

VERANSTALTUNGEN / TIPPS

Unser Ausflugstipp: Ferien auf Schamaika

Das besondere Gasthaus im Teufelsmoor bietet nicht nur Unterkunft und Speisen

Manchmal servieren sie Schokeis statt Schweinebraten. Aber das wird dem Servicepersonal gern verziehen, einfach weil es so nett ist. Außerdem gibt es ja noch die Profis in der Küche und im Service. Jährlich überzeugen sich 25.000 Besucherinnen und Besucher von der liebevollen Atmosphäre im Gasthaus, das es in Deutschland nur einmal gibt und einfach anders ist: Schamaika im Teufelsmoor bei Worpsswede. Dieses Ausflugslokal führen 30 Frauen und Männer, von denen die meisten eine körperliche oder geistige Behinderung haben. Das Schamaika-Team bietet neben selbstgemachten regionalen Speisen jede Menge Abenteuer: Kanuverleih, Moorwanderungen,

Workshops, Kulturprogramm, Tiergehege, Bauerngarten, Zelt- und Spielplatz, Torfkahnfahrten. Sechs Ferienhäuser mit barrierefreien Duschen und WCs bieten jede Menge Platz, auch für Gruppen, und sind nicht teurer als eine Jugendherberge. Schamaika ist Teil eines sozialen Netzwerks, bietet Arbeit für 120 Beschäftigte und ist auch deshalb etwas Besonderes, weil die „Schamaikaner“ ihr Gasthaus fast ohne fremde Hilfe gebaut haben. SD

Informationen:
Gasthaus Schamaika
 Teufelsmoorstraße 33
 27711 Osterholz-Scharmbeck
 Tel.: 0 47 96 / 95 18 77
 www.schamaika.de



Rundum nett: das Personal im Gästehaus Schamaika

SoVD-Buchstipp: Vom Glück der Faulheit – Langsame leben länger

Glauben Sie, dass Sie ein intensives Fitnessstraining betreiben müssen, um länger zu leben? Sind Sie der Meinung, dass frühes Aufstehen ein Zeichen von Dynamik ist und beruflicher Erfolg ohne einen zehnstündigen Arbeitstag nicht möglich ist? Sie können sich nicht vorstellen, dass Müßiggang gesünder ist und Abwehrkräfte stärkt? Dann sollten Sie dieses Buch lesen!

Das Autorenteam gibt wertvolle Tipps für alle, die sich gestresst fühlen und sich mit einem schlechten Gewissen quälen, wenn sie nicht jeden Tag 10 Runden um den See hetzen. Alles, was Energie spart – also Gelassenheit, Ruhe, Genügsamkeit beim Essen und Verzicht auf Genussmittel – drosselt den Stressfaktor und spart Lebensenergie.

Wer auch in seiner Freizeit zahlreiche Termine hat, wer das immer eingeschaltete Handy als Statussymbol sieht, den Berufserfolg vor Familie und Freunde setzt und jede Minute des Tages „sinnvoll“ verbringen will, lebt, so die Autoren, nach dem Formel-1-Prinzip und erntet von der Gesellschaft auch noch Anerkennung dafür. „Leider haben wir im Laufe der Zeit verlernt, die uns stark belastenden, unsere Zeit und Kraft überfordernden, aber für unser Leben nebensächlichen Aufgaben loszulassen und uns ausschließlich auf die wirklich wichtigen Dinge zu konzentrieren.“ So richten die Autoren ihr Augenmerk auf



ein entspanntes Bewegungsprogramm, gesunde Ernährung und zeitweises Fasten, guten Schlaf – und sogar auf Sonne und Wärme. Im Anhang dieses kurzweiligen Buches finden sich u. a. Empfehlungen für die richtige Bewegung und Entspannung, Richtgewichtstabelle für Erwachsene und Nahrungstabellen. Fazit: Bestätigungsliteratur für bereits Entspannte. Für alle anderen ein kluger Anreiz, sich auf das Wesentliche zu besinnen.

Prof. Dr. Peter Axt, Dr. Michaela Axt-Gadernann:
Vom Glück der Faulheit. Langsame leben länger.
 Herbig Verlag, 9,90 Euro.
 Auch als Taschenbuchausgabe bei Goldmann.

