

## AKTUELLES

## Ferienspaß für Großeltern und Enkelkinder

## Für Familienseminar anmelden



2011 wird es auch wie im vergangenen Jahr wieder vielfältige Bastelaktivitäten geben.

Vom 18. bis zum 21. April 2011 veranstalten die niedersächsischen SoVD-Frauen und die SoVD-Jugend erneut das Familienseminar im „Best Western Premier Vital Hotel“ in Bad Sachsa.

Großeltern können dabei mit ihren Enkeln im Alter von sechs bis zwölf Jahren vier Tage im Harz verbringen. Dabei werden ihnen vielfältige und umfangreiche Freizeitaktivitäten geboten. So stehen etwa verschiedene Bastelaktionen sowie interessante Ausflüge auf dem Programm. Außerdem

wird es Spieleabende sowie vielfältige Bastelangebote geben.

Die Teilnahmegebühr für das Familienseminar beträgt für ein Großelternanteil und ein Enkelkind 249 Euro (inklusive Übernachtungen und Vollpension), die Teilnahme eines jeden weiteren Enkelkindes kostet 89 Euro. Eine Anmeldung für die Veranstaltung ist bis zum 1. April 2011 direkt beim SoVD-Landesverband Niedersachsen e.V. (Tel. 0511/70148-93, E-Mail: kathrin.schrader@sovd-nds.de) möglich.

## Beratungszentrum Northeim setzt Beschädigtenversorgung durch

## SoVD erstreitet fast 11.700 Euro Nachzahlung

Eigentlich hatte Ronald Radon schon selbst einen Antrag auf Beschädigtenversorgung nach dem Bundesversorgungsgesetz gestellt. Diese steht Betroffenen zu, die aufgrund von Kriegsauswirkungen des Zweiten Weltkrieges nachhaltige gesundheitliche Schäden erlitten haben.

Der heute 66-Jährige war der Überzeugung, dass ihm eine solche Versorgung zusteht, da er vor und während der Flucht aus Breslau oftmals Hunger leiden musste. Die Folge der mangelnden Ernährung sei eine Knochentuberkulose in der Hüfte gewesen, die aufgrund fehlender Medikamente da-

mals nicht behandelt werden konnte. Da die betroffene Hüfte seit 35 Jahren versteift ist, wurde Radon bereits ein Grad der Behinderung von 60 mit dem Zusatz „G“ zuerkannt. Dies bedeutet, dass sein Gehvermögen erheblich eingeschränkt ist. Den Antrag auf Beschädigtenversorgung lehnte das zuständige Niedersächsische Landesamt für Soziales, Jugend und Familie jedoch ab.

So wandte sich Radon ratsuchend an das SoVD-Beratungszentrum in Northeim. Sozialberater Marcos Prieto legte für Radon Widerspruch ein, der aber erneut abgelehnt

wurde. Die Begründung: Radon habe den Sachverhalt nicht glaubhaft genug machen können und die Plausibilität der Angaben lasse sich nicht überprüfen. Das SoVD-Mitglied entschloss sich nach seinem Gespräch mit dem Sozialberater für eine Klage vor dem Hildesheimer Sozialgericht – mit Erfolg.

Der SoVD konnte für Radon erwirken, dass das Landesamt die Versteifung des Hüftgelenks als Folge der Tuberkulose anerkennt. Ronald Radon bekam eine Nachzahlung von fast 11.700 Euro und erhält seit Juli 2010 eine monatliche Leistung von 311 Euro.

## März und April 2011

## Termine

Auch im März und April 2011 hat die SoVD-Jugend in Niedersachsen wieder interessante Veranstaltungen geplant.

Bei Fragen und für Anmeldungen zu den Seminaren, Workshops und Schulungen steht das Jugendreferat im SoVD-Landesverband Niedersachsen e.V. (Kathrin Schrader, Herschelstr. 31, 30159 Hannover, Tel.: 0511/70148-93, E-Mail: sovd-jugend@sovd-nds.de) zur Verfügung.

## „Beruflicher Erfolg auf ganzer Linie“

12. März 2011

Line-Dance-Workshop (auch für Rollstuhlfahrer gut geeignet) und Bewerbungstraining im Begegnungszentrum Glesmarode, Teilnahmegebühr: fünf Euro

## Jugend-Convention (JuCon)

8. bis 10. April 2011

In Bremerhaven; mit einem Tagesausflug in das Klimahaus, Teilnahmegebühr: 20 Euro (inklusive Übernachtung, Verpflegung, Eintritte), Anmeldeschluss: 20. März 2011

## Tipps gegen die Frühjahrsmüdigkeit

## Raus aus dem Winterschlaf

Die Tage werden wieder länger, die ersten Blumen sprießen und die Natur bereitet sich auf die Rückkehr aus dem „Winterschlaf“ vor. Höchste Zeit also, ebenfalls wieder aktiv zu werden.

