

# Tjek DK

Uge 2



Til kursist  
Bolig



**Hvor og hvordan  
skal jeg bo?**

**Uge 2  
Bolig  
Mandag**



## Tjek på din kommende bolig

### DIN FØRSTE BOLIG

Kommunen har valgt din bolig. Måske skal du starte med at bo i en midlertidig bolig, indtil kommunen har fundet en permanent bolig. En midlertidig bolig er ofte en bolig, du deler med andre, og hvor flere personer/familier bor sammen.

Kommunen skal tilbyde dig en permanent bolig, der kan matche din økonomi (det vil sige de penge, du får i integrationsydelse, boligsikring, børneydelser mv.). Du er velkommen til selv at finde en bolig. Du kan fx skrive dig op i en boligforening.

#### Økonomi i din permanente bolig

Når du flytter ind i din bolig, skal du måske betale indskud. Kommunen kan hjælpe dig med et lån til indskuddet.

Du skal betale husleje hver måned. Du skal betale el, varme, internet og TV-licens.

Du skal også selv betale mad, transport, telefon og eventuel børnepasning.

Kommunen vurderer, om du kan få et beløb til opstart i boligen, så du selv kan købe køkkenredskaber, møbler mm. Nogle kommuner har aftaler med genbrugsbutikker om møbler. Andre kommuner udleverer senge, dyner og køkkenredskaber.

#### Ny bolig, når du er i gang med integrationsprogrammet

Du må gerne selv finde en ny bolig, kommunen har ikke pligt til at hjælpe med det. Hvis boligen ikke ligger i samme kommune, kan du ikke regne med at fortsætte dit integrationsprogram og få integrationsydelse.

### DIN FØRSTE KOMMUNE

#### Danmark er opdelt i 98 kommuner

Hver kommune tager sig af alt det, der er vigtigt for kommunens beboere i hverdagen, fx skoler og plejehjem, boliger til dem, der ikke selv kan finde bolig, og veje og parker. Kommunen tilbyder økonomisk hjælp, når borgeren ikke kan forsørge sig selv, men kun hvis borgerens egne penge er brugt.



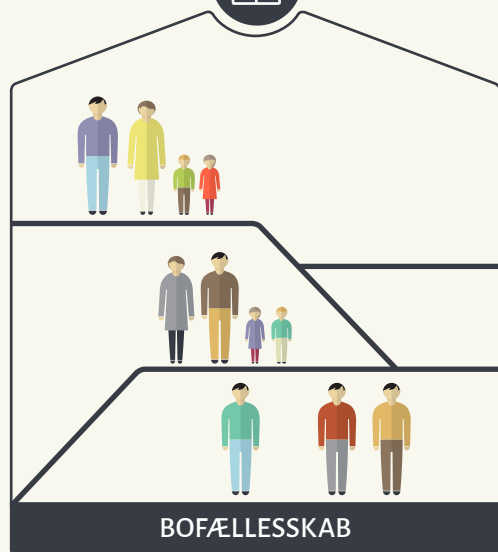
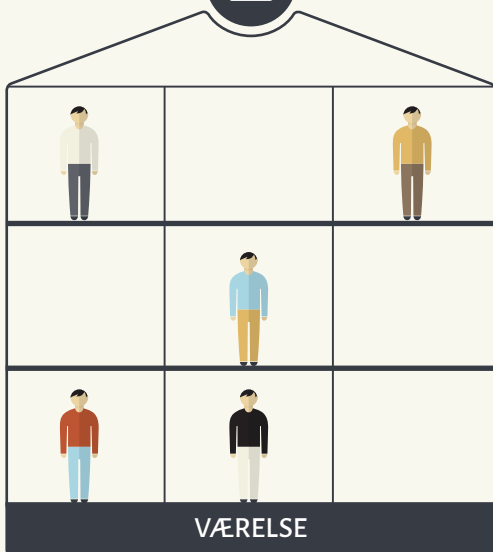
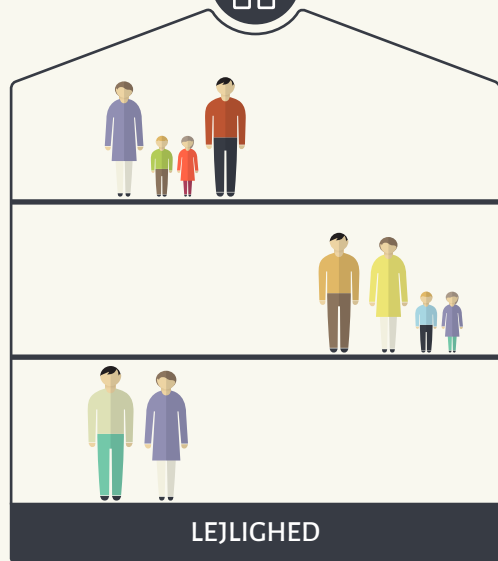
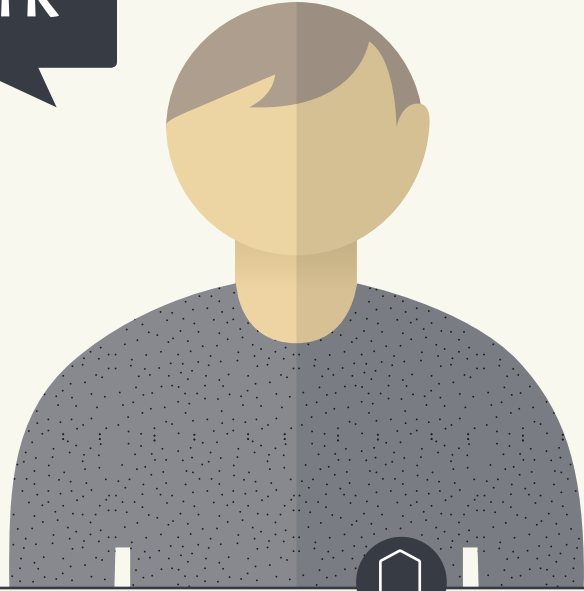
Kommunen skal overholde de love, der er besluttet i det danske Folketing (det danske parlament). Kommunen har selvstyre, der kan derfor være forskel på, hvordan kommuner bruger penge, herunder hvordan de sikrer boliger til boligtrængende og hvilke tilbud, de ellers giver.

