VERANSTALTUNGEN / TIPPS

Wir informieren Sie

Umgang mit Konflikten – Mediation und Konfliktcoaching zur Problemlösung im Alltag
Donnerstag: 13. 10. 2005, 18.00 Uhr
Referentinnen: Heide Benke, Elke Gravert, Beate Luschnat, Helga Konopka-Baumann, Annette Nardin (Praxis Mediation & Ko)

Mal Pause machen – Hilfen zur Entlastung pflegender Angehöriger von Demenzkranken
Donnerstag: 10. 11. 2005, 18.00 Uhr
Referentin: Birgit Wolff (Landesvereinigung Niedersachsen)

Barrierefreiheit im öffentlichen und privaten Raum
Mit begleitender Ausstellung „Barrierefrei planen, bauen und wohnen“ im Sozialberatungszentrum bis Ende Februar 2006
Dienstag, 6. 12. 2005, ab 15 Uhr
Referenten: Bernd Skoda, Fachberater für barrierefreies Bauen und Gestalten und Peter Sander, Wohnberater Region Hannover

Aktuelles zur Patientenverfügung
Donnerstag, 8.12. 2005, 18.00 Uhr
Referentin: Susanne Passow
(Ärztekammer Niedersachsen)

Veranstaltungsort: Die Veranstaltungen finden 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 / 7 01 48-94 und 7 01 48-73 oder einfach im Internet unter www.sovd-nds.de

SIZ-Veranstaltung: Autogenes Training für Senioren

„Vertrauen in die eigene Kraft“

Das Thema „Autogenes Training für Senioren“ am 15. September 2005 im Sozialinformationszentrum des SoVD in der Herschelstraße fand großen Anklang.

Die meisten der Veranstaltungsbesucher konnten sich unter der Methode des Autogenen Training etwas vorstellen, einige hatten bereits konkrete Erfahrungen damit gemacht.

In angenehmer und gut verständlicher Art und Weise gab Referentin Ursula Bellamy am Anfang der Veranstaltung eine kurze theoretische Einführung ins Thema. Sie informierte dabei über die Entstehung dieser Entspannungsmethode, was sie bewirkt und bei welchen Erkrankungen/Befindlichkeitsstörungen sie sehr gut angewandt werden kann: Vorrangig bei Schmerzzuständen, Bluthochdruck und Schlafstörungen. Anhand eines Beispiels machte sie deutlich, was bei Entspannung im Körper passiert und in welcher organischen Reihenfolge der Körper in 6 Stufen reagiert: 1. Muskelentspannung, 2. Gefäßentspannung. 3. Atemeinstellung, 4. Herzregulierung, 5. Regulierung der Bauchorgane, 6. Regulierung des Kopfgebietes.

Anschließend machten alle Beteiligten noch einige praktische Vorstellungs-Übungen, zum Beispiel die sogenannte „Zitronenübung“: Man schieße die Augen und stelle sich eine schöne runde Zitrone vor. Die Zitrone soll mit allen Sinnen wahrgenommen werden (sehen, fühlen, riechen, schmecken). Man beobachte und beschreibe, was dabei passiert.

Die Anwesenden bestätigten, dass diese Übung sie darin bestärke, mehr über Autogenes Training zu erfahren und sich darin zu erproben.

Am Ende der Veranstaltung bot Ursula Bellamy an, ab Ende Oktober einen neuen Kurs zu initiieren, der zu 80 Prozent von den gesetzlichen Krankenkassen auf Antrag bezuschusst wird. Anfragen dazu nimmt die Patientenberatung gern an und leitet sie weiter. *EG*

infa.

Ihr direkter SoVD-Kontakt in der Halle „bewusst leben“

Über 1400 Aussteller aus 40 Nationen zeigen Ihnen auf der infa vom 22.–30. Oktober 2005 alles zum Thema Lebensart, Weihnachten, Bauen und Bewusst leben. Selbstverständlich treffen Sie auf Deutschlands größter Informations- und Verkaufsausstellung auch wieder den SoVD Niedersachsen in der Halle 24 „bewusst leben“ an, der sich mit dem Kooperationspartner Johanniter an einem Stand präsentiert. Hier können Sie sich darüber informieren, was Ihnen der SoVD und die Johanniter bieten und direkte Gespräche mit den haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern führen. Freitags bis Sonntags geben auch die Sozialberater am Stand Auskunft.

Wie jedes Jahr können alle Besucherinnen und Besucher wieder an dem vielbeachteten Preisrätsel teilnehmen und ein Wellness-Wochenende im SoVD-Erholungszentrum Bad Sachsa gewinnen. Auch das SoVD-Glückrad wird sich wieder für Sie drehen und kleine Preise bescheren.

infa 2005
22.–30. Oktober 2005
Hannover-Messegelände
9.30 bis 18 Uhr
Halle 24, Stand F22.