Die ersten Bad Bevenser Gesundheitstage

Der SoVD Uelzen und das SoVD-Erholungszentrum „Waldburg“ sind dabei

Im und um das Kurhaus in Bad Bevensen finden am 4. und 5. Juni 2005 die ersten Gesundheitstage statt. Das Angebot reicht von A wie Akupressur bis Z wie zauberhaftes Kochen. Rund 50 Aussteller und soziale Vereine stellen ihre Arbeit, Angebote und Dienstleistungen vor.

Das SoVD Erholungszentrum mit seiner „Waldburg“ und der SoVD Uelzen informieren die Besucherinnen und Besucher mit einem Stand und vielen Highlights. Betriebsleiter Friedemann Busch stellt das vielfältige Angebot der

exklusiven „Waldburg“ vor. Küchenchef Frank Mallon bietet Ernährungsberatung und – nach Anmeldung – auch Kochkurse während der Gesundheitstage an. Mit einer Massage am Stand verwöhnt das hauseigene Praxisteam Behning und informiert über sein vielfältiges Angebot.

Der SoVD Uelzen präsentiert sich mit seinem Sozialberatungszentrum und dem bewährten Kooperationspartner Johanniter-Unfall-Hilfe.

Eintritt Gesundheitstage: 2 Euro. Die Eröffnung findet am 4.

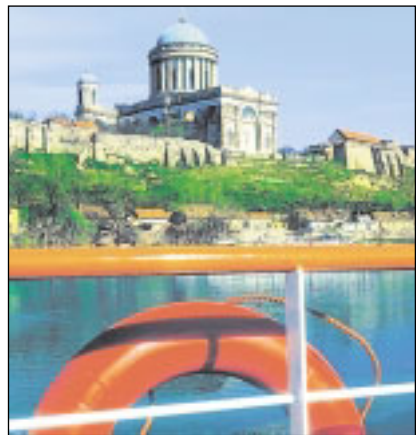
Mai um 10 Uhr im Kursaal statt.

Für allgemeine Informationen:
 SoVD Uelzen
 Brauerstraße 32, 29525 Uelzen
 Telefon: 05 81 / 26 90
 Mail: sovd-ue@t-online.de

Anmeldung für die Kochkurse:
 SoVD-Erholungszentrum Bad Bevensen
 Am Klaubusch 21
 29549 Bad Bevensen
 Telefon: 0 58 21 / 96 00
 E-Mail: info@ehz-badbevensen.de

Donau-Schiff fast in SoVD-Hand:

Nur noch 20 Plätze im Oktober frei!



In diesem Jahr wird das Reiseprogramm des SoVD Niedersachsen mit dem bewährten Reiseveranstalter TCI wieder besonders gut angenommen. Manche Schiffsreise ist schon Anfang des Jahres ausgebucht. Auch das bewährte Donau-

Schiff, die MS Wolga, ist fast voll mit reiselustigen SoVD-Mitgliedern. Aufgrund der großen Nachfrage hat uns die Reederei noch 20 Plätze in verschiedenen Kategorien zur Verfügung gestellt. Wenn Sie also Lust, bekommen vom 13. bis 19. Oktober die malerische Landschaft mit den lieblichen Orten der Wachau, der Walzerstadt Wien und Budapest zu erkunden, melden Sie sich jetzt schnell an. Folgende Leistungen beinhaltet diese Flusskreuzfahrt: An- und Rückreise per Bahn/Bus, Vollpension, Reiseleitung, Unterhaltung an Bord etc. Reisepreise: Doppel-Kabine Hauptdeck vorn (Betten übereinander): 689,- Euro; 2-Bett-

Kabine Hauptdeck (Betten nebeneinander): 879,- Euro; Einzelkabine Hauptdeck: 1070,- Euro

Informationen und Prospekte bekommen Sie beim:
SoVD Niedersachsen, Stephanie Filthuth, Herschelstraße 31, 30159 Hannover, Tel: 05 11 / 7 01 48 51, Email: presse@sovd-nds.de

Reiseveranstalter TCI Reise & Service, Jana Gorke, Schulstraße 26, 27612 Loxstedt-Stotel, Tel.: 0 47 44 / 91 88 11

Neue SIZ-Veranstaltungen im Mai und Juni 2005

Einführung in die Kinesiologie
 Donnerstag, 12. Mai 2005, 18.00 Uhr, Referentin: Inge Märker

Umgang mit Schwerhörigkeit bei Senioren
 Donnerstag, 09. Juni 2005, Referent: Rolf Erdmann

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

REISE-INFO-COUPON
 GEMEINSAM STÄRKT EINIGEN - REISEPROGRAMM DES SOVD NIEDERSACHSEN MIT DEM BEWÄHRTEN REISEVERANSTALTER TCI.