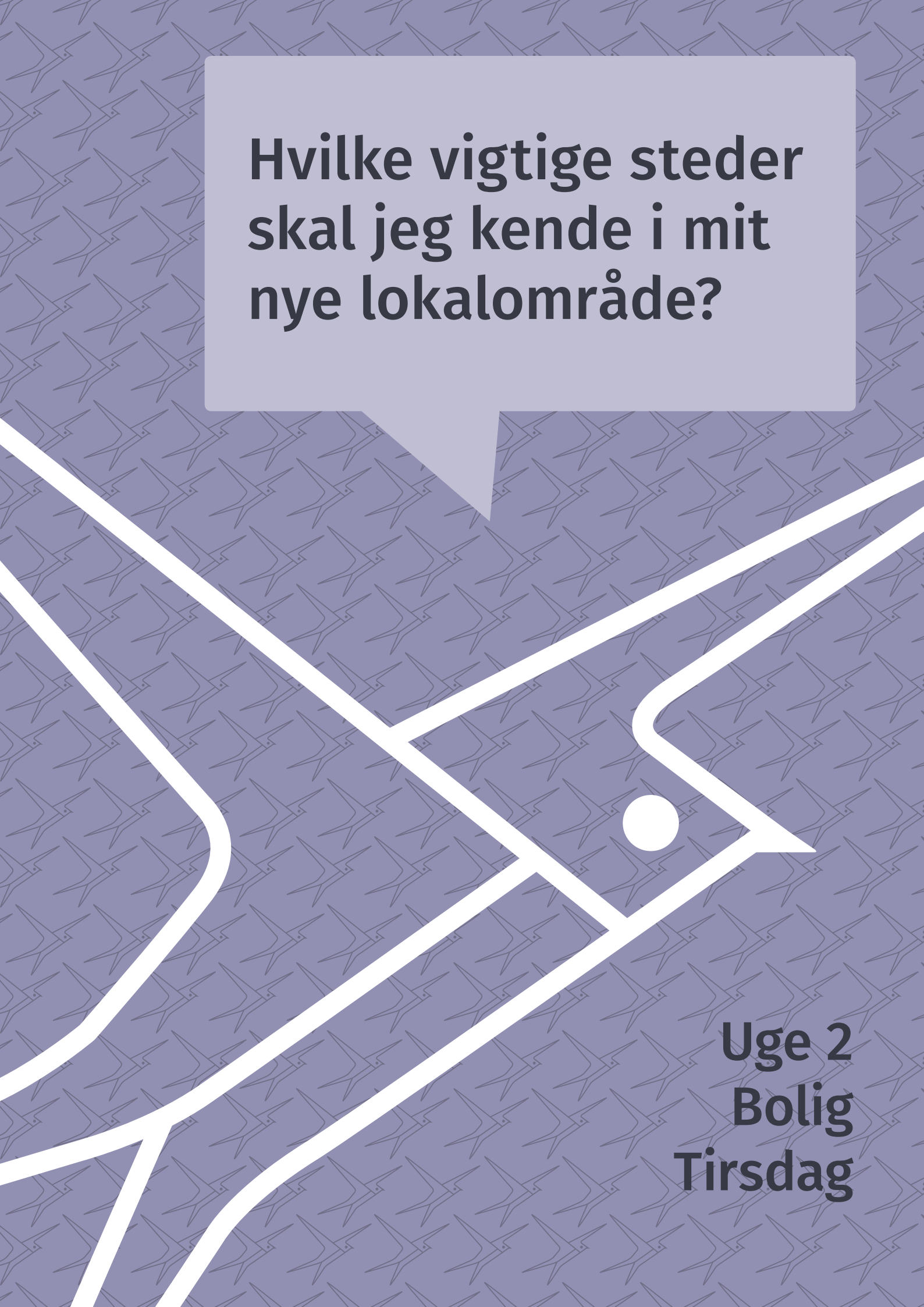
### **Hvordan finder du hjælp?**

- Du får hjælp af din kontaktperson i kommunen i begyndelsen af dit forløb.
- På kommunens bibliotek.
- Hvis du mangler møbler og inventar til din nye bolig, kan du søge hjælp hos kommunen. Du kan også søge hjælp hos frivillige, der hjælper flygtninge. Kig evt. på frivillige grupper på Facebook. Her donerer mange danskere brugte møbler, køkkenudstyr og andet, de har i overskud. Du kan også selv skrive et opslag på en frivillig gruppes Facebook side og spørge efter det, du mangler. I de fleste byer findes genbrugsbutikker, hvor du kan købe møbler og inventar billigt. Prøv også loppemarkeder i dit lokalområde. Du kan også prøve den lokale genbrugsstation. Her afleverer mange borgere brugte møbler og andre ting, de har i overskud.



# Boligtyper i Danmark





**Hvilke vigtige steder  
skal jeg kende i mit  
nye lokalområde?**

**Uge 2  
Bolig  
Tirsdag**



## Tjek på lokalområde og institutioner

### - Vigtige institutioner, der er nyttige for dig at kende

**Kommunens kontorer og hjemmeside:** Den første tid i den nye kommune får du hjælp af kommunen til en masse ting: Fx oprette sundhedskort, bankkonto, NemID og e-Boks. Du skal tit til møder i kommunen, så det er en god ide at få styr på de adresser, hvor du skal møde op. Det er også en god ide at kende kommunens hjemmeside.

**Læge:** Det er gratis at gå til lægen. Du får tildelt en læge eller et lægehus. Du kan få en tolk med, når du skal til lægen. Lægen har tavshedspligt. Lægen henviser til speciallæge, når det er nødvendigt.

Hvis du fx har psykiske problemer, kan din læge henvise til en psykiater.

