

Prominentes Neumitglied in Oldenburg

Hanna Naber unterstützt Anliegen des SoVD



Herzlich willkommen: Der Oldenburger SoVD-Regionalleiter Dr. Jörg-Christian Hülper begrüßt die SPD-Landtagsabgeordnete Hanna Naber als neues Mitglied in Niedersachsens größtem Sozialverband. Foto: Hergen Riedel

Der SoVD-Kreisverband Oldenburg kann ein prominentes neues Mitglied in seinen Reihen begrüßen: Hanna Naber, Schatzmeisterin der SPD Niedersachsen und seit 2017 direkt gewählte Landtagsabgeordnete im Wahlkreis Oldenburg-Nord/West, ist zu Jahresbeginn Niedersachsens größtem Sozialverband beigetreten.

„Der SoVD ist überparteilich, neutral und unabhängig“, betont Dr. Jörg-Christian Hülper, Leiter des

SoVD-Regionalbereichs Oldenburg. „Wir freuen uns grundsätzlich, wenn uns Politiker unterstützen, die für mehr soziale Gerechtigkeit sorgen wollen.“

Naber sieht eine große Schnittmenge bei den Themen von SoVD und SPD. „Das beginnt bei Alleinerziehenden, geht weiter über Inklusion und reicht bis zum bezahlbaren Wohnen“, sagt sie. Die studierte Diplom-Pädagogin und Sozialmanagerin, ehemalige Geschäftsführerin der AWO

Weser-Ems und kulturpolitische Sprecherin der SPD-Landtagsfraktion fordert, dass Sozialpolitik wieder mehr Gewicht bekommen müsse.

„Dafür tritt auch der SoVD ein – im Bund, im Land und vor Ort in der Stadt“, unterstreicht Hülper. „Auf der Agenda des Verbands stehen Themen wie Altersarmut und Rentensicherheit bis 2040, Kita-Beitragsfreiheit, Langzeitarbeitslose, Pflegenotstand, Inklusion, eine umweltverträgliche Mobilität für alle oder bezahlbares Wohnen und sozialer Wohnungsbau.“

Naber rechnet vor: „Die zehn reichsten Niedersachsen besitzen ein Vermögen, das den Sozialhaushalt des Landes um ungefähr das Doppelte übertrifft. Das heißt: Zehn Menschen könnten zwei Jahre lang alle Sozialausgaben des Landes für Pflege, Eingliederungshilfe, Familien, Ehrenamt, Integration, Frauen und Jugendarbeit bestreiten. Auf der anderen Seite gelten fast 16 Prozent der niedersächsischen Bürgerinnen und Bürger als armutsgefährdet – das sind 1,2 Millionen Menschen.“

Assistenzhunde

Online-Kurs startet



Kann im Alltag ein wichtiger und hilfreicher Begleiter sein: der Assistenzhund. Foto: Peter Hiltmann

Der Verein Associata-Assistenzhunde startet im Februar den Online-Kurs „Ich wünsche mir einen Assistenzhund“. Das Angebot versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe für alle Menschen, die über einen Assistenzhund nachdenken.

Brauche ich einen Assistenzhund? Kann ich mir das leisten? Welche Rechte hat

ein Assistenzhund? Innerhalb von acht Wochen geht der Kurs von einer wichtigen Frage zur nächsten. So erfahren die Teilnehmenden, ob ihre Vorstellungen und Wünsche realistisch umsetzbar sind. Der Einstieg ist ab 4. Februar 2019 jederzeit möglich. Mehr Infos finden Sie unter www.associata-assistenzhunde.de.

Weiterbildung

Neuer AWT-Kalender

Mehr als 30 Schulungen bietet das Aus- und Weiterbildungsteam (AWT) des SoVD-Landesverbands Niedersachsen im neuen Seminar kalender für das erste Halbjahr 2019 an. Das umfangreiche Programm reicht von der allgemeinen Verbandsarbeit bis hin zu Themen wie Finanzen, Sozialrecht, Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungsmanagement und EDV. Die Teilnahme ist für haupt- und ehrenamtliche SoVD-Mitarbeiter kostenlos. Der Seminar kalender ist unter www.sovd-weiterbildung.de abrufbar. Anmeldungen sind dort direkt über ein Online-Formular oder per E-Mail an weiterbildung@sovnd-nds.de möglich. Am besten gleich reinschauen!

Fitness-Tipp

Sport und Frost: So geht es gut



Kostet Überwindung, ist aber gesund: Sport bei Kälte im Freien. Foto: Johanniter / Tanja Herrschaft

Blaue Finger beim Radfahren, schmerzende Lungen beim Joggen – ist Sport bei Kälte überhaupt gesund? Die Johanniter klären auf, wie sogar bei leichten Minustemperaturen im Freien trainiert werden kann.

Denn selbst dann sei das Sporteln im Freien nicht etwa schädlich für den Organismus, sondern ausgesprochen gesund. „Der Wechsel von warm und kalt bringt das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem in Schwung“, weiß Dr. Hans-Peter Reiffen, Landesarzt der Johanniter in Niedersachsen und Bremen. Grundvoraussetzung ist jedoch, dass man gesund ist und sich fit fühlt.

Da der Organismus bei Kälte stärker gefordert ist, sollte das Trainingsniveau entsprechend angepasst werden. Ideal sind moderate Ausdauersportarten

wie Joggen oder Walken. „Entscheidend ist, dass dabei gleichmäßig, ruhig und nicht zu tief geatmet wird. Am besten durch die Nase, denn so wird die Luft aufgewärmt und befeuchtet“, sagt Reiffen. Das Wichtigste ist jedoch die Kleidung: Funktionswäsche verhindert Verdunstungskälte und speichert gleichzeitig die produzierte Wärme nach innen. Zum Schutz der Stirnhöhle und des Kopfes empfiehlt es sich, ein Stirnband oder eine Mütze zu tragen. Da die Extremitäten schnell auskühlen können, sollten warme Socken und Handschuhe angezogen werden.

Nach dem Sport ist darauf zu achten, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen, allerdings keine zu heißen oder zu kalten Getränke. „Teure elektrolythaltige Drinks müssen es nicht sein – eine Apfelschorle tut es genauso“, rät Reiffen.



Wer nur mal eine kurze Frage loswerden möchte, muss dafür nicht gleich ins SoVD-Beratungszentrum gehen: Die nächste WhatsApp-Sprechstunde unter dem Motto #FragdenSoVD findet am Donnerstag, 14. Februar von 17 bis 18 Uhr statt. Dabei sein ist ganz einfach: Fügen Sie die Nummer 0511/65610720 zu Ihren Kontakten hinzu und stellen Sie Ihre Frage über WhatsApp. Bei den monatlichen Terminen beantworten Sozialberater Fragen rund um die Themen Rente, Pflege, Behinderung, Gesundheit, Hartz IV sowie Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Foto: Stefanie Jäkel