



# WICHTIGE ANLAUFSTELLEN FÜR GEFLÜCHTETE IN HEIDENHEIM

Unser SPENDENKONTO für die schnelle Hilfe:

Rotary Hilfe HDH/Giengen  
**Stichwort: Ukraine**  
DE27632901100338226001  
Heidenheimer Volksbank

Liebe Gäste aus der Ukraine,

wir können nur erahnen was Ihr gerade durchmacht und verfolgen fassungslos die Berichte über Euer Heimatland. Wir von heidenheim-fuer-ukraine.de haben uns organisiert, um der Ukraine in diesen schwierigen Zeiten beizustehen.

Begonnen haben wir damit, unseren Beitrag zur Versorgung der Bevölkerung in der Ukraine zu leisten. Über unser Netzwerk werden wir informiert, was vor Ort benötigt wird und wir Sammeln diese Produkte auf Spendenbasis und sorgen für den Transport zum Zielort. Für Krankenhausbedarf sammeln wir Spendengelder und kaufen davon die benötigten Produkte.

Ein weiteres Aufgabengebiet ist die schnelle und unbürokratische Versorgung nach Heidenheim geflüchteter Ukrainer\*Innen. Als NGO sind wir in der Lage schnelle Unterstützung zu bieten bis zu dem Zeitpunkt, an dem die staatlichen Behörden die Versorgung sicherstellen können.

Das deutsche Sozialsystem sieht vor, Euch mit dem lebensnotwendigsten zu unterstützen. Uns ist bewusst, dass das für Euch wahrscheinlich eine Umstellung Eures Lebensstandards ist. Daher haben wir Euch hier wichtige Anlaufstellen zusammengetragen, damit Ihr besser mit den finanziellen Mitteln zu recht kommt.

Nicht erst seit Putins Überfall auf die Ukraine steht unser Konsumverhalten im Focus. Nachhaltiger Konsum ist in Deutschland ein wichtiges Thema und dadurch sind Strukturen entstanden, die es erlauben Produkte länger zu nutzen oder zu recyceln. Davon können Menschen in Eurer Lage profitieren. Für wenig Geld bekommt Ihr voll funktionsfähige Produkte. Ja, dies erfordert gegeben falls das Überdenken eigener Ansprüche.

Ein Wort zur Hilfsbereitschaft der Bürger\*innen hier in Heidenheim. Die Hilfsbereitschaft für Ukrainer\*Innen ist sehr groß. Ihr genießt sehr viele Sympathien und einen enormen Vertrauensvorschuss. Wir sind davon überzeugt, dass das auch eine gewisse Verantwortung für Euch bedeutet. Bitte seid Euch dieser Verantwortung in Wort und Tat bewusst.

Eine letzte Bitte. Putin ist nicht Russland und Russland ist nicht Putin! Wir haben in Heidenheim eine große russischstämmige Gemeinde mit unterschiedlichen Meinungen zum Thema Krieg in der Ukraine. Tatsache ist, dass viele russischstämmige Heidenheimer\*Innen unsere Organisation tatkräftig unterstützen. Wir leben hier friedlich miteinander und die Meinungsfreiheit ist ein hohes Gut, was manchmal schwer zu ertragen ist. Dennoch bitten wir Euch den Konflikt nicht nach Heidenheim zu tragen.

Wir heißen Euch herzlich willkommen und hoffen, dass Euch dieser Ratgeber beim Ankommen in Heidenheim unterstützt!

Euer Team heidenheim-fuer-ukraine.de

## Inhalt

Vorab ein paar digitale Alltagshelfer für die deutsche Sprache .....	3
Bundesweite Notfallnummern .....	4
Behörden .....	5
Nahrungsmittel.....	7
Caritative Anlaufstelle.....	7
Günstig Lebensmittel einkaufen – Discounter-Ketten.....	7
Günstig Lebensmittel einkaufen – Einzelhandel.....	8
Rund ums Kind .....	9
Bekleidung – Caritativ.....	10
Alltagsgegenstände, Möbel, Hausrat .....	10
Mobilität und Verkehr.....	12
Banken .....	12
Medizinische Hilfe .....	13
Kommunikation.....	14
Allgemeine Informationen zu diesem Dokument.....	15