Der er særlige tilbud til flygtninge med traumer.

Hvis lægen udskriver medicin, skal du selv betale for medicinen. Hvis dine medicinudgifter overstiger et vist beløb, kan du få tilskud til medicinen.

**Skadestue:** Hvis du eller dine nærmeste kommer til skade uden for lægens åbningstid, kan du ringe **1813** og få at vide, hvor du kan møde op.

**Alarm:** Ambulance, brandvæsen, politi.

Du skal ringe **112**, hvis der er akut brug for hjælp i nødsituationer.

**Politi:** Politiet i Danmark er opdelt i politikredse (politiet hører ikke under kommunen). Find den politikreds, du hører til her: [www.politi.dk](http://www.politi.dk).

**Tandlæge:** Tandlægebesøg er ikke gratis, men undersøg om der eventuelt er mulighed for tilskud i kommunen. Tandlæge er dog gratis for børn.

**Juridisk hjælp:** I Danmark er der offentlig retshjælp. Det betyder, at personer, der ikke selv har råd til at betale en advokat, kan få hjælp. Spørg eventuelt på kommunen eller på det lokale bibliotek.

**Sprogskole:** Du skal lære dansk. Det er godt at vide, hvor sprogskolen ligger, og hvordan du kommer derhen.

**Bibliotek:** Her kan du få hjælp til e-Boks og NemID, du kan låne computere og gå på internettet, og du kan selvfølgelig låne bøger, læse aviser mm.



**Genbrugsstation:** På genbrugsstationen kan man både hente gratis ting, andre har leveret til genbrug, og selv aflevere både møbler, tøj, legetøj og køkkenting. Det er også her, man afleverer affald, der ikke må smides i skraldespande ved din bolig.

