UM HIMMELS WILLEN

Ist Singen gesund?



Zum Singen gibt es viele Möglichkeiten.
Symbolfoto: Ralf Ruppert / Pexels

Vor einigen Jahren habe ich bei einer Kirchenmusikfortbildung einen Vortrag gehört. Es ging um die Frage, ob Singen gesund sei und das Wohlbefinden steigere.

Der Vortragende war Professor Kreutz von der Universität Oldenburg. Er war überzeugt von der Wichtigkeit des Singens und konnte dies auch mit Studien belegen: Bei Erwachsenen wie bei Kindern stärke gemeinsames Singen psychisches und körperliches Wohlbefinden. Singen stifte Gemeinschaft und wirke Vereinsamung und depressiven Stimmungen entgegen. Es senke den Blutdruck, rege den Kreislauf an und führe zu hormonellen Veränderungen. So steige z.B. das Bindungshormon Oxytocin an, das u.a. für Entspannung und Stressabbau zuständig ist und die Bereitschaft zu Gemeinschaft und Vertrauen fördere. Also nichts wie los und ausprobieren! In unseren Kirchengemeinden gibt es viele Möglichkeiten zum Singen. In Schulenburg startete am 28.10. der neue Offene Singtreff. Hier können Interessierte jederzeit vorbeischauen: Mittwochs von 17.45 bis 18.30 Uhr. Locker soll es hier sein und entspannend. Kein Chor, sondern eine Gruppe, die einfach drauflos singt. Bekannte und neue Lieder. Popsongs und religiöse Lieder. Einstimmig - ohne viel zu üben. Es gibt aber auch viele andere Chöre in unserer Region: der Volkschor und das Chörchen in Jeinsen, der Gospelchor Siyahamba und der Feierabendchor in Pattensen, mehrere Kinderchöre – für jeden Geschmack sollte etwas dabei sein.

Herzlich willkommen!
Katharina Hüttmann
Organistin/Chorleitung
Ev.-luth. Thomas Kirchengemeinde Schulenburg/Leine

Wo Wege unsicher wirken

Rundgänge durch Laatzen sollen **HINWEISE ZUM SICHERHEITSGEFÜHL** aufnehmen

LAATZEN. Schlecht beleuchtete Wege, unübersichtliche Bereiche oder abgelegene Orte: Bei einer zweiten Runde von Stadtrundgängen will die Stadt Laatzen erfahren, wo sich Menschen unsicher fühlen. Insbesondere Frauen sind eingeladen, ihre Erfahrungen einzubringen. Die Rundgänge stehen zugleich allen Interessierten offen und führen ab Donnerstag, 26. November, durch alle Ortsteile.

Die Teilnehmenden können direkt vor Ort zeigen, welche Stellen sie in der Dunkelheit meiden oder wo sie sich unwohl fühlen. Jessica Kaußen, Leiterin des Fachbereichs Bauen und Gebäudemanagement, führt die Rundgänge durch. Gemeinsam mit Mitarbeitenden des Teams Tiefbau nimmt sie Fragen und Hinweise auf. Während der Rundgänge erfahren die Teilnehmenden außerdem, wie die Verwaltung solche Hinweise prüft und mögliche Maßnahmen umsetzt.

„Die große Resonanz auf die ersten Rundgänge hat uns gezeigt, wie wichtig den Menschen der direkte Austausch vor Ort ist. Deshalb gehen wir jetzt in die zweite Runde“, erklärt Jessica Kaußen.

Alle sechs Rundgänge beginnen um 17 Uhr und dauern etwa 90 Minuten. Der erste Termin führt am Donnerstag, 26. November, durch Laatzen-Mitte. Treffpunkt ist der Haupteingang AES. Für Alt-Laatzen ist der Rundgang am Montag, 7. Dezember, vorgesehen; die Gruppe trifft sich am AWO-Treff, Wiesenstraße 22A.

