

TIPPS + TERMINE

Wild und lebendig

März-Termine beim SoVD-Kooperationspartner
Natureum Niederelbe

Sie können fliegen oder die Farbe wechseln, manche gehen lebenslange Bindungen mit ihrem Partner ein: die Echsen. Ihre bizarren Formen, die faszinierende Fähigkeit, sich zu tarnen und ihre geschickten Jagdtechniken machen sie für uns Menschen zu



einer geheimnisvollen Tiergruppe. Sie erinnern uns an Tiere der Urzeit, obwohl sie mit den Sauriern nur entfernt verwandt sind. Die Ausstellung zeigt fast 80 Tiere von zwanzig verschiedenen Echsenarten in großen Terrarien, die dem natürlichen Lebensraum der Tiere nachempfunden sind. Zu sehen sind Geckos, Bartagamen, Leguane, Chamäleons, beinlose Schleichen u.v.a.

Geheimnisvolle Kriechtiere:

14. März 2004, Uhrzeit: 12, 14 und 16 Uhr
Einzelbesucher, Familien und Gruppen können kostenfreie Führungen buchen.

Der Maler Norbert Becker unterscheidet sich von den meisten Kollegen dadurch, dass er fast ausschließlich Szenen aus der heimischen Natur malt, wie er sie selbst gesehen und erlebt hat. Mit seinen Gemälden von Rehen, Füchsen, Rebhühnern und Uhus will er dem Betrachter vermitteln, dass es unberührte Natur vor unserer Haustür noch gibt und dass sie schützens- und erhaltenswert ist. Der ausgebildete Jäger lässt

inzwischen die Waffe meist stehen und greift zum Zeichenstift, wenn er am frühen Morgen Tiere beobachtet, die der normale Waldspaziergänger nicht sieht. Beckers Wildtiermalerei hat schon Anerkennung gefunden, als er im Jahr 2002 bei einem Wettbewerb der Zeitschrift „Wild und Hund“ unter die besten drei kam.

Eröffnung der Sonderausstellung „Wildlife“:

20. März 2004, 15 Uhr
Jagd- und Wildtiergemälde von Norbert Becker. Mit einem Vortrag von Henry Makowski: „Wie wild sind unsere Wildtiere?“

Wegen der großen Nachfrage bietet die Ökologische Station des Fördervereins im Natureum Niederelbe weiterhin vogelkundliche Rundgänge über das Gelände an. Neben Rotkehlchen, Grün- und Buchfinken und dem kleinen Zaunkönig sind Gelbspötter, Mönch- und Klappergrasmücken zu hören.

„Was singt denn da?“:

28. März 2004, 12 und 14 Uhr

→ **Infos**
Natureum Niederelbe
Neuenhof 8; 21730 Balje
Tel.: 0 47 53-84 21 12
www.natureum-niederelbe.de
Eintritt für SoVD-Mitglieder (bitte den SoVD-Ausweis mitnehmen!): Gruppen ab 20 Personen: 3,00 Euro. Einzelmitglieder 3,50. Normalpreis: 4 Euro.

Mit TCI nach Rhodos - SoVD Celle sucht noch Mitreisende

Eine Reise auf die Insel Rhodos unternimmt der Kreisverband Celle mit dem bewährten SoVD-Reiseveranstalter TCI. Vom 22. April bis 6. Mai 2005 wohnen die SoVD-Mitglieder im Vier-Sterne-Hotel „Pegasus“, das direkt am Strand Faliraki liegt. Rhodos bietet außer üppiger Vegetation, herrlicher Strände, blühender Gärten, Palmenhaine und Zypressenwälder in mildem Klima jede Menge Kultur und Freizeitangebote. Im Preis von 895 Euro pro Person im Doppelzimmer sind Flug, Halbpension, Bustransfer zum Bremer Flughafen und Rückreise nach Hannover sowie Storno-Schutz und Krankenversicherung inbegriffen. Reiseleiter wird Manfred Kostka sein. Für interessierte Einzelreisende oder eine/bzw. mehrere kleine Gruppen sind noch etwa 20 Plätze frei.

Info: Kreisverband Celle Tel.: 0 51 41/90 29 10

Veranstaltungen im Sozialinformationszentrum Programm Frühjahr 2004

Frauengesundheit – Wechseljahre/Wendezeiten
Donnerstag, 18. März 2004, 18 Uhr
Referentin: Elke Gravert

Mit ausgewogener Ernährung in den Frühling
Donnerstag, 29. April 2004, 18 Uhr
Referentin: Elke Redlich

Patientenverfügung – Hintergründe zum Verständnis aus medizinischer Sicht
Donnerstag, 27. Mai 2004, 18 Uhr
Referent: Dr. Uwe Kestner

Veranstaltungsort:
Sozial-Informationszentrum des Sozialverband Deutschland
Landesverband Niedersachsen
Herschelstraße 31; 30159 Hannover
Anmeldung:
Wenn Sie Interesse an einer unserer Veranstaltungen haben, bitten wir Sie, sich unter der Tel.: (0511) 70 148 94 oder (0511) 70 148 73 anzumelden.