## Vorab ein paar digitale Alltagshelfer für die deutsche Sprache

Übersetzung mit Hilfe der Handy-Kamera

<https://www.youtube.com/watch?v=1lviMkYmUoQ>



Online-Übersetzung mit Hilfe des Google Übersetzers



Gesprochene Sätze übersetzen mit der Google Übersetzer App

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.translate&hl=de&gl=US>






Apple:

<https://apps.apple.com/de/app/google-%C3%BCbersetzer/id414706506>



## Bundesweite Notfallnummern

Behörde/Institution	Rufnummer	Erläuterung
<b>Polizei Notruf</b> 	<b>110</b>	Nicht medizinische Notsituation, Straftaten, schwere Verkehrsunfälle
<b>Feuerwehr</b> 	<b>112</b>	Schwere Unfälle, Herzschmerzen (Infarkt) und Kollaps, Luftnot, Bewusstlosigkeit, Lähmungen, Schlaganfall, Vergiftungen und Verbrennungen, akute Schmerzen.
<b>Rettungsdienst</b> 		
<b>Ärztlicher Bereitschaftsnotdienst</b>	116 117	Arztsuche am Wochenende
<b>Telefonseelsorge</b>	0800 1 11 01 11 0800 1 11 01 22	Probleme und Krisen
<b>Hilfetelefon Schwangere in Not - anonym und sicher</b>	0800 40 40 020	Anonyme Beratung, vertrauliche Geburt
<b>Kinder- und Jugendtelefon</b>	116 111	Probleme von Kindern und Jugendlichen, Web-Sorgen, sexueller Missbrauch
<b>Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"</b>	08000 116 016	Bundesweites Beratungsangebot für von Gewalt betroffene Frauen, deren soziales Umfeld sowie Fachkräfte. Kostenlos, anonym, rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr erreichbar.
<b>Bundesministerium für Gesundheit (Bürgertelefon)</b>	030 346 465 100	Unabhängige Anlaufstelle für alle Fragen rund um das deutsche Gesundheitssystem
<b>Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte</b>	Fax: 030 340 60 66 07 info.deaf@bmg.bund.de info.gehoerlos@bmg.bund.de	Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte

Quellen: Auszug aus <https://www.dastelefonbuch.de/Notruf>, Bilder lizenzfrei von <https://de.cleanpng.com/>

## Behörden

Einen ersten Überblick findest Du hier: <https://www.germany4ukraine.de/hilfeportal-ua>



Федеральне міністерство  
внутрішніх справ  
і комплексного територіального розвитку



Für die staatliche Unterstützungsleistungen ist es zunächst erforderlich, sich bei der zuständigen Behörde zu registrieren. Bitte registriere Dich auch, wenn Du keine Unterstützungsleistungen benötigst. Die Zahl der Registrierungen ist nämlich entscheidend, welche finanzielle Mittel der Landkreis von übergeordneten Stellen zugewiesen bekommt. Zuständig für Geflüchtete aus der Ukraine ist der Landkreis Heidenheim:

### **Anmeldung und Registrierung im Landkreis Heidenheim**

In einem ersten Schritt erfolgt die Anmeldung bei den Einwohnermeldeämtern auf den Rathäusern der Städte und Gemeinden.

Aufgenommene Personen müssen sich außerdem in einem weiteren Schritt bei den zuständigen Ausländerbehörden registrieren. Eine Registrierung ist unter anderem für den möglichen Bezug von Sozialleistungen und für den legalen Aufenthalt zwingend erforderlich. Es gibt im Landkreis Heidenheim drei Ausländerbehörden bei der Stadt Heidenheim und der Stadt Giengen für die dort untergekommenen Geflüchteten sowie beim Landratsamt Heidenheim für die in den übrigen 9 Städten und Gemeinden lebenden Geflüchteten:

### **Kontaktdaten der drei Ausländerbehörden im Landkreis Heidenheim:**

#### **Stadt Heidenheim**

E-Mail: [auslaenderwesen@heidenheim.de](mailto:auslaenderwesen@heidenheim.de)

Telefon: 07321 327-3320

#### **Stadt Giengen**

E-Mail: [auslaenderbehoerde@giengen.de](mailto:auslaenderbehoerde@giengen.de)

Telefon: 07322 952-2330

#### **Landratsamt Heidenheim**

E-Mail: [auslaenderbehoerde@landkreis-heidenheim.de](mailto:auslaenderbehoerde@landkreis-heidenheim.de)

Telefon: 07321 321-2226

Sobald sich die Geflüchteten persönlich bei der Ausländerbehörde vorstellen, wird ihnen eine sogenannte Vorsprachebescheinigung ausgestellt. Diese dient als Nachweis über die Vorsprache bei der Ausländerbehörde und ist auch Grundlage für den Erhalt von Leistungen sowie medizinischer Versorgung. Außerdem erhalten Geflüchtete nach erfolgter Registrierung zusätzlich eine sogenannte Anlaufbescheinigung.

