VERANSTALTUNGEN / TIPPS

10-Euro-Gutschein für SoVD-Mitglieder

Vergünstigter Eintritt im Serengeti-Park

Schneiden Sie einfach den Gutschein aus und sparen Sie bei unserem Kooperationspartner Serengeti-Park Hodenhagen! Bei Abgabe des Gutscheins erhält eine Person, die mit Begleitperson und PKW anreist, eine Ermäßigung auf den Eintrittspreis von 10 Euro. Auf gut 200 Hektar Fläche können Sie mit Ihrem eigenen PKW freilebende exotische Tiere erleben. Die verschiedenen Tierarten leben im Serengeti-Park Hodenhagen in Familienverbänden zusammen, so dass der Besucher das artgerechte Verhalten der Tiere studieren kann. Die Neuheit im Tierland: die Gruppe weißer Tiger!

Im Serengeti-Bus erklären die fachlich geschulten Busfahrer gerne Details zu den einzelnen Tierarten stehen stets gern zur Beantwortung von Fragen zur Verfügung.

Serengeti-Park Hodenhagen
Am Safaripark
29691 Hodenhagen
Telefon: 0 51 64-9 79 90
www.serengetipark.de
Öffnungszeiten:
Von Mitte/Ende März (wetterabhängig) bis Ende Oktober,
Einlass täglich 10–17 Uhr.
Anfahrt über die Autobahn A7 Hannover-Hamburg, Abfahrt Westenholz.

Neue Veranstaltungen im SIZ-März bis Juni 2005

Vollwertige Ernährung – Der Mensch ist, was er isst!
Donnerstag,
10. März 2005,
18.00 Uhr
Referentin:
Eleonore Schweser

Informationen zur Patientenverfügung
Donnerstag,
14. April 2005
Referentin:
Susanne Passow

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

Sind Sie auch mit dem Rad'l da?

Warum der SoVD Niedersachsen so sattelfest ist

Sie lieben das Fahrradfahren? Sie sind gern mit einer lustigen Radler-Gruppe unterwegs und erkunden die Landschaft? Sie haben Organisationstalent und verlieren auch in fremder Umgebung nie die Orientierung? Auch wenn nur eines auf Sie zutrifft: der SoVD Niedersachsen und der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) treten gemeinsam für SoVD-Mitglieder und mit ihnen in die Pedale.

Sattel-Fest Nr. 1:
Radtourenleiter-Seminar in Kramelheide vom 15. bis 17. April 2005

Dieses Wochenende wendet sich an alle RadtourenleiterInnen, aber auch an jene, die auf diesem Gebiet aktiv werden wollen. Ziel dieser Aus- und Weiterbildung ist es, dass die TeilnehmerInnen danach in Eigenregie Fahrradtouren planen, ausarbeiten und durchführen können. Das eigene Fahrrad sollte mitgebracht werden. Die Referenten sind erfahrene Radtourenleiter des ADFC. Kosten für SoVD- sowie ADFC-Mitglieder: 135 Euro pro Person (statt regulär 160 Euro), inklusive Vollpension.

Anmeldung bis zum 30. März 2005:
ADFC, Landesverband Niedersachsen,
Telefon: 05 11 / 28 25 57.
E-Mail: niedersachsen@adfc.de
Internet: www.adfc.de

Sattel-Fest Nr. 2:
Die SoVD-Radlertage vom 20.–21. August 2005 unter dem Motto: „Fahrrad-Erlebnistage in Bad Bevensen: Sattelfest mit ADFC und SoVD!"

Wir werden Sie auf dem Laufenden halten.

God rejse!

Mit der integ Jugend nach Dänemark

Bunte Lakritze in Schnüren oder Polser, das dänische Hotdog, Fischerorte, weite Strände, helles Holz – Dänemark ist für vieles bekannt. Auch für die selbstverständliche Integration von Menschen mit Behinderung. Die integ Jugend des SoVD Niedersachsen fährt wieder dorthin, wo der Umgang miteinander auffallend unkompliziert und locker ist – ob man nun im Rollstuhl sitzt oder nicht.

Sich austauschen, mobil sein und Spaß haben – das wird möglich sein auf der Freizeitreise der integ nach Dänemark. Ziel ist ein reetgedecktes Haus an der südlichen Nordseeküste in der Nähe von Ringkobing. 20 Personen haben hier Platz und finden eine Fülle an Freizeit-Möglichkeiten: Neben Swimmingpool, Whirlpool und Sauna bietet das Haus Tisch-Tennis, Billard, Air-Hockey, Trimmrad, Dart und vieles mehr. Selbstverständlich sind auch weitere Aktivitäten und Ausflüge vor Ort geplant.

