

VERANSTALTUNGEN / TIPPS

## Steigern Sie mit: SoVD vergibt 7 PCs + Monitor



Wer noch keinen PC zu Hause hat oder zu Weihnachten einen verschenken möchte, hat bis 15. 12. 2004 die Möglichkeit, günstig an einen betriebsbereiten PC mit Bildschirm zu kommen: Die SoVD Geschäftsstelle Niedersachsen trennt sich von 7 PCs. SoVD-Mitglieder können sie ersteigern: Loggen Sie sich mit Ihrer Mitgliedsnummer in den geschützten Website-Bereich ein und geben Sie dort ein Gebot für einen PC + Bildschirm ab. Es handelt sich um einen Pentium MMX mit 200 MHz Prozessortakt, 128 MB Arbeitsspeicher und 1,5 GB Festplatte. Er läuft mit

dem Betriebssystem Windows 95 inklusive Word 95 und einem 15 Zoll-Röhrenmonitor. Mitbieter können sehen, wie viele Gebote abgegeben wurden, aber der Betrag ist nicht sichtbar. Den PC + Bildschirm erhält nach der Auktion der Bieter mit dem höchsten Gebot.

Der PC wird kostenpflichtig versendet oder kann von Ihnen in der Landesgeschäftsstelle abgeholt werden.

Info:  
SoVD Niedersachsen  
Marco Schick  
Tel.: 05 11-7 01 48 98  
E-Mail: marco.schick@sovd-nds.de

## Gewinner des infa-Gesundheitsrätsels 2004



Die Frage unseres Gesundheitsrätsels auf der infa lautete: Was hat den niedrigsten Nährstoffgehalt? Apfel, Banane oder Salami? Die richtige Antwort: Salami. Sie hat zwar einen hohen Fettgehalt, aber wenig Nährstoffe. Das wusste auch die Gewinnerin des Preisrätsels Irene Kruskop aus Freden. Mit ihrem Mann Wilfried Kruskop hat sich das SoVD-Mitglied den Gutschein über ein Wochenende im Erholungszentrum Bad Sachsa in der Landesgeschäftsstelle abgeholt. „Darauf freue ich mich sehr, denn obwohl ich schon so lange Mitglied bin, war ich noch nie im Schützenhaus in Bad Sachsa“, sagte Irene Kruskop, die gern die Aktivitäten ihres SoVD-Ortsverbandes in Freden mitmacht. „Das ist immer alles ganz toll organisiert“, stimmte ihr Mann zu. Bisher hat das Ehepaar noch nie etwas größeres gewonnen - „nur einmal den Roland-Bären, der ist wirklich niedlich!“

## Geschenk-Tipp: Das SoVD-Liederbuch

Der SoVD-Tipp zu Weihnachten: Lieder der Jahreszeiten, Lieder zum Wandern, festliche Lieder, Scherz-, Tanz- und Heimatlieder - in diesem Buch hat der SoVD Niedersachsen 70 der schönsten und beliebtesten Lieder zusammengestellt. „Freut euch des Lebens“, „Geh aus, mein Herz“, „Bunt sind schon die Wälder“, „Es ist ein Ros' entsprungen“ und viele, viele mehr. Herausgegeben ist es von Manfred Ulrich, dem Liedermacher aus der Eifel-Region. Das Liederbuch beinhaltet neben den Texten auch die Noten, so dass die Stücke auch in der geselligen Runde mit Instrumenten begleitet werden können.



Das Liederbuch. Eine Auswahl der schönsten und beliebtesten deutschen Volkslieder. Verlag Eifelkronen Musik & Buch. 148 Seiten. 7,90 Euro. Sie können das Buch in der SoVD-Landesgeschäftsstelle

in Hannover bekommen oder bei Bernd Dyko bestellen, Tel.: 05 11-7 01 48 72.

Das SoVD Liederbuch ist auch in unserem SoVD-Shop in der Landesgeschäftsstelle in Hannover und im Internet unter [www.sovd-nds.de](http://www.sovd-nds.de) erhältlich.

## SoVD Wolfsburg auf der Landesgartenschau



Auf der diesjährigen Landesgartenschau in Wolfsburg prä-

sentierte sich der SoVD Wolfsburg mit einem Stand. Diese „Erlebniswelt“ für Familien, Gartenfreunde, Sportler, Alt und Jung bietet auch Vereinen eine Plattform. Mit dabei waren (v. l. n. r.): Kreisvorsitzender Ernst-Bernhard Jaensch, Kreisgeschäftsführer Udo Selzam, SoVD-Mitglied Hannelore Habig und Kassierer Werner Kistner.

## Aroma-Expertin im SoVD-Haus Hannover

SIZ-Veranstaltung im Dezember

Der letzte diesjährige Termin der Vortragsreihe im Sozialinformationszentrum (SIZ) knüpft an unsere SoVD-Gesundheitstage an und passt auch zur vorweihnachtlichen Zeit. Zu Gast ist die Aromaeexpertin und Duftberaterin Dorothea zum Eschenhoff, die eine Einführung in die Aromatherapie gibt.

