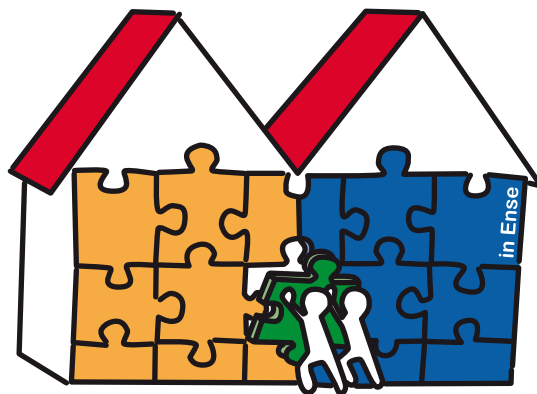


Willkommen in Ense

WELCOME
WILLKOMMEN
ղջոԼԻՆ
Добро дошао
bun venit
i mirëpritur
ترحيب
добро пожаловать
dobrodošli
vitajte
hoşgeldiniz
powitanie



Flüchtlinge werden
Nachbarn

Informationen und Hilfen
für den Start in Ense

Impressum

Willkommen in Ense

Informationen und Hilfen für den Start in Ense

Herausgeber:



**Flüchtlinge werden
Nachbarn**

Bürgerinitiative Flüchtlinge werden Nachbarn in Ense
Rochollweg 22
59469 Ense

Email: fluechtlingewerdennachbarn@gmail.com

1. Auflage Januar 2016

Die Informationen in diesem Wegweiser wurden gewissenhaft recherchiert, zusammengestellt und übersetzt. Dennoch können wir keine Gewähr für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität übernehmen.

Wir freuen uns über Anregungen und Kritik, insbesondere über Ergänzungen und Ideen für die nächste Auflage.

Vervielfältigung und Verbreitung- auch teilweise- nur nach schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Redaktion:

Alina Brinkmann, Dagmar Stock, Dana Bühner, Lisa Keil,
Desirée Singelmann, Katharina Singelmann, Melanie Schumacher

Übersetzung:

Gestaltung:

Anabel Grote-Schimpf



Ense

(14 Ortsteile)

Am Rande des Sauerlandes
und der Soester Börde

Größe: 51 km²

12.700 Einwohner

Flüsse: Ruhr und Möhne

Bundesland: Nordrhein-Westfalen

Kreis: Soest



Begleiter



Mobilität



Sprachkurs



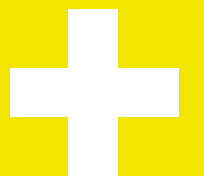
Einkaufen



Behörden



Ärzte



Kinder | Familie



Freizeit



Alltag





Begleiter

Damit du dich im alltäglichen Leben leichter zurecht findest, gibt es für dein Haus einen Begleiter, der dein persönlicher Ansprechpartner ist. Du kannst dich bei allen Fragen an deinen Begleiter wenden.



Dein Begleiter kann dich ehrenamtlich unterstützen...

- dass du dich in Ense zurecht findest
- bei deinen ersten Fahrten mit Bus und Bahn
- bei deinen ersten Einkäufen
- bei deinen ersten Arztbesuchen
- indem er dich zu Enser Veranstaltungen einlädt und mitnimmt
- beim ersten Besuch des Sprachkurses
- einen Kindergartenplatz zu finden
- einen Verein zu finden, so dass du dein Hobby ausüben kannst
- ...

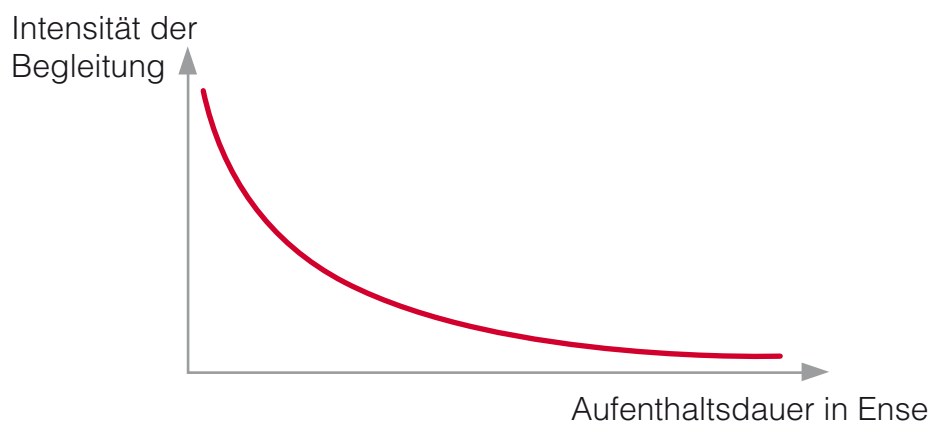
Dein Begleiter hilft dir ganz individuell. Denke daran, dass dein Begleiter ein privater Nachbar und kein Angestellter der Gemeinde ist! Du kannst dich bei allen Problemen bei ihm melden.



Bitte beachte aber, dass nicht zu den Aufgaben deines Begleiters gehört...

- dass er rund um die Uhr erreichbar ist
- dass er mit seinem privaten Auto Fahrdienste übernimmt (nur in besonderen Ausnahmefällen)

Dein Begleiter ist ein Ansprechpartner, der dir hilft, selbstständig zu handeln. Unmittelbar nach deiner Ankunft benötigst du seine Hilfe mehr, als wenn du schon ein paar Monate in Ense lebst. Deshalb sollte die Intensität der Begleitung mit der Zeit abnehmen.



Vielleicht kannst du die Begleiter nach einiger Zeit sogar selbst unterstützen, in dem du neuen Flüchtlingen bei der Orientierung oder den Begleitern als Übersetzer hilfst.



Flüchtlingsberatung

Beratungsangebote:

- o Psychosoziale Beratung für Flüchtlinge
- o Beratung im Asylverfahren
- o Beratung für Frauen und Kinder nach sexueller Gewalt
- o Beratung rund um das Aufenthaltsrecht
- o Beratung in sozialrechtlichen Fragen
- o Unterstützung bei Fragen zu Schule und Ausbildung
- o Vermittlung an niedergelassene Ärzte/Therapeuten
- o Koordination von Ressourcen zur psychischen Gesundheit
- o Psychologische Begleitung in akuten Krisen mit dem Ziel der Stabilisierung
- o Förderung von Selbsthilfeinitiativen
- o Informationsveranstaltungen
- o Frauenkurse
- o Konversationskurse

Beratung wird auf Deutsch und Englisch angeboten.



Bitte wende dich nicht ohne Beratung an einen Rechtsanwalt. Das ist sehr teuer. Die Flüchtlingsberatung kann dir auch bei rechtlichen Fragen helfen. Wenn wirklich ein Anwalt benötigt wird, wird dir die Flüchtlingsberatung jemanden empfehlen können.

Diakonie Ruhr-Hellweg e.V.

Flüchtlingsberatung Soest

Wildemannsgasse 5

59494 Soest

Heinz Drucks | ☎: 02921 3620-160 | Fax: 02921 3620-109

E-Mail: hdrucks@diakonie-ruhr-hellweg.de

E-Mail: fluechtlingsberatung-Soest@diakonie-ruhr-hellweg.de



Fortbewegung in Ense und Umgebung

1) Laufen



Vieles kannst du zu Fuß erreichen.
Dein Begleiter kann Dir Wege zeigen oder erklären.

