

Auch etwas für andere tun!



Im Martinsclub arbeiten sehr viele Menschen. Sie arbeiten an vielen verschiedenen Orten in Bremen. Manche unterstützen in der Schule

oder beim Wohnen. Oder sie pflegen andere Menschen. Die meisten arbeiten im Martinsclub, um Geld zu verdienen.

Es gibt auch Mitarbeitende, die in den Büros arbeiten. Einige von ihnen organisieren zum Beispiel das Freizeit-Programm.

Für den Martinsclub arbeiten auch Menschen, die kein Geld dafür bekommen.

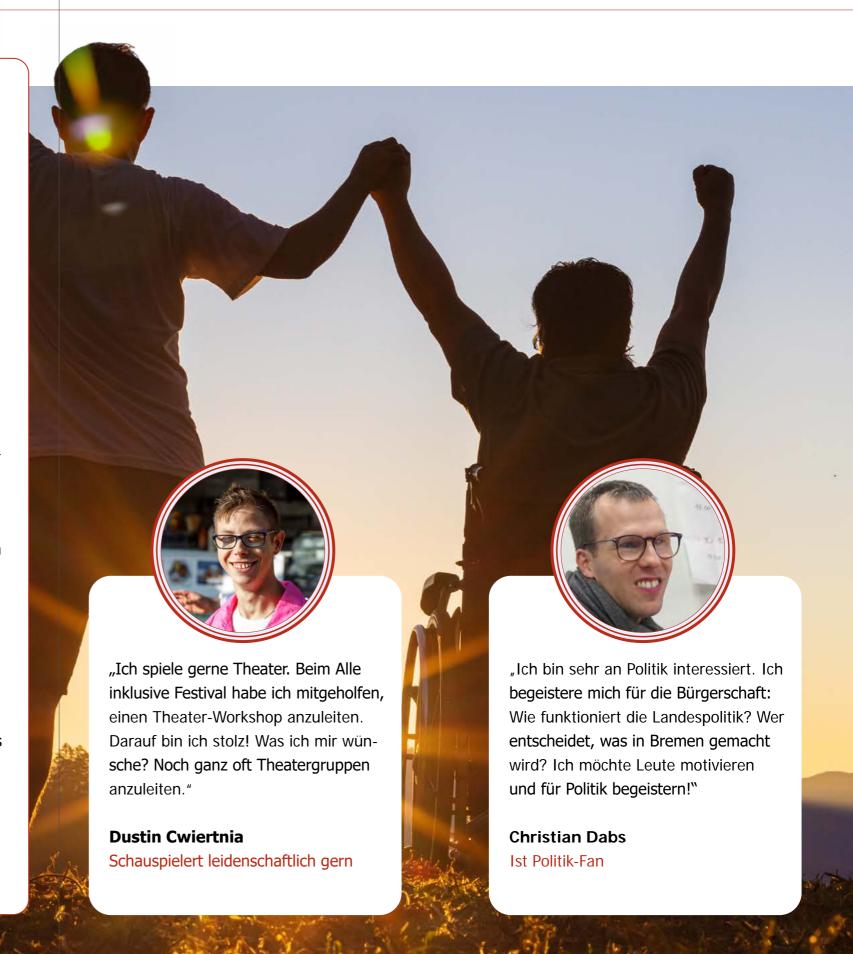
Diese Arbeit nennt man **Ehrenamt**. Unsere Reisen würden ohne diese Menschen nicht stattfinden. Auch Menschen mit einer Behinderung machen ein Ehrenamt bei uns. Sie grillen auf Veranstaltungen. Und sie helfen bei Festen, wie dem Alle Inklusive Festival.

Wir finden das wichtig:

Nicht nur für sich selbst da sein. Sondern auch etwas für andere tun! Das können auch Menschen mit einer Behinderung. Wir wünschen uns, dass es noch mehr werden. Denn es ist gut, etwas Sinnvolles für die Gesellschaft zu tun. Deshalb gibt es ein neues Projekt mit dem Namen "Teile deine Zeit". Hier erfährt man, was man Sinnvolles in seiner freien Zeit tun kann. Wir unterstützen dabei den Weg in ein Ehrenamt. Auf Seite 28 stellen wir das neue Projekt vor. Dort steht auch, wie man sich anmelden kann.

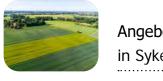
Natürlich haben wir auch viele weitere Angebote vorbereitet. Ob Kurse, Reisen oder Ferienangebote - es ist wieder für alle etwas dabei.

Viel Spaß mit dem neuen Programmheft!



ົວ

08 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene











Freizeit und Treffs 14



Ferien 18



Zukunftstag 21

23 Erwachsene



Bildung 25





Kunst, Kultur und Musik



Freizeit und Treffs



Medien 44

56 Ältere Menschen



Treffs 57



Bewegung



Einzelbetreuung 60



Ausflüge 61

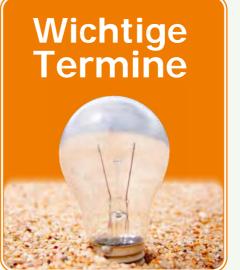
64 Reisen



Reisen 66



Tagesausflüge



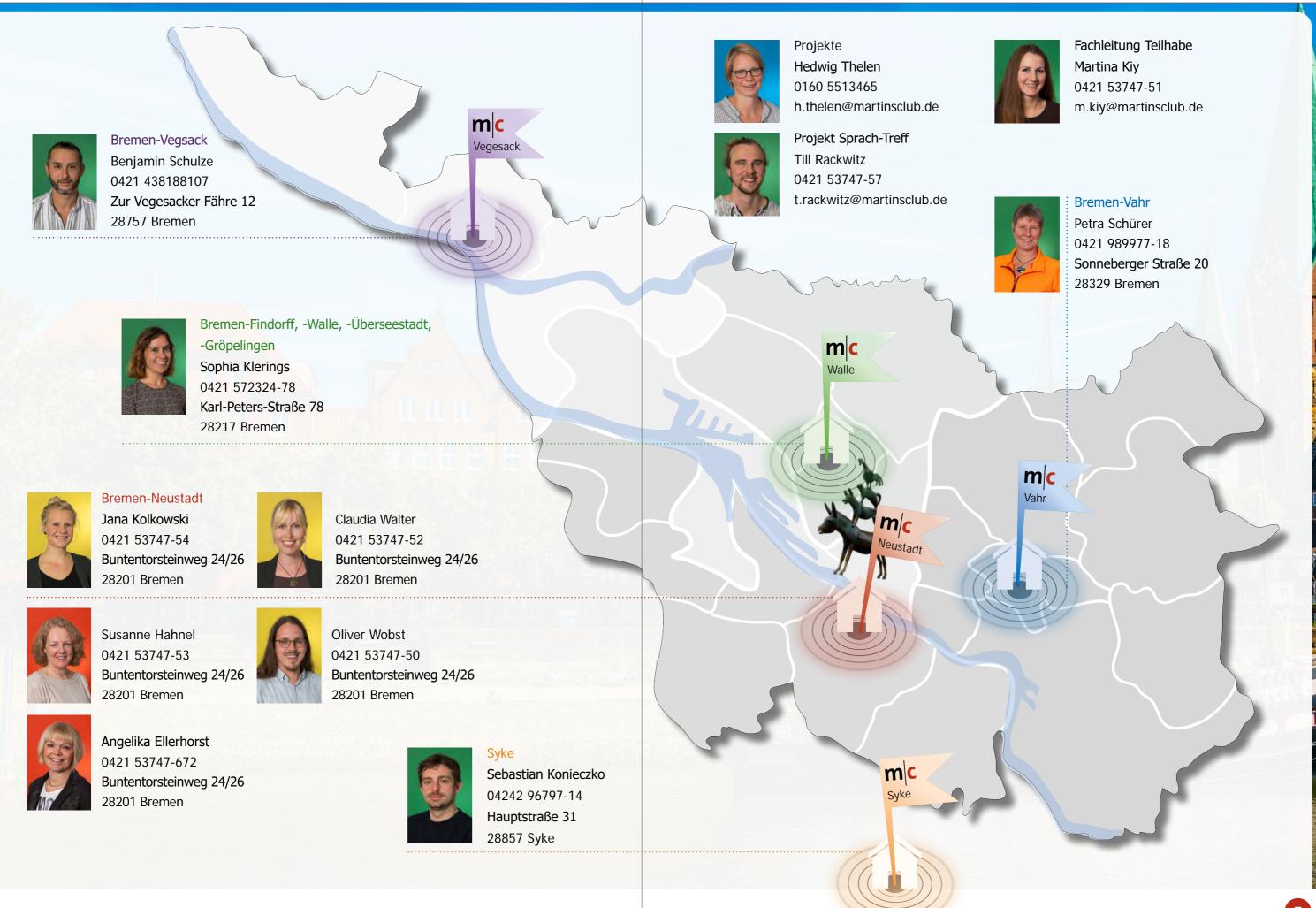
- ► Kursbeginn für Erwachsene ist ab dem 22.1.24
- ► Sommerpause Kurse ist vom 24.6. bis zum 2.8.24
- ► Kursende für Erwachsene ist der 6.12.24
- ► Termine für Kurssprecher*innen:

Termin: Montag, 11.3.24
 Termin: Mittwoch 19.6.24

3. Termin: Montag, 4.11.24 (immer 16:30 bis 18 Uhr)

Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie hier: www.martinsclub.de/leistungen/freizeitangebote

4





Klimaschutz

braucht alle

Dein Beitrag zählt!



Zum Projekt:

Der Klimawandel macht sich bemerkbar. Regen wird stärker. Es ist also höchste Zeit, etwas dagegen zu unternehmen.

Alle Menschen können das Klima im Alltag schützen. Nur, wie? Darum geht es im Projekt "Klimaschutz braucht alle – Dein Beitrag zählt". Es ist für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus Syke und umzu. Gemeinsam wollen wir herausfinden, wie man einfach klimafreundlich leben kann. Dafür anstaltungen zu unterschiedlichen Themen.

Es sollen in Zukunft noch weitere Kurse entstehen! Unser aktuelles Angebot findet ihr unter diesem Link:





Es wird immer trockener und heißer. Der

organisieren wir verschiedene inklusive Ver-

martinsclub.de/klimaprojekt-syke





► Töne aus der Tonne (6 bis 12 Jahre)

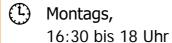


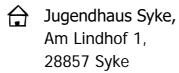
Nummer JU 951

Hier werden Musikinstrumente aus Abfall gebaut. Auf den Instrumenten können die Teilnehmenden dann gemeinsam musizieren. Zudem lernt die Gruppe etwas über die verschiedenen Probleme rund um den Müll kennen.



Ab 8.1.







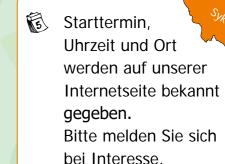
Sebastian Konieczko, 04242 96797-14

► Kochen mit Köpfchen



Nummer JU 901

In diesem Kurs zaubern wir leckere Gerichte aus regionalen Lebensmitteln der Saison. Dabei überlegen wir uns: woher kommt unser Essen eigentlich? Welches Obst und Gemüse wächst bei uns in der Nähe? Und wann?





Kostenlos

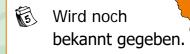


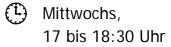
► Parkour in der Natur (ab 10 Jahren)



Nummer JU 931

Durch die Natur bewegen und Hindernisse überwinden. Spielend die Umgebung entdecken. Den eigenen Körper einsetzen und auf diese Weise die Natur kennenlernen.









Sebastian Konieczko, 04242 96797-14

▶ Waldwoche in Syke



Nummer FP 32

In den Osterferien durch den Wald toben. Auf Klettergerüsten spielen. Einen vergrabenen Schatz suchen und nebenbei die Natur kennen lernen.

Siehe Seite 20 für mehr Informationen.

Unser Teihabe-Team in Syke



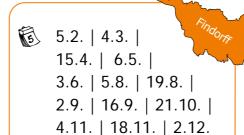
Monique Schubert

Sebastian Konieczko

▶ Boah, lecker! Jugendkochgruppe ab 14 Jahre



Hier kannst du gemeinsam mit anderen Jugendlichen schnippeln, würzen und braten. Wenn das Essen fertig ist, essen wir zusammen. Was essen Menschen in anderen Ländern oder wie schmeckt veganes Essen?



- Montags, 16:30 bis 19:30 Uhr
- NAHBEI. Findorffstr. 108
- 30 Euro
- Sophia Klerings, 0421 572324-78

► Fußball für alle von 10 bis 17 Jahre



Wintersaison 22.1. bis 11.3. und ab 21.10. Sporthalle Wilhelm-Kaisen Schule,

> 8.4. bis 30.9. Habenhauser Fuballverein, Bunnsacker-

Sommersaison

Valckenburghstraße 1-3

Montags, Sommersaison 17:30 bis 19 Uhr Wintersaison 18 bis 19 Uhr

weg 28

- 80 Euro pro Jahr
- Jana Kolkowski, 0421 53747-54

► Hoodtraining für alle ab 7 Jahre

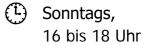


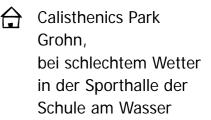
Jetzt mischen wir beim Hoodtraining mit. Lifestyle, Muckis und Hip-Hop – und zwar inklusiv.

Trainiere mit deinem eigenen Körpergewicht. Wir behandeln uns mit Respekt und geben aufeinander acht.



Ab 7.1.







Benjamin Schulze, 0421 438188107



► Hip-Hop inklusive — ab 11 Jahre



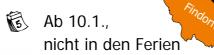
Egal ob Ihr Erfahrung habt oder nicht – alle können mitmachen. Zu cooler Musik tanzen wir, bewegen uns und probieren aus. Hier geht es um Spaß an Musik, Gemeinschaft und Bewegung.

- 16.1. bis 10.12. nicht in den Ferien
- Dienstags, 16:30 bis 18 Uhr
- Rotes Haus, DRK, August-Bebel-Allee 5c
- Kostenlos
- Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen
- Petra Schürer, 0421 989977-18

► Zirkusviertel Findorff ab 4 Jahre



Das Zirkusviertel bietet in Findorff fünf Kurse für Kinder. Für Jugendliche gibt es ein offenes Training. Hier können die Teilnehmenden ganz besondere Dinge lernen. Zum Beispiel, wie man Bälle oder Keulen jongliert. Oder wie man einen Clown spielt oder als Artist besondere Übungen macht. Es gibt zwei Termine zum Kennenlernen und Ausprobieren. Bitte im Büro fragen, ob es freie Plätze gibt. Nach dem Ausprobieren sollen die Eltern das Kind anmelden. Wie hoch der Betrag ist, wird von den Eltern selbst bestimmt. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und eine Trinkflasche mitbringen.



Mittwochs.

siehe

3 Kurse plus offenes Training ab 6 Jahre

Donnerstags,

2 Kurse ab 4 Jahre

zirkusviertel.de



Bayreuther Straße 14



Sie entscheiden, was Sie bezahlen



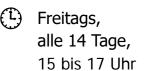
▶ Explore! Entdecke virtuelle Welten

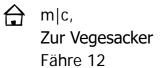


Welt- und Umweltkunde war gestern. So macht lernen Spaß! Tauche in die virtuelle Welt ein.

Hier kannst du die Erde entdecken, Kanu fahren oder klettern. So verbesserst Du Deine Wahrnehmung.

26.1. bis 29.11., nicht in den Ferien, an Feiertagen und Brückentagen



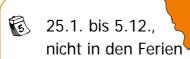


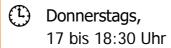


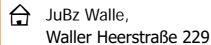
i Benjamin Schulze, 0421 438188107

► Sportangebot für Jugendliche ab 10 Jahre











Sophia Klerings, 0421 572324-78

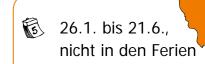
Bei diesem Sportangebot kannst du dich ordentlich auspowern. Trefft Euch jeden Donnerstag zusammen mit den Jugendlichen aus dem Freizi. Ihr könnt kicken, Basketball oder Hockey spielen oder Krafttraining machen. Bei schönem Wetter ist Sport im angrenzenden Waller Park möglich. Oder macht einen Ausflug in den Sportgarten in die Überseestadt. Hauptsache ihr habt Spaß und kommt ins Schwitzen.

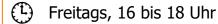
► Coole Videos machen! Ab 14 Jahren

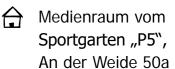


Willst du lernen, Videos zu drehen und zu schneiden? Zum Beispiel für Instagram oder Youtube? Wir suchen uns Themen, die uns interessieren. Und wir probieren ganz viel aus.

Was wir bisher so gemacht haben, kannst du dir ansehen. Suche uns bei Youtube unter dem Namen "Blogger TiWi"!













12 ------



Dieses Jahr beschäftigen wir uns mit Graffiti! Wir suchen uns öffentliche Flächen, die wir verschönern können. Auch auf Leinwand lassen sich tolle Kunstwerke zaubern.

Wir haben die Sprühdosen und zeigen euch, wie 's geht. Jetzt fehlt nur noch ihr!

spannen. Einmal im Monat kochen und essen alle gemeinsam.

