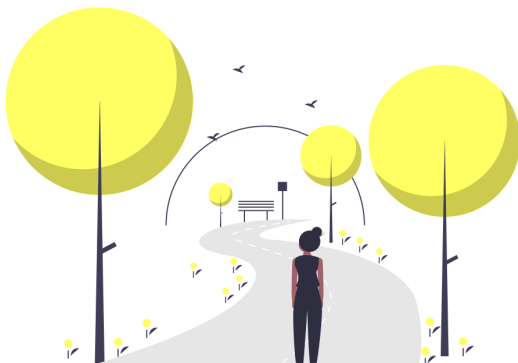


Spis treści

Wypoczynek, mieszkanie i życie codzienne	2
Zajęcia rekreacyjne	2
Otwarte spotkania i kawiarnie	2
Kluby w okręgu Rems-Murr	3
Organizacje migrantów	3
Instytucje kulturalne	4
Centra rodzinne	5
Ośrodki młodzieżowe	5
Finanse	6
Rachunek bankowy (rachunek bieżący)	6
Długi	7
Opłaty za nadawanie (GEZ)	8
Życie	9
Wymóg miejsca zamieszkania	9
Jak znaleźć mieszkanie?	9
Znalazłem mieszkanie	9
Ogrzewanie i wentylacja	11
Przeprowadzka	12
Mobilność	13
Rower	13
Autobus i pociąg	13
Samochód	14
Biuro honorowe	16
Wolontariat w sektorze uchodźców i migracji	16
Wolontariusz	17
Zakupy	17
Obiekty handlowe	17
Co to jest Tafel i kto może robić w nim zakupy?	18
Gdzie mogę kupić i sprzedać używane rzeczy?	19
Ważne informacje w życiu codziennym	20
Umowy	21
Ubezpieczenia	22
Oszczędność prądu i energii	22
Segregacja odpadów	24
Woda (woda pitna)	24
Internet i WLAN	25

Wypoczynek, mieszkanie i życie codzienne

Zajęcia rekreacyjne



W **okręgu Rems-Murr** istnieje wiele różnych **możliwości spędzania wolnego czasu dla wszystkich grup wiekowych**.

Wraz z partnerami do współpracy, Kreisjugendring zaprojektował stronę internetową, na której można znaleźć wiele możliwości spędzania wolnego czasu. Można wybierać spośród różnych kategorii, aby znaleźć konkretne oferty.

[Hello! | Dzielnicą Rems-Murr dla każdego](#)

Otwarte spotkania i kawiarnie



Otwarte miejsce spotkań lub otwarta kawiarnia to miejsce, w którym spotykają się **ludzie**. Nie ma znaczenia, czy są umówieni na spotkanie, czy po prostu spontanicznie przychodzą do tego miejsca. Daje to możliwość nawiązania kontaktu z różnymi osobami i wymiany pomysłów.

Istnieją również otwarte kawiarnie w wielu społecznościach w dzielnicy. Mają one różne nazwy: **kawiarnia spotkań międzykulturowych, kawiarnia międzynarodowa, kawiarnia dla kobiet**.

Zapytaj w [ratużu swojego miejsca zamieszkania o](#) otwarte miejsce spotkań lub kawiarnię.

Kluby w okręgu Rems-Murr



Stowarzyszenia są bardzo ważne w Niemczech. Łączą ludzi, którzy mają te same zainteresowania. Można uprawiać **sport**, grać **muzykę**, **angażować się w** sprawy innych lub chronić przyrodę.

W dzielnicy Rems-Murr istnieje **wiele klubów**, na przykład dla różnych dyscyplin sportowych lub hobby, takich jak muzyka.

Aby zostać **członkiem** klubu, należy zazwyczaj **uiścić** roczną **opłatę**. Bardziej szczegółowe informacje można uzyskać bezpośrednio w klubie.

💡 Jeśli masz **niskie dochody**, [pakiet edukacyjny i partycypacyjny](#) może przyznać dotacje na opłaty członkowskie w klubach dla dzieci i młodzieży.

Dowiedz się od [władz lokalnych](#), które kluby są dostępne.

Organizacje migrantów



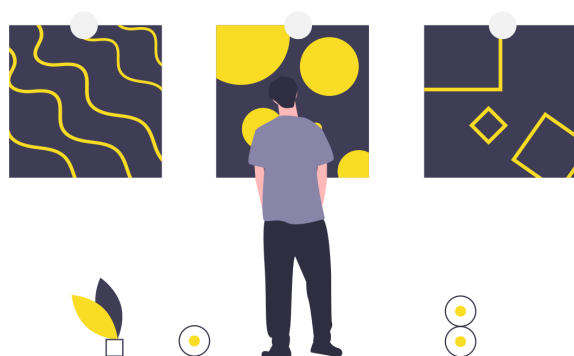
Organizacje migrantów to grupy założone przez osoby pochodzące z innego kraju. Większość członków tych grup również pochodzi z innych krajów. Grupy te mają różne cele i idee.

Na przykład:

- Stowarzyszenia, które celebrują tradycje i festiwale z ich kraju ojczystego.
- Grupy, które wspólnie się modlą lub rozmawiają o religii.
- Stowarzyszenia, które rozmawiają o polityce i ważnych kwestiach.
- Istnieją również kluby, w których uczestniczą tylko kobiety, mężczyźni, rodzice, osoby starsze lub dzieci i młodzież.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o takich grupach, możesz zajrzeć na stronę internetową [BAMF](#) (która pomaga migrantom w Niemczech) lub [zapytać w mieście](#), w którym mieszkasz.