2) Rad fahren



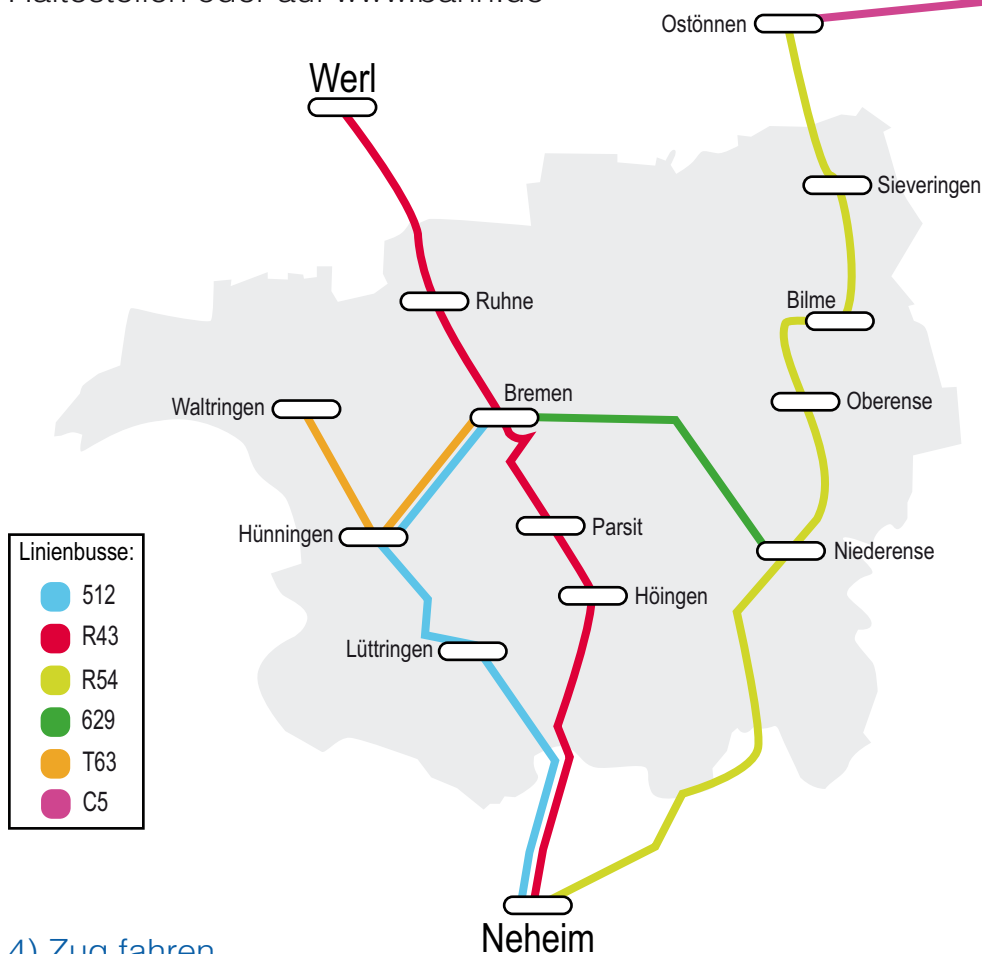
Fahrradregeln

- rechts fahren (Straße, wenn vorhanden Radweg benutzen)
- auf Autos und Fußgänger achten
- kein Alkohol
- bei Dämmerung Licht einschalten
- Empfehlung: Radhelm tragen
- Kinder nur mit Kindersitz und Radhelm transportieren

3) Bus fahren



Busse fahren zu festen Zeiten. Fahrpläne findest du an den Haltestellen oder auf www.bahn.de



4) Zug fahren

Wenn du nach Soest, Dortmund oder Bielefeld zum Amt oder zur Behörde musst, musst du mit dem Bus nach Werl oder Neheim und mit dem Zug weiter fahren.

Nützlich ist dafür die App der Deutschen Bahn.
www.bahn.de



Deutsch lernen!



Deutsch lernen ist das Wichtigste, was ihr für ein Leben in Deutschland tun könnt! Die Sprache ist der Schlüssel für die Integration. Durch Verständigung lernt ihr andere Leute kennen, findet Freunde und könnt arbeiten gehen.

Derzeit finden folgende Sprachkurse statt:

Bremen (Lambertushaus)
Kirchplatz 1
59469 Ense

freitags von 10:15 bis 11:45 Uhr

Niederense (Porta Coeli)
Bernhardusplatz 1
59469 Ense

donnerstags von 17:00 bis 19:00 Uhr

Die ganze Familie ist eingeladen. Für die Kinder sind Mitglieder unserer Initiative da, die während des Sprachkurses mit den Kindern spielen und auf sie auspassen.

Nach dem Sprachkurs finden oft auch weitere Aktivitäten statt wie Fußballspielen, Kleidungsbasar, Spielzeugbasar für Kinder oder anderes.

Einkaufsmöglichkeiten

Lebensmittel kannst du montags bis samstags in den Supermärkten (siehe Tabelle) einkaufen.

Achtung: Sonntags sind in Deutschland alle Läden geschlossen.

Pfandsystem

Damit Flaschen und Dosen recycelt werden können, gibt es in Deutschland das sogenannte Pfand.

Beim Kauf zahlt ihr je nach Flasche/Dose einen kleinen Aufpreis, den ihr wiederbekommt, wenn ihr die Flaschen zum Supermarkt oder Händler zurückbringt (manchmal gibt man die Flaschen bei einer Person ab, manchmal gibt es Automaten).

Beispiel:

Preis Getränk: 1 €

Pfand: 0,25 €

Gesamt: 1,25 €

Leere Dose/Flasche abgeben: 0,25 € Pfand zurück



An diesem Zeichen erkennt ihr, ob auf eurem Getränk Pfand ist:

So (oder ähnlich) sehen Pfandautomaten aus:



Hier werft ihr eure Flaschen/Dosen nacheinander ein und erhaltet einen Bon, für den ihr an der Kasse Geld erhaltet.

Weitere (landestypische) Einkaufsmöglichkeiten:

- Neheim:

Apothekerstraße: Türkischer Laden „Ötün“,  Neheim Busbahnhof

Engelbertstraße: Russischer Lebensmittelmarkt,  Engelbertplatz


- Werl

Neheimer Straße 12: Internationaler Kaufmarkt,  Neheimer Strasse




Lebensmittel




Enser Warenkorb
Kirchplatz 11
Ense Bremen
 Bremen-Mitte




Aldi Markt
An der Windmühle 2
Ense Bremen
 Bremen-Kettler




Rewe Kaufpark
Werler Straße 15
Ense Bremen
 Bremen-Mitte




Penny Markt
An der Windmühle 5
Ense Bremen
 Bremen-Kettler




Edeka Wortmann
Bahnhofstraße 1
Ense Niederense
 Niederense-
Wendeplatz



Netto Markt
An der Windmühle 6
Ense Bremen
 Bremen-Kettler




Lidl Markt
Am Riesenberg 1A
Ense Niederense
 Niederense-Wendeplatz




Kleidung | Hausrat | Spielwaren




Kleiderstube Ense
Werler Straße 59
Ense Bremen
 Bremen-Ruhner Weg




Tedi
An der Windmühle 6
Ense Bremen
 Bremen-Kettler



NKD Kleidung
An der Windmühle 6
Ense Bremen
 Bremen-Kettler



KIK Kleidung
An der Windmühle 6
Ense Bremen
 Bremen-Kettler

Kleiderstube



Werler Str. 59, 59469 Ense-Bremen

Kleidung kannst du nach Terminabsprache im Rathaus in der Kleiderstube gratis bekommen, z.B. Kleidung, Bettwäsche, Handtücher, Kleinkinderbedarf und Hausrat.

