



Niedersachsen-Echo

Nachrichten und Informationen aus dem Landesverband



AKTUELL

Dafür setzen wir uns ein: Aktivitäten und Stellungnahmen des SoVD

TIPPS

Kooperationen und Reiseziele: Auf diese Weise sparen Sie als SoVD-Mitglied

TERMINE

Dafür sollten Sie Zeit einplanen: Seminare, Vorträge und Workshops

AKTUELL

Auszeichnung zur Barrierefreiheit an die Stadt Celle übergeben

Ross-Luttmann würdigt SoVD Niedersachsen



Landesvorstandsmitglied Manfred Grönda übergibt die Plakette „Überlegt geplant - an ältere und behinderte Mitbürger gedacht“ im Beisein von Sozialministerin Mechthild Ross-Luttmann an den Celler Oberbürgermeister Dr. Martin Biermann.

Die niedersächsische Sozialministerin Mechthild Ross-Luttmann (CDU) hat die Anstrengungen des SoVD Niedersachsen und der Stadt Celle zur Barrierefreiheit gewürdigt.

Anlässlich der Vergabe der Plakette „Überlegt geplant – an ältere und behinderte Mitbürger gedacht“ des SoVD an das Neue Rathaus in Celle betonte sie die Bedeutung einer derartigen Auszeichnung. „Es ist ganz wichtig, was der SoVD hier macht. Deshalb freue ich mich, dass ich bei der Übergabe der Plakette dabei sein konnte“, sagte die Sozialministerin. Den SoVD Niedersachsen er-

mutigte Ross-Luttmann, mit der fachlichen Beurteilung von Baumaßnahmen weiterzumachen und andere Fälle ebenfalls nach den strengen Kriterien für behindertengerechte Nutzung zu bewerten. „Ich wünsche mir, dass noch mehr Gebäude wie hier in Celle ausgezeichnet werden“, betonte die Ministerin. Auch bei der Eröffnung des von ihrem Ministerium ausgerichteten „Niedersachsen Forums“, das im Anschluss an die Plakettenübergabe zum Thema Alter und Zukunft im Neuen Rathaus stattfand, hob Ross-Luttmann die Arbeit des SoVD in Bezug auf die Barrierefreiheit öffentlicher Bauten positiv hervor.

Manfred Grönda, Kreisvorsitzender des SoVD Celle und Landschriftführer des SoVD Niedersachsen, betonte bei der Übergabe der Plakette an Celles Oberbürgermeister Dr. Martin Biermann, dass damit die Anstrengungen der Stadt gewürdigt wer-

den sollten, das Neue Rathaus allen Bürgerinnen und Bürgern gleichermaßen zugänglich zu machen. „Das betrifft Menschen mit Behinderung, Ältere, aber auch Eltern mit Kinderwagen. Auch wenn eine grundsätzliche Verpflichtung für öffentliche Bauvorhaben zur Barrierefreiheit besteht, ist es nicht selbstverständlich, dass eine so gute Ausführung einer Umbaumaßnahme im Sinne der Menschen mit Mobilitätseinschränkungen erfolgt“, sagte Grönda.

Das sei seinem Verband, der im Kreis Celle etwa 9.000 Mitglieder vertrete und in ganz Niedersachsen sogar die Interessen von mehr als 250.000 Mitgliedern repräsentiere, besonders wichtig. Deswegen stehe „seit vergangem Jahr bereits fest, dass wir das Rathaus auszeichnen. Durch die Auszeichnung wird dem neuen Rathaus in Celle ein hohes Maß der Umsetzung behindertengerechter Standards bescheinigt“, betonte das Landesvorstandsmitglied. Celles Oberbürgermeister bedankte sich beim SoVD für die Würdigung der Gestaltung des Neuen Rathauses. „Wir sind stolz auf diese Auszeichnung“, sagte Biermann im Rahmen der feierlichen Übergabe der Plakette.



Die 2. SoVD-Landesvorsitzende Ursula Pöhler (links) im Gespräch mit Manfred Grönda und Sozialministerin Mechthild Ross-Luttmann.

Widerstand gegen Gleichstellungsgesetz

Bündnis-Gründung steht unmittelbar bevor

Beim SoVD Niedersachsen sowie weiteren Verbänden und Interessensvertretungen formiert sich massiver Widerstand gegen den von der Landesregierung vorgelegten Entwurf eines Landesgleichstellungsgesetzes (LGG).

Für die Stellungnahmen, die bis zum 8. März im Niedersächsischen Sozialministerium eingegangen sein müssen, kündigte der 1. SoVD-Landesvorsitzende Adolf Bauer deutliche Worte und konstruktive Kritik an. „Der vorgelegte Entwurf stellt eine große Enttäuschung dar und ist insgesamt löchrig wie ein Schweizer Käse. Eine Überarbeitung ist unumgänglich“, betonte er.

Wie sich in Vorgesprächen im Februar klar herausstellte, seien viele andere niedersächsische Verbände ebenso empört über die Vorlage wie der SoVD Niedersachsen. Edda Schliepack (Vorsitzende des Sozialpolitischen Ausschusses) und Meike Janßen (Abteilungsleiterin Sozialpolitik beim SoVD Niedersachsen) berichteten, dass sie bereits zahlreiche Verbesserungsvorschläge bereit hielten.