- nicht in den Ferien, an Feiertagen und Brückentagen
- Freizi Alt-Aumund, Aumunder Heerweg 89
- Kostenlos
- Benjamin Schulze, 0421 438188107

0421 989977-18

► Kreativ-Werkstatt ab 10 Jahre 24.1. bis 4.12., nicht in den Ferien Mittwochs, 15:30 bis 19:30 Uhr Guck Mal Atelier, Koblenzer Straße 5 Kostenlos Petra Schürer, Zaubere etwas Tolles aus verschiedenen Materialien und lasse 0421 989977-18 Kunst entstehen.

► Jugendgruppe Horn ab 12 Jahre



▶ Jugendgruppe Walle/Überseewiese



Hier kannst du andere Jugendliche treffen, chillen oder basteln. Spielen könnt Ihr auf der Überseewiese. Aber auch kochen, quatschen und Musik hören ist angesagt. Ihr entscheidet das Programm gemeinsam!

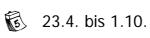
26.1. bis 13.12., nicht in den Ferien

- (1) Freitags, alle 14 Tage, 16 bis 18:30 Uhr
- Überseekirche, Konsul-Smidt-Straße 33
- Kostenlos
- Sophia Klerings, 0421 572324-78

▶ Leselust bei der Waller Mitte



Die Leselust ist ein Angebot für Eltern und Kinder ab 2 Jahren. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Bei gutem Wetter könnt ihr gemeinsam Bücher anschauen, vorgelesen bekommen und basteln. Es warten verschiedene Spiele für draußen auf euch! Probiert euch im Pedalo fahren, Hula-Hoop oder Stelzen laufen.



- (1) Dienstags, 16 bis 18 Uhr
- Waller Mitte, Vegesacker Straße 84
- Kostenlos
- Sophia Klerings, 0421 572324-78





► Lego am Samstag ab 6 Jahre



Am Lego-Samstag wollen wir uns jedes Mal einem bestimmten Motto widmen. Zu dem Motto könnt ihr spielen, toben und Lego bauen. Das Angebot läuft jetzt immer gleichzeitig zu unserem Tauschrausch und Reparatur Cafe. Das Bistro ist dann auch offen. Eltern können also auch entspannt einen Kaffee trinken.

Ab 13.1.

Jeden 2. Samstag im Monat – außer im Mai, da abweichend am 4.5.24, 10 bis 13 Uhr

Pause im Juli

- Quartierszentrum Huckelriede, Niedersachsendamm 20a
- Kostenlos
- Clara Groeger, 0421 49182545



▶ Jugendgruppe Woltmershausen



Wir wollen gemeinsam verschiedene Aktivitäten und Ausflüge planen. Auch außerhalb von Woltmershausen.

- 26.1. bis 6.12., nicht in den Ferien
- Freitags, alle 14 Tage, 16 bis 18:30 Uhr
- Freizi Jugi Roter Sand, Roter Sand 21
- Kostenlos
- Jana Kolkowski, 0421 53747-54

► Action am Samstag (16 bis 27 Jahre)



Hier kannst du dich mit anderen jungen Leuten treffen. Ihr entscheidet, was ihr macht. Ihr könnt kickern, kochen oder chillen. Geht raus oder macht einen Ausflug. Ihr könnt aber auch was Cooles basteln oder einfach nur quatschen.

Euer Tag in eurer Hand. Komm und guck mal rein.

- 10.2. | 9.3. | 13.4. | 11.5. | 8.6. | 10.8. | 14.9. | 9.11. | 14.12.2024
 - Samstags, 10 bis 16 Uhr
- Friedensgemeinde, Humboldstraße 175-177
- 90 Euro
- Petra Schürer, 0421 989977-18



▶ Osterferien in Huckelriede ab 10 Jahre



Wir basteln kreativ und machen Sport. Außerdem planen wir verschiedene Ausflüge und Aktivitäten.

\ 18.3. bis 22.3.

- Montag bis Freitag, 10 bis 15 Uhr
- JUHU,
 Volkmannstraße 12,
 auf dem Gelände des
 LBSV
- **€** Kostenlos
- **1** Jana Kolkowski, 0421 53747-54

► Klamottenwerkstatt ab 8 Jahre



Im GuckMal-Atelier schaffen wir aus alter Kleidung Neues. Oder wir verschönern alte Klamotten. Hier kannst Du nähen, malen und basteln.

Am Ende machen wir einen Ausflug zum Kinderbauernhof.

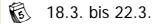
18.3. bis 21.3.

- Montag bisDonnerstag,13 bis 16 Uhr
- GuckMal-Atelier,
 Koblenzer Straße 5
- **€** Kostenlos
- Petra Schürer, 0421 989977-18

► Farbenspaß im Overbeck-Museum ab 8 Jahre



Dich erwartet ein bunter, spannender Malkurs in den historischen Räumen des Overbeck-Museums.



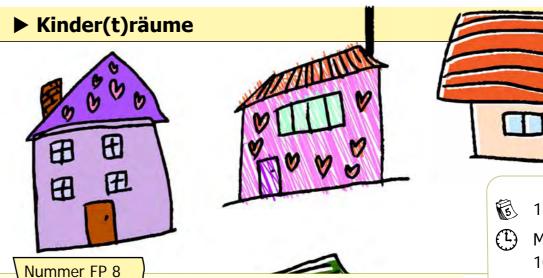
- Montag bis Freitag, 10 bis 14 Uhr
- Overbeck-Museum,
 Alte Hafenstraße 30
- € 25€
- Benjamin Schulze, 0421 438188107

▶ Hörspiel Werkstatt



Hier könnt ihr der Star in eurem eigenen Hörspiel werden! Gemeinsam nehmen wir eine spannende Geschichte auf.

- 18.3. bis 22.3.
- Montag bis Freitag, 10 bis 15 Uhr
- Stadtbibliothek
 Vegesack, Aumunder
 Heerweg 87,
 28757 Bremen
- **€** Kostenlos
- Benjamin Schulze, 0421 438188107



Wir entdecken kreativ und experimentell die Welt der Innen-Architektur. Möbel bauen, Wände streichen, Modelle bauen. Was brauchst du unbedingt in deinem Zimmer? Wie soll es vor deiner Haustür aussehen, damit du dich wohlfühlst? In einer leerstehenden Wohnung können Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

18.3. bis 22.3.

Montag bis Freitag,
10 bis 14 Uhr

"Bei Uns", Breitenbachhof 5a

€ Kostenlos

Sophia Klerings, 0421 572324-78

18 ------

▶ Bunt bewegt! Im Frühling ab 10 Jahre



Tanzen, Theaterspielen, Spazieren. Ideen sammeln und ausprobieren. Aus euren Bewegungen zu Musik entwickelt ihr Tänze.

Am Ende ist eine kleine Aufführung geplant.



Montag bis Donnerstag, 9 bis 14 Uhr

Tanzschule Tanzarena,
Wandschneiderstraße 6

€ 40 Euro

? Petra Schürer, 0421 989977-18



▶ Waldwoche in Syke



Durch den Wald toben. Auf Klettergerüsten spielen. Einen vergrabenen Schatz suchen und nebenbei die Natur kennen lernen.



Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr

Kreismuseum Syke, Herrlichkeit 65, 28857 Syke

€ Kostenlos

Sebastian Konieczko, 04242 96797-14



Zukunftstag im Martinsclub

Text oder Torte? Du hast die Wahl! Wir bieten dir zwei spannende Plätze an.

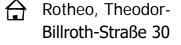
▶ Torte



5

25.4.

Donnerstag, 9 bis 14 Uhr



€ Kostenlos

Jörg Olling, 0421 53747-474 j.olling@ martinsclub.de

Du willst mal hinter die Kulissen eines Restaurants schauen? Dann erlebe den Zukunftstag in unserer Stadtteilküche Rotheo! Du kannst dich im Kochen ausprobieren und als Bedienung für die Gäste. Hier bekommst du einen direkten Einblick in den täglichen Ablauf.

▶ Text



25.4.

Donnerstag, 9 bis 14 Uhr

Agentur Selbstverständlich, Buntentorsteinweg 144

€ Kostenlos

Ines Herrmann, 0421 337071-66 i.herrmann@ martinsclub.de

Oder bist du lieber der rasende Reporter? Dann melde dich in unserer Presseabteilung!

Hier werden die neuesten Geschichten aus dem Martinsclub aufgeschrieben. Aber nicht nur auf Papier. Sondern auch in Bild, Ton, bei Facebook und Instagram.







Hier können Sie kochen lernen. Gemeinsam mit anderen bereiten Sie Beilagen wie Nudeln und kleinere Gerichte zu.

Sie lernen, wie man einen Herd bedient und üben, mit Küchengeräten umzugehen. Zusammen essen Sie das selbst zubereitete Essen.

- 22.1. bis 2.12., nicht in den Ferien
- Montags, 16 bis 18:30 Uhr
- Schule am Leibnizplatz, Schulstraße 26
- € 60 Euro plus 4 Euro pro Mahlzeit
- Jana Kolkowski, 0421 53747-54



► Alle können kochen lernen!



Hier können Sie kochen lernen. Neue Gerichte ausprobieren und in netter Gesellschaft gemeinsam Essen. Guten Appetit!

- 21.2. | 20.3.| 17.4. | 15.5.| 19.6. | 18.9. | 16.10. 20.11.
 - Mittwochs, 16:30 bis 19 Uhr
 - NAHBEI, Findorffstraße 108
 - € 40 Euro plus 4 Euro pro Mahlzeit
 - Sophia Klerings, 0421 572324-78

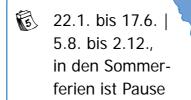


► Kochen – gesund, lecker und schnell

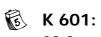


Hier können Sie kochen lernen.

▶ Ich mag mich – für Frauen



- Montag, 17 bis 19 Uhr
- Freie Christengemeinde, Eingang alte Hafenstraße
- 55 Euro plus 4 Euro pro Mahlzeit
- Benjamin Schulze, 0421 438188107



23.3. und 24.3.

K 602:

22.6. und 23.6.

K 603:

23.11. und 24.11.

- Samstag und Sonntag, 14 bis 17:30 Uhr
- Quartierszentrum Huckelriede, Niedersachsendamm 20a
- 35 Euro
- Jana Kolkowski, 0421 53747-54
- Bitte 2 kleine Handtücher mitbringen

► Lesen können alle Leute



Dieser Kurs ist für alle, die schon Buchstaben kennen. Sie lernen das Lesen und Schreiben von Wörtern.

Sie lernen Wörter und Sätze, die wichtig für Ihre Freizeit sind.

24.1. bis 19.6. 7.8. bis 4.12.

- (1) Mittwochs, 16:30 bis 18 Uhr
- m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26
- 60 Euro
- Teilnahme nur nach Beratung
- Jana Kolkowski, 0421 53747-54



Lesen und Schreiben für Fortgeschrittene



Sie können schon Buchstaben und einige Wörter lesen und schreiben? In diesem Kurs lernen Sie noch mehr dazu.

Sie schreiben Wörter, Sätze und Texte, die Sie selbstständig lesen und verstehen.

- 23.1. bis 18.6. 6.8. bis 3.12.
- (L) Dienstags, 16:30 bis 18 Uhr
- m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26
- 70 Euro
- Teilnahme nur nach Beratung
- Jana Kolkowski, 0421 53747-54





Tun Sie sich etwas Gutes. Finden Sie heraus, was sich

schön anfühlt, was gut riecht. Was passt zu Ihnen? Von der

Nummer K 601, K 602, K 603







Sie interessieren sich für Politik? Jeden Tag gibt es viel Neues: Pandemie, Krieg, Proteste und vieles mehr. Das kann sehr verwirrend sein.

Wir besprechen die aktuellen Neuigkeiten zusammen und helfen, zu verstehen.



Dienstags, 16:30 bis 18 Uhr

m|c, Zur Vegesacker Fähre 12

45 Euro

Benjamin Schulze, 0421 438188107

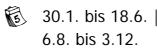


► Klima-Kurs



Was ist eigentlich der Klimawandel? Und warum ist es sinnvoll, etwas für das Klima zu tun? Im Kurs sprechen wir darüber. Gemeinsam wollen wir herausfinden, wie man klimafreundlich leben kann.

So werden Sie Klima-Experte! Und unterstützen andere, ebenfalls etwas fürs Klima zu tun.



Dienstags, 16:30 bis 18 Uhr

Quartierszentrum Huckelriede, Niedersachsendamm 20a

Kostenlos

Hedwig Thelen, 0160 5513465

Die Senatorin für Umwelt, Klima und Wissenschaft

Hansestadt



Menschen teilnehmen, für die andere Deutsch-Kurse schwer sind.

Es gibt viele Menschen, die nicht so gut mit Büchern lernen können. Zum Beispiel Menschen mit Lernschwierigkeiten. Für diese Menschen ist der Sprach-Treff. Hier lernt man Deutsch im eigenen Tempo. Die Gruppe ist klein und es wird mit viel Spaß geübt. Die Teilnehmenden lernen Deutsch beim Kochen oder auf Ausflügen.

Im April beginnt ein neuer Kurs.







Sie möchten in ihrer Freizeit etwas Sinnvolles tun? Sie möchten anderen Menschen helfen? Oder etwas für den Tierschutz tun? Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu engagieren.

In der Gruppe lernen wir gemeinsam Möglichkeiten kennen, freiwillig tätig zu werden. Wir erkunden unsere Stärken und Interessen. Und suchen für jeden etwas Passendes, um aktiv zu werden. "Ich kenne mich gut mit Smartphones aus. Viele alte Menschen wissen nicht, wie ein Handy funktioniert. Deswegen möchte ich anderen zeigen, wie man ein Handy benutzt."

Margarita Wyschkina Hilft anderen gerne



Was ist ein Podcast?

Das Wort Podcast ist ein englisches Wort. Man kann es aber nicht übersetzen. Es ist ein ausgedachtes Wort. Ein Podcast ist so ähnlich wie eine Radio-Sendung. Man kann Podcast im Internet hören. Dafür gibt es Programme wie Spotify.

Bei einem Podcast spricht ein Moderator über ein Thema. Sehr beliebte Podcast-Themen sind zum Beispiel echte Verbrechen. Jede Woche wird über ein Verbrechen berichtet, das wirklich stattgefunden hat. Es gibt auch viele andere Themen. Zum Beispiel Politik oder Reisen.

Der Martinsclub hat jetzt auch einen Podcast. Der Podcast heißt Spektrakulär – Eltern erkunden Autismus.

Spektrakulär ist ein ausgedachtes Wort.

Dabei wurden die Wörter Spektrum und
Spektakulär zu einem Wort gemacht. Spektakulär bedeutet "außergewöhnlich" oder "beeindruckend". Spektrum ist ein lateinisches Wort. Es bedeutet Erscheinung. Das Wort Spektrum wird bei Autismus benutzt.

Autismus ist eine Behinderung und zeigt viele Erscheinungen. Das heißt, die Behinderung gibt es in vielen verschiedenen Formen. Dabei sind die Menschen durch Autismus ganz unterschiedlich beeinträchtigt. Deshalb sprechen viele von Autismus-Spektrum. Mit dem Begriff "Autismus-



Spektrum" sind dann alle unterschiedlichen Formen des Autismus gemeint. Das Thema des Podcast vom Martinsclub ist Autismus.

Menschen mit Autismus können oft die Gefühle von anderen nicht gut erkennen. Dann kann es dazu kommen, dass man sich nicht richtig versteht. Im Podcast wird über dieses und andere Probleme gesprochen. Eltern und Spezialisten kommen zu Wort. Menschen mit Autismus und ihre Familien sollen ein zufriedenes Leben führen können. Dabei sollen Ihnen die Informationen aus dem Podcast helfen.

Mirjam Rosentreter und Marco Tiede hatten die Idee zu diesem Podcast. Mirjam Rosentreter ist Journalistin. Marco Tiede ist Therapeut für Menschen mit Autismus. Beide sind Eltern von Kindern mit Autismus. Sie leiten eine Gruppe von Eltern im Martinsclub an. Das sind Eltern, deren Kinder mit Autismus leben. Mirjam Rosentreter und Marco Tiede moderieren auch den Podcast.

Seit dem 19. Dezember 2023 gibt es den Podcast im Internet. Hier kann man ihn hören: **www.spektrakulaer.de**







28





gegeneinander an. Am Nachmittag kommen die Erwachse-



Reha! Verbessern Sie spielerisch Ihre körperliche Fitness. Hier lernen Sie unterschiedliche Übungen in einer netten Gruppe. Dafür eignet sich Bewegung im Wasser sehr gut.

Sie brauchen Unterstützung in der Umkleide oder beim Duschen? Dann bringen Sie bitte Ihre eigene Assistenz mit. Kommen Sie bitte spätestens 15 Minuten vor Kursbeginn. Dann können Sie pünktlich im Wasser sein. Bitte bringen Sie eine 1-Euro-Münze für den Umkleideschrank mit!