Frauentag und Frauenkonferenz

Der Internationale Frauentag 2004 (s. Bericht auf der vorigen Seite) beim SoVD Niedersachsen sieht folgendermaßen aus:

Die Feier zum Frauentag wird mit einer **Fachtagung** am Vortag verknüpft. Am **5. März** geht es im Kurhaus Bad Bevensen um das Thema „Sterbehilfe – Sterbebegleitung.“ Die Tagung ist für Betroffene, Angehörige und Interessierte gedacht und befasst sich neben der Sterbehilfe im europäischen Kontext auch mit der Hospizbewegung. Teilnehmergebühr: 8,- Euro. Die Veranstaltung zum **Internationalen Frauentag am 6. März** beginnt um 11:30 Uhr mit einem Gottesdienst in der Dreikönigskirche. Um 12:30 Uhr eröffnet SoVD-Landesfrauensprecherin Elisabeth Wohler den Frauentag. Mit Kabarett und Kaffee wird das Programm von Frauen für Frauen angerundet. Eingeladen und willkommen sind selbstverständlich auch Männer. Kosten inkl. Speisen und Getränke: 18,50 Euro.

→ **Infos und Anmeldung**
Birgit Kloss
Tel.: 0511 - 70 148 39.

Buchtipp: Wechseljahre - Wohlbefinden, Balance, Ausstrahlung

Wenn sich der Hormonhaushalt verändert, beginnen sich viele Frauen mit den Themen Alterwerden und Wechseljahre zu beschäftigen. Literatur dazu gibt es viel, doch sie sollte sorgfältig ausgewählt werden – je nach Bedürfnis. Wer sich einen gut gegliederten Überblick verschaffen möchte, ist mit dem Buch von Dr. Ingeborg Lackinger Karger gut beraten. Die Autorin ist als Frauenärztin, Psychoanalytikerin und praktizierende Ärztin für Psychotherapeutische Medizin ausgebildete Fachfrau in Sachen seelischer und körperlicher Gesundheit. Sie sieht die Wechseljahre als Herausforderung an und



möchte das Buch als „Begleiter“ verstanden wissen, der Tipps und Anregungen gibt, wie man sich mit Sport, guter Ernährung und Entspannungstechniken wohl fühlen kann. Auch über die Hormonersatztherapie und ihre (Neben-)Wirkungen klärt Lackinger Karger differenziert auf. Leider wird das Thema Wechseljahre von ihr viel zu sehr als Defizit dargestellt und pathogenisiert. Besonders der Test, der der Zielgruppe darüber Aufschluss geben soll, „ob es schon so weit ist“, scheint eher fragwürdig. Vielleicht wäre es für viele Frauen hilfreicher zu wissen, dass es das Wort „Wechseljahre“ in anderen Kulturen gar nicht gibt, weder vom Begriff her noch von der gesellschaftlichen Zuordnung.

Fazit: Viel Neues verbreitet dieser Ratgeber nicht, doch die Informationen zum Bereich Frauengesundheit sind informativ und lesen sich gut.

Dr. Ingeborg Lackinger Karger, Wechseljahre – Wohlbefinden, Balance, Ausstrahlung, Gräfe und Unzer. 127 Seiten. 12,90 Euro.
(Siehe auch SIZ-Veranstaltung am 18. März zum Thema Frauengesundheit.)

Wanderwochen in Bad Sachsa

Wer den Alltagsstress überstehen will, braucht Erholung. Kaum ein anderer Urlaubsort bietet so gute Möglichkeiten für eine aktive Erholung wie das Wanderparadies Bad Sachsa.

Sie sind für 7 Nächte unser Gast in gemütlich eingerichteten Zimmern. Kulinarisch verwöhnen wir Sie mit unserem vielseitigen Frühstücksbuffet und einem 3 Gänge-Abend-Menü. Für Ihre Freizeitaktivitäten erhalten Sie zwei Gutscheine, um sich im Solebewegungsbad zu entspannen.

Unsere Wanderangebote sind ebenso vielfältig wie abwechslungsreich. Ob auf dem Gipfel des Brocken oder durch einen romantischen Tannenwald zur Wildfütterung - es gibt viel zu erleben. Wählen Sie selbst aus einem umfangreichen Wanderprogramm, an welchen zwei geführten Wanderungen Sie teilnehmen möchten.