„Insbesondere die Entschlossenheit, unmittelbar nach Ab-



Adolf Bauer, Landesvorsitzender des SoVD Niedersachsen.

gabe der individuellen Stellungnahmen gemeinschaftlich weiterzukämpfen, macht uns zuversichtlich. Wir streben ein breites Bündnis an“, resümierte Schliepack. Schon zur Wiedereinführung des Landesblindengeldes hatten sich die in den Vorgesprächen beteiligten Partner Hand in Hand erfolgreich engagiert. „Hier hat sich eine starke Gemeinschaft erneut zusammengefunden und wird sich bald der Öffentlichkeit präsentieren“, kündigte SoVD-Landesvorsitzender Bauer die bevorstehende Formierung des Bündnisses zum LGG an.

Dazu wird sich der SoVD Niedersachsen mit seinen Partnern am 9. März in der Landespressekonferenz den Medien vorstellen, um den Druck auf die Politik noch weiter zu erhöhen, die äußerst lückenhaften Formulierungen des Gesetzentwurfes deutlich zu verbessern.

Sollte das in Gründung befindliche neue Bündnis tatsächlich eine ähnliche Durchschlagkraft wie das Zusammenwirken zugunsten der Wiedereinführung des Landesblindengeldes entwickeln, dürften der niedersächsischen Landesregierung in dieser Beziehung unruhige Zeiten bevorstehen.



Edda Schliepack (rechts) und Meike Janßen.

Neuigkeiten aus der Redaktion

Mit dieser Ausgabe des Niedersachsen-Echos, der Beilage des Landesverbandes Niedersachsen in der SoVD-Zeitung, finden Sie uns an veränderter Stelle und in leicht überarbeiteter optischer Gestaltung. Wir hoffen, dass Sie uns als Leserinnen und Leser auch weiterhin gewogen bleiben und wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre.

Ihre Redaktion des Niedersachsen-Echos

SOVD-SERVICE

Gemeinsam mehr erleben – die Kooperationspartner des SoVD

Der SoVD sichert das soziale Miteinander auf allen Ebenen und kümmert sich darum auch im Freizeitbereich um seine Mitglieder. Durch Sondervereinbarungen mit zahlreichen Kooperationspartnern kommen SoVD-Mitglieder bei Vorlage ihres Mitgliedsausweises in den Genuss von Ermäßigungen. Einige Partnerschaften, Vergünstigungen und besondere Ereignisse im kommenden Jahr wollen wir Ihnen hier vorstellen:

8. September 2007: SoVD-Tag im Heidepark Soltau
 Sie träumen von einer romantischen Fahrt auf einem gemütlichen Mississippi-Dampfer vorbei an der Nachbildung der New Yorker Freiheitsstatue und hin zum Capitol in „Washington“? Vom Besuch eines mittelalterlichen Heidedorfs, einer Fahrt mit dem Nostalgiekarussell oder einem Blick auf die Grachten Amsterdams? Das alles ist möglich im Heidepark Soltau, der sich selbst als die größte Wundertüte der Welt bezeichnet und Ihnen neben 50 verschiedenen Attraktionen auf 850.000 Quadratmetern Fläche eine tolle Parklandschaft bietet. Genug Wunder für einen ganzen Tag also – zum Beispiel unseren SoVD-Tag im Heidepark Soltau am Samstag, den 8. September 2007:

Der SoVD und der Heidepark Soltau laden Sie ein, einen unterhaltsamen Tag im Heide-

park zu verbringen. *Sie können das gesamte Angebot unbeschränkt nutzen und zahlen gegen Vorlage der SoVD-Card nur 11,- Euro pro Person. Nähere Informationen über weitere Gruppen- und Familienangebote für den SoVD-Tag erhalten Sie in einer der nächsten Ausgaben des Niedersachsen-Echos. Tel. Heidepark: 05191-9191.*

Vogelpark Walsrode
 Leben Pinguine nur in den eisigen Küstenregionen der Antarktis oder kommen sie auch in tropischen Gefilden vor? Antworten auf diese und andere Fragen erhalten Sie bei einem Besuch des Vogelparks Walsrode. Darüber hinaus können Sie mit etwas Glück in der gläsernen Vogelbaby-Station beobachten, mit welchem Kraftaufwand sich Küken aus dem Ei picken. Der Vogelpark besitzt eine eigene Aufzucht, die Eulen, Papageien und sogar Pinguine mit viel Wärme ins Leben begleitet. Lassen Sie sich von deren „Ziehmüttern und -vätern“ von den ersten Schritten ins Vogelpark-Leben berichten.
Eintritt von März bis Oktober: Erwachsene 11 Euro (statt 14 Euro), Kinder 7 Euro (statt 9 Euro). Tel. 05161-604419.

