

Mục lục

hàng ngày	2
cư trú	2
Các điều khoản và chi phí quan trọng	2
Tư vấn nhà ở	4
Phân loại rác thải, rác thải công kênh và cặn lắng	4
Năng lượng và môi trường	5
Phí phát sóng	6
Thực phẩm, quần áo, nội thất	6
thức ăn (bàn)	6
Cửa hàng bách hóa xã hội và cửa hàng quần áo	8
tính di động	9
Xe buýt, tàu hỏa và xe đạp	9
Giấy phép lái xe và lái xe	11
Tấm vé tuổi trẻ Emsland	13
Tài chính và hợp đồng	13
Hiếu hợp đồng	13
Bảo hiểm	13
Hợp đồng và điện thoại di động	14
tài khoản ngân hàng	15
Ưu đãi dành cho trẻ em, thanh niên, người lớn và người cao tuổi	16
Hoạt động giải trí dành cho trẻ em, thanh niên, người lớn và người cao tuổi	16
Cơ sở người cao tuổi	17

hàng ngày

cư trú

Các điều khoản và chi phí quan trọng

Bạn có thể tìm kiếm căn hộ trên báo địa phương hoặc trực tuyến.

Bạn sẽ tìm thấy địa chỉ email hoặc số điện thoại trong quảng cáo. Bạn phải gọi đến đó và đặt lịch hẹn để xem nó. Sau đó bạn đi xem căn hộ với chủ nhà. Nếu bạn chưa nói tiếng Đức tốt, hãy đi cùng một người bạn hoặc người quen.

Khi xem căn hộ quý khách có thể hỏi những điều sau:

- Giá thuê bao nhiêu một tháng?
- Chi phí điện, sưởi ấm, gas, nước là bao nhiêu?
- Căn hộ có sử dụng nhiều năng lượng không?

💡 Sau cuộc hẹn, bạn nên nhanh chóng cho nhà cung cấp biết liệu bạn có muốn sở hữu căn hộ hay không.

Nếu chủ nhà muốn cho bạn thuê căn hộ, họ phải cung cấp cho bạn thông tin tổng quan về tiền thuê và các chi phí bổ sung hoặc hợp đồng cho thuê. Điều này phải cho thấy căn hộ rộng bao nhiêu, giá thuê là bao nhiêu và chi phí thuê bao gồm những gì.

Tôi có thể tìm căn hộ ở đâu?

Dưới đây là một số trang web để tìm kiếm căn hộ cho thuê:

- <https://www.immowelt.de/>
- <https://www.immonet.de/>
- <https://www.immobilienscout24.de/wohnen/mietwohnungen.html>
- <https://www.kleinanzeigen.de/s-wohnung-mieten/c203>

Các điều khoản và chi phí quan trọng

Giải thích các chữ viết tắt quan trọng trong quảng cáo chung cư:

Whg = căn hộ; ứng dụng. = Căn hộ; WG = căn hộ chung cư; phòng = phòng; ZKB = phòng-bếp-phòng tắm; Tầng trệt = tầng trệt; Tầng 1 = tầng 1; Không gian sống = không gian sống; EBK = bếp được trang bị sẵn; lắp ráp một phần = được trang bị một phần; bao gồm = bao gồm; MM = tiền thuê mỗi tháng; NK = chi phí bổ sung; HK = chi phí sưởi ấm; Kaut = tiền gửi

Hợp đồng cho thuê

Cam kết về một căn hộ chỉ có hiệu lực ràng buộc thông qua hợp đồng cho thuê. Hợp đồng thuê nhà làm rõ cả quyền và nghĩa vụ của chủ nhà cũng như quyền và nghĩa vụ của người thuê nhà. Hợp đồng cho thuê cũng có nhiều chi tiết quan trọng khác mà bạn nên đọc kỹ (thanh toán chi phí sưởi ấm và vận hành, thời hạn thông báo, nuôi động vật, cho thuê lại và nhiều hơn nữa).

Đọc kỹ hợp đồng thuê nhà trước khi ký. Nhờ người quen của bạn đọc qua hợp đồng thuê nhà và có kiến thức tốt về tiếng Đức hoặc nhận hỗ trợ chuyên nghiệp, chẳng hạn như từ Hiệp hội Bảo vệ Người thuê nhà. Điều này hỗ trợ người thuê nhà với các câu hỏi pháp lý liên quan đến tiền thuê nhà.

Nội quy nhà

Nội quy của ngôi nhà mô tả các quy tắc chung sống trong một ngôi nhà. Ví dụ, chúng bao gồm thời gian nghỉ ngơi trong nhà từ 10 giờ tối đến 8 giờ sáng, dọn tuyết vào mùa đông, thường xuyên dọn dẹp cầu thang, v.v. Đọc kỹ nội quy nhà cái.

Giấy chứng nhận nhà cung cấp nhà ở

Chủ nhà của bạn phải điền vào mẫu này. Bạn cần có giấy chứng nhận này để đăng ký lại (thay đổi địa chỉ) tại thành phố của bạn hoặc tại văn phòng đăng ký cư trú.

💡 Bạn phải đăng ký lại tại đô thị mới của mình càng nhanh càng tốt, chậm nhất là sau 2 tuần.

Tiền thuê lạnh

Giá thuê cơ bản là giá căn hộ không bao gồm các chi phí bổ sung như nước, sưởi ấm, đun nước nóng, người trông coi và thuế tài sản. Giá thuê nguội luôn thấp hơn giá thuê ấm.

Tiền thuê nhà ấm áp

Tiền thuê bao gồm toàn bộ chi phí của căn hộ, tức là tiền thuê cộng với các chi phí bổ sung. Nhưng: Đôi khi có những chi phí bổ sung ngoài tiền thuê nhà, chẳng hạn như điện, [đài](#) (đài, tivi) và xử lý rác thải.

Khi tìm căn hộ, bạn phải luôn chú ý xem quảng cáo căn hộ nêu rõ giá thuê cơ bản hay giá thuê ấm. Không có thông tin về chi phí bổ sung, một số căn hộ được chào bán có vẻ rẻ tiền. Vì vậy, hãy làm rõ trước những chi phí nào được bao gồm trong tiền thuê nhà.

Tiền gửi

Tiền đặt cọc đóng vai trò đảm bảo tài chính cho chủ nhà nếu có sự cố xảy ra trong căn hộ. Tiền đặt cọc thường là 2-3 tiền thuê cơ bản.

Khi kết thúc hợp đồng thuê, tiền đặt cọc sẽ được hoàn lại nếu căn hộ được bàn giao cho chủ nhà hoặc người thuê tiếp theo sạch sẽ, không bị hư hỏng.