### **Hvis du har børn**

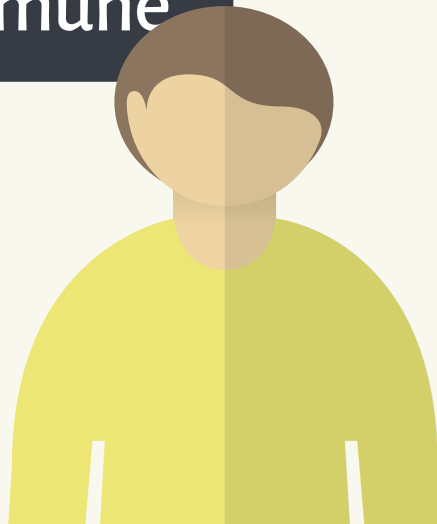
Når du skal i sprogskole og praktik, kan du få dine børn passet i et dagtilbud.

- **Børnepasning/daginstitutioner:** Uddannede pædagoger for at børnene har det godt, at de lærer fx sprog og leger med andre børn.
- **Skole:** I Danmark er der undervisningspligt. Det er forældrenes ansvar, at børnene kommer i skole/får undervisning. Børn har ret til 10 års gratis skolegang i folkeskolen.
- **Efter skoletid:** Da mange forældre arbejder meget, bliver børn tilbudt pasning efter skoletid. Fra de begynder i skole til og med 3. klasse er børn i fritidshjem efter skole. Fra 4. klasse går børn i klub. Det er godt at kende mulighederne for børn på det lokale bibliotek, hvor der ofte tilbydes gratis lektiehjælp og aktiviteter for børn.





# Din første Kommune



Kommunen



Daginstitutioner



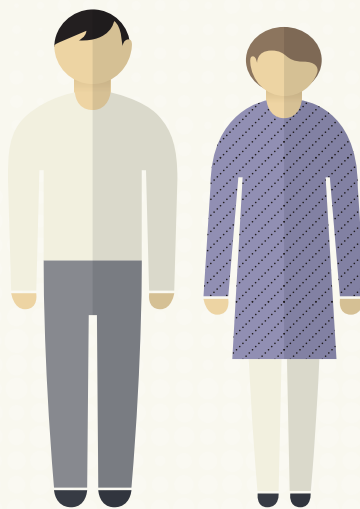
Læge



Skadestue/alarm



Tandlæge



Børnehave



Skole



Genbrugsstation



Sprogskole



Fritidshjem



Politi



Bibliotek





**Hvordan kan jeg få  
et godt socialt liv?**

**Uge 2  
Bolig  
Onsdag**



## Tjek på dit sociale liv

### MØD ANDRE MENNESKER OG FÅ ET NETVÆRK

Den første tid i den nye kommune får du hjælp af kommunen til en masse ting: Fx oprette sygesikringsbevis, bankkonto, NemID og e-Boks. Du skal tit til møder i kommunen, så det er en god ide at få styr på de adresser, hvor du skal møde op. Det er også en god ide at kende kommunens hjemmeside.

Den bedste måde at blive en del af det danske samfund (at blive integreret) er ved at lære andre mennesker i dit lokalområde at kende og deltage aktivt i lokalsamfundet. I din nye kommune har du mulighed for at få hjælp og komme i kontakt med beboere i området. På din kommunes hjemmeside kan du se, hvad netop din kommune tilbyder sine borgere. Her er de typiske tilbud i en kommune:

#### **Biblioteker og kulturhuse**

På dit lokale bibliotek finder du bøger, film og lydbøger på mange sprog. Her er også mulighed for at læse aviser og magasiner. Biblioteket har også aktiviteter til både børn, unge og voksne. Det kan blandt andet være lektiehjælp, arrangementer for de helt små og bogklubber. Bibliotekernes tilbud er gratis. I kulturhuse kan borgerne leje lokaler til forskellige aktiviteter og projekter. Det kan fx være til dans eller foredrag.

Kulturhuse i Danmark kan både være lokale kulturhuse, aktivitetshuse og medborgerhuse.

#### **Foreninger**

I Danmark har vi foreningsfrihed. Vi må danne en forening, når vi vil. Vi har mange foreninger i Danmark. Foreningerne har mange forskellige formål. Der findes både frivillige foreninger, hvor målet er at hjælpe mennesker, der har det svært og foreninger, hvor mennesker mødes omkring en fælles interesse, fx sport, mad, bøger eller dans.

#### **Fritidstilbud - børn og unge**

Mange børn og unge i Danmark går til fx fodbold, gymnastik, tegning, dans, kampsport, musik eller sang efter skole. Mange tilbud er gratis eller billige, fordi trænere og lærere arbejder frivilligt eller fordi kommunen giver tilskud. Du har også mulighed for at søge om økonomisk støtte, hvis dit barn gerne vil gå til en fritidsaktivitet, og du har svært ved at betale kontingentet (spørg din kontaktperson i kommunen).



