compra un test de embarazo en una [farmacia](#) o [parafarmacia](#).

Acude al ginecólogo:
El ginecólogo cuida de ti y de tu hijo.
⇒ **Puede buscar [ginecólogos en Ratisbona](#) aquí.**

Recibirá un pasaporte de mamá:
El pasaporte de la madre contiene los resultados de los exámenes.
El pasaporte materno es importante.
Debe llevar siempre el Mutter-Pass al ginecólogo.
El Mutter-Pass no es un documento de identidad.

¡Acuda a las revisiones periódicas!

Seguro de enfermedad

El seguro de enfermedad **se hace cargo de los exámenes médicos** durante el embarazo. Acuda a las revisiones periódicas.

¿Tiene alguna duda?

Pregunte a su ginecólogo.

Él te ayudará.

⇒ **También hay mucha información en internet en muchos idiomas. Busca en "Seguro médico" aquí en la app.**

Tu seguro médico también pagará el asesoramiento de una matrona.

La matrona puede ir a tu casa.

- ¿Tiene preguntas sobre el embarazo?
- La matrona te ayudará.
- Antes y después del parto.

¿Cómo puede ayudarte la matrona?

⇒ [Información sobre el trabajo](#) de las [matronas](#)

Necesitas urgentemente una matrona, pero no encuentras ninguna que tenga tiempo para ti y tu bebé? [Aquí tienes](#) ayuda.

¿Buscas más consejos?⇒ Echa un vistazo a "¿Quién puede ayudarme? Consejos sobre salud y enfermedad".

- Teléfono de ayuda "Embarazada y muchas preguntas": [0800 4040020](tel:08004040020)
- Enlace: ["Embarazada y muchas preguntas" en muchos idiomas](#)
- Enlace: [Información sobre el embarazo y el parto en muchos idiomas](#)

Consulta con la matrona de familia

Puedes hacer preguntas a la matrona: ¿Cómo alimento al bebé? ¿Qué puedo hacer si llora? Puede pesar a su bebé.

¿Cuándo? Todos los martes de 15.00 a 16.00 (no durante las vacaciones de verano)

¿Dónde? Proyecto Barrio Sur, Lore-Kullmer-Str. 161, 93053 Ratisbona

Nacimiento

El bebé nace:

Clínica/hospital

En Ratisbona hay dos clínicas especializadas en maternidad:

- [Clínica St. Hedwig](#)
- [Hospital St. Josef](#)

En casa

También puedes tener a tu bebé en casa.

⇒ Consulte a su ginecólogo.

Certificado de nacimiento

Qué es el certificado de nacimiento El certificado de nacimiento es un **documento importante**.

Debes conservar el certificado de nacimiento.

El certificado de nacimiento dice:

- ¿Cómo se llama el niño?
- ¿Dónde nació?
- ¿Cuándo nació?
- ¿Quién es la madre?
- ¿Quién es el padre?

¿Cómo obtengo el certificado de nacimiento? Después del nacimiento tienes que rellenar un formulario.

El impreso se llama: declaración de nacimiento.

El formulario de inscripción del nacimiento se rellena en el hospital o en el centro de natalidad.

El formulario de registro de nacimiento contiene

- Nombre del niño
- Apellidos del niño
- Mucha más información sobre el niño y los padres

Importante: La madre y el padre deben firmar el formulario de inscripción del nacimiento.

El certificado de nacimiento cuesta **10 euros**.

¿Qué documentos necesito llevar?

- Pasaporte
 - permiso de residencia
 - certificado de ficción
 - tolerancia
- Partida de nacimiento de la madre
- Partida de nacimiento del padre
- Traducción al alemán de la partida de nacimiento de la madre y del padre
Si está casado/a
- Certificado de matrimonio
- Traducción al alemán del certificado de matrimonio

No tengo certificado de matrimonio ni de nacimiento ¿No tiene todos los documentos?

En el hospital **NO** te darán el certificado de nacimiento.

Tiene que ir al Registro Civil.