In Ingeln-Oesselse beginnt der Rundgang am Montag, 14. Dezember, an der Grundschule Ingeln-Oesselse. Einen Tag später, am Dienstag, 15. Dezember, folgt Rethen mit dem Familienzentrum Rethen als Treffpunkt.

Die beiden weiteren Termine liegen im Januar 2027: In Grasdorf trifft sich die Gruppe am Montag, 11. Januar, an der Grundschule Grasdorf. Der Rundgang durch Gleidingen findet am Montag, 18. Januar, statt und beginnt an der Grundschule Gleidingen. **R/HR**



Wo fühlen Wege sich unübersichtlich oder schlecht beleuchtet an? Die Stadt Laatzen nimmt im Rahmen von Rundgängen Hinweise entgegen.
Foto: Stadt Laatzen

Mädchen üben Selbstbehauptung

HEMMINGEN. Konflikte entschärfen, eigene Grenzen setzen und Gefahrensituationen erkennen: Mit diesen Themen beschäftigt sich ein Gewaltpräventionsseminar der Jugendpflege Hemmingen am Sonnabend, 28. November, und Sonntag, 29. November.

Das zweitägige Angebot richtet sich an Mädchen ab zwölf Jahren. Geleitet wird das Seminar von einem Trainer der WingTsun-Schule Hannover. Die Teilnehmerinnen beschäftigen sich mit dem Umgang mit Wut und Aggressionen, lernen Möglichkeiten zur Deeskalation kennen und üben Selbstverteidigungstechniken. Dabei geht es sowohl um das eigene Verhalten in schwierigen Situationen als auch darum, Grenzen anderer Menschen zu respektieren.

Informationen zum Seminar und zur Anmeldung gibt es auf der Internetseite www.jugendpflege-hemmingen.de.
Für Jungen ist ein entsprechendes Wochenende am 5. und 6. Dezember vorgesehen.

Ausschuss berät über Kirchdamm

HAMMINGEN. Die Neugestaltung des Kirchdamms, die künftigen Abwassergebühren und geplante Baumfällungen stehen auf der Tagesordnung des Ausschusses für Stadtentwicklung, Umwelt und Klima.

Das Gremium kommt am Montag, 23. November, um 19 Uhr im Ratssaal des Rathauses am Rathausplatz 1 zu seiner ersten Sitzung zusammen. Beraten werden unter anderem die Betriebsabrechnung der Abwasserbeseitigung für 2025 sowie die Gebührenkalkulation für 2027 und 2028. Ein weiteres Thema ist die Anwendung des sogenannten Bau-Turbos bei einem geplanten Mehrfamilienhaus an der Dorfstraße 38 in Hemmingen-Westerfeld.
Außerdem befasst sich der Ausschuss mit der Baumfällliste für 2026 und 2027.

Zu Beginn der öffentlichen Sitzung ist eine Einwohnerfragestunde vorgesehen.

Literaturstunde im Bürgersaal

HEMMINGEN. Zwei literarische Werke stehen am Dienstag, 24. November, bei der nächsten Literaturstunde der Bürgerstiftung Hemmingen auf dem Programm. Brigitta Schönke liest aus „Die Gleichzeitigkeit der Dinge“ von Husch Josten. Gabriele Lehmberg stellt mit einer Lesung „Geschichte eines Lebens“ von Aharon Appelfeld vor. Die Veranstaltung beginnt um 11 Uhr im Bürgersaal des Rathauses. Der Eintritt ist frei.

Vortrag über China

LAATZEN. Werner Jänicke präsentiert am Donnerstag, 26. November, von 15 bis 17 Uhr im Seniorentreff Alt-Laatzen, Wiesenstraße 22a, einen Multimedia-Vortrag mit dem Titel „China Teil 1“. Weitere Informationen gibt es beim DRK-Ortsverein Laatzen. Ansprechpartnerin ist Annelie Campe unter Telefon (0511) 863551.