Dänemark-Reise vom 10.–17. September 2005
Informationen und Anmeldung:
SoVD Niedersachsen
Birgit Kloss, Tel.: 05 11 / 7 01 48 39
E-Mail: birgit.kloss@sovd-nds.de

Ernährungs-Info-Abend plus Ausstellung

Wenn Gesundheitsberaterin Eleonore Schweser am 10. März im SoVD-Haus über Ernährung und Gesundheit spricht (siehe Kasten nebenan), wird es viel zu sehen, zu hören und Neues zu erfahren geben. Schweser räumt mit hartnäckigen Vorurteilen zur Vollwerternährung auf und gibt leckere Tipps, die man im Alltag umsetzen kann. Doch wir haben noch mehr zu bieten:

Sollte Ihnen dieser kostenfreie Info-Vortrag Appetit auf mehr machen, schauen Sie sich danach einfach im Sozialinformationszentrum um: Die Ausstellung zu den SoVD-Gesundheitstagen „Rundum gesund!" im Oktober 2004 wird Sie anregen, sich vielleicht auch mit anderen Aspekten der Gesundheit zu befassen: Fußreflexzonenmassage, Aromatherapie und die Öle, Methoden des Fastens, übergewichtige Kinder oder die Positionen und sechs Grundpfeiler der Zilgrei Selbstheilungsmethode. Die integ Jugend im SoVD hat diese Ausstellung zusammengestellt und damit ihren eigenen Beitrag zu den SoVD-Gesundheitstagen geleistet. Wer sie versäumt hat, wird hier Gelegenheit haben, die Ausstellung als kleine informative Nachspeise zu genießen ...

REISE - INFO - COUPON
GEMEINSAM STATT EINSAM - REISEPROGRAMM DES SOVD NIEDERSACHSEN MIT DEM BEWÄHRTEN REISEVERANSTALTER TCI.

Name: _____
Vorname: _____
Straße: _____
PLZ, Ort: _____
Bitte schicken Sie mir: Prospekte über
☐ Südtirol ☐ China
☐ _____

Bitte einsenden an:
– SoVD Niedersachsen, Herschelstraße 31
30159 Hannover

Veranstalter:
– TCI Reise & Service, Schulstraße 26,
27612 Loxstedt-Stotel
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

VORAUS-SCHAU 2005

Türkei:
10. bis 17. April (Verlängerung möglich)
Preis ab 389,– Euro im Doppelzimmer

Schweiz: Glacier- und Bernina Express:
19. bis 24. Mai
Preis ab 695,– Euro im Doppelzimmer

Pommern – Danzig – Masuren:
4. bis 12. Juli
Preis ab ca. 745,– Euro im Doppelzimmer

Donau-Flusskreuzfahrt:
13. bis 19. Oktober
Preis ab 639,– Euro in der Zweibettkabine inkl. Anreise

Portugal/Algarve:
16. bis 23. November (Verlängerung möglich)
Preis ab ca. 595,– Euro im Doppelzimmer

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

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 Kunstschätze 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)

GLANZLICHTER CHINAS
ROMANTISCHES CHINA: PEKING • GROSSE MAUER • XIAN • SHANGHAI U.V.M.

Kultur- und Erlebnisreise vom 11. bis 19. November 2005 mit Verlängerungsmöglichkeit

Entdecken Sie das Reich der Mitte: Die berühmten Baudenkmäler Pekings aus der Zeit der Ming-Dynastie, die zu bewundernde Große Mauer, und die „Verbotene Stadt" werden Sie ebenso begeistern wie die weltberühmte Terrakotta-Armee in Xian und die „Supercity" Shanghai als quirliges Handelszentrum mit kolonialer Altstadt, Teehaus und Yu-Garten. Und wenn Sie wollen, können Sie noch das „Romantische China" mit dem malerischen Li-Fluss, Reisterrassen, Kegelberge und unvergessliche Ausflüge sowie eine Wandertour erleben.
Einmal im Leben nach China!

Ausflugsbeispiele:
Peking: Himmelstempel, Kaiserpalast, Sommerpalast, Große Mauer, Ming-Gräber u.v.m. Shanghai: Jadebuddha-Tempel, Promenade Bund u.v.m., Mittag- bzw. Abendessen z. T. inklusive. Erlebnispaket: Fahrrad-Rikschatour, Teezeremonie etc.

Leistungen lt. Prospekt (z. B. Bahnanreise, Flug ab Frankfurt, gute Mittelklassehotels, Rundreise, Reiseleitung ab Deutschland u.v.m.) Reisepreise (Doppelzimmer): ab EUR 1.295 ,– (9 Tage), Ausflugs-/ Erlebnispaket EUR 195,– , Romantisches China (5 Tage) EUR 445,–

Leistungen lt. Prospekt – Reisepreis
ab 1295,- Euro
(im Doppelzimmer, Einzelzimmer mit Zuschlag)