Llame y concierte una cita en el Registro Civil:

[Departamento del Registro Civil](#)

[D.-Martin-Luther-Straße 3](#)

93047 Ratisbona

Teléfono: 0941 507-1347

Correo electrónico Standesamt_geburt@regensburg.de

⇒ Más [información](#) aquí.

Asesoramiento

⇒ Encontrará servicios de asesoramiento sobre el embarazo en Ratisbona en "¿Quién puede ayudarme? Asesoramiento sobre salud y enfermedad".

Palabras clave: ginecólogo, prueba de embarazo, pase de maternidad, atención prenatal, revisiones, matrona, preparación al parto, nacimiento, parto, certificado de nacimiento.

Anticoncepción y planificación familiar

Planificación familiar/anticoncepción

Si no

- no quiere quedarse embarazada
- protégete de las enfermedades de transmisión sexual

debes utilizar un anticonceptivo durante las relaciones sexuales. Por ejemplo, preservativos.

Hay muchos anticonceptivos diferentes. Algunos cuestan más dinero que otros. Los anticonceptivos funcionan de forma diferente. Infórmate. Si no estás segura de qué anticonceptivo es el adecuado para ti, pregunta a un médico.

[Aquí](#) puedes encontrar información sobre anticoncepción en muchos idiomas

ATENCIÓN:

Sólo el preservativo puede protegerte del sida y otras enfermedades.
Ningún anticonceptivo es 100% seguro.

Costes de la anticoncepción

¿Tienes menos de 23 años?

Tu seguro médico pagará una gran parte. Sólo tienes que pagar una pequeña parte.

A partir de los 23 años tienes que pagar los anticonceptivos.

Si tiene poco dinero, el ayuntamiento de Ratisbona puede hacerse cargo de los gastos de anticoncepción. Debes presentar una solicitud en la oficina de asistencia social.

Puedes encontrar información [aquí](#).

Palabras clave: anticonceptivos, contracepción, preservativos, píldora, píldora anticonceptiva, infecciones de transmisión sexual, ITS, prevención del embarazo, sexo seguro

Conflicto de embarazo y aborto

¿Está embarazada involuntariamente? ¿Ha dado positivo en un test de embarazo?

¿No quieres tener un hijo por el momento?

Porque eres muy joven.

Porque no tienes dinero.

Porque no tienes apoyo.

Porque no quieres ser madre.

Entonces puedes abortar. (= interrumpir el embarazo)

En Alemania, **no pasa nada por no** querer tener un hijo. Cada mujer puede decidir por sí misma. Quiero ser madre o no. En Alemania está permitido interrumpir un embarazo.

Está permitido. Pero solo si

- antes de la semana 12

- después de la semana 12, solo si existe un riesgo grave para ti o para el bebé (por ejemplo, enfermedad, discapacidad).

¿Qué tienes que hacer ahora?

- Llamar al ginecólogo --> pedir cita

"Estoy embarazada, necesito un examen"

- Acude a un centro de asesoramiento --> pide cita

"Necesito asesoramiento sobre mi embarazo"

El asesoramiento es **obligatorio**. El asesoramiento es **gratuito**. El personal quiere ayudarte. Tienen un deber de confidencialidad. No pueden contárselo a nadie. Puedes confiar en ellos.

- Después del asesoramiento --> piensa durante al menos 3 días: ¿Quiero al niño? ¿No quiero tenerlo?

- Pide cita para abortar o quédate con el bebé.

Si tu alemán no es muy bueno, el médico o el asesor pueden contratarte un intérprete.

Aquí puede obtener ayuda e información

[pro familia Ratisbona](#)

[An der Schergenbreite 1](#)

93059 Ratisbona

Teléfono: [\(0941\) 70 44 55](tel:(0941)704455)

regensburg@profamilia.de

www.profamilia.de/regensburg

[DONUM VITAE en Baviera e. V.](#)

[Maximilianstraße 13](#)

93047 Ratisbona

Teléfono: [\(0941\) 595 64 90](tel:(0941)5956490)

regensburg@donum-vitae-bayern.de

[Departamento de Salud de Ratisbona Asesoramiento sobre conflictos en el embarazo](#)

[Altmühlstraße 3](#)

93059 Ratisbona

Teléfono: [\(0941\) 4009 764](tel:(0941)4009764)

Palabras clave: embarazo, embarazo no deseado, conflicto de embarazo, aborto, asesoramiento sobre el embarazo, ayuda con el embarazo, centros de asesoramiento

Salud infantil

Seguro médico para los niños

El seguro médico para tu hijo **no** suele costar dinero: «familien-versichert» (seguro familiar).