- 5.8. bis 2.12.
 Nicht in den Sommerferien und an Feiertagen
- (L) Montags, 18 bis 18:45 Uhr
- Hallenbad Süd,
 Neustadtswall 81
- € Kostenlos mit Reha-Verordnung, sonst 200 Euro
- Infos zur Reha-Verordnung auf Seite 48
- Claudia Walter, 0421 53747-52





Reha! Hier erlernen Sie unterschiedliche Fitness-Übungen! Stärken Sie Ihre Muskulatur und lernen Sie neue Bewegungsabläufe im Wasser.

Sie brauchen Unterstützung in der Umkleide oder beim Duschen? Dann bringen Sie bitte Ihre eigene Assistenz mit. Kommen Sie bitte auch 15 Minuten eher. Dann können Sie pünktlich im Wasser sein. Bitte bringen Sie eine 1-Euro-Münze für den Umkleideschrank mit!

- 5.8. bis 17.6. | 5.8. bis 2.12. Nicht in den Sommerferien und an Feiertagen
- Montags, 18:45 bis 19:30 Uhr
- Hallenbad Süd, Neustadtswall 81
- € Kostenlos mit Reha-Verordnung, sonst 200 Euro
- Infos zur Reha-Verordnung auf Seite 48
- Claudia Walter, 0421 53747-52

30

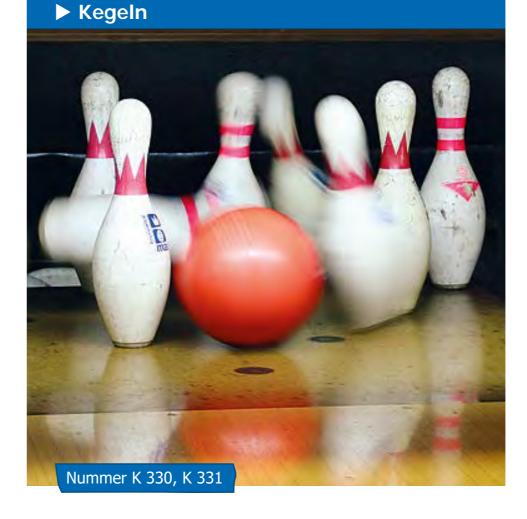
nen dran.



Reha! Gemeinsam mit anderen macht Bewegung viel mehr Spaß, als alleine. Hier können Sie ihrem Körper etwas Gutes tun und fitter werden.

Kommen Sie bitte schon in Sportkleidung zum Kurs und bringen Sie Hallenschuhe mit!

- 8.8. bis 5.12.
 Nicht in den Sommerferien und an Feiertagen
- Donnerstags, 16:30 bis 17:15 Uhr
- Begegnungsstätte
 Buntentor, Buntentorsteinweg 114
- € Kostenlos mit Reha-Verordnung, sonst 200 Euro
- Infos zur Reha-Verordnung auf Seite 48
- Claudia Walter, 0421 53747-52
- 22.1. bis 25.11., alle 14 Tage Nicht in den Sommerferien und an Feiertagen
- Montags, 17 bis 19 Uhr,
- Jugendhaus Vegesack, Zum Alten Tief 1
- € 45 Euro
- Benjamin Schulze,0421 438188107



- 23.1. bis 11.6. |
 6.8. bis 26.11.
 14-tägig in den
 geraden Kalenderwochen
- (L) Dienstags,

K 330:

16:30 bis 18 Uhr

K 331:

18 bis 19:30 Uhr

- Restaurant Odysseus, Hützelstraße 16
- € 60 Euro plus Bargeld
- Petra Schürer, 0421 989977-18



Bei diesem schnellen Spiel steigt die Laune. Alle sind willkommen, egal ob Ihr Kicker-Profis seid oder keine Erfahrung habt. Wir zeigen Tipps und Tricks zum Spiel: klemmen, schieben, abziehen, Tor!



- 31.1. bis 19.6. | 14.8. bis 4.12. 14-tägig in den ungeraden Kalenderwochen
- Mittwochs, 16:30 bis 18 Uhr
- Strikee`s am Weserpark, Hans-Bredow-Str. 9
- € 80 Euro einschließlich Leihgebühr für Schuhe plus Bargeld
- Petra Schürer, 0421 989977-18

32



Sie haben Erfahrung im Tischtennis? Hier lernen Sie, wie man den Ball schmettert und anschneidet.

Sie können auch an Spielen in der Betriebsliga teilnehmen.

22.1. bis 17.6. 5.8. bis 2.12. Nicht in den Schulferien

Montags, 18 bis 20 Uhr

> Sporthalle, Schule Julius-Brecht-Allee

75 Euro

Petra Schürer, 0421 989977-18



▶ Schwimmen für Fortgeschrittene



Reha!

Sie können schon gut schwimmen? Hier erlernen und festigen Sie verschiedene Schwimmstile. Gewinnen Sie Sicherheit auch im tiefen Wasser.

Sie brauchen Unterstützung in der Umkleide oder beim Duschen? Bitte bringen Sie Ihre eigene Assistenz mit.

- 25.1. bis 20.6. 8.8. bis 5.12. Nicht in den Sommerferien und an Feiertagen
- Donnerstags, 19:15 bis 20 Uhr
- Horner Bad, Vorstraße 75
- Kostenlos mit Reha-Verordnung, sonst 200 Euro
- Infos zur Reha-Verordnung auf Seite 48
- Petra Schürer, 0421 989977-18



Reha!

Sie können schon etwas schwimmen und möchten sich verbessern? Hier lernen Sie sicheres Schwimmen und verschiedene Schwimmstile.

Sie brauchen Unterstützung in der Umkleide oder beim Duschen? Bitte bringen Sie Ihre eigene Assistenz mit.

- 24.1. bis 19.6. 7.8.bis 4.12. Nicht in den Sommerferien und an Feiertagen
- Mittwochs, 19:15 bis 20 Uhr
- Horner Bad, Vorstraße 75
- Kostenlos mit Reha-Verordnung, sonst 200 Euro
- Infos zur Reha-Verordnung auf Seite 48
- Petra Schürer, 0421 989977-18

Bewegungsspiele



Reha!

Steigern Sie Ihre Fitness für ein besseres Wohlbefinden. Gemeinsam mit anderen können Sie Ihre Muskulatur aufbauen und Ihre Beweglichkeit verbessern. Dabei steht der Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt.

- 25.1. bis 20.6. 8.8.bis 5.12. Nicht in den Sommerferien und an Feiertagen
- Donnerstags, 19:30 bis 20:15 Uhr
- FitPoint Halle für Bewegung, Pfälzer Weg
- Kostenlos mit Reha-Verordnung, sonst 200 Euro
- Infos zur Reha-Verordnung auf Seite 48
- Petra Schürer, 0421 989977-18



Tango-Tanztreff



Judo ist eine japanische Sportart und heißt "der sanfte Weg". Lernen Sie das richtige Fallen.

Messen Sie sich im Wettkampf mit anderen. Das stärkt und fördert das Selbstbewusstsein im Alltag. Aber der Spaß steht hier natürlich im Mittelpunkt.

Sie haben Spaß an Bewegung und Musik? Dann ist der Tan-

Tanz-Profis kommen zu Ihnen und zeigen Ihnen alles.

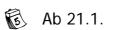
go-Tanztreff genau das richtige für Sie.

17:15 bis 18:45 Uhr

Octagon Sport e.V., Gutenbergstraße 19

70 Euro

Petra Schürer, 0421 989977-18



Sonntags,

jeder 3. Sonntag im Monat, 16 bis 19 Uhr 21.1. | 18.2. | 17.3. | 21.4. Übungsstunden vor dem Tanztreff, 15 bis 16 Uhr

Musikschule Neue Pop, Friedenstraße 16-19

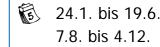
€ 2 Euro pro Termin plus 2 Euro pro Übungsstunde

Jana Kolkowski, 0421 53747-54



Sie möchten gerne Musik machen? In unserer Band "Club-Rock" können Sie mit dem eigenen Instrument spielen.

Singen, Trommeln und spielen Sie zusammen mit anderen. Vielleicht haben Sie sogar einen Auftritt vor Publikum. Dafür üben Sie gemeinsam.



Mittwochs, 16 bis 18 Uhr

MIB, bei der Schwankhalle, **Buntentorsteinweg 114**

80 Euro

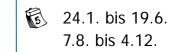
Jana Kolkowski, 0421 53747-54



► Malkurs



In entspannter Atmosphäre bei netter Musik malen oder zeichnen. Sie können etwas nachmalen oder an eigenen Ideen arbeiten.

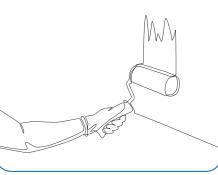


Mittwochs, 16 bis 18 Uhr

Quartierszentrum Huckelriede, Niedersachsendamm 20a

80 Euro

Jana Kolkowski, 0421 53747-54



Sie wollen für sich und Ihre Mitarbeitenden einen kostenlosen Tango-Workshop buchen? Dann fragen Sie uns! Unsere

Nummer K 731

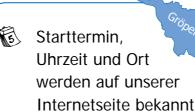


In dem Kurs können Sie lernen, wie ein cooles Graffiti entsteht. Sie lernen mit der Sprühdose umzugehen oder ihre eigenen Schablonen zu erstellen. Sie werden langsam an die Techniken rangeführt. Und Sie haben die Möglichkeit, Ihre eigenen Ideen umzusetzen. Es werden dabei nur umweltverträgliche Farben benutzt.

▶ Improtheater

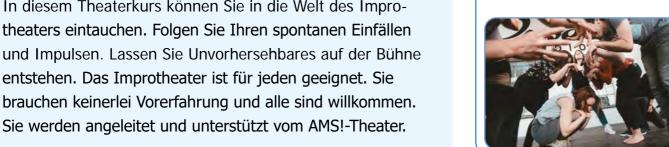
Nummer K 561

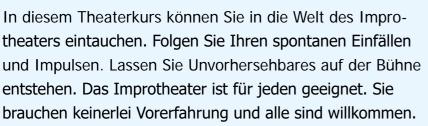
- 16:30 bis 19:30 Uhr
- Nahbei, Findorffstraße 108
- 40 Euro
- Sophia Klerings, 0421 572324-78



gegeben. Bitte melden Sie sich bei Interesse.

Sophia Klerings, 0421 572324-78



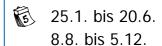


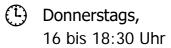


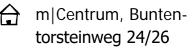


Nummer K 141

Hier können Sie sich in entspannter Atmosphäre unterhalten. Erzählen Sie Geschichten, rätseln Sie oder spielen Sie gemeinsam Spiele. Es gibt Getränke und Kekse für wenig Geld.

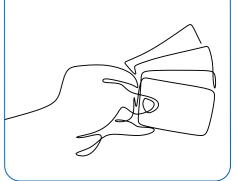






€ 60 Euro

Jana Kolkowski, 0421 53747-54



▶ Grill-Diplom für Fortgeschrittene



Sie können schon mit einem Grill umgehen? Oder sind schon im Grillteam des Martinsclub? Hier lernen Sie, wie man sicher grillt. Sie lernen, wie man Wurst, Steak, Käse und Gemüse grillt. Im Laufe des Jahres grillen Sie auf vielen Festen für viele andere Leute. Am Ende erhalten Sie ein Grill-Diplom.



Donnerstag, 16 bis 19 Uhr

m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26

€ 15 Euro, inklusive Imbiss und Getränk

Petra Schürer, 0421 989977-18



► Selbsthilfe Gruppe – Umgang mit schwierigen Gefühlen 15 23.1. bis 18.6. Nummer K 143 Dienstags,

Sind Sie oft sehr traurig? Oder wütend? Fühlen Sie sich alleine? Oder gibt es eine schwierige Situation in Ihrem Leben? In dieser Selbsthilfegruppe können Sie darüber sprechen. Wir suchen gemeinsam nach Lösungen. Und reden darüber, was uns helfen kann. Und darüber, was uns im Leben guttut!

6.8. bis 3.12.

16:30 bis 18 Uhr

m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26

Kostenlos

Jana Kolkowski, 0421 53747-54

► Karaoke: Marie singt in Huckelriede



Sie singen gern?

Dann kommen Sie ins musikalische Quartierszentrum in Huckelriede. Hier gibt es Karaoke, Getränke und Essen zum fairen Preis. Es ist nicht wichtig, ob Sie die Töne treffen. Hier begegnen Sie Menschen und können fröhlich sein. Hier haben Sie gemeinsam Spaß.

30.1. bis 18.6. 13.8. bis 3.12.

Dienstags, alle 14 Tage in den ungeraden Wochen, 17 bis 20 Uhr

Quartierszentrum Huckelriede, Niedersachsendamm 20a

€ Bitte Bargeld für warmes Essen und Getränke mitbringen!

Jana Kolkowski, 0421 53747-54

▶ Disco: Marie tanzt in Huckelriede



Hier können Sie Musik hören und zu verschiedener Musik tanzen. Es werden auch Musikwünsche entgegengenommen.

Zudem gibt es Getränke und warmes Essen für kleines Geld.

- 6.2. bis 11.6. 6.8. bis 26.11.
- Dienstags, alle 14 Tage in den geraden Wochen, 17 bis 20:30 Uhr
- Quartierszentrum Huckelriede, Niedersachsendamm 20a
- Bitte Bargeld für warmes Essen und Getränke mitbringen!
- Jana Kolkowski, 0421 53747-54

Gemeinsam Gärtnern in Huckelriede



Am Niedersachsendamm entsteht ein "Garten für alle".

Gemeinsam mit anderen können Sie Gemüse anpflanzen und ernten. Zeit für Pausen gibt es auch. Dann sitzen Sie in der Sonne und genießen den frisch gepflückten Kräutertee.



4.4. bis 7.11.

Donnerstags, 16 bis 18 Uhr

Quartierszentrum Huckelriede, Niedersachsendamm 20a

Kostenlos

Bitte an wetterfeste Kleidung denken! Hedwig Thelen, 0160 5513465

Die Senatorin für Umwelt, Klima und Wissenschaft



► Huckelrieder Spieletreff für alle Altersgruppen



Viermal im Jahr geht es im Quartierszentrum nur ums Spielen. Hier können alle nach Lust und Laune bekannte Spieleklassiker spielen. Oder probiert einfach mal neue Spiele aus. Ihr könnt für eine Stunde kommen oder den ganzen Tag bleiben. Alle sind willkommen.

- 3.2. | 4.5. | 14.9. | 9.11.
- Samstags, 13 bis 21:30 Uhr Kids Time von 13 bis 16 Uhr
- Quartierszentrum Huckelriede, Niedersachsendamm 20a
- Kostenlos
- Ist jetzt immer im Anschluss an den Tauschrausch und den Legotreff.
- Clara Groeger, 0421 49182545



Treffen Sie Freunde und lernen Sie neue Leute kennen. Wir spielen Gesellschaftsspiele, klönen oder entspannen. Und hinterher können Sie in unserer Disco tanzen.

- 23.1. bis 18.6. 6.8. bis 3.12.
- Dienstags, 16 bis 20:30 Uhr
- m|c, Zur Vegesacker Fähre 12
- € 30 Euro, Bitte zusätzlich 4,50 Euro Bargeld mitbringen für Getränke und Abendessen.
- Benjamin Schulze, 0421 438188107







8.4.

Montag, 17 bis 20:30 Uhr

Ostkurvensaal, Weser-Stadion

€ Kostenlos, bitte Bargeld für Essen und Getränke mitbringen!

Petra Schürer, 0421 989977-18







Zusammen lernen wir, welche Funktionen ein Handy hat.



K 172:

8.2. bis 13.6., alle 14 Tage in den geraden Wochen

K 173:

8.8. bis 12.12., alle 14 Tage in den geraden Wochen

- Donnerstags, 16:30 bis 18 Uhr
- Stadtteilhaus Kattenturm, Robert-Koch-Straße 70
- € Kostenlos
- **j** Jana Kolkowski, 0421 53747-54

▶ Computer, Smartphone und Tablet



Verstehen Sie nur wenig, wenn es um Computer, Smartphones oder Tablets geht? Bei uns lernen Sie, wie man diese Geräte bedient. Sie können alle Funktionen in aller Ruhe ausprobieren und üben.

Bringen Sie ruhig Ihr eigenes Endgerät mit.

- 22.1. bis 2.12., nicht in den Ferien
- Montags, 17:30 bis 19 Uhr
- Nachbarschaftstreff
 Am Siek 43
- **€** Kostenlos
- Petra Schürer,0421 989977-18





1. Anmeldung

Sie müssen sich schriftlich mit der Anmeldekarte anmelden. Das geht per Post, E-Mail oder per Fax. Die ausgefüllte Karte schicken Sie an:

Martinsclub Bremen e. V. **Buntentorsteinweg 24/26** 28201 Bremen

oder per E-Mail an:

kurse@martinsclub.de oder jugend@martinsclub.de

Per Fax: **0421 53747-77**

Wenn Ihre Anmeldung bei uns ist, prüfen wir, ob Sie teilnehmen können. Dies dauert einige Zeit. Danach bekommen Sie einen Brief mit der Zusage. Dies ist gleichzeitig die Rechnung. Sie können die Summe im Martinsclub bar bezahlen. Oder Sie überweisen das Geld auf dieses Konto:

Martinsclub Bremen e.V.