Enser Warenkorb



Kirchplatz 11, 59469 Ense-Bremen

Lebensmittel bekommst du beim Enser Warenkorb fast geschenkt. Für 1 € bekommst du deinen Wochenbedarf an Lebensmitteln. Es handelt sich hierbei um gespendete Lebensmittel, die jeweils dienstags und freitags von 14 Uhr bis 16 Uhr ausgegeben werden.

Möbel und mehr

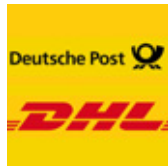


Poststr. 15, 59469 Ense-Niederense

Möbel und Hausrat, Fahrräder, Kinderbedarf und Kleidung kannst du günstig bei „Möbel und mehr“ kaufen. Öffnungszeiten: donnerstags 15 Uhr bis 18 Uhr. Bei Fragen kann man sich an die Begleiter wenden.



Postfillialen:



Bremen I An der Windmühle 4

Montag-Freitag: 9 - 12:30 Uhr, 14:30 - 18 Uhr | Samstag: 9 - 13 Uhr

Niederense I Poststr.6

Montag-Freitag: 8 - 12:30 Uhr, 14:30 - 18:30 Uhr | Samstag: 8 - 13 Uhr

Portokosten Briefe und Pakete

Standardbrief Deutschland: 0,70€

Standardbrief international: 0,90€

Päckchen bis 2kg Deutschland: 6,99€

Päckchen bis 2kg international: 15,99€

Paket bis 5kg Deutschland: 6,99€

Paket bis 5kg international: 35,99€

Paket bis 10kg: 8,49€

Paket bis 10kg international: 59,99€

Paket bis 20kg Deutschland: 14,99€

Paket bis 20kg international: 92,99€



- Briefe kannst du immer in einen Briefkasten einwerfen
- Internationaler Versand=Versand in alle Länder ausserhalb Deutschlands
- Pakete sind versichert bis zu 500€ , Päckchen nicht
- Versand international innerhalb von 15-19 Tagen
- Versand nur an eine gültige Adresse möglich
- Pakete können bei der Post gekauft werden oder selber mitgebracht werden (Schuhkarton etc.)
- Mitarbeiter der Post können dir das Porto auch errechnen und helfen bei Fragen



Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Zuständig für: Beantragung von Asyl und Prüfung (Interview)

Gründe für Asyl können sein: Verfolgung im Heimatland auf Grund von Rasse, Religion, Nationalität, Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe oder wegen politischer Überzeugung. Im Rahmen des Asylverfahrens wird geprüft, ob du als Asylberechtigter oder als Flüchtling anerkannt wirst oder ob Abschiebehindernisse bezüglich deines Heimatlandes bestehen und dir aufgrund dessen eine Aufenthaltserlaubnis erteilt werden kann.

BAMF - Regionalstelle Bielefeld

Am Stadtholz 24 | 33609 Bielefeld

☎ : +49 521 9316 401 | Telefax: +49 521 9316 199
E-Mail: BIE-Posteingang@bamf.bund.de

BAMF - Außenstelle Dortmund

Huckarder Str. 91 | 44147 Dortmund

☎ : +49 231 9058 0 | Telefax: +49 231 9058 199
E-Mail: DOR-Posteingang@bamf.bund.de

Ausländerbehörde

Zuständig für:

- Aufenthalts- oder Niederlassungserlaubnis je nach Entscheid des BAMF
- Ausstellung von Passersatzpapieren
- Fragen zum Aufenthaltsrecht
- Erlaubnis zur Ausübung einer Erwerbstätigkeit

Bitte zur Vermeidung von Wartezeiten und Abklärung evtl. nötiger Unterlagen Termin vereinbaren!

Kreis Soest Ordnungsangelegenheiten Migration und Aufenthalt

Service-Center Aufenthalt (Erdgeschoss, Raum E073)

Hoher Weg 1-3 | 59494 Soest

☎ : 02921/30-0 | Telefax: 02921/302121
E-Mail: aufenthalt@kreis-soest.de

Gemeinde Ense (Rathaus) (Asylbewerberleistungsgesetz)

Zuständig für:

- Geldleistungen zur Selbstversorgung
- Leistungen für Unterkunft, Heizung und Hausrat
- Leistungen für medizinische Versorgung
- ggf. die Leistungen des Bildungspaketes
- individuelle Sonderbedarfe im konkreten Einzelfall
- **hat keinen Einfluss auf Bleiberecht / Abschiebung**

