

AKTUELL

Fastenmöglichkeiten

Fit und gesund

Wenn die ersten warmen Tage kommen und die Sonne scheint, haben viele Menschen das Grundbedürfnis, sich wieder mehr mit dem eigenen Körper zu beschäftigen, als in der kalten Jahreszeit. Dabei unterstützt hervorragend die moderate Fasten-Frühlings-Kur „SuSaB“.

SuSaB steht für Suppe-Saft-Brot und unterstützt hervorragend, den Winterspeck loszuwerden und zusätzlich den Körper von innen herauszureinigen. Wie das genau funktioniert und was man dazu braucht, referierte die Heilpraktikerin und Gesundheitsexpertin Elke Redlicha im April im Sozialinformationszentrum in Hannover. Die Suppe-Saft-Brot-Kur erstreckt sich auf einen Zeitraum von einer Woche. In dieser Zeit besteht die Ernährung überwiegend aus einer Gemüsebrühe.

Die Grundlage dazu besteht für einen mittleren Topf einem Liter Wasser, einem gehäuften Teelöffel Meersalz, einer Zwiebel, einer Stange Porree, zwei Möhren, einer Scheibe Sellerie, einem Pfund Kartoffeln, zwei Stengeln Petersilie, ein Stengel Basilikum, je eine Prise Kümmel, Muskat, Provencekräuter und süße Paprika. Alle Zutaten werden in Stücke geschnitten, die Zwiebel fein gehackt und alles mit dem Meersalz zum Kochen gebracht und 15 Minuten geköchelt. Von dieser Suppe können täglich zwei Portionen gegessen werden. Dazu kann eine Scheibe trockenes Brot, Brötchen oder Knäckebrot verzehrt werden.

Zusätzlich können in dieser „Entschlackungswoche“ Tees und alle Gemüse- und Obstsaft ohne Zuckerzusatz getrunken werden. Zusätzlich empfiehlt sich das Trinken von stillem Mineralwasser. Nach einer Woche kann langsam wieder auf die gewohnte Ernährung umgestellt werden. Nach einer Woche verschwinden einige Pfunde, und man fühlt sich energiegeladener. Fragen dazu beantwortet die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (Herschelstr. 31, 30159 Hannover, Tel.: 0511/70148-73, E-Mail: hannover@upd-online.de).

Familienseminar der niedersächsischen SoVD-Frauen und SoVD-Jugend

Ferien mit den Enkelkindern im Harz

Erstmals fanden aufgrund der großen Nachfrage in diesem Jahr gleich zwei Familienseminare in den Osterferien direkt hintereinander statt. Vom 30. März bis zum 2. April und vom 2. April bis zum 5. April konnten insgesamt 40 Großeltern mit ihren Enkelkindern in Bad Sachsa Ferien machen.

Ausflüge, Schwimmen im Salztalparadies, gemeinsame Spielabende und natürlich auch kreative Bastelstunden standen dabei mit auf dem Programm. Dieses Mal wurden Blumentöpfe mit Serviettentechnik verziert und individuell gestaltet. Entstanden sind dabei die verschiedensten Tontöpfe: Blumen, Pflanzen und Tiere waren die häufigsten Motive, doch auch persönliche Vorlieben und Hobbys fanden sich auf den bunten Töpfen wieder.

Die niedersächsischen SoVD-Frauen und die SoVD-Jugend hatten sich bei der Organisation der Familienseminare in diesem Jahr etwas besonderes einfallen lassen: Bei strahlendem Sonnenschein konnten die Teilnehmenden die Einhornhöhle im Harz besichtigen. In dieser Höhle soll einer Legende zufolge ein Einhorn begraben sein. Nach wissenschaftlichen Ausgrabungen wurde jedoch erkannt, dass es sich bei den Knochenfunden stattdessen um fossile Reste von Großsäugetieren handelt.

All die Großeltern und Enkel, die an diesem Familienseminar nicht teilnehmen konnten, haben in den diesjährigen Herbstferien wieder die Möglichkeit, nach Bad Sachsa zu fahren.



40 Großeltern und Enkelkinder verbrachten die Osterferien beim Familienseminar mit Ausflügen und Bastelstunden.

Acht tägige Erlebnisreise im Oktober

Flusskreuzfahrt: Auf der blauen Donau

Im Herbst bietet der SoVD-Landesverband Niedersachsen durch seinen bewährten Reiseveranstalter TCI für seine Mitglieder eine ganz besondere Flusskreuzfahrt auf der Donau an. Die Reisenden erleben in einer Woche ein Maximum an Eindrücken in Österreich, der Slowakei und in Ungarn.

Bequem reisen sie mit dem komfortablen Donauschiff MS Ukraina zu den Höhepunkten entlang des zweitgrößten Stroms Europas: zu den Hauptstädten Wien, Bratislava und

Budapest, den Weiten der ungarischen Puszta, der Landschaft am Donauknie und der romantischen Wachau mit malerischen Weinorten, Burgen und Klöstern. Wien, die Weltstadt mit Herz, bietet viele Höhepunkte wie Schloss Schönbrunn, den Prater und einen urgemütlichen Abend beim Heurigen. Eine weitere Reisestationen ist Esztergom, die alte Bischofsstadt am Donauknie. Eine Kutschfahrt in die Puszta und eine Pferdevorführung stehen ebenfalls auf dem Programm. Am vierten Tag

legt das Schiff in Budapest an. Auf einer Stadtrundfahrt sehen die Reisenden die Matthias-Kirche und die reizvollen Gassen der Altstadt Budapests. Sehenswert sind die Altstadt, der Martinsdom, die Jesuitenkirche, das Rathaus und das Michaeler Tor. Die Rundreise führt die Teilnehmenden weiter nach Dürnsstein, einem gemütlichen Weinstädtchen mit nur 911 Einwohnern. Anschließend wird der imposante Barockbau von Stift Melk aus dem frühen 18. Jahrhundert besichtigt.