Dieses Angebot gilt vom 03.01. bis 30.04.2004 und ist auch mit Vollpension buchbar gegen einen Aufpreis von € 17,50

7 Übernachtungen inkl. Halbpension
ab 148,00 Euro

(Pro Person, zzgl. örtlicher Kurtaxe)

Erholungszentrum Bad Sachsa
Am Kurpark 1-3 / 37441 Bad Sachsa
Telefon 05523/9438-0 / Telefax: 05523/1024
eMail: info@ehz-badsachsa.de
Internet: www.ehz-badsachsa.de

REISEN 2004

MERANER LAND

BLÜTENPRACHT UND KULTURELLE VIelfALT

Tradition und Dolce Vita
- Bahnreise vom 17. bis 24. April 2004

Die Schönheit der Landschaft, die italienische Leichtigkeit, die gastfreundlichen Menschen und die grandiose Kulisse der Berge, all das macht den Reiz des Meraner Landes und vor allem die Anziehungskraft der Region aus. Es ist aber auch ein altes Kulturland mit einer Fülle von Sehenswürdigkeiten. Entdecken Sie die Kunstschätze Südtirols, lassen Sie sich vom milden Klima verwöhnen und genießen Sie kulinarische Köstlichkeiten.

Die alpine und subtropische Blütenpracht zwischen Obstgärten und Weinbergen wird Sie begeistern. Kommen Sie mit und entdecken auch Sie das Land auf der Sonnenseite der Alpen.

Leistungen lt. Prospekt (bequeme Bahnfahrt, Mittelklassehotel, Halbpension, Reiseleitung, Versicherung u. v. m.)
Reisepreis: ab EUR 595,- (8 Tage) im Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Zuschlag

Leistungen lt. Prospekt - Reisepreis
ab 595,- Euro

(Im Doppelzimmer Einzelzimmer gegen Zuschlag)

RÜGEN - INSEL IMPRESSIONEN

Seebäder, Bodden und Kreidefelsen Erholungs- und Erlebnisreise in das Seebad Baabe vom 3. bis 10. Mai 2004

Auf Deutschlands größter Insel sind die Menschen stolz auf die Landschaft ihrer Heimat, die mit ihren Stränden und Buchten zum Urlaub einlädt. Doch gerade abseits der Sandburgen, Seeburgen und Promenaden der Seebäder entdeckt der Gast das eigentliche Rügen.

Sofort spürt man die Gegensätze der Insel: den dramatischen Wechsel zwischen sanften Hügeln und schroffer Steilküste, beschaulicher Heide und tosendem Meer. Entdecken Sie mit und eine der schönsten Ostseeinseln!

Leistungen lt. Prospekt (Bahnreise, gutes Mittelklassehotel, Frühstücksbuffet, Reiseleitung, Versicherungen u. v. m.)
Reisepreis: ab EUR 485,- (8 Tage) im Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Zuschlag.

Leistungen lt. Prospekt - Reisepreis
ab 485,- Euro

(Im Doppelzimmer Einzelzimmer gegen Zuschlag)

WUNDERWELT DER FJORDE SCHÖNSTEN SÜDNORWEGENS

Kreuzfahrt mit MS Albatros vom 11. bis 17. September 2004

In Bremerhaven beginnt und endet diese außergewöhnliche Kreuzfahrt, die Tag für Tag neue, unvergessliche Eindrücke und wunderbare Naturschönheiten bietet.

Imposante Fjorde, blühende Täler, uralte hölzerne Stabkirchen und malerische Bauernhäuser wechseln einander ab, fährt man durch das Fjordland Norwegens. Nicht allein die eindrucksvolle Landschaft mit den Wasserfällen und schroffen Felswänden, sondern auch die Ruhe, die die kleinen beschaulichen Orte ausstrahlen, machen diese Reise zu einem besonderen Erlebnis.

Leistungen lt. Prospekt (Schiffsreise in der gewählten Kategorie, Nutzung der Bordeinrichtungen, Vollpension, Reiseleitung, Unterhaltung an Bord) Reisepreise: Doppel-Innenkabine ab EUR 830,-, Doppel-Außenkabine ab EUR 995,-

Leistungen lt. Prospekt - Reisepreis
ab 830,- Euro

(In der Doppel-Innenkabine)

REISE - INFO - COUPON

GEMEINSAM STATT EINSAM - REISEN MIT DEM SOVD

Bitte einsenden an:

SoVD Niedersachsen
Herschelstraße 31
30159 Hannover

Oder fordern Sie die Prospekt einfach an
per eMail: stephanie.wendhoff@sovd-nds.de
oder per Telefon: 05 11 / 70 148 - 51

Name: _____
Vorname: _____
Straße: _____
PLZ, Ort: _____

Bitte schicken Sie mir:
Die Reiseübersicht 2004
Prospekte über Meran Rügen Norwegen