16. Dezember 2004, 18 Uhr  
**Pflanzendüfte schenken Lebensfreude**  
**Eine Einführung in die Aromatherapie**

Die Veranstaltung ist wie immer kostenlos. Wir bitten jedoch um Anmeldung:

SoVD Niedersachsen  
SIZ - Sozialinformationszentrum  
Herschelstr. 31,  
30159 Hannover

Elke Gravert  
Tel.: 05 11-7 01 48 73  
E-Mail: [elke.gravert@sovd-nds.de](mailto:elke.gravert@sovd-nds.de)

### Impressum

SoVD Niedersachsen  
Herschelstr. 31, 30159 Hannover  
Tel.: (05 11) 70 14 80  
Fax: (05 11) 7 01 48 70  
E-Mail: [info@sovd-nds.de](mailto:info@sovd-nds.de)  
[www.sovd-nds.de](http://www.sovd-nds.de)

**Redaktion:**  
Sandra Deike, Tel.: (05 11) 7 01 48 54  
E-Mail: [presse@sovd-nds.de](mailto:presse@sovd-nds.de)  
Fotobearbeitung: Barbara Linse

**Layout, Druck und Vertrieb:**  
Zeitungsdruck Dierichs  
GmbH & Co. KG, Kassel

Für unverlangt eingesandte  
Manuskripte und Fotos wird keine  
Gewähr übernommen.

## REISE-INFO-COUPON

GEMEINSAM STATT EINSAM - REISEPROGRAMM DES SOVD NIEDERSACHSEN MIT DEM BEWÄHRTESTEN REISEVERANSTALTER TC1.

Name: \_\_\_\_\_  
Vorname: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort: \_\_\_\_\_  
Bitte schicken Sie mir:  Die Reiseübersicht  2005  
 Türkei  Schweiz  
Bitte einsenden an:  
SoVD Niedersachsen, Herschelstraße 31  
30159 Hannover  
Veranstalter:  
TC1 Reise & Service, Schulstraße 26,  
27612 Loxstedt-Stotel

oder fordern Sie die Prospekte einfach an per eMail:  
[stephanie.fittihn@sovd-nds.de](mailto:stephanie.fittihn@sovd-nds.de)  
oder per Telefon: 05 11 / 70 148 - 51, Fax 70 148 - 82



## VORAUSSCHAU 2005

**Ägypten:** 3. bis 10. Februar, Preis ab 695,- Euro in der Doppelkabine (Verlängerung möglich)

**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

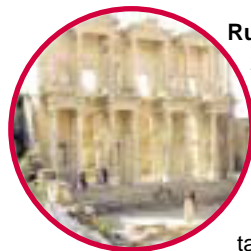
**Norwegen-Kreuzfahrt:** 9. bis 15. September  
Preis ab 666,- Euro in der Doppel-Innenkabine

**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.

## TÜRKEI KULTUR UND ERLEBNIS ZWISCHEN STRAND UND ANTIKE



Rundreise vom 10. bis 17. April 2005, mit Verlängerungsmöglichkeit bis 24. April 2005

Starten Sie zu einer Rundreise, die an der Türkischen Riviera in Kemer beginnt. Es erwarten Sie wunderschöne Buchten mit kristallklarem Wasser und eine ständig wechselnde Vegetation aus Orangenplantagen, Kiefern- und Oleanderhainen. Umrundet wird diese Küste vom gewaltigen Massiv des Taurus.

Neben der landschaftlichen Vielfalt sehen Sie auf Ihrer Reise zahlreiche antike Stätten. Zu den weiteren Highlights dieser Reise gehören: die Hadrianthermen, die antike Stadt Ephesus, die Kalkterrassen, das Herz der Türkischen Riviera, Antalya und vieles mehr. Sie haben die Möglichkeit, diesen Urlaub in einem Komforthotel in Belek zu vertiefen.

Leistungen lt. Prospekt (Flug ab/bis Hannover, Hotel der gehobenen Mittelklasse, Verpflegung „alles-inklusive“, Reiseleitung, u.v.m.)  
Reisepreis: ab EUR 389,- im Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Zuschlag, Verlängerungswoche „alles inklusive“ ab EUR 189,-

Leistungen lt. Prospekt - Reisepreis  
**ab 389,- Euro**  
(im Doppelzimmer, Einzelzimmer mit Zuschlag)

## SCHWEIZ „DIE LANGSAMSTEN SCHNELLZÜGE DER WELT“



Glacier-, Bernina- und Arosa-Express. Bahnreise mit den berühmten Schweizer Bahnen vom 19. bis 24. Mai 2005

Für viele Reisefreunde – und nicht nur für Eisenbahnfans – zählen die Fahrten mit den berühmten Schweizer Gebirgsbahnen zu den Traumreisen schlechthin. Sie fahren durch einzigartige Landschaften, wie man sie sich schöner nicht denken kann, vorbei an Gletschern und mächtigen Berggipfeln, über spektakuläre Viadukte und imposante Alpenpässe.

Schweizer Gastfreundschaft erwartet Sie in wohlbekannten Orten wie St. Moritz und Zermatt und wird Sie von Land und Leuten begeistern. Begleiten Sie uns auf dieser eindrucksvollen Reise – die „Bilderbuchschweiz“ zeigt sich Ihnen von der schönsten Seite.

Leistungen lt. Prospekt (Reservierte Bahnfahrten, Mittelklassehotels, Halbpension, Fahrt im Glacier-Express 1. Klasse Panoramawagen u.v.m.) Reisepreis: ab EUR 695,- im Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Zuschlag.

Leistungen lt. Prospekt - Reisepreis  
**ab 695,- Euro**  
(im Doppelzimmer, Einzelzimmer mit Zuschlag)