Grenzlandmuseum Bad Sachsa
 Grenzalarm! Im Grenzlandmuseum Bad Sachsa läuft Ihnen ein kalter Schauer über den

Rücken, wenn die Sirene schrillt und Sie in der so genannten „Führungsstelle“ des Beobachtungsturmes hörend miterleben können, was passierte, wenn an der ehemaligen innerdeutschen Grenze und ihren Sperranlagen Alarm ausgelöst wurde.

Eintritt: Erwachsene 2,- Euro (statt 2,50 Euro), Kinder 1,50 Euro (statt 2,- Euro); Tel.: 05523-2075.

Staatsbad Nenndorf/Landgrafen-Therme
 Nass und erholsam ist es im niedersächsischen Staatsbad Nenndorf/Landgrafen-Therme. *Hier können Sie im warmen Thermal-Solebad baden, saunen, den Hamam oder die Meersalzgrotte besuchen. SoVD-Mitglieder erhalten 10 Prozent Ermäßigung auf den regulären Eintrittspreis von derzeit 7,- Euro. Tel. 05723-702650.*

Das Film-Café
 Haben Sie Lust auf einen „kleinen“ Versicherungsbetrug oder auf eine romantische Zeitreise? Jack Lemmon und Walther Matthau können Sie im Film „Glückspilz“ bei ihren Trickereien beiwohnen. Sandra Bullock und Keanu Reeves zeigen Ihnen, wie sich mit Liebe und ein bisschen Mut nicht nur räumliche, sondern auch zeitliche Grenzen überwinden lassen. Unsere neue Kooperationsvereinbarung mit „Kultur-



projektor“, der Agentur für Filmvermarktung und Kinobearbeitung, lässt Sie in 13 niedersächsischen Städten Kinospaß in Kombination mit geselligem Austausch bei Kaffee und Kuchen genießen. *Die Eintrittspreise liegen zwischen 4,- Euro und 5,50 Euro. SoVD-Mitglieder erhalten in vielen Kinos 0,50 Euro Ermäßigung. Auskunft erhalten Sie in den folgenden Kinos sowie bei Ihren zugehörigen Orts- und Kreisverbänden:*
 - Carolinenhof, Aurich, Tel. 04962-99110
 - Central-Theater, Clausthal-Zellerfeld, Tel. 05323-2957
 - Dersa Kino, Damme, Tel. 05491-908830

- Central Kinos, Diepholz, Tel. 04441-3059
- Welt-Theater, Einbeck, Tel. 05661-1044
- Apollo Kino Center, Emden, Tel. 04962-99110
- Goslarer Theater, Goslar, Tel. 05321-2855
- Kino Center, Leer, Tel. 04962-99110
- Kino „Alte Brennerie“, Lüchow, Tel. 05841-973072
- Neue Schauburg Filmpalast, Northeim, Tel. 05551-3343
- Ems-Center, Papenburg, Tel. 04962-99110
- Schauburg, Vechta, Tel. 04441-3059
- Filmpalast Wolfenbüttel, Wolfenbüttel, Tel. 05331-1239

Änderung: Bitte beachten Sie den neuen Termin für die Reise nach Kreta: Diese Reise findet statt vom 5. bis 12. Mai 2007!

Anzeige

Reise - Info - Coupon
 Gemeinsam statt einzeln - Reiseprogramm des SoVD Niedersachsen mit dem bewährten Reiseveranstalter TCI.

Name: _____ Vorname: _____
 Straße: _____ PLZ, Ort: _____
 Bitte schicken Sie mir Prospekte über _____
 Veranstalter: TCI Reise & Service, Schulstraße 26, 27612 Loxstedt-Stolte, 30759 Hannover
 SoVD Niedersachsen, Herschelstraße 31, 30759 Hannover
 oder fordern Sie die Prospekte einfach an per E-Mail: reise@sovd-nds.de oder per Telefon: 05 11 70 148 - 51, Fax 70 148 - 70

Kreta, Kreuzfahrten und Kultur



Kreta - Mythos und Inselzauber
5. bis 12. Mai 2007
 Kreta präsentiert sich seit vielen Generationen als faszinierendes Reiseziel im Mittelmeer. Die größte und südlichste Insel Griechenlands hat viele abwechslungsreiche Landschaften zu bieten: imposante Berge, weite Hochebenen und fruchtbare Täler mit kleinen, unberührten Dörfern. Das ausgeglichene Klima sowie kilometerlange Strände und unzählige Buchten sind beste Voraussetzungen für Ihren erholsamen Urlaub.
SoVD-Reisebegleitung: Hans-Peter de Vries.

Leistungen lt. Prospekt inkl. Flug ab Hannover, Ausflüge Knossos, Halbpension, Reiseleitung, Versicherung im DZ
ab 675,- Euro



Flusskreuzfahrt von Moskau nach St. Petersburg
20. bis 29. Mai 2007
 Genießen Sie auf dieser Schiffsreise mit der MS Krasin neben der Weite und Unberührtheit der beeindruckenden Landschaften, Flüsse und Seen auch traditionsreiche Städte sowie interessante Klöster und Paläste.
 Das Ausflugspaket umfasst die Stadtrundfahrten und Besichtigungen der Metropolen Moskau und St. Petersburg.
SoVD-Reisebegleitung: Günter Steinbock.