Tốt nhất nên chụp ảnh hiện trạng căn hộ khi dọn vào hoặc bàn giao căn hộ. Bằng cách này, khi bạn chuyển đi, sau này bạn có thể chứng minh được những khiếm khuyết nào đã xuất hiện khi bạn chuyển đến.

Người thuê nhà tự tiết lộ

Người thuê nhà tự tiết lộ là một loại bảng câu hỏi được chủ nhà yêu cầu. Trên hết, chủ nhà muốn kiểm tra xem người thuê nhà có khả năng trả tiền thuê hay không. Bạn có thể tự mình thiết lập chế độ tự tiết lộ cho người thuê nhà. Nó chứa các thông tin sau:

- Họ và Tên
- Sinh nhật
- Địa chỉ hiện tại
- Tùy chọn liên hệ (điện thoại và email)
- Công việc hiện tại và người sử dụng lao động
- Thu nhập hàng tháng
- Thông tin Schufa

Schufa-Auskunft cung cấp thông tin về khả năng thanh toán của bạn. Bạn có thể đăng ký Schufa-Auskunft trực tuyến. Hãy lưu ý việc này sớm để kịp thời gian tìm kiếm căn hộ. Phiên bản miễn phí của Schufa-Auskunft được gọi là “ [Datenkopie nach Art. 15 DS-GVO](#) ”. Điều này là đủ cho chủ nhà.

Tư vấn nhà ở

Những gia đình trẻ có trẻ em, người già, người khuyết tật hoặc người lớn tuổi: mọi người đều có những mong muốn đặc biệt cho căn hộ của mình và khu vực xung quanh. Có nhiều cách để đáp lại điều này.

💡 Hãy chắc chắn tận dụng lời khuyên về nhà ở miễn phí nếu bạn muốn ở trong căn hộ của mình. Những thay đổi nhỏ thường có thể làm cho căn hộ phù hợp với lứa tuổi. Bằng cách này bạn có thể tránh phải chuyển đến căn hộ hoặc nhà khác.

Lời khuyên về nhà ở dành cho mọi người ở mọi lứa tuổi.

Lời khuyên về việc điều chỉnh không gian sống thường diễn ra trong căn hộ của bạn. Các chuyên gia tư vấn sẽ xem xét kỹ căn hộ của bạn. Cùng nhau, bạn sẽ tìm ra vấn đề ở đâu và tìm kiếm giải pháp. Các cố vấn sẽ giúp bạn đưa ra quyết định và lên kế hoạch cho các biện pháp. Bạn cũng có thể sử dụng lời khuyên về nhà ở nếu muốn xây một ngôi nhà mới.

Thông tin thêm có thể được tìm thấy [ở đây](#) .

Phân loại rác thải, rác thải công kênh và cặn lắng

Phân loại chất thải có nghĩa là các loại chất thải khác nhau được thu thập và tái chế riêng biệt. Ở Đức, việc phân loại rác thải bắt đầu trực tiếp từ người tiêu dùng. Điều này có nghĩa là **mỗi hộ gia đình phải tự phân loại rác** và vứt vào các thùng, thùng chứa khác nhau. Phần lớn rác thải ở Đức được tái chế và làm phân trộn, giúp bảo tồn tài nguyên và bảo vệ môi trường. Về cơ bản, tránh lãng phí vẫn là cách dễ dàng nhất để giải quyết vấn đề núi rác ngày càng tăng.

Nếu bạn ném thứ gì đó vào nhầm thùng, nhân viên hoặc hệ thống phân loại ở trung tâm tái chế sẽ phải phân loại nó. Nếu chúng ta tách biệt mọi người một cách chính xác, chúng ta sẽ tránh được nỗ lực này, giảm chi phí và làm được điều gì đó cho môi trường.

Cái gì được cho vào thùng nào?

Thùng rác ở Đức có nhiều màu sắc khác nhau. Màu sắc cho bạn biết rác nào có thể bỏ vào thùng nào. Ở các thành phố lớn, thùng rác thường được đặt ngay cạnh nhà. Ở nông thôn, bạn có thể phải lái xe đến trung tâm tái chế để tìm tất cả các thùng rác. Hoặc bạn đang chờ ngày thu gom tiếp theo đối với một số loại rác thải nhất định. Trong khi chờ đợi, hãy cất rác trong gara hoặc tầng hầm chẳng hạn. Bạn có thể tìm hiểu thời điểm rác nào được thu gom trong cái gọi là “ [Abfallkalender](#) ”, bạn có thể tìm thấy lịch này trong hộp thư của mình hàng năm hoặc lấy tại tòa thị chính. Ngoài ra còn có một [ứng dụng](#) thường xuyên nhắc nhở bạn khi nào rác sẽ được nhặt.

💡 **Chỉ có thể vứt một số loại rác nhất định vào mỗi thùng!** [Tổng quan về hỗ trợ phân loại quốc tế](#)

Sperrmüll

Sperrmüll là những vật dụng có kích thước lớn không bỏ vừa thùng rác, chẳng hạn như **đồ nội thất**, **nệm** hoặc **thảm**. Bạn có thể yêu cầu một cuộc hẹn thu gom miễn phí hai lần một năm đối với rác thải cống kênh ở quận Emsland. Bạn có thể yêu cầu ngày lấy hàng [tại đây](#).

Tôi có phải phân loại rác không?

Có, việc phân loại rác thải là bắt buộc ở Đức. Mọi người phải phân loại rác của mình một cách chính xác và vứt vào đúng thùng. Nếu bạn không tuân thủ các quy định về phân loại rác, chủ nhà hoặc bà chủ nhà có thể cảnh cáo bạn. Nếu không thay đổi hành vi, bạn thậm chí có thể mất căn hộ của mình. Ngoài ra, chủ nhà hoặc bà chủ nhà của bạn sẽ tính phí cho bạn về các chi phí phát sinh từ việc phân loại rác thải không đúng cách. Nếu bạn có nhà riêng, việc phân loại rác thải không đúng cách sẽ làm tăng hóa đơn xử lý rác thải của bạn. Việc phân loại rác thải không đúng cũng là vi phạm hành chính. Nếu bạn bị bắt, bạn sẽ phải trả tiền **phạt**. Nếu bạn liên tục không phân loại rác hoặc phân loại không đúng cách, mức phạt này thậm chí có thể lên tới vài trăm hoặc hàng nghìn euro.

Tôi cần biết gì về “tiền gửi”?

