

Reise-Rückblick

Wo Sissi dereinst flanierte

SoVD-Mitglieder fahren mit Reiseveranstalter TCI nach Südtirol

Mit dem ICE von Hannover nach München, von dort mit einem IC nach Bozen. Im Bozen wurden dann 29 SoVD-Mitglieder aus Niedersachsen und zwei Gäste aus Sachsen mit einem Bus zur Weiterfahrt nach Kurtinig an der Weinstraße in Südtirol abgeholt.

Der Ort Kurtinig liegt in der Mitte des Etschtales, auf einer kleinen Anhöhe und ist darum wohl von den ärgsten Tücken des Flusses bewahrt worden.

Kurtinig ist ein ausgesprochenes Bauerndorf, das vom Obst- und Weinbau lebt. Wir unternahmen Ausflüge nach Meran und dort in den Botanischen Garten, wo einst Kaiserin Sissi flanierte. Bis hierhin erstrecken sich die blühenden Gärten von Schloss Trauttmansdorf. Graf Trauttmansdorff hatte es um 1850 aus mittelalterlichen Ruinen wieder errichten lassen.

Alte Kulturpflanzen, Wasser- und Terrassengärten sowie Waldgärten amerikanischer und asiatischer Herkunft und vieles mehr können je nach Jahreszeit hier in ihrer Schönheit und Blütenpracht bewundert werden. Ausflüge zum Kalterer See und zum Gardasee bei herrlichem Sonnenschein und 26 Grad Wärme zeigten uns immer wieder die Schönheit der Landschaft und die kulturelle Vielfalt in diesem einzigartigen Klima. Die alpine und subtropische Blütenpracht zwischen Obstgärten und Weinbergen haben uns begeistert.

Ein weiteres Ziel war der ca. 1.300 m hohe „Ritten“. Ein kleiner Wanderweg auf dem Hochplateau führte uns zu den seltsamen Erdpyramiden, hochragenden, roten Morärentürmen mit massivem Deckstein vor der Felskulis des Schlern.

Das Rosengartengebiet konnten wir vom Bus aus erkennen, hier befand sich Kaiserin Sissis Lieblingsspazierweg. Danach besuchten wir die Stadt Bozen. Unser erster Besuch galt natürlich dem



Eine Gruppe von 15 Reisenden fuhr mit der Mendel-Standseilbahn auf den Mendelpass. Hier konnten wir die Reste des letzten Winters erleben. Im Urlaubsort Kurtinig wieder angekommen, wurde noch ein Bummel durch den Ort entlang der Weinstöcke und der in voller Blüte stehenden Obstbäume unternommen, denn der nächste Tag war schon der der Abreise. Neben ein bisschen Sonnenwärme hatte die SoVD-Reisegruppe viele Eindrücke und Erinnerungen mit in den Koffer gepackt.

Ihre Südtiroler-Reisebegleitung
Rosemarie Buchholz
Sozialberaterin im KV Burgdorf

Und es gibt noch viele andere schöne Reiseziele, die es lohnen, den Koffer zu packen! Unseren Mitgliedern steht auch in den nächsten Monaten ein sonniges Reiseprogramm zur Auswahl! Zum Beispiel im September: Rund um den italienischen Stiefel mit dem Kreuzfahrtschiff MS Paloma oder eine kombinierte Bus- und Radwanderreise ins feurige Ungarn am Plattensee.

Nähere Informationen erhalten Sie in den nächsten Zeitungsausgaben oder in der niedersächsischen Landesgeschäftsstelle, unter Tel: 0511/70148-51 sowie bei unserem Reiseveranstalter TCI unter Tel: 04744/9188 11 bzw. im Internet unter www.sovd-nds.de

Nachruf

Wir haben die traurige Pflicht, mitteilen zu müssen, dass unser Oldenburger Kreisvorsitzender

Uwe Kretzschmar

im 16. April 2004 im Alter von 63 Jahren verstorben ist.

