

Table des Matières

Vie quotidienne et loisirs	2
Mobilité	2
Bus, train et vélo	2
Permis de conduire	4
Envoyer des lettres et des colis	5
Carte SIM pour téléphone portable	6
Police	7
Finances, assurances et contrats	8
Compte bancaire (compte courant)	8
Dettes	10
Assurances	10
Contrats	11
Shopping	12
Temps de repos	13
Offres pour les seniors	14
Conseil et aide	14
Centre des consommateurs	15
Consultation en ligne	15
Bénévolat	16
Conseil en matière de retraite	17
Association sociale allemande (SoVD)	19
Loisirs	19
Vivre la nature	20
Rencontrer des gens	21
Centre de jeunesse	24
Faire du sport	25
Apprendre à nager	25
Faire de la musique	27
Culture et théâtre	28
Pêche	29

Vie quotidienne et loisirs

Vous venez d'arriver en Allemagne ? Un déménagement dans un pays étranger entraîne de nombreuses questions et beaucoup de travail. Le quotidien et certains modes de vie allemands doivent paraître étranges à de nombreux réfugiés et migrants. Voici quelques conseils pratiques pour faciliter le quotidien et l'organisation des loisirs.

Sur le site [🌐 RefugeeGuide online](#), vous trouverez encore plus de conseils et d'informations utiles pour la vie en Allemagne.

Mobilité

La mobilité est le fait de pouvoir se déplacer facilement d'un endroit à un autre.

Quels sont les différents types de mobilité ?

Il existe différents types de mobilité :

Les transports publics

Les bus et les trains, que de nombreuses personnes peuvent utiliser.

Moyens de transport privés

Les voitures et les vélos que vous pouvez posséder ou emprunter.

Mobilité durable

Marcher ou faire du vélo, car c'est bon pour l'environnement.

Bus, train et vélo

Les transports en commun vous permettent de vous rendre dans de nombreux endroits autour de votre domicile. Vous pouvez également vous déplacer à vélo. L'exercice physique est bon pour la santé. Le vélo est économique. De plus, le vélo est écologique.

Transports en commun

Pour arriver à destination dans le district de Verden, des transports en commun sont à votre disposition.

💡 Il est interdit de circuler sans billet ! Pour chaque trajet, vous devez absolument avoir un billet valable. Dans le cas contraire, vous payez une amende.

Service de bus

Vous pouvez acheter les billets de bus numériquement ou directement auprès du conducteur ou de la conductrice de bus.

[🌐 https://www.vbn.de/fahrplaner](https://www.vbn.de/fahrplaner)

[🌐 Taxi collectif sur appel \(AST\)](#)

Dans les grandes villes, comme Hambourg, Brême et Hanovre, il existe également des bus longue distance. Ils relient les grandes villes entre elles et sont parfois moins chers que le train.

Tu trouveras les itinéraires de voyage en bus sur le [site](#)  [de FlixBus](#).

Liaisons ferroviaires

Vous trouverez les liaisons ferroviaires sur le [site](#)  [de la Deutsche Bahn](#).

Il existe différents types de trains :

- Les trains régionaux sont bon marché et pratiques pour les courtes distances. Ils s'arrêtent dans de nombreuses gares.
- Les IC (InterCity) sont des trains longue distance qui relient les villes de toute l'Allemagne. Ils sont plus rapides que les trains régionaux et ne s'arrêtent que dans les grandes gares. Ils sont plus chers que les trains régionaux.
- Les ICE (InterCity Express) sont encore plus rapides que les trains IC et offrent plus de confort. Ils desservent parfois aussi les pays voisins.

 Lorsque vous achetez un billet, faites attention au type de train que vous souhaitez utiliser.

CarSharing

L'autopartage est un système de partage de voitures. Vous pouvez emprunter une voiture pour une courte durée, chaque fois que vous en avez besoin, au lieu de posséder votre propre voiture. Vous trouverez des informations sur l'autopartage dans le district de Verden sur le site web de  [cambio](#).

Portail des navetteurs

Vous faites régulièrement la navette en voiture entre deux endroits ? Vous souhaitez proposer vos places libres ou conduire moins vous-même ? Et où trouver des personnes partageant les mêmes idées ?

Le [portail pour navetteurs](#)  vous offre un forum à cet effet. Les navetteurs y forment des groupes de covoiturage dans les régions de Basse-Saxe, Brême et Hambourg.

Vélo

Vous allez vivre plus longtemps dans le district de Verden ? Dans ce cas, il vaut la peine d'acheter un vélo. C'est moins cher que de prendre les transports en commun.

Règles de circulation importantes pour les cyclistes :

- Roulez toujours sur le côté droit de la chaussée.
- Ne roulez pas les uns à côté des autres, mais les uns derrière les autres.
- S'il y a une piste cyclable, vous devez rouler sur la piste cyclable (toujours du côté droit de la route dans le sens de la circulation).
- Les enfants jusqu'à 10 ans inclus peuvent utiliser les chemins piétonniers à vélo. Les enfants jusqu'à 8 ans doivent utiliser les chemins piétonniers.
- Il est interdit de téléphoner avec un téléphone portable à vélo.

Achat et réparation : faites attention lors de l'achat. Votre vélo doit être équipé comme suit. Ainsi, il est sûr pour la circulation. Sinon, vous devrez payer une amende en cas de contrôle par la police.

- Lumière à l'avant et à l'arrière
- Réflecteur à l'avant et à l'arrière
- réflecteurs dans les rayons (2 par roue)
- Réflecteurs sur les pédales
- Sonnette
- Deux freins indépendants l'un de l'autre

Vous trouverez ici des vélos à bas prix et bien plus encore :

Sur  [Petites annonces](#) ou sur le marché des petites annonces de Bremen.de 
<https://schwarzesbrett.bremen.de/>

Votre vélo est endommagé ou n'est plus en état de marche ?

Vous pouvez vous adresser pour cela à  [Freiwilligenagentur-Verden](#). Vous pouvez également vous adresser directement à un [Repair-Café](#) . Le vélo peut y être réparé à moindre coût.

Vous trouverez quelques beaux itinéraires cyclables dans le district de Verden  [sur le site web du district de Verden](#).

Permis de conduire

Un permis de conduire est un document qui vous permet de conduire une voiture ou un autre véhicule.

Informations générales sur la validité des permis de conduire étrangers

Si vous avez un permis de conduire d'un autre pays, vous pouvez l'utiliser pour conduire une voiture en Allemagne. Cela ne s'applique toutefois pas aux permis d'apprenti conducteur ou aux permis de conduire provisoires. En outre, cela ne s'applique pas si vous étiez domicilié en Allemagne lorsque vous avez obtenu le permis de conduire étranger ou si vous vous êtes vu interdire de conduire en Allemagne. Votre nationalité n'a aucune importance.

Permis de conduire des pays de l'UE et de l'EEE (pays de l'Espace économique européen)

Vous ne devez pas faire transcrire votre permis de conduire d'un pays de l'UE ou de l'EEE. Il vous permet de conduire en Allemagne sans limite de temps. La limitation de durée pour certaines catégories de permis de conduire allemands (C, C1, D) s'applique également aux permis de conduire étrangers.

Permis de conduire en dehors de l'UE et de l'EEE

Il convient de faire une distinction entre les deux :

- Il existe des permis de conduire d'États pour lesquels des dispositions spéciales s'appliquent à la reconnaissance du permis de conduire. Pour savoir quels sont ces États et quels examens sont nécessaires, consultez la [liste des États sur](#) .
- Les permis de conduire d'autres pays qui ne figurent pas dans la liste des États : Dans ces cas, le permis de conduire doit être obtenu à nouveau. Pour cela, il faut suivre des cours de conduite et réussir deux examens.

L'examen théorique permet de vérifier si l'on connaît toutes les règles de la circulation. Il faut également répondre à des questions sur le comportement à adopter dans la circulation routière. L'examen peut également être passé dans la langue maternelle.

L'examen pratique doit montrer que l'on peut conduire un véhicule en toute sécurité dans la circulation routière.

Si les deux examens sont réussis, on reçoit son permis de conduire. La carte de permis de conduire est alors valable 15 ans. Après 15 ans, il faut demander une nouvelle carte. Il n'est pas nécessaire de passer un nouvel examen.

Vous trouverez une liste des auto-écoles existantes sur le [site](#)  [du district de Verden](#).