### **Kunst og kultur**

Museer, kunst i parker og på byens torve og pladser, teatre, musikskoler, filmskoler, kunstskeoler med modellering, tegning, maleri for børn og unge og måske kultur- og børnefestivaler. Der kan være mange muligheder, hvis man interesserer sig for kunst og kultur.

### **Natur/parker/udeliv**

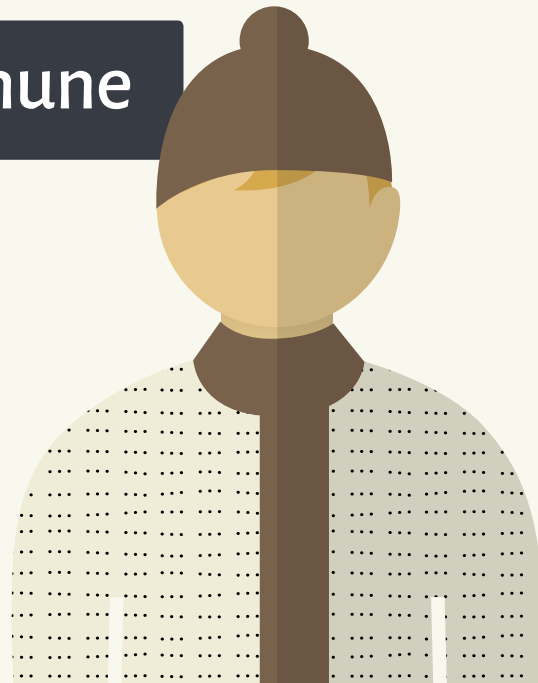
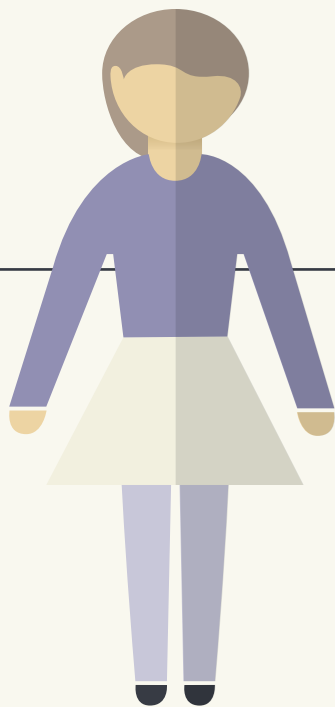
Find områdets legepladser, boldbaner, motionsruter, parker, søer, skove mm. Måske er der også steder i din kommune, hvor du kan spise i det fri, måske overnatte, fiske eller tage på cykeltur.

### **SÆRLIGE TILBUD TIL FLYGTNINGE**

I dit lokalområde kan du også finde tilbud, som er rettet specielt mod flygtninge. Måske har Dansk Flygtningehjælp en gruppe frivillige, der tilbyder lektiecafeer og hjælp med praktiske ting. Eller måske er borgere i din kommune gået sammen om at arrangere fodboldturneringer eller madklubber for ny- og gammeldanskere. Dansk Røde kors har et tilbud til flygtninge, der hedder 'Venner viser vej', der består af frivillige, der hjælper med modtagelse og introduktion til lokalsamfundet. "Ny i Danmark" er en facebook-gruppe, stiftet af flygtninge for flygtninge. Her kan du finde nyttig information om Danmark og livet i Danmark.