SoVD-Buchtipp:

Der Politikwissenschaftler und Armutsforscher Christoph Butterwegge hat ein sozialpolitisch topaktuelles Buch zur Reformpolitik vorgelegt und die populäre Kritik am Sozialstaat einer Bestandsaufnahme unterzogen. Eine zentrale These, die umfassend und faktenreich begründet wird, lautet, dass der Sozialstaat seit Mitte der 1970er Jahre demontiert und neu gestaltet wird, „obwohl er weder Verursacher der damaligen Weltwirtschafts- und der im Grunde bis heute anhaltenden Beschäftigungskrise war, noch aus seinem Um- bzw. Abbau irgendein Nutzen für die wirtschaftliche oder gesellschaftliche Entwicklung des Landes erwächst.“ Die kritische Bilanz der Reformpolitik beginnt damit nicht erst bei der rot-grünen Regierungspolitik, sondern bereits mit dem Ölpreisschock im Herbst 1973.

Im letzten Kapitel formuliert Butterwegge Alternativen zum neoliberalen Um- und Abbau des Sozialstaates. Ausgangspunkt ist seine Feststellung, dass für die künftige Gewährleistung der sozialen Sicherung weniger umfassende Veränderungen am bestehenden System entscheidend sind, es vielmehr eine Frage der Umverteilung des gesellschaftlichen Reichtums ist. Diese Reformen müssen in eine ganz andere Richtung zielen als die bisherige Politik der Bundesregierung(en). Seiner Ansicht nach muss an die Stelle der bisherigen Arbeitnehmerversicherung eine allgemeine, einheitliche und solidarische Bürgerversicherung treten.

Das Buch von Butterwegge ist das umfangreichste und fundierteste Werk in der Reihe der in letzter Zeit erschienenen und zum Teil hier vorgestellten Bücher zur aktuellen Reformpolitik. Besonders das Kapitel über die Zukunft des Sozialstaates kann für die Diskussion, auch innerhalb des SoVD, zur Gestaltung einer Bürgerversicherung fruchtbar sein. Das Verdienst des Buches ist es darüber hinaus, auf die enge Verzahnung von Sozialstaat und Demokratie einzugehen, die mit der Demontage des Sozialstaates ebenfalls gefährdet ist. *MJ*

Christoph Butterwegge: Krise und Zukunft des Sozialstaates. VS Verlag für Sozialwissenschaften, 318 S., 24,90 Euro.

Foto-Ausstellung in Bad Sachsa

Im November können Sie sich ein Bild davon machen, wie das integrative Projekt der integ zum Seifenkistenbau, das seit 2004 gestartet ist, eigentlich im Einzelnen aussieht. Von der Planung, den Skizzen, dem Rohbau der Seifenkisten bis zum Rennen im Mai 2005 – an allen Etappen waren junge und alte Menschen mit und ohne Behinderung beteiligt. Im November findet eine Fotoausstellung zum Thema in der SoVD-Galerie in Bad Sachsa statt. Über den genauen Termin informieren wir Sie im Internet und in der nächsten Ausgabe des Niedersachsen-Echos.

SoVD-Stand auf „Kaiser-Tour“ dabei

Wir bleiben für Sie am Ball

Am 5. November 2005 findet am Steintorplatz am Fußball-Globus in Hannover die „Kaiser-Tour“ statt. Ausgerichtet wird sie von der Hamburg-Mannheimer Versicherungs-AG im Vorfeld zur Fußball WM 2006 und fand bereits in anderen Städten statt. Mehrere Fußballteams, die die Versicherungsgruppe aufstellt, werden gegeneinander antreten. Mit dabei: Der SoVD Hannover-Stadt und -Land mit seinem Info-Stand; Ausrichter sind die zwei Kreisverbände Hannover-Stadt und -Land, koordiniert durch das Sozialberatungszentrum. Weitere Kooperationspartner runden die bunte Veranstaltung ab: die Deutsche Bahn, Fanmobil Hannover 96, Adidas und andere. Auch der Behindertensportverband Niedersachsen wird vertreten sein. Und wer „Herrn Kaiser“ aus der Hamburg-Mannheimer-Werbung einmal persönlich kennen lernen will, hat reichlich Gelegenheit dazu! Die „Kaiser-Tour“ beginnt um 8.30 Uhr und endet voraussichtlich um 12.30 Uhr.