Tu hijo recibe una tarjeta de asegurado.

Debes llevar la tarjeta del seguro de tu hijo al médico.

No tienes que pagar por tu hijo en el médico.

Pediatra

Hay médicos especiales para niños: Pediatras (médicos para la pediatría).

Saben mucho sobre la salud de los niños.

Busca a un pediatra para tu hijo.

⇒ [Aquí](#) puede encontrar pediatras en Regensburg

U-Untersuchungen (exámenes U) (= exámenes preventivos para niños)

Debes llevar a tu hijo al médico regularmente.

Los U-Untersuchung son buenos para la salud de tu hijo.

El seguro médico paga los U-Untersuchung.

Recibirás una libreta de los exámenes (amarillo).

¡Lleva la libreta cuando vaya al acudir a las revisiones!

¿Qué son los U-Untersuchung?

Para un U-Untersuchung debes hacer una cita con el médico para tu hijo.
El doctor examina:

- Movilidad
- Habilidad
- Hablar y entender
- conducta social

Aconseja en varios temas:

- Vacunas
- Prevención de accidentes
- Salud dental
- Nutrición
- otros problemas y preocupaciones que tenga sobre el desarrollo de su hijo

Importante: la revisión debe hacerse en un momento determinado!

⇒ [Aquí](#) podrás ver cuándo tiene que hacerse un examen tu hijo/a

Los U-Untersuchung son revisiones de detección temprana.

Esto significa: si tu hijo está enfermo, la enfermedad puede detectarse y tratarse **a tiempo**.

El médico comprobará si tu hijo se está desarrollando correctamente (por ejemplo: ¿Cómo de bien puede hablar?)

Tu hijo puede obtener apoyo.

Vacunas

El pediatra puede vacunar a tu hijo.

(vacunación = protección contra una enfermedad)

Pregúntale al pediatra.

El seguro médico paga por la vacunación de los niños.

⇒ [Vacunas recomendadas](#) para los niños

Mi hijo está traumatizado, ¿qué puedo hacer?

⇒ **Aquí** encontrarás [información](#) importante para los padres.

Está disponible en los idiomas alemán, inglés, árabe, farsi, kurdo.

Palabras clave: Seguro familiar, atención preventiva, exámenes preventivos, cuaderno de examen amarillo, cuaderno U, pediatra, U1, U2, U3, U4, U5, U6, U7, U7a, U8, U9, desarrollo infantil, salud infantil

Trauma y salud mental

¿Cuáles pueden ser los signos de una enfermedad mental?

- No te encuentras bien.

- Tiene preocupaciones.
- Malos recuerdos o pensamientos.
- Tiene nostalgia.
- No puede dormir.
- Falta de concentración.
- Suele tener miedo.
- Come mucho o muy poco.
- Siempre está cansado.

Las enfermedades mentales son la depresión, los trastornos de ansiedad, las adicciones o los traumas.

Hay médicos especiales para las enfermedades mentales.

Hay ayuda.

Un **médico** puede ayudarte. O un **terapeuta**. También puedes hacer algo tú mismo.

También puedes acudir a tu consejero de migraciones. Algunos consejeros también pueden ayudarte con problemas psicológicos y traumas.

Información y ayuda sobre traumas:

1 [Ayuda para refugiados traumatizados](#)

Aquí puedes obtener información en muchos idiomas. Puedes ayudarte a ti mismo

2. [Psicoterapia online](#) en inglés, alemán y árabe

3. [Almhar - App para](#)refugiados Información y ejercicios sobre problemas de sueño, estrés, síntomas depresivos y más - en árabe, inglés y farsi

3. [Libro ilustrado sobre el trauma en varios idiomas](#)

Ayuda para niños traumatizados. ¿Qué pueden hacer los padres?