Ở Đức có cái gọi là “yêu cầu đặt cọc” đối với một số bao bì đồ uống. Nếu bạn mua chai nhựa, thủy tinh hoặc lon nước uống trong siêu thị, bạn sẽ phải trả thêm vài xu cho chúng. Nếu sau đó bạn trả lại chúng cho điểm thu gom trống trong siêu thị (thường là máy), bạn sẽ lấy lại được số tiền này. Điều này được gọi là “tiền gửi”. Có hai loại chai đặc biệt khác nhau:

Trên **các chai sử dụng một lần** (được tái chế), bạn sẽ thấy một tấm biển hình vuông có hình lon và một chai có mũi tên quấn quanh. Đây là logo của Deutsche Pfand-System GmbH. Bạn sẽ nhận lại khoản đặt cọc 25 xu cho những chai hoặc lon có biểu tượng như vậy.

Trên **các chai có thể tái sử dụng** (được rửa sạch và đổ đầy lại), bạn sẽ không tìm thấy dấu hiệu nào cả, “thiên thần xanh” hoặc từ “có thể tái sử dụng (chai)”, “chai cho thuê” hoặc “chai ký gửi”. Bạn sẽ nhận được khoản đặt cọc 15 xu cho những chai có thể tái sử dụng. Đối với chai bia là 8 xu.

💡 Thùng đựng đồ uống không được đặt cọc.

💡 Nếu bạn không có thời gian hoặc không muốn tự mình trả lại chai ký gửi của mình, bạn cũng có thể để chúng ở nơi dễ nhìn thấy bên cạnh thùng rác trên đường phố. Có rất nhiều người ở Đức thu thập những chai này và kiếm thêm một ít tiền.

Năng lượng và môi trường

Bạn cần gas và điện cho căn hộ của bạn. Bạn sử dụng điều này để vận hành các thiết bị khác nhau. Bạn có thể nấu ăn bằng điện hoặc gas. Máy giặt của bạn cũng cần điện. Và điện thoại di động của bạn nữa. Một số thiết bị sử dụng nhiều hơn những thiết bị khác. Đó là lý do tại sao bạn phải luôn chú ý đến mức tiêu thụ năng lượng khi mua một chiếc mới. Nhiều thiết bị thậm chí còn tiêu thụ điện ở chế độ chờ ngay cả khi chúng thực sự đã tắt. Thuốc giải độc tốt nhất là một dải nguồn có thể chuyển đổi. Chỉ với một cú nhấp chuột, một số thiết bị có thể bị ngắt kết nối khỏi lưới điện.

Ở nhiều ngôi nhà, hệ thống sưởi hoạt động bằng gas. Bạn thường trả trước cho nhà cung cấp hàng tháng. Sau đó việc tính toán được thực hiện mỗi năm một lần. Đôi khi bạn phải trả thêm tiền. Đôi khi bạn nhận lại được tiền. Nếu điện và gas đắt tiền thì việc tiết kiệm tiền hàng tháng là điều đáng giá. Sau đó, bạn có đủ tiền nếu bạn phải trả thêm bất cứ thứ gì.

💡 Nếu bạn sử dụng năng lượng một cách tiết kiệm, bạn sẽ tiết kiệm được tiền. Thêm vào đó, nó tốt cho môi trường. Bạn cũng có thể đọc [ở đây cách sưởi ấm, thông gió và tiết kiệm năng lượng một cách chính xác](#).

Bạn đặc biệt cần nước trong phòng tắm. Nhưng cũng ở trong bếp, để nấu nướng và giặt giũ. Tiết kiệm nước có giá trị về nhiều mặt. Khi đó, bạn sẽ phải trả ít tiền nước, nước thải và năng lượng để làm nóng nước hơn.

💡 Mẹo tiết kiệm nước: Lắp vòi sen tiết kiệm nước. Tốt hơn là nên tắm vòi sen thay vì tắm bồn. Sửa vòi nước nhỏ giọt. Lắp nút chặn xả nước trong bồn cầu.

Bạn có thể tìm thêm những lời khuyên và kiến thức hữu ích tại [Verbraucherzentrale](#).

Mua sắm thiết bị mới

Khi mua thiết bị mới, hãy luôn chú ý đến nhãn năng lượng. Điều này cho bạn thấy thiết bị mới hoạt động hiệu quả như thế nào. Nhãn năng lượng có thể được tìm thấy trên nhiều loại sản phẩm. Ví dụ như trên đèn, máy giặt, tivi hoặc máy sưởi. Các thiết bị khác nhau có thể được so sánh dễ dàng với các mức hiệu quả năng lượng và thông tin về đặc tính sản phẩm như mức tiêu thụ điện và nước hoặc thể tích. Các thiết bị tiết kiệm năng lượng có thể tiết kiệm vài trăm euro mỗi năm.

💡 Có ứng dụng dán nhãn năng lượng. Nó giúp so sánh thông tin liên quan đến năng lượng từ các sản phẩm được chọn. Ứng dụng này cung cấp thêm thông tin về cách sử dụng thiết bị một cách hiệu quả. Ứng dụng này được cung cấp miễn phí bằng tiếng Đức và tiếng Anh trên [Google Play](#) và [Apple App Store](#).

Phí phát sóng

Báo cáo độc lập là rất quan trọng. Ở Đức có đài phát thanh, truyền hình và dịch vụ trực tuyến độc lập. ARD, ZDF và Deutschlandradio cung cấp dịch vụ này. Họ báo cáo không bị ảnh hưởng về kinh tế và chính trị. Mọi người cùng nhau trả tiền cho việc này. Đó gọi là phí phát sóng.

Luật quy định: Mọi căn hộ ở Đức đều phải trả phí phát sóng. Tuy nhiên, mỗi căn hộ chỉ có một người phải trả phí phát sóng. Chi phí này là 18,36 euro mỗi tháng. Số tiền này phải được trả cho dịch vụ đóng góp của ARD, ZDF và Deutschlandradio. Thông tin thêm có thể được tìm thấy trong [bảng thông tin](#) sau đây. Ở đây bằng [ngôn ngữ dễ dàng](#). Ngoài ra, trên [trang web tính phí phát sóng](#). Trang web này có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ.

Một số người có thể được miễn thanh toán. Ví dụ: nếu bạn nhận được trợ cấp theo Đạo luật Phúc lợi cho Người tị nạn hoặc các phúc lợi xã hội khác. Hoặc nếu bạn có những hạn chế về sức khỏe. Phải nộp đơn đăng ký để được miễn phí phát sóng.

Đơn xin miễn trừ có thể được tìm thấy [ở đây](#).

Thực phẩm, quần áo, nội thất

thức ăn (bàn)

Tafel giúp đỡ những người không có nhiều tiền. Tafel cung cấp thực phẩm và các sản phẩm vệ sinh giá rẻ không còn được bán trong các cửa hàng nữa. Đây là, ví dụ:

- Thực phẩm có hạn sử dụng tốt nhất sắp hết hạn
- Đồ nướng từ hôm trước
- bao bì bị hư hỏng hoặc móp méo
- Trái cây và rau quả có vết bẩn nhỏ.