Leistungen lt. Prospekt inkl. Flug ab Hannover, Vollpension, Reiseleitung, Versicherung, in der 2-Bettkabine
ab 1.229,- Euro



Zu den Fjorden Norwegens
23. bis 30. September 2007
 Imposante Fjorde, blühende Täler und malerische Bauernhäuser wechseln einander auf der Fahrt durch das Fjordland Norwegens ab.
 Nicht allein die eindrucksvolle Landschaft mit reißenden Wasserfällen und schroffen Felswänden, sondern auch die kleinen beschaulichen Orte machen diese Reise zu einem besonderen Erlebnis.
SoVD-Reisebegleitung: Nancy Widmann.

Leistungen lt. Prospekt inkl. An- und Rückreise, Vollpension, Reiseleitung, Versicherung, in der 2-Bettkabine
ab 963,- Euro



Perlen der Ostsee
20. bis 13. September 2007
 Vom Zauber dieser klassischen Kreuzfahrt zu den Höhepunkten der Ostsee-Region werden Sie noch lange zehren.
 Sie lernen sechs Länder in neun Tagen kennen und erleben u. a. eine Panoramafahrt durch Stockholm, die finnische Hauptstadt Helsinki, die russische Zarenstadt St. Petersburg, das baltische Tallin und die polnische Stadt Danzig.
SoVD-Reisebegleitung: Edda Schliepack.

Leistungen lt. Prospekt inkl. An- und Rückreise per Bus, Vollpension, Reiseleitung, Versicherung in der 2-Bettkabine
ab 759,- Euro



Flusskreuzfahrt auf der Donau
14. bis 21. Oktober 2007
 Erfüllen Sie sich einen Traum und reisen Sie per Schiff auf der schönen Donau von Ort zu Ort. Malerische Landschaften ziehen an Ihnen vorbei und bilden die Kulisse für diese traumhafte Flusskreuzfahrt.
 So erreichen Sie die lieblichen Orte der Wachau, die Welterbestadt Wien und Budapest, das „Paris des Ostens“.
SoVD-Reisebegleitung: Hans-Peter de Vries.

Leistungen lt. Prospekt inkl. An- und Rückreise, Vollpension, Reiseleitung, Versicherung in der 2-Bettkabine
ab 635,- Euro



Mittel- und Schwarzmeerkreuzfahrt
19. Oktober bis 3. November 2007
 Wir bieten Ihnen sieben Länder in 15 Tagen auf unserer großen Erlebnis-Kreuzfahrt „Zwischen Orient und Okzident“. Mit der MS Albatros fahren Sie im Mittel- und Schwarzmeer folgende Stationen an: Venedig – Korfu – Istanbul – Jalta – Odessa – Nessebar – Mykonos – Dubrovnik.
 Die Adria, die Ägäis, die Meerenge des Bosphorus, die Dardanellen und das Schwarze Meer werden durchkreuzt und lassen Sie wunderschöne Impressionen sammeln.

Leistungen lt. Prospekt inkl. An- und Rückreise, Vollpension, Reiseleitung, Versicherung, in der 2-Bettkabine
ab 1.525,- Euro

VERANSTALTUNGEN

Aufbruchstimmung in Braunschweig**Die integ zu Gast bei Radio Okerwelle**

Am 22. Januar 2007 war die integ Niedersachsen zu Gast bei Radio Okerwelle in Braunschweig. Im Studio vor Ort waren vertreten Katja Krüger, Sprecherin der AG Jugend und Soziales, Dorothee Keunecke, integ-Mitglied aus Braunschweig, und Cornelia Dieter, Berufspraktikantin im Jugendreferat. Zusammen mit Wolfgang Altstädt, dem Leiter der Fachredaktion Soziales bei Radio Okerwelle, haben die drei eine Sendung über die integ produziert, die am 29. Januar in Braunschweig über den Äther ging.

An diesem Tag drehte sich dann eine komplette Sende-stunde lang alles rund um das Thema „integ“: über die Entwicklung der SoVD-Jugendorganisation, ihre Aufgaben und Ziele. Durch die Radiosendung sollten die Hörer von Radio Okerwelle nicht nur umfassend über die integ informiert, sondern auch auf die Möglichkeit einer Mitarbeit bei dieser vielseitigen Organisation aufmerksam gemacht

werden. So möchte Dorothee Keunecke gern eine integ-Gruppe in Braunschweig ins Leben rufen, in der junge Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam ihre Freizeit gestalten.

Im Radiobeitrag skizzierte Dorothee kurz ihre Vorstellungen und stellte einige mögliche Aktivitäten vor. Dabei machte sie jedoch vor allem deutlich, dass natürlich jeder die Möglichkeit haben wird, sich wirklich aktiv in die Gruppe einzubringen und dass alle Angebote und Aktivitäten gemeinsam beschlossen, geplant und durchgeführt werden. Bestimmte Altersvorgaben für Mitglieder gibt es nicht. Alle Interessierten in und um Braunschweig sind willkommen.

Wer mehr erfahren, mitmachen oder einfach mal „reinschnuppern“ möchte, kann sich direkt an Dorothee Keunecke wenden: dorotheek@t-online.de, Handynummer: 0175-4452524.



