

Soziales Leben

Wenn Sie neu in Hamburg sind, gibt es nicht nur Sprachkurse und Ämter, die Ihnen helfen können, sondern auch viele andere Möglichkeiten.

Jeder Stadtteil hat Kulturzentren und Einrichtungen, wie zum Beispiel Bücherhallen, in denen es viele kostenlose Angebote gibt.

Dort können insbesondere Frauen und Jugendliche Hilfe bei Problemen bekommen. Es gibt Werkstätten, die bei der Reparatur von Fahrrädern, Möbeln oder Elektrogeräten helfen und Kurse in Deutsch, Tanzen, Musik, Theater...

Außerdem kann man Kontakt zu anderen Menschen in Hamburg bekommen.

Eine Übersicht finden Sie auf: www.hamburg.de/kulturzentren



Wir sind wie ihr, kommen aus aller Welt, leben jetzt in Deutschland und haben bei verikom in der Lernwerkstatt zusammengearbeitet.

Wir haben ein paar Tipps und Informationen, die wir wichtig finden für euch aufgeschrieben.

Wir hoffen, dass unsere Tipps für euch nützlich sind und ihr die Tipps an Familie und Freunde weitergebt.

Viel Glück!!!

Idee, Texte und Design:

F. Ahmad Ershad, N. Ali, M.R. Durrany, M. Khatibi, S. Moctar, A.R. Mohammadi, A. Sokolenko, L. Urbe Reyes, N. La Rosa, A. Hoepfner
und das Team von Auf gutem Grund!
von verikom gGmbH
www.verikom.de



Das Projekt „Auf gutem Grund!“ wird von der Europäischen Union und von der Freien und Hansestadt Hamburg (FHH) finanziert.



Gemeinsam für eine bessere Welt!

Tipps für das Leben in Deutschland.



Damit die Welt ein besserer Ort für unsere Kinder wird

Energie



- Schalten Sie die **Geräte** und **Lampen** aus, wenn Sie diese nicht benutzen.
- Schalten Sie die **Heizung** bei geöffnetem Fenster aus und wählen Sie keine zu hohe Raumtemperatur.
- **Kochen** Sie immer mit Deckel und nutzen Sie die Restwärme der Kochplatten, wählen Sie die Kochplatte mit der passenden Größe.
- Heizen Sie den **Backofen** nicht vor.
- **Bügeln** Sie so wenig Kleidung wie möglich und immer gleichzeitig.
- **Waschen** Sie mit 40 Grad und voller Waschtrommel.
- Trocknen Sie die Wäsche auf dem **Wäscheständer**.
- **Spülen** Sie das Geschirr nicht mit fließendem Wasser und möglichst alles zusammen.
- **Duschen** Sie kurz und nicht so oft.
- Lassen Sie das **Wasser** beim Zähneputzen, rasieren... nicht laufen.

Einkaufen



- Kaufen Sie Produkte **ohne Verpackung**.
- Achten Sie auf **Pfandflaschen** und **Pfandgläser**.
- Benutzen Sie **Stoffbeutel** statt Plastik- und Papiertüten.
- **Saisonal** und **regional** einkaufen.
- Essen Sie möglichst **wenig Fleisch**, sondern mehr Gemüse.
- Planen Sie Ihren Einkauf, damit Sie **nicht** so viel **wegwerfen** müssen.
- Kaufen Sie **gebrauchte** Gegenstände und Second-Hand Kleidung.
- Besuchen Sie **Flohmärkte** und benutzen Sie **Tauschboxen**.
- **Leihen** Sie sich **Gegenstände** statt sie zu kaufen, z. B. Bücher in der Bücherhalle, Geräte von der Nachbarschaft, ...
- Benutzen Sie Kosmetik und Reinigungsmittel auf **natürlicher Basis**.

Müll



- **Vermeiden** Sie Müll!!!
- Benutzen Sie Produkte, die **recyclbar** sind.
- Bringen Sie alte, kaputte Geräte zum **Recyclinghof** der Stadtreinigung.
- **Reparieren** Sie kaputte Geräte statt sie wegzuworfen, z. B. in einem Reparaturcafé. Damit reduzieren Sie Müll.
- Verwenden Sie aufladbare **Akkus** statt Batterien.
- **Trennen** Sie den Müll, werfen Sie den Müll in die richtige **Mülltonne** (Kompost = grün oder braun, Papier = blau, Plastik = gelb, Restmüll = schwarz oder grau).