Bằng cách mang đến cơ hội tiết kiệm khi mua hàng, Tafel mang lại cho những người bị ảnh hưởng bởi nghèo đói một mức độ linh hoạt tài chính nhỏ. Đồng thời, họ tạo ra không gian cho những cuộc gặp gỡ và do đó thúc đẩy sự tham gia xã hội. Các ngân hàng thực phẩm được tài trợ bởi sự quyên góp và dựa vào sự hỗ trợ của chính họ.

Ưu đãi dành cho ai?

Người có thu nhập thấp có thể mua thực phẩm với giá ưu đãi từ các ngân hàng thực phẩm.

Làm thế nào để tôi tham gia vào hội đồng?

Vui lòng gọi cho ngân hàng thực phẩm của bạn trong giờ mở cửa và đặt lịch hẹn để kiểm tra khả năng tài chính. Để làm được điều này, chúng tôi cần chứng minh nhân dân của bạn cũng như tất cả bằng chứng về thu nhập và tài sản. Nếu bạn là một trong những người có nhu cầu sẽ được nhận thẻ khách hàng. Với thẻ này bạn có thể nhận thức ăn từ các ngân hàng thực phẩm.

Điểm phân phối Tafel ở Emsland

Tafel Lingen

📍 Langschmidtsweg 17a, 49808 Lingen (Ems)

☎ [0591/831666](tel:0591831666)

🕒 [Giờ mở cửa](#)

Abenteuerspielplatz der AWO

📍 Ruth-West-Platz 1, 49809 Lingen (Ems)

☎ [0591/74647](tel:059174647)

🕒 [Giờ mở cửa](#)

Stadtteiltreff Stroot

📍 Ludwigstraße 44b, 49809 Lingen (Ems)

☎ [0152/21455577](tel:015221455577)

🕒 [Giờ mở cửa](#)

Tafel Freren

📍 Markt 4, 49832 Freren

☎ [05902/9491560](tel:059029491560)

🕒 [Giờ mở cửa](#)

Tafel Twist

📍 Georg-Klasman-Straße 24a, 49767 Twist

☎ [0173/2543935](tel:01732543935)

🕒 [Giờ mở cửa](#)

Tafel Meppen

📍 Heideweg 21, 49716 Meppen

☎ [05931/8480181](tel:059318480181)

🕒 [Giờ mở cửa](#)

Tafel Haren

📍 Werftstraße 22a, 49733 Haren (Ems)

☎ [05932/1815](tel:059321815) oder [01520/9036547](tel:015209036547)

🕒 [Giờ mở cửa](#)

Tafel Lathen

📍 Molkereistraße 14, 49762 Lathen

☎ [0152/09036550](tel:015209036550)

🕒 [Giờ mở cửa](#)

Tafeln nördliches Emsland

📍 Grader Weg 58, 26871 **Papenburg**

📍 Poststr. 9, 26871 **Aschendorf**

📍 Hauptstr. 88, 26892 **Dörpen**

📍 Alte Schulstr. 15, 26897 **Esterwegen**

📍 Kompaniestr. 7, 49757 **Werlte**

📍 Kolpingstr. 6, 49751 **Sögel**

🕒 [Giờ mở cửa](#)

Cửa hàng bách hóa xã hội và cửa hàng quần áo**Cửa hàng bách hóa xã hội là gì?**

Cửa hàng bách hóa xã hội là cửa hàng đồ cũ, nơi bạn có thể mua quần áo, giày dép, đồ gia dụng, đồ nội thất trẻ em, xe đẩy, đồ chơi, sách, đĩa hát, đĩa CD và nhiều thứ khác. Nhiều ưu đãi là sự quyên góp bằng hiện vật và mới hoặc tốt như mới. Tất cả các mặt hàng đều được các tình nguyện viên của chúng tôi kiểm tra và làm sạch trước khi bán.

Ưu đãi dành cho ai?

Bất cứ ai cũng có thể mua sắm tại Cửa hàng bách hóa xã hội. Khách hàng sẽ nhận được thẻ khách hàng nếu chứng minh được mình có thu nhập thấp. Bạn có thể sử dụng nó để mua hàng hóa rẻ tiền của cửa hàng bách hóa xã hội với mức chiết khấu cao hơn. Bạn chưa có thẻ khách hàng?

Vui lòng liên hệ với Cửa hàng bách hóa xã hội trong giờ mở cửa và đặt lịch hẹn. Hãy nhớ chứng minh nhân dân và bằng chứng thu nhập, tài sản.

Có những cửa hàng bách hóa xã hội nào ở Emsland?**Soziales Kaufhaus Papenburg SKFM (nördliches Emsland)**

📍 Grader Weg 60, 26871 **Papenburg**

☎ [04961/66078-160](tel:0496166078160)

📍 Poststr. 9, 26871 **Aschendorf**

☎ [04962/9073661](tel:049629073661)

📍 Hauptstr. 73, 49757 **Werlte**

☎ [05951/4619040](tel:05951/4619040)

📍 Hauptstr. 88, 26892 **Dörpen**

☎ [04963/9098497](tel:04963/9098497)

🗓️ Bạn có thể tìm thấy thời gian mở cửa [ở đây](#) .

Kolping Werkstätten Papenburg

Bahnhofstraße 27, 26871 Papenburg

☎ [04961/9217070](tel:04961/9217070)

🗓️ Thứ Hai - Thứ Năm 8:00 sáng - 5:00 chiều và Thứ Sáu 8:00 sáng - 2:00 chiều

SoKa - Das Soziale Kaufhaus Meppen

📍 Obergerichtsstraße 3, 49716 Meppen

☎ [05931/8836323](tel:05931/8836323)

🗓️ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9:30 sáng - 1:00 chiều và 2:00 chiều - 6:00 chiều

Thứ Bảy 9:30 sáng - 1:00 chiều

Glücksfall eV Haren

📍 Ankerstraße 20, 49733 Haren (Ems)

☎ [05932/7353730](tel:05932/7353730)

🗓️ Thứ Tư 3 giờ chiều - 6 giờ chiều

Thứ Năm và Thứ Sáu 10 giờ sáng - 5 giờ chiều

Thứ Bảy 10 giờ sáng - 1 giờ chiều

Skf fashion Lingen

📍 Alter Pferdemarkt 3-5, 49808 Lingen (Ems)

☎ [0591/80062-201](tel:0591/80062-201)

🗓️ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9:30 sáng - 12:30 trưa và 2:30 chiều - 5:30 chiều

Skf Marktplatz Freren

📍 Markt 4, 49832 Freren

☎ [05902/503469](tel:05902/503469)

🗓️ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9:00 sáng - 12:30 trưa và 2:30 chiều - 5:00 chiều

Reholand Lingen

📍 Greiwehof 1-2, 49811 Lingen (Ems)

☎ [0591/912480](tel:0591/912480)

🗓️ Thứ Hai đến Thứ Sáu 9:30 sáng - 6:00 chiều

Thứ Bảy 9:30 sáng - 2:00 chiều

tính di động

Xe buýt, tàu hỏa và xe đạp

Bạn có thể sử dụng phương tiện giao thông công cộng để đến nhiều nơi xung quanh nhà mình.