Instytucje kulturalne



W Twojej gminie są instytucje, które odgrywają ważną rolę w **edukacji kulturalnej**:

- Muzea
- Biblioteki i biblioteki
- Szkoły artystyczne i muzyczne
- Teatry

Muzea

W okręgu Rems-Murr i w regionie Stuttgartu znajduje się wiele muzeów. Oferują one mieszkańcom możliwość edukacji kulturalnej. Zazwyczaj za wstęp trzeba zapłacić. Tutaj można znaleźć informacje o [możliwych zniżkach](#).

Tutaj znajdziesz przegląd muzeów w [powiecie](#).

Biblioteki i księgarnie

W bibliotekach i księgarniach można **wypożyczyć** książki, czasopisma, płyty CD i DVD, a czasem nawet przedmioty. Książki i media można przechowywać przez kilka tygodni (**okres wypożyczenia**). Większość z nich jest w języku niemieckim. Ale czasami są też książki **w innych językach**. Jeśli chcesz coś wypożyczyć, potrzebujesz **karty identyfikacyjnej**. Kartę można otrzymać w bibliotece. W większości przypadków trzeba za nią zapłacić. Jeśli nie zwrócisz książek i mediów na czas, musisz uiścić dodatkowe opłaty (pieniądze).

Biblioteki znajdują się w [wielu gminach w okręgu Rem-Murr](#).

Zapytaj w [urzędzie miasta w swoim miejscu](#) zamieszkania, czy jest tam biblioteka lub punkt biblioteczny.

Szkoły plastyczne i muzyczne

Jeśli Ty lub Twoje dziecko chcecie **nauczyć** się grać na **instrumencie lub śpiewać**, możecie udać się do szkoły muzycznej. Będzie tam nauczyciel, który będzie Cię uczył. Jeśli chcesz być kreatywny, możesz wziąć udział w **kursie malarstwa** w szkole artystycznej.

Szkoły artystyczne i muzyczne są płatne. Możesz być w stanie pokryć część kosztów w ramach [pakietu edukacyjnego i uczestnictwa](#).

Wiele gmin w okręgu posiada szkoły plastyczne i muzyczne. Więcej informacji można uzyskać w [urzędzie miasta](#) lub gminy.

Teatr

W niektórych gminach okręgu Rems-Murr znajdują się różne teatry. Istnieją teatry dla **dorosłych**, ale także dla **dzieci**.

[Przegląd](#) można znaleźć tutaj.

[Informacje](#) można również uzyskać bezpośrednio w gminie.

Centra rodzinne



Centra rodzinne to miejsce spotkań dla rodzin. Jest tu wiele ofert dla wszystkich. Programy są zazwyczaj bezpłatne.

Więcej informacji można znaleźć w [lokalnym urzędzie](#).

Ośrodki młodzieżowe



Wszystkie informacje dla młodych ludzi można znaleźć [tutaj](#).

Finanse

Rachunek bankowy (rachunek bieżący)



Dlaczego potrzebuję rachunku bieżącego?

Rachunek bieżący to konto dla osób, które chcą dokonywać **płatności za pośrednictwem banku**. Pieniądze są **zawsze dostępne** na rachunku bieżącym.

Rachunek bieżący umożliwia

- dokonywać przelewów
- Otrzymywać płatności bezgotówkowe (płatności od urzędów / władz / świadczeń socjalnych są często dokonywane bezgotówkowo, tj. przelewane na osobisty rachunek bieżący)
- Ustawiać zlecenia stałe
- Uczestniczyć w poleceniach zapłaty
- Realizacja czeków, dokonywanie płatności bezgotówkowych kartą EC/Maestro
- Wypłacanie gotówki w okienkach bankowych lub bankomatów
- Drukowanie wyciągów z konta
- Otwieranie konta

💡 Różne banki oferują rachunki bieżące na różnych warunkach. **Dowiedz się, ile dokładnie kosztuje rachunek bieżący każdego miesiąca i jakie usługi bank oferuje w zamian.**

Jak otworzyć konto?

Zdecyduj, w **którym** banku chcesz mieć konto.

Umów się na spotkanie w celu **otwarcia** rachunku.

Na spotkanie należy przynieść następujące dokumenty:

- Dokument tożsamości (potwierdzenie przybycia, zezwolenie na pobyt, zezwolenie na pobyt tolerowany, dowód osobisty).
- Jeśli w dokumencie tożsamości nie podano aktualnego adresu, należy przynieść ze sobą zaświadczenie o zameldowaniu lub porównywalny dokument.
- Ważne: Jeśli nie mówisz po niemiecku lub angielsku, weź ze sobą tłumacza.

Więcej wielojęzycznych informacji na ten temat można znaleźć [tutaj](#).



Ważne informacje:

Po otwarciu konta otrzymasz **kartę EC** z **czterocyfrowym kodem PIN**. Podpisz się na odwrocie karty EC. **Zapamiętaj** kod PIN. Kod PIN będzie potrzebny do płatności bezgotówkowych i wypłacania pieniędzy z bankomatów.

Pamiętaj, aby przechowywać kartę i kod PIN oddzielnie!

Jeśli chcesz wypłacić gotówkę: Najlepiej korzystać z bankomatów banku, w którym masz konto. Wtedy wypłata nic nie kosztuje. Jeśli kod PIN zostanie wprowadzony nieprawidłowo trzy razy w bankomacie, karta debetowa zostanie wycofana i zablokowana. W takim przypadku należy zwrócić się do banku.

Jeśli **karta EC zostanie zgubiona lub skradziona**, należy ją **natychmiast zablokować**. Podaj swój numer rozliczeniowy i numer konta. Następnie poproś bank o nową kartę EC.

☎ 116116

Od poniedziałku do piątku od 0 do 24 godzin

Długi

Czy masz **długi** lub **zbliżające się długi**, z którymi nie jesteś już w stanie samodzielnie sobie poradzić? Nie jesteś już w stanie płacić **czynszu, prądu lub rat**? Jesteś osobą samotną lub masz rodzinę?

