

VERANSTALTUNGEN / TIPPS

Tag der offenen Tür am Sozialgericht Hannover: Einen Einblick in seine Arbeit gewährte das Sozialgericht interessierten Besuchern am 12. Juni 2004. Die Besucherinnen und Besucher konnten unter anderem bei einer Prozesssimulation zuschauen. Die SoVD-Kreisverbände Hannover-Stadt und -Land präsentierten sich dabei mit ihrem Informationsstand. Regina Kolodzyk (links) und Bernd Gehrke, beide ehrenamtliche Sozialrichter



und SoVD-Vorstandsmitglieder, sowie Cornelia Kühn (rechts), Assessorin im Sozialgericht Hannover, standen den Interessierten Rede und Antwort und informierten über die vielfältigen Aufgaben des SoVD. Häufig war das Interview mit Sozialgerichtsdirektor Carl-Dietrich Ebmeyer in der Juni-Ausgabe des Niedersachsen-Echos Gegenstand des Gesprächs.

den Interessierten Rede und Antwort und informierten über die vielfältigen Aufgaben des SoVD. Häufig war das Interview mit Sozialgerichtsdirektor Carl-Dietrich Ebmeyer in der Juni-Ausgabe des Niedersachsen-Echos Gegenstand des Gesprächs.

### Schwerbehinderte: Kassenwechsel möglich

Schwerbehinderte können auch dann von einer privaten in eine gesetzliche Krankenkasse wechseln, wenn sie selbst noch nie in einer gesetzlichen Kasse versichert waren. Voraussetzung ist allerdings, dass ein Elternteil, der Ehegatte oder der Lebenspartner in den vorangegangenen fünf Jahren vor Eintritt der Schwerbehinderung mindestens drei Jahre

lang gesetzlich versichert war. Die gesetzlichen Vorschriften (Paragraph 9, Abs. 1, Nr. 4 SGB V) seien eindeutig, urteilte das Sozialgericht Münster (AZ.: S 3 KR 76/01). Die Krankenkasse könne nicht darauf bestehen, dass vor der freiwilligen Mitgliedschaft eine Familienversicherung über einen der genannten Angehörigen bestanden habe.

### Aktiv in Braunschweig

SoVD-Tagesstätte:

Bildung und Freizeit für SeniorInnen

Englisch lernen, Computerkenntnisse erlangen, experimentelles Malen, tanzen, Schach und Karten spielen oder die Übungen der jahrtausende alten Methode des Qi Gong erlernen - dies und noch viel mehr bietet die Tagesstätte Gliersmarode in Braunschweig. Die Einrichtung, dessen Träger der SoVD ist, steht allen Erwachsenen als Treffpunkt offen und liegt mit seinem großen Garten in herrlicher Umgebung. In die Spiel- und Tanzabende können Besucherinnen und Besucher jederzeit einsteigen. Für die anderen Kurse sind An-



meldungen erwünscht. SoVD-Kreisfrauensprecherin Ruth Herok leitet die Tagesstätte: „Für ältere Menschen ist es wunderbar, sich mit Gleichaltrigen an ein neues Gebiet heranzutasten, zum Beispiel an den Computer. So kann man in Ruhe lernen und gleichzeitig Kontakt zu anderen finden.“

sich mit Gleichaltrigen an ein neues Gebiet heranzutasten, zum Beispiel an den Computer. So kann man in Ruhe lernen und gleichzeitig Kontakt zu anderen finden.“

**Infos:**  
Tagesstätte Gliersmarode  
Am Soolanger 1  
38104 Braunschweig  
Tel.: 05 31 / 37 14 47

### Buchtipp: Körperintelligenz

Wann werden wir älter? Mit 30? 50? Oder 70? Oder noch später? Die Wissenschaftler sagen: Es kommt darauf an. Denn wie wir leben, uns bewegen und ernähren hat großen Einfluss auf die Art, wie wir älter werden und uns dabei fühlen. Dr. Marianne Koch, Internistin, Fernsehmoderatorin und Medizinjournalistin, gibt in persönlicher Erzählweise Antworten auf viele Fragen zum Älterwerden. Es geht um das körperliche Wohlbefinden, um Beweglichkeit, geistige Fitness, Ernährung und Einsamkeit. Tabus kennt Koch nicht, sie widmet sich der Frauen- und Männermedizin sowie der Sexualität im Alter. Koch bietet qualitätsgesicherte Information, ohne ins Akademische abzugleiten und



gibt umfangreiche, praktische Tipps für den Alltag, die aufbauend und positiv, aber keineswegs dogmatisch sind. Koch bedenkt auch andere Aspekte, die mit dem Älterwer-

den zu tun haben: Muss und kann ich schön bleiben? Welchen Platz habe ich in der Gesellschaft, auch nach möglicher Arbeitslosigkeit, und wie kann ich mein Leben bewusster und genussreicher gestalten? Das Buch ist ansprechend und sehr übersichtlich aufgemacht und bietet im Anhang wertvolle Informationen, wie z. B. den Kalziumgehalt einiger Lebensmittel, „Schluss mit Rauchen“ und die Patientenrechte. Fazit: Das Buch inspiriert und schärft das Bewusstsein dafür, wie wichtig es ist, umzudenken, Vorurteile gegenüber des Älterwerdens und des Jugendwahns zu durchschauen und sich bereits in „jungen Jahren“ gesundheitsbewusst zu verhalten.