Rathaus

Am Spring 4 | 59469 Ense-Bremen

Frau Kösling: Zimmer 104

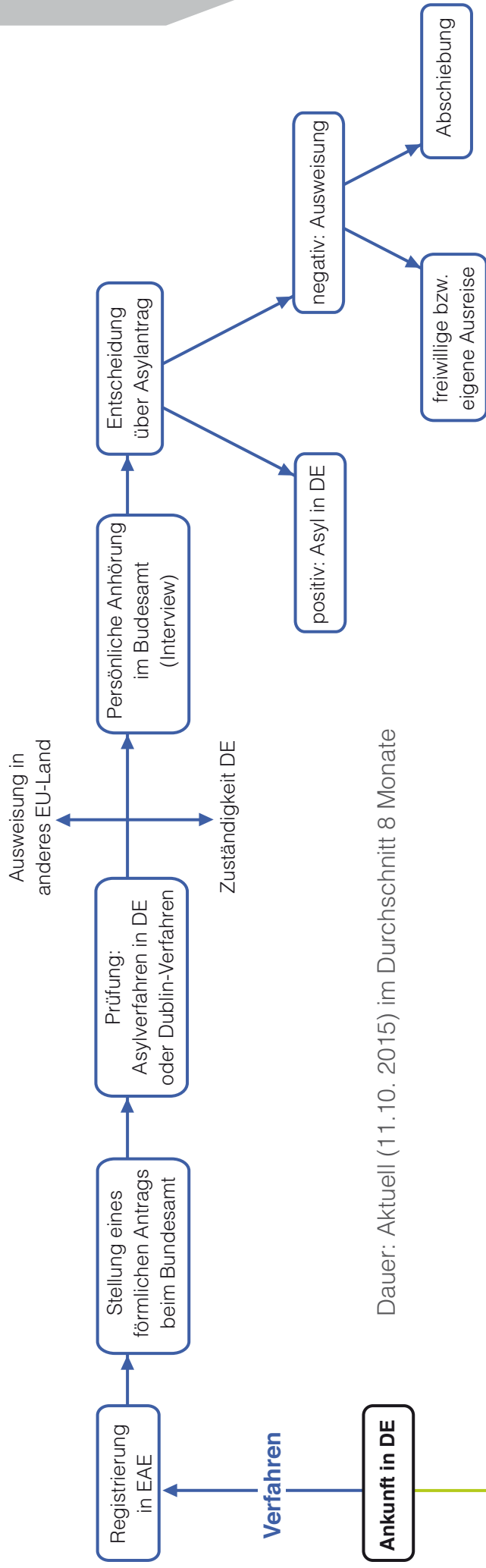
☎ : 02938/980-151 | Fax: 02938/4000

Herr Schröder: Zimmer 111

☎ : 02938/980-156 | Fax: 02938/98072-156



Asylverfahren



Wenn du krank bist, gehst du zum Arzt, nicht sofort ins Krankenhaus. Dazu benötigst du einen Krankenschein, den du im Rathaus bekommst. Dann rufst du beim Arzt an oder gehst direkt dort hin. Am besten gehst du zuerst zum Allgemeinmediziner. Dort bekommst du gegebenenfalls eine Überweisung zu einem anderen Facharzt. Ein Krankenschein/Überweisung gilt immer für ein Quartal (= drei Monate).

1. Quartal: Januar bis März,
2. Quartal: April bis Juni,
3. Quartal: Juli bis September
4. Quartal: Oktober bis Dezember.

Hinweis: Es werden nur Behandlungen gegen akute Erkrankungen und Schmerzbekämpfung bezahlt. Einige Leistungen müssen auch von versicherten Personen selbst bezahlt werden (z.B. Verhütung, mehr als drei Ultraschalluntersuchungen in der Schwangerschaft, Nahrungsergänzungspräparate,...)

Allgemeinmediziner



Dr. Neumann
Poststr. 37a
59469 Ense-Niederense
☎ 02938/49870

Niederense-Wendeplatz

Dr. Wingenfeld
Peter-Rahmann-Str. 2
59469 Ense-Niederense
☎ 02938/2972

Niederense-Wendeplatz

Dr. Plattfaut
Willi-Eickenbusch-Str. 1
59469 Ense-Bremen
☎ 02938/3869

Bremen-Ruhner Weg

Dr. Erdle
Kesselstr. 8
59469 Ense-Bremen
☎ 02938/2808

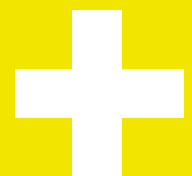
Bremen-Mitte

Dr. Thalmann
Neheimer Markt 5
59755 Arnsberg-Neheim
☎ 02932/22250

Neheim-Busbahnhof

Dr. Peck
Goethestr. 32
59755 Arnsberg-Neheim
☎ 02932/23041

Neheim-Busbahnhof



Zahnärzte



Dr. Palz
Willi-Eickenbusch-Str.
59469 Ense-Bremen
☎ 02938/800830

Bremen-Ruhner Weg

Dr. Amecke-Kosler
Goethestr. 42
59755 Arnsberg-Neheim
☎ 02932/25995

Neheim-Busbahnhof

Dr. Wams
Werler Str. 25
59469 Ense-Bremen
☎ 02938/2206

Bremen-Ruhner Weg

Dr. Wagner
Poststr. 34
59469 Ense-Niederense
☎ 02938/4852040

Niederense-Wendeplatz

Kinderärzte



Dr. Liening
Engelhardstr. 16
59457 Werl
☎ 02922/909790

Werl-Rathaus

Dr. Aydincioglu
Unnaer Str. 8
59457 Werl
☎ 02922/3677

Werl-Krankenhaus

Dr. Czarneki
Goethestr. 29
59755 Arnsberg-Neheim
☎ 02932/26640

Neheim-Busbahnhof

Gynäkologen



Female

Dr. Matuskova
Burgstr. 7
59755 Arnsberg-Neheim
☎ 02932/22313

Neheim-Busbahnhof

Dr. Horner
Unnaer Str. 3
59457 Werl
☎ 02922/7034

Werl-Krankenhaus

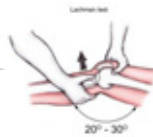
Dr. Voß-Heine
Willi-Eickenbusch-Str. 1
59457 Werl
☎ 02922/2846

Werl-Rathaus

Dr. Kölsche
Alter Markt 2
59457 Werl
☎ 02922/83038

Werl-Rathaus

Orthopäde



Dr. Weinz
Kirchplatz 16
59469 Ense-Bremen
☎ 02938/979420

Bremen-Mitte

Dr. Federmann / Dr. Schröder
Neheimer Markt 3
59755 Arnsberg-Neheim
☎ 02932/28913

Neheim-Busbahnhof

Apotheken



Bären-Apotheke
Bahnhofstr. 3
59469 Ense-Niederense
☎ 02938/97020

Niederense-Wendeplatz

Stern-Apotheke
Werler Str. 18a
59469 Ense-Bremen
☎ 02938/2111

Bremen-Ruhner Weg

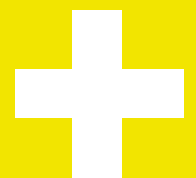
Krankenhäuser



Nur bei:

Unfall / Notfall / Entbindungen (Geburt): ☎ 112 anrufen!

Ein Krankenwagen bringt dich dann ins Krankenhaus.
Dort wirst du behandelt.



Schwangerschaft

- Begleiter informieren
- zum Frauenarzt (Gynäkologe) zur Vorsorge gehen (Neheim oder Werl)
- Hebamme= Frau, die bei Problemen in der Schwangerschaft hilft und nach der Geburt Mutter und Kind berät und untersucht
- Geburt im Krankenhaus (Soest oder Arnsberg-Hüsten)

Kinderrechte

- Alle Kinder (Jungen und Mädchen) haben die gleichen Rechte.
- Kinder dürfen niemals geschlagen werden. Es ist verboten!
- Alle Kinder dürfen (müssen) zur Schule gehen (Schulpflicht!)
- Kinder dürfen ihre eigene Meinung sagen.
- Kinder haben das Recht auf Freizeit (Spielen,...)
- Eltern und Staat müssen dafür sorgen, dass es den Kindern gut geht.

Kinderärzte

- Impfungen, Vorsorge, Krankheiten
- siehe Seite 16

Gesundheit für Kinder

- Vorsorge beim Kinderarzt
- Vorsorge beim Zahnarzt (2x im Jahr)
- viel Obst und Gemüse, wenig Süßigkeiten
- kein Rauchen, dort wo Kinder sich aufhalten
- kein Koffein (Kaffee, Cola, Energy Drinks) und keinen Alkohol an Kinder
- viel frische Luft
- viel Bewegung
- viel Kontakt zu anderen Kindern
- dreimal täglich Zähne putzen
- lieber Wasser als süße Getränke
- gemeinsames Spielen, Reden, Bücher lesen...
- TV- und Handyzeit für Kinder begrenzen

Kleidung/Spielzeug

- Kleiderstube/Caritas-Kaufhaus „möbel + mehr“
- Flohmärkte (Eltern verkaufen gebrauchtes Spielzeug und Kleidung für wenig Geld) im Frühling und Herbst (Plakate beachten oder Begleiter fragen)
- günstige neue Sachen gibt es z.B. in Bremen bei Kik oder NKD
- Spenden von Familien. Viele geben immer wieder Spielzeug und Kleidung an die Initiative. Begleiter ansprechen, wenn Sachen gebraucht werden.