 **Les citoyens ukrainiens** et les membres de leur famille bénéficient d'un statut de protection s'ils ont résidé en Ukraine jusqu'au 24 février 2022 et se sont ensuite réfugiés en Allemagne en raison de la guerre.

Pour ces personnes, les règles suivantes s'appliquent :

Les permis de conduire ukrainiens restent automatiquement valables tant que la loi martiale est déclarée en Ukraine et un an après. Ils ne doivent pas être prolongés par leur titulaire. La manière dont la transcription se fera ensuite n'a pas encore été déterminée. La suite de la procédure fera l'objet d'une concertation au sein de l'UE.

Pour plus d'informations sur la transcription d'un permis de conduire étranger, veuillez consulter le site  [Führerscheinstelle](#) des Landkreises Verden. Et sur le site de  [ADAC](#) (Allgemeiner Deutscher Automobil-Club e.V.).

Landkreis Verden - Fachdienst Ordnung und Verkehr

Führerscheinstelle

 Lindhooper Straße 67, 27283 Verden (Aller)

 [+49 \(0\) 4231150](tel:+4904231150) (Zentrale)

 [+49 \(0\) 423115603](tel:+490423115603)

 [@fuehrerschein@landkreis-verden.de](mailto:fuehrerschein@landkreis-verden.de)

 [Online-Terminvereinbarung mit der Führerscheinstelle](#)



Lu. - Ve. 08.00 - 12.00 heures

Ma. 14.00 - 16.00 heures

Jeu. 14.00 - 18.00 heures

Envoyer des lettres et des colis

Voici comment envoyer des lettres et des colis :

Préparer la lettre ou le colis

Sur une enveloppe ou un colis, écrivez en bas à droite l'adresse du destinataire (la personne qui

doit recevoir la lettre ou le colis) et en haut à gauche votre adresse (l'expéditeur).

Acheter des timbres ou des étiquettes d'expédition

Achetez des timbres ou des étiquettes d'expédition dans un bureau de poste, en ligne ou auprès d'autres prestataires tels que DHL, UPS, Hermes ou DPD. Les prix dépendent de la taille et du poids de la lettre ou du colis. Collez les timbres ou l'étiquette d'expédition sur l'enveloppe ou le colis en haut à droite.

Amener à la poste ou au relais colis

Déposez la lettre ou le colis dans un bureau de poste ou un magasin de colis. Vous pouvez également déposer les lettres avec timbre dans une boîte aux lettres jaune. Pour les colis, il existe des stations de colis dans lesquelles vous pouvez déposer le colis.

Pour savoir où se trouve le bureau de poste ou le centre d'emballage le plus proche, consultez le site de la [Deutsche Post](#) 🌐.

Carte SIM pour téléphone portable

En Allemagne, il existe deux types de contrats pour les cartes SIM d'un téléphone portable : **le contrat prépayé** et **le contrat à durée déterminée**.

Le contrat prépayé n'a pas de durée fixe, mais on reçoit un crédit de temps de communication. Lorsque le crédit est épuisé, le contrat prend fin. Avec un contrat prépayé, il n'y a pas de taxe de base ni de chiffre d'affaires minimum.

Dans le cas d'un contrat à durée déterminée, il y a une durée minimale pour le contrat, généralement 24 mois. Ce contrat se prolonge automatiquement si vous ne le résiliez pas. Vous devez résilier le contrat par écrit si vous souhaitez qu'il prenne fin. Faites attention au délai de résiliation. Il est indiqué dans le contrat.

💡 Ne signez pas de contrat si vous ne le comprenez pas.

Vous voulez conclure un contrat ? Vérifiez bien les conditions au préalable. Demandez-vous si un contrat prépayé ne vous conviendrait pas mieux.

Que ce soit pour un contrat à durée déterminée ou un contrat prépayé, vous avez le choix entre trois possibilités :

1. avec un forfait, vous pouvez téléphoner, envoyer des SMS et utiliser Internet de manière illimitée jusqu'à un certain volume de données.
2. avec un forfait inclus, vous disposez d'un contingent fixe d'unités pour téléphoner et envoyer des SMS et d'un volume fixe de données pour l'utilisation d'Internet et vous payez un prix fixe pour cela. Lorsque vos unités sont épuisées, vous pouvez souscrire à des unités ou à un volume de données supplémentaires. En règle générale, vous devez alors payer plus cher. Attention : chez de nombreux fournisseurs, un volume de données supplémentaire est automatiquement ajouté lorsque votre volume de données est épuisé. Ce volume de données supplémentaire peut coûter cher. C'est pourquoi il faut absolument désactiver la comptabilisation automatique du volume de données supplémentaire (data-automatic). Vous pouvez le faire via le portail client en ligne ou la hotline de votre fournisseur. Demandez une confirmation écrite de la désactivation de l'automatisme de données.

3) Vous pouvez également payer directement chaque appel, chaque SMS et chaque utilisation d'Internet. C'est généralement plus cher qu'avec un forfait ou un pack inclus, mais en contrepartie, vous ne payez vraiment que ce que vous utilisez. Et il n'y a pas de frais cachés.

10 questions importantes pour la conclusion d'un contrat :

- Quel est le montant de la taxe de base ? Les frais augmentent-ils après un certain temps ?
- Y a-t-il un chiffre d'affaires mensuel minimum (coûts minimaux par mois) ?
- Quelle est la durée du contrat (p. ex. 12 ou 24 mois) ?
- Si je ne résilie pas le contrat, celui-ci se prolonge-t-il automatiquement ?
- Quand dois-je résilier si je ne souhaite pas prolonger le contrat ?
- Combien coûtent la mise en place, le changement et la désactivation ?
- Quelle est la fréquence de facturation ? Doit-on payer pour chaque minute entamée ?
- Combien coûte la minute vers un réseau étranger et vers mon propre réseau ?
- Combien coûte un téléphone portable avec abonnement et combien coûte un téléphone portable sans abonnement ?
- L'utilisation d'Internet est-elle incluse ? Combien coûte-t-elle ?
- Combien coûtent les appels téléphoniques vers l'étranger ?

Pour acheter une carte SIM prépayée, vous devez vous munir d'une carte d'identité ou d'un passeport. Malheureusement, très peu d'opérateurs de téléphonie mobile acceptent des documents tels qu'un permis de séjour ou un permis de tolérance, c'est pourquoi il peut y avoir des problèmes, en particulier pour les personnes ayant fui leur pays.

Police

La police a de nombreuses tâches à accomplir pour protéger et aider les gens.

Voici quelques points importants :

1. protection des personnes

La police veille à ce que tout le monde soit en sécurité. Elle aide les personnes qui sont en danger ou qui ont besoin d'aide.

2. résoudre les crimes

Si quelqu'un commet un crime, la police recherche le coupable et veille à ce qu'il soit puni.

3. contrôler la circulation

La police contrôle la circulation sur les routes. Elle veille à ce que tout le monde roule en toute sécurité et qu'il n'y ait pas d'accident.

4) Conseils et aide

La police donne des conseils sur la manière de se protéger contre les crimes. Elle aide également les victimes de crimes et les soutient.

5. urgences

En cas d'urgence, par exemple en cas d'accident ou si quelqu'un est en danger, on peut appeler la police. Elle arrive rapidement et apporte son aide.

IMPORTANT . Dans les cas susmentionnés, veuillez composer le numéro de téléphone**☎ [110](tel:110).**

C'est à ce numéro que vous pouvez joindre la police et obtenir de l'aide.

Quand appeler la police ?

En cas de danger, de crime, de menace, d'agression, de cambriolage, de vol, d'incendie volontaire, de dommage à la propriété, d'abus sexuel, de blessure corporelle ou de violence domestique. La police est compétente si quelqu'un ne respecte pas une loi (par ex. blessure corporelle, vol, drogue).

💡 Veuillez rester au téléphone et répondre aux questions jusqu'à ce que votre interlocuteur vous dise que vous pouvez raccrocher.

Restez à proximité de tout sinistre afin de pouvoir éventuellement témoigner. Il est possible que des mesures appropriées ne puissent être entamées sur place que sur la base de vos informations. Il en va de même si vous êtes témoin ou partie prenante d'un accident de la circulation.

Il existe plusieurs postes de police dans le district de Verden. Vous les trouverez sur la carte en haut à droite. En principe, c'est le poste de police le plus proche de chez vous qui intervient.