Usługi doradztwa w zakresie zadłużenia świadczone przez Caritas i Kreisdiakonieverband oferują bezpłatną pomoc i wsparcie.

Okręgowe Stowarzyszenie Diakonii Rems-Murr

Doradztwo w zakresie zadłużenia w Waiblingen

📍 [Heinrich-Küderli-Str. 61, 71332 Waiblingen](#)

☎ [07151 95919 124](tel:0715195919124)

@ r.dingfelder@kdv-rmk.de

Doradztwo dla zadłużonych w Schorndorf

📍 [Arnoldstr. 5, 73614 Schorndorf](#)

☎ 07181 48296 0

@

s.hardt@kdv-rmk.de

Doradztwo w zakresie zadłużenia w Weinstadt-Endersbach w siedzibie eva

📍 [Strümpfelbacher Str. 64, 71384 Weinstadt-Endersbach](#)

☎ [07151 2050738](tel:071512050738)

@ w.gerke@kdv-rmk.de

Opłaty za nadawanie (GEZ)



Jakie są opłaty za nadawanie?

Niemcy mają niezależne radio, telewizję i usługi online świadczone przez ARD, ZDF i Deutschlandradio. Są one **wolne od wpływów gospodarczych i** politycznych. Wszyscy ludzie płacą za to pieniądze. Nazywa się to opłatą **radiowo-telewizyjną**.

Prawo stanowi, że opłata radiowo-telewizyjna musi być uiszczana za **każdy dom w** Niemczech. Jednak tylko jedna osoba na dom musi uiszczać opłatę radiowo-telewizyjną.

Więcej informacji [w różnych](#) językach można znaleźć [tutaj](#).

Czy muszę płacić?

Niektóre osoby mogą być zwolnione z opłat. Na przykład osoby otrzymujące **świadczenia na mocy ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl** lub **inne świadczenia socjalne**. Należy złożyć wniosek o zwolnienie z opłaty za transmisję.

Wniosek o zwolnienie z opłaty można znaleźć [tutaj](#).

Ogólne informacje i filmy na temat opłat za nadawanie można znaleźć [tutaj w kilku językach](#).

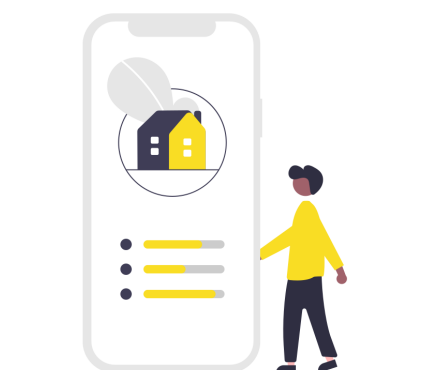
Życie

Wymóg miejsca zamieszkania

Czy jesteś uchodźcą? Możesz podlegać wymogowi zamieszkania.

Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#).

Jak znaleźć mieszkanie?



Gdzie mogę szukać mieszkania?

Internet

- <https://www.immonet.de/wohnung-suchen.html>
- <https://www.immobilienscout24.de>
- <https://www.immowelt.de/suche/wohnungen>

Mieszkania socjalne

W wielu miastach i gminach istnieją również mieszkania socjalne. Są one dotowane przez państwo i wynajmowane wyłącznie **osobom posiadającym zaświadczenie o prawie do mieszkania**. Jeśli jesteś zainteresowany mieszkaniem socjalnym, musisz złożyć wniosek o zaświadczenie o kwalifikowalności od władz lokalnych. Więcej informacji można uzyskać w [urzędzie miasta](#).

Znalazłem mieszkanie



Umowa najmu

Wysokość czynszu jest ustalana w umowie najmu. Jeśli najemca ją podpisze, zgadza się również płacić czynsz.

Czynsz składa się z **czynszu podstawowego** (kwota podstawowa), **kosztów dodatkowych** (wywóz śmieci, koszty eksploatacyjne) i **kosztów ogrzewania**.

Umowa najmu określa termin płatności czynszu. Jeśli czynsz jest wielokrotnie płacony z opóźnieniem, może to prowadzić do rozwiązania umowy najmu.

Należy uważnie przeczytać umowę najmu. Jeśli nie wszystko jest dla Ciebie zrozumiałe, poproś kogoś o pomoc.

💡 Umowa najmu jest bardzo ważna. Po jej podpisaniu nie można jej tak szybko anulować!

Umowa najmu musi zawierać następujące punkty:

- Imię i nazwisko oraz adres wynajmującego
- Adres wynajmowanej nieruchomości
- Powierzchnia mieszkalna w m²
- Liczba pokoi
- Wysokość czynszu netto
- Kwota kosztów operacyjnych
- Kwota kosztów ogrzewania
- Czynsz całkowity
- Kwota kaucji

Jeśli zgadzasz się z treścią umowy najmu, podpisz ją.

Więcej informacji w kilku językach można znaleźć [tutaj](#).

Kaucja zabezpieczająca

Kaucja jest gwarancją dla wynajmującego. Maksymalna kwota kaucji wynosi 3 czynsze podstawowe. Jeśli wyprowadzisz się z mieszkania i nie pozostawisz żadnych szkód, otrzymasz pieniądze z powrotem.

Możliwe przejęcie kosztów

Jeśli otrzymasz pieniądze z **urzędu pracy lub urzędu dzielnicy**, musisz pamiętać o następujących kwestiach:

Ważne: Nie wolno **jeszcze podpisywać umowy najmu, ale najpierw należy ją zatwierdzić.**

Po pierwsze, należy uzyskać **kosztorys** od przyszłego wynajmującego.

Powinien on zawierać

- Wysokość czynszu
- Wysokość kosztów dodatkowych (ogrzewanie, woda, elektryczność)
- Wysokość kaucji
- Ewentualny stopniowany czynsz (automatyczny wzrost czynszu)

Kosztorys należy zanieść do **urzędu pracy / urzędu okręgowego**. Urząd sprawdzi kosztorys.