Meike Janßen und Günter Steinbock (mittlere und hintere Reihe links) mit den Teilnehmern und Teilnehmerinnen des diesjährigen Schwerbehindertenseminars.

Einführung in die aktuelle Rechtslage**Schwerbehindertenseminar in Bad Sachsa**

Das zweite Seminar zur Anwendung des Schwerbehindertenrechts in der Praxis in Bad Sachsa fand vom 29. Januar bis 2. Februar 2007 im Vital Hotel Schützenhaus statt.

Unter der Leitung von SoVD-Landesvorstandsmitglied Günter Steinbock (Munster) wurden 20 Teilnehmer von Referenten des Integrationsamtes und der Bundesagentur für Arbeit geschult.

Meike Janßen, Leiterin der Abteilung Sozialpolitik der SoVD-Landesgeschäftsstelle in Hannover, begleitete die Veranstaltung inhaltlich.

Seminarteilnehmer waren überwiegend neugewählte Vertrauenspersonen der schwerbehinderten Menschen aus Unternehmen und dem öffentlichen Dienst.

Sie nahmen an Vorträgen teil, die sich unter anderem mit den Rechten und Pflichten einer Schwerbehindertenvertretung, dem besonderen Kündigungsschutz für schwerbehinderte Menschen oder den Voraussetzungen einer Gleichstellung beschäftigten.

In Arbeitsgruppen wurden die Lerninhalte der Seminarvorträge weiter vertieft und gefestigt.

Impressum

SoVD Niedersachsen
Herschelstr. 31, 30159 Hannover
Tel.: (0511) 70 148 0
Fax: (0511) 70 148 70
E-Mail: info@sovd-nds.de
www.sovd-nds.de

Redaktion und Layout:
Christian Hoffmann, Tel.: (0511) 70 148 69
Simone Weisbrodt, Tel.: (0511) 70 148 54
E-Mail: presse@sovd-nds.de

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

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen.

Tipps und Ideen für die Arbeit vor Ort**Informationstag für Kreisfrauensprecherinnen**

Die Kreisfrauensprecherinnen der Bezirksarbeitsgemeinschaft (BZA) Hannover haben sich im Februar zu einem Informationstag im SoVD-Haus Hannover getroffen.

Auf Einladung des Frauenausschusses im SoVD Niedersachsen ging es nach den Wahlen der Kreisverbandstagungen im vergangenen Jahr vor allem um Tipps, Ideen und Anregungen für ihre praktische Arbeit in den Kreisen. Elisabeth Wohler (Landesfrauensprecherin), Bri-

gitte Thomas (Mitglied im Frauenausschuss) und Birgit Kloss (stellvertretende Abteilungsleiterin Sozialpolitik) erläuterten die satzungsgemäßen Aufgabengebiete und tauschten sich mit dem knappen Dutzend Teilnehmerinnen intensiv aus.

Brigitte Thomas brachte den Frauen zudem die Kampagne „Gut tun tut gut“ näher, für die sie selbst Botschafterin in der BZA Hannover ist.

Darüber hinaus hörten die Frauen ein Referat des Landes-

pressesprechers Christian Hoffmann. Dabei bekamen sie einige Anregungen für die Kommunikation und den praktischen Umgang mit der Presse vor Ort.

Für die anderen drei BZAen stehen in diesem Jahr noch ganz ähnliche Termine an:

Die Frauensprecherinnen treffen sich im Bereich Weser-Ems am 23. April in Osnabrück, für Lüneburg am 9. Mai in Soltau und am 8. Juni in Braunschweig.

Moderates Fasten als Frühjahrskur**SuSaB – Suppe, Saft und Brot**

Der Frühling nähert sich mit Riesenschritten. Das ist für viele Menschen – aus unterschiedlichen Motiven – die Jahreszeit, in der sie gerne für sich und ihr geistig/körperliches Wohlbefinden etwas tun und auch noch ein wenig Winterspeck verlieren möchten.

Eine gute Möglichkeit dazu ist die SuSaB-Kur nach Marietta Eichler.

SuSaB ist eine Art von moderatem Fasten und damit auch für Menschen ein guter Einstieg, die bisher noch nicht gefastet haben und auch nicht sicher sind, ob sie ohne jede feste Nahrung auskommen können. Diese Methode eignet sich auch gut für Berufstätige, da sie über den Tag verteilt Suppe, Saft, Tee und getrocknetes Brot in kleinen Mengen zu sich nehmen können.

Bei dieser Entschlackungs-Kur empfiehlt es sich, als Einstieg eine Darmreinigung zu machen. Die dafür nötigen Klis-tiere (z. B. Mikroklist) sind in der Apotheke zu kaufen.

Weiter steht für die einwöchige Kur auf Ihrer Einkaufsliste: Tee!!! Jeweils ein Päckchen Fertigbeutel für Magen/Darm, Atemwege, Blase/Niere, Leber/Galle, Herz/Kreislauf. Diese im Wechsel mehrmals täglich trinken. Dazu je nach Vorliebe: Grüner Tee mit Jasminblüten, Früchtetee, auch wärmende Teesorten wie z. B. Lindenblüte, Yogitee.