Der Landkreis Heidenheim hat eine eigene Webseite für Dich eingerichtet:



Landkreis  
Heidenheim



**Район Хайденхайм**



Auch die Stadt Heidenheim als untergeordnete Behörde hat eine Webseite für Dich eingerichtet. Hier findest Du ständig aktualisierte Informationen:



### Volkshochschule Heidenheim

Orientierungskurs für Geflüchtete. Zielgruppe des Kurses sind Asylbewerber\*innen wie auch ukrainische Geflüchtete, die (noch) keinen Zugang zu den Integrationskursen haben, sich aber dennoch im unmittelbaren Lebensumfeld orientieren und in typischen Alltagssituationen auf Deutsch verständlich machen wollen. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, landeskundliches Wissen zur Erstorientierung verbunden mit einfachen Deutschkenntnissen zu erwerben und können sich auf diese Weise schnell in ihrer neuen Umgebung zurechtfinden.

Was?	Wann?	Wo?	Wie?
Kurs an der Volkshochschule.	Verschiedene Termine	VHS Heidenheim, Am Wedelgraben 5, 89522 Heidenheim	•Persönliche Anmeldung Mo – Do, 08:00 – 12:00 Uhr

Im Folgenden haben wir einige Anlaufstellen zusammengetragen, die die Ankunft in Heidenheim erleichtern sollen.

## Nahrungsmittel

### Caritative Anlaufstelle

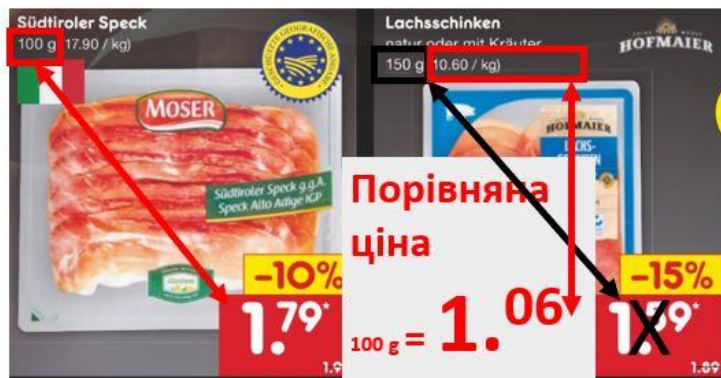


Was?	Wann?	Wo?	Wie?
Lebensmittel und Hygieneartikel kosten ca. 20-30% des Preises der Supermärkte. Allerdings ist das Angebot begrenzt. Wir bieten auch gebrauchte, gut erhaltene Kleidung für Kinder und Erwachsene sehr günstig an.	Mo. – Fr. 11:00 bis 15:00 Uhr	Wilhelmstr.52 89518 Heidenheim	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Ukrainischen Ausweis vorlegen dann wird ein Tafel-Ausweis erstellt und es kann sofort eingekauft werden</li> <li>•Nur Barzahlung!</li> <li>•Nummernvergabe zum Einlass erfolgt um 11:00 Uhr</li> <li>•Montag bis Mittwoch russischsprachige Mitarbeiterinnen</li> <li>•Aktuell großer Kundenandrang = Bitte um Geduld!</li> <li>•Bitte freiwillig Coronaschutzmaske tragen</li> <li>•Notfall-Soforthilfe: Vorher Einkaufsgutschein im Caritas-Zentrum, Kurt-Bittel-Str. 8, (hinter den Schloss-Arkaden) abholen</li> </ul>

### Günstig Lebensmittel einkaufen – Discounter-Ketten

Es gelten die üblichen Haushaltsregeln, um günstig einzukaufen:

- Erstelle eine Einkaufsliste, das verhindert Spontankäufe
- Schau Dir die Angebote in den Prospekten an (diese findest Du im Discounter bereits vorab für die nächste Woche ausliegend oder online auf der Seite des Discounters)
- Vergleiche die Preise nach Mengenangaben z.B. pro 100 Gramm, pro Kilogramm diese müssen ausgezeichnet sein und sind meist versteckt und kleingedruckt





- Auf Grund der angespannten Situation schwanken die Preise sehr stark! Versuche Dir die Preise für Grundnahrungsmittel einzuprägen oder führe eine Liste.