Sparkasse in Bremen

IBAN: DE 72290501010010684553

BIC: SBREDE22

Dafür haben Sie 10 Tage Zeit. Überweisen Sie später, könnte Ihr Platz bereits vergeben sein.

2. Rücktritt oder Kündigung

Bitte schreiben Sie uns, wenn Sie am Kurs doch nicht teilnehmen können. Wenn Sie noch keine Rechnung von uns bekommen haben, kostet Sie das nichts. Wenn Sie schon eine Rechnung erhalten haben, müssen Sie Geld bezahlen. Das gilt auch, wenn Sie nicht teilnehmen können, weil Sie krank sind.

- Sie sagen bis zwei Wochen vor Beginn des Kurses ab? Dann müssen Sie trotzdem die Hälfte des Preises bezahlen.
- Sie sagen einen bis 13 Tage vor dem Kurs ab? Dann müssen Sie trotzdem 75 Prozent des Preises bezahlen.
- 3. Sagen Sie am Veranstaltungstag oder gar nicht ab, bekommen Sie kein Geld zurück.

3. Preise

Die Preise unserer Kurse sind für Menschen mit geringem Einkommen gedacht. Wir gehen davon aus, dass Sie Ihre Kurse selber zahlen. Wenn Ihr Kurs von einer Behörde gezahlt wird, kann es mehr kosten.

4. Bonus für Mitglieder

Wenn Sie Mitglied im Martinsclub sind, können Sie Geld sparen. Die Hälfte ihres Jahresbeitrags ziehen wir von den Kurs- oder Reisegebühren ab. Sie sind Mitglied im Martinsclub? Dann teilen Sie uns das beim Anmelden mit. Dazu können Sie auf der Anmeldekarte ein Kreuz bei "m|c-Mitglied" machen.

5. Absage von Veranstaltungen

Manchmal müssen wir Kurse oder Veranstaltungen verlegen. Sie finden dann an einem anderen Tag oder einem anderen Ort statt. Es kann auch sein, dass eine andere Person den Kurs leitet. Wenn wir einen Kurs absagen, bekommen Sie Ihr Geld von uns zurück.

6. Haftung

Für Schäden haften wir grundsätzlich nicht. Wenn Sie sich anmelden, sind Sie mit den Regeln auf diesen Seiten einverstanden. Diese Regeln heißen auch "Teilnahme-Bedingungen".

Hinweise und Tipps

Der Bildungspass

Der Bildungspass belohnt Ihr Interesse, sich im Martinsclub weiterzubilden. Sie bekommen ihn im Martinsclub. Für jeden Kurs, an dem Sie teilnehmen, stempeln wir Ihren Pass. Daran müssen Sie selbst denken! Wenn der Pass vollgestempelt ist, bekommen Sie einen Kurs gratis. Sagen Sie uns das, wenn Sie sich für den nächsten Kurs anmelden.

Reha-Sport

Angebote, die mit "Reha!" bezeichnet sind, sind für Sie unter Umständen kostenlos. Dafür benötigen Sie eine Verordnung von einem Arzt. Auch Ihre Krankenkasse muss zustimmen, dass sie die Kosten übernimmt. Darum müssen Sie sich kümmern. Falls Sie keine Reha-Verordnung abgeben, müssen Sie das Angebot selbst bezahlen. Sie müssen regelmäßig an den Reha-Kursen teilnehmen. Wenn Sie unregelmäßig kommen, können wir Ihren Platz an jemand anderen weitergeben. Wir müssen Ihnen auch die Kosten berechnen, wenn Sie unregelmä-

Achtung:

ßig teilnehmen.

Die Kosten für Reha-Sport übernehmen die Krankenkassen. Sie dürfen dies für Versicherte

mit Behinderung nicht zeitlich begrenzen. Das hat das Bundessozialgericht entschieden. Das Urteil hat das Aktenzeichen "B1 KR 31/07 R".

Das heißt: Eine Reha-Verordnung kann nach 24 Monaten neu ausgestellt werden! Auch dann müssen die Krankenkassen die Kosten weiterhin übernehmen.

Bremen-Pass /

Bildungs- und Teilhabepaket

Manche Kinder und Jugendliche in Bremen haben einen Anspruch auf den Bremen-Pass. Das ist häufig der Fall, wenn die Familien wenig Geld haben. Der Pass sieht jeden Monat eine Unterstützung von bis zu 10 Euro vor. Damit können zum Beispiel Sportvereine, Musikunterricht, Pfadfinder-Freizeiten und vieles mehr bezahlt werden. Auch die Angebote des Martinsclub können davon bezahlt werden.

Hinweis zum Datenschutz: Was passiert mit meinen Daten?

Sie haben dem Martinsclub persönliche Daten mitgeteilt. Ihre Daten werden gespeichert. Die folgenden Rechte und Pflichten ergeben sich aus der Datenschutzgrundverordnung, abgekürzt: DSGVO. So heißt das Gesetz zum Datenschutz. So geht der Martinsclub mit Ihren Daten um:

1. Der Martinsclub darf Ihre Daten an andere Unternehmen weitergeben. Das kann zum Beispiel eine Zeitung sein, die über den Martinsclub berichtet. Daten dürfen weitergegeben werden, wenn dies dem eigentlichen Zweck der Aufnahmen dient.

Der Martinsclub darf die Daten auch einem Datenvernichter zukommen lassen. Dort werden die Daten gelöscht. Dieses Unternehmen muss sich an strenge Regeln halten.

2. Sie können vom Martinsclub erfahren, welche Daten von Ihnen gespeichert werden.

Sie haben das Recht, dass der Martinsclub falsche Daten korrigiert oder löscht.

Das Gesetz regelt auch diese Dinge:

- Sie können den Gebrauch Ihrer Daten einschränken.
- Sie haben das Recht, die von Ihnen gespeicherten Daten zu erhalten.
- Sie haben das Recht, dem Gebrauch Ihrer Daten zu widersprechen.
- Verantwortlich f
 ür die Daten ist der Martinsclub Bremen e.V.

Adresse: Buntentorsteinweg 24/26, 28201 Bremen

Kontakt:

E-Mail: kontakt@martinsclub.de, Telefon: 0421 53747-40

 Datenschutzbeauftragter ist Dr. Uwe Schläger.

Adresse: datenschutz nord GmbH, Konsul-Smidt-Straße 88, 28217 Bremen

Kontakt:

E-Mail: office@datenschutz-nord.de

Telefon: 0421-69 66 32 0

Sie glauben, dass der Martinsclub nicht korrekt mit Ihren Daten umgeht? Dann haben Sie das Recht, sich zu beschweren.

Zuständig ist dafür:

Die Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit.

Adresse:

Arndtstraße 1, 27570 Bremerhaven

Kontakt:

Tel: 0421 3612010 oder E-Mail:

office@datenschutz.bremen.de



Kontakt: Angelika Ellerhorst

Martinsclub Bremen e.V. Buntentorsteinweg 24/26

28201 Bremen

Telefon 0421 53747-672

Fax 0421 53747-77

teilhabe@martinsclub.de

Ich erlaube, dass der Martinsclub Fotos und Videos von mir macht.

Es kann sein, dass ich eine Person habe, die mich gesetzlich vertritt. Dann darf diese Person die Erlaubnis geben. Der Martinsclub darf eine andere Person beauftragen, die Fotos oder Videos macht. Das können ehrenamtliche oder professionelle Fotografen sein. Diese Person gibt sich als Fotografin oder als Fotograf zu erkennen.

Die Fotos werden während unserer Veranstaltungen gemacht. Fotografiert werden zum Beispiel diese Situationen:

- Gruppe beim Musik machen
- · Sportliche Aktivitäten der Gruppe
- Besuch eines Restaurants

Wenn gerade ein Kurs stattfindet, können dort auch Fotos gemacht werden. Es werden ausschließlich Bilder gemacht, die beim Kurs entstehen. Es werden keine Fotos von privaten Situationen gemacht.

Auf den Fotos ist vielleicht erkennbar:

- welcher Religion ich angehöre. Zum Beispiel: Ob ich Christ oder Moslem bin.
- wie fit ich bin. Zum Beispiel: Ob ich im Rollstuhl sitze oder mit dem Rollator gehe.

Ich bin mit den hier genannten Regeln einverstanden. Das zeigen meine Unterschrift und das Kreuz auf der Anmeldekarte.

Der Martinsclub darf die Aufnahmen von mir in verschiedenen Medien veröffentlichen. Das sind zum Beispiel:

- Internet
- Presse
- Soziale Medien wie Facebook
- Gedrucktes
- Fernsehen
- Werbematerial

Mein Einverständnis gilt für Angebote, die ich auf der Anmeldekarte eingetragen habe. Die Anmeldekarten sind auf Seite 51/52 und Seite 53/54.

Für die Fotos oder Videos verlange ich kein Geld. Ich fordere auch kein Geld dafür, dass der Martinsclub die Aufnahmen veröffentlicht. Der Martinsclub darf die Aufnahmen immer und überall nutzen. Auch der Presse darf er erlauben, die Fotos oder Videos zu nutzen. Angaben zum Datenschutz finden Sie ab Seite 48.

Wenn ich es mir anders überlege, kann ich die Erlaubnis zurücknehmen.

Dann nimmt der Martinsclub die Aufnahmen aus dem Internet.

Außerdem löscht er die Aufnahmen in den Sozialen Medien. Der Martinsclub stellt dann keine neuen Seiten mehr mit meinen Bildern her.

Die schon gedruckten Seiten werden aber noch verwendet.

Vorname:	N	achname:
► Ich melde mich fü	ir folgende Ange	ebote an
Kurs-Nummer:	Titel:	
(Für die Reiseanmeldu	ng: Bitte umblättern)	

Füllen Sie zuerst die Anmeldekarte aus. Dann trennen Sie diese aus dem Heft. Stecken Sie die Karte in einen Umschlag. Diesen schicken Sie dann an den Martinsclub. Die Adresse lautet:

Martinsclub Bremen e. V. Buntentorsteinweg 24-26 28201 Bremen. Sie können sich auch im Internet anmelden:

www.martinsclub.de

Die **Teilnahmebedingungen** finden Sie hier:

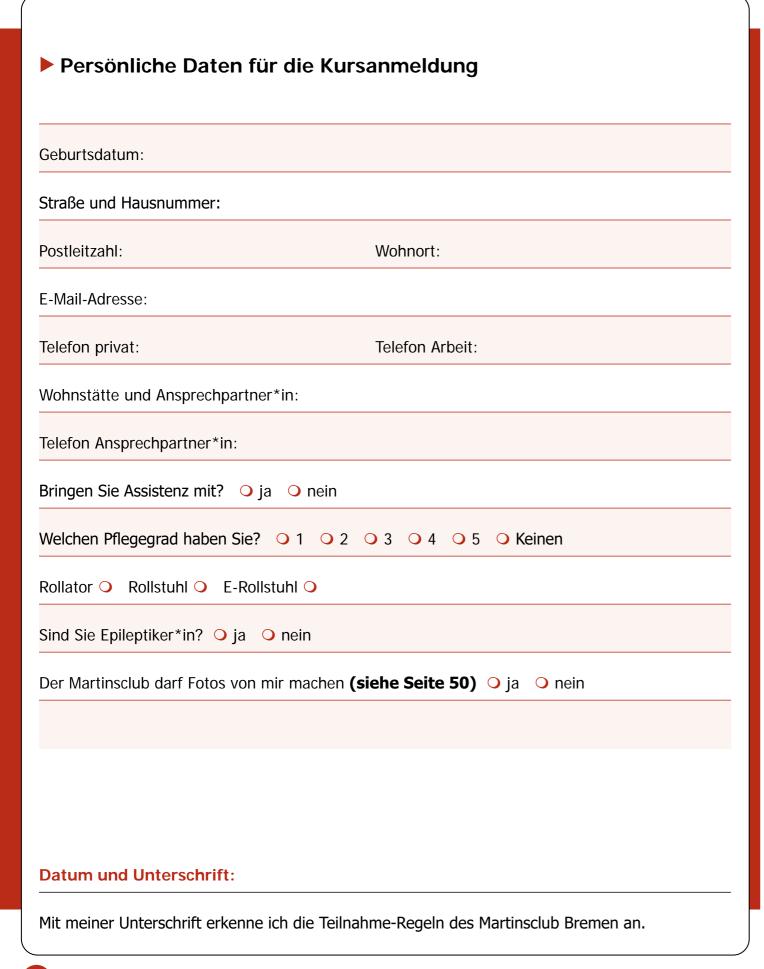
Seite 47: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Seite 63: Ältere Menschen

Seite 98: Reisen

Anmeldung Kurse

Anmeldung Kurse



Vorname:	Nachname:	
► Ich melde mich für folge	ende Reisen an	
Reisewunsch 1 Nummer:	Titel:	
Reisewunsch 2 Nummer:	Titel:	
Reisewunsch 3 Nummer:	Titel:	
► Wenn meine Wunschrei gerne mitfahren:	se belegt ist, würde i	ch auch hier
_	se belegt ist, würde i Titel:	ch auch hier
gerne mitfahren: Reisewunsch 1 Nummer:	- ·	ch auch hier
	Titel:	ch auch hier ○ ja ○ nein
gerne mitfahren: Reisewunsch 1 Nummer: Reisewunsch 2 Nummer:	Titel: Titel: nachen (siehe Seite 50)	

Anmeldung Reisen Erwachsene

Persönliche Daten für die Reiseanmeldung Geburtsdatum: Straße und Hausnummer: Postleitzahl: Wohnort: E-Mail-Adresse: Telefon privat: Telefon Arbeit: Wohnstätte und Ansprechpartner*in: Telefon Ansprechpartner*in: Welchen Pflegegrad haben Sie? O 1 O 2 O 3 O 4 O 5 O Keinen Rollator O Rollstuhl O E-Rollstuhl O Kann man den Rollstuhl oder Rollator einfach zusammenklappen? O ja O nein Können Sie umgesetzt werden? O ja O nein Fahren Sie selber? O ja O nein Können Sie sich ohne Hilfe selber umsetzen? O ja O nein Sind Sie Epileptiker*in? ○ ja ○ nein Benötigen Sie mehr Betreuung? (1:1) o ja o nein **Datum und Unterschrift:** Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahme-Regeln (ab Seite 98) des Martinsclub Bremen an. Hiermit stimme ich der Teilnahme der angemeldeten Person zu. Gesetzliche Betreuung: Telefon: Datum und Unterschrift:

Unsere Förder*innen und Kooperationspartner*innen:







































































































► Angebote für ältere Menschen

Herzlich willkommen! Mit uns sind Sie mittendrin statt nur dabei!

Kommen Sie bei uns mit anderen Menschen in Kontakt. Gemeinsam können Sie dann in der Freizeit aktiv werden.

Sie sind schon etwas älter und müssen nicht mehr arbeiten? Oder Sie möchten sich auf Ihren Ruhestand vorbereiten?

In unserem Programm finden Sie viele beliebte Angebote. Dabei sind auch sogenannte "Klassiker" wie Bingo, Ausflüge und Treffs.

An unserem Standort in Bremen-Vegesack gibt es ein neues Angebot. Dort können Sie Yoga machen und dabei fit und beweglich werden.





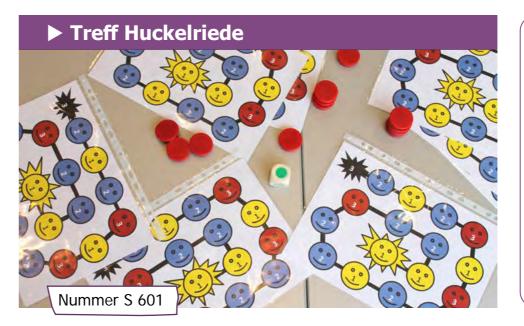


Ab 8.1.

Montags, 15 bis 17 Uhr



Petra Schürer, 0421 989977-18



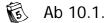


Dienstags, 9:30 bis 11 Uhr

Quartierszentrum Huckelriede, Niedersachsendamm 20 A

Claudia Walter, 0421 53747-52





Mittwochs, 9:30 bis 11:30 Uhr

m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26

Claudia Walter, 0421 53747-52



► Treff Walle Nummer S 501



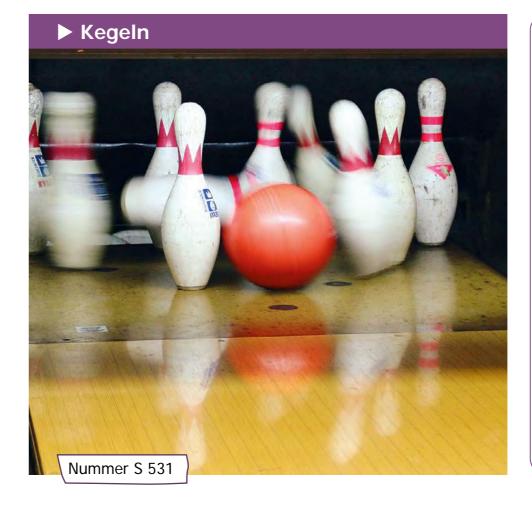
- Donnerstags, 9:30 bis 11:30 Uhr
- DRK Begegnungszentrum Haferkamp, Haferkamp 8
- **2** Sophia Klerings, 0421 572324-78



- Ab 19.1.
- Jeden zweiten Freitag, 9:30 bis 11:30 Uhr
- Ev. Luth. Bethlehem-Gemeinde, Ludwig-Roselius-Allee 95
- Petra Schürer, 0421 989977-18



- **Ab** 12.1.
- Deden zweiten Freitag, 14:30 bis 16 Uhr
- m|Centrum,
 Buntentorsteinweg
 24/26
- **i** Claudia Walter, 0421 53747-52



- Ab 15.1.
- Jeden zweiten
 Montag,
 12 bis 13:30 Uhr
- Steakhaus Melissa,
 Osterfeuerberger
 Ring 7
- Bitte mitbringen: Geld für Essen und Getränke, Schuhe zum Kegeln.
- Sophia Klerings, 0421 572324-78



- Ab 9.1.
- Dienstags, 14:30 bis 16 Uhr Im Juli ist Sommerpause
- Begegnungsstätte
 Buntentor, Buntentorsteinweg 114
- Bitte bequeme Kleidung anziehen.
- **c** Claudia Walter, 0421 53747-52





Ab 22.1.

