

VERANSTALTUNGEN / TIPPS

Neue Veranstaltungen im SIZ

September bis Dezember 2004

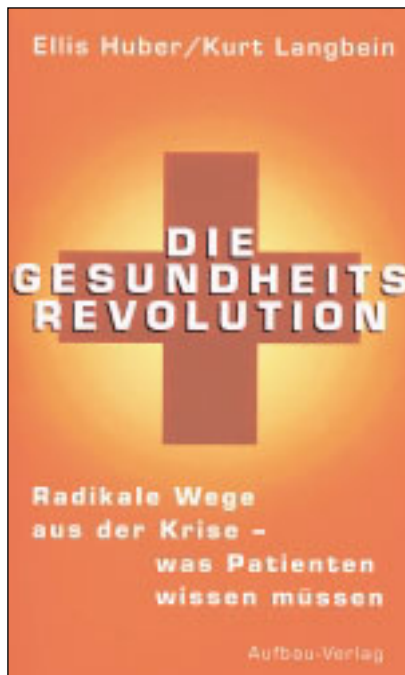
- 23. September 2004, 18 Uhr
Mut zur Selbstheilung
Ich kann selber etwas tun durch Stärkung meiner Selbstheilungskräfte
Arbeit mit inneren Bildern bei akuten und chronischen Erkrankungen
Referentin: Heike Lahrman
 - 18. November 2004, 18 Uhr
Patientenverfügung
Allgemeine Infos und die medizinische Sicht
Referent: Dr. Uwe Kestner
 - 14. Dezember 2004, 18 Uhr
Pflanzendüfte schenken Lebensfreude
Eine Einführung in die Aromatherapie
Referentin: Dorothea zum Eschenhoff
 - 28. Oktober 2004, 18 Uhr
„Du darfst ... nicht!“
...eine andere Sichtweise von Nahrungsmitteln und Ernährung
Referentin: Almut Klöpfer
- Die Veranstaltungen sind kostenlos.

Informationen und Anmeldung:

**SoVD Niedersachsen
SIZ – Sozialinformationszentrum
Herschelstraße 31, 30159 Hannover
Elke Gravert
Tel.: 05 11-7 01 48 73
elke.gravert@sovd-nds.de**

Buchtipp: Die Gesundheits-Revolution

„Ärztinnen und Ärzte sollten ihre Patienten so behandeln, wie sie selbst behandelt werden wollen.“ Um diese Selbstverständlichkeit umzusetzen, bedarf es eines grundlegenden Systemwandels, so die Autoren. Sie zeigen anhand von Statistiken und Paradenfällen, wie technikorientiert, symptombezogen und tablettengläubig sowohl die Ärzte als auch die Patienten sind. Auch die von der Politik verordneten Kostendämpfungen seien Trugschlüsse. Ein längst fälliger Ländervergleich zeigt pointiert und verständlich, welche Lösungen zum Beispiel Finnland oder Dänemark gefunden haben, so dass 90 Prozent der dortigen BürgerInnen mit ihrem Gesundheitswesen zufrieden sind. Nach Meinung der Autoren müsste es Netzwerke aus Versorgungszentren, Praxisverbänden und Patientenorganisationen geben – und



konzerne und Patienten – was nicht weniger als eine Revolution bedeutet. Ellis Huber, Chef der Krankenkasse „Securvita“ und Kurt Langbein, Mitautor des Bestsellers „Bittere Pillen“, klagen schonungslos die Missstände im deutschen Gesundheitswesen an, zeigen aber auch in verständlicher Form, welche Chancen und Lösungen es geben kann – wenn wir zum Umdenken bereit sind.

Autor Kurt Langbein ist Gastredner bei den SoVD-Gesundheitstagen vom 29.–31. 10. 2004 und wird das Buch „Die Gesundheits-Revolution“ vorstellen.

Ellis Huber/Kurt Langbein: Die Gesundheits-Revolution. Radikale Wege aus der Krise – was Patienten wissen müssen. Aufbau-Verlag, 304 Seiten. 16,90 Euro.

eine Bürgerversicherung. Zuerst aber ein radikales Umdenken der Ärzte, Apotheker, Pharma-

Reise-Vorgeschmack

Eine Vorschau auf 2005

Haben Sie schon immer davon geträumt, sich das romantische China oder das Land der Pharaonen anzusehen? Oder reizt Sie eher eine Bahnreise in die blühenden Alpen oder eine Kreuzfahrt in das sagenhafte Norwegen? Damit Sie planen und sich schon einmal ein wenig vorfreuen können, lüftet der SoVD Niedersachsen mit seinem bewährten Reiseveranstalter TCI hiermit das Reisegeheimnis für das kommende Jahr 2005 (Änderungen vorbehalten).

Detaillierte Infos über die einzelnen Reisen erhalten Sie in den nächsten Ausgaben des Niedersachsen-Echos sowie spätestens ab Anfang Oktober unter www.sovd-nds.de.

Gerne können Sie eine ausführlichere Reiseprogrammübersicht 2005 sowie Prospekte pro Reiseziel vorbestellen. Nach Fertigstellung

der Prospekte (ab Oktober/November 2004) werden wir sie Ihnen gerne zusenden. **Bitte nutzen Sie hierfür den unten veröffentlichten Reise-Info-Coupon.**

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Vorfreude beim Durchlesen der Reiseprospekte und freuen uns, Sie als ReisetilnehmerIn begrüßen zu dürfen. Ihr



Tiefblaues Meer, grandiose Berge, blitzende Flüsse und begeisternde Kultur: Das neue SoVD-Reiseprogramm ist da!

