

VERANSTALTUNGEN / TIPPS

**Neue SoVD-Prämien für den Herbst**  
Mitglieder werben Mitglieder!



Die neuen Werbepremien

„Mitglieder werben Mitglieder“

Sie haben neue Mitglieder geworben? Dann belohnen wir Sie mit neuen Prämien. Für den kühlen Herbst, wenn sich Cappuccinoduft entfaltet, erhalten Sie für 5 Punkte ein 4-teiliges Tassenset. Sollten Sie Herbstspaziergänge machen und sich mit einem Tee aufwärmen wollen, bietet sich (für 7 Punkte) der Wasserehrhitzer für unterwegs an: Er wird mit 12 Volt über den Zigarettenanschluss im Auto versorgt und hat 0,7 Liter Fassungsvermögen. Haben Sie 9 Punkte, können Sie mit dem Abenteurerst auf Pirsch gehen, das Wild mit dem Feldstecher beobachten und mit der Taschenlampe wieder Licht ins Dunkel bringen! Ein edles Geschenk ist die Seidenkrawatte in Gelb-Blau (27 Punkte) und das gleichfarbige Seidentuch in der Größe 80x80 cm (ebenfalls 27 Punkte). Sehr fleißige Werber, die 60 Punkte haben, können mit dem 3-teiligen Trolleyset auf Herbstreise gehen und darin ihr Hab und Gut sicher verstauen. Wer 100 Punkte hat, kann sich erst einmal gemütlich zurücklehnen, den frisch durchlaufenden Kaffee genießen, einen heißen Toast und einen frisch gepressten Vitaminsaft genießen. Es lohnt sich!

Infos: SoVD Niedersachsen, Bernd Dyko  
Tel.: 05 11 / 7 01 48 72, Mail: bernd.dyko@sovd-nds.de

**Neue Veranstaltungen im SIZ**  
Oktober bis Dezember 2004

- 28. Oktober 2004, 18 Uhr: „Du darfst ... nicht!“ ... eine andere Sichtweise von Nahrungsmitteln und Ernährung. Referentin: Almut Klöpfer
- 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

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

**SILVESTER-KNALLER IM SÜDHARZ**

Kommen Sie in winterlicher Landschaft zur Ruhe und entspannen Sie sich!

Das erwartet Sie vom 28. Dezember 2004 bis 4. Januar 2005:

- 7 Übernachtungen in unserem Kurpark-Gästehaus inklusive Halbpension
- ein Fläschchen Piccolo auf Ihrem Zimmer
- eine Wellness-Massage
- das Jahr 2005 begrüßen wir mit einem großen Silvesterbuffet
- und an Neujahr sorgt ein „Katerfrühstück“ für einen gemütlichen Neubeginn

Sie suchen Freizeitmöglichkeiten? Wir beraten Sie gern.

ab **299,50 Euro**  
pro Person zzgl. ortsübliche Kurtaxe

Erholungs-zentrum  
Bad Sachsa  
Am Kurpark 1-3 / 37441 Bad Sachsa  
Telefon: 0 55 23 / 94 38 - 0  
Telefax: 0 55 23 / 10 24  
eMail: info@ehz-badsachsa.de  
Internet: www.ehz-badsachsa.de

**Buchtipps: ... einfach raffiniert!**

Sie sind berufstätig und haben wenig Zeit zum Kochen? Vollwertkochen ist Ihnen zu kompliziert und zu teuer? Dieses Rezept- und Ernährungsbuch macht wirklich Lust, auf Vollwertkost umzusteigen oder wenigstens ab und zu gesünder zu kochen, ohne dogmatisch zu sein. Die Rezepte sind alltagstauglich, einfach und reichen von Salaten, warmen Mahlzeiten und Frischkorngerichten über Kartoffelgerichte, Bratlinge, Soßen und Backen und vieles mehr. Alle Rezepte sind tierisch-Eiweiß-frei, ohne dass der Eindruck entsteht, es handele sich hier um ein Allergikerkochbuch. Die Zutaten muss man nicht teuer im Reformhaus oder im Bioladen erstehen. Außerdem reichert die Autorin das Buch an mit zusätzlichen Tipps, Anekdoten und allgemeinen Hinweisen. Gutjahr ist Geschäftsführerin



der Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB) e. V. in Lahnstein und ist seit 25 Jahren als Gesundheitsberaterin tätig. Einziger Nachteil des Buches sind die Fotos. Bei dem Arrangement der Speisen und bei der Fotoqualität allgemein hätte man sich

mehr Mühe geben können. Dessen ungeachtet ein sehr anregendes Buch mit leckeren, einfachen Rezepten, die man am liebsten sofort nachkochen möchte.