Finanzielle Unterstützung

- zur Geburt
- zum Schulbeginn
- bei besonderen Wünschen (Ausflug, Sportkurs...) kann die Kinderhilfe-Ense eventuell Geld (dazu)geben. Begleiter oder im Rathaus ansprechen.



Kindergarten

- Haus und Spielplatz, wo Kinder von 3-6 Jahren von ausgebildeten Erwachsenen betreut werden
- spielen, malen, basteln, turnen, lernen, toben...
- Eltern bringen die Kinder morgens dorthin und holen sie mittags wieder ab
- Anmeldung mit „Kita-Card“, Anträge beim Begleiter oder im Rathaus
- Kindergarten ist wichtig zum Sprache lernen, andere Kinder kennen lernen, Vorbereitung auf die Schule

Schule








- Schulpflicht für alle Kinder (auch Asylbewerber) von 6-18 Jahren
- Der Schulbesuch ist kostenlos!
- Das Schuljahr beginnt im Sommer.
- Die Schule muss montags bis freitags besucht werden. Fehlzeiten z.B. wegen Krankheit müssen schriftlich erklärt und entschuldigt werden.

Alter des Kindes	Institution	Was?	Wo?
(2-)3-6 Jahre	Kindergarten	Spiel und Bewegung, soziale Kontakte, malen, basteln, singen, ...	In den einzelnen Ortsteilen
6-10 Jahre	Grundschule	lesen, schreiben, rechnen, Sachunterricht, Sport...	Lüttringen, Niederense, Höingen
10-16(-19) Jahre	weiterführende Schule	Hauptschulabschluss (Klasse 10, einfach) Realschulabschluss (Klasse 10, gehoben) Abitur (Klasse 13, Universitätszulassung)	Ense, Werl, Neheim, Soest
danach	Berufsausbildung oder Fachhochschule oder Universität		deutschlandweit

Kinder genießen in Deutschland besonderen Schutz und besondere Unterstützung. Für alle Probleme gibt es Möglichkeiten der Beratung und Hilfe. Ansprechpartner können z.B. die Begleiter oder die Gemeinde sein.



Freizeit

-  • Spielplätze
-  • Sportvereine/Kinderturnen
-  • Spiel- und Krabbelgruppen für Babys und Kleinkinder
-  • Spaziergänge
-  • Schwimmen
-  • Verabredung mit anderen Eltern und Kindern
-  • Feste und Veranstaltungen
(Schützenfeste, Kirmes, Haareselrennen...)
- Bei Interesse Begleiter ansprechen für Termine



Spielplätze

Bittingen: Zum Weidenhahn

Bremen: Eickhoffweg, Schulweg (Sportplatz), Rauschenberg, Mergelkuhle (Bolzplatz), Wolfsheide

Höingen: Pattenbraiken, Hoppegarten, Burgstraße (Grundschule), Heideweg, Schützenstraße, Heinrichstraße

Hünningen: Am Gelke (Grundschule), Robberts Kamp (Feuerwehrhaus)

Lüttringen: Am Gelke (Sportplatz), Auf der Vöhde

Niederense: Berkenkopfplatz, Kleinbahnring, Hudeweg (FC Süd), Bernhardusplatz (Grundschule), Triftweg, Schmaler Pfad, Bruchgärten, Heuerwerth (Sportplatz), Zum Sonnenufer, Sonneborn (Bolzplatz)

Oberense: Schlotweg, An der Tigge (Sportplatz)

Parsit: Taubenweg, Starenweg (Bolzplatz)

Ruhne: Kurfürstenstraße (Spiel- und Bolzplatz)

Sieveringen: Soester Straße (Bolzplatz), Soester Straße (Schützenhalle)

Volbringen: Lips Kamp

Waltringen: Diers Garten, Heckweg (Sportplatz), Schüngelstraße (Schützenhalle), Zum Ruhrgarten



Vereine und Gemeinschaften

Menschen mit gemeinsamen Interessen finden sich zusammen, um Ihrem Hobby nachzugehen und sich auszutauschen. Die Gruppen freuen sich über neue Leute und es ist eine gute Möglichkeit für dich, Nachbarn kennen zu lernen, Langweile zu vertreiben und die deutsche Sprache zu üben.

Dein Begleiter kann Dir helfen, die richtige Gruppe zu finden und Kontakt aufzunehmen.

Sport und Interessen:

Fußball
Volleyball/Beachvolleyball
Tennis
Tischtennis
Badminton
Angeln
Theater
Musik
Skat
Singen/Chöre
Schwimmen
Brieftauben
Fitness
Turnen/Aerobic/Zumba
Yoga/Pilates/Tai Bo
Radsport
Einrad
Kegeln
Basketball
Aikido
und viel mehr...

Schützenvereine:

Traditionelle deutsche Schießsportvereine, die sehr heimatverbunden sind und alte Bräuche pflegen. Jede Ortschaft hat ihren eigenen Schützenverein, der jährlich (im Sommer) ein Schützenfest ausrichtet. Dabei schießen die männlichen Mitglieder auf dem Schützenplatz auf einen künstlichen Vogel, um Schützenkönig zu werden. Drumherum gibt es Festumzüge und Feiern, es werden traditionelle Uniformen und schicke Kleider getragen und viel Alkohol getrunken. Für viele Einwohner hat das Schützenfest eine große Bedeutung.



Schwimmbäder

**Freizeitbad Werl (Frei- und Hallenbad)****Höpe 11, Werl**

Montag: 6 - 10 Uhr

Dienstag - Freitag: 6 - 21 Uhr

Samstag - Sonntag: 8 - 19 Uhr

Erwachsene 4,40 € Kinder: 3,20 €

 R43 Werl-Bahnhof; R41 Fahrtrichtung Hamm, Ausstieg Rustige Straße

Freibad Wickede**Im Winkel 24, Wickede**

Mai-September geöffnet

Erwachsene 3,80 € Kinder: 2,00 €

 T63-) Ludgerusstrasse

Freibad Neheim**Jahnallee 47, Arnsberg Neheim**

Mai-September geöffnet

Erwachsene 4,80 € Kinder: 2,00 €


 512 Neheim-Hüsten Bahnhof, C7 Neheim Jahnallee

Freizeitbad Nass Hüsten Frei- und Schwimmbad**Am Solepark 15, Arnsberg Hüsten**

Montag - Sonntag: 9 - 22 Uhr

Erwachsene 6,50 €/ 2,5 Std. | 8,00 € / Tag

Kinder: 3,50 € / St. | 3,50 € / Tag

 R43 Neheim Busbahnhof, C1 Fahrtrichtung Niedereimer, Ausstieg Delecker Straße

Lehrschwimmbecken Niederense**Zum Westenbruch 10, 59469 Ense- Niederense**

Im Lehrschwimmbecken gibt es einen kleinen Raum mit Fitnessgeräten. Dieser kann zu den Öffnungszeiten mitgenutzt werden (also Schwimmen + Fitness). Allerdings ist das Schwimmbad für die Öffentlichkeit nur nachmittags geöffnet. Außerdem ist mittwochs und samstags kein öffentlicher Badebetrieb und damit ist auch der Fitnessraum geschlossen. Dafür sehr günstig!