Jeśli wszystko jest w porządku, zostanie on zatwierdzony.

Jeśli masz wymóg [stałego pobytu](#), musisz złożyć **wniosek do [urzędu imigracyjnego](#)**.

Wyposażenie początkowe

Jeśli otrzymujesz zasiłek z **urzędu pracy**, masz możliwość ubiegania się o wstępne umeblowanie i wyposażenie.

Służby socjalne ocenią Twoje potrzeby na miejscu podczas wizyty domowej i ustalą kwotę indywidualnie. Kwota jest oparta na rynku mebli używanych.

💡 Ważne jest, aby wniosek został złożony przed zakupem mebli

Informacja dla uchodźców : Wyprowadzając się z mieszkania, nie możesz zabrać ze sobą mebli z mieszkania. Będziesz zatem potrzebować nowych mebli. Wniosek o wstępne umeblowanie można złożyć w urzędzie pracy.

Zasiłek mieszkaniowy

Jeśli Ty i osoby mieszkające w Twoim gospodarstwie domowym zarabiacie **niewiele**, pod **pewnymi** warunkami przysługuje Ci zasiłek **mieszkaniowy**. Jeśli otrzymujesz pieniądze od państwa na siebie i swoją rodzinę, zazwyczaj nie musisz ubiegać się o zasiłek mieszkaniowy.

🌐 Informacje o zasiłku mieszkaniowym w [okręgu Rems-Murr](#)

Ogrzewanie i wentylacja



Ogrzewanie

Gdy jest zimno, można użyć grzejników, aby zapewnić ciepło. Grzejniki można regulować za pomocą termostatów. Energia grzewcza (olej, gaz, elektryczność) jest w Niemczech bardzo droga - prosimy o oszczędne korzystanie z energii. Jesienią i zimą pomieszczenia mieszkalne w Niemczech są ogrzewane. Zalecana temperatura w pomieszczeniach mieszkalnych wynosi od 20 do 23 stopni Celsjusza. Upewnij się, że nosisz również ciepłą odzież.

Wietrzenie

Gotowanie, pranie ubrań, branie prysznica lub kąpiel powodują powstawanie wilgotnego powietrza w pomieszczeniach mieszkalnych. Aby zapobiec powstawaniu pleśni, należy regularnie wietrzyć pomieszczenia. Prosimy o szerokie otwieranie okien na 5-10 minut co najmniej trzy lub cztery razy dziennie. Nie należy jednocześnie ogrzewać i wietrzyć pomieszczeń. Przed otwarciem okien należy ustawić ogrzewanie na ZERO (0). Po ponownym zamknięciu okien można ponownie włączyć grzejniki.

Pranie i suszenie bielizny

Upewnij się, że pranie i suszenie prania nie spowoduje żadnych szkód w mieszkaniu - takich jak pleśń lub uszkodzenie podłóg lub ścian przez wodę. Informacje o tym, gdzie można suszyć pranie, znajdują się w regulaminie.

Przeprowadzka



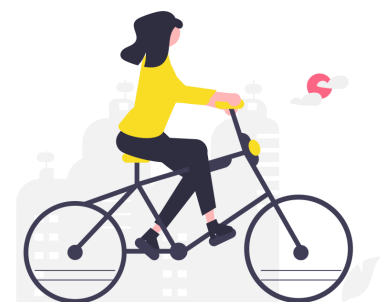
Po wprowadzeniu się do **nowego** mieszkania należy w **ciągu dwóch tygodni zarejestrować się w nowym urzędzie gminy**. W tym celu potrzebne jest zaświadczenie od **właściciela** mieszkania. Jeśli nie dotrzymasz tego terminu, możesz zostać ukarany grzywną.

Poproś o formularze w [urzędzie](#) miasta lub sprawdź [stronę internetową urzędu](#) miasta.

💡 Poinformuj **wszystkie ważne urzędy o swoim nowym adresie** (np. bank, urząd dzielnicy/centrum pracy, firmę ubezpieczeniową, pracodawcę, urząd imigracyjny). Upewnij się, że Twoje **imię i nazwisko znajduje się na skrzynce** na listy.

Mobilność

Rower



O czym należy pamiętać podczas jazdy na rowerze?

Dzielnicę Rems-Murr można z łatwością zwiedzać na rowerze.

W każdej chwili można **szybko i niedrogo** dostać się w dowolne miejsce.

W Niemczech, a także w okręgu Rems-Murr, istnieją **specjalne ścieżki rowerowe**.

Rowerzyści muszą również przestrzegać **przepisów ruchu drogowego**. Przegląd najważniejszych przepisów ruchu drogowego w Niemczech w różnych językach można znaleźć na [następnej stronie](#). Kupując rower, należy upewnić się, że jest on **zdatny do ruchu drogowego**.

Kilka ważnych zasad ruchu drogowego dla rowerzystów:

- Należy zawsze jeździć po prawej stronie drogi.
- Nie należy jechać obok siebie, lecz za sobą.
- Jeśli istnieje ścieżka rowerowa, należy z niej korzystać.
- Tylko dzieci w wieku do 11 lat mogą korzystać ze ścieżek rowerowych.

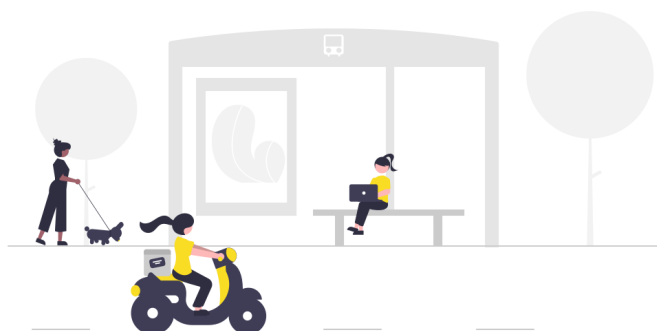
Naprawa rowerów

Sklepy rowerowe mogą naprawić rower. Należy za to zapłacić. Niektóre gminy mają również **warsztaty naprawy rowerów** prowadzone **przez wolontariuszy**. Jest to **zazwyczaj tańsze**. Możesz również uzyskać pomoc w naprawie.