Zusätzlich Gemüse- und Obst-säfte ohne Zucker. Es eignen sich besonders gut: Karotten-

saft, Sauerkrautsaft und Rote-Beete-Saft, denn alle diese Säfte bringen die zur Verdauung wichtigen Milchsäuren mit.

Außerdem stilles Wasser: z. B. Volvic, Vitell oder Evian. Zum Kauen: Älteres Brot, Brötchen und Knäckebrot.

Dazu als wichtige Abrundung: Einmal täglich eine Suppe, die nach folgendem Rezept zubereitet wird:

Zutaten:

½ - 1 Pfund Kartoffeln, Suppengrün (2 Möhren, 1 Scheibe Sellerie, 1 Stange Porree, 1 Zwiebel), 1 Liter Wasser, 1 gehäufte Teelöffel Meersalz, 1 Stengel Basilikum, 2 Stengel Petersilie, je eine Prise Kümmel, Muskat, Provencekräuter, schwarzer Pfeffer, Koriander



Moderates Fasten: Bei der SuSaB-Kur machen Sie sich mit Suppe, Saft, Brot und ein wenig Disziplin in einer Woche fit fürs Frühjahr.

und süßer Paprika.

Zubereitung:

Zutaten in 1 cm große Stücke schneiden, Zwiebel fein hacken und zusammen mit Meersalz in 1 Liter Wasser zum Kochen bringen.

Auf mittelgroßer Flamme 15 Minuten kochen, danach würzen und abschließend Petersilie und Basilikum fein hacken und zufügen.

Die Mengenangabe bezieht sich auf 2 Liter, das ergibt 4 Portionen/Teller.

Und so wird es gemacht:

Über den Tag verteilt trinken Sie mindestens 2 bis 3 Liter Wasser, Tee und Saft und essen mittags eine Portion der Gemüsesuppe. Eventuell können Sie auch abends davon eine kleine Portion essen.

Zwischendurch können Sie 1 bis 2 kleine Einheiten Brot zu sich nehmen.

Und das ist dann auch schon alles, was Sie einkaufen und beachten müssen.

Wenn Sie auch – wie einige Kolleginnen und Kollegen aus der Landesgeschäftsstelle – im März diese wunderbare Frühlingssuppe machen beziehungsweise gemacht haben, freuen wir uns über Ihre Rückmeldung dazu.

Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an:

SoVD Niedersachsen
Patientenberatung
Herschelstr. 31,
30159 Hannover
Tel. 01803-117722
E-Mail:

Unterstützung im Case und Care Management**Koordinatorin für SoVD-Modellprojekt**

Seit Dezember 2006 ist Sandra Köddewig in der Landesgeschäftsstelle Niedersachsen tätig. Die Diplom-Pädagogin ist mit dem Aufbau des Modellprojektes „Case und Care Management im Rahmen trägerneutraler Pflegeberatung“ betraut, das der SoVD als Träger in den nächsten vier Jahren an den Standorten Hannover, Westerstede und Sulingen erproben wird.

Unter dem Motto „Hilfe aus einer Hand“ wird eine trägerunabhängige Pflege- und Wohnberatung eingerichtet. Erfahrungen in diesem Bereich konnte die gebürtige Westfälin bereits in ihrer Heimatstadt Ahlen durch die Mitarbeit in der dortigen Pflege- und Wohnbera-

tung sammeln. Während ihrer Studienzeit erwarb sich Köddewig durch Einsätze als Pflegekraft und im Sozialdienst zusätzlich umfangreiche Praxiskenntnisse. Im Rahmen ihrer Diplomarbeit arbeitet die 27-jährige in Münster zudem bei einem Modellprojekt zur Sterbegleitung mit. Um den Anforderungen als Projektkoordinatorin optimal gerecht werden zu können, absolviert Sandra Köddewig noch bis Ende des Jahres eine Weiterbildung zur Case-Managerin.

Nach gut zwei Monaten beim SoVD zieht sie eine durch und durch positive Bilanz: „Ich freue mich über die spannende Aufgabe, die mir übertragen wurde und sehe unsere Arbeit auf einem guten Weg. Wir wer-



den Ratsuchenden ein kompetenter Ansprechpartner und eine echte Unterstützung sein bei allen Fragen und Problemen, die sich um die Themen „Pflege“ und „Wohnen“ drehen.“

TIPPS & TERMINE

Öffentlichkeitsarbeit

Presse-Seminar der integ Niedersachsen

Die integ Niedersachsen und der Landespressesprecher des SoVD Niedersachsen, Christian Hoffmann, bieten gemeinsam ein Seminar zum Thema „Öffentlichkeitsarbeit für Einsteiger“ an.

Wie könnte die integ in die Zeitung kommen? Welche Wege gibt es außer der lokalen Tageszeitung noch? Was steckt eigentlich hinter Begriffen wie Öffentlichkeitsarbeit oder Kommunikation?

Das Seminar findet am 14. April 2007 (Samstag) von 11 bis 15 Uhr in der Landesgeschäftsstelle des SoVD statt.