### Herbst(t)räume: Zeig sie mir!

Begegnung und Erholung mit Theaterspiel für Großeltern und Enkel

Herbst: die Drachen steigen, die Blätter fallen, das Kaminfeuer brennt. Zeit zum Träumen und zum Geschichten finden. Zeit zum Theaterspielen! Nach dem erfolgreichen ersten Workshop Schreiben und Entspannung im Frühjahr geht der SoVD Niedersachsen nun in die zweite Runde: Sich spielerisch begegnen ist der eine Teil. Dann ist da aber auch Bad Bevensen, wunderschöner Kur- und Erholungsort mit Bädern und Spazierwegen. In harmonischer Abwechslung mit dem Theaterspielen werden verschiedene entspannende und anregende Freizeitaktivitäten angeboten: Zum Beispiel eine Nachtwanderung, Schwimmen oder Spaziergänge. Diese Angebote sind in der Gruppe oder auch alleine nutzbar. Mit nach Hause genommen werden können neben der Erholung viele Erlebnisse, neue Sichtweisen und Theatererfahrungen. Was passiert beim Theaterspielen? Es wird kein fertiges Stück auswendig gelernt. Gemeinsam suchen wir

Räume und Träume im Herbst. Wir erfinden, schlüpfen in andere Rollen, verkleiden uns: Im Herbst kann man sich verlieben, streiten, Abenteuer erleben, sich kennen lernen und vieles mehr. Das spielen und improvisieren wir. Mit Hilfe einfacher Theaterübungen bekommt man jeden Tag mehr Ideen. Am Ende zeigen wir uns gegenseitig kleine Szenen. Keine Angst vor den Bühnenbrettern: Jeder kann mitmachen auch ohne jegliche Theatererfahrungen. Wir müssen nicht perfekt sein, sondern einfach unseren Spielspaß ent-

decken! Warum Großeltern und Enkel? Warum nicht? Jeder bringt seine Möglichkeiten und Ideen ein! Außerdem lernt man sich einmal ganz anders kennen, wenn man gemeinsam auf der Bühne steht. Für das Theaterspiel ist der Kulturpädagoge Jörn Waßmund mit dabei, der mit kreativen Methoden den Dialog der Generationen begleitet und mit spielerischen Übungen in das Theaterspielen einführt. Angesprochen sind Großeltern und Enkel ab 7 Jahren. Die Kosten werden noch bekannt gegeben.

### Theaterseminar

14.-17. Oktober 2004  
im SoVD-Erholungszentrum Bad Bevensen

Infos bei:  
SoVD Niedersachsen  
Birgit Kloss  
Tel.: 05 11-70 148 54  
E-Mail: birgit.kloss@sovd-nds.de

**REISE - INFO - COUPON**

NAME: \_\_\_\_\_  
Vorname: \_\_\_\_\_  
Strasse: \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort: \_\_\_\_\_  
Bitte schicken Sie mir:  
 Die Reiseübersicht 2004  
 Malta  
 Salzburger Land  
 Prospekt über Flusskreuzfahrt Donau

Brief einreichen an:  
SoVD Niedersachsen, Herschelstraße 31  
30159 Hannover oder an den Veranstalter:  
TCI Rolle & Service, Schulstr. 28,  
27612 Loxstedt-Steinhilber

oder fordern Sie die Prospekt einfach an per eMail: stschwarz@wdringsovd-nds.de oder per Telefon: 05 11 / 70 148 - 51

**REISEN 2004**

**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)

**MALTA ERLEBNISINSELN 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 Zugfahrt zum Flughafen, Flug ab/bis Hannover, bewährtes 4-Sterne-Hotel, Halbpension, Reiseleitung, Versicherungen) Reisepreise: ca. EUR 525,- im Doppelzimmer, Einzelzimmer ohne Zuschlag.

**Leistungen lt. Prospekt - Reisepreis ca. 525,- Euro**  
(Im Doppelzimmer, Einzelzimmer ohne Zuschlag)

**ADVENTS-ERLEBNIS AUF SCHLOSS MONDSEE**

Sonderreise ins Salzburger Land vom 10. bis 15. Dez. 2004

Kommen Sie mit uns und erleben Sie die Adventszeit in einer der schönsten Regionen Österreichs. Das Mondseeland ist ein landschaftliches Juwel - die beeindruckende Gebirgskulisse spiegelt sich im glasklaren See und weites sanftes Hügelland so weit das Auge reicht.

Genießen Sie für ein paar Tage die weihnachtliche Vorfreude in einem Schloss und wandeln Sie auf einer Zeitreise durch die Geschichte. Unternehmen Sie mit uns eine romantische Pferdeschlittenfahrt, Stadtführung und Adventsdinner in Salzburg. Besuchen Sie den berühmten Christkindelmarkt, die Gedächtniskapelle in Oberndorf und vieles mehr.

Leistungen lt. Prospekt (kostenlose Zugfahrt, 5 Übernachtungen, Reiseleitung, Versicherungen) Reisepreise ca. EUR 545,- im Doppelzimmer, Einzelzimmer mit Zuschlag.

**Leistungen lt. Prospekt - Reisepreis Ab 545,- Euro**  
(Im Doppelzimmer, Einzelzimmer mit Zuschlag)