Preise**- Vorschulkinder freier Eintritt****- Schulkinder u. Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lj.**

Einzelkarte 1,50 Euro

Zehnerkarte 10,00 Euro

Jahreskarte 30,00 Euro

- Erwachsene ab 18 Jahre

Einzelkarte 2,00 Euro

Zehnerkarte 15,00 Euro

Jahreskarte 50,00 Euro



- Schwimmbäder sind für Frauen und Männer geöffnet
- Schwimmen darfst du nur in Schwimmkleidung, Straßenkleidung verboten
- Babys brauchen Schwimmwindeln
- Kinder die nicht schwimmen können, dürfen nur mit Schwimmflügeln ins Wasser gehen
- Essen darf nicht immer mitgebracht werden
- Nichtschwimmerbereiche sind gekennzeichnet und nicht so tief
- Schwimmbecken können über 2m tief sein, nur für Schwimmer geeignet

Fitnessstudios in Ense und Umgebung



Bitte denkt daran, dass die meisten Verträge mehrere Monate laufen und ihr auch zahlen müsst, wenn ihr nicht hingehet.

Ense

Lehrschwimmbecken Niederense
Zum Westenbruch 10
59469 Ense- Niederense

Im Lehrschwimmbecken gibt es einen kleinen Raum mit Fitnessgeräten. Dieser kann zu den Öffnungszeiten mitgenutzt werden (also Schwimmen + Fitness). Preise findest du bei „Schwimmbäder“

Werl

Sports-Time
Wickeder Str. 12
59457 Werl

Preise

Vormittagsabo ab:

18 Monate monatlich 12,99 €

12 Monate monatlich 14,99 €

6 Monate monatlich 24,99 €

Ganztagsabo ab:

18 Monate monatlich 14,99 €

12 Monate monatlich 18,99 €



Soest

ALL INCLUSIVE FITNESS SOEST

Werler Landstr. 2

59494 Soest

12 Monate monatlich 19,95 €

McFit Soest

Altes Stellwerk 5

59494 Soest

12 Monate monatlich 19,90 €

BODYMAXX Fitnesscenter

Kurze Straße 17a

59494 Soest

Monatlich 17,95€ (monatlich kündbar!)

Neheim

Sam's Fitnessstudio

Sternstraße 6-8

59755 Arnsberg

12 Monate 29,99 €

18 Monate 27,99 €

24 Monate 24,99 €

Friend's Fitness

Werler Straße 4 und 4a

59755 Arnsberg-Neheim

Vertragsdauer Zutritt mtl.

Preise

12 Monate | VollzeitGerätetraining | 29,90 €

12 Monate | Vollzeitalle Kurse & Sauna | 39,90 €

12 Monate | Morgens bis 14 Uhr alle Kurse & Sauna | 29,90 €

12 Monate | Wochenende Sa & Soalle Kurse & Sauna | 19,90 €

3 Monate | VollzeitGerätetraining | 43,00 €

3 Monate | Vollzeit Partneralle Kurse & Sauna | 24,90 €

3 Monat | Morgens bis 14 Uhr alle Kurse & Sauna | 33,00 €

3 Monate | Wochenende Sa & Soalle Kurse & Sauna | 23,00

Bruchhausen/Wickede/Arnsberg

Fit Xtra

Ringstraße 215

59821 Arnsberg

Kirchstr. 29

58739 Wickede

Eickelstraße 11

59759 Arnsberg – Bruchhausen

Ein Beitrag – drei Studios

12 Monate monatlich 29,99 €



Feiertage, Bräuche & Feste

Januar

Neujahr (1. Januar)

Wir feiern den Beginn des neuen Jahres in der Silvesternacht (31. Dezember). Um Mitternacht gibt es ein Feuerwerk.

Heilige drei Könige (6. Januar)

An diesem Tag erinnern wir uns an die Geburt und Taufe von Jesus. Kinder oder Erwachsene gehen als Könige verkleidet („Sternsinger“) an die Häuser und weihen diese. Sie schreiben C+B+M über die Haustüren (= „Christus segne das Haus“). Als Dank dafür bekommen sie von den Hausbewohnern Geldspenden für gute Zwecke oder Süßigkeiten.

Februar

Valentinstag (14. Februar)

Überall sieht man Herzen in den Läden: Verliebte Paare schenken sich an diesem Tag gegenseitig Blumen oder Süßigkeiten als Zeichen für ihre Liebe.

Karneval (Weiberfastnacht, Rosenmontag)

An diesen Tagen im Februar, manchmal auch im März, sieht man Menschen, die sich mit lustigen Kostümen verkleiden. Damit soll der Winter vertrieben werden. Die Menschen amüsieren sich, tanzen, singen und erzählen Witze. In Ense gibt es jedes Jahr auch Kinderkarnevalsfeiern. Rosenmontag haben viele Schulen schulfrei.

Aschermittwoch (zwei Tage nach Rosenmontag)

Die Karnevalszeit ist nun zu Ende und die 40-tägige Fastenzeit bis Ostern beginnt. An dem Tag wird im Gottesdienst oft ein Aschekreuz auf die Stirn gemalt, mit der Asche der Palmzweige des Vorjahres.

März/April

Gründonnerstag (Donnerstag vor Ostern)

An dem Tag erinnern wir uns an Jesu letztes Abendmahl mit seinen Freunden.

Karfreitag (Freitag vor Ostern)

Christen erinnern sich an diesem Tag an den Tod Jesu am Kreuz. Man verzichtet an diesem Tag auch auf viele Dinge, z.B. Fleisch.

Ostersonntag

An diesem wichtigsten Feiertag der Christen wird die Auferstehung von Jesus gefeiert. Ein typischer Brauch für Kinder ist das Bemalen, Verstecken, Suchen und Essen von Ostereiern mit der Familie. Abends gibt es in vielen Orten symbolisch ein Feuer, auf dem das Kreuz verbrennt. Man geht mit Freunden und Familie dorthin und schaut sich das Feuer an.

Ostermontag

Es ist der letzte Tag des Osterfestes.

Mai

Tag der Arbeit (1. Mai)

Man feiert die Arbeit. Abends vorher gibt es Partys („Tanz in den Mai“) und am Tag selber gehen viele Menschen mit Freunden und Familie wandern.



Muttertag (2. Sonntag im Mai)

Kinder und auch Erwachsene danken ihren Müttern für alles und schenken ihnen etwas Gemaltes oder Gebasteltes.

Christi Himmelfahrt/Vatertag (39 Tage nach Ostersonntag, donnerstags)

Man feiert die endgültige Auffahrt Jesu in den Himmel zu Gott. Außerdem ist der Tag ein Tag zu Ehren der Väter bzw. Männer. Viele Männer begeben sich auf Wanderungen und feiern. Frauen dürfen auch dabei sein und mitfeiern.

Juni

Pfingsten (49 Tage nach Ostersonntag, manchmal auch schon im Mai)

Pfingsten besteht aus zwei Tagen: Pfingstsonntag und Pfingstmontag. Christen feiern den Empfang des Heiligen Geistes auf der Erde.