Dowiedz się, jakie usługi i wsparcie są dostępne [lokalnie](#).

Więcej informacji w wielu językach można znaleźć [tutaj](#).

Autobus i pociąg



Aby dostać się do miejsca docelowego w dzielnicy Rems-Murr, można skorzystać z **transportu publicznego**. Są to autobusy i pociągi.

Bilet

Sprawdź dokładnie, jakiego biletu potrzebujesz i który bilet jest dla Ciebie najtańszy. Istnieje **wiele różnych biletów**.

Są to na przykład

- Bilety jednorazowe
- bilety jednodniowe
- Bilety tygodniowe lub miesięczne

Istnieją również bilety, na przykład

- dla dzieci
- [dla uczniów](#)
- dla studentów
- dla rodzin i grup

💡 Od maja 2023 r. bilet **Deutschlandticket** jest również dostępny za 58 euro miesięcznie. Najnowsze informacje na temat Deutschlandticket można znaleźć [tutaj](#).

Aplikacje i strony internetowe dotyczące transportu publicznego

- Region: [strona internetowa VVS](#) + [aplikacja VVS](#)
- Badenia-Wirtembergia: [strona internetowa bwegt](#) + [aplikacja bwegt](#)
- Deutsche Bahn: [strona internetowa DB](#) + [aplikacja DB Navigator](#)

💡 Podróżowanie bez biletu będzie karane! Musisz mieć ważny bilet na każdą podróż. W przeciwnym razie zapłacisz **wysoką grzywnę**.

Samochód



Prawo jazdy

Jeśli prowadzisz samochód w Niemczech, musisz posiadać ważne **prawo jazdy** i mieć je zawsze przy sobie.

W Niemczech można prowadzić samochód **od 18 roku życia**, posiadając ważne prawo jazdy. Możliwe jest również uzyskanie prawa jazdy w wieku 17 lat.

Chcesz uzyskać prawo jazdy?

Jeśli chcesz uzyskać prawo jazdy, wybierz szkołę **jazdy**. Szkoła jazdy wyjaśni Ci, jakich **dokumentów** potrzebujesz i jaka jest procedura. Uzyskanie prawa jazdy **kosztuje**. Dowiedz się wcześniej o kosztach.

Aby uzyskać niemieckie prawo jazdy, należy zdać **egzamin teoretyczny i praktyczny**. Egzamin teoretyczny można zdawać w **wielu innych językach** oprócz niemieckiego. Porozmawiaj o tym ze swoim instruktorem jazdy.

Musisz również wziąć udział w **kursie pierwszej pomocy**. Dowiesz się na nim, jak udzielić pomocy w sytuacji zagrożenia, na przykład w razie wypadku, oparzenia lub zatrucia.

Więcej informacji i dane kontaktowe dotyczące [ubiegania się o prawo jazdy](#) w urzędzie okręgowym można znaleźć tutaj.

Czy posiadasz już zagraniczne prawo jazdy?

Posiadasz zagraniczne prawo jazdy i mieszkasz w Niemczech?

W takim przypadku zagraniczne prawo jazdy jest ważne przez **6 miesięcy** po przeprowadzce do Niemiec.

Po upływie tych 6 miesięcy musisz zamienić swoje **prawo jazdy na niemieckie prawo jazdy**. Konieczne będzie również przystąpienie do **egzaminu teoretycznego i praktycznego**.

Osoby z **krajów UE/EOG** posiadające ważne prawo jazdy **nie** muszą przenosić swojego zagranicznego prawa jazdy.

Więcej informacji i wnioski o przeniesienie zagranicznego prawa jazdy można uzyskać [tutaj](#).

Uwaga: Istnieje wiele zasad zapewniających bezpieczeństwo w ruchu drogowym dla Ciebie i innych. Należy ich przestrzegać podczas prowadzenia pojazdu. Zasady te są określone w **przepisach o ruchu drogowym (StVO)**. Za złamanie tych przepisów grozi kara grzywny. Kary mogą być następujące Grzywna, zakaz prowadzenia pojazdów lub punkty we Flensburgu.

Więcej informacji w kilku językach można znaleźć [tutaj](#).

Rejestracja samochodu

Czy chcesz kupić pojazd silnikowy (np. samochód, ciężarówkę, motocykl, skuter) i nim jeździć? W takim razie musisz zarejestrować ten pojazd. W tym celu należy udać się do urzędu rejestracji.

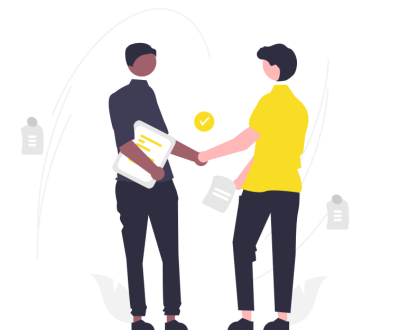
Prosimy o wcześniejsze umówienie się [online](#).

📍 Waiblingen, Schorndorf i Backnang

[Tutaj](#) znajdziesz wszystkie ważne informacje na temat rejestracji i dane kontaktowe odpowiednich lokalizacji.