Bạn cũng có thể đi xe đạp. Tập thể dục là lành mạnh. Chiếc xe đạp không tốn kém. Xe đạp còn thân thiện với môi trường.

Giao thông công cộng

Để đến điểm đến của bạn ở quận Emsland, có sẵn phương tiện giao thông công cộng. Đây là những kết nối xe buýt và xe lửa.

💡 **Lái xe không có vé sẽ bị phạt !** Bạn hoàn toàn cần một tấm vé hợp lệ cho mọi hành trình. Nếu không bạn sẽ phải trả một **khoản tiền phạt lớn**.

Kết nối xe buýt:

- [Hiệp hội Vận tải VBN Bremen/Lower Saxony](#)
- [Hiệp hội vận tải VGE Emsland-Süd](#)

Kết nối đường sắt:

- [Westfalenbahn](#)
- [Deutsche Bahn \(DB\)](#)

Xe đạp

Bạn có định sống ở Emsland lâu hơn không? Sau đó, nó đáng để mua một chiếc xe đạp. Điều này rẻ hơn so với việc đi phương tiện công cộng.

💡 Các quy tắc giao thông quan trọng dành cho người đi xe đạp:

- Luôn lái xe ở phía bên phải đường.
- Đừng đi cạnh nhau mà đi sau nhau.
- Nếu có đường dành cho xe đạp thì phải đi trên đường dành cho xe đạp (luôn ở bên phải đường theo hướng di chuyển).
- Trẻ em từ 10 tuổi trở xuống được phép sử dụng lối đi dành cho xe đạp.
- Việc sử dụng điện thoại di động khi đi xe đạp bị cấm.

💡 Mua và sửa chữa: Hãy cẩn thận khi mua. Xe đạp của bạn phải được trang bị như sau. Điều này làm cho nó có thể đi được. Nếu không bạn sẽ phải trả tiền phạt nếu cảnh sát kiểm tra bạn.

- Ánh sáng phía trước và phía sau
- Phản quang trước sau
- Phản xạ ở nan hoa (2 mỗi bánh)
- Phản xạ trên bàn đạp
- chuông
- Hai phanh độc lập

Bạn có thể tìm thấy xe đạp giá rẻ ở đây:

- [eBay rao vặt](#)

Xe đạp của bạn bị hỏng hoặc không còn đi được nữa?

Để làm điều này, bạn có thể liên hệ với [cơ quan tình nguyện](#) trong cộng đồng địa phương của bạn. Ở đó bạn sẽ được dẫn đến một quán cà phê sửa chữa. Xe đạp có thể được sửa chữa miễn

phí/không tốn kém.

Giấy phép lái xe và lái xe

Giấy phép lái xe và lái xe ô tô

Bạn có muốn lái xe ở Đức không? Sau đó, bạn phải có **giấy phép lái xe hợp lệ**. Lái xe ô tô mà không có bằng lái xe hợp lệ là một hành vi phạm tội bị trừng phạt. Giấy phép lái xe đóng vai trò là bằng chứng về việc sở hữu giấy phép lái xe hợp lệ. Bạn phải luôn mang theo **giấy phép lái xe** bên mình.

Nếu bạn có bất kỳ thắc mắc nào về giấy phép lái xe của mình, văn phòng cấp giấy phép lái xe ở quận Emsland sẽ chịu trách nhiệm.

liên hệ

Landkreis Emsland

Führerscheinstelle

📍 Ordeniederung 2, 49716 Meppen

☎ [05931/444011](tel:05931444011) , [05931/444012](tel:05931444012)

@ fuehrerschein@emsland.de

Bạn có muốn đích thân đến không? Vui lòng đặt [lich hẹn trực tuyến](#) trước.

💡 **Quan trọng:** Bạn sẽ chỉ tìm thấy thông tin chung về giấy phép lái xe tại đây. Vui lòng tìm hiểu thêm về hoàn cảnh cá nhân của bạn từ văn phòng cấp giấy phép lái xe quận Emsland.

Ở Đức, bạn có thể lái ô tô từ 18 tuổi và có bằng lái xe hợp lệ.

Có thể lấy bằng lái xe ở tuổi 17.

Điều này có nghĩa là „Begleitetes Fahren ab 17 Jahre“ . Tuy nhiên, bạn chỉ được phép đi cùng một số người đi cùng. Những người này sẽ giúp bạn yên tâm khi lái xe và sẽ giúp đỡ nếu bạn có bất kỳ thắc mắc nào. Những người đi cùng phải đáp ứng những yêu cầu nhất định.

Thông tin về "Begleiteten Fahren ab 17 Jahre" có thể tìm thấy [tại đây](#) .

Bạn có muốn lấy bằng lái xe không?

Nếu bạn muốn lấy bằng lái xe, hãy chọn trường dạy lái xe. Lấy bằng lái xe phải tốn tiền. Hỏi trước những chi phí này là bao nhiêu. Trường dạy lái xe có thể cho bạn biết bạn cần những giấy tờ gì và bạn phải làm gì.

Để có được bằng lái xe Đức, bạn phải vượt qua các bài kiểm tra lý thuyết và thực hành.

Kỳ thi lý thuyết có thể được thực hiện bằng tiếng Đức hoặc bằng các ngôn ngữ sau: tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Hy Lạp, tiếng Ả Rập tiêu chuẩn, tiếng Ý, tiếng Croatia, tiếng Ba Lan, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Rumani, tiếng Nga, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Thổ Nhĩ Kỳ. Nói chuyện với người hướng dẫn lái xe của bạn.

Bạn cũng phải tham gia một khóa học sơ cứu. Ở đó bạn sẽ học cách cung cấp trợ giúp trong tình huống khẩn cấp. Ví dụ như tai nạn, bỏng, ngộ độc, v.v. Các tổ chức như Hội Chữ thập đỏ Đức (DRK) hoặc Malteser Hilfeservice cung cấp các khóa học này.