Zwölf Jahre hat er sich ehrenamtlich im Ortsverband Kreyenbrück-Osternburg engagiert, davon acht Jahre als 1. Vorsitzender. Die letzten vier Jahre war er Kreisvorsitzender in Oldenburg. Kretzschmar war Träger des Bundesverdienstkreuzes und setzte sich stets für die Rechte der ArbeitnehmerInnen ein. Der SoVD wird Uwe Kretzschmar ein ehrendes Andenken bewahren.



tag stand zur freien Verfügung. Einige nutzten die Gelegenheit und fuhren noch einmal nach Meran, da unser gemeinsamer Ausflug dorthin wegen Regen sprichwörtlich „ins Wasser gefallen war“.

Buchtipps:

100 Fragen: Ernährung in der Schwangerschaft

Brauche ich als werdende Mutter mehr Cholesterin und Vitamine? Was ist bei Heißhunger zu beachten? Kann oder muss ich mich jetzt vegetarisch ernähren? Wie viel muss ich trinken? Darf ich noch Süßes naschen? Welche Nahrungs- und Genussmittel sollten lieber gemieden werden? Richtige Ernährung kann Komplikationen in der Schwangerschaft verhindern und die optimale Entwicklung des Kindes unterstützen. Das Buch von der Ärztin und Medizinerin Dr. med. Inge Kelm-Kahl beantwortet viele Fragen rund um dieses Thema. Die Antworten behandeln Grundwissen, führen aber

auch in interessante Nebengebiete, so z. B. zur Naturforscherin Hildegard von Bingen oder Pflanzenheilstoffe. Auch Vorurteile baut die Autorin ab und räumt mit Ammenmärchen wie „Iss für zwei“ auf. Sie macht deutlich: Es geht bei der Ernährung um Qualität, nicht um Quantität. Themen wie Übergewicht und Diät spielen auch eine Rolle. Insgesamt beantwortet das Buch sicherlich mehr Fragen, als sich viele Frauen stellen, und dies auf kurzweilige, informative Art, doch bleibt die Frage offen, ob Kelm-Kahl die Schwangerschaft nicht doch ein wenig zu sehr problematisiert. Muss man sich wirklich ein „Netzwerk einrichten“ oder sich ausschließlich Produkte vom Demeterhof kaufen?

Praktisch sind hingegen die Rezepte für kleine, gesunde Mahlzeiten zwischendurch sowie der Serviceteil mit Adressen von Organisationen, Bioprodukten, Gesundheitsministerien, Hebammen, Bücher und Produktadressen.

Dr. med. Inge Kelm-Kahl, 100 Fragen: Ernährung in der Schwangerschaft, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 107 Seiten, 8,90 Euro.



Vernissage „Starke Frauen“

Anlässlich des Jubiläums „85 Jahre Frauen im SoVD“ eröffnet der Frauenausschuss des SoVD Niedersachsen die Ausstellung „Starke Frauen“ am 30. Juni 2004 um 17.00 Uhr in der SoVD Galerie Hannover (im Sozialinformationszentrum, Herschelstr. 31, 30159 Hannover). Die Ausstellung „Starke Frauen“ zeigt beeindruckend, wie vielfältig Frauen ihre ganz persönliche Stärke leben. Interessierte Frauen und natürlich auch Männer sind herzlich eingeladen!

Veranstaltungen im Sozialinformationszentrum Programm 1. Halbjahr 2004

Zilgri – Atmungs- und Bewegungstherapie bei Schmerzen und Verspannungen

Donnerstag, 24. Juni 2004, 18 Uhr

Referentin: Rosemarie Hecker-van der Veer

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. Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei.