Biuro honorowe

Wolontariat w sektorze uchodźców i migracji



W prawie każdym mieście i gminie w okręgu Rems-Murr istnieją grupy zaangażowane w pomoc migrantom i uchodźcom. Wolontariusze pomagają migrantom odnaleźć się w ich **środowisku**. Pomagają na przykład w kwestiach **związanych z życiem codziennym**. Na przykład, jeśli list nie jest zrozumiały w języku niemieckim. Wiele grup wolontariuszy oferuje również wsparcie w nauce języka niemieckiego.

Czy chciałbyś zostać **wolontariuszem w sektorze uchodźców**? W takim razie możesz skontaktować się z okręgowym centrum koordynacji wolontariatu:

Harald Luttmann

Wsparcie dla wolontariuszy

☎ [071515011670](tel:071515011670)

@ h.luttmann@rems-murr-kreis.de

Sandra Krebs

Promocja wolontariatu

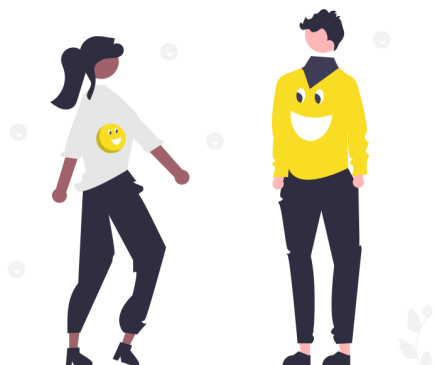
☎ [071515011417](tel:071515011417)

✉ @s.kreb@rems-murr-kreis.de

Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#).

Jeśli chcesz zostać wolontariuszem w konkretnej gminie, możesz skontaktować się z odpowiednim [urzędem miasta](#).

Wolontariusz



Wolontariat oznacza, że ludzie pracują na rzecz jakiejś sprawy **dobrowolnie i bez pieniędzy** jako dodatek do swojej pracy.

Możesz zostać wolontariuszem w tych obszarach:

- pomoc uchodźcom
- ochrona przyrody
- Ochotnicza straż pożarna
- działalność na polu religijnym
- kluby muzyczne i sportowe

Często ludzie ci są zorganizowani w [klubach](#). W wolontariacie spotykają się ludzie o podobnych zainteresowaniach. Wolontariat jest zatem ważny dla każdego. Ty również możesz pracować jako wolontariusz i w ten sposób nawiązać kontakt z lokalnymi mieszkańcami. Jeśli jesteś zainteresowany wolontariatem, możesz skontaktować się z [gminą](#), w której mieszkasz.

Zakupy

Obiekty handlowe



W Niemczech sklepy są zazwyczaj otwarte **od poniedziałku do soboty**. Są one zazwyczaj **zamknięte w niedziele i święta państwowe**. Godziny otwarcia sklepów mogą się różnić. Informacje na ten temat można znaleźć w Internecie lub przy wejściu do danego sklepu.

💡 Restauracje, kawiarnie i obiekty rekreacyjne (np. baseny, muzea, kina) są również otwarte w niedziele i święta.

Zakupy można zrobić tutaj:

- **Dyskonty**
W dyskontach można kupić głównie tańszą żywność. Asortyment towarów jest stosunkowo ograniczony i prosto zaprezentowany. Dyskonty znajdują się w prawie każdym mieście.
- **Supermarkety**
Można tu kupić głównie nieco droższą żywność. Znajdziesz tu również wiele markowych produktów. Prezentacja towarów jest ważniejsza niż w dyskontach.
- **Cotygodniowe targi**
Na cotygodniowych targach można kupić głównie żywność regionalną. Cotygodniowe targi odbywają się tylko w niektóre dni tygodnia i zazwyczaj w godzinach porannych. Jednak nie w każdym mieście odbywa się cotygodniowy targ.
- **Sklepy specjalistyczne**
Sklepy specjalistyczne to sklepy, w których można kupić głównie towary z określonej kategorii. Są to na przykład piekarnie, sklepy mięsne, sklepy sportowe i sklepy obuwnicze.
- **Produkty zagraniczne**
Zwłaszcza w większych miastach istnieją sklepy, w których można kupić produkty zagraniczne. Są to na przykład tureckie, rosyjskie lub azjatyckie sklepy spożywcze.
- **Drogerie**
Drogerie to wyspecjalizowane sklepy z szeroką gamą produktów. Można tu kupić głównie produkty higieniczne lub środki czyszczące.

Co to jest Tafel i kto może robić w nim zakupy?



DIE TAFELN
Essen, wo es hingehört

Tafel pomaga ludziom, którzy nie mają **dużo pieniędzy**. W sklepach Tafel można kupić tanio żywność i artykuły higieniczne, które nie są już sprzedawane w sklepach. Są to na przykład

- Żywność, której data przydatności do spożycia wkrótce upływa.
- wypieki z poprzedniego dnia
- uszkodzone lub wgniecione opakowania
- owoce i warzywa z niewielkimi skazami.

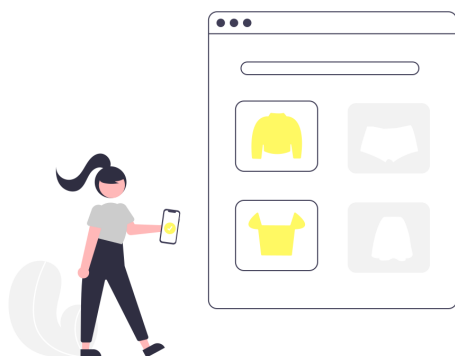
Możesz otrzymać żywność i artykuły higieniczne w Tafel, jeśli sam nie pracujesz lub nie zarabiasz wystarczająco dużo pieniędzy. W tym celu potrzebny jest **dowód** tożsamości. Jest on wydawany przez sklepy Tafel. Udaj się tam z **dowodem**, że jesteś w potrzebie. Na przykład z powiadomieniem AsylbLG lub Sozialhilfe (opieka społeczna) (są to listy informujące o tym, ile pieniędzy otrzymujesz na miesiąc).