Thông tin thêm có thể được tìm thấy [ở đây](#) .

Bạn đã có bằng lái xe nước ngoài chưa?

Bạn có bằng lái xe nước ngoài và sống ở Đức không?

Trong trường hợp này, giấy phép lái xe nước ngoài của bạn chỉ có giá trị trong 6 tháng sau khi bạn chuyển đến Đức.

Sau 6 tháng này bạn phải lấy bằng lái xe chuyển nó thành giấy phép lái xe của Đức. Bạn cũng phải vượt qua kỳ thi lý thuyết và thực hành làm.

Những người từ các quốc gia EU/EEA có giấy phép lái xe hợp lệ không cần phải chuyển đổi giấy phép lái xe nước ngoài.

Bạn có thể tìm thấy thông tin về việc chuyển đổi giấy phép lái xe của bạn [ở đây](#).

Bạn có thể tìm thấy thông tin về thời hạn hiệu lực của giấy phép lái xe nước ngoài ở Đức [tại đây](#).

FYI: Có nhiều quy tắc để đảm bảo giao thông đường bộ được an toàn cho bạn và những người khác. Bạn phải tuân thủ các quy tắc khi lái xe. Các quy tắc được quy định trong Straßenverkehrs-Ordnung (StVO). Nếu bạn không tuân theo các quy tắc, bạn sẽ bị phạt. Hình phạt có thể là: tiền, cấm lái xe hoặc [tính điểm ở Flensburg](#).

Đăng ký xe

Xe chỉ được phép sử dụng trên đường công cộng nếu đã được đăng ký và có biển số chính thức. Bạn có thể đăng ký lại hoặc đăng ký lại xe tại cơ quan đăng ký (nếu bạn mua xe ở Đức hoặc nhập khẩu từ nước ngoài).

Tìm hiểu những tài liệu bạn cần [ở đây](#).

Bạn phải xuất trình giấy chứng nhận đăng ký và chứng minh nhân dân, hộ chiếu hoặc giấy phép cư trú, cung cấp bằng chứng về bảo hiểm trách nhiệm xe cơ giới (số EVB) và ban hành ủy quyền SEPA để thu thuế xe thường xuyên.

liên hệ

Landkreis Emsland

Zulassungsstelle **Meppen**

📍 Ordeniederung 2, 49716 Meppen

☎ [05931/44-4004](tel:05931444004)

@ zulassung@emsland.de

Landkreis Emsland

Zulassungsstelle **Lingen**

📍 Am Wall-Süd 21, 49808 Lingen (Ems)

☎ [0591/84-3306](tel:0591843306)

@ zulassung@emsland.de

Landkreis Emsland

Zulassungsstelle **Aschendorf**

📍 Große Straße 32, 26871 Aschendorf

☎ [04962/501-3232](tel:049625013232)

@ zulassung@emsland.de

Bạn có muốn đích thân đến không? Vui lòng đặt [lich hẹn trực tuyến](#) trước.

 **Quan trọng:** Bạn sẽ chỉ tìm thấy thông tin chung về chủ đề tuyển sinh tại đây. Vui lòng tìm hiểu thêm về hoàn cảnh cá nhân của bạn từ văn phòng tuyển sinh quận Emsland.

Tấm vé tuổi trẻ Emsland

Tấm vé trẻ Emsland dành cho ai?

- Sinh viên sống ở Emsland (miễn phí)
- Thực tập sinh hoặc người tham gia năm xã hội tự nguyện (FSJler) (có tính phí)

Tôi có thể lấy vé trẻ Emsland ở đâu?

- Đối với sinh viên: Bạn đăng ký vé theo [hãng Emsland-Jugendticket](#) và trường của bạn sẽ cấp vé cho bạn.
- Đối với học viên hoặc FSJL: Bạn đăng ký vé từ [công ty xe buýt](#) của mình, từ đó bạn cũng sẽ nhận được vé.

Vé có thể được sử dụng cho những hành trình nào?

Vé thanh niên Emsland có giá trị vào tất cả các ngày trong tuần, kể cả ngày lễ, 24/24, 365 ngày trong năm. Nó có thể được sử dụng cho cả đường đi học và các hoạt động giải trí. Vé cũng có giá trị trên tất cả các xe buýt trên toàn quận Emsland.

Ưu đãi này cũng áp dụng trên tàu phải không?

Không, vé thanh niên Emsland ban đầu chỉ có giá trị trên tất cả các tuyến xe buýt trong quận Emsland.

Thông tin về kết nối xe buýt ở đâu?

Bạn có thể tìm thấy tất cả các kết nối xe buýt ở Emsland dưới [fahrplaner](#) hoặc [efa](#).

Tài chính và hợp đồng

Hiếu hợp đồng

Đặc biệt quan trọng: Bạn không hiểu điều gì à? Không thể đọc tài liệu? Vậy thì đừng ký gì cả. Một hợp đồng đã ký thường yêu cầu bạn phải trả tiền. Đôi khi rất khó để xóa bỏ điều đó. Luôn kiểm tra và so sánh một số ưu đãi. Hãy bình tĩnh quyết định. Đừng để bất cứ ai gây áp lực buộc bạn phải ký.

Bảo hiểm

Ở Đức mọi người đều phải trả giá cho những thiệt hại mà họ gây ra cho người khác. Kể cả khi điều đó xảy ra ngoài ý muốn. Mọi người đều có nghĩa vụ bồi thường theo quy định của pháp luật. Điều này bao gồm thương tích, tài sản bị hư hỏng hoặc tổn thất tài chính, chẳng hạn như trong một vụ tai nạn ô tô hoặc nếu con bạn dùng quả bóng làm vỡ cửa sổ.

Có thể mua Haftpflichtversicherung cá nhân. Những thiệt hại như vậy sau đó sẽ được bảo hiểm cho bạn và gia đình bạn. Điều này không bắt buộc nhưng rất được khuyến khích. Trong trường hợp bị hư hỏng, bạn có thể phải đối mặt với chi phí cao. Nhiều chủ nhà mong đợi bảo hiểm này từ bạn.

💡 Bạn có thể lấy thêm thông tin về bảo hiểm từ [trung tâm tư vấn người tiêu dùng](#).

Hợp đồng và điện thoại di động

điện thoại di động

Về cơ bản có hai hợp đồng điện thoại di động khác nhau ở Đức: hợp đồng trả trước và hợp đồng có thời hạn. Hợp đồng trả trước không có thời hạn hợp đồng cố định; hợp đồng có thời hạn cố định có thời hạn hợp đồng tối thiểu. Hợp đồng này sẽ tự động gia hạn trừ khi bạn hủy. Cần có thông báo bằng văn bản, kịp thời về việc chấm dứt hợp đồng. Ngược lại với hợp đồng có thời hạn cố định, hợp đồng trả trước không có phí cơ bản.