Was?	Wann?	Wo?	Wie?
Günstige Grundversorgung mit Dingen des täglichen Bedarfs	Kernöffnungszeiten Mo. bis Sa. 08:00 bis 20:00 Uhr Manche bereits ab 07:00 Uhr, manche bis 22:00 Uhr	<p>Drogerien:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Wöchentliche Aktionsangebote erscheinen eine Woche vorher</li> </ul>

Günstig Lebensmittel einkaufen – Einzelhandel



Was?	Wann?	Wo?	Wie?
Günstige Grundversorgung mit Dingen des täglichen Bedarfs	Mo. – Fr. 07:00 - 18:30 Uhr Sa. 07:00 - 13:00 Uhr	Gruenewaldplatz 12, 89520 Heidenheim	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Wöchentliche Aktionsangebote erscheinen eine Woche vorher</li> <li>•Bietet auch Lieferservice</li> </ul>



Was?	Wann?	Wo?	Wie?
Osteuropäische Lebensmittel, günstige Grundversorgung mit Dingen des täglichen Bedarfs	Mo - Sa 09:00 – 20:00 Uhr	Mix market Friedrich-Ebert-Straße 17, 89522 Heidenheim	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Wöchentliche Aktionsangebote erscheinen eine Woche vorher</li> </ul>



Was?	Wann?	Wo?	Wie?
Orientalische Lebensmittel, günstige Grundversorgung mit Dingen des täglichen Bedarfs	Mo. – Sa. 08:30 – 19:00 Uhr	Ploucquetstrasse 8, 89522 Heidenheim	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Prospekte</li> </ul>



# Rund ums Kind



Was?	Wann?	Wo?	Wie?
Kinderbekleidung	Mi. – Sa. 10:00 - 12.30 Uhr Do 14:00 - 16.00 Uhr	Hintere Gasse 54, 89522 Heidenheim	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ukrainischen Pass/Ausweis vorlegen, dann gibt es 50% Ermäßigung.</li> </ul>

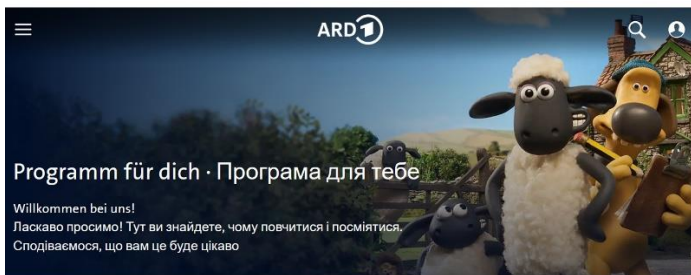
## Kinderbedarfsbörsen

In Zeiten ohne Corona sind auch Kinderbedarfsbörsen eine günstige Einkaufsmöglichkeit. Diese finden meist von privaten Vereinen organisiert statt. Ähnlich einem Flohmarkt bieten dort Privatpersonen nicht mehr benötigte Kinderausstattung an.

Terminankündigung erfolgt über die Veranstalter in der Presse oder auf dieser Webseite



## Fernsehprogramm für Kinder



## Bekleidung – Caritativ



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz** Kreisverband  
Heidenheim e.V.



Was?	Wann?	Wo?	Wie?
Bekleidung und Handtücher/ Bettwäsche	Di 09:00 bis 12:00 Uhr Mi 13:45-17:15 Uhr	DRK Hauptgeschäftsstelle, Schloßhastr. 98, 89522 Heidenheim	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Telefonische Terminvereinbarung 07321 358327</li> <li>• FFP2-Maskenpflicht!</li> <li>• Kosten je Kleidungsstück 1€, nur Barzahlung</li> </ul>

**Diakonie**   
Heidenheim



Was?	Wann?	Wo?	Wie?
Bekleidung	Aktuelle Öffnungszeiten an der Eingangstür	Hauptstraße 88, 89522 Heidenheim	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ukrainischen Ausweis vorlegen, dann kostenlos</li> <li>• Freiwillige FFP2_Maskenpflicht!</li> </ul>