W okręgu Rems-Murr **sklepy Tafel znajdują się w następujących miejscowościach:**

📍 Waiblingen, Fellbach, Backnang, Winnenden, Weinstadt, Welzheim, Murrhardt.

[Tutaj](#) można znaleźć odpowiednie adresy i dane kontaktowe.

Gdzie mogę kupić i sprzedać używane rzeczy?



Sklep z używaną odzieżą

W sklepach z używaną odzieżą można bardzo **tanio kupić używane** ubrania, meble, książki, artykuły elektryczne itp.

W niektórych gminach istnieją również **sklepy socjalne**, w których można kupić tanie przedmioty codziennego użytku.

W niektórych sklepach potrzebne jest **zaświadczenie** o uprawnieniach. Z tego powodu przy pierwszej wizycie należy zabrać ze sobą dokumenty tożsamości, dowód dochodu z opieki społecznej, emerytury lub innych świadczeń.

Dowiedz się, gdzie w Twoim [mieście](#) znajdują się takie sklepy.

Sklep odzieżowy

Kupuj tanio używaną odzież w **dzielnicy Rems-Murr:**

📍 Backnang, Schordorf, Winnenden

🌐 [Sklepy odzieżowe Niemieckiego Czerwonego Krzyża](#)

Pchli targ

Na pchlich targach można kupić **towary używane**. Mogą to być ubrania, biżuteria, naczynia i wiele innych. Często organizowane są pchle targi tematyczne. Na przykład na pchlim targu dla **dzieci** sprzedawane są tylko rzeczy dla dzieci. Na pchlim targu można również sprzedawać **towary**. W tym celu należy uiścić opłatę za **stoisko**. Skontaktuj się z biurem organizującym pchli targ.

[Tutaj możesz](#) dowiedzieć się, kiedy i gdzie odbędzie się następny pchli targ.

Inne sposoby **zakupu lub sprzedaży towarów** używanych

- tablice informacyjne w sklepach
- sekcja ogłoszeń w gazetach codziennych i tygodnikach
- media społecznościowe
- aplikacje dla towarów używanych
- inne strony internetowe z towarami używanymi.

Niektóre rzeczy są nawet rozdawane.

Ważne informacje w życiu codziennym

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o **życiu w Niemczech**, odwiedź stronę główną Handbook **Germany**:

 [Niemcy od A do Z | Handbook Germany](#)

Znajdziesz tam wiele informacji i filmów w różnych językach.



Można tam znaleźć informacje na następujące **główne tematy** :

- Życie
- Praca
- Nauka
- Język
- Prawo i wymiar sprawiedliwości
- Azyl w Niemczech
- Migracja
- Rodzina
- Zdrowie

Umowy



W Niemczech istnieją umowy na wiele rzeczy.

Na przykład:

- Wynajem mieszkania (umowa najmu)
- Nowa praca (umowa o pracę)
- Nowy telefon komórkowy (umowa na telefon komórkowy)
- Rejestracja w centrum fitness (umowa członkowska)

Umowa podpisana przez dwie strony jest **prawnie wiążąca**. Wszystko, co uzgodniono w umowie, musi być honorowane zarówno przez kupującego, jak i sprzedawcę.

Na przykład, jeśli podpisałeś umowę z siłownią na 2 lata, musisz również uiszczać opłaty przez 2 lata. Powinieneś zatem rozważyć, czy jesteś w stanie zapłacić wszystko za ten okres.

Umowy często zawierają również "drobny druk". Zazwyczaj jest to napisane drobnym drukiem na dole umowy. Przed podpisaniem umowy należy ją przeczytać i zaakceptować.

Nie daj się zmusić do podpisania umowy. Zawsze masz prawo do przeczytania i sprawdzenia wszystkiego. W razie potrzeby zapytaj, czy możesz zabrać umowę do domu. Możesz wówczas przeczytać umowę w wolnej chwili lub zlecić jej przetłumaczenie.

W przypadku jakichkolwiek nieporozumień z drugą stroną umowy można również zasięgnąć **porady prawnej lub skorzystać z pomocy prawnika**.

Anulowanie umowy

Należy złożyć pisemne wypowiedzenie (zazwyczaj 3 miesiące przed końcem umowy). W przypadku niedotrzymania **terminu** wypowiedzenia **umowa jest często automatycznie przedłużana**.

Umowa na telefon komórkowy

W Niemczech obowiązują **dwie różne** umowy o świadczenie usług telefonii komórkowej.

[!\[\]\(41aea2746216b27a6939d696d8e035da_img.jpg\) Więcej informacji w różnych językach.](#)

- **Umowa przedpłacona**

Umowa przedpłacona nie ma ustalonego okresu obowiązywania, ale musisz doładować kredyt (pieniądze).

- **Umowa na czas określony**

Umowa na czas określony ma minimalny okres obowiązywania. Zapytaj, jak długo trwa umowa i czy możesz płacić za nią przez tak długi okres. Umowa jest automatycznie przedłużana, jeśli jej nie anulujesz. Jeśli nie chcesz, aby umowa była automatycznie przedłużana, musisz złożyć pisemne wypowiedzenie. Zwróć uwagę na termin.

Ubezpieczenia



Ważne ubezpieczenia

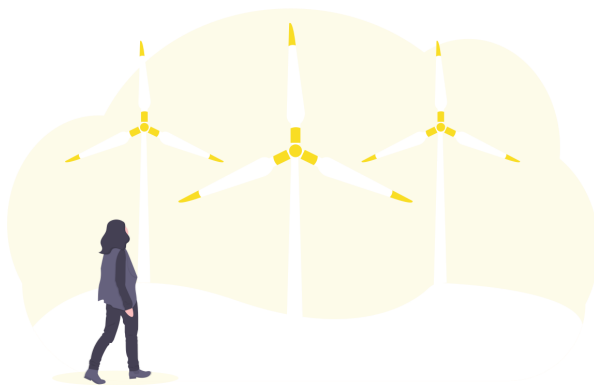
Oprócz **pięciu ustawowych ubezpieczeń** (chorobowego, opiekuńczego, emerytalnego, wypadkowego i na wypadek bezrobocia) istnieją inne ubezpieczenia. Są one **dobrowolne**, nawet jeśli w ich nazwie pojawia się czasem słowo "obowiązkowe", jak w przypadku "ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej". Większość z nich ubezpiecza od ryzyka finansowego. W zależności od sytuacji życiowej, niektóre z nich mogą mieć sens.