Fronleichnam (60 Tage nach Ostersonntag, donnerstags)

Christen feiern das Fest des Leibes und Blutes Jesu Christus und erinnern sich an seine leibliche Gegenwart. Es ist angelehnt an das gemeinsame Abendmahl von Jesus mit seinen Freunden.

Schützenfeste

Wir feiern ein Volksfest mit einem Schießwettbewerb. Der beste Schütze wird Schützenkönig. In fast jedem Ortsteil von Ense wird dieses Fest im Sommer ausgiebig gefeiert.

Juli

Haareselrennen

Das Haareselrennen ist ein Familienfest mit einem Eselrennen im Park in Ense-Bremen.

August

Feuerwehrfest

Feste mit Spiel und Spaß für die Familie werden von der örtlichen Feuerwehr ausgerichtet.

Kinderferienfreizeit

Während der Sommerferien gibt es viele Angebote für Kinder in Ense, z.B. Zeltlager oder Spieltage in der Sporthalle in Bremen.

September

Schnadegang

Man geht die Grenzen der Orte ab. Oft nutzt man den Schnadegang, um neue Enser Bürger zu integrieren. Dabei wird manchmal der neue Bürger rituell über einen Grenzstein gehalten.

Oktober

Erntedankfest

Christen bedanken sich bei Gott für die Ernte im Herbst.

Tag der deutschen Einheit (3. Oktober)

Die offizielle Wiedervereinigung von 1990 des früher geteilten Deutschlands in Ost und West wird an diesem Tag gefeiert.



Allerheiligenmarkt Niederense (letzter Sonntag im Oktober)

In Niederense findet alljährlich dieser Markt mit vielen Buden, Vorstellungen von Vereinen und tollen Präsentationen statt.

Halloween (31. Oktober)

Ein Brauch, der aus den USA nach Deutschland gekommen ist, ist die gruselige Verkleidung der Kinder am Abend vor Allerheiligen. Sie schellen an den Häusern und sammeln Süßigkeiten. Die Häuser werden manchmal mit Kürbissen geschmückt.

November

Allerheiligen (1. November)

Wir gedenken allen Heiligen, Märtyrern und Verstorbenen. Auf dem Friedhof werden die Gräber geschmückt und viele Kerzen angezündet.

Martinstag (11. November)

Christen erinnern sich an den Heiligen Martin, der armen Menschen geholfen hat. Er war ein Ritter zu Pferd. Es gibt in vielen Orten am Abend Laternenumzüge für Kinder. Manchmal wird die Legende von Sankt Martin nachgespielt und es gibt Hefeteilchen zu essen.

Dezember

Lebendiger Adventskalender (1.-24. Dezember)

In einigen Ortsteilen (Bremen/Niederense) gestalten Menschen ein echtes Fenster, sowie das Türchen eines Adventskalenders. Wir machen das aus Freude auf das Weihnachtsfest, damit man nicht so lange darauf warten muss. Dabei gibt es z.B. Geschichten, die im Fenster vorgespielt werden und Vieles mehr.

Nikolaustag (6. Dezember)

Zum Gedenken an Nikolaus von Myra stellen die Kinder am Vorabend einen Stiefel vor die Tür, der über Nacht „vom Nikolaus“ mit Süßigkeiten gefüllt wird. Der Nikolaus besucht auch die Kindergärten.

Weihnachtskonzerte

In der Zeit vor Weihnachten laden die Musikvereine und Chöre zu Weihnachtskonzerten mit schöner Weihnachtsmusik ein.

Heiligabend (24. Dezember)

Viele Menschen gehen an diesem Abend zur Kirche, um sich auf den 1. Weihnachtstag vorzubereiten. Anschließend wird in den meisten Familien gemütlich miteinander gegessen. Es wird eine Tanne als Weihnachtsbaum geschmückt. Abends legt „das Christkind“ für die Kinder Geschenke unter den Baum.

1. und 2. Weihnachtsfeiertag (25./26. Dezember)

Weihnachten ist das Fest der Geburt von Jesus Christus. Man feiert mit der Familie und besucht die Kirche.

Silvester (31. Dezember)

Silvester ist der letzte Tag im Jahr. Man feiert diesen Abend mit Freunden, Verwandten oder Bekannten. Um Mitternacht zum neuen Jahr gibt es häufig Feuerwerke, die dafür da sind, „böse Geister“ zu vertreiben und sich auf das neue Jahr zu freuen. Man stößt in Deutschland oft mit Sekt auf das neue Jahr an. Kirchen bieten auch nächtliche Gottesdienste an.

rot gedruckte Feiertag = Tage wie Sonntag: man verhält sich ruhig und alle Läden haben geschlossen

schwarz gedruckte Feiertage = normale Werkstage



Notfallnummern

110 – Polizei



112 – Feuerwehr / Rettungsdienst / Krankenwagen



Solltet ihr euch im Ernstfall nicht mehr erinnern, welche Nummer wofür angerufen wird, ist dies kein Problem. Ihr werdet dann einfach weitergeleitet. Außerdem braucht ihr keine Angst vor der Polizei haben. Sie sind Helfer und haben auch nichts mit eurem Asylverfahren zu tun.

Religion und Kirchen

In Deutschland gibt es die Religionsfreiheit. Das bedeutet, dass jeder seinen frei gewählten Glauben leben und ausüben darf. Das bedeutet damit auch, dass wir andere Religionen neben der eigenen respektieren.



In Ense und Umgebung gibt es verschiedene Glaubenshäuser. Sprecht einfach mit eurem Begleiter, um ein passendes Glaubenshaus für euch zu finden.



Gleichberechtigung

Diskriminierung aufgrund von Geschlecht, Hautfarbe, Religion oder sexueller Orientierung ist in Deutschland verboten. Männer und Frauen genießen in Deutschland die gleichen Rechte.

Haustiere



Viele Deutsche halten Hunde oder Katzen, die ihnen sehr viel bedeuten und zum Teil sogar als Familienmitglieder angesehen werden. Sie haben Namen, bekommen eigenes Futter und es wird sich mit ihnen beschäftigt. Es geht von diesen Tieren in der Regel keine Gefahr aus, weil sie erzogen werden und beim Tierarzt geimpft und entwurmt sind. Freilaufende Tiere dürfen auf keinen Fall einfach mitgenommen werden.



Müllentsorgung | Bitte Müll trennen!

Es gibt verschiedene Mülltonnen für unterschiedlichen Müll. Diese werden von der Müllabfuhr regelmäßig abgeholt. Dafür müssen die Tonnen / Säcke am Abend vor der Abholung an die Straße gestellt werden (siehe Müllkalender).




Altpapier (Blaue Tonne)

Alles aus Papier/ Pappe z. B. Zeitungen, Zeitschriften, Schuhkartons, Briefumschläge kommen in die Blaue Tonne



Verpackungen (Gelber Sack)

Verschiedene leere Verpackungen, z.B. Kunststoffverpackungen, Metall- und Aluminiumdosen, Getränkedosen kommen in den gelben Sack. Die gelben Säcke erhaltet ihr kostenlos bei Edeka oder Rewe an der Kasse.

Das Zeichen  zeigt, was in den gelben Sack kommt.