4. [información sobre ayuda](#) para niños traumatizados

Guía para padres en varios idiomas

Palabras clave: enfermedad mental, salud mental, terapia, psicoterapia, psicólogo, psiquiatra, servicios de autoayuda, terapia del trauma, traumatización

Discapacidad

Todo el mundo debe poder participar en la vida social. Esto también se aplica a las personas con discapacidad. Para ello hay asesoramiento especial, proyectos, ayuda y apoyo.

[Aquí encontrará mucha información y contactos.](#)

Palabras clave: Inclusión, accesibilidad

Cuidados paliativos

En Ratisbona existen diversas formas de ayuda para enfermos graves y moribundos. Esto permite pasar los últimos días de la mejor manera posible.

[Aquí](#) encontrará un vídeo explicativo sobre los cuidados paliativos en Alemania. El vídeo está disponible en varios idiomas.

En esta [guía](#) encontrará información y un resumen de los servicios en muchos idiomas.

Clínicas

Los enfermos terminales son atendidos en los hospitales por equipos especiales. En algunos casos, también hay pabellones especiales. Allí se alivia el dolor, por ejemplo.

Hospicio

Un enfermo grave puede ser ingresado en un hospicio en sus últimos días si no necesita ser hospitalizado pero no puede permanecer en casa. En Ratisbona está el hospicio Johannes de Pentling.

[Hospicio Johannes](#)
[Hölkering 1, 93080 Pentling](#)
[Número de teléfono](#)

Asociación de Hospicios

Los cuidadores voluntarios pueden ayudar. Están especialmente formados y visitan a los enfermos a domicilio. La organización corre a cargo de la Asociación de Hospicios de Ratisbona:

[Hospiz-Verein Regensburg e.V.](#)
[Hölkering 1, 93080 Pentling](#)
[Número de teléfono](#)

Cuidados paliativos ambulatorios especializados (SAPV)

Si un moribundo tiene dolencias graves y complicadas, el SAPV puede apoyar al médico. Un cuidador actúa como guía junto con los médicos para atender a los pacientes en casa. El equipo también incluye un consejero, un terapeuta respiratorio y un trabajador social. El seguro de enfermedad paga este servicio. El contacto lo realiza el médico de cabecera.

[PALLIAMO gGmbH](#)
[Cranachweg 16, 93051 Ratisbona](#)

[Aquí](#) encontrará un resumen de la asistencia en Ratisbona.

Emergencias

Emergencias

Una emergencia es, por ejemplo, una enfermedad o una lesión.
 En caso de emergencia, necesitas un médico inmediatamente, por ejemplo

- tienes una fiebre muy alta.
- te rompiste un hueso.
- tienes una hemorragia fuerte.

- no puede respirar.
- consumiste algo tóxico.
- estás inconsciente.

**En caso de emergencia, siempre puedes ir a la clínica.
La clínica tiene una sala de emergencias.**

En caso de emergencia, pide ayuda (= llamada de emergencia):

Teléfono: 112

La llamada de emergencia **no cuesta dinero.**

Puedes llamar a la llamada de emergencia desde cualquier teléfono.

Una ambulancia llegará rápidamente.

Llamada de emergencia... ¿qué tienes que hacer?

¡Mantén la calma!

¡Escucha con atención!

¡Responde a las preguntas!

Tienes que decir:

- **¿Dónde** está el paciente?
- **¿Qué** ha pasado?
- **¿Cómo** está el paciente?

Números de teléfono importantes para emergencias:

- Policía, bomberos, ambulancia, intoxicaciones
- Médico del servicio de emergencia, farmacia del servicio de emergencia
- Ayuda para mujeres y niños
- Ayuda psíquica
⇒ **Mira en «Ayuda en caso de emergencia»**

Primeros auxilios

Ves a una persona necesitada:

¡Ayúdala!

Puedes salvar vidas.

Puedes recibir un curso de primeros auxilios.

En el curso se aprende a ayudar a los demás en caso de emergencia.

⇒ **Vídeo 1:** ¿qué tienes que hacer en caso de emergencia? [Primeros Auxilios](#)

⇒ **Vídeo 2:** [Primeros](#) auxilios en caso de emergencia

⇒ ¡Aquí puedes encontrar [cursos de primeros](#) auxilios en Regensburg!