Interessierte können sich im integ-Jugendreferat bei Cornelia Dieter, Tel. 05 11/ 701 48 93 oder per E-Mail (integ@sovd-nds.de) anmelden.

Folgende Fragen werden in der Schulung praxisorientiert behandelt:

Anmeldeschluss ist der 31. März 2007.

Bestandsaufnahme in Wort und Bild

integ-Fotoworkshop

Die integ-Jugend bietet ihren Mitgliedern im ersten Halbjahr 2007 neben zahlreichen Veranstaltungen und Seminaren auch einen zweiteiligen Workshop an.

mitbringen und zur aktiven Mitarbeit bereit sein. Vorkenntnisse beim Fotografieren oder der Protokollanfertigung sind erwünscht. Mitmachen können maximal 8 junge Menschen; Teilnehmer unter 27 Jahren werden bei der Anmeldung bevorzugt.

Im Workshop „Foto- und Protokolldokumentation zum Thema Barrierefreiheit“ soll in Wort und Bild eine Bestandsaufnahme erstellt werden, die sowohl positive wie auch negative Beispiele aufzeigt. Erfahrungsberichte von Jugendlichen mit Behinderung sollen in der geplanten Dokumentation ebenfalls enthalten sein. Die Teilnehmer sollten Bereitschaft zur selbstständigen Aufgabenlösung

Es sind zunächst zwei Termine für den Workshop geplant: Am 31. März im SoVD-Haus Uelzen von 11 bis 16 Uhr und am 17. Juni in Hannover, ebenfalls von 11 bis 16 Uhr. Nähere Infos zum Ablauf des Workshops sind erhältlich bei: Cornelia Dieter Tel. 0511-701 48 93 oder per E-Mail: integ@sovd-nds.de.

Jetzt noch anmelden

Konzertreise nach Nürnberg

Vom 19. bis 22. April 2007 reisen Mitglieder des Landesverbands Niedersachsen nach Nürnberg, um dem 45. Begegnungskonzert des SoVD Bezirksverbands Mittelfranken beizuwohnen.

liegt Rudolf Ehras, dem ehemaligen Landesschatzmeister des Landesverbandes Bayern. Die niedersächsische Delegation wird neben diesem Konzerthighlight an renommiertem Ort noch an einer Stadtrundfahrt in Nürnberg mitsamt Besuch des Handwerkerhofs teilnehmen. Auch Bamberg steht auf dem Reiseplan. Die Bundesschatzmeisterin und 1. Vorsitzende des OV Kirchrode, Ingeborg Saffe, begleitet diese Reise. SoVD-Mitglieder kostet die viertägige Frankenreise 299,- Euro. Interessierte setzen sich bitte mit Frau Beyer, Tel. 0511-4411770, in Verbindung.

Unter Leitung des Dirigenten Hans Günter Lott singt die Chorgemeinschaft Schwaig in der Meistersingerhalle ein buntes Potpourri der schönsten Opern- und Operettenchöre. Die Bandbreite musikalischer Ausschnitte reicht von Mozarts „Die Hochzeit des Figaro“ über Millöckers „Bettelstudent“ bis hin zu von Webers „Der Freischütz“. Die Organisation ob-

Sozialinformationszentrum Hannover

Veranstaltungstermine

Das Sozialinformationszentrum (SIZ) Hannover bietet auch im ersten Halbjahr 2007 wieder zahlreiche kostenlose Informationsveranstaltungen an, die allen Interessierten offenstehen.

Informationen zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	Wohnen im Alter individuelle Wohnformen und -modelle	Aktuelles aus der Gesundheitslandschaft
---	---	--

Do., 12. April 2007	Do., 10. Mai 2007	Do., 14. Juni 2007
---------------------	-------------------	--------------------

Veranstaltungsort: Die Veranstaltungen finden jeweils ab 18 Uhr im Sozialinformationszentrum des SoVD Niedersachsen, Herschelstraße 31, 30159 Hannover, statt. Wenn Sie Interesse an den Veranstaltungen haben, bitten wir Sie, sich unter u.g. Telefonnummer anzumelden.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei.

Weitere Informationen zu dem Thema erhalten Sie unter den Telefonnummern: 05 11 / 70 148-94 und 70148-73 oder einfach im Internet unter www.sovd-nds.de

integ-Informationsveranstaltung

Wissenswertes zu Patientenverfügung und Betreuungsrecht

Jeder fragt sich, wie sich sein eigenes Leben im Alter wohl gestaltet. Werde ich mit 90 Jahren immer noch fit sein und jeden Tag mit dem Fahrrad fahren können? Liege ich in einem Bett und warte auf das Ende? „Am Liebsten wäre es mir, wenn ich einfach umfalle und nichts spüre, wenn die Zeit gekommen ist“. Hoffen viele.

Fall der Fälle? Wie lange ist sie gültig und gibt sie mir die Sicherheit, dass auch wirklich alles in meinem Sinne geschieht? Gerade für junge Menschen sind diese Fragen auch interessant, da uns ein Unfall oder eine Krankheit heutzutage schneller ereilen kann, als uns lieb ist.