Den Körper auch in der kalten Jahreszeit gesund und leistungsfähig zu erhalten, ist eine wichtige Voraussetzung für einen guten Start in den Frühling. „Man sollte darauf achten, regelmäßig Vitamin C möglichst Natur belassen in Form regionaler, saisonaler Produkte wie zum Beispiel Äpfeln oder Zitrusfrüchten zu sich zu nehmen. Dabei auf regelmäßige Zufuhr achten, da überschüssige Vitamine ausgeschieden werden“, erklärt Monika Gäbler, Ärztin und Dozentin an der Johanniter-Akademie Bildungsinstitut Hannover. Auf zusätzliche Vitaminpräparate kann verzichtet werden. „In einer ausgewogenen Ernährung sind genügend Vitamine vorhanden. In Tablettenform sollten sie nur auf ärztliche Verordnung hin eingenommen werden.“

Neben den Vitaminen wirkt ein Besuch in der Sauna, verbunden mit leichtem Sport, belebend und stärkt die Abwehrkräfte. Nicht nur nach dem Saunabesuch gilt im Winter ebenso wie in der heißen Jahreszeit außerdem: Viel trinken,

um den Flüssigkeitsentzug durch trockene Heizungsluft auszugleichen. Doch auch die gesündeste Ernährung bringt wenig, wenn körperliche und geistige Impulse fehlen. Das bedeutet: Raus aus der Wohnung, Bewegung an der frischen Luft und gemeinsam etwas mit anderen unternehmen. Am besten geschieht dies noch am hellen Tag, um den Mangel an Sonnenlicht auszugleichen. Hobby-Gärtner haben es da gut: Sie können nicht nur ihrer Gesundheit, sondern auch gleich ihrem Garten etwas Gutes tun. Aber Achtung: Warm genug anziehen und bei der Gartenarbeit Handschuhe tragen, um die Verletzungsgefahr zu verringern.

Zusätzlich zum Tageslicht im Freien wirkt in Büro- und Wohnräumen warmes Licht mit vielen Gelb- und Rotanteilen anregend auf den Organismus. „Wer dennoch unter Winterdepressionen leidet, dem kann eine Lichttherapie helfen“, sagt Gäbler weiter. Dabei wird die Netzhaut blendfreiem Licht ausgesetzt. Die Helligkeit stoppt die Produktion von Melatonin, das den Tag-Nacht-Rhythmus beeinflusst und für die Müdigkeit verantwortlich ist. So können Stoffwechsel und Stressreaktionen speziell in der kalten Jahreszeit positiv beeinflusst werden.



Bei der Messe „50 plus - aktiv und fit“ präsentierte der SoVD-Kreisverband Celle nicht nur das vielfältige Beratungsangebot rund um die Themen Rente, Pflege, Behinderung, Gesundheit und Hartz IV vor, sondern veranstaltete für die Standbesucher auch ein Fragebogenspiel rund um den Verband. Rund 400 Besucher informierten sich an zwei Messtagen über die Sozialberatung, fast 230 von ihnen beteiligten sich an dem Gewinnspiel. Die ermittelten Gewinner konnten sich im Anschluss über eine SoVD-Freizeittasche freuen, die vom Kreisvorsitzenden Manfred Grönda (3.v.r.) überreicht wurden.

## Der SoVD-Landesverband gratuliert

## Hohe Geburtstage

Der SoVD-Landesverband Niedersachsen e.V. kann erneut fünf Mitgliedern zu ihren hohen Geburtstagen gratulieren.

Frieda Stelltmann vom Ortsverband Garbsen wurde am 27. Februar 2011 schon 103 Jahre alt. Sie trat 1956 in den damaligen Reichsbund ein und ist somit ein langjähriges treues Mitglied. Ebenfalls im Ortsverband Garbsen feierte Irmgard Dretzke am 2. November 2010 ihren 86. Geburtstag. Sie trat 1957 dem Verband bei. Elisabeth Gremmel vom Ortsverband Steingrube wurde 100 Jahre alt.

Sie beging am 7. Dezember 2010 ihren Ehrentag und ist seit 59 Jahren Mitglied. Im Ortsverband Kirchweyhe konnte eine weitere Jubilarin Geburtstag feiern. Am 7. Oktober 2010 wurde Lotti Truderung 89 Jahre alt. Sie trat 1986 in den SoVD ein. Irmgard Rehenbrock beging am 12. November 2010 ihren 85. Geburtstag. Sie gehört seit 27 Jahren dem Verband an. Der Landesverband wünscht den Jubilaren und allen anderen Geburtstagskindern im Verband alles Gute und vor allem Gesundheit!

## Aus dem SoVD-Shop



## SoVD-Handpuppe

Die Handpuppen des Rolandbären gibt es ab sofort wieder im SoVD-Shop!

Preis pro Stück: 7,00 Euro



## Einkaufswagen-Chip

Chip aus Metall in einem formschönen Design für den täglichen Gebrauch. Mindestabnahmemenge: 10 Stück

Preis pro Stück: 0,66 Euro

Der SoVD-Shop bietet Ihnen viele Werbepartikel an, mit denen Sie die ehrenamtliche Arbeit wirkungsvoll unterstützen können. Über ein kleines Geschenk freut sich jeder, besonders über ein praktisches Werbegeschenk des SoVD! Alle Artikel werden zzgl. Versandkosten berechnet.

Bestellen können Sie diese und andere Artikel beim SoVD-Landesverband Niedersachsen e.V. | Abteilung Organisation | Tel.: 0511/70148-72 | E-Mail: bernd.dyko@sovd-nds.de oder direkt im SoVD-Shop im Internet unter [www.sovd-nds.de](http://www.sovd-nds.de).

## Impressum

SoVD-Landesverband Niedersachsen e.V.  
Herschelstr. 31, 30159 Hannover  
Tel.: (0511) 70 148 0  
Fax: (0511) 70 148 70  
[www.sovd-nds.de](http://www.sovd-nds.de)  
E-Mail: [presse@sovd-nds.de](mailto:presse@sovd-nds.de)

## Redaktion:

Stefanie Jäkel  
Tel.: (0511) 70 148 54  
Christian Hoffmann (Leitung)  
Tel.: (0511) 70 148 69

## Bildbearbeitung und Grafik:

Barbara Dräger  
Tel.: (0511) 70 148 38

## Vertrieb und Druck:

Zeitungsdruck Dierichs, Kassel

Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos wird keine Gewähr übernommen.