

## VERANSTALTUNGEN / TIPPS

## Sozialberatung und Rechtsvertretung – heute mehr denn je

## Informations- und Arbeitstagung in Herzberg

Wie wird es künftig sozialpolitisch angesichts leerer Kassen aussehen? Diese und andere Fragen behandelten 104 Delegierte des Kreisverbandes Osterode Mitte November auf einer Informations- und Arbeitstagung in Herzberg. Kreisvorsitzender Hannes Selinke: „Der SoVD trägt bundesweit Verantwortung für 500 000 Mitglieder. Wir werden uns mehr denn je für unsere Mitglieder einsetzen, besonders für sozial benachteiligte Menschen.“

In der vierstündigen Tagung wurden alle Themen behandelt, die die Menschen derzeit bewegen: Renten- und Pflegeversicherung, Sozialleistungen, Mehrwertsteuer, drohende Altersarmut. Der SoVD setzte sich ein für den Ausbau der häuslichen Pflege, für die Verbesserung der stationären Pflege und für Reformen in der Pflegeversicherung. „Alle Erwerbstätigen müssen in die gesetzliche Rentenversicherung einbezogen werden“, so Selinke.



(vorne v. li.) Angelika Pelludat, Leiterin der Kreisgeschäftsstelle, Christa Seidelmann (2. Kreisvorsitzende), Michaela Brömme (Kreisgeschäftsstelle), Hanna Hirschhausen (Kreisschatzmeisterin). (Stehend v. li.) Rudolf Zietz (Schriftführer und Pressewart, Dirk Swinke (stellvertretender Landesgeschäftsführer) und der erste Kreisvorsitzende Hannes Selinke.

Viel Beachtung fand der Vortrag des stellvertretenden Landesgeschäftsführers Dirk Swinke. Er betonte, dass die

Sozialbetreuung und Rechtsvertretung des SoVD Niedersachsen künftig ausgebaut und weiterhin Schwerpunkt sein werde.

## SoVD-Buchtipp:

## Der Feind in meinem Körper

Schon wieder ein Buch über Krebs? Nein, dieses Erfahrungsbuch von Wulf Schröder als ein Ratgeber für Krebspatienten, Freunde und Angehörige ist ganz anders. Von der ersten bis zur letzten Seite Spannung und vielfältige Informationen. Wulf Schröder schreibt in dem authentischen Bericht über seine Ängste, Belastungen und Hoffnungen zu seiner Krebserkrankung. Es ist ein praktischer Ratgeber für den Alltag zwischen Hoffnung und Hölle seiner Krebsterapie – und das mit einem weinenden und einem lachenden Auge – sehr einfühlsam, informativ, direkt und humorvoll. Schröder hat es verstanden, ein immer noch häufig tabuisiertes Thema ganz anders und von allen Seiten zu beleuchten. Das Buch ist eine große Bereicherung – auch für Ärzte, Behandler und Therapeuten ein unverzichtbares „Muss“.



**Wulf Schröder: Der Feind in meinem Körper. Ein Ratgeber für Krebspatienten, Angehörige und Freunde. Mabuse-Verlag. 349 Seiten. 22,90 Euro.**

## Johanniter und SoVD Niedersachsen informieren

Hausnotruf, Menübringservice, betreutes Wohnen, Beratung für Menschen in Wohnungsnot, ambulante Hospizarbeit und vieles mehr: SoVD-Mitglieder und auch Nicht-Mitglieder können sich ab Mittwoch, den 18. Januar 2006, jeden dritten Mittwoch im Monat über die verschiedenen Angebote der Johanniter informieren. Auch Personen, die sich für das Freiwillige Soziale Jahr entscheiden wollen, finden hier kompetente Ansprechpartner.

Individuelle Beratung eines Johanniter-Mitarbeiters gibt es im Stadtbüro des SoVD-Hauses in der Herschelstraße 31 von 13.30 bis 16 Uhr.