Najbardziej znane ubezpieczenia dodatkowe dotyczą następujących tematów:

- Odpowiedzialność cywilna
- zawartość gospodarstwa domowego
- pojazd silnikowy
- Telefon komórkowy

Więcej informacji na temat ubezpieczeń w różnych językach można znaleźć [tutaj](#).

Oszczędność prądu i energii



Zazwyczaj nowi najemcy są automatycznie rejestrowani u dostawcy energii elektrycznej przez wynajmującego. **Możesz samodzielnie wybrać dostawcę energii elektrycznej.** Po upływie okresu anulowania wynoszącego około 2 tygodnie można zmienić dostawcę energii elektrycznej.

Przegląd dostawców można znaleźć za pośrednictwem portalu:

 www.energieverbraucherportal.de

Oszczędność energii = oszczędność pieniędzy

Upewnij się, że regularnie wietrzysz **swój dom** (otwieraj okno na 5 minut co najmniej 3 razy dziennie) i **odpowiednio go ogrzewasz**. Zapobiegnie to powstawaniu pleśni oraz pozwoli zaoszczędzić energię i pieniądze.

Szczegółowe informacje i pomocne wskazówki można uzyskać w centrum porad konsumenckich w różnych językach.

 [Oszczędzanie energii](#)


Kontrola oszczędności energii

Osoby o niskich dochodach lub pobierające świadczenia socjalne mogą dowiedzieć się, jak oszczędzać energię w swoich domach. Pozwala to zaoszczędzić pieniądze i pomaga środowisku. Konsultacje są bezpłatne.


Porady można uzyskać nawet we własnym domu. Gospodarstwa domowe otrzymują wskazówki dotyczące oszczędzania energii. Dostępny jest również bezpłatny pakiet zawierający energooszczędne żarówki, gniazdko i wiele innych.

Kontakt

Pan Bühlweiler

 [07151172422](tel:07151172422)

 [@buehlweiler@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de](mailto:buehlweiler@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de)

 [Kontrola oszczędności energii elektrycznej](#)



Segregacja odpadów



Śmieci należy wyrzucać do przeznaczonych do tego celu pojemników. Istnieją różne pojemniki na plastik, papier i tekturę, na resztki jedzenia (odpady organiczne) i na inne odpady. Prosimy o przestrzeganie **segregacji** odpadów, ponieważ duża część odpadów jest ponownie wykorzystywana i jest to ważny element **ochrony środowiska**.

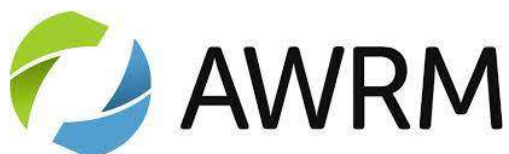
Co należy wrzucać do którego pojemnika? Kiedy pojemniki są opróżniane? Gdzie znajduje się punkt zbiórki surowców wtórnych? Informacje można znaleźć tutaj:

Gospodarka odpadami Rems-Murr-Kreis

[Gospodarka odpadami Rems-Murr](#)

Rems-Murr District Waste Management ma teraz również aplikację na telefon komórkowy. Można w niej znaleźć ważne informacje i sprawdzić, w które dni pojemniki są opróżniane: [Aplikacja Odpady](#)

Obcojęzyczne informacje na temat segregacji odpadów, usuwania odpadów i unikania odpadów można znaleźć [tutaj](#).



Woda (woda pitna)

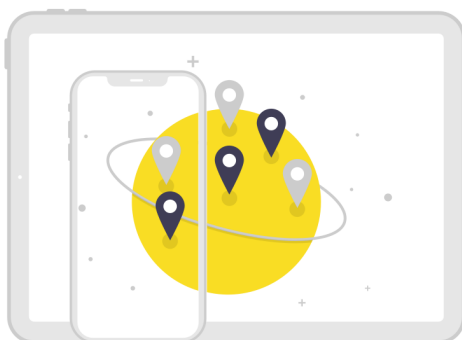


W Niemczech wodę można pić **bezpośrednio z kranu**. Jakość wody pitnej jest **ściśle kontrolowana**.

💡Ogólnie rzecz biorąc, zaleca się używanie tylko zimnej wody do picia i przygotowywania żywności i napojów.

💡Jeśli woda jest pozostawiona w kranie przez dłuższy czas (ponad 4 godziny), zaleca się pozostawienie jej do czasu, aż będzie chłodniejsza.

Internet i WLAN



Publiczna i bezpłatna sieć WLAN

Bezpłatna sieć Wi-Fi jest dostępna w wielu miejscach publicznych (hotspotach), na przykład w centrach miast, bibliotekach i restauracjach. Można tam bezpłatnie surfować po Internecie za pomocą własnego urządzenia.

Prywatna sieć WLAN i Internet

Do korzystania z prywatnej sieci WLAN za pośrednictwem telefonu komórkowego lub komputera wymagana jest [umowa](#).

Uwaga: Należy pamiętać, że umowa jest często zawierana na co najmniej 2 lata. Przed podpisaniem umowy należy zapytać zarządcę zakwaterowania lub właściciela, czy sieć WLAN jest w ogóle możliwa z technicznego punktu widzenia.