Montags, 10 bis 11:30 Uhr Die Sommerpause wird noch bekannt gegeben.



- Bitte bequeme Kleidung anziehen.
- Benjamin Schulze, 0421 438188107

In Kooperation mit:



Einzelbetreuung



Sie wünschen sich eine persönliche Begleitung in Ihrer Freizeit? Wir organisieren gerne eine passende Betreuung für Sie.

Ihre Ansprechpartnerinnen:

- Bremen Süd und Nord Anne Skwara-Harms 0421 53747-789
- Bremen West Christine Fibich, 0421 53747-790
- Bremen Ost Simone Bacher, 0157 76299477

► Klönschnack im Eiscafé

Im Eiscafé können Sie gut miteinander schnacken. Und es gibt viele leckere Eissorten zu probieren!

Claudia Walter, 0421 53747-52



7.6. und 9.8.

- Freitags, Abfahrtszeit wird noch bekannt gegeben
- Treffen: m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26
- € 1:3 Betreuung: 17 Euro Plus mindestens 10 Euro für Eis und Getränke





Bei den Kaffeefahrten verbringen Sie gemütliche Nachmittage in schönen Cafés.

Claudia Walter, 0421 53747-52

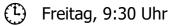
- 2.2. | 15.3. | 12.4. | 6.9. | 11.10. | 1.11.
- (L) Freitags, Abfahrtszeit wird noch bekannt gegeben
- Treffen: m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26
- € 1:3 Betreuung: 17 Euro Plus mind. 10 Euro für Kaffee und Kuchen

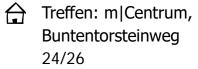






10.5.





€ 1:3 Betreuung: 23 Euro Plus mind. 25 Euro für Essen und Getränke

Nummer S 172

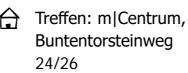
► Einkaufsbummel mit Mittagessen

Gemeinsam bummeln wir durch den Weserpark. Zum Abschluss gibt es ein leckeres Mittagessen.



19.12.

Donnerstag, 9:30 Uhr



1:3 Betreuung: 23 Euro Plus mind. 35 Euro für Essen, Getränke und sonstiges

Claudia Walter, 0421 53747-52





12.7. | 19.7. | 26.7.



Treffen: m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26

€ 1:3 Betreuung: 45 Euro Plus mind. 35 Euro für Essen, Getränke und sonstiges

Claudia Walter, 0421 53747-52





Wie kann man mitmachen?

Bitte vereinbaren Sie einen Termin. Wir beraten Sie gerne, welche Angebote für Sie passen könnten. Dann erstellen wir gemeinsam einen Plan für Sie.

Welche finanziellen Hilfen gibt es?

Sie sind bereits in Rente? Dann können Sie Geld beim Amt für soziale Dienste beantragen. Diese Hilfe nennt

sich "Seniorenmodul". Mit diesem Geld können Sie alle Angebote bezahlen, außer Reisen. Wir beraten Sie gerne, wenn Sie einen Antrag stellen wollen.

Sie haben keinen Anspruch auf das Geld vom "Seniorenmodul"? Dann können Sie trotzdem teilnehmen. Wir finden gemeinsam eine Lösung, wie Sie die Angebote bezahlen können.











Ein Tagesausflug ist wie ein Tag Urlaub. Sie sind gerne am Meer und möchten die herrliche Seeluft genießen? Hier haben Sie die Möglichkeit dazu!





Reisen 2024

Klimaneutral Reisen

Der Klimawandel ist ein wichtiges Thema, das alle Menschen betrifft. Wir Menschen schädigen durch unsere Lebensweise das Klima. Weil wir zu viele Treibhausgase in die Luft ausstoßen. Ein Teil dieser schädlichen Abgase wird durch Reisen verursacht. Denn wann immer wir uns fortbewegen, hat das Folgen für die Umwelt.

Dabei spielen die Anreise und Abreise eine große Rolle. Und die Transportmittel im Urlaub selbst. Flugreisen und Kreuzfahrten fallen dabei besonders stark ins Gewicht. Aber auch die Unterkunft und die Verpflegung beeinflussen den Ausstoß der Treibhausgase.

Darauf wollen wir ab sofort noch mehr achten. Ab 2024 sollen alle Reisen des Martinsclub klimafreundlicher werden. Denn schon mit kleinen Schritten können alle dem Klima helfen.

Für alle Reisen berechnen wir künftig einen Klimabeitrag. Er ist Teil des Reisepreises. Der Beitrag wird, je nach Reiseform, unterschiedlich hoch ausfallen. Bei einer Tagesfahrt mit dem Zug beträgt er 2,50 Euro. Bei einer Wochenreise mit dem Kleinbus und Verkehr vor Ort 5 Euro. Bei einer Flugreise werden 20 Euro berechnet, bei einer Kreuzfahrt 25 Euro. Der Martinsclub Bremen wird sich ebenfalls daran beteiligen. Wir verdoppeln den Klimabetrag für die Reise. Wir bezahlen also das gleiche wie Sie. Am Ende des Jahres rechnen wir dann alle Beiträge zusammen.

Mit dem Geld unterstützen wir Klimaprojekte in unserer Gegend. Diese müssen etwas Gutes für das Klima tun und das auch nachweisen. So wollen wir die Folgen unserer Reisen für das Klima etwas abmildern.

Wir denken auch bei der Auswahl der Ferienunterkünfte an das Klima. Das Deutsche Jugendherbergswerk zum Beispiel nutzt zu 100 Prozent Ökostrom. Es hat sich selbst auch andere wichtige Regel gegeben. Zum Beispiel wollen sie dort auf Verpackungen verzichten. Sie wollen Strom und Wasser sparen. Und beim Essen soll es mehr Vegetarisches geben. Auch der Ferienhof Meinerdingen bietet umweltfreundliche Urlaube. Hier wird seit 2006 komplett auf Öl oder Gas zum Heizen verzichtet. Der Strom für den Hof entsteht aus Sonnenenergie.

Gerne möchten wir Sie darüber informieren, welche Klima-Projekte wir unterstützen. Und darüber, wie diese Projekte das Klima verbessern. Folgen Sie uns dafür auf Facebook oder Instagram. Dort erfahren Sie mehr darüber.

Wir wünschen allen ein angenehmes und tolles Reisejahr 2024!



Schnappschüsse aus dem letzten Jahr

► Plön – Stadt der Seen



Schleswig-Holstein

Plön in der Nähe von Kiel ist ein tolles Reiseziel. Die Stadt liegt im Naturpark Holsteinische Schweiz. Keine andere Stadt ist von so viel Wasser umgeben. Hier grenzen der Große und Kleine Plöner See an die Stadt. Außerdem gibt es noch viele andere Seen. Ein sehenswertes Ausflugsziel und das Wahrzeichen von Plön ist das schöne Schloss. In der Ortsmitte befindet sich die historische Innenstadt. Sie hat schmale, idyllische Gassen. Bummeln und entdecken Sie eine Vielzahl an Restaurants und Geschäften.

Besonders empfehlenswert ist auch ein Besuch der Prinzeninsel. Sie ist nur zu Fuß erreichbar.

Ihre Unterkunft liegt wunderschön am See. Sie hat eine große Terrasse mit Seeblick und ein riesiges Wiesengelände.





2.4. bis 8.4.



Zweibett-Zimmer mit Gemeinschaftsbädern und WC



Jugendherberge Plön



6



Kleinbus



€ 1:3 Betreuung: 875 Euro

Ihre Unterkunft:



▶ Insel Langeoog in der Nordsee



Niedersachsen

Langeoog – die "lange Insel" – liegt im Wattenmeer. Sie ist etwa 10 Kilometer vom Festland entfernt. Die Insel ist bestens für entspannten Erholungsurlaub geeignet. Vom Ort Bensersiel setzen Sie mit der Fähre auf die Insel über. Der schöne Strand lädt zum Spaziergang ein. Bei gutem Wetter können Sie sich in der Nordsee erfrischen. Vom Wasserturm aus haben Sie eine Aussicht über die Insel. Auch das Schifffahrtsmuseum und das Nordsee-Aquarium sind sehenswert.

Sie wohnen im schönen Haus Meedland. Es liegt mitten im Ortskern, nah an Kurhaus und Strand. Auch Geschäfte und Cafés sind in der Nähe.

Ihre Unterkunft:



6.4. bis 12.4.

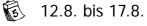
R 02/24 (6 Nächte)



€ 1:3 Betreuung: 1.095 Euro

> Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 185 Euro

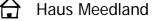
R 17/24 (5 Nächte)



€ 1:3 Betreuung: 940 Euro

> Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 155 Euro

Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC





Kleinbus und 🧘 Schiff





Polen

Die Stadt Gdańsk liegt im Norden von Polen nah an der Ostseeküste. Früher hatte sie den Deutschen Namen Danzig. Sie liegt in Pommern und ist die größte Hafenstadt in Polen. Genau wie Bremen war Danzig früher eine Hansestadt. Die Hanse war ein Bund von Städten. Schon seit über 40 Jahren sind Bremen und Danzig außerdem Partnerstädte.

In der Ostsee-Metropole gibt es viel zu sehen und staunen. Das goldene Tor, die St.-Marien-Kirche und der Neptunbrunnen zum Beispiel. Oder der Oliwski-Park. Die ganze Altstadt lädt zum Stadtbummel ein. Besuchen Sie den langen Markt und viele historische Häuser. In Danzig finden Sie auch viele Einkaufsmöglichkeiten. Es gibt tolle Restaurants und ein lebhaftes Nachtleben. Probieren Sie unbedingt einmal die polnischen Spezialitäten Pierogi oder Gołabki.

In der Umgebung von Danzig können Sie auch Ausflüge unternehmen. Nördlich von der Stadt befinden sich kilometerlange Sandstrände an der Ostsee. Oder Sie besuchen die etwa eine Stunde entfernte Marienburg. Das ist eine etwa 700 Jahre alte Festung.

Sie wohnen im Hotel Focus Gdańsk. Es liegt nur 2 Kilometer vom Zentrum der Altstadt entfernt.



25.4. bis 2.5.



Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC



Hotel Focus Gdańsk***



Flugzeug



€ 1:3 Betreuung: 1.689 Euro

Wichtiger Hinweis:

Sie brauchen unbedingt einen Personalausweis oder Reisepass. Dieser muss bis nach der Reise gültig sein.

Ihre Unterkunft:





Mecklenburg-Vorpommern

Die Universitätsstadt und Hansestadt Greifswald liegt in Mecklenburg-Vorpommern. Nicht weit entfernt sind die Inseln Rügen und Usedom. Die Küstenlandschaft nennt sich Greifswalder Bodden. Ein Bodden ist eine flache Bucht.

Die Stadt hat viele gut erhaltene, alte Häuser. Überall erkennt man, dass Greifswald am Wasser liegt. In der Altstadt finden Sie den größten Museumshafen Deutschlands.

Erkunden Sie doch die Umgebung vom Wasser aus bei einer Schiffstour. Auch in der Umgebung gibt es Einiges zu entdecken. Zum Beispiel einige sehenswerte Schlösser. Oder das Barockschloss Griebenow und das Schloss Ludwigsburg.

Tagesausflüge zu den Ostseeinseln Rügen und Usedom sind auf jeden Fall geplant.

Vom Speisesaal Ihrer Unterkunft haben Sie einen weiten Blick auf die Stadt.



6.5. bis 13.5.



Zweibett-Zimmer mit Gemeinschaftsbädern und WC



Jugendherberge Greifswald





Kleinbus



€ 1:3 Betreuung: 1.177 Euro

Ihre Unterkunft:



► AIDA-Kreuzfahrt: Höhepunkte Schottlands



England, Schottland und Nordsee

In Hamburg gehen Sie an Bord Ihres Schiffes AIDAsol. Hier startet Ihre Fahrt nach Schottland. Schottland ist das nördlichste Land Großbritanniens.

Den ersten Halt macht das Schiff in Newcastle. Die Stadt hat eine große Universität. Hier leben viele Studenten. Spazieren Sie am Fluss Tyne entlang. Genießen Sie einen Tag voller Geschichte, Kultur, Shopping und gutem Essen!

Am nächsten Tag erreichen Sie den Ort Invergordon. Von hier aus können Sie die Schönheit der Landschaft erleben. Sehen Sie Hochmoore und karge Berglandschaften. Machen Sie eine Bustour zur wohl bekanntestes Sehenswürdigkeit Schottlands: Loch Ness. Vielleicht lässt sich Nessie, das Seeungeheuer, ja sehen?

Nächster Halt: Kirkwall auf den Orkney-Inseln. Kirkwall ist hier der Hauptort. Staunen Sie über die unglaubliche Landschaft, eine reiche Tierwelt und historische Sehenswürdigkeiten.

Ihr letzter Halt ist in Edinburgh, der Hauptstadt von Schottland. Besuchen Sie die berühmte Burg. Die gab der Stadt Ihren Namen. Am nächsten Tag kommen Sie wieder in Hamburg an.

Auf der AIDAsol erwartet Sie jede Menge Komfort. Neben Ruhe und Erholung finden Sie auf der AIDAsol auch spannende Unterhaltung. Viele Restaurants. Und Freizeit- und Sportmöglichkeiten. Erleben Sie die faszinierenden Shows im Theater des Schiffes. Lassen Sie sich entführen in eine Welt voller Fantasie. Mit außergewöhnlichen Kostümen, spektakulären Akrobaten und schöner Musik.

12.5. bis 19.5.



Zweibett-Innenkabinen mit Dusche und WC



Schiff AIDAsol



Schiff



€ 1:3 Betreuung: 2.135 Euro

Wichtiger Hinweis:

Sie brauchen unbedingt einen Reisepass. Dieser muss bis nach der Reise gültig sein.



▶ Benalmadena: Sonnenküste am Mittelmeer



Spanien

Benalmadena ist ein Urlaubsort an der Costa del Sol. Das ist die Sonnenküste im Süden Spaniens. Und auf jeden Fall ein schönes Reiseziel für einen gelungenen Urlaub.

Bekannt ist der Ort für seine Strände und den Themenpark Tivoli World. Sehr beliebt ist das Aquarium mit einem Haifischbecken und vielen anderen Wasserbewohnern. Sehen Sie Delfine, Pinguine und Seelöwen aus der Nähe. In der typisch andalusischen Altstadt sollten Sie auch das schöne Schloss besuchen.

Ihr Hotel liegt nahe dem Yachthafen. Nur 150 Meter entfernt finden Sie den Sand-Kies-Strand. Das Hotel hat eine große Poolanlage. Zahlreiche Möglichkeiten zum Einkaufen und zur Unterhaltung befinden sich in direkter Nähe.

Ihre Unterkunft:





12.5. bis 22.5.



Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC



Hotel Best Sciroco****





Voraussichtliche

Abflugzeit: 14:45 Uhr ab Hamburg



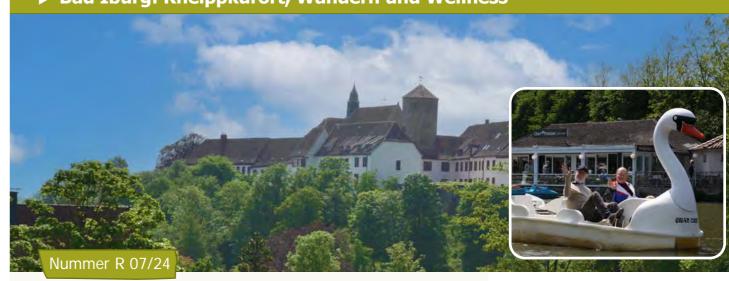
€ 1:3 Betreuung: 2.155 Euro

> Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 200 Euro

Wichtiger Hinweis:

Sie brauchen unbedingt einen Personalausweis oder Reisepass. Dieser muss bis nach der Reise gültig sein.

▶ Bad Iburg: Kneippkurort, Wandern und Wellness



Niedersachsen

Bad Iburg ist eine Kleinstadt und ein staatlich anerkannter Kneippkurort. Es liegt sehr idyllisch am Rand des Teutoburger Waldes.

