

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.“