Finances, assurances et contrats

La finance, c'est tout ce qui a trait à l'argent.

Voici quelques notions importantes :

Gagner de l'argent

L'argent que l'on obtient en travaillant ou en exerçant d'autres activités est appelé revenu.

Dépenser de l'argent

Quand on dépense de l'argent pour des choses comme la nourriture, les vêtements ou le loyer, on appelle cela des dépenses.

Épargner

Épargner de l'argent signifie ne pas dépenser une partie de ses revenus, mais les conserver pour plus tard.

Banque

Une banque est un endroit où l'on peut garder son argent en sécurité (par exemple sur un compte). On peut aussi y emprunter de l'argent.

Crédit

Un crédit est de l'argent que l'on emprunte à la banque et que l'on doit rembourser plus tard. En outre, on doit payer de l'argent pour que la banque nous prête cet argent. C'est ce qu'on appelle les intérêts.

Assurance

Une assurance permet de se prémunir contre les dommages. On paie régulièrement de l'argent à l'assurance et on reçoit de l'aide en cas d'urgence.

Compte bancaire (compte courant)

Pourquoi ai-je besoin d'un compte bancaire ?

Un compte courant est un compte destiné aux personnes qui souhaitent effectuer des paiements via la banque. Votre argent est disponible à tout moment sur votre compte courant.

Avec un compte courant, vous pouvez :

- effectuer des virements bancaires
- recevoir des paiements sans numéraire (par exemple, des versements de prestations sociales)
- établir des ordres permanents
- participer à des prélèvements automatiques
- Encaisser des chèques, payer sans argent liquide avec la carte EC / Maestro
- retirer des espèces au guichet de la banque ou au distributeur automatique de billets
- imprimer vos relevés de compte

💡 Plusieurs banques proposent des comptes courants à des conditions différentes. Renseignez-vous précisément sur le prix d'un compte courant chaque mois. Demandez également quels services la banque propose en contrepartie.

Comment ouvrir un compte ?

Décidez auprès de quelle banque vous souhaitez avoir un compte. Prenez rendez-vous pour l'ouverture du compte.

Apportez les documents suivants au rendez-vous :

- Document de légitimation (autorisation de séjour, permis de tolérance, pièce d'identité).
- Si aucune adresse actuelle n'est mentionnée sur le document de légitimation : veuillez apporter un certificat de résidence ou un document équivalent.

💡 Important : si vous ne parlez pas allemand, veuillez vous munir d'un interprète.

Vous trouverez d'autres informations multilingues à ce sujet sur [🌐 sous handbookgermany](https://www.sous-handbookgermany.com).

Remarques importantes :

- Après l'ouverture du compte, vous recevrez une carte EC avec un code PIN à quatre chiffres. Signez la carte EC au dos. Apprenez le code PIN par cœur. Vous avez besoin du code NIP pour effectuer des paiements sans espèces et pour retirer de l'argent aux distributeurs automatiques de billets.
- Conservez impérativement la carte et le code NIP séparément !
- Si vous souhaitez retirer de l'argent liquide : Utilisez de préférence les distributeurs automatiques de la banque où vous avez votre compte. Le retrait ne coûte alors rien. Si le code PIN est saisi trois fois de manière erronée au distributeur automatique de billets, la carte EC est retirée et bloquée. Dans ce cas, vous devez demander à votre banque.
- En cas de perte ou de vol de votre carte EC, faites immédiatement bloquer la carte EC. Cela se fait par téléphone via le [numéro d'urgence de blocage](#) 🌐. Composez le numéro de

téléphone ☎ 116116. Dites votre code bancaire et votre numéro de compte. Ensuite, demandez à votre banque de vous fournir une nouvelle carte EC.

Dettes

Il y a dette lorsqu'on emprunte de l'argent et qu'on doit le rembourser plus tard. Cela peut être auprès d'une banque, d'une entreprise ou même d'amis ou de la famille. Parfois, on a besoin d'argent pour faire de gros achats ou pour des dépenses inattendues, comme une réparation de voiture ou une fête. Si l'on n'a pas l'argent, on l'emprunte et on se retrouve alors endetté. Quand on a tellement de dettes qu'on ne peut pas rembourser l'argent, on parle de surendettement.

- Vous ne pouvez plus gérer votre surendettement existant ou imminent par vos propres moyens ?
- Vous ne pouvez plus payer votre loyer, votre électricité ou vos mensualités ?
- Vous êtes une personne seule ou une famille ?

De nos jours, nombreuses sont les personnes qui ne peuvent plus faire face à leurs dettes sans aide extérieure. Le service de conseil en matière d'endettement aide les personnes dans cette situation en développant ensemble, lors de la consultation, des stratégies pour faire face au problème de l'endettement.

💡 En cas de besoin, adressez-vous le plus tôt possible au service de conseil en matière de dettes.

Schuldner-und Insolvenzberatungverein e.V.

📍 Hospitalstraße 6, 27283 Verden

☎ [+49 \(0\) 4231671477](tel:+4904231671477)

📠 [+49 \(0\) 4231671487](tel:+4904231671487)

@ mail@insolvenz-verden.de

Caritas Verden-Heidekreis

📍 Andreaswall 11, 27283 Verden (Aller)

☎ [+49 \(0\) 42315655](tel:+49042315655)

@ schuldnerberatung@caritas-verden.de

Vous trouverez de plus amples informations sur le thème de l'endettement sur le [site](#) 🌐 [de Caritas](#).

Assurances

Les assurances sociales

En Allemagne, il existe cinq assurances légales. En tant que salarié, vous êtes automatiquement assuré auprès de l'assurance pension, de l'assurance accident, de l'assurance dépendance et de l'assurance chômage. Là, vous n'avez pas la possibilité de choisir. En ce qui concerne l'assurance maladie, vous pouvez choisir parmi un grand nombre.

Les assurances complémentaires

Il existe encore de très nombreuses autres assurances. Il n'est pas possible de dire de manière générale si une assurance est utile pour vous. La plupart d'entre elles vous protègent contre les risques financiers. L'[association des consommateurs](#) 🌐 vous informe sur ces assurances. Vous y trouverez également des informations sur les questions relatives aux assurances. La plus importante est l'assurance responsabilité civile. Vous devriez en tout cas l'avoir.

L'assurance responsabilité civile

Vous avez causé un dommage à une personne sans le vouloir ? Il peut s'agir d'un accident de la circulation. Ou votre enfant a cassé quelque chose. Dans ce cas, la loi allemande vous oblige à payer des dommages et intérêts. Cela vaut pour les dommages corporels, les dommages matériels et les pertes financières dans le domaine privé.

En Allemagne, vous pouvez souscrire une assurance responsabilité civile. L'assurance paie ces dommages pour vous et votre famille. Vous pouvez décider vous-même si vous souhaitez souscrire cette assurance. Nous vous le recommandons toutefois vivement.

💡 Vous cherchez une bonne offre d'assurance responsabilité civile ? Le [centre des consommateurs](#) 🌐 vous informe également sur ce sujet.

💡 Si vous êtes propriétaire d'une voiture, vous devez avoir une assurance responsabilité civile automobile pour celle-ci.

Cette [liste de contrôle](#) 🌐 répond à d'autres questions et réponses sur les assurances en allemand, en anglais et en ukrainien.

Contrats

En Allemagne, il existe des contrats pour beaucoup de choses.

Par exemple, le contrat de travail :

- Louer un appartement (contrat de location)
- Nouveau travail (contrat de travail)
- Nouveau téléphone portable (contrat de téléphonie mobile)
- Inscription à une salle de sport (contrat de membre)

Si le contrat est signé par deux parties, il est juridiquement contraignant. Tout ce qui a été convenu dans le contrat doit être respecté par les deux parties contractantes.

Par exemple, si vous avez signé un contrat de deux ans avec la salle de sport, vous devez également payer les cotisations pendant deux ans. Avant de signer, demandez-vous donc si vous pourrez tout payer pendant cette période.

Souvent, les contrats contiennent aussi des "petits caractères". C'est généralement écrit en petit en bas du contrat. Vous devez absolument les lire et les accepter avant de signer. Ne vous laissez pas pousser à conclure un contrat. Vous avez toujours le droit de tout lire et de tout vérifier. Demandez si vous pouvez éventuellement emporter le contrat chez vous. Vous pourrez alors le lire tranquillement ou le faire traduire.

Il existe aussi des contrats oraux, par exemple lorsque vous achetez quelque chose dans un magasin.