Über der Stadt befindet sich das Schloss Iburg und darunter der Kneipp-Pfad. Sie können auch auf dem Baumwipfelpfad oben in den Bäumen spazieren. Von hier haben Sie eine wunderbare Aussicht und können Ihre Wandertouren planen. Denn in der direkten Umgebung sind die nördlichen Ausläufer des Teutoburger Waldes. Wunderschöne kleine Berge und Wälder können Sie hier erkunden.

Zur Erholung haben wir für Sie einen Ausflug in die Spa-Therme geplant. Sie ist im nahe gelegenen Bad Rothenfelde. Hier können Sie sich in verschiedenen Thermal- und Solebecken entspannen. Und wir haben zusätzlich eine Massage für Sie gebucht.

Sie wohnen im Hotel am Park in Bad Iburg.

Die Gruppe ist viel zu Fuß unterwegs. Sie sollten also gut laufen können.



28.5. bis 2.6.



Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC



Hotel im Park



6



Kleinbus



€ 1:3 Betreuung: 950 Euro

> Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 165 Euro





Niedersachsen und Nordsee

Borkum ist die größte der Ostfriesischen Inseln. Gut zwei Stunden dauert die Überfahrt mit der Fähre von Emden aus. Borkum hat Hochseeklima. Hier gibt es wenig Pollen und viel Jod in der Luft. Ein Spaziergang am Strand entlang ist eine wundervolle Erfahrung.

Erkunden Sie die Insel bei einer Fahrt mit der nostalgischen Inselbahn. Im Nordsee-Aquarium lernen Sie alles Wichtige über die Unterwasserwelt vor Borkum. Im Ort finden Sie interessante Geschäfte, Cafés und Restaurants.

Ihre Unterkunft liegt in der Nähe des Inselbahnhofs, direkt am Neuen Leuchtturm. Sie ist etwa 400 Meter von Strand und Promenade entfernt.





7.6. bis 13.6.



Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC



Villa Gerhards



6



Kleinbus und 🇘 Schiff



€ 1:3 Betreuung: 1.172 Euro

Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 100 Euro

Ihre Unterkunft:





Niedersachsen

Baltrum ist die kleinste der sieben Ostfriesischen Inseln. Sie bietet Ihnen neben einem herrlichen Sandstrand vor allem Ruhe und Erholung.

Vom Ort Neßmersiel bringt Sie eine Fähre auf die Insel. Gemütliche Restaurants und Cafés an der Strandpromenade laden zum Verweilen ein. Baltrum liegt mitten im Nationalpark Wattenmeer. Deswegen sind hier viele unterschiedliche Vogelarten zuhause. Sie können Spaziergänge in der Natur unternehmen. Oder besuchen Sie bei gutem Wetter mit einer Fähre die Seehundbänke.

Sie wohnen im Gruppenhaus Sonnenhütte. Strand, Hafen und Ortskern sind schnell zu erreichen.



10.6. bis 15.6.



Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC



Sonnenhütte Baltrum





Kleinbus und 🏦 Schiff



€ 1:3 Betreuung: 995 Euro

> Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 80 Euro





▶ Rhede: Reiterhofurlaub

Niedersachsen

Der Reiterhof liegt in der Gemeinde Rhede im nördlichen Emsland. Ein idealer Ort zum Entspannen.

Hier wohnen Sie im Gästehaus der Ranch. Das ist ein familiär geführter Hof nahe der holländischen Grenze. Er bietet gleichermaßen Ruhe und Erholung, aber auch aktiven Freizeitspaß. Es gibt einen Grillplatz, Tischtennisplatten, einen Kicker, Fahrräder und Kettcars. Auch ein Spielzimmer mit verschiedenen Gesellschaftsspielen ist vorhanden.

Vor allem ist die Ranch aber ein Ort für alle, die Pferde lieben. Hier warten mehrere Pferde auf Sie. Zum Reiten oder auch für Schmuseeinheiten. Es gibt einen Reitplatz und eine Reithalle.

Das müssen Sie wissen:

- · Diese Reise richtet sich an Menschen, die noch nicht reiten können. Fortgeschrittene dürfen sich natürlich auch anmelden.
- Um die Pferde zu schonen, sollten Sie höchstens 90 Kilo wiegen.



17.6. bis 23.6.



Einfache Zweibett-Zimmer mit Gemeinschaftsbädern und WC



Lazy Horse Ranch



6



Kleinbus



1:3 Betreuung: 889 Euro

Ihre Unterkunft:



▶ Sylt: Nordseeinsel mit Traumstränden





Niedersachsen

Sylt ist die größte nordfriesische Insel und ein beliebtes Urlaubsziel. Sie ist bekannt für die vielen Ferienorte und ihre langen Strände.

Willkommen im sonnigen Süden der Insel Sylt. Hier liegt das kleine Dorf Hörnum. Vom Hörnumer Hafen aus starten verschiedene Ausflugsschiffe. Sie fahren zu den Seehundbänken oder den Nachbarinseln Amrum und Föhr. Auch die vielen anderen interessanten Orte der Insel erkunden Sie natürlich.

Die Jugendherberge liegt am Rande Hörnums inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Besonderes Merkmal ist der feine Sandstrand. Er erstreckt sich kilometerlang entlang der Küste.





26.6. bis 3.7.



Zweibett-Zimmer mit Gemeinschaftsbädern und WC



Jugendherberge Hörnum





€ 1:3 Betreuung:



Kleinbus





Mecklenburg-Vorpommern

Schwerin – die Stadt der Seen und Wälder. Sie ist die kleinste Landeshauptstadt Deutschlands. Mit dem märchenhaften Schloss und den sieben Seen definitiv eine Reise wert!

Sie bietet neben den historischen Sehenswürdigkeiten auch wunderschöne Naturlandschaften. Lernen Sie den Schweriner See, den Ziegelsee und den Heidensee kennen. Hier gibt es verschiedenste Bootstouren. An Bord der "Weißen Flotte" erleben Sie Schwerin von einer anderen Seite. Besuchen Sie auch den Zoo Schwerin.

Am Rande der Stadt liegt Ihre Unterkunft. Sie ist nur ein paar Meter vom Ufer des Schweriner Sees entfernt.





1.7. bis 8.7.



Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC



AWO Sano Ferienzentrum





Kleinbus



€ 1:3 Betreuung: 1.089 Euro

> Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 160 Euro

Ihre Unterkunft:



► Arendsee: Fahrradfahren in der Altmark



Sachsen-Anhalt

Aktive Erholung auf dem längstem Radrundweg in Sachsen-Anhalt. Der Altmark-Rundweg führt durch eine der ältesten Kulturlandschaften Deutschlands. Sie fahren vorbei an romantischen Kirchen, Schlössern und gemütlichen Dörfern. Sie werden begeistert sein von der ursprünglichen Natur der Altmark. Genießen Sie die Altmärkische Schweiz mit ihren Hügeln und Wäldern. Und erleben Sie den Arendsee als größten natürlichen See der Region.

Das Strandbad am Arendsee lädt zum Baden ein. Es kann bequem zu Fuß erreicht werden. Die Besuchen Sie auch Salzwedel. Die Stadt ist bekannt für ihre wunderschönen Fachwerkhäuser, Backsteinbauten und Baumkuchenbäckereien.

Sie wohnen in der Ferienanlage "Integrationsdorf Arendsee". Ihr Haus hat 2 Etagen.

Das müssen Sie beachten:

Wir setzen voraus, dass Sie regelmäßig Fahrrad fahren. Sie müssen die Verkehrsregeln kennen. Sie brauchen ein verkehrssicheres Fahrrad. Und Sie müssen einen Fahrradhelm und eine Warnweste tragen.



5.7. bis 12.7.



Zweibett-Zimmer mit Gemeinschaftsbädern und WC



iDA-Integrationsdorf Arendsee





Gepäck und Radtransport, Anreise mit dem Zuq



€ 1:3 Betreuung: 1.240 Euro





Schleswig-Holstein

Der Kurort Bad Malente liegt im Naturparadies der Holsteinischen Schweiz. Mitten in Schleswig-Holstein, zwischen Nordsee und Ostsee. Dort, wo es viel Wasser gibt und eine unbändige Waldlandschaft.

Es gibt einige schöne Ausflugziele in der Nähe. Die Stadt Eutin. Den Wildpark. Den Küstenort Scharbeutz und Timmendorfer Strand. Außerdem ist eine 5-Seen-Rundfahrt mit einem Ausflugsschiff geplant. Und die schöne Badestelle der Jugendherberge lockt zu einem erfrischenden Bad. Oder Sie genießen den wunderschönen Seeblick von der Terrasse Ihrer Unterkunft aus.

Brauchen Sie was Bestimmtes oder wollen Sie nur ein bisschen Bummeln? In der Einkaufsstraße finden Sie schöne Mitbringsel und Besonderheiten.





22.7. bis 28.7.



Zweibett-Zimmer mit Waschbecken und Gemeinschaftsbäder mit WC



Jugendherberge **Bad Malente**



6



Kleinbus



€ 1:3 Betreuung: 1.233 Euro

Ihre Unterkunft:



▶ Noer: Schloss-Urlaub an der Ostsee



Schleswig-Holstein

Der kleine Ort Noer liegt ganz in der Nähe von Eckernförde. Das Schloss Noer ist ein ehemaliges Herrenhaus mit mehreren Nebengebäuden. Hier lebte früher der Graf von Noer. Das Schloss liegt mitten in einem riesigen Parks an der Eckernförder Buch. Im Haus gibt es Tischtennisplatten, Billardtische und Tischfußball. Draußen sind eine Spielwiese, ein Bolzplatz, ein Volleyballplatz und eine Disc-Golf-Bahn.

Um Noer und Umgebung zu erkunden, liegt das Schloss in bester Lage. Von hier sind es nur wenige hundert Meter zum Ostseestrand. Der Strand bietet viel Platz zum Toben und Sandburgen bauen.

Die Kleinstadt Eckernförde lädt zum Bummeln ein. Auch ein Ausflug in den Tierpark ist geplant.





26.7. bis 2.8.



Zweibett-Zimmer mit Waschbecken und Gemeinschaftsbäder mit WC



Jugendgästehaus Schloss Noer





€ 1:3 Betreuung: 938 Euro

1:1 Betreuung:

Kleinbus

1.999 Euro



▶ Segeltörn auf der Nordsee

Niederlande

Wir haben für unseren Segeltörn über die Jahre schon viele Fans gewonnen. Probieren Sie es auch einmal aus.

Lernen Sie Kapitän Olav und sein Schiff "Maxima" kennen. Er nimmt Sie mit auf ein Abenteuer an Bord seines Plattbodenschiffes. Er erklärt Ihnen, worauf Sie an Bord achten müssen. Alle können mit anfassen. Sie lernen, Segel zu hissen und den Anker zu lichten. Wichtig ist auch, das Schiff im Hafen richtig fest zu machen. Auch in der Küche ist Hilfe nötig. Denn das Essen bereitet die Gruppe selber zu.

Je nachdem wie der Wind steht, sind Segeltörns möglich. Ziele können die holländischen Inseln Ameland, Texel oder Terschelling sein. Dort gehen Sie dann auch an Land. Sie können hier einkaufen oder Eis essen und sich die Insel anschauen.

Das sollten Sie wissen:

In diesem Jahr wird ein kleiner Hund mitsegeln. Er heißt Jeje und kuschelt gerne.

Die Schlaf-Kabinen an Bord sind klein. Zwei oder drei Personen teilen sich eine Kabine.



11.8. bis 16.8.



Einfache Mehr-Bett-Kabinen mit Gemeinschaftsdusche und WC.



Schiff MAXIMA





Bus und <u></u> Schiff



1:3 Betreuung: 955 Euro

Maxima Kabinen:



▶ Büsum – Reiten und Natur an der Nordsee

Schleswig-Holstein

Nummer R 18/24

Lernen Sie reiten! Egal, ob sie schon Erfahrungen haben oder nicht. In einer Reithalle und auf dem Reitplatz finden Sie beste Reitmöglichkeiten.

Nach dem ersten Kennenlernen der Pferde erhalten Sie eine Einführung. Sie erlernen den Umgang mit dem Pferd und wie Sie es pflegen. Beim Putzen, Trensen und Satteln können Sie das Gelernte dann praktisch umsetzen. Dann geht's auf das Pferd. So lernen Sie langsam, sich an die Bewegungen des Pferdes zu gewöhnen.

Neben dem Reiten gibt es noch zahlreiche Freizeitangebote in und um Büsum. Am Strand können Sie baden oder sich sonnen. Und vom Büsumer Hafen aus sind Ausflüge mit dem Schiff möglich.

Der Reiterhof liegt direkt am Deich, 300 Meter vom Nordseestrand entfernt. Das ist etwa 5 Kilometer nördlich des Nordseeheilbads Büsum.

Das müssen Sie wissen:

- Diese Reise richtet sich an Menschen, die noch nicht reiten können. Fortgeschrittene dürfen sich aber auch anmelden
- Um die Pferde zu schonen, sollten Sie höchstens 90 Kilo wiegen.



1.9. bis 7.9.



Einfache Zwei- und Dreibett-Zimmer mit Gemeinschaftsbädern und WC



Reiterhof Hennings





€ 1:3 Betreuung:

931 Euro

Kleinbus







Niedersachsen

Der Ferienhof Meinerdingen liegt am Ortsrand direkt an Feld, Wald und Wiesen. Er befindet sich mitten in der Lüneburger Heide. Hier finden Sie ein ländliches Paradies.

Der Bauernhof wird noch vollbewirtschaftet. Zum Schmusen gibt es Ponys, Zwergziegen, Kaninchen und Esel. In der Umgebung finden sich viele Wanderwege. Manchmal lassen sich hier Rehe beobachten oder Kraniche. Der Hof steht außerdem für Urlaub mit ökologischem Fußabdruck. Beim Heizen wird bereits seit 2006 komplett auf Öl oder Gas verzichtet. Der notwendige Strom wird aus Sonnenenergie selbst erzeugt.

In der Umgebung können Sie tolle Tagesausflüge in nahe gelegene Freizeitparks unternehmen. Zum Beispiel der Serengeti-Park Hodenhagen oder der Vogelpark in Walsrode. Auch der Kletterpark in Verden oder der Heide-Park Soltau sind nah. Bei warmem Wetter können Sie sich natürlich auch im Waldbad abkühlen. Oder Sie gehen zum Strandbad.

Sie wohnen in mehreren Ferienwohnungen auf dem Hof.



27.8. bis 1.9.



Ferienwohnung mit Zweibett-Zimmern und Gemeinschaftsbädern mit WC



Hof Meinerdingen





Kleinbus



1:3 Betreuung: 775 Euro

1:1 Betreuung:

1.552 Euro

Ihre Unterkunft:



▶ Potsdam: Kultur- und Filmstadt an der Havel





Brandenburg

Potsdam ist die bezaubernde Hauptstadt des Bundeslandes Brandenburg. Die Stadt ist ein schönes Reiseziel für Liebhaber von Kultur und Natur.

Hier finden Sie weltberühmte Schlösser und Gärten. Sie wurden für die ehemaligen Kurfürsten und Könige von Preußen gebaut. Zu den schönsten Sehenswürdigkeiten zählen das Schloss und der Park Sanssouci. Auch das Holländische Viertel und die barocke Altstadt von Potsdam gehören dazu. Potsdam ist auch bekannt für seine Filmindustrie. Deswegen befindet sich der hier der Filmpark Babelsberg. Daneben: die ältesten Filmstudios der Welt.

Durch Potsdam fließt die Havel. Hier können Sie eine Stadtrundfahrt auf dem Wasser unternehmen.

Auch Berlin ist nur wenige Kilometer entfernt. Sie können mit der S-Bahn schnell nach Berlin fahren.

Sie wohnen in der Jugendherberge in Potsdam. Von dort unternehmen Sie Ihre Ausflüge in Potsdam zu Fuß.



2.9. bis 9.9.



Zweibett-Zimmer mit Gemeinschaftsbädern und WC



Jugendherberge Potsdam





€ 1:3 Betreuung:

Deutsche Bahn



1:1 Betreuung:

1.995 Euro





Hamburg

Willkommen in Hamburg, einer schönen Hafenstadt im Norden Deutschlands! Hier gibt es viel zu entdecken. Besuche den Hafen und schaue dir die großen Schiffe an. Die Speicherstadt ist auch sehenswert. In der Innenstadt gibt es viele Geschäfte, Restaurants und Cafés. Die Elbphilharmonie ist ein beeindruckendes Gebäude, das du besichtigen kannst.

Hamburg hat auch ein aufregendes Nachtleben. Die Reeperbahn ist bekannt für ihre Bars und Clubs. Es gibt aber auch gemütliche Kneipen und Biergärten. An diesem Wochenende findet außerdem das Reeperbahnfestival statt. Das ist ein tolles Festival für Musik und Kultur! Hier kannst du neue Bands und Künstler entdecken und aufregende Konzerte erleben. Das Festival zieht jedes Jahr viele Musikfans aus der ganzen Welt an. Im Reisepreis ist ein Tagesticket für dich schon enthalten.