# Muligheder i din kommune



Biblioteker og kulturhuse



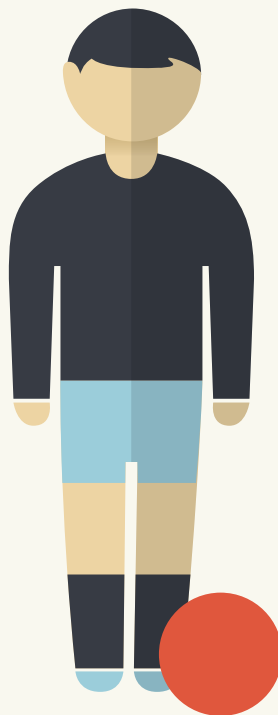
Tilbud målrettet dig



Foreninger



Natur og parker

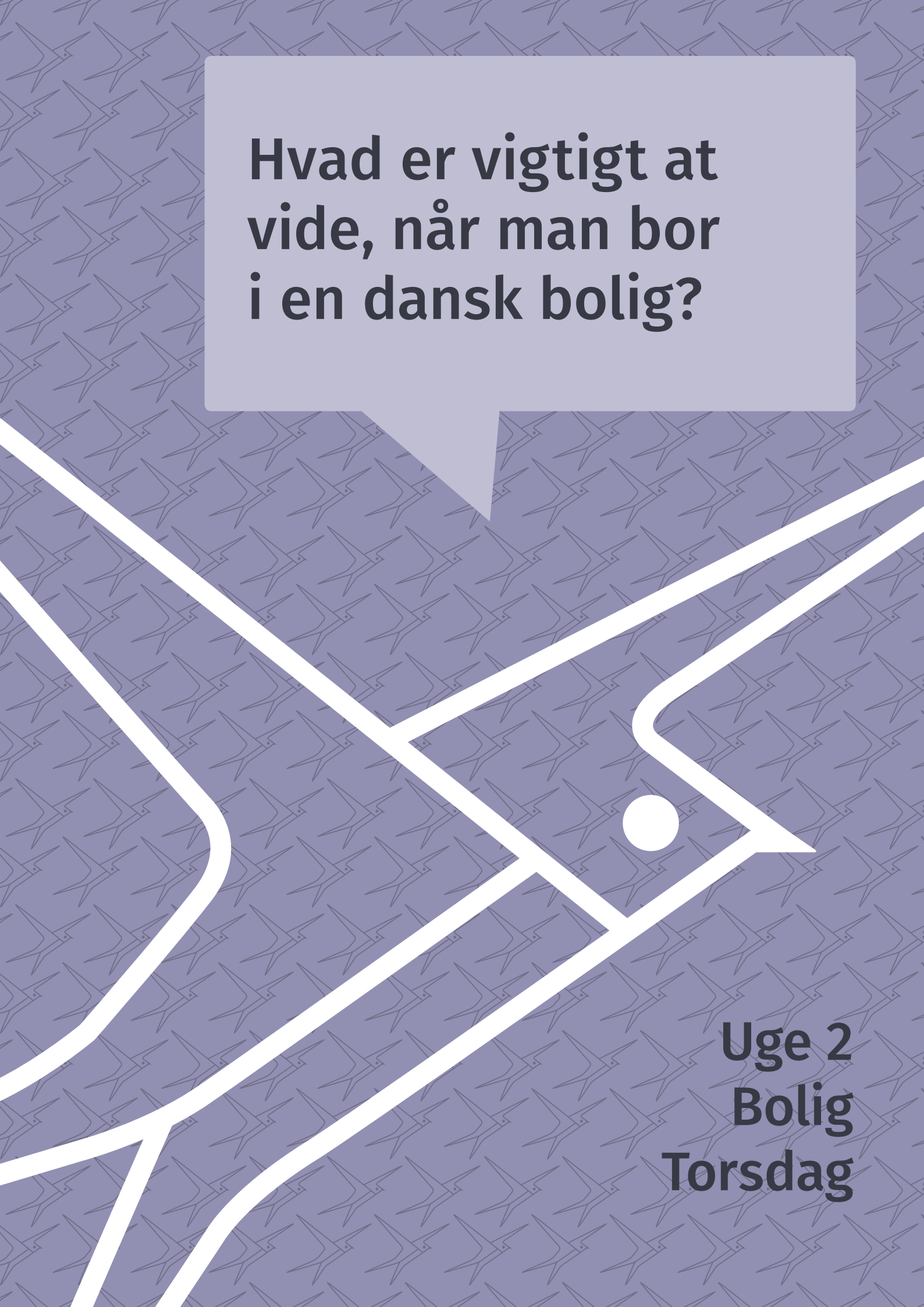


Fritidstilbud



Kunst og kultur





**Hvad er vigtigt at  
vide, når man bor  
i en dansk bolig?**

**Uge 2  
Bolig  
Torsdag**



## Tjek på affald og miljø

### AFFALD

I Danmark genbruges så meget affald som muligt. Affald skal sorteres og bruges igen, når det er muligt. Det er dyrt at håndtere affald. Samtidig er det vigtigt for miljøet, at vi ikke smider ting ud, der er med til at ødelægge det, eller som kan genbruges. Derfor skal du sortere dit affald og smide det ud i de beholdere, du finder ved din bolig og i dit lokalområde.

#### Her er de ting, du skal sortere i beholdere ved din bolig eller i dit nærområde:

- **Husholdningsaffald** smides i almindelige skraldespande.
- **Glas** smides i glascontainere.
- **Pap og papir** (uden madrester smides i særlig beholder til dette).
- **Hård plast** kommes rengjort i beholder til plast. Hård plast er plastik, du ikke kan binde knude på.
- **Elektronik** kommes i beholder til elektronik. Alle genstande, der er forsynet med ledning eller drives af batterier eller solceller er elektronik.