Biomüll

sind z. B. Küchenabfälle, Laub, Hecken- und Rasenschnitt. Diese gehören in die grüne oder braune Tonne.



Restmüll

Üblicher Haushaltsmüll, z.B. Windeln, Staubsaugerbeutel, Gebrauchsgegenstände kommen in die schwarze Tonne.



Glas

Flaschen und Gläser sortiert nach Farben: Weiß, Grün, Braun kommen in den Glascontainer. Keine Pfandflaschen. Bitte Einwurfzeiten beachten! (Lärmbelästigung) Meist Mo-Sa 7:00-20:00 Uhr.



Sondermüll

muss gesondert bei der Schadstoffannahmestellen abgegeben werden (sprecht eure Begleiter an). Besonders schädliche Stoffe z.B. Batterien, Putzmittel, Farbe, Lösungsmittel gehören in den Sondermüll.



Spermüll

sind Große Haushaltsabfälle, z.B. Möbel, Teppiche, Kinderwagen, Matratzen, Elektrogeräte. Kann zum Wertstoffbringhof gebracht werden oder man lässt den Spermüll kostenpflichtig abholen. (Sprecht eure Begleiter an).



Geld

Währung: € - Euro



Überweisung | Konto | Banken

Ein eigenes Konto ermöglicht es dir, Geld zu überweisen und zu empfangen. Es ist als Asylbewerber nicht leicht, ein Konto zu eröffnen, aber es ist möglich. Wenn du das möchtest, sprich mit deinem Begleiter. Er kann mit dir zur Bank gehen und bei den Formalitäten helfen.

Du brauchst dafür ein Dokument, das folgende Punkte beinhaltet:

- Briefkopf einer deutschen Ausländerbehörde
- Foto
- Name, Geburtsdatum, Geburtsort, Staatsangehörigkeit, Anschrift
- Siegel der Ausländerbehörde
- Unterschrift des Ausstellers

Wenn eine Kontopfändung droht, kann ein Pfändungsschutzkonto eingerichtet werden. Hier hilft dir dein Begleiter oder die Schuldnerberatung.



GEZ-Befreiung

In Deutschland gibt es sogenannte Rundfunkgebühren für Fernseher, Radio und Internet, die jeder Haushalt regelmäßig zahlen muss. Als Asylbewerber seid ihr davon befreit. Solltet ihr ein Schreiben erhalten, sprecht bitte eure Begleiter an. Die Befreiung gilt befristet, das heißt, man muss nach einer bestimmten Zeit einen neuen Befreiungsantrag stellen. Nicht vergessen, denn das kann teuer werden.

Telefonanschlüsse und Internet

Telefonanschlüsse sind in Flüchtlingsunterkünften in Ense nicht erlaubt. Die Flüchtlinge bekommen, solange ihr Asylverfahren läuft keine festen Verträge von Telefonanbietern.

Unseriöse Anbieter versuchen immer wieder, Verträge mit einer Laufzeit von 2 Jahren zu verkaufen, die versteckte Kosten beinhalten.

Die einzige Alternative sind im Moment Prepaid-Handys.

Die Karten und Auflademöglichkeiten sind vielfältig.

Eine gute Auswahl bieten die Telefon-Shops in Neheim und Werl sowie die Supermärkte in Ense.

Aufladekarten gibt es an den Tankstellen in Ense sowie bei den Supermärkten Aldi, Lidl, Penny, Rewe usw.

Prepaid-Tarife

Brauchbare Prepaid-Tarife gibt es in jedem Netz, auch für Internetverbindungen. Je nachdem welches Netz vor Ort am besten funktioniert, können die Prepaid-Anbieter ausgesucht werden.

Eine aktuelle Übersicht zu Prepaid-Tarifen bietet die Seite Teltarif.de:

<http://www.teltarif.de/mobilfunk/prepaid/discounter.html>

<http://www.teltarif.de/tarife/handy/prepaid-und-vertrag/telefon-sms-internet/>

Lyca Mobile

Lyca Mobile hat sich auf günstige Auslandstelefonate spezialisiert, deshalb haben sehr viele Flüchtlinge eine Lyca-Nummer. Für Gespräche und SMS im Lyca-Netz gibt es (beschränkte) kostenlose Optionen und eine Flatrate.

Handys

Einfache Tasten-Handys sind gebraucht gut und günstig zu finden. Smartphones sollte man eher nicht gebraucht kaufen, weil es dort versteckte Fehler geben kann. Neue Smartphones gibt es ab 100 Euro.



Pünktlichkeit:

Bei vereinbarten Terminen und Verabredungen (Sprachkurs, Arzt, Freunde...) bitte etwas früher oder genau zur Uhrzeit erscheinen, nicht später!

Essenszeiten:

Die Deutschen gliedern den Tag gern durch die Essenszeiten. Dabei wird zwischen Arbeitstagen und freien Tagen unterschieden. Übliche Zeiten sind:

7-9 Uhr: Frühstück (Brot mit Käse, Wurst oder süßen Aufstrichen, Müsli oder Cornflakes, Kaffee, Kakao und Milch. An freien Tagen findet das Frühstück oft später statt und es gibt Brötchen, Obst und süßes Gebäck)

12-13 Uhr: Mittagessen (warme Mahlzeit z.B. Fleisch mit Kartoffeln und Gemüse, Nudeln mit Sauce, Fischgerichte, Salate, Pizza...)

15-16 Uhr: Kaffeetrinken (Kaffee, dazu manchmal Kuchen, Kekse, Obst...)

18-20 Uhr: Abendbrot (Brot mit Brotbelag, manchmal auch Suppe, Reste vom Mittagessen, Eier, Salat... In vielen Familien gibt es auch jetzt die warme Mahlzeit. Wenn man sich abends im Restaurant verabredet, wird in der Regel warm und reichhaltig gegessen)

Einige Deutsche verzichten auf den Verzehr von Fleisch (Vegetarier) oder allen tierischen Produkten (Veganer). Die meisten Deutschen mögen die internationale Küche und probieren gerne fremdländische Gerichte.

Fast Food: Neben den bekannten Fast Food-Ketten kann man zum Dönerimbiss gehen. Gerne bestellt man in Deutschland eine Pizza nach Hause, wenn keiner Lust zum Kochen hat.

Ruhezeiten



Von montags bis samstags ist jeden Tag zwischen 22 Uhr abends und 6 Uhr morgens Nachtruhe. In dieser Zeit sollte man keine lauten Tätigkeiten ausführen (z.B. laute Musik hören, Bohren, Rasen mähen).

Sonntag ist ein spezieller Ruhetag. An diesem Tag sind die meisten Läden nicht geöffnet (Supermarkt etc.) und nur wenige Leute arbeiten. Hier gilt den ganzen Tag, dass die Ruhe der Mitmenschen nicht gestört werden sollte.

Bundesländer

Deutschland ist in 16 sogenannte Bundesländer aufgeteilt. Diese haben eine eigene Landesregierung, weshalb manchmal unterschiedliche Regeln in den Bundesländern gelten (z.B. unterschiedliche Feiertage)

Empfehlung

Mehr über das Leben in Deutschland erfährst du auf

www.refugeeguide.de

In vielen Sprachen findest du hier Informationen und Tipps zu unterschiedlichen Themen.