En cas de désaccord avec l'autre partie contractante, vous pouvez également faire appel à un avocat ou à un conseiller juridique. Vous devrez toutefois le payer.

Contrats de location

Pour les contrats de location, vous pouvez demander de l'aide à l'[association allemande des locataires](#) ( [Deutscher Mieterverein e.V.](#)).

Les conseils sont gratuits uniquement pour les membres. L'adhésion a un coût. En cas de problèmes avec le bailleur, vous pouvez demander à la personne chargée de votre dossier au service social ou au Jobcenter communal.

Résiliation de contrats

Vous devez résilier par écrit les contrats de longue durée (généralement 3 mois avant la fin du contrat) si vous ne souhaitez plus bénéficier des prestations. Si vous ne respectez pas le délai de préavis, le contrat est souvent prolongé automatiquement.

Shopping

Conseils pour les achats

Dans le district de Verden, il y a de nombreux magasins discount bon marché et des supermarchés un peu plus chers qui proposent tous les produits nécessaires à la vie quotidienne. Il existe également des supermarchés internationaux. Si vous mangez exclusivement halal, vous trouverez de la viande et des sucreries principalement dans les supermarchés turcs et arabes.

Un endroit important où vous pouvez acheter des choses très bon marché pour l'équipement de base est le  [Sozialkaufhaus à Verden](#). Vous pouvez y acheter des vêtements, de la vaisselle et des meubles d'occasion. Mais il est également possible d'acheter des équipements de sport et des appareils électriques à très bas prix. À Thedinghausen, il est possible d'acheter des choses d'occasion à bas prix dans le magasin  [Kramerei](#).

Marchés aux puces

Un marché aux puces est un endroit où les gens vendent des objets d'occasion. Il y a des stands où l'on trouve des vêtements, des jouets, des livres et bien d'autres choses encore. Les gens s'y rendent pour trouver de bonnes affaires et acheter des choses qu'ils n'auraient peut-être pas pu obtenir autrement. C'est amusant de fouiller dans un marché aux puces et on y découvre parfois de véritables trésors !

D'avril à octobre, un marché aux puces a lieu par exemple à Thedinghausen chaque premier dimanche du mois de 10h00 à 15h00 à la gare routière.

Marchés hebdomadaires et marchés

Vous trouverez les différents [marchés](#) et [les heures d'ouverture correspondantes](#) pour la ville de Verden sur l'adresse web de la ville de Verden. Vous trouverez des informations sur le [marché hebdomadaire de la ville d'Achim](#) ici.

Les banques alimentaires

Les banques alimentaires en Allemagne collectent les surplus de nourriture, mais de bonne qualité, et les distribuent aux personnes dans le besoin. Ceci est rendu possible grâce à de nombreux bénévoles, donateurs et sponsors. Pour les nouveaux bénéficiaires de denrées alimentaires, il y a [certaines périodes d'inscription](#). Une fois que vous êtes inscrit, vous pouvez recevoir des denrées alimentaires pendant les heures de distribution. Veuillez vous munir de votre carte d'identité comme justificatif et d'un avis officiel de perception de prestations pour prouver que vous êtes dans le besoin. Vous trouverez ici des informations sur la [banque alimentaire à Verden](#).

Vous trouverez également d'autres offres à votre domicile sur le [site de la banque alimentaire](#).

Produits régionaux

Si vous cherchez des offres régionales concrètes, vous pouvez utiliser l'[application RegioApp](#).

Heures d'ouverture et jours fériés

Les heures d'ouverture et les jours fériés sont différents dans chaque Land. Vous trouverez les jours fériés en Basse-Saxe sur [ici](#).

- Les magasins ouvrent généralement entre 7h00 et 8h00 et ferment entre 18h00 et 20h00.
- Dans les villes, les magasins sont souvent ouverts plus longtemps que dans les petites localités.
- Dans les petites villes, il y a souvent une pause déjeuner. Les magasins sont alors fermés entre 13h00 et 15h00 par exemple.
- Les dimanches et les jours fériés, presque tous les magasins sont fermés.

Consultez les horaires d'ouverture affichés à la porte des magasins.

Vous trouverez des informations sur le shopping dans la ville de [Verden](#) et dans la ville de [Achim](#) ici.

Temps de repos

En Allemagne, il existe des règles importantes. Les heures de repos en font partie. Il ne faut pas faire de bruit pendant ces périodes !

Selon la loi, le **dimanche est un jour de repos**.

En outre, chaque jour, le **repos nocturne** a lieu **entre 22 heures et 6 heures**.

Entre 13 heures et 15 heures, c'est la pause de midi.

Pendant ces heures, évitez les travaux manuels bruyants avec des machines dans la maison et le jardin, ainsi que la musique forte.

En Allemagne, les magasins et les administrations sont fermés le dimanche et les jours fériés. En revanche, de nombreuses boulangeries et restaurants sont ouverts.

Offres pour les seniors

Il existe différentes offres pour les seniors qui enrichissent leur vie.

1. Rencontres et événements

Il y a des rencontres régulières qui permettent de faire connaissance avec d'autres personnes et de passer du temps ensemble.

2. Sport et activité physique

Il existe des cours de sport spécifiques adaptés aux besoins des personnes âgées, comme la gymnastique ou le yoga.

3. Conseil et soutien

Il existe des services de conseil qui aident en cas de questions et de problèmes, par exemple en matière de soins ou de questions financières.

4. Culture et loisirs

Il existe des offres culturelles, comme le théâtre, les concerts ou les visites de musées, qui sont intéressantes pour les seniors.

5. Formation et apprentissage

Il existe des cours et des ateliers qui permettent d'apprendre de nouvelles choses, par exemple les langues ou l'informatique.

Ces offres permettent de rester actif et en bonne santé et de se faire de nouveaux amis.

Les changements démographiques entraînent de grands défis pour le district de Verden. Il y a de plus en plus de personnes âgées et de moins en moins de jeunes. Mais il est possible d'organiser le changement. Il est important que les personnes âgées et les jeunes se parlent. Il est également important de s'occuper des personnes âgées et de mettre en place des structures sociales.

Dans le district de Verden, il existe des services qui s'occupent des personnes âgées. Avez-vous des questions sur le logement, les soins ou l'assistance ? Le [Senioren- und Pflegestützpunkt du district de Verden](#) vous conseillera volontiers à ce sujet. En outre, il existe des offres pour les personnes qui souhaitent un soutien au quotidien.

Au niveau politique, le [conseil des seniors de l'arrondissement de Verden](#) () représente les intérêts de la génération des personnes âgées.

Le portail du Land [Seniors en Basse-Saxe](#) propose en outre de nombreuses offres.

Pour plus d'informations, consultez le [site !\[\]\(55565783cc6bed40097b4839bf03f6a2_img.jpg\) de l'arrondissement de Verden](#).

Les [districts ecclésiastiques de l'arrondissement de Verden](#) proposent également différentes offres.

Conseil et aide

Il existe de nombreux endroits dans le district de Verden où vous pouvez obtenir du soutien. Vous en trouverez quelques-uns sur les pages suivantes.

Centre des consommateurs

Les centres de consommateurs informent et aident les consommateurs dans le domaine de la consommation privée. Ils donnent des conseils sur des sujets tels que l'argent, les assurances, l'alimentation, l'environnement, la santé et les soins, l'énergie, les voyages et les contrats. Les informations qu'ils fournissent sont généralement fiables.

Le conseil personnalisé auprès de l'association de consommateurs coûte de l'argent. Les coûts dépendent du sujet. Vous pouvez vous renseigner directement auprès d'un centre de consommateurs de votre région.

L'association de consommateurs aide par exemple à répondre aux questions et aux thèmes suivants :

- Dois-je payer pour regarder la télévision ?
- Puis-je regarder des films ou écouter de la musique sur Internet ?
- Comment utiliser les applications en toute sécurité ?
- Que peut faire une banque en matière de compte, de crédit ou de dettes ?
- Comment puis-je me libérer d'un contrat ?
- Protection de l'environnement et de la santé
- Contrats d'électricité et de gaz
- Économiser de l'énergie

 [Les informations de l'association de consommateurs](#) sur différents thèmes pour les migrants sont disponibles en plusieurs langues. La plupart des informations sont disponibles en allemand, anglais, ukrainien, français, turc, roumain, bulgare, arabe et farsi.