Die erlebnisreiche Reise geht dann in Passau zu Ende. Die Flusskreuzfahrt auf der Donau kostet ab 779 Euro in der Zweibettkabine (inklusive An- und Rückreise, Vollpension an Bord, Betreuung durch erfahrene Reiseleitung) und findet vom 10. bis zum 17. Oktober 2009 statt. Weitere Informationen zu der Reise sind beim Reiseanbieter TCI (Tel.: 04744/918811, E-Mail: mail@tci-reisen.de) oder dem SoVD-Landesverband Niedersachsen (Tel.: 0511/70148-51, E-Mail: reisen@sovd-nds.de) erhältlich.



Für acht Tage können SoVD-Mitglieder mit einem Flusskreuzfahrtschiff die Donau bereisen.

Gleich vormerken

Termine

Jugendgruppe Peine
16. Mai 2009
Jugendgruppenversammlung und Vorstandswahlen, Fips, Hagenstr. 12, Peine

Jugendgruppe Uelzen
8. Mai 2009, 18 Uhr
Treffen im Alcatraz, Mühlenstr. 9a, Uelzen

integ-Initiativgruppe Hannover
16. Mai 2009, 10.30 Uhr
Tagesausflug zum Energie- und Umweltzentrum Springe, Treffpunkt: Hauptbahnhof Hannover, Ernst-August-Denkmal, Fahrtkosten ca. 3 Euro

integ-Initiativgruppe Rotenburg
15. Mai 2009, 18 Uhr
integ-Treffen, André's Domschhof, An der Stadtkirche, Rotenburg

Zahlreiche Ausflüge und Aktionen / Noch wenige Plätze frei

Lust auf Sommerferien ohne Eltern?

Wer in diesem Jahr ohne seine Eltern in den Urlaub fahren möchte, kann mit der niedersächsischen SoVD-Jugend in den Sommerferien vom 25. Juli bis zum 1. August nach Dänemark reisen.

In diesem Jahr richtet sich die Freizeit speziell an Jugendliche im Alter von 14 bis 16 Jahren. Neben der politischen Bildung steht natürlich das Miteinander im Mittelpunkt. Zahlreiche Aktivitäten inner- und außerhalb des Hauses machen den einwöchigen Aufenthalt zu einem besonderen Erlebnis. Geplant sind Besichtigungen und Ausflüge zu diversen Museen und Freizeiteinrichtungen. Diese Freizeit bietet allen viel Abwechslung - Langeweile wird es nicht geben. Angesteuert werden Ferienhäuser am weißen Ostseestrand von Marielyst auf der Insel Falster. Die Teilnahme an der Jugendfreizeit kostet pro Person 298



Auch in diesem Jahr fährt die niedersächsische SoVD-Jugend wieder nach Dänemark. Jugendliche können sich noch anmelden.

Euro (inklusive Hin- und Rückfahrt ab/bis Hannover, Unterkunft, Verpflegung). Einige wenige Plätze sind noch frei. Interessierte können sich im Jugendreferat des SoVD-Landesverbandes Niedersach-

sen ausführlich über die Reise informieren und sich anmelden (SoVD-Landesverband Niedersachsen, Abteilung Sozialpolitik, Kathrin Schrader, Tel.: 0511/70148-93, E-Mail: kathrin.schrader@sovd-nds.de).

Aus dem SoVD-Shop



Papierfahnen:
Die Fähnchen sind 15 x 21 cm groß und an einem 40 cm langen, weißen Stab befestigt. Sie erhalten die Papierfahnen in einem 50-Stück-Bündel.

Preis pro Bündel: 10 Euro



Luftballons:
Die neuen SoVD-Luftballons sind ideal als Werbegeschenk für Kinder und zudem variabel für Dekorationszwecke einsetzbar. Die Luftballons sind rot mit weißem SoVD-Logo. Mindestabnahmemenge: 20 Stück

Preis pro Stück: 0,14 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, auch über ein praktisches Werbegeschenk des SoVD!

Bestellen können Sie diese Artikel beim SoVD-Landesverband Niedersachsen, Abteilung Organisation (Tel.: 0511/70148-72, E-Mail: bernd.dyko@sovd-nds.de).

Der SoVD gratuliert

Geburtstag

Der SoVD-Landesverband Niedersachsen kann zwei langjährigen und treuen Mitgliedern zu ihrem Geburtstag gratulieren.

Martha Wierries vom SoVD-Ortsverband Rethmar ist Mitglied seit 45 Jahren Mitglied im SoVD und feierte am 11. März 2009 bereits ihren 100. Geburtstag.

Ebenfalls seit vielen Jahrzehnten ist Martha Pelz ein treues Mitglied im SoVD-Ortsverband Honerdingen-Uetzingen. Die Seniorin kann am 30. April 2009 ihren 94. Ehrentag feiern. Der SoVD-Landesverband Niedersachsen wünscht seinen Mitgliedern alles Gute!