#### En genbrugsstation er et sted, hvor du kan sortere dit affald i forskellige opstillede containere. Her er de ting, du skal sortere og smide ud på en genbrugsstation:

- **Farligt affald** er maling, opløsningsmidler, kemikalier, elsparepærer og LED-lyskilder og må IKKE smides ud i almindelige skraldespande.
- **Medicinrester** afleveres på apoteket og dermed ikke på genbrugsstationen.
- **Storskrald** er møbler, gulvtæpper og alt det, der ikke er plads til i de almindelige beholdere. Det skal enten stilles til storskrald ved din bolig eller køres på genbrugsstationen. De fleste boligselskaber har storskrald en gang om måneden (spørg din vicevært eller din nabo).
- **Flasker og dåser** - for næsten alle plastikflasker og dåser kan du få pant. Det betyder, at du kan aflevere flaskerne i supermarkedet og få penge for dem (spørg efter flaskeautomaten).



## MILJØ

### Varme/kulde i din bolig

Det fugtige og til tider kolde klima i Danmark gør, at der er mange ting, du skal være opmærksom på i din bolig:

- **Varme på.** Når det er koldt, tænder vi for varmen. I næsten alle boliger i Danmark tændes varmen på en radiator. På radiatoren er en termostat, der sikrer, at den valgte temperatur er konstant. Det er vigtigt, at du sætter termostaten på alle radiatorer i hele hjemmet på samme niveau. På den måde kan du undgå, at varmeregningen bliver for dyr.
- **Udluftning.** Klimaet i Danmark er tit fugtigt. Det danner fugt i vores boliger, og det kan skade boligen og dit helbred. Derfor skal vi huske at lufte ud. Helst to gange om dagen. Sluk for varmen og åbn vinduer i alle rum. Det er både godt for boligen og dit indeklima at lufte ud både vinter og sommer.

### Sådan skåner du miljøet og sparer penge

Når du sparer på el, varme og andre resurser, sparer du først og fremmest penge. Både dine egne og samfundets penge.

#### Det er let at:

- stille temperaturen på alle dine radiatorer ens
- spare på det varme vand
- slukke lyset, når du ikke er i et rum
- fylde vaskemaskinen og opvaskemaskinen helt op og vaske ved lave temperaturer
- tørre tøjet på en tørresnor, helst udenfor
- undgå standby på elektroniske apparater (sluk på kontakten om natten).
- tage kortere bade





# Sådan sorterer du dit affald



Madaffald	Restaffald	Plast	Metal	Glas	Papir	Pap
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Frugt og grønt</li> <li>· Rå og tilberedt mad</li> <li>· Kød</li> <li>· Pålæg</li> <li>· Kaffegrums</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mælke- og juicekartoner</li> <li>· Pizzabakker</li> <li>· Snavset plast</li> <li>· Kattegrus</li> <li>· Kaninstrøelse</li> <li>· Bleer og hygiejneaffald</li> </ul>	<p><b>Alt rent plast, fx:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Plastflasker</li> <li>· Husholdningsfilm</li> <li>· Dunke</li> <li>· Bokse</li> <li>· Plastbøtter</li> <li>· Plastposer</li> </ul>	<p><b>Alt metal, som kan være i beholderen, fx:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Konservesdåser</li> <li>· Øl- og sodavandsdåser</li> <li>· Foliebakker</li> <li>· Fyrfadslysholdere</li> <li>· Stanniol</li> <li>· Metallåg</li> <li>· Kapsler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Syltetøjsglas</li> <li>· Konservesglas</li> <li>· Vinflasker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Aviser</li> <li>· Reklamer</li> <li>· Magasiner</li> <li>· Ugeblade</li> <li>· Tegneserier</li> <li>· Printerpapir</li> <li>· Kuverter</li> <li>· Breve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Papkasser</li> <li>· Bølgepap</li> <li>· Karton</li> <li>· Æsker</li> </ul>





**Hvordan var det  
nu, det var?**

**Uge 2  
Bolig  
Fredag**

Q	Quiz til Uge 2	Rigtig	Forkert
1	Når du ankommer til kommunen, har kommunen fundet den første bolig til dig.		
2	Kommunen betaler alle dine regninger.		
3	Kommunen laver sine egne regler og love.		
4	Der er kun 20 kommuner i Danmark.		
5	Når du har brug for en ambulance, eller brandvæsenet, eller politiet og det er akut, ringer du 112.		
6	Bliver du syg uden for lægens åbningstid, skal du ringe 1813.		
7	Når du skal i sprogskole, afleverer du dine børn i enten vuggestue, dagpleje, børnehave eller skole.		
8	På biblioteket kan du både låne bøger, læse aviser og fx få hjælp til internet. Men det koster 200 kr. at blive medlem.		
9	Det er forbudt at danne foreninger i Danmark.		
10	Mange fritidstilbud i Danmark er gratis eller billige, fordi trænere og lærere arbejder frivilligt.		
11	Du skal sortere dit affald.		
12	Hvis du lufter ud, undgår du fugtskader.		
13	Du betaler det samme i el, lige meget hvor meget el du bruger.		
14	Du får penge/pant, når du afleverer dine flasker og dåser med pantmærket.		