 [Verbraucherzentrale Niedersachsen](#)

 Holzmarkt 7, 27283 Verden (Aller)

 [+49 \(0\) 511911960](tel:+49(0)511911960)

 info@vzniedersachsen.de

Consultation en ligne

mbeon - Conseil multilingue par chat

En Allemagne, il existe de nombreux services de conseil. Parfois, ils sont fermés ou éloignés. Dans ce cas, un conseil sur Internet peut aider.

Avec mbeon, vous trouvez des informations en ligne. Vous pouvez également être conseillé par chat.

Tous les conseillers sont des spécialistes du conseil en matière de migration. Ils répondent dans les 48 heures. Ils vous aident à répondre à vos questions et à résoudre vos problèmes dans votre nouveau pays.

Les conseils sont anonymes, sûrs et gratuits.

L'application dispose de nombreuses informations sur le travail, la profession, la santé et l'apprentissage de l'allemand. Il y a aussi des infos sur le logement, la famille et le séjour. mbeon aide aussi à trouver le contact avec d'autres services de conseil.

L'appli existe en allemand, en anglais, en russe et en arabe. Le conseil est possible dans plus de 19 langues.

💡 L'application est gratuite et peut être téléchargée dans le Google Play Store et l'AppStore.

 [mbeon dans Google Play Store](#)

 [mbeon dans l'AppStore](#)

De plus amples informations sont disponibles sur le [site web multilingue](#)  .

Bénévolat

Le bénévolat est une activité volontaire dans laquelle des personnes aident les autres ou s'engagent pour une bonne cause sans être rémunérées. Il peut s'agir par exemple d'une association, d'une école, d'un hôpital ou d'une organisation à but non lucratif. Les bénévoles travaillent souvent pendant leur temps libre et le font parce qu'ils veulent aider les autres et qu'ils ont plaisir à faire quelque chose de bien.

Les bénévoles peuvent intervenir dans de nombreux domaines différents. Vous pouvez faire appel à des bénévoles ou devenir vous-même bénévole. L'exercice d'un bénévolat permet de développer de nouvelles compétences et de nouer des contacts sociaux.

Vous souhaitez faire du bénévolat ?

L'agence de bénévolat ZeitSpende à Verden aide les personnes qui souhaitent s'engager dans le bénévolat. Elle les aide à trouver un bénévolat qui leur convient. L'agence est un point de contact pour tous ceux qui veulent aider les autres et pour les organisations qui cherchent des bénévoles. On peut s'informer en ligne pour savoir où l'on a besoin d'aide. L'agence propose également des conseils personnalisés. Vous trouverez de plus amples informations sur les offres sur le site web de  [ZeitSpende](#).

ZeitSpende - Freiwilligenagentur Verden

 [Holzmarkt 15, 27283 Verden](#)

 [@zeitspende@verden.de](mailto:zeitspende@verden.de)

 [+49 \(0\) 423112459](tel:+49(0)423112459)

 <https://www.freiwilligenagentur-verden.de/>

Il existe également une agence de bénévoles dans la ville d'Achim.

Freiwilligenagentur Achim | Teilhabe und Bürgerengagement

 [Oberstraße 38, 28832 Achim](#)

 [@freiwilligenagentur@stadt.achim.de](mailto:freiwilligenagentur@stadt.achim.de)

+49 (0) 42029529550

<https://www.achim.de/portal/seiten/freiwilligenag...>

Des spécialistes du bénévolat y travaillent. Elles offrent ainsi un lieu central pour l'engagement. Les personnes à la recherche d'un nouveau bénévole y reçoivent des conseils.

Pompiers volontaires

La collaboration au sein des pompiers volontaires est un bénévolat très important. Les pompiers volontaires sont un groupe de personnes qui apportent leur aide dans des situations de danger. Chaque commune a son propre corps de pompiers.

Presque tout le monde peut participer et aider les pompiers volontaires.

Pour plus d'informations sur les [sapeurs-pompiers](#) de l'arrondissement de Verden, consultez le [site du service d'incendie de l'arrondissement](#). Vous trouverez également des informations sur le travail des pompiers volontaires dans les médias sociaux.

THW

Le Technisches Hilfswerk, ou THW, est une organisation allemande qui intervient en cas d'urgence. Le THW intervient par exemple en cas d'inondations, de tremblements de terre ou d'accidents majeurs. Les volontaires du THW sont souvent bénévoles, c'est-à-dire qu'ils travaillent bénévolement et ne sont pas rémunérés.

Le THW a de nombreuses missions différentes. Il aide à sauver les gens lorsqu'ils sont en danger et veille à ce que les choses importantes comme l'électricité et l'eau fonctionnent à nouveau lorsqu'elles sont coupées. Le THW dispose également d'équipements et de véhicules spéciaux pour aider lors d'interventions difficiles.

Tout le monde peut faire partie du THW, quel que soit son âge. Il existe également un groupe de jeunes où les enfants et les adolescents apprennent comment aider les autres et ce qu'il faut faire en cas d'urgence.

Regionalstelle Verden

Clüversweg 4, 27283 Verden

+49 (0) 4231937630

+49 (0) 42319376318

[@Poststelle.RSt_Verden@thw.de](mailto:Poststelle.RSt_Verden@thw.de)

Vous trouverez de plus amples informations sur le site [Freiwilligenserver Niedersachsen](#).

Le serveur des bénévoles de Basse-Saxe est un site web qui aide les gens à s'engager dans le bénévolat. On peut y trouver des informations sur les différentes possibilités d'aider les autres, par exemple dans des associations ou des organisations à but non lucratif. On peut également y lire quels sont les avantages à faire du bénévolat et comment demander une carte de bénévole. Ce site est un bon point de départ pour tous ceux qui souhaitent faire du bénévolat en Basse-Saxe.

Conseil en matière de retraite

La pension est un paiement régulier que les personnes reçoivent lorsqu'elles ne peuvent plus travailler ou lorsqu'elles partent à la retraite. En Allemagne, les salariés et les employeurs cotisent à l'assurance pension pendant la vie active. Ces cotisations sont collectées et versées plus tard sous forme de pension. Le conseil en retraite aide les personnes à comprendre et à planifier leur retraite. Il vise à s'assurer que l'on sera financièrement protégé à la retraite.

Qu'est-ce que le conseil en pension ?

Le conseil en retraite signifie que quelqu'un vous aide si vous avez des questions sur la retraite.

Par exemple, que faire ?

- Quand puis-je prendre ma retraite ?
- Quel montant de pension vais-je recevoir ?
- Comment faire une demande de pension ?
- Qui fait du conseil en matière de pension ?

Les conseils en matière de pension sont donnés par des spécialistes. Ces spécialistes travaillent pour l'assurance pension allemande ou pour d'autres services de conseil.

Comment obtenir un conseil en pension ?

Vous pouvez prendre rendez-vous auprès de l'assurance pension allemande. Vous pouvez également vous rendre dans un centre de conseil près de chez vous. Vous y obtiendrez de l'aide et des réponses à vos questions.

Pourquoi le conseil en matière de pension est-il important ?

Le conseil en matière de pension est important parce que la pension est un sujet compliqué. Les spécialistes vous aident à tout comprendre et à prendre les bonnes décisions.

Le [bureau d'assurance du district de Verden](#) (🌐) enregistre tous les types de demandes de pension. En outre, des renseignements sont donnés sur toutes les questions relatives à l'assurance pension.

Veuillez prendre rendez-vous par téléphone.

Pour toute question relative aux pensions, vous pouvez également vous adresser directement au service de consultation de l'assurance pension allemande à Verden. Le service de consultation est ouvert à toutes les personnes assurées auprès de l'assurance pension allemande.

Deutsche Rentenversicherung

📍 Johanniswall 1, 27283 Verden (Aller)

☎ [+49 \(0\) 800100048010](tel:+490800100048010)

Terminvereinbarung: ☎ [+49 \(0\) 423191450](tel:+490423191450)

@ beratung.in.verden@drv-bsh.de

🕒 Lun - Mer 8.00 - 15.00 heures

Jeu. 8.00 - 18.00 heures

Ve. 8.00 - 13.00 heures

En outre, vous pouvez obtenir des informations sur d'autres interlocuteurs et sur les possibilités de conseil (entre autres aussi le conseil vidéo) auprès de  [Deutsche Rentenversicherung Braunschweig Hannover](#).