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 _____

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

ALGARVE

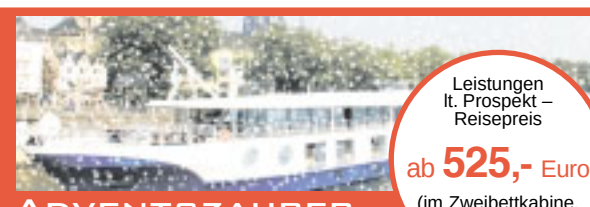
Leistungen lt. Prospekt – Reisepreis ab 595,- Euro (im Doppelzimmer, Einzelzimmer mit Zuschlag)

Erlebnis- und Kulturreise nach Portugal vom 16. bis 23. Nov. 2005 mit Verlängerungsmöglichkeit bis zum 30. Nov. 2005

...kommen Sie mit uns an die Algarve und genießen Sie herrliche Urlaubstage im bekannten **4-Sterne Hotel RIU Falesia** direkt an Portugals Sonnenküste. Das angenehme Atlantikklima und der Zauber der Vergangenheit lassen diese Reise zu einem Erlebnis werden. Landschaftlich beeindruckend ist die Algarve mit ihren schroffen Felsformationen und den anbrausenden Fluten des Atlantischen Ozeans. **Reise-Rücktrittskosten-Versicherung und Reise-Krankenversicherung inkl. Notruf sowie einen Halbtagesausflug inklusive!**

AUSFLUGSBEISPIELE:
Europas Südwestspitze Cabo de Sao Vincente, Lissabon, Armacao de Pera + Albufeira, Portugiesischer Markt Loulé und San Lorenzo (inkl.), „Rote Maurenburg/Mineralquellen“

Leistungen lt. Prospekt (Charterflug, RIU-Hotel, umfangreiche Halbpension, 1 Halbtagsausflug, Versicherungen, Reiseleitung u.v.m.) Reisepreis: im Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Zuschlag, Verlängerungswoche ab ca. EUR 225,-



ADVENTSZAUBER MAL ANDERS

Leistungen lt. Prospekt – Reisepreis ab 525,- Euro (im Zweibettkabine, p. P./Hauptdeck)

Erlebnisreise und Flusskreuzfahrt zwischen Main und Donau mit der MS Bolero vom 2. bis 6. Dez. 2005

Erleben Sie den Zauber der Adventszeit während einer ganz besonderen Reise, die Sie mit ihrer Mischung aus Kultur, Romantik, landschaftlicher Vielfalt und irdischen Genüssen faszinieren wird. Freuen Sie sich auf die alte Bischofsstadt Würzburg, die Kulturstadt Bamberg, die Albrecht-Dürer-Stadt Nürnberg mit dem berühmten Christkindlesmarkt und die lebendige mittelalterliche Donaustadt Regensburg.

Genießen Sie die bequeme Fahrt mit dem eleganten und komfortablen Schiff MS Bolero (u.a. im Wellnessbereich!), die Sie durch das fränkische Weinland und die Schönheit des Altmühltals führt. Weihnachtliche Vorfreude kommt auf bei einem Bummel auf dem Weihnachtsmarkt und einem Adventskonzert.

Alle Stadtführungen, Ausflüge, Besichtigungen inklusive!

Leistungen lt. Prospekt (An- u. Rückreise per Bahn/Bus, 2 Ü in guten Mittelklassehotel in Bamberg mit HP, 2 Ü in der gewählten Kategorie MS Bolero mit Vollpension (1 Gala-Dinner), Reiseprog. inkl., Reiseleitung, Unterhaltung an Bord etc.) Reisepreise (Zweibettkabine p. P.): EUR 525,- (Hauptdeck)

JETZT SCHON VORBESTELLEN!

Auch in diesem Jahr ist die Nachfrage von SoVD-Mitgliedern nach Schiffskreuzfahrten für das Jahr 2006 jetzt schon sehr groß. Monate vor Beginn jeder Schiffskreuzfahrt ist das Kabinenkontingent der MS Albatros meist ausgebucht. Nutzen Sie deshalb unseren Prospekt-Vorbestellungsservice für folgende Fahrten in den schönen Norden:

16. bis 23. September 2006
Höhepunkte der Ostsee, Preis ab 828,-- Euro in der Doppel-Innenkabine

23. bis 30. September 2006
Norwegens Fjorde, Preis ab 771,-- Euro in der Doppel-Innenkabine

Und es gibt noch ein besonderes Bonbon dazu: Bei beiden Reisen ist u.a. die Reiserücktrittsversicherung und die Reisekrankenversicherung inklusive. Auch die An- und Rückreise gehört dazu: bei mindestens 6 Personen pro Ort per Bus – sonst per Bahn. Beide Reisen sind übrigens auch kombinierbar – hier gibt es auch einen Kombi-Sparpreis.

Füllen Sie einfach den anliegenden Reise-Info-Coupon aus. Wir senden Ihnen dann nach Fertigstellung der Prospekte (ab September 2005) gerne ausführlichere Prospekte über die Reisen zu.