## Weitere Termine:

15.02.2006, 15.03.2006, 19.04.2006, 17.05.2006, 21.06.2006, 19.07.2006, 16.08.2006, 20.09.2006, 18.10.2006, 15.11.2006, 20.12.2006.

## Mehr als 100 Frauen besuchten die Veranstaltung des Ortsverbandes Emsbüren im Kreis Emsland

## Inkontinenz – noch immer ein verschwiegenes Thema

Zum zweiten Mal hat der Frauenarbeitskreis des SoVD Emsbüren, Kreis Emsland, zu einer Informationsveranstaltung eingeladen. Mehr als 100 Frauen im Alter von 27 bis 80 Jahren waren gekommen, um den Vortrag „Inkontinenz (Blasenschwäche) – ein verschwiegenes Thema“ von dem Referenten und Gynäkologen Dr. Ludwig Schönberg zu hören.

Schönberg stellte fest, das Thema Blasenschwäche werde von den betroffenen Frauen oft tabuisiert. Dabei handele es sich um eine Volkskrankheit, von der gerade Frauen häufiger betroffen seien als z.B. von Bluthochdruck. Nach Schätzungen leide jede dritte Frau wenigstens einmal in ihrem Leben an Blasenschwäche. Damit verbunden sei ein hoher Leidensdruck für die Betroffenen, die sich aus Scham und Unsicherheit oft isolieren und vereinsamen.

Schönberg betonte: „Blasenschwäche und der damit ver-

bundene unfreiwillige Abgang von Harn muss jedoch nicht hingenommen werden, sondern ist behandelbar. Überwinden Sie die Hemmschwelle und suchen Sie einen Arzt seines Vertrauens auf.“ Für Blasenschwäche könne es viele Ursachen geben. Mögliche Behandlungen wie z. B. Medikamente, Blasen-Training, Elektrostimulation bis hin zur Operation seien je nach Krankengeschichte des Einzelnen individuell zu entscheiden. Eine der wichtigsten Möglichkeiten, der Blasenschwäche vorzubeugen oder diese einzudämmen, sei in jedem Fall das Beckenbodentraining.

Dass dieses Training eine sehr wirksame Therapie ist, bestätigte auch der Referent und Physiotherapeut Robert Rolink. Auffallend sei jedoch, dass sie aus Kostengründen oder aus Unwissenheit nicht sehr oft verschrieben werde, obwohl dies laut Heilmittelkatalog wirtschaftlich vertretbar sei.

Wichtig am Beckenboden-



Viele wertvolle Tipps zum Thema „Inkontinenz“: (v. l.): Frauensprecherin Mathilde Drees, Gabi Fühner vom Frauenarbeitskreis, Physiotherapeut Robert Rolink, Gynäkologe Dr. Ludwig Schönberg, Hermine Schleper vom Frauenarbeitskreis, Gisela Overberg als Vorsitzende des SoVD Emsbüren

training sei die regelmäßige und tägliche Übung, deren richtige Ausführung ab und zu kontrolliert werden müsse.

Wie Rolink betonte, wolle er in Zukunft gemeinsam mit seinem Team Beckenbodengym-

nastik als Gruppentherapie anbieten, deren Kosten zum großen Teil die Krankenkasse tragen werde. Viele Frauen nutzten die Gelegenheit, in der anschließenden Diskussion Fragen zu stellen.



## TOSKANA

Schatzkammer der Künste – faszinierende Städte – einzigartige Kultur und Natur  
Erlebnis- und Kulturreise vom 10. bis 17. März 2006

Die Verbindung von Kultur und Natur ließ die Toskana zum Traumziel werden. Viel werden Sie bei dieser Reise sehen, denn es sind jeweils nur wenige Kilometer zur nächsten sehenswerten Stadt: etwa zur Kunstmetropole Florenz, zum zinnengekrönten Siena, zu den mittelalterlichen Türmen von San Gimignano, dem von gewaltigen Mauern umgebenen Lucca oder dem „Platz der Wunder“ in Pisa.