Association sociale allemande (SoVD)



Toujours à vos côtés : SoVD vous aide pour la retraite, les soins & Co.

Les personnes qui demandent une pension, une carte d'invalidité ou un degré de dépendance se sentent souvent dépassées. Qui est responsable de quoi ? Comment remplir des demandes compliquées ? Et que faire si ma demande est refusée ? L'association sociale allemande (SoVD) de Verden connaît les réponses à ces questions.

Dans le centre de conseil du Holzmarkt 15, la conseillère SoVD est à la disposition des personnes en quête de conseils. La consultation est gratuite pour les membres. Cela signifie qu'il faut devenir membre et payer quelque chose pour être conseillé. Elle aide dans les domaines suivants :

- Retraite -
- Soins
- Handicap
- Revenu de citoyenneté
- Santé
- Directives anticipées/procuration

En tant que plus grande association sociale de Basse-Saxe, le SoVD dépose des demandes pour ses membres, fait opposition ou porte plainte devant les tribunaux sociaux.

Centre de conseil SoVD Verden

 Holzmarkt 15, 27283 Verden

 0 [4231270](tel:4231270) 0

 info.verden@sovnd-nds.de

 www.sovd-verden.de

Loisirs

L'offre d'activités de loisirs dans le district de Verden est très vaste. Que l'on recherche la nature ou que l'on veuille profiter de l'offre culturelle de son environnement.

La manière la plus économique d'organiser ses loisirs est bien sûr d'explorer la nature autour du district de Verden à pied. Mais il est également possible de profiter de nombreuses offres culturelles à moindre coût. Vous trouverez une sélection de thèmes touristiques sur le [site du district de Verden](#).

Vivre la nature

Dans le district de Verden, il existe de nombreuses possibilités de passer son temps libre à l'extérieur, dans la nature. [Sur le site web du district de Verden](#), vous trouverez une petite sélection de ce que vous pouvez faire.

Lacs

Il y a [quelques plans d'eau](#) dans le district où vous pouvez vous baigner gratuitement et en pleine nature. [Sur le site web du district de Verden](#), vous trouverez tous les lacs avec des informations sur la qualité de l'eau dans le district de Verden.

💡 IMPORTANT : N'allez dans l'eau que si vous êtes en bonne santé et savez très bien nager.

Paradis des cyclistes

Le district de Verden est parfait pour les cyclistes. Il existe de nombreuses pistes cyclables bien aménagées. Ces chemins vous permettent de découvrir toutes les curiosités. La nature est calme et il n'y a pas de bruit de voitures. Les pistes cyclables sont clairement indiquées.

Pour plus d'informations sur le cyclisme dans le district de Verden, consultez [le site web du district de Verden](#).

Station de soins pour cigognes

Connaissez-vous déjà la [station de soins des cigognes](#)?

La station de soins pour cigognes du district de Verden est l'une des trois stations de soins autorisées pour les cigognes blanches en Basse-Saxe.

Son objectif principal est de soigner les cigognes malades, blessées ou nécessitant d'autres soins (par exemple les oisillons orphelins) et de les remettre en liberté à la fin de l'été.

Centre du loup

Vous y apprendrez beaucoup de choses passionnantes sur les loups. Il y a une exposition multimédia, un petit cinéma et diverses manifestations.

Il y a également des aires de jeux, une boutique de souvenirs, un restaurant, des possibilités d'hébergement et une ferme d'alpagas.

Vous pourrez y faire de nombreuses découvertes et apprendre à cohabiter avec les loups en Allemagne.

Vous trouverez des informations sur les contacts, les prix d'entrée et les heures d'ouverture [sur le site web du Wolfscenter](#).

Vous avez vous-même vu un loup ?

Dans ce cas, veuillez envoyer un message à l'un des [conseillers en loup](#) du district de Verden . Cela contribuera à la [surveillance des loups sur](#) .

Rencontrer des gens

Points de rencontre

Lorsque vous arrivez dans une région, il est agréable de faire d'abord connaissance avec les gens. Cela vous permettra également d'apprendre l'allemand plus rapidement et de vous sentir comme chez vous. Voici quelques idées d'endroits où vous pouvez rencontrer des gens.

Dans de nombreuses communes, il existe des maisons intergénérationnelles. On y trouve de nombreuses offres différentes pour les jeunes et les moins jeunes.

À Dörverden, par exemple :  [Maison intergénérationnelle de Dörverden](#)

À Thedinghausen :  [Haus auf der Wurth](#)

À Verden :  [Bürgertreff Verden](#)

Associations

Vous trouverez une sélection d'associations de la ville de Verden et de quelques localités du district sud [sur le site Internet de la ville de Verden](#) .

Fêtes

Fête des récoltes ou fêtes des moissons

Les fêtes des moissons sont des célébrations particulières qui ont lieu en automne. Une fête des récoltes est une célébration au cours de laquelle on exprime sa gratitude pour la récolte. Les gens célèbrent les aliments qu'ils ont récoltés dans les champs, comme les fruits et les céréales.

Souvent, des aliments préparés avec art sont présentés lors de la fête des moissons et placés dans l'église.

Dans de nombreux villages, il y a un défilé de chars de la récolte. Pour ce faire, on décore des remorques de tracteurs qui défilent les unes derrière les autres dans les rues.

Fête de la cathédrale

La Domweih de Verden est une fête populaire particulière qui est célébrée depuis le Moyen-Âge.

Origine et histoire :

La Domweih a commencé en 985, lorsque l'évêque Erpo a obtenu de l'impératrice Théophanu le droit de marché pour la ville de Verden.

À l'origine, il s'agissait d'un marché libre où les gens pouvaient proposer leurs marchandises.

Aujourd'hui, la Domweih est une grande fête populaire qui occupe presque tout le centre-ville.

Quand a lieu la Domweih ?

La Domweih commence le samedi précédant le premier lundi de juin.
Si la Pentecôte tombe sur ce lundi, le début est décalé d'une semaine.

Qu'y a-t-il à la Domweih ?

La Domweih propose des manèges, une grande roue, de la barbe à papa et des glaces pour les enfants.

C'est un moment de fête et de communion à Verden. La Domweih est une fête traditionnelle qui rassemble les gens et célèbre la vie !

Le marché de Thänhus

Le Thänhuser Markt est une fête populaire particulière qui a lieu chaque année le week-end du troisième dimanche de septembre à Thedinghausen.

Le Thänhuser Markt propose une zone de divertissement au centre de Thedinghausen. Différents manèges, spectacles et boutiques proposent des divertissements et de délicieux repas.

Sous les chapiteaux, il est possible de danser et de faire la fête jusqu'au petit matin. Les amateurs de voitures peuvent admirer les derniers modèles de voitures sur la place de la mairie.

Des marchés similaires existent dans chaque commune. Veuillez consulter le site web de votre commune de résidence.

Fête des tireurs

Les fêtes de tir sont des fêtes populaires particulières qui ont souvent lieu en été.

Qu'est-ce qu'une fête de tir ?

Une fête de tir est une fête traditionnelle organisée par des clubs de tir. Elle associe compétition, communauté, tradition et festivité. Les gens se rassemblent pour faire la fête, danser et s'amuser.

Que se passe-t-il lors d'une fête de tir ?

Lors des fêtes de tir, il y a des manèges, de la musique, de la nourriture et des boissons. Les tireurs portent des fusils en bois et défilent en uniforme.

Il y a un roi du tir, qui est désigné en tirant sur une cible (la cible royale).

Pourquoi les fêtes de tir sont-elles importantes ?

Les fêtes des tireurs sont l'occasion de cultiver les traditions et de rencontrer de vieux amis. Elles renforcent le sentiment de communauté et rassemblent les gens.

Les fêtes de tir sont un mélange coloré de tradition, de plaisir et de solidarité !

Que célèbre-t-on à Noël ?

Noël est une fête chrétienne qui célèbre la naissance de Jésus-Christ. C'est une partie importante de la tradition chrétienne et elle est souvent célébrée avec la famille, des cadeaux, un sapin de Noël et des plats traditionnels. Pour de nombreuses personnes, Noël est aussi un moment de recueillement, de paix et d'amour.

Marché de Noël

Un marché de Noël est une fête populaire particulière qui se déroule avant Noël.

Qu'est-ce qu'un marché de Noël ?

Un marché de Noël est un lieu où les gens se rassemblent pour célébrer la période précédant Noël. Sur le marché, il y a des stands et des étals où l'on peut acheter des petits cadeaux, des friandises et d'autres choses délicieuses. Les stands sont souvent décorés et illuminés de manière festive.

