

VERANSTALTUNGEN / TIPPS

infa 2004: Großer Besucherandrang auf dem Stand des SoVD

Reger Andrang herrschte auf Deutschlands größter Verbrauchermesse, der infa in Hannover. Der Stand F 28 des SoVD Niedersachsen mit der Johanniter-Unfall-Hilfe in Halle 24 („bewusst leben“) wurde bestürmt von Mitgliedern des SoVD und solchen, die es werden wollten. „Haben Sie eine Beitrittsklärung?“, fragten viele, die bald in Rente gehen, eine Behinderung anerkennen lassen wollen oder die Patienten- oder Pflegeberatung in Anspruch nehmen möchten. Auch der Kooperationspartner Johanniter informierte über seine vielen Angebote und maß bei Interessierten den Blutdruck und den Blutzuckerwert.

Großes Interesse zeigten die infa-Besucher auch an den Erholungszentren Bad Sachsa und Bad Bevensen und dem Reiseprogramm des SoVD. Die Jüngsten unter den Besuchern hatten ihre Freude am Glücksrad, mit dem es kleine Sofortpreise aus der „Wunderkiste“



Pflegeberatung, Hartz IV, Rente und barrierefreies Reisen: Auf der infa hatten die Besucherinnen und Besucher jede Menge Fragen

zu gewinnen gab. Den Hauptpreis, ein Wellness-Wochenende im Schützenhaus Bad Sachsa für 2 Personen, gab es mit dem großen Gesundheitsrätsel zu gewinnen, das von mehreren Hundert Interessierten gelöst wurde. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt.

Buchtipps: Die Dickmacher

Die Deutschen werden immer dicker. Vor allem die Jüngsten sind durch zu wenig Bewegung und falsche Snacks übergewichtig, was sich zum einen verheerend auf Seele und Körper der Kinder auswirkt, sich zum anderen



Geschmack aus dem Labor gewöhnt haben. Tipps und Informationen über die täglichen Dickmacher kommen jedoch nicht zu kurz: auf 34 farblich gut gestalteten Seiten stellt sie den Kalorienbomben leckere und

aber auch zum größten Kostenfaktor des Gesundheitswesens entwickelt. Renate Künast, Bundesministerin für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft, analysiert gemeinsam mit Journalist Hajo Schumacher sehr gründlich, wie sich zunehmend Gewicht in unser Leben schleicht und was wir dagegen tun können.

Der Autorin kommt es auf einen Bewusstseinswechsel an: Die wachsende Fettleibigkeit möchte sie nicht als individuelles, sondern in seiner Ausrichtung als Bedrohung für das Gemeinwesen verstanden wissen. Dafür legt sie in klarer und lebendiger Sprache einen guten Grundstein. Das Buch ist gefüllt mit Fakten, Daten und Tabellen und liest sich aufgrund der lebendigen und anschaulichen Sprache klar und zeitweise durchaus humorvoll. Künast verzichtet auf den bitteren Ton, der dem Thema entsprechen könnte. Sie wirft einen Blick in die Kulturgeschichte, zeigt die Veränderung der Essgewohnheiten bis heute und wie sehr wir uns an den

leichte Alternativen entgegen. Statt für teure Fitness-Studios plädiert sie unter anderem für das gute alte Treppensteigen, Gärtnern und Spaziergehen. Im Anhang finden sich zahlreiche Informationsquellen, Organisationen und Initiativen für Übergewichtige. Gestützt auf das Expertenwissen führender Ernährungswissenschaftler zeigt Künast, welche Fehler wir vermeiden sollten und wie eine gesunde Ernährung aussieht. Diätlügen, verschiedene Ernährungspyramiden, kleine Kost-Ausflüge in die USA und in die Politik der Ernährungskonzerne machen das Buch zu einem „reichhaltigen“ Nachschlagewerk, das spannend zu lesen ist und eine Vision für die Zukunft zeichnet. Sie ist überzeugt:

„Wir in Deutschland verfügen über beste Voraussetzungen, gegen diese Epidemie anzugehen.“ Bleibt zu hoffen, dass der von ihr gezeigte Weg ein gehbar ist.

Renate Künast: Die Dickmacher. Riemann Verlag. 320 Seiten, 144 Abbildungen. 18 Euro.

IKK Patientenforum: SoVD Niedersachsen mit dabei

Wer gut informiert ist und seine Rechte als Patient kennt, wird auch künftig im Vorteil sein. SoVD-Präsident Adolf Bauer wird das Forum eröffnen, Elke Gravert von der SoVD Patientenberatung stellt ihre Erfahrungen aus einem Jahr

Gesundheitsreform dar und weist auf Handlungsbedarf hin.

IKK Patientenforum: 23. November 2004, 10-13 Uhr, Weser-Ems-Halle Oldenburg, Europa-platz 12, 26123 Oldenburg, Tel. 0 18 01-45 52 55

Glück für Sie! Neue Gewinnchancen mit dem Glückskäfer

50 Cent einsetzen und mit etwas Glück ein Wohlfühl-Wochenende gewinnen? Warum nicht! Die Kreis- und Ortsverbände des SoVD Niedersachsen sind wieder dabei, die Lose der Lotterie Glückskäfer zu verkaufen, wo viele Menschen, die dieselben Ideen haben, zusammen kommen: bei Straßenfesten, Messen, Ausstellungen,

gen, Advents- und Weihnachtsfeiern oder beim Neujahrsempfang. Zu gewinnen gibt es je Serie 4 mal ein Wochenende für 2 Personen im See-



hotel Fährhaus in Bad Zwischenahn im Wert von je 404 Euro - und das bei einem Einsatz von 50 Cent pro Los. Außerdem gibt es kleinere Geldbeträge von 1 bis 50 Euro zu gewinnen. Unterstützen auch Sie die sozialen Belange des SoVD! Auskunft und Lose erhalten Sie in den SoVD-Beratungsstellen in Ihrer Nähe.

REISE-INFO-COUPON

VORANSCHAU 2005

Türkei : 10. bis 17. April, Preis ab 389,- Euro im Doppelzimmer (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

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.

NIJ-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 Zuschlag

ab 695,- Euro
(in der Doppelkabine, Einzelkabine mit Zuschlag)

FJORD-KREUZFAHRT
IN SÜDNORWEGEN

Entdecken Sie die wunderbare Welt der norwegischen Fjorde. Kreuzfahrt mit MS Albatros: vom 9. - 15. September 2005

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 reißenden Wasserfällen und schroffen Felswänden sondern auch die Ruhe, die die kleinen beschaulichen Orte ausstrahlen, machen diese Reise zu einem besonderen Erlebnis. Willkommen an Bord!

Leistungen lt. Prospekt (Transfer, Schiffsreise in der gewählten Kategorie, Nutzung der Bordeinrichtungen, Vollpension, Reiseleitung, Unterhaltung an Bord, Versicherungen) Reisepreise ab EUR 729,- in der Doppelkabine

ab 729,- Euro
in der Doppelkabine

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

Bitte senden Sie mir: Die Reiseübersicht 2005
 Prospekte über Norwegen Ägypten

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

Bitte einlesen an:
SoVD Niedersachsen, Herschelstraße 31
30159 Hannover

Veranstalter:
TOI Reise & Service, Schulstraße 26,
27612 Loxstedt-Stiel