Entdecken Sie zwischen diesen vielen historischen und malerischen Städten die herrliche sanfte Hügelandschaft: Silbern von den Blättern der Olivenbäume, golden von den Ähren der Weizenfeldern, rot von der Erde Sienas, leuchtend weiß von den Marmorbrüchen, hell- und dunkelgrün von den Reben des Weines und den Wipfeln der Pinien. Die Toskana erwartet Sie.

Leistungen lt. Prospekt (Flug ab/bis Hannover, Hotel der bewährten Mittelklasse, Halbpension, Reiseversicherungen, Reiseleitung u.v.m.) Reisepreis: ab EUR 525,- im Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Zuschlag

Leistungen lt. Prospekt – Reisepreis  
**ab 525,- Euro**  
(im Doppelzimmer, Einzelzimmer mit Zuschlag)



## KORFU

Griechenlands grünes Juwel – Erlebnisreise vom 6. bis 13. Mai 2006, mit Verlängerungsmöglichkeit bis 20. Mai 2006

Kerkyra – so heißt die Insel Korfu auf Griechisch – liegt am Kreuzweg der Handelsrouten des Mittelmeeres und war aus diesem Grund im Laufe der Geschichte oft Gegenstand von Eroberungslüsten. Die diversen Kolonialherren machten Korfu Stadt zu einer der schönsten Städte am Mittelmeer, die Sie unbedingt besuchen sollten. Durch die abwechslungsreiche Landschaft, die interessante Vegetation und das milde Klima wurde Korfu seit Österreichs Kaiserin Sissi und Deutschlands Kaiser Wilhelm II. zu einer bevorzugten Ferieninsel mit elegantem Flair. Auf den Ausflügen können Sie die Schönheit der Natur und die Ursprünglichkeit des griechischen Lebens kennen lernen. Sie sehen die wildzerklüftete Nordwestküste und den bäuerlichen Süden, malerische Küstenstädtchen und traditionelle Fischerdörfer, alte Klöster und schöne Kirchen.

Leistungen lt. Prospekt (Flug ab/bis Hannover, gutes Mittelklassehotel, Halbpension, Reiseleitung, Versicherungen u.v.m.) Reisepreis: ab EUR 620,- im Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Zuschlag, Verlängerungswoche ab EUR 199,-

Leistungen lt. Prospekt – Reisepreis  
**ab 620,- Euro**  
(im Doppelzimmer, Einzelzimmer mit Zuschlag)

## ... NOCH MEHR SCHÖNE REISEZIELE 2006:

Bitte nutzen Sie für Ihre Prospektbestellung den nebenstehenden Reise-Info-Coupon (Versand der Prospekte z. T. im Dezember/Januar)

**26. April bis 3. Mai 2006 (mit Verlängerungsmöglichkeit)**  
**Mallorca – barrierefrei genießen (Flugreise)**  
Preis ab 585,- Euro im Doppelzimmer

**19. bis 28. Mai 2006**  
**Flusskreuzfahrt St. Petersburg bis Moskau**  
Nur noch wenige Kabinen frei!  
Preis ab 1.185,- Euro in der 2-Bett-Kabine inkl. Flug

**17. bis 24. August 2006**  
**Hohe Tatra – Krakau und goldene Stadt Prag (Busreise)**  
Preis ab 675,- Euro im Doppelzimmer

**16. bis 23. September 2006**  
**Höhepunkte der Ostsee**  
Nur noch wenige Kabinen frei!  
Preis ab 828,- Euro in der Doppel-Innenkabine

**4. bis 10. Oktober 2006**  
**Flusskreuzfahrt Donau**  
Preis ab 649,- Euro in der Zweibettkabine inkl. Anreise

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 einlesen an:

SoVD Niedersachsen, Herschelstraße 31

30159 Hannover

Veranstalter:

TCI Reise & Service, Schulstraße 26,

27612 Loxstedt-Stoel

oder fordern Sie die Prospekte einfach an per E-Mail:

stephanie.tillmuth@sovd-nds.de

oder per Telefon: 05 11 7 01 48-51, Fax 7 01 48-70