Palabras clave: Servicio de rescate, ambulancia, emergencia, peligro para la vida, primeros auxilios, llamada de emergencia

¿Quién puede ayudarme? Asesoramiento sobre salud y enfermedad

¿Tienes algún problema? ¿Necesitas hablar con alguien? ¿Tiene problemas tu familia? ¿Conoces a alguien que tenga un problema?

¡No está sola!

Asesoramiento para embarazadas

¿Está embarazada? ¿Necesitas ayuda o tienes preguntas? Estos centros pueden ayudarte:

[DONUM VITAE en Baviera e.V.](#)

[pro familia Regensburg e.V.](#)

[Oficina de Salud de Ratisbona](#)

[Asesoramiento sobre el embarazo de Cáritas](#)

ASESORAMIENTO SOBRE EL SIDA

¿Tienes SIDA? ¿Necesita ayuda o tiene preguntas sobre la enfermedad? Aquí puede obtener ayuda:

[Centro de Asesoramiento sobre el SIDA Alto Palatinado](#)

[AIDS-Hilfe Regensburg e.V.](#)

[Oficina de Salud de Ratisbona](#)

Asesoramiento psicosocial

¿Tiene problemas psicológicos? ¿Tiene problemas sociales? ¿Necesita asesoramiento? Aquí encontrará ayuda:

[Diakonie Regensburg](#)

[Sociedad Bávara de Salud Mental e.V.](#)

[Oficina de Salud de Ratisbona](#)

[Servicio de crisis Horizont](#)

[Asesoramiento telefónico Ratisbona](#)

Adicción

¿Es usted adicto? Estos centros pueden ayudarle:

[Asesoramiento en adicciones de Cáritas](#)

[KISS - centro de autoayuda](#)

[Oficina de Salud de Ratisbona](#)

[Alcohólicos Anónimos](#)

[DrugStop](#)

[Adicciones en la vejez](#)

Trastornos de la alimentación

¿Tiene problemas para comer? ¿Ya no puedes comer con normalidad? Busca ayuda aquí:

[Waagnis](#)

Palabras clave: embarazo, pastoral, adicción, asesoramiento

MiMi - Con los emigrantes para los emigrantes (MiMi-Bayern)

¿Vive en Ratisbona y procede de otro país? ¿Quieres aprender algo sobre el sistema sanitario alemán? ¿Quiere ayudar a otros inmigrantes a orientarse en el sistema alemán?

El proyecto MiMi-Bayern ofrece:

- Formación gratuita como "piloto sanitario" (unas 50 horas).
- Los inmigrantes formados dan a otros inmigrantes información sobre salud y enfermedad.

Contacto:

[Oficina de Integración y Migración](#)

[Maximilianstraße 26 | 93047 Ratisbona](#)

[Dirección de correo electrónico](#)

[Teléfono](#)

[Más información en Internet.](#)

MiMi-Bayern es un proyecto del Centro Etnomédico e.V. y está financiado por el Ministerio de Sanidad y Asistencia del Estado de Baviera y MSD SHARP & DOHME GMBH. El proyecto existe en muchos lugares de Baviera. El proyecto funciona en Ratisbona desde 2015.

Palabras clave: salud, voluntariado, enfermedad

Migrantenmedizin Regensburg e.V.

La organización se ocupa de la salud de los refugiados. Muchos de nosotros estudiamos medicina, psicología o alguna materia social. También pueden ayudar personas del ámbito médico o intérpretes voluntarios.

Esto es lo que hacemos

Ayuda personal en casos individuales: Te ayudamos con tu atención médica. Por ejemplo, porque tiene una enfermedad crónica. Le ayudamos a afrontar su enfermedad. Concertamos citas médicas o buscamos un intérprete.

Centro de asesoramiento médico:

Asesoramiento abierto sobre cuestiones médicas.

¿Cuándo? Todos los jueves de 16.00 a 18.00 h.

¿Dónde? En el centro de alojamiento compartido de la [calle Dieselstraße 3](#).