## Alltagsgegenstände, Möbel, Hausrat

Caritativ:

AWO Markt für Gebrauchtes



Was?	Wann?	Wo?	Wie?
Möbel, Elektrogeräte, Haushaltswaren, Fahrräder, Spielwaren etc.	Mo. bis Fr. 09:00 bis 18:30 Uhr Sa. 09:00 bis 14:00 Uhr	AWO Markt für Gebrauchtes, Leimgrubenäcker 1, 89520 Heidenheim	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Geflüchteter aus der Ukraine vorstellen, dann Sonderpreis und gegebenenfalls auch Lieferung</li> <li>• Nur Barzahlung</li> </ul>

## Gebrauchtbörse des Kreisabfallwirtschaftsbetrieb Heidenheim



Was ist die Gebrauchtbörse?

Wie oft kommt es vor, dass man Dinge aus dem Haushalt nicht mehr benötigt und wegwirft, obwohl sie eigentlich noch in gutem Zustand sind und von anderen noch problemlos genutzt werden könnten?

Für diesen Fall bietet der Kreisabfallwirtschaftsbetrieb Heidenheim allen Bürgerinnen und Bürgern des Landkreises die Möglichkeit, verschiedenste Gegenstände per kostenlosem Inserat zu verschenken oder nach bestimmten Dingen zu suchen.

Wie funktioniert die Gebrauchtbörse?

Auf den nächsten Seiten hast Du die Möglichkeit, Dinge, die Du verschenken möchtest oder die Du suchst, über ein Formular einzugeben.



Sende uns eine E-Mail mit dem was Du suchst an [kontakt@heidenheim-fuer-ukraine.de](mailto:kontakt@heidenheim-fuer-ukraine.de). Wir werden die Suche in unserem Netzwerk veröffentlichen. Meist finden wir jemanden, der jemanden kennt, der wiederum jemanden kennt, der eine Lösung hat.

Gebrauchte Fahrräder



Was?	Wann?	Wo?	Wie?
Günstige gebrauchte Fahrräder	Nach telefonischer Vereinbarung	Drahteselstall, Wilhelmstraße 118, 89518 Heidenheim	Telefon 0171-1411117

## Mobilität und Verkehr

### Öffentlicher Nahverkehr - Stadtbuss



Was?	Wann?	Wo?	Wie?
Nutzung der HVG Buslinien in und um Heidenheim	Gemäß Fahrplan	Jede Bushaltestelle	Ukrainischer Ausweis gilt als Fahrschein, bitte Busfahrer vorzeigen

### Deutsche Bahn – Zugfahrten



Was?	Wann?	Wo?	Wie?
Nutzung des bundesweiten Schienenverkehrs der Deutsche Bahn	Gemäß Fahrplan	Bahnhof Heidenheim, Bahnhofplatz 1, 89518 Heidenheim	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ukrainischer Ausweis gilt als Fahrschein, bitte informiere Dich im Internet über die aktuelle Regelung</li> <li>• FFP2-Maskenpflicht!</li> </ul>

## Banken

Grundsätzlich ist zu beachten:


- Die Benutzung von Geldautomaten ist kostenpflichtig (bis zu 5€!!!), wenn Du kein Konto bei der betreibenden Bank hast!!!
- Häufig ist das Abheben von Bargeld mit einer Kreditkarte (Master, VISA) kostenfrei
- Falls Gebühren anfallen, dann muss Dir das vorher angezeigt werden.
- Nutze nur Geldautomaten, bei denen Du eine Sprache auswählen kannst, die Du auch verstehst!



Was?	Wann?	Wo?	Wie?
Eröffnung eines Basis-Kontos (ersten 6 Monate kostenfrei)	Nach telefonischer Vereinbarung	In jeder Filiale der Kreissparkasse Heidenheim	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Telefonisch vorab Termin vereinbaren 07321- 3440</li> <li>• Reisepass/Ausweis zum Termin mitbringen</li> </ul>

## Medizinische Hilfe

Folgende Ärzte haben sich für schnelle und unbürokratische Hilfe zur Verfügung gestellt. Bitte telefonisch Behandlungstermin vereinbaren:

Name/Fachrichtung	Adresse	Telefon	Webseite
Dr. Eugen Kromm (Allgemeinarzt/ лікар загальної практики)	Bergstraße 2, 89518 Heidenheim	07321-94659	
Herr Wladislaw Balbekow (Zahnarzt/стоматолог)	Bergstraße 2, 89518 Heidenheim	07321-21102	
Dr. med. Alexander Specht (HNO/ Спеціаліст з вуха, носа та горла)	Bergstraße 2, 89518 Heidenheim	07321-44656	

Der Corona-Virus wird uns leider noch längere Zeit beschäftigen. Leider ist das Thema Gegenstand politischer Agitation. Für das Gemeinwohl ist es wichtig, dass Du gut informiert bist:



### Augenoptik hilft direkt



Seeing beyond



Hier können Sie kostenlos Ihre Augen testen lassen und erhalten eine Brillen-Notversorgung – bei Ersatz, Verlust, Beschädigung oder Erstversorgung. Bitte vorab Termin vereinbaren!

<https://www.zeiss.de/vision-care/c/augenoptik-hilft-direkt.html>

Die kostenlose Brillenversorgung ist ausschließlich von Kriegsflüchtlingen aus der Ukraine bei teilnehmenden Augenoptikern in Anspruch zu nehmen. Nachweis erfolgt in teilnehmenden Fachgeschäften durch Ausweisen mit Reisepass oder anderen geeigneten Dokumenten. Pro Person wird eine Brille mit

individuell angepassten Gläsern abgegeben. Mehrfach-Inanspruchnahme innerhalb von zwei Jahren ist ausgeschlossen. Alle teilnehmenden Augenoptiker sind auf der Aktionswebseite [www.zeiss.de/augenoptikhilft](http://www.zeiss.de/augenoptikhilft) zu finden

## Kommunikation

Einige Mobilfunkanbieter bieten vorübergehend kostenlos eine SIM-Karte und Datenvolumen für das Deutsche Mobilfunknetz an. Bitte kontaktiert unsere ukrainische Helferin Daria unter [help@heidenheim-fuer-ukraine.de](mailto:help@heidenheim-fuer-ukraine.de). Sie spricht Deutsch und begleitet Euch zu den Läden.

## Allgemeine Informationen zu diesem Dokument

Die folgende Liste von Anlaufstellen soll Dir die Ankunft in Heidenheim erleichtern. Aufgenommen sind die Anlaufstellen für Leistungen, die Du aus unserer Sicht in den ersten Tagen unbedingt benötigst.

DIESE LISTE IST DYNAMISCH, DEN AKTUELLEN STAND FINDEST DU IMMER AUF DER WEBSEITE [WWW.HEIDENHEIM-FUER-UKRAINE.DE](http://WWW.HEIDENHEIM-FUER-UKRAINE.DE)

Dies ist keine Werbepattform und wir erhalten keinerlei Gegenleistung von gewerblichen Anbietern!!  
Kriterium für die Aufnahme in die Liste ist

- Die Anlaufstelle bietet zumindest günstig, idealerweise kostenlos Grund-Leistungen für Geflüchtete

Grundsätzlich gilt, mit der Verwendung dieser Liste stimmst Du folgenden Regeln zu:

- Weitere Vorschläge sind willkommen (Kontakt: [marketing@heidenheim-fuer-ukraine.de](mailto:marketing@heidenheim-fuer-ukraine.de), Betreff: Vorschlag für Anlaufstellen)
- Es besteht kein Anspruch auf Aufnahme in die Liste, die Entscheidung liegt beim Verfasser!
- Eine kommerzielle Nutzung dieser Liste ist ausdrücklich untersagt!
- Verlinkung zum Wohl der Geflüchteten ist erlaubt. Im Zweifelsfall entscheidet der Verfasser der Liste (Kontakt: [marketing@heidenheim-fuer-ukraine.de](mailto:marketing@heidenheim-fuer-ukraine.de), Betreff: Verlinkung Anlaufstellen)
- Der Verfasser hat das Recht die Verlinkung löschen zu lassen, wenn die Verlinkung den Zielen und dem Zweck des gemeinnützigen Vereins [heidenheim-fuer-ukraine.de](http://heidenheim-fuer-ukraine.de) widerspricht.
- Eine Information ist nicht mehr aktuell? Bitte mitteilen an [marketing@heidenheim-fuer-ukraine.de](mailto:marketing@heidenheim-fuer-ukraine.de), Betreff: Änderung in Anlaufstellen

Vielen Dank an Daria und Konstantin für die Übersetzung ins Ukrainische!