Ilse Gutjahr: ...einfach raffiniert. Neue Vollwertrezepte ohne tierisches Eiweiß - schnell, lecker und gesund. emu-Verlag, 120 Seiten. 14,80 Euro.

Das Buch ist auch im SoVD-Büchershop in Hannover, Tel. 05 11 / 7 01 48 73, erhältlich sowie im Internet unter www.sovd-nds.de. Ilse Gutjahr wird als Gastrednerin an den SoVD-Gesundheitstagen teilnehmen.

*Beratung und Spaß auf der infa*

**SoVD und Johanniter informieren gemeinsam zum Thema Gesundheit**

Zum 51. Mal werden auf Deutschlands größter Verbrauchermesse Tausende Besucherinnen und Besucher erwartet. Unter den 1400 Ausstellern sind auch wieder zwei helfende Organisationen dabei: Der SoVD Niedersachsen und die Johanniter-Unfall-Hilfe informieren auf ihrem Gemeinschaftsstand über ihre Beratungsangebote und sozialen Dienste.

Lassen Sie sich in der Halle 24 „Bewusst leben“, Stand F 28, für das Thema Gesundheit begeistern: Wir stellen Ihnen unter anderem die SoVD Gesundheitstage vor, die Johanniter bieten Ihnen einen kostenlosen Herzfrequenz- oder Blutzuckertest bzw. eine Blutdruckmessung. Nehmen Sie teil an dem großen Gesundheitsrätsel, bei dem Sie zum Beispiel eine Verwöhnreise nach Bad Sachsa

oder Bücher rund um das Thema Gesundheit gewinnen können. Selbstverständlich können Sie sich auch über das große Leistungsspektrum des SoVD wie die Sozial- und Patientenberatung, die integ-Jugend und die Erholungszentren mit ihren Angeboten informieren. Zusätzlich können Sie den mobilen Haus-Notruf sowie den Fahr- und Mahlzeitendienst der Johanniter kennen lernen. Die infa bietet Themen aus fast allen Lebensbereichen, z. B. in Halle 19 das Thema „1001 Nacht“.

Infos:  
**infa**  
**16.-24. Oktober 2004**  
**9.30-18.00 Uhr**  
**Hannover Messegelände**  
**U-Bahn-Linie 8,**  
**Endhaltestelle Messe-Nord**



**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 Hügelnd 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 **ca. 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)

**VORAUSSCHAU 2005**

Türkei : 10. bis 17. April  
Preis ab 389,- Euro im Doppelzimmer (z. T. all inclusive, Verlängerung möglich)

Schweiz: Glacier- und Bernina-Express  
19. bis 24. Mai, Preis ab 745,- Euro im Doppelzimmer

Meraner Land - Südtirol: 18. bis 25. Juni  
Preis ab 595,- Euro im Doppelzimmer

Pommern - Danzig - Masuren: 4. bis 12. Juli  
Preis ab ca. 745,- Euro im Doppelzimmer

Norwegen-Kreuzfahrt: 9. bis 15. September  
Preis ab 666,- Euro in der Doppel-Innenkabine

Donau-Flusskreuzfahrt: 13. bis 19. Oktober  
Preis ab 639,- Euro in der Zweibettkabine inkl. Anreise

Romantisches China: 11. bis 19. November  
Preis ab 1.295,- Euro im Doppelzimmer

Gerne können Sie eine ausführlichere Reiseprogrammübersicht 2005 sowie Prospekte pro Reiseziel vorbestellen. Nach Fertigstellung der Prospekte (ab November 2004) werden wir sie Ihnen gerne zusenden. Bitte nutzen Sie hierfür den anliegenden Reise-Info-Coupon.

**REISE-INFO-COUPON**  
GEMEINSAM STATT EINSAM - REISEPROGRAMM DES SOVD NIEDERSACHSEN MIT DEM BEWAHRTEN REISEVERANSTALTER TC1.

Name: \_\_\_\_\_  
Vorname: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_  
Bitte schicken Sie mir: Die Reiseübersicht  2005  
Prospekte über  Mondsee  Ägypten

Bitte einreichen an:  
- SoVD Niedersachsen, Herschelstraße 31  
30159 Hannover  
- TC1 Reise & Service, Schulstraße 26,  
27612 Lonsdorf-Stiel

oder fordern Sie die Prospekte einfach an per eMail:  
stephanie.filthuth@sovd-nds.de  
oder per Telefon: 05 11 / 70 148 - 51, Fax 70 148 - 82