

Projekt	Treffpunkt	Terminzeit	GesundheitstrainerIn / Ansprechpartner/in	Anmeldungen bei
Lauf- /Walkingtreff gegen Depression Lingen	Sportanlage Schepsdorf	Donnerstags 16:30 Uhr (Winterpause 16.12.22 - 04.01.23)	Heike Nebelsiek	Landkreis Emsland Tel.: 05931 - 44 1194 E-Mail: cecile.warnecke@emsland.de
Lauf- /Walkingtreff gegen Depression Meppen	Parkplatz an der Freilichtbühne Meppen	Dienstags 16:00 Uhr (neue Zeit ab Nov. 22; am 13.12.22 um 15:00 Uhr)	Heike Brüske	Landkreis Emsland Tel.: 05931 - 44 1194 E-Mail: cecile.warnecke@emsland.de
Lauf- /Walkingtreff gegen Depression Haselünne	Großer Plesseparkplatz, Eingang K&K Markt	Dienstags 18:00 Uhr (neue Zeit ab Dez. 22)	Martin Wenning	Landkreis Emsland Tel.: 05931 - 44 1194 E-Mail: cecile.warnecke@emsland.de
Lauf- /Walkingtreff gegen Depression Papenburg	Volkspark Bokel, Friederikenstraße	Mittwochs 09:45 Uhr, (Winterpause 23.12.22 - 06.01.23)	Petra Schlömer	Turnverein Papenburg Tel.: 04961 - 1600 E-Mail: grave@tv-papenburg.de
Die Teilnahme an den Lauftreffs ist kostenlos! Eine Anmeldung ist erforderlich!				

Singtreff gegen Depression	St. Josef Kirche Josefstraße 19a 49809 Lingen (Ems)	Dienstags 18:00 Uhr (Winterpause 14.12.22 - 02.01.23)	Werner Hölscher	Landkreis Emsland Tel.: 05931 - 44 1194 E-Mail: cecile.warnecke@emsland.de
Singen gegen Depression – Singen tut gut, Singen macht Mut! (Voranmeldung)	VHS Gebäude Am Wasserturm 3a, EG 49740 Haselünne	Donnerstags 02.03.; 09.03. 16.03.; 23.03.2023; jeweils um 16:00 - 17:00 Uhr	Angelika Aulenbach	VHS Meppen Tel.: 05931 9373 - 0 E-Mail: info@vhs-meppen.de
Die Teilnahme an den Singtreffs ist kostenlos! Die Teilnehmerplätze sind begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich!				

Gemeinsam gegen Depression

Projektübersicht (Stand Dezember 2022)

Bitte beachten Sie: Aufgrund der aktuellen Lage kann es zu kurzfristigen Änderungen kommen. Für Fragen zum aktuellen Stand kontaktieren Sie die genannten Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner.

Projekt	Treffpunkt	Terminzeit	GesundheitstrainerIn / AnsprechpartnerIn	Anmeldungen bei
Kochrunde – gemeinsam gegen Depression	Bildungszentrum Gebrüder- Grimm Elterstr. 1 49808 Lingen	Dienstags, 06.09.22, 11.10.22, 06.12.22, 17.01.23, jeweils um 18:30 - 21:30 Uhr	Petra Hoischen	VHS Lingen Tel.: 0591-91202 500 E-Mail: e.leuschner@vhs-lingen.de
Kochrunde – gemeinsam gegen Depression (Vor Anmeldung 2023)	Bildungszentrum Gebrüder- Grimm Elterstr. 1 49808 Lingen	Dienstags: 21.02.23, 21.03.23, 23.05.23, 13.06.23 jeweils um 17:30 – 21:30 Uhr	Petra Hoischen	VHS Lingen Tel.: 0591-91202 500 E-Mail: e.leuschner@vhs-lingen.de
Umgang mit Depression – erkennen und behandeln (Vor Anmeldung)	Online-Kurs	1. Termin: 01.12.2022 10:00-13:00 Uhr 2. Termin: 02.02.2023 19:00-22:00 Uhr	Betina Jürgens	VHS Lingen Tel.: 0591-91202 500 E-Mail: e.leuschner@vhs-lingen.de
Die Kosten für die Teilnahme erfragen Sie bitte bei der Ansprechpartnerin. Die Teilnehmerplätze sind begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich!				

Entspannung gegen Depression	Haus des Sports Schlaunalle 11a 49751 Sögel	Mittwochs 18:30 Uhr ab 15.11.2022, (10 Termine); Winterpause 15.12.22 - 03.01.23	Petra Wenske	KSB Emsland Tel.: 05952 940 141 E-Mail: tapken@ksb-emsland.de
Waldbaden gegen Depression –für Körper, Geist und Seele (Vor Anmeldung)	Waldparkplatz an der Reithalle Messinger Weg 49809 Lingen	Donnerstags 10:00 Uhr ab 09.03.2023, (10 Termine) außerhalb der Schulferien	Bettina Engel-Hatesaul	Landkreis Emsland Tel.: 05931 - 44 1194 E-Mail: cecile.warnecke@emsland.de
Die Teilnahme an den Entspannungstreffs ist kostenlos! Die Teilnehmerplätze sind begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich!				

Gemeinsam gegen Depression

Projektübersicht (Stand Dezember 2022)

Bitte beachten Sie: Aufgrund der aktuellen Lage kann es zu kurzfristigen Änderungen kommen. Für Fragen zum aktuellen Stand kontaktieren Sie die genannten Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner.



In Kooperation mit:



Gemeinsam gegen Depression

Bitte beachten Sie: Aufgrund der aktuellen Lage kann es zu kurzfristigen Änderungen kommen. Für Fragen zum aktuellen Stand kontaktieren Sie die genannten Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner.

Projektübersicht (Stand Dezember 2022)