



Foto: mkrberlin/fotolia

# SoVD

macht sich fit



Foto: Oksana Kuzmina/fotolia

**Pünktlich zum Sommer starten wir die große Initiative „Der SoVD macht sich fit“. In der SoVD-Zeitung und dem Online-Magazin geben wir Ihnen in den kommenden Monaten Tipps, wie Sie sich gesund halten können – durch ausreichend Bewegung, ausgewogene Ernährung und vor allem, indem Sie geistig aktiv bleiben! Darüber hinaus wird SoVD-TV die Initiative begleiten und Ihnen jeweils in kurzen Filmen Anregungen geben, wie Sie dieses Ziel erreichen. Zunächst aber sind Sie selbst gefragt! Für unseren Wettbewerb wollen wir wissen wie Sie sich fit halten. Zeigen Sie es uns und gewinnen Sie einen von zahlreichen Preisen. Hauptpreis ist ein exklusives Wellness-Wochenende für zwei Personen!**



Foto: iceteastock/fotolia



Foto: iceteastock/fotolia

Wenn der SoVD sich fit macht, dann bedeutet das nicht, dass wir sportliche Höchstleistungen vollbringen wollen. Es geht darum, sich die Gesundheit und den Spaß am Leben soweit wie möglich zu erhalten – unabhängig von Alter, Behinderung oder sozialer Lage. Hierzu wollen wir in den kommenden Monaten verstärkt berichten und mit Experten sprechen sowie Beispiele zeigen, wie dies funktionieren kann.



### Wir machen Sie schon jetzt „fit“

Als Mitglied begleitet Sie der SoVD schon heute in Ihrem Alltag und macht Sie auf ganz unterschiedliche Weise „fit“: in sozialrechtlichen Fragen und der Vertretung Ihrer Interessen ebenso wie in den Unternehmungen der Kreis-

und Ortsverbände. In der Gemeinschaft der SoVD-Mitglieder steht Solidarität an erster Stelle. Daher wird hier auch nicht nach Alter, Geschlecht, Herkunft oder gar Behinderung unterschieden. Das Gleiche gilt für unseren Wettbewerb.



Foto: iceteastock/fotolia

### Wie machen Sie sich „fit“?

Wir möchten von Ihnen wissen, wie Sie sich „fit“ machen. Egal, ob Sie Sport treiben, spazieren gehen, Kreuzwörter lösen, im Chor singen oder gerne kochen – zeigen Sie es uns! Wir freuen uns über Ihre Fotos ebenso wie über aufgeschriebene Geschichten oder gemalte Bilder. Als Besonderheit können Sie auch kurze Videos drehen, etwa mit der Digitalkamera oder dem Handy (*mehr dazu unten links*). Mitmachen kann jeder im Alter von 1 bis 101!

Alle sonstigen Beiträge schicken Sie bitte an: SoVD, Redaktion, „SoVD macht sich fit“, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin, E-Mail: [redaktion@sovd.de](mailto:redaktion@sovd.de). Einsendeschluss ist der 15. Oktober 2014. Und noch ein Tipp: Bei allem sollte der Spaß nicht zu kurz kommen!



Fotos: COSPV, Markus Bormann/fotolia

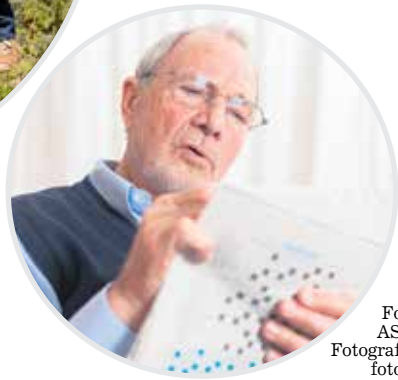


Foto: ASK-Fotografie/fotolia



Foto: iceteastock/fotolia

## SoVD TV

Wenn Sie an unserem Wettbewerb mit einem eigenen Film teilnehmen wollen, melden Sie sich zunächst kostenlos unter [www.youtube.de](http://www.youtube.de) an. Hierbei können Sie sich auch von Familienmitgliedern oder Freunden helfen lassen. Jetzt laden Sie Ihren Film hoch und schicken den Link zu Ihrem Film per E-Mail an: [redaktion@sovd.de](mailto:redaktion@sovd.de). Um sich die Filme zum Wettbewerb anzuschauen, gehen Sie im Internet auf [www.youtube.com/user/sovdTV](http://www.youtube.com/user/sovdTV).



Foto: jovanmandic/fotolia

### Gewinnen Sie ein Wellness-Wochenende!

Wir verlosen zahlreiche Preise, die wir Ihnen in den kommenden Monaten noch ausführlich vorstellen. Dem Gewinner winkt ein Wochenende für zwei Personen im Haus am Kurpark – inklusive Anreise, Vollpension und Wellness-Paket mit Sauna und Massage.



Das Erholungszentrum „Haus am Kurpark“.