**SoVD Landesverband Niedersachsen
Stephanie Filthuth
Herschelstraße 31
30159 Hannover
Tel: 05 11 / 7 01 48 51
E-Mail: presse@sovd-nds.de**

**Reiseveranstalter
TCI Reise & Service
Schulstraße 26
27612 Loxstedt-Stotel
Tel: 0 47 44 / 91 88 11
E-Mail: mail@tci-reisen.de**

3. bis 10. Februar Flusskreuzfahrt auf dem Nil

(mit Flug)
Preis ab 695,- Euro in der Doppelkabine (Verlängerungswoche am Roten Meer möglich)
Näheres siehe untenstehende Anzeige.

10. bis 17. April Kultur- und Erlebnisreise Türkei

z.T. All Inclusive (mit Flug)
Preis ab 389,- Euro im DZ (Verlängerungswoche möglich)

19. bis 24. Mai Schweiz: Glacier- und Bernina-Express

(Bahnreise)
Preis ab 745,- Euro im DZ inkl. Reiserücktrittsversicherung

18. bis 25. Juni Meraner Land: Südtirol und Dolomiten

(Bahn- und Busreise)
Preis ab 595,- Euro im DZ inkl. Reiserücktrittsversicherung

4. bis 12. Juli Pommern – Danzig – Masuren

(kombinierte Bus-/Radwander-Reise)
Preis ab ca. 745,- Euro im DZ inkl. Reiserücktrittsversicherung

9. bis 15. September Norwegens Fjorde – Kreuzfahrt

mit der MS Albatros
Preis ab 666,- Euro in der Doppel-Innenkabine

13. bis 19. Oktober Donau – auf den Spuren der Kaiser und Könige

Flusskreuzfahrt mit der MS Wolga
Preis ab 639,- Euro in der Zweibettkabine inkl. Anreise

11. bis 19. November Romantisches China

(Flugreise)
Preis ab 1 295,- Euro im DZ

Im November Portugal, Zypern oder Tunesien

(Flugreise)
Preise werden noch genannt

REISE-INFO-COUPON



MALTA UND GOZO

ERLEBNISINSELN ZWISCHEN AFRIKA UND EUROPA

Kultur- und Erlebnisreise vom 17. bis 24. November 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 ihrer Schwester Gozo und erleben Sie mit uns in geführten Ausflügen und Wanderungen die Schönheiten dieser zwei Inseln.

Leistungen lt. Prospekt (Flug ab/bis Hannover, bewährtes 4-Sterne-Hotel, Halbpension, Reiseleitung, kostenlose Reiserücktritts- und Krankenversicherung), Reisepreis: ab EUR 525,- im Doppelzimmer, Einzelzimmer ohne Zuschlag.

Leistungen lt. Prospekt - Reisepreis
ab 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 mit Frühstück + 3- bis 4-Gänge Abendessen, Stadtrundgang, Reiseleitung, kostenlose Reiserücktrittsversicherung) Reisepreise ab EUR 545,- im Doppelzimmer, Einzelzimmer mit Zuschlag.

Leistungen lt. Prospekt - Reisepreis
ab 545,- Euro
(im Doppelzimmer, Einzelzimmer mit Zuschlag)



NIL-KREUZFAHRT INS LAND DER PHARAONEN

Kultur- und Erlebnisreise vom 3. bis 10. Februar 2005 mit Verlängerungsmöglichkeit vom 10. bis 17. Feb. 2005

Kreuzen Sie in Ägypten auf dem Nil zu den Zeugen Jahrtausende alter Geschichte – die wohl bequemste Art, das Land und seine Sehenswürdigkeiten kennen zu lernen. Alle wichtigen Baudenkmäler liegen in unmittelbarer Nähe des großen Stroms: die Tempel von Luxor, Karnak und Edfu oder die Grabkammern im Tal der Könige. Sie reisen auf den Spuren der Pharaonen.

Vielleicht möchten Sie Ihren Urlaub um eine Woche verlängern und sich am Strand von Hurghada „all-inclusive“ erholen und entspannen. Am Roten Meer ist das ganze Jahr über Saison, im Sommer nicht zu heiß, im Winter mit angenehmen Temperaturen.

Leistungen lt. Prospekt (Flug ab/bis Hannover und weiteren Flughäfen, Schiffsreise im 5-Sterne-Kreuzfahrtschiff, Vollpension, Reiseleitung) Reisepreise ab EUR 695,- in der Doppelkabine, Verlängerungswoche „all-inclusive“ EUR 349,-, Einzelkabine/-zimmer mit Zuschlag.

Leistungen lt. Prospekt - Reisepreis
ab 695,- Euro
(in der Doppelkabine, Einzelkabine mit Zuschlag)

Name: _____
Vorname: _____
Straße: _____
PLZ, Ort: _____
Bitte schicken Sie mir: Die Reiseübersicht 2005
 Malta Mondsee
 Ägypten
oder fordern Sie die Prospekte einfach an per eMail:
stephanie.filthuth@sovd-nds.de
oder per Telefon: 05 11 / 70 148 - 51

Bitte einsenden an:
SoVD Niedersachsen, Herschelstraße 31
30159 Hannover
Veranstalter:
TCI Reise & Service, Schulstraße 26,
27612 Loxstedt-Stotel