Que trouve-t-on sur un marché de Noël ?

Vous y trouverez des décorations de Noël, des bougies, des jouets en bois et d'autres articles cadeaux. Il y règne une odeur de cannelle, de vin chaud, de saucisses grillées et de pain d'épices.

De nombreuses personnes apprécient l'atmosphère chaleureuse, flânent entre les stands et écoutent de la musique de Noël.

Pourquoi les marchés de Noël sont-ils importants ?

Les marchés de Noël sont une tradition typiquement allemande qui est également appréciée dans d'autres pays. Ils rassemblent les gens et répandent la joie à l'approche de Noël. Pour beaucoup, une visite au marché de Noël fait partie intégrante de la période festive de l'année.

Que célèbre-t-on à Pâques ?

Pâques est une fête chrétienne importante qui célèbre la résurrection de Jésus-Christ. Elle marque la fin du Carême et le début de la période de joie de l'année ecclésiastique. Pour de nombreuses personnes, Pâques est également le moment des réunions de famille et des plats traditionnels comme les œufs et le rôti de Pâques.

Feux de Pâques

Un feu de Pâques est un grand feu qui est allumé la veille du dimanche de Pâques. Il s'agit d'une tradition ancienne, particulièrement célébrée en Allemagne et dans d'autres régions d'Europe. Le feu de Pâques symbolise la fin de l'hiver et le début du printemps. Il a lieu dans de nombreuses communes et quartiers et de nombreuses personnes se rassemblent pour voir le feu, faire la fête et profiter de la communauté.

Des lieux de rencontre pour les personnes âgées

Dans le district de Verden, il existe un grand nombre de lieux de rencontre pour les personnes âgées. Différentes actions y sont proposées. Mais vous pouvez aussi "simplement" vous asseoir confortablement autour d'une tasse de café et discuter avec les autres. Outre les offres régulières, il existe en outre toute une série d'événements individuels pour les

personnes âgées.

Pour plus d'informations, consultez [le site web de l'arrondissement de Verden](#) .

Rencontre KULTuren

En février 2019, le lieu de rencontre transculturel KULTuren Treff a été mis en place au Bistro Kult. Depuis, l'offre est accessible à toutes les personnes intéressées.

- un lieu pour être ensemble, en couple ou seul au milieu de la société.
- du café, du thé et de l'eau sans frais
- des gens et des histoires du monde entier
- jeux de société
- participation au développement de l'offre
- suffisamment de tables pour des rencontres conviviales, ouvertes, intéressantes, amusantes, ludiques et réfléchies
- lieu d'apprentissage pour toutes les personnes
- Conseil et orientation

Bistro Kult

 Holzmarkt 13, 27283 Verden

 Petra Holste

 [0423112451](tel:0423112451)

 [@petra.holste@verden.de](mailto:petra.holste@verden.de)

 Mardi, mercredi, jeudi de 14.00 - 18.00 heures

Mardi de 10h00 à 12h30 - travaux manuels pour femmes

Centre de jeunesse

Un centre de jeunes est un lieu où les enfants et les jeunes peuvent se rencontrer. Il y a beaucoup d'activités et d'offres différentes qui sont amusantes et où l'on peut apprendre quelque chose.

Voici quelques-unes des choses que l'on peut faire dans un centre de jeunes :

- Il y a souvent des jeux, du ping-pong, du billard ou des jeux vidéo.
- On peut essayer des sports comme le football, le basket-ball ou la danse.
- Il y a des ateliers de peinture, de bricolage, de cuisine ou de musique.
- Des excursions en commun
- On peut recevoir de l'aide pour faire ses devoirs ou pour postuler à un emploi.
- On peut proposer ses propres idées

Un centre de jeunes est un bon endroit pour se faire de nouveaux amis et passer du temps ensemble. Il y a des animateurs qui aident lors des activités.

On trouve des lieux de rencontre pour les jeunes dans chaque commune.

Ottersberg : [!\[\]\(0bfc65f44c8abd2b170640998d4b431b_img.jpg\) Site web du centre de jeunes](#)
 Oyten : [!\[\]\(aa7167e86baaa00341f89a22d70208d7_img.jpg\) Site web du centre de jeunes](#)
 Achim : [!\[\]\(a4c5e18638254f4952c9d5a00e9e5613_img.jpg\) Site web d'Achim](#)
 Thedinghausen : [!\[\]\(9c86a2a0c0f022b66d3c09e1a96c6895_img.jpg\) Site web du centre de jeunes](#)
 Langwedel : [!\[\]\(2c89e97f680381aceb1f1b29086f20f8_img.jpg\) Site web du centre de jeunes](#)
 Verden : [!\[\]\(065061ee2cc856417b1880c19b3343da_img.jpg\) Site web du centre de jeunesse](#)
 Kirchlinteln : [!\[\]\(184d232a488885f5c1c6293bc12df9b1_img.jpg\) Site web de l'animation jeunesse](#)
 Site de Dörverden : [!\[\]\(af0bee13eabdc394bb970d85ce82b0a2_img.jpg\) Site web du centre de jeunes](#)

Faire du sport

Le sport, c'est le mouvement et le jeu. Il existe de nombreux types de sport, comme le football, le basket-ball, l'équitation, la natation et la course à pied. Le sport est amusant et bon pour la santé. Tout le monde peut faire du sport, quel que soit son âge. Dans un club de sport, on peut se faire de nouveaux amis. Vous trouverez une sélection d'offres sportives sur le [!\[\]\(90c859a17dbc6c3879e6b0c04b61632c_img.jpg\) site de la fédération sportive du district](#). En outre, le [!\[\]\(bfdf0281c9558c065af6b32f1c0bf3eb_img.jpg\) registre des associations](#) offre un aperçu de toutes les associations dans les domaines du sport, mais aussi de l'art et de la culture, de l'environnement, de la santé et bien d'autres encore.

Fédération sportive du district de Verden e.V. (KSB)

En tant qu'organisation faîtière, le Kreissportbund s'occupe des associations sportives de l'arrondissement de Verden.

Le Kreissportbund soutient de nombreux clubs sportifs de la région, aide les clubs à organiser des événements sportifs et propose des cours et des formations. De plus, le Kreissportbund veille à ce que les clubs sportifs collaborent bien et soient soutenus. Le sport dans la région est ainsi encouragé afin que de nombreuses personnes puissent faire du sport.

En outre, la KSB s'engage en faveur de [!\[\]\(aa2545022aef75b49485a583e359a0ff_img.jpg\) la participation et la diversité](#).

Kreissportbund Verden e. V.

 Geschäftsstelle Brunnenweg 1, 27283 Verden (Aller)

 +49 (0) 42312114

 +49 (0) 4231961046

 geschaeftsstelle@ksb-verden.de

 www.ksb-verden.de

 Lundi - Jeudi 09.00 - 16.00 heures, Vendredi 09.00 - 12.00 heures

Apprendre à nager

En 2023, au moins 378 personnes se sont noyées en Allemagne. Ce chiffre est en hausse par rapport à l'année précédente : en 2022, l'association a recensé 355 décès en milieu aquatique.

Il est important que les personnes de tout âge apprennent à nager en toute sécurité.

Où peut-on apprendre à nager ?

La section locale de la DLRG de Verden e.V. propose des cours de natation pour enfants et adultes.

Vous trouverez des informations sur le groupe local de Verden [sur le site web de la DLRG](#).

DLRG-Ortsgruppe Verden e. V.

📍 Mühlenberg 32, 27283 Verden (Aller)

👤 Sebastian Reinbott

☎ [+49 \(0\) 42643928427](tel:+49042643928427)

En outre, vous pouvez écrire un e-mail à [sur le site de la DLRG](#).

Outre la DLRG, il est également possible de suivre des cours de natation dans la plupart des piscines. Inscrivez votre enfant et, le cas échéant, vous-même à l'avance, les cours sont souvent complets. Vous trouverez ici des liens qui informent sur les offres de cours [🌐 AchimerBäder](#), [🌐 SchwimmSportVerein Verden](#), [🌐 Cours de natation à Otterbad](#) et à [🌐 Cours de natation à Dörverden](#).

Quelles sont les règles de baignade à respecter dans les piscines ?