## Anden mail fra Aisha

---

### Kære kusine

Jubiii. Vi har fået vores egen bolig. Vi har lige været ude og se den sammen med Hanne, vores kontaktperson fra kommunen. Vi drømte selvfølgelig om et lille hus med en lille have - lidt som det vi havde derhjemme. Det bliver det ikke, men vi får en fin lejlighed med en stor altan. Lejligheden ligger i et boligområde lidt udenfor centrum. Selve lejligheden er ikke så stor. Vi får tre værelser, så børnene kommer til at dele værelse.

Jeg glæder mig til at få mit eget køkken, og nu hvor sommeren er kommet, skal jeg ud at købe krydderurter og blomster til altanen. Da vi så lejligheden, blev jeg overrasket over, hvor meget liv der var i området omkring boligblokken. Jeg kan næsten ikke vente med at vise børnene de gode legepladser og boldbanen. Til gengæld kommer vi til at bo lidt længere væk fra sprogskolen, som ligger midt i byen.

Uhh, det danske sprog er ikke let. Det er som om, at alle ordene flyder sammen til en stor lyd. Men børnene klarer det rigtig godt, især Basim, du kender ham jo, han snakker løs, og er ikke som jeg genert og bange for at sige noget forkert.

For både Yasmin og mig betyder hendes dagplejemor Lise meget. Yasmin er tryk ved hende, og det er faktisk blevet sådan, at det tit er Lise, jeg spørger til råds, når der er noget, jeg ikke helt forstår.

I det store hele har vi det godt, vi blev dog noget forskrækkede forleden, da Yasmin efter et par dage med hoste og sløjhed en aften pludselig fik meget høj feber. Heldigvis kunne Anna, som også bor her på det nedlagte pensionat, ringe til vagtlægen for os. Efter Anna havde forklaret, hvordan Yasmin havde det, sagde lægen, at vi næste dag skulle kontakte vores egen læge, hvor jeg altid har en tolk med (snart kan jeg klare mig uden tolk) ;-). Det viste sig, at Yasmin havde halsbetændelse, og efter en lille uge på penicillin var hun atter frisk.

Byen vi bor i er ikke så stor, men meget charmerende med fine farvede huse og mange butikker. Her er så rent og ordentligt på gaderne. Så snart mørket falder på og butikkerne lukker, er gaderne tomme. Måske er det fordi, folk er trætte efter en lang arbejdsdag, hvor man ikke holder hvilepauser midt på dagen.

Midt i byen ligger det store bibliotek med muligheder for os alle fire. Børnene kan lege og spille på computer, vi kan finde magasiner og aviser på arabisk. Der er også lektiecafe både for os og Basim.

Du tror det er løgn, men jeg er ved at lære at cykle. Uhh, det er vildt. Når jeg har lært det, kan jeg cykle ind til byen. Basim og Ibrahim cykler allerede af sted, og selvom Yasmins største ønske er en cykel, kommer hun med på min eller Ibrahims. Jeg sender snart en lille film med familien på cykeltur.

Basim er startet i en fodboldklub. Det kom i stand på en lidt sjov måde. Han og Ibrahim var ude at gå en tur og kom forbi en masse børn, der spillede fodbold. Basim slugte det med øjnene og var ikke til at trække videre. Det var vist også tydeligt for træneren, for han spurgte om Basim ville være med. Det ville han jo gerne, og med hjælp fra træneren fik vi meldt ham ind i klubben. Han elsker det, så nu står den på fodbold hver tirsdag og torsdag eftermiddag.

Det er virkelig en stor omstilling, vi er ude i. Ibrahim og jeg bruger mange kræfter på at afkode danskernes måde at leve på. For eksempel står der skraldespande overalt, og gaderne bliver ikke vaskede, som de gør derhjemme. Så alle forventer, at alle smider deres affald i skraldespande - selv det mindste papir. I vores baggård, her hvor vi bor, er der 6-7 forskellige slags skraldespande. En til pap, en til papir, en til glas, en til plastik og så kan jeg ikke huske flere.

Kære kusine, jeg har slet ikke fået fortalt, at jeg skriver til dig fra vores egen computer. Vi har købt en brugt computer, det er så skønt at kunne sidde herhjemme og skrive til dig.

Hils familien, og jeg glæder mig til at høre fra dig.

Kærlig hilsen Aisha