Dieses verlängerte Wochenende verspricht Kultur, tolles Essen und Unterhaltung. Tauche ein in das bunte Treiben dieser Stadt und erlebe die einzigartige Atmosphäre.



19.9. bis 22.9.



Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC



Hotel Alster-Hof***



6



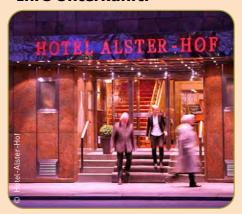
Deutsche Bahn



€ 1:3 Betreuung: 695 Euro

> Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 75 Euro

Ihre Unterkunft:



► Warnemünde: Die Ostsee vor der Haustür





Mecklenburg-Vorpommern

Das Ostseebad Warnemünde ist ein Ortsteil von Rostock. Der Ort und die Umgebung bieten viele Highlights für das perfekte Ostsee-Erlebnis.

Genießen Sie die Aussicht vom Leuchtturm. Schnuppern Sie auf der Mole ganz viel Ostseeluft. Genießen Sie einen Spaziergang entlang der Flaniermeile. Wer lieber auf dem Wasser unterwegs ist, dem empfehlen wir eine Hafenrundfahrt.

Mit der S-Bahn sind Sie in nur 15 Minuten in Rostock. Hier lockt ein schöner Zoo mit vielen verschiedenen Tierarten. Von der Unterkunft zum Meer sind es nur 200 Meter. Hier finden Sie einen der breitesten Strände der Ostsee.



27.9. bis 4.10.



Dreibett-Zimmer mit Gemeinschaftsbädern und WC



Jugendherberge Warnemünde





€ 1:3 Betreuung:

1.232 Euro

Kleinbus







Niederlande

De Lutte ist ein kleiner Ort in den Niederlanden. Direkt an der Grenze zu Deutschland. Das Grenzdorf auf deutscher Seite ist Bad Bentheim. Sie wohnen in einem modern eingerichteten Ferienhaus. Das Haus gehört zu einer Ferienanlage mit vier weiteren Häusern. Ein kleines Gehege mit Hühnern und Kaninchen gibt es auf dem Gelände.

Hier sind viele Ausflüge möglich. Besuchen Sie doch eine typisch niederländische Holzschuh-Fabrik. Oder wie wäre es mit einer Erlebnis-Käserei? Auch das Wasserschloss Singraven und der Tierpark Nordhorn machen Spaß. Es ist ebenso ein Ausflug mit dem Rollstuhl-geeigneten Planwagen möglich.

Der Ort ist es nur wenige Laufminuten entfernt. Hier gibt es einen Supermarkt, ein Café und nette Geschäfte. Oldenzaal und Enschede sind größere Städte die auch besucht werden können.

Der schönste Platz des Hauses ist die Veranda. Genießen Sie von hier den herrlichen Blick über die Wiesen. Die Gruppe kocht und verpflegt sich selbst. Unterstützung beim Kochen oder spülen und abräumen sind erwünscht.



23.9. bis 30.9.



Zweibett-Zimmer mit 6 Gemeinschaftsbädern und WC



Ferienhaus Buiten



6



Kleinbus



1:3 Betreuung:

1.199 Euro

1:1 Betreuung:

1.955 Euro

Ihre Unterkunft:





Griechenland

Dassia auf Korfu ist ein wunderschöner Ort für Sonne, Mittelmeer und Entspannung. Dieser idyllische Ort liegt an der Nordostküste der griechischen Insel. Er bietet alles, was das Herz begehrt.

Hier gibt es einen schönen Strand mit klarem Wasser und goldenem Sand. Man kann schwimmen, sich sonnen oder eine Tour mit einem Boot unternehmen. In der Nähe gibt es auch eine historische Stadt namens Korfu-Stadt. Sie gehört zum Weltkulturerbe. Dort gibt es viele alte Gebäude und leckeres Essen.

In der Umgebung von Dassia können Sie gut wandern. In Dassia gibt es auch viele Restaurants, Bars und Einkaufsmöglichkeiten. Diese Reise nach Korfu ist eine tolle Möglichkeit, sich zu erholen. Erleben Sie gleichzeitig neue Abenteuer.

Sie wohnen im Hotel Elea Beach. Es liegt direkt an einem flach abfallenden Strand aus Sand und Kies. Der Ortskern von Dassia ist nur 300 Meter entfernt.



25.9. bis 5.10.



Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC



Hotel Elea Beach****







€ 1:3 Betreuung: 2.309 Euro

> Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 330 Euro

Wichtiger Hinweis:

Sie brauchen unbedingt einen Personalausweis oder Reisepass. Dieser muss bis nach der Reise gültig sein.



Niedersachsen / Nordsee

Norderney liegt zwischen den ostfriesischen Inseln Juist und Baltrum. Sie fahren von Norddeich aus etwa eine Stunde mit der Fähre. In der Stadt Norderney finden Sie den Fähranleger. Dazu viele Geschäfte, Restaurants und Cafés.

Im Erlebnisbad gibt es eine 60 Meter lange Rutsche. Erleben Sie wie Wellen im Brandungsbecken mit Meerwasser. Nicht versäumen sollten Sie einen Besuch des Nationalparkhauses am Hafen. Hier erfahren Sie Alles über die einzigartige Wattenmeer-Landschaft. Welche besonderen Tiere und Pflanzen leben im Nationalpark? Welche Probleme gibt es, etwa mit Müll und Windkraftanlagen auf See? Hier erfahren Sie viel! Oder besuchen Sie den Leuchtturm.

In einem der vielen Cafés gönnen Sie sich leckeren Kuchen. Egal, wie Sie Norderney erleben – es lohnt sich zu jeder Jahreszeit!

Ihr Haus liegt nur wenige Minuten von Ortskern, Hafen und Strand entfernt.



11.10. bis 16.10.



Zweibett-Zimmer mit Gemeinschaftsbädern und WC



Jugendherberge Norderney Mühlenstr.





Kleinbus und Fähre



€ 1:3 Betreuung: 865 Euro

1:1 Betreuung:

1.867

Ihre Unterkunft:





Türkei

Side-Colakli in der Türkei ist ein wunderbares Reiseziel. Es ist bekannt für Sonne, Strand und Kultur. Es liegt im Süden der Türkei an der türkischen Riviera-Küste des Mittelmeers. Hier gibt es kilometerlange schöne Strände, das Wasser ist türkis. Schwimmen und entspannen Sie. Oder probieren Sieverschiedene Wassersportarten aus. Wie wäre es mit einer Bootsfahrt?

Neben den Stränden hat Side-Colakli auch eine reiche Geschichte zu bieten. Besuchen Sie die antiken Ruinen von Side, einer alten Hafenstadt. Hier gibt es ein altes Amphitheater und einen Tempel. Sie können auch eine Jeep-Safari unternehmen oder Wasserfälle in der Nähe besuchen.

An der Strandpromenade befinden sich viele Restaurants, Bars und Geschäfte. Hier können Sie örtliche Spezialitäten probieren oder Souvenirs kaufen. Eine Reise nach Side-Colakli verspricht Sonne, Strand, Kultur und Spaß.

Sie wohnen in der Ferienanlage Süral-Ressort. Sie hat einen eigenen Strandbereich und mehrere Pools.



16. bis 26.10.



Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC



Süral Resort**** in Side-Colakli





Flugzeug



€ 1:3 Betreuung: 2.019 Euro

> Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 210 Euro

Wichtiger Hinweis:

Sie brauchen unbedingt einen Personalausweis oder Reisepass. Dieser muss bis nach der Reise gültig sein.

▶ Silvesterreise: Gemeinsam ins neue Jahr starten



Wir möchten Ihnen auch in diesem Jahr eine schöne Silvester-Fahrt anbieten. Das Ziel steht noch nicht fest.

Das alte Jahr wird bei einer stimmungsvollen Feier mit Musik gebührend verabschiedet. Um Mitternacht stoßen wir gemeinsam auf das neue Jahr an. Frohes neues Jahr!

Nach einem leckeren Neujahrsfrühstück geht es dann auf den Rückweg nach Bremen.

Bitte melden Sie sich, wenn Sie Interesse an dieser Reise haben.



30.12.2024 bis 2.1.2025



Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC



Wird noch bekannt gegeben





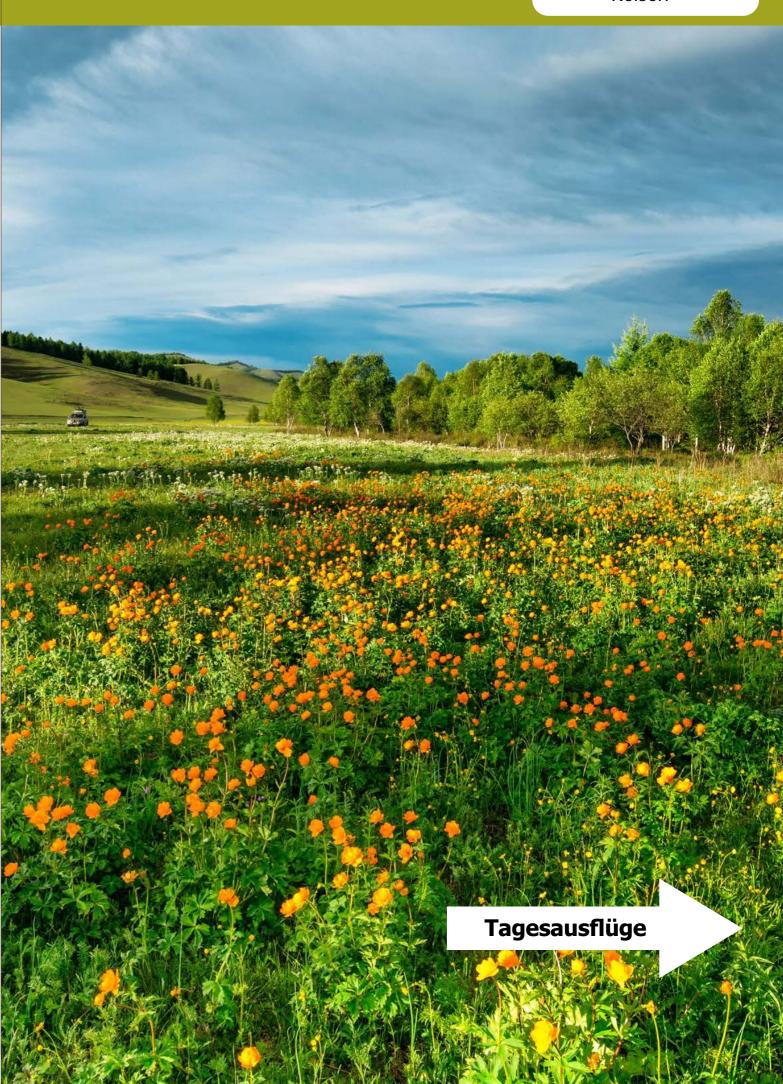
Reisebus



€ Wird noch bekannt gegeben









Tauchen Sie ein in eine Welt voller Abenteuer und Magie. In dieser Geschichte geht es um Mut, Selbstbestimmung und Freundschaft. Sie stammt aus der sehr alten Märchensammlung 1.001 Nacht. Das Musical ist aber brandneu. Eigens komponierte Musik, jede Menge Spannung und viel Humor versprechen beste Live-Unterhaltung!

Sie benötigen mehr Betreuung? Dann müssen wir unbedingt telefonieren, bevor Sie sich anmelden.



Sonntag, 11.2. Treffen um 14 Uhr



Metropol Theater Bremen, Richtweg 7, 28195 Bremen





1:3 Betreuung: 75 Euro

Plus mindestens 20 Euro für Getränke und Sonstiges



► Groningen: Busreise zum Bummeln und Genießen



Ganz im Norden der Niederlande finden Sie die Provinz Groningen. Die gleichnamige Hauptstadt hat ein lebendiges Zentrum. Schlendern Sie durch die Straßen und Gassen. Hier reihen sich Geschäfte und Cafés aneinander. Unbedingt besuchen sollten Sie auch das "Forum". Ein ganz besonderes Kulturzentrum in der Altstadt. Von der zehnten Etage haben Sie einen einmaligen Blick über die Stadt.

Sie müssen viel zu Fuß laufen können.



Samstag, 6.4.



Abfahrtzeiten werden noch bekannt gegeben



Reisebus von Rhaden



1:3 Betreuung: 90 Euro

Plus mindestens 40 Euro für Essen, Getränke und Sonstiges



Nach der Ankunft in Nienburg bummeln Sie durch die Nienburger Innenstadt.

Mittags gibt es im Restaurant ein leckeres Spargel-Essen. Anschließend gehen Sie ins Spargel-Museum. Die Führung endet mit einem Kaffeetrinken und Kuchenessen.

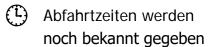
Sie benötigen mehr Betreuung? Dann müssen wir unbedingt telefonieren, bevor Sie sich anmelden.



Samstag, 25.5.



Bahnhof Syke oder Hauptbahnhof Bremen am Tabakladen







Deutsche Bahn



€ 1:3 Betreuung:



1:1 Betreuung:

197 Euro

Plus mindestens 20 Euro für Getränke und Sonstiges

► Stade – Entdeckertag und Fahrt auf einem Fleetkahn



Wasser ist in Stade allgegenwärtig. Nähe zum Wasser prägt die Gassen der historischen Altstadt.

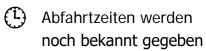
Für ein abwechslungsreiches Tagesprogramm ist gesorgt. Freuen Sie sich neben einer Gästeführung durch Stade auf eine leckere Mahlzeit. Anschließend ist Zeit, die Hansestadt selbst zu erkunden. Am Nachmittag schippern Sie mit einem originalen Fleetkahn über den Stader Burggraben. Als Ausklang gibt es Kaffee und Kuchen.



Samstag, 29.6.



Bahnhof Syke oder Hauptbahnhof Bremen am Tabakladen





11



1:3 Betreuung: 104 Euro

Plus mindestens 20 Euro für Sonstiges



Über 50 Kamele leben auf der Kamelfarm. Es handelt sich um Kamel-Arten wie Dromedare, Trampeltiere und Tulus. Auf den Weiden laufen Lamas, Pferde, Esel, Zebras, Kängurus und vieles mehr. Sie bekommen eine Führung. Wer möchte, kann auch ganz spontan einen Kamelritt wagen. Lassen Sie sich dabei vom sanften Seegang der Tiere verwöhnen.

Sie benötigen mehr Betreuung? Dann müssen wir unbedingt telefonieren, bevor Sie sich anmelden.



Samstag, 13.7.



Abfahrtzeiten werden noch bekannt gegeben





Kleinbus



1:1 Betreuung: 132 Euro

Plus mindestens 40 Euro für Essen, Getränke und Sonstiges

Plus 10 Euro für einen Kamelritt



Im Erlebnis-Zoo Hannover gehen große und kleine Abenteurer auf Weltreise. Lernen Sie Tiere aus Afrika, Nordamerika, Asien und Australien kennen. Rund 2.000 Tiere aus 182 faszinierenden Arten leben hier. Ihre Lebensräume im Zoo sind mit viel Liebe zum Detail gestaltet worden. Dafür hat der Erlebnis-Zoo Hannover bereits viele Preise gewonnen.

Sie benötigen mehr Betreuung? Dann müssen wir unbedingt telefonieren, bevor Sie sich anmelden.



Samstag, 14.9.



Abfahrtzeiten werden noch bekannt gegeben





Kleinbus € 1:3 Betreuung:



1:1 Betreuung: 168 Euro

Plus mindestens 40 Euro für Essen, Getränke und Sonstiges



Sie suchen die ostfriesische Idylle? Dann ist dieser Urlaubsund Fischerort an der Nordseeküste genau richtig. Der Mittelpunkt des Ortes ist der alte Hafen. Hier liegen 25 Krabbenkutter. Das Wahrzeichen der Stadt sind die Zwillingsmühlen. Heute befinden sich darin eine Teestube und ein Laden. Hier können Sie neben Andenken auch Mühlenbrot kaufen.

Sie benötigen mehr Betreuung? Dann müssen wir unbedingt telefonieren, bevor Sie sich anmelden.



Samstag, 3.8.



Abfahrtzeiten werden noch bekannt gegeben



7





1:3 Betreuung: 61 Euro

1:1 Betreuung: 131 Euro

Plus mindestens 40 Euro für Essen, Getränke und Sonstiges



In der Adventszeit verwandelt sich die Bremerhavener Innenstadt in eine zauberhafte Weihnachtswelt. Die Fußgängerzone lädt festlich geschmückt zum Flanieren ein. In der Innenstadt gibt es Buden mit wärmenden Getränken. Dazu unterschiedlichste Leckereien und Geschenkartikel. Daneben dreht sich das Riesenrad.

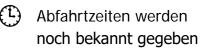
Sie benötigen mehr Betreuung? Dann müssen wir unbedingt telefonieren, bevor Sie sich anmelden.



Samstag, 7.12.