- Prendre une douche avant de nager
- Ne pas courir pour ne pas glisser
- Ne pas pousser les autres dans l'eau
- Porter un maillot de bain (pas de t-shirt ou de pantalon en plus).

Où trouver des piscines ?

Les piscines sont des endroits formidables pour s'amuser, faire de l'exercice et se détendre.

Verwell - votre centre aquatique

📍 Saumurplatz, 27283 Verden

@i nfo@verwell.de

☎ +49 (0) 42319566655

🌐 [https:// www.verwell.de/](https://www.verwell.de/)

Burgbad Langwedel

📍 Burgweg 4, 27299 Langwedel

☎ +49 (0) 42321273

@t [homas.b ecker@burgbad-langwedel.de](mailto:homas.becker@burgbad-langwedel.de)

🌐 <https://www.burgbad-langwedel.de/datenschutzerkla...>

Piscine couverte de Dörverden

📍 In der Worth 27, 27313 Dörverden

☎ +49 (0) 42341035

🌐 [https:// www.doerverden.de/portal/seiten/hallenbad-doerverden-903000102-20620.html](https://www.doerverden.de/portal/seiten/hallenbad-doerverden-903000102-20620.html)

Piscine en plein air d'Achim

📍 Am Freibad 8, 28832 Achim

☎ +49 (0) 420284913

@ freibad@stadt.achim.de

🌐 <https://www.achimer-baeder.de/freibad-achim/>

Piscine couverte d'Achim

📍 Bergstraße 26, 28832 Achim

☎ 042028990

@h allenba_d@stadt.achim.de
 🌐 [https:// www.achimer-baeder.de/hallenbad-achim/](https://www.achimer-baeder.de/hallenbad-achim/)

Piscine couverte Ottersberg - Otterbad

📍 Fährwisch 7, 28870 Ottersberg
 📞 +49 (0) 42057000
 @i nfo@ott_erbada.com
 🌐 [https:// www.otterbad.de/](https://www.otterbad.de/)

Faire de la musique

Une école de musique est un lieu où l'on apprend à faire de la musique. On peut y apprendre à jouer de différents instruments de musique, comme le piano, la guitare ou le violon. On peut aussi y apprendre à chanter ou à écrire de la musique.

Les écoles de musique s'adressent à tous les groupes d'âge, c'est-à-dire aux enfants, aux jeunes et aux adultes. La musique est amusante et permet de se faire de nouveaux amis et d'être créatif.

Musikschule des Landkreises Verden

in Verden, Achim, aber auch in Etelsen, Fischerhude, Kirchlinteln, Langwedel, Ottersberg, Oyten und Thedinghausen
 Kreismusikschule
 Geschäftsstelle:
 📍 Marienstraße 19, 27283 Verden (Aller)
 📞 +49 (0) 423115363
 @ kreismusikschule@landkreis-verden.de
 🌐 <https://www.landkreis-verden.de/kultur-tourismus/...>
 🕒 Du lundi au vendredi de 09h00 à 12h00 et sur rendez-vous.

Il existe également différents prestataires privés que vous trouverez sur Internet. Vous trouverez quelques exemples ci-dessous :

École de musique Paluch

📍 Nikolaiwall 12, 27283 Verden (Aller)
 @i nfo@musikschule-paluch.de
 🌐 [https:// musikschule-paluch.de/](https://musikschule-paluch.de/)

ConTakte - École de musique de la communauté protestante

📍 Georgstr. 15a, 27283 Verden
 📞 0 4231904 7545
 @k kontakt@con-takte.de
 🌐 [https:// www.con-takte.de/kontakt/](https://www.con-takte.de/kontakt/)

École de musique Hartig

📍 Obere Str. 7, 27283 Verden
 📞 0 4231265 7
 🌐 [https:// musikschule-hartig.de/](https://musikschule-hartig.de/)

Music School - Till Simon

📍 Obernstr. 3, 28832 Achim
 📞 0 4202523 2622
 🌐 [https:// www.musicschool-tillsimon.de/](https://www.musicschool-tillsimon.de/)

Chœurs

Une chorale est un groupe de personnes qui chantent ensemble. Il existe différents types de chœurs, comme les chœurs d'enfants, les chœurs d'église ou les chœurs scolaires. Dans un chœur, chaque chanteur a une voix spécifique, comme soprano, alto, ténor ou basse. Ces voix chantent des notes différentes qui, ensemble, produisent un son harmonieux. Les chœurs se produisent souvent lors de concerts ou d'occasions spéciales et chantent des chansons de différents genres musicaux. C'est amusant et cela renforce le sentiment de communauté !

Dans le district de Verden, il existe de très nombreuses chorales que vous trouverez sur Internet.

Culture et théâtre

Culture et musées

Si vous souhaitez profiter d'un peu de culture ou de musées, vous trouverez quelques suggestions [sur ce site](#) 🌐.

Curiosités

Vous trouverez d'autres excursions d'aventure [sur](#) 🌐 [sur le site web du district de Verden](#).
Vous trouverez des curiosités à Achim [sur le site web de la ville d'Achim](#) 🌐.

Théâtre

Il n'y a pas de théâtre fixe dans le district de Verden. Il y a cependant de nombreux endroits où des pièces de théâtre sont jouées.

Stadthalle Verden GmbH

📍 Holzmarkt 15, 27283 Verden (Aller)

👤 Frau Silvia Voige

☎️ [+49 \(0\) 4231961318](tel:+4904231961318)

🏠 [+49 \(0\) 4231961319](tel:+4904231961319)

✉️ info@stadthalle-verden.de

🌐 www.stadthalle-verden.de/

🕒 Lu à Ve 09.00 - 12.30 heures et sur rendez-vous.

Vous trouverez les dates actuelles sur le [site](#) 🌐 [de la ville de Verden](#).

KASCH

📍 [Bergstraße 2, 28832 Achim](#)

✉️ info@kasch-achim.de

☎️ [+49 \(0\) 42025118830](tel:+49042025118830)

🌐 <https://www.kasch-achim.de/>

Kino Cine City Verden

📍 [Zollstraße 1, 27283 Verden](#)

+49 (0) 42319529709

<https://cine-city.de/>

Domfestspiele

Le Domfestspiele existe depuis 1998, il est très connu et attire beaucoup de monde. Tous les trois ans, plus de 10 000 personnes viennent y assister. Ils assistent à une pièce de théâtre en plein air sur la place de la cathédrale de Verden. Les pièces présentent des histoires passionnantes de la longue histoire de la ville, qui a plus de 1000 ans.

Verdener Domfestspiele e.V.

Volker Schwennen

Domherrenhaus, Untere Straße 13, 27283 Verden

01718340884

@vs@dfsverden.de

<https://www.dfsverden.de/>

Le théâtre en platt allemand

Dans le district de Verden, de nombreuses personnes parlent le plattdeutsch ou simplement le "platt". Il s'agit de la langue bas-allemande. Autrefois, cette langue était parlée partout dans le district de Verden. Aujourd'hui, on parle généralement l'allemand standard. Dans le district de Verden, il existe toutefois de nombreuses associations qui proposent un théâtre en platt allemand.

Heimatbühne Eitze

Ute Defiebre

Hexenmoor 1, 27283 Verden

0423164379

<https://eitze.de/de/vereine/heimatbuehne-eitze/ge...>

Plattdeutsche Vorstellung

Holtebütteler Plattsnackers e.V.

Zur Freilichtbühne 19, 27299 Langwedel

<https://www.freilichtbuehne-holtebuettel.de/>

Pêche

Un permis de pêche est un document dont on a besoin pour pouvoir pêcher en Allemagne. Sans ce permis, la pêche est généralement interdite.

Pour obtenir un permis de pêche, il faut passer un examen. Cet examen montre que l'on connaît les règles et les lois relatives à la pêche et que l'on sait comment attraper et traiter correctement les poissons.

Voici les étapes à suivre pour obtenir un permis de pêche :

Préparation:

On apprend les règles et les lois de la pêche.

Examen:

On passe un examen qui comprend une partie théorique et parfois aussi une partie pratique.

Obtenir un permis:

Si l'on réussit l'examen, on obtient un permis de pêche.

Avec ce permis, on peut alors pêcher à certains endroits et à certaines heures.

Vous trouverez de plus amples informations sur le permis de pêche sur le [site web de l'arrondissement de Verden](#).

Vous trouverez également des informations complémentaires sur le site de l'[association des pêcheurs de Basse-Saxe](#).