10 câu hỏi quan trọng khi ký kết hợp đồng:

- Phí cơ bản là bao nhiêu? Phí có tăng sau một thời gian nhất định không?
- Có doanh thu hàng tháng tối thiểu (chi phí tối thiểu mỗi tháng) không?
- Hợp đồng có thời hạn bao lâu (ví dụ: 12 hoặc 24 tháng)?
- Nếu tôi không hủy hợp đồng thì hợp đồng sẽ tự động được gia hạn.
- Khi nào tôi phải hủy nếu không muốn gia hạn hợp đồng?
- Chi phí thiết lập, chuyển đổi và hủy kích hoạt là bao nhiêu?
- Chi phí mỗi phút là bao nhiêu (mạng bên ngoài/mạng riêng)?
- Điện thoại di động có hợp đồng giá bao nhiêu và điện thoại di động không có hợp đồng giá bao nhiêu?
- Internet có giá bao nhiêu?
- Chi phí gọi ra nước ngoài là bao nhiêu?

Hợp đồng

Ở Đức, các hợp đồng được ký kết, chẳng hạn như khi bắt đầu công việc, chuyển đến một căn hộ mới, mua ô tô hoặc điện thoại di động hoặc trở thành thành viên của phòng tập thể dục. Hãy chú ý đến nội dung của hợp đồng: Tổng giá bao gồm những gì? Có bất kỳ chi phí bổ sung hàng tháng nào ngoài khoản thanh toán một lần không? Hợp đồng có tính ràng buộc và phải được tuân thủ. Chúng chỉ có thể bị chấm dứt trong thời hạn thông báo hiện hành.

Trẻ em và thanh thiếu niên dưới 18 tuổi không thể ký kết hợp đồng. Trong mọi trường hợp, hãy đảm bảo rằng con bạn không thể truy cập thông tin tài khoản của bạn.

Nếu bạn không chắc chắn liệu mình có thể thanh toán các chi phí liên tục hay liệu bạn đã hiểu đúng mọi thứ hay chưa, đừng ký hợp đồng!

Sau khi ký kết, hợp đồng sẽ có giá trị ràng buộc. Đó là lý do tại sao bạn nên đọc kỹ hợp đồng và giải thích chi tiết trước khi ký bất cứ điều gì.

Đặc biệt quan trọng:

Đừng bao giờ ký vào thứ gì đó mà bạn không hiểu hoặc không thể đọc được. Nếu không, bạn có thể sẽ phải ký một hợp đồng hoặc thỏa thuận yêu cầu bạn phải trả một khoản

nào đó. Đôi khi rất khó để xóa bỏ điều đó. Luôn kiểm tra và so sánh một số ưu đãi và quyết định một cách bình tĩnh.

Đừng để bất cứ ai gây áp lực buộc bạn phải ký. Bất cứ ai gây áp lực cho bạn đều không phải là người bán hàng trung thực.

Đừng ký kết hợp đồng qua điện thoại, trên đường phố, trước siêu thị hoặc trước cửa nhà bạn!
Đừng bao giờ cung cấp thông tin ngân hàng của bạn qua điện thoại!

Hãy cẩn thận với những lời đề nghị cho vay “không có Schufa”!

Có rất nhiều lời đề nghị đáng ngờ về các khoản vay không có Schufa hoặc thẻ Mastercard vàng trên Internet. Các ưu đãi được quảng cáo trên các trang web là “công bằng”, “minh bạch” hoặc “an toàn phân bổ” và thường có xếp hạng và con dấu chất lượng sai. Bạn thường được hứa sẽ thanh toán nhanh chóng và không quan liêu.

Tuy nhiên, thay vì khoản vay được quảng cáo, bạn chỉ nhận được thẻ trả trước, đi kèm với đó là chi phí cao.

Ngay cả khi bạn cần tiền gấp, đừng bao giờ ký kết hợp đồng như vậy hoặc nhập thông tin cá nhân của bạn trên các trang web này.

Thông tin thêm có thể được tìm thấy trên trang web [của trung tâm tư vấn người tiêu dùng](#).

tài khoản ngân hàng

Tài khoản séc là tài khoản dành cho những người muốn thanh toán qua ngân hàng. Tiền của bạn luôn có sẵn trong tài khoản séc của bạn. Đảm bảo bạn có đủ tiền trong tài khoản để thực hiện tất cả các lần rút tiền và thanh toán.

Với tài khoản séc bạn có thể:

- Thực hiện chuyển khoản
- Nhận thanh toán không dùng tiền mặt (thanh toán từ văn phòng/cơ quan/phúc lợi xã hội thường được thực hiện không dùng tiền mặt, tức là chuyển vào tài khoản séc cá nhân)
- Thiết lập các lệnh thường trực
- Tham gia các thủ tục ghi nợ trực tiếp
- Kiểm tra tiền mặt
- Thanh toán không dùng tiền mặt bằng thẻ EC của bạn
- Rút hoặc gửi tiền mặt tại quầy giao dịch ngân hàng hoặc ATM
- In báo cáo ngân hàng của bạn

Mở tài khoản

Quyết định ngân hàng nào bạn muốn có tài khoản. Đặt lịch hẹn để mở tài khoản của bạn. Vui lòng mang theo một trong các giấy tờ tùy thân của bạn: bằng chứng nhập cảnh, giấy phép cư trú, CMND. Nếu không có địa chỉ hiện tại được ghi trên giấy tờ tùy thân, vui lòng mang theo giấy chứng nhận đăng ký hoặc tài liệu tương đương.

- Sau khi mở tài khoản, bạn sẽ nhận được thẻ EC có mã PIN gồm bốn chữ số. Ký tên vào mặt sau thẻ ghi nợ và ghi nhớ mã PIN. Bạn cần mã PIN để thanh toán không dùng tiền mặt và rút tiền từ máy ATM. **Hãy nhớ giữ thẻ và mã PIN riêng biệt!**
- Nếu muốn rút tiền mặt, tốt nhất bạn nên sử dụng máy ATM của ngân hàng nơi bạn có tài khoản. Sau đó, việc rút tiền không mất gì. Nếu nhập sai mã PIN 3 lần tại ATM, thẻ EC sẽ bị

tịch thu và khóa. Trong trường hợp này bạn phải hỏi ngân hàng của mình.

- Nếu thẻ EC của bạn bị mất hoặc bị đánh cắp, hãy khóa nó ngay lập tức. Nói số định tuyến ngân hàng và số tài khoản của bạn. Sau đó yêu cầu ngân hàng của bạn cấp thẻ ghi nợ mới.