REISE - INFO - COUPON

NAME: _____

VORNAME: _____

STRASSE: _____

PLZ, ORT: _____

Bitte schicken Sie mir:

Die Reiseübersicht 2004

Prospekt über _____

Flusskreuzfahrt _____

Mittelmeerkreuzfahrt _____

Malta und Gozo

oder fordern Sie die Prospekte einfach an per eMail: stap@sovd-nds.de oder per Telefon: 05 11 / 70 148 - 51

FLUSS-KREUZFAHRT AUF DER DONAU

Flusskreuzfahrt auf der Donau mit MS Dnepr vom 9. bis 16. Okt. 2004 Passau - Melk/Österreich - Budapest - Bratislava - Wien - Dürnstein Passau

Erfüllen Sie sich einen Traum und reisen Sie per Schiff auf der schönen Donau von Ort zu Ort. Dabei ziehen malerische Landschaften vorbei und bilden die Kulisse für diese schönste aller Flusskreuzfahrten.

So erreichen Sie die lieblichen Orte der Wachau, die Walzerstadt Wien und Budapest, das „Paris des Ostens“, das heute so westlich geworden ist und wo jeder Stein Geschichten erzählt. Genießen Sie den Komfort und das einzigartige Ambiente.

Leistungen lt. Prospekt (An- u. Rückreise per Bahn/Bus, Schiffsreise in der gewählten Kategorie, Vollpension, Reiseleitung, Unterhaltung an Bord, Versicherungen) Reisepreise (Zweibettkabine pro Person): ab EUR 849,-

Leistungen lt. Prospekt - Reisepreis ab 849,- Euro (In der Zweibettkabine)

MITTELMEER-KREUZFAHRT VON NIZZA BIS VENEDIG

Mittelmeerkreuzfahrt mit MS PALOMA vom 10. bis 20. September 2004 Nizza - Rom - Neapel - Tunis - Valetta/ Malta - Catania - Korfu Venedig

Herzlich Willkommen zu einer Kreuzfahrt, die Sie ins Zentrum des Mittelmeeres führt. Im Süden Europas herrschen auch Ende September noch angenehme Temperaturen. Genau das richtige, um vor dem kommenden Winter noch ein bisschen Sonne zu tanken.

Erleben Sie die reizenden Mittelmeerinseln bei interessanten Landausflügen sowie ein Stück von Afrika in Tunis. Auf der gemütlichen Paloma mit ihrer gastfreundlichen Besatzung werden Sie sich so richtig wohl fühlen.

Leistungen lt. Prospekt (An- und Rückreise inkl. Zwischenübernachtungen, Nutzung der Bord-einrichtungen, Vollpension, Reiseleitung, Versicherungen) Reisepreise (Doppelinnenkabine je Pers.): ab EUR 1.100,-

Leistungen lt. Prospekt - Reisepreis Ab 1.100,- Euro (In der Doppelinnenkabine)

MALTA UND GOZO

ERLEBNISSELN ZWISCHEN AFRIKA UND EUROPA

Kultur- und Erlebnisreise vom 17. bis 24. Nov. 2004

Malta ist eines der kleinsten Länder der Welt, gehört aber zu den reichsten Kulturen im Mittelmeer. Die Inselrepublik im südlichen Mittelmeer bietet alles, was das Urlauberherz begehrt: Romantische Küsten und Strände, eine faszinierende Landschaft, imposante Festungen sowie Kirchen und Paläste aus der Zeit des großen Johanniter-Ordens.

Malerische Dörfer und Städtchen und dazu alle Vorzüge und Bequemlichkeiten, lassen den Urlaub zu einem Erlebnis werden. Begleiten Sie uns auf die Erlebnisinsel Malta und ihre Schwester Gozo und erleben Sie mit uns in geführten Ausflügen und Wanderungen die Schönheiten dieser zwei Inseln.

Leistungen lt. Prospekt (kostenlose Zufahrt zum Flughafen, Flug ab/bis Hannover, bewährtes 4-Sterne-Hotel, Halbpension, Reiseleitung, Versicherungen) Reisepreise: ab EUR 695,- im Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Zuschlag.

Leistungen lt. Prospekt - Reisepreis ab 695,- Euro (Im Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Zuschlag)