Als Referentin ist Marie-Luise Will, Mitglied im Frauenausschuss des SoVD, zu Gast. Sie wird den Teilnehmenden die Thematik näher bringen und anschließend für Fragen zur Verfügung stehen. Der Teilnehmerbeitrag beläuft sich auf zwei Euro und ist direkt am Veranstaltungsort zu entrichten.

Aber was passiert, wenn es nicht so ist? Kann ich Vorsorgen treffen, die mein Leben auch dann weiter regeln, so wie ich es möchte? Was ist eine Patientenverfügung und benötige ich sie überhaupt für den

Aus dieser Überlegung heraus plant die integ Hannover eine Info-Veranstaltung rund um das Thema „Patientenverfügung und Betreuungsrecht“, am 17. April 2007 um 17 Uhr im Servicehaus der Pestalozzi-Stiftung in Hannover.

Interessierte können sich anmelden im integ-Jugendreferat bei Cornelia Dieter, Tel. 0511/701 48 93 oder per E-Mail: integ@sovd-nds.de. Anmeldeschluss ist der 31. März 2007.

integ-Gruppen in Niedersachsen

Veranstaltungstermine im März

Auch im März treffen sich die integ-Gruppen vor Ort zu verschiedenen gemeinsamen Aktivitäten:

Tel.: 05041-779485. E-Mail: svenpuschi96@aol.com

E-Mail: BiankaMueller1@gmx.de

27.-30.03.2007: **integ-Familienseminar** für Großeltern und Enkel in Bad Sachsa. Ansprechpartnerin: Cornelia Dieter, integ-Jugendreferat, Tel.: 0511-70148-93. E-Mail: integ@sovd-nds.de

integ Osnabrück:
02.03.2007: Disko. 17 - 21 Uhr im „Treff 82“, Lotter Straße 6

integ Rotenburg:
16.03.2007: integ-Treffen. Ab 18 Uhr in André's Domshof, an der Stadtkirche. Ansprechpartner: Ralf Dittmer. E-Mail: integ-rotenburg@t-online.de

integ Hannover:
13.03.2007: Bastelangebot. Um 18 Uhr, Hildesheimerstr. 141, Gruppenraum. Ansprechpartnerin: Petra Franz,

08.03.2007: integ-Treffen. 18 Uhr, Haus der Gesundheit, Hakenstr. 6. Ansprechpartnerin: Birgit Scheffler, Tel.: 0541-9773661

integ Uelzen:
06.03.2007: integ-Treffen. 18 Uhr, Räumlichkeit nach Absprache. Ansprechpartner: Thomas Harms, Tel.: 0581-82326 oder 05874-986673. E-Mail: t.harms@landkreis-uelzen.de

integ Peine:
31.03.2007: Osterbasteln. Um 16 Uhr bei FIPS, Werderstraße. Ansprechpartnerin: Bianka Müller, Tel.: 05171-905035,



Mitmachen & Gewinnen!

Gut tun tut gut Foto- & Malwettbewerb



Machen Sie mit beim großen Foto- und Malwettbewerb zur Kampagne „Gut tun tut gut“ und gewinnen Sie als Hauptpreis ein Wochenende

im Vitalhotel Schützenhaus Bad Sachsa oder einen von neun anderen spannenden Preisen.

duellen Art, anderen den Alltag zu erleichtern, zu verschönern und zu bereichern.

Senden Sie uns ihre selbstgemalten Bilder, Fotos, Collagen und er-

Neben den Erlebnis- und Sachpreisen winkt noch die Möglichkeit, Ihr Werk im SoVD-Haus ausgestellt zu sehen. Es gilt also: Mitmachen lohnt sich!

zählen Sie uns in Bildform, was Sie Gutes tun.

Schicken Sie Ihre Kunstwerke einfach an:

Schreiben Sie gerne noch ein paar Zeilen zu Ihrer indivi-

SoVD Niedersachsen, Abt. Presse, Herschelstraße 31 30159 Hannover oder per E-Mail: presse@sovd-nds.de

Gut tun tut gut

Gelebte Nachbarschaftshilfe

Die Kampagne „Gut tun tut gut“ setzt Zeichen. Aus ganz Niedersachsen erreichen uns Berichte über tatkräftige Unterstützung und gemeinnützige Aktionen. Ein Beispiel ist die gelebte Nachbarschaftshilfe zwischen den Ocholter SoVD-Mitgliedern Liane Münker und Almuth Schulte. Hier unterstützt

Frau Schulte seit langem die 18 Jahre ältere Nachbarin bei den täglichen Verrichtungen – obwohl sie selbst chronisch krank ist und bis zum Dezember 2006 auf regelmäßige Nierenspülungen angewiesen war. Glücklicherweise wurde für Almuth Schulte nach langer Wartezeit kurz vor Weihnachten eine passende Spenderniere gefunden.

Gerade rechtzeitig vor dem 80. Geburtstag von Liane Münker, die zu ihrem Ehrenstag dank der erfolgreich verlaufenen Operation dann auch ihre „beste Nachbarin Almuth“ begrüßen konnte. Dass in Howiekelfeld und anderswo auch in Zukunft weiter fleißig Gutes getan wird, ist Ehrensache!