 [116116](tel:116116)

 Suốt ngày đêm.

Các ngân hàng khác nhau cung cấp tài khoản séc với các điều kiện khác nhau. Tìm hiểu chính xác chi phí của một tài khoản séc mỗi tháng là bao nhiêu và ngân hàng cung cấp những dịch vụ gì cho tài khoản đó.

Nếu bạn không nói được tiếng Đức hoặc tiếng Anh, vui lòng mang theo thông dịch viên.

Ngân hàng trực tuyến

Với ngân hàng trực tuyến, bạn có thể thực hiện các giao dịch ngân hàng từ PC, máy tính bảng hoặc điện thoại thông minh. Bạn có thể xem tài khoản của mình bất kỳ lúc nào và độc lập với chi nhánh. Áp dụng tiêu chuẩn bảo mật cao và quy trình TAN hiện đại.

Ưu đãi dành cho trẻ em, thanh niên, người lớn và người cao tuổi

Hoạt động giải trí dành cho trẻ em, thanh niên, người lớn và người cao tuổi

Vui vẻ với việc tập thể dục là một chuyện. Nhưng thể thao mang đến cho bạn một cơ hội khác: thể thao giúp bạn dễ dàng hòa nhập vào một môi trường mới và tạo mối liên hệ hơn. Các quy tắc của thể thao không có biên giới văn hóa hay quốc gia. Mọi người thường hiểu nhau ngay cả khi không có ngôn ngữ chung. Thể thao mang lại sự tiếp xúc tốt và thân mật với người dân địa phương thông qua các mối quan hệ cá nhân.

Bạn có muốn học đi xe đạp không?

Học đi xe đạp khi trưởng thành? Có, điều đó có thể thực hiện được và rất dễ thực hiện: hãy xem tại đây! [Học cách đi xe đạp](#)

Bạn có muốn học bơi không?

Thật không may, những lần thử bơi đầu tiên thường khó khăn hơn nhiều. Nhưng với sự hỗ trợ phù hợp, điều đó có thể thực hiện được! Bất cứ ai cũng có thể học bơi an toàn! Bạn có muốn học bơi trong một khóa học bơi không? DLRG cung cấp các khóa học bơi cho trẻ em và người lớn. Bạn có thể tìm thấy tất cả [các khóa học bơi](#) ở đây.

Bóng đá, bơi lội, khiêu vũ, leo núi, cờ vua - có thứ gì đó dành cho tất cả mọi người

Tại đây, bạn sẽ tìm thấy thông tin về các ưu đãi và có thể truy cập trực tiếp vào trang chủ của **câu lạc bộ** và nhận thông tin liên hệ của những người liên hệ tương ứng. Hãy xem tại đây: [Indus KreisSportbund Emsland](#) hoặc theo [Sportangebotsfinder](#).

Bạn có muốn biết thông tin, định hướng và giới thiệu về thế giới thể thao ở Emsland không?

Sau đó tìm hiểu thêm tại [KreisSportbund Emsland](#). Bạn có thể tìm thấy các ưu đãi sau tại đây:

- Thông tin về việc tham gia các câu lạc bộ thể thao và các sự kiện thể thao
- Trợ giúp tìm kiếm các ưu đãi câu lạc bộ và thể thao phù hợp
- Hỗ trợ liên hệ và đăng ký
- Đề nghị đào tạo thêm bản thân và tham gia

Thông tin thêm về các hoạt động giải trí có thể được tìm thấy tại:

- [cơ sở văn hóa và giải trí](#)
- [Cung cấp thể thao ở Emsland](#) .

Cơ sở người cao tuổi

Người cao tuổi ở Emsland

Cơ sở chăm sóc và người cao tuổi ở Lower Saxony với trung tâm dịch vụ chứng mất trí nhớ ở quận Emsland (SPN)

Điểm liên lạc cho người lớn tuổi

Người lớn tuổi có thể liên hệ với **Trung tâm hỗ trợ người cao tuổi Lower Saxony của Quận Emsland (SPN)** nếu có thắc mắc về cuộc sống ở tuổi già hoặc cách đối phó với cuộc sống hàng ngày. Các nhà cung cấp dịch vụ hỗ trợ cũng có thể liên hệ với trung tâm hỗ trợ người cao tuổi. SPN là đầu mối liên hệ trung tâm và cung cấp thông tin cũng như các tùy chọn hỗ trợ hoặc hướng dẫn bạn đến đúng nơi. Điều này giúp người lớn tuổi tiết kiệm rất nhiều công sức và thời gian.

Mục đích là để hỗ trợ sự độc lập và độc lập của người lớn tuổi. Ngoài ra, kiến thức và kỹ năng của người lớn tuổi cần được tăng cường. Trọng tâm là các nguồn lực cá nhân của cá nhân. Ngoài ra còn có cơ hội tham gia thông qua công việc tình nguyện.

Bạn có thể tìm thấy **tờ rơi hỗ trợ người cao tuổi** [tại đây](#) .

Tư vấn nhà ở quận Emsland - cuộc sống thoải mái trong mọi hoàn cảnh

Tận dụng lời khuyên không ràng buộc và miễn phí. Bạn có thể tìm thêm thông tin và giờ tham vấn cộng đồng trên trang web [tại đây](#) .

DUO - hỗ trợ cao cấp tự nguyện

Tỷ lệ người già trong dân số ngày càng tăng. Nhiều bạn sống một mình. Để có thể có một cuộc sống tự quyết lâu nhất có thể, chúng tôi đang tìm kiếm những người tận tâm muốn dành một phần thời gian rảnh rỗi của mình cho người cao tuổi. Nếu bạn muốn tình nguyện, bạn có thể tìm hiểu thêm về dự án và các khóa học nâng cao trình độ [tại đây](#) .



Thí điểm truyền thông và công nghệ

“Phi công công nghệ và truyền thông” tình nguyện cho phép người lớn tuổi tham gia kỹ thuật số ở Emsland. Các tình nguyện viên cũng rất vui khi đến nhà bạn. Thông tin thêm có thể được tìm thấy [ở đây](#).

Liên hệ với Trung tâm hỗ trợ người cao tuổi (SPN)

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

👤 Kerstin Knoll

☎ [05931/441267](tel:05931441267) oder [05931/442211](tel:05931442211)

@ seniorenstuetzpunkt@emsland.de

🕒 Thứ Hai đến Thứ Năm 8:30 sáng - 12:30 trưa, 2:30 chiều - 4:00 chiều
Thứ Sáu 8:30 sáng - 12:30 trưa