Hauptbahnhof Bremen am Tabakladen







Deutsche Bahn



1:3 Betreuung: 50 Euro

1:1 Betreuung: 120 Euro

Plus mindestens 40 Euro für Essen, Getränke und Sonstiges

Regeln und Tipps für Reisen

▶ Wir planen Ihre Reise

Sie möchten gerne verreisen aber nicht in einer fremden Gruppe? Sie möchten lieber mit Ihren Bekannten eine Reise machen? Wir helfen Ihnen gerne bei der Planung und begleiten Sie auf der Reise. Der Martinsclub organisiert nämlich auch Einzelreisen oder Reisen für ganze Gruppen.

Wir kümmern uns nach Ihren Wünschen um die gesamte Planung und Durchführung.

Bitte sprechen Sie uns an!

Bitte lesen Sie sich diese Reise-Regeln und Tipps sorgfältig durch.

1. Welche Reise ist richtig für Sie?

Gefällt Ihnen der Ort? Kommen Sie dort zurecht? Dauert die Fahrt dorthin zu lange für Sie? Das sind wichtige Fragen. Sprechen Sie darüber mit ihrer Familie, Ihrer Betreuerin oder Ihrem Betreuer. Entscheiden Sie gemeinsam. Rufen Sie im Martinsclub an, wenn Sie sich nicht sicher sind.

2. Einige Reisen sind auch für Menschen mit Rollstuhl oder Rollator geeignet.

Sie können die Reisen an diesen Zeichen erkennen:



3. Unterwegs

Bei vielen Reisen legen wir längere Strecken zu Fuß zurück. Bei manchen ist es nötig, dass Sie ohne Hilfe gehen können. Falls Sie dabei Hilfe benötigen, rufen Sie uns bitte an. Wir helfen Ihnen gerne, ein passendes Reiseziel zu finden. Alle Reisen sind Gruppenreisen. Die Teilnehmenden

und die Reisebegleitungen entscheiden gemeinsam über die Ausflüge. Sie machen die Ausflüge gemeinsam in der ganzen Gruppe.

4. Geld für die Reisekosten

Wer wenig Geld hat, kann eventuell einen Zuschuss zu den Reisekosten erhalten. Darüber entscheidet das Amt für Soziale Dienste. Sprechen Sie uns deswegen gerne an.

Verhinderungspflege

Sie haben einen Pflegegrad von 2 bis 6? Dann können Sie bei Ihrer Pflegekasse die sogenannte Verhinderungspflege beantragen. Dadurch erhalten Sie zusätzlich Geld für Ihre Reise. Die Verhinderungspflege übernimmt meistens bis zu 70 Prozent des Reisepreises. Die Höchstgrenze liegt bei 1.612 Euro im Jahr. Sie haben bereits 1.612 Euro in diesem Jahr erhalten? Dann können Sie noch einen weiteren Zuschuss bekommen. Dieser beträgt bis zu 806 Euro. Sprechen Sie uns deswegen bitte an. Auch Pflegebedürftige aus der stationären Pflege können diese Unterstützung bekommen. Dafür müssen sie allerdings regelmäßig an Wochenenden und in Ferien zuhause sein. Außerdem müssen sie dort zum Beispiel von einem Angehörigen gepflegt werden.

Der Martinsclub hilft Ihnen gern bei den Anträgen. Kreuzen Sie bitte auf der Anmeldekarte an, wenn Sie einen Zuschuss benötigen. Es kann sein, dass das Amt oder die Pflegekasse die Reise nicht bezahlt. Dann müssen Sie die Kosten selbst übernehmen.

5. Ihre Reisebegleitungen

Ihre Reisebegleitungen arbeiten ehrenamtlich für den Martinsclub. Sie kommen aus allen möglichen Berufen. Der Martinsclub schult sie und lernt sie an. Zum Teil sind auch Fachkräfte aus der Pflege oder pädagogischen Bereichen dabei. Alle bekommen ein kleines Taschengeld für ihre Tätigkeiten.

6. Verpflegung und Zusatzkosten

Unsere Reisen sind immer mit Vollverpflegung.
Das bedeutet: Es gibt Frühstück, Mittagessen und
Abendessen. Als Getränk gibt es Wasser zu den
Mahlzeiten. Andere Getränke müssen Sie bezahlen. Zusätzlich zum Reisepreis können weitere
Kosten entstehen. Zum Beispiel kosten Ausflüge
und Hilfsmittel wie ein Pflegebett extra.

7. Man muss sich für jede Reise schriftlich anmelden

Sie finden die Anmeldekarte im Heft auf Seite 53. Bitte beantworten Sie alle Fragen auf der Karte. Schicken Sie die ausgefüllte Karte an den Martinsclub. Das geht per Fax, E-Mail oder Post. Sie können sich auch über unser Anmeldeformular im Internet anmelden.

8. Der Martinsclub entscheidet, ob Sie die Reise machen können.

Nicht immer geht das. Manchmal gibt es mehr Anmeldungen als Plätze vorhanden sind. Bitte geben Sie deshalb immer ein weiteres Reiseziel an. So können Sie dann vielleicht bei dem zweiten Angebot mitmachen.

9. Bitte beachten Sie zwei Fragebögen

Sie haben sich für eine Reise angemeldet? Dann erhalten Sie von uns die Rechnung und eine Bestätigung. Sie finden in dem Brief auch zwei Fragebögen. Sie heißen "Mein Unterstützungsbedarf" und "Medikamenten-Plan". Für den Fragebogen "Mein Unterstützungsbedarf" haben Sie 2 Wochen Zeit. Dann brauchen wir den Fragebogen zurück. Das ist wichtig. Denn wir prüfen anhand des Fragebogens, ob wir Sie angemessen betreu-

en können. Den "Medikamenten-Plan" müssen Sie erst kurz vor der Reise abgeben. Dann ist er auf dem neuesten Stand, wenn Sie verreisen.

10. Bitte kommen Sie zur Vorbesprechung der Reise

Wir besprechen die Reise vorher bei einem Treffen. Ihre Teilnahme an der Besprechung ist sehr wichtig! Bringen Sie gerne eine Betreuungsperson oder Ihre Angehörigen mit. Sie lernen die anderen Mitreisende und die Reisebegleitungen kennen. Es wird besprochen, was sie auf Sie auf die Reise mitnehmen müssen. Und was Sie sich für die Reise wünschen.

11. Wenn die Zusage für die Reise kommtBitte bezahlen Sie spätestens 10 Tage nach der

Zusage eine Anzahlung. Diese Anzahlung beträgt 150 Euro.

12. Wenn Sie die Anzahlung bezahlen, bestätigen Sie die Reise

Mit Ihrer Anzahlung stimmen Sie der Reise zu. Sie sind dann auch einverstanden mit den Regeln, die zur Reise gehören. Wir raten Ihnen dringend dazu, eine Versicherung abzuschließen. Die ist wichtig, falls Sie vor oder während der Reise krank werden. Diese Versicherung bezahlt einen Teil der Kosten, wenn Sie nicht reisen können.

13. Das restliche Geld kann später bezahlt werden

Bis spätestens 6 Wochen vor der Reise muss alles bezahlt sein. Wenn Ihre Reise teilweise von der Pflegekasse bezahlt wird, ist das anders. Das funktioniert dann so:

- Die Pflegekasse informiert Sie darüber, dass die Reise zum Teil bezahlt wird.
- Sie machen die Reise mit dem Martinsclub.

9.5

Regeln und Tipps für Reisen

- Sie erhalten vom Martinsclub eine Bestätigung, dass Sie mit dabei waren.
- Die Bestätigung schicken Sie an die Pflegekasse.
- Dann zahlt Ihnen die Pflegekasse einen Teil der Reise.

Wenn Ihre Pflegekasse die Reise bezahlt, müssen Sie eine Reiserücktrittsversicherung abschließen. Der Martinsclub benötigt eine Kopie des Versicherungsvertrags.

14. Wenn Sie die Reise doch nicht antreten wollen

Eine gebuchte Reise können Sie wieder absagen. Das heißt Stornierung. Eine Absage ist nur schriftlich möglich. Also per Brief, per E-Mail oder Fax. Bei jeder Absage werden Gebühren fällig! Innerhalb von 4 Wochen nach der Zusage kostet der Rücktritt 50 Euro. Dazu können noch andere Kosten kommen. Je später Sie absagen, desto mehr müssen Sie bezahlen.

So viel kostet Ihre Absage:

90 bis 61 Tage vor Abreise kostet es 30 Prozent des Reisepreises.

60 bis 31 Tage vor Abreise kostet es 70 Prozent des Reisepreises.

30 bis 0 Tage vor Abreise kostet es den gesamten Reisepreis.

Gebühren werden auch berechnet, wenn Sie die Reise wegen Krankheit absagen müssen. Die genaue Summe teilt Ihnen der Martinsclub mit. Wenn Sie absagen, kann der Martinsclub Ihre Reise an andere Menschen weitergeben. Falls sich ein Ersatz für Sie findet, müssen Sie keine Reisekosten zahlen. Dann wird nur die Gebühr von 50 Euro fällig. Sie sind bereits unterwegs und müssen die Reise abbrechen? Dann müssen Sie den

Reisepreis und 50 Euro bezahlen. Dabei ist nicht wichtig, aus welchem Grund Sie die Reise abbrechen.

In diesen Fällen können Sie nicht kostenlos von der Reise zurücktreten:

- Wenn Sie krank sind.
- Wenn Sie Vorerkrankungen haben.
- Wenn sich Reise-Regeln in Deutschland oder in dem Reiseland ändern.

Kostenlos zurücktreten können Sie nur in diesen Fällen:

- Die Abreise der Gruppe vom Heimatort ist durch ein Gesetz untersagt.
- Sie können wegen Reise-Regeln nicht am Zielort untergebracht werden.

Dann erhalten Sie Geld, dass Sie bezahlt haben, zurück.

15. Wenn Sie auf der Reise krank werden

Eine plötzliche Krankheit kann dazu führen, dass Sie die Reise abbrechen müssen. Das kann der Fall sein, wenn Sie andere anstecken könnten. Auch wenn Sie unerwartet mehr Hilfe benötigen, kann das ein Grund sein. Dann müssen Sie von Ihrer Familie oder einer anderen Bezugsperson abgeholt werden.

16. Wenn Sie kurz vor oder während der Reise krank werden

Sie werden krank? Dann muss ein Arzt Ihnen bescheinigen, dass Sie nicht reisen können. Nur dann erhalten Sie Geld von Ihrer Rücktrittsversicherung. Eine Reiserücktrittsversicherung bekommen Sie bei jedem Versicherungsunternehmen. Lassen Sie sich dabei helfen. Sie können diese Versicherungen auch im Internet abschließen

17. Geht die Reise ins Ausland?

Dann ist eine zusätzliche Krankenversicherung fürs Ausland sehr wichtig! Diese Auslandskrankenversicherung hilft, wenn Sie im Ausland während der Reise krank werden. Wenn es nötig ist, übernimmt die Versicherung auch ihre Rückreise nach Deutschland. Eine Auslandskrankenversicherung bekommen Sie bei jedem Versicherungsunternehmen. Sie können diese Versicherungen auch im Internet abschließen.

18. Der Martinsclub kann die gesamte Reise absagen. Er kann auch Ihren Reiseplatz absagen oder Sie nach Hause schicken.

Das kann er in diesen Fällen:

- Wenn Sie bei der Anmeldung falsche Angaben zu Ihrem Hilfebedarf gemacht haben. Oder wenn Sie wichtige Informationen nicht mitgeteilt haben.
- Wenn Sie ganz verschwiegen haben, dass Sie Hilfe benötigen.
- Wenn Sie mehr oder andere Hilfen benötigen, das aber nicht mitgeteilt haben. Das heißt, die Hilfen, die Sie brauchen wurden dann nicht vorher abgesprochen.
- Wenn Sie den Ablauf der Reise wiederholt massiv stören. Das kann zum Beispiel durch Ihr Verhalten sein. Dann wird der Martinsclub dafür sorgen, dass Sie nach Hause zurückgeholt werden.
- Wenn Sie krank werden und dadurch mehr Unterstützung benötigen.
- Wenn zu wenige Personen die Reise gebucht haben. Dann bekommen Sie auch Ihr Geld zurück.
- Wenn Reisebegleitungen krank werden und der Martinsclub keinen geeigneten Ersatz findet.

Auch dann bekommen Sie Ihr Geld zurück:

- Bei Naturkatastrophen, Pandemien, politischen Unruhen im Urlaubsgebiet oder anderen Sicherheitsgründen.
- Wenn Firmen, bei denen der Martinsclub gebucht hat, Pleite gehen.

19. Es kann sein, dass die Reise mehr Geld kostet als geplant

In dem Fall werden Sie vom Martinsclub informiert. Sie haben das Recht, die Reise abzusagen, wenn der Preis steigt. Oder Sie bezahlen den höheren Preis und verreisen trotzdem.

20. Geänderte Abfahrtszeiten

Es kann vorkommen, dass Sie buchen und sich danach Abflugzeiten ändern. Oder Züge fallen aus. Darauf hat der Martinsclub keinen Einfluss. Wenn das passiert, wird der Martinsclub Sie informieren. Dann versucht er, Ersatz zu besorgen.

21. Weitere Versicherungen für Ihre Sicherheit

Im Reisepreis sind zwei Versicherungen enthalten. Das sind eine Reiseunfallversicherung und eine Haftpflichtversicherung. Beide Versicherungen schließt der Martinsclub für Sie ab. Die Reiseunfallversicherung hilft Ihnen, wenn Sie einen Unfall haben. Der Martinsclub ist während der Reisen haftpflichtversichert. Die Haftpflichtversicherung zahlt zum Beispiel, wenn Sie etwas versehentlich kaputt gemacht haben. Diese Haftpflichtversicherung tritt nur dann ein, wenn Sie keine eigene Haftpflichtversicherung haben. Ob die Versicherung einen Schaden übernimmt, muss immer neu geprüft werden. Das kommt auf den Einzelfall an. Da gibt es viele Ausnahmen.

100

Regeln und Tipps für Reisen

22. Insolvenzabsicherung

Der Martinsclub ist gegen Insolvenz abgesichert. Das bedeutet, er ist gegen eine finanzielle Pleite abgesichert. Die Belege dafür heißen Sicherungsscheine. Sie erhalten diese mit der Reisebestätigung.

23. Betreuungsschlüssel

Für einige unserer Reisen gibt es zwei verschiedene Betreuungsschlüssel. Der Betreuungsschlüssel gibt an, wie viele betreuende Personen für Sie da sind.

"Betreuungsschlüssel 1:3":

Eine Betreuerin oder ein Betreuer sind für drei Teilnehmende da. Dieser Betreuungsschlüssel ist für Menschen, die sehr selbständig sind. Sie benötigen nur hin und wieder am Tag Unterstützung. Sie können vieles alleine. Deswegen brauchen sie nur wenig Hilfe oder müssen nur erinnert werden.

"Betreuungsschlüssel 1:1":

Eine betreuende Person ist für eine Person da. Dieser Betreuungsschlüssel ist für Menschen, die regelmäßig Hilfe brauchen. Sie benötigen bei vielen Dingen Unterstützung. Bei der Körperpflege, Toilettengängen, Anziehen und Ausziehen. Auch beim Laufen, bei den Mahlzeiten und so weiter.

24. Ausnahmen, die im Einzelfall geprüft werden müssen

Menschen mit schwerer oder schwerster Behinderung. Sie benötigen zum Bespiel für die Pflege viele Hilfsmittel. Zum Beispiel einen besonderen Rollstuhl oder ähnliches. Oder sie müssen in fast allen Bereichen unterstützt werden. Da müssen wir prüfen, ob wir die Hilfen geben können.

Das betrifft:

- Menschen, die in nahezu allen Bereichen auf Assistenz angewiesen sind.
- Menschen, mit stark herausforderndem Verhalten.
- Menschen, für die eine Reise in einer Gruppe nicht gut geeignet ist.
- Menschen, die regelmäßig schwere epileptische Anfälle bekommen.

25. Ausnahmen bei der Betreuung

Einige Menschen können auf Reisen nicht vom Martinsclub betreut werden. Das sind:

- Menschen die nicht vollständig geimpft sind.
- Menschen mit starker Inkontinenz. Also Menschen, die nicht steuern können, wann Sie zur Toilette müssen.
- Menschen, die auch nachts betreut werden müssen.
- Menschen, die aggressiv sind oder Andere beleidigen. Keine Rolle spielt, ob sie gegen sich selbst oder andere aggressiv sind.
- Menschen, die Gegenstände oder Einrichtungen beschädigen. Es gibt Menschen von denen man weiß, dass sie dies absichtlich tun.
- Menschen, die sich gar nicht orientieren können und sich nicht mitteilen können.
- Menschen, die von der Gruppe weglaufen.
- Menschen, die nur alleine im Urlaub unterwegs sein wollen.

26. Persönliche Gegenstände

Sie können Ihre Ausweise und Ihr Geld natürlich selbst verwalten. Dann könnten Dinge verloren gehen. Der Martinsclub und die Begleitungen übernehmen in diesen Fällen keine Haftung.

Wir wünschen Ihnen eine tolle Reise!





Dieses Programm ist in **Verso** geschrieben. Verso ist die einfache Sprache der Agentur "**selbstverständlich**" vom Martinsclub. Selbstverständlich schafft Barrierefreiheit. Mehr Infos unter:

www.selbstverständlich-agentur.de