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

Bitte senden Sie mir: Prospekte über Südtirol Pommern

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

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

VORAUSSCHAU 2005

DONAU-FLUSSKREUZFahrt:
 13. bis 19. Oktober
 Preis ab 689,- Euro in der Zweibettkabine inkl. Anreise

ROMANTISCHES CHINA
 11. bis 19. November (Verlängerung möglich)
 Preis ab 1.295,- Euro im Doppelzimmer

PORTUGAL/ALGARVE:
 16. bis 23. November (Verlängerung möglich)
 Preis ab ca. 595,- Euro im Doppelzimmer



SÜDTIROL UND DOLOMITEN
 „BLÜTENPRACHT UND KULTURELLE VIelfALT“

Tradition und Dolce Vita, Kultur- und Erlebnisreise vom 18. bis 25. Juni 2005

Die Schönheit der Landschaft, die italienische Leichtigkeit, die kulturelle Vielfalt, das einzigartige Klima, die gastfreundlichen Menschen und die grandiose Kulisse der Berge, all das macht den Reiz von Südtirol aus. Es ist aber auch ein altes Kulturland mit einer Fülle von Sehenswürdigkeiten. Entdecken Sie die Kunstschatze des Landes, lassen Sie sich vom milden Klima verwöhnen und genießen Sie kulinarische Köstlichkeiten. Die alpine und subtropische Blütenpracht zwischen Obstgärten und Weinbergen wird Sie begeistern. Südtirol erwartet Sie.

AUSFLUGSBEISPIELE:
 Kalterer See, Meran und Botanischer Garten, Gardasee und Sirmione, Dolomitenrundfahrt

Leistungen lt. Prospekt (Reservierte Bahnfahrt, Mittelklassehotel, Halbpension, Ortsrundgang, Weinprobe, Reiseleitung, Versicherungen u.v.m.) Reisepreis: ab EUR 595,- im Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Zuschlag.

Leistungen lt. Prospekt - Reisepreis
ab 595,- Euro
 (im Doppelzimmer, Einzelzimmer mit Zuschlag)

RADWANDERN UND ERLEBNIS-URLAUB IN POLEN

POMMERN • DANZIG UND MASUREN

Kombinierte Bus- und Radwanderreise vom 4. bis 12. Juli 2005

Diese Reise führt Sie entlang der polnischen Ostseeküste und wird zum Streifzug durch herrliche Landschaften und geschichtsträchtige Städte. Weite Ebenen, dunkle Wälder und kristallklare Seen im Wechsel mit prachtvoll restaurierten Städten und wertvollen Baudenkmäler sind Ihre Begleiter, wenn Sie mit Ihrem eigenen Rad (Reise auch ohne Teilnahme am Radprogramm buchbar) durch dieses faszinierende Land radeln.

Erleben Sie unberührte Naturschönheiten wie die berühmte Bernsteinküste, die kaschubische Schweiz sowie natürlich die Masurischen Seen. Eine Schifffahrt auf einem der Masurischen Seen gehört ebenso zum Programm wie der Besuch der Heiligen Linde. Besuchen Sie das zauberhafte Polen.

Leistungen lt. Prospekt (Busrundreise, gute Mittelklassehotels, Halbpension, Rad- und Busausflüge, Reiseleitung, Versicherungen) Reisepreis: ab EUR 745,- (9 Tage) im Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Zuschlag.

Leistungen lt. Prospekt - Reisepreis
ab 745,- Euro
 (im Doppelzimmer, Einzelzimmer mit Zuschlag)

Gerne können Sie eine ausführlichere Reiseprogrammübersicht 2005 sowie Prospekte pro Reiseziel vorbestellen. Bitte nutzen Sie hierfür den anliegenden Reise-Info-Coupon.