Aquí también se pueden concertar citas con el médico y encontrar intérpretes.

Durante las vacaciones semestrales no hay horas de consulta.

Encontrará información aquí:

<https://www.migramed.de/>

o

[en Instagram](#)

Escríbenos un correo electrónico a info@migramed.org

Palabras clave: migrantes, salud, sistema sanitario, voluntariado, ayuda, información, medicina, asesoramiento, atención

KISS Ratisbona

KISS Ratisbona le ayuda a encontrar un grupo de autoayuda.

Autoayuda (=aprender a ayudarse a sí mismo)

En Ratisbona hay varios grupos.

En los grupos de autoayuda se reúnen y hablan personas con problemas similares.

Por ejemplo, si tiene un problema de salud.

Este grupo puede ayudarte a sentirte mejor.

Puedes ponerte en contacto [aquí](#):

[KISS Ratisbona](#)

Organización de autoayuda de la ciudad y el distrito de Ratisbona

Teléfono: [\(0941\) 599 388 610](tel:(0941) 599 388 610)

kiss.regensburg@paritaet-bayern.de

Ayuda en caso de emergencia

Policía, bomberos, ambulancia, centro de intoxicaciones

Policía:

[110](#)

[Información sobre la policía en un lenguaje sencillo](#)

Bomberos

[112](#)

Emergencia médica, accidente:

[112](#)

En caso de intoxicación, llame a Nuremberg

Teléfono [0911 3982451](#)

Centro de emergencias toxicológicas de Múnich

Teléfono [089 19240](#)

Normas importantes en caso de emergencia:

Llama al 112.

Diga las cosas importantes:

¿Dónde se ha producido la emergencia/accidente?

¿Qué ha ocurrido?

¿Cuántos heridos hay?

¿Qué tipo de lesiones?

Espera a las preguntas del centro de control de salvamento.

Servicio de urgencias médicas, servicio de urgencias farmacéuticas

Servicio médico de guardia

¿Es de noche, domingo o festivo?

No se encuentra bien.

¿Necesita un médico?

¿Su médico no está abierto?

Puede llamar aquí. Número: **116 117**.

Pregunte por un médico de guardia.

Pero no para urgencias. Urgencias: **112**

O vaya al hospital.

[Aquí encontrará consultorios médicos de guardia.](#)

Servicio de urgencias del dentista

¿Una urgencia con un diente?

¿Por ejemplo, dolor, hemorragia, accidente?

¿Su dentista no está abierto?

¿Dónde está el servicio de urgencias? Mire [aquí](#)

O bien

[Servicio de urgencias odontológicas del Hospital Universitario de Ratisbona](#)

Servicio de urgencias de farmacia

¿Es de noche, domingo o festivo?

No se encuentra bien. Necesita un medicamento.

Entonces busque [aquí](#) una farmacia abierta.

Busque aquí: [Farmacia de guardia](#)

Ayuda a mujeres y niños

¿Es usted una mujer necesitada?

Siempre puedes llamar:

Teléfono: [0800 116 016](#)

También puedes obtener ayuda en otros idiomas.

Violencia sexual

[Línea de ayuda para mujeres Regensburg e.V.](#)

Centro de asesoramiento para mujeres y niñas que han sufrido violencia sexual.

Teléfono: [0941 24171](#)

Islas de emergencia para niños

¿Tienes miedo de camino al colegio?

Puedes recibir ayuda.

¿Dónde?

Vas a una isla de emergencia de camino al colegio (shops = tiendas, médicos)

La gente de allí puede ayudarte.

Las tiendas tienen una pegatina.

La pegatina dice "Notinsel".

[Islas de emergencia: Ayuda para los niños](#)

Teléfono de la preocupación (para crisis psicológicas)

¿Estás desesperado o triste?

¿No te encuentras bien en este momento?

Aquí encontrará números de teléfono donde puede hablar confidencialmente:

Asesoramiento telefónico: [0800 1110111](tel:08001110111) o - [1110222](tel:1110222)

Teléfono del alma: [0228 71002425](tel:022871002425)

Teléfono de ayuda para niños y jóvenes: [0800 1110333](tel:08001110333)