

Programm 2026

Bildung, Freizeit und Reisen für alle



Menschlich.
Mutig.
Martinsclub.

MARTINS | **CLUB**

Es ist da – das Programmheft 2026!

Entdecken Sie unser Jahresprogramm. Es warten viele vertraute und neue Kurse auf Sie.

In diesem Heft finden Sie reichlich Ideen für Ihre Freizeit. Wir haben die unterschiedlichsten Angebote für Sie. Regelmäßige Kurse, Wochenendausflüge, Reisen und neue Begegnungen. Aber auch gemeinsames Kochen, die Natur entdecken, unterschiedliche Treffs, Bingo und Kaffeefahrten. Wir bieten tolle Angebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen. Es ist wirklich für alle etwas dabei.

Sie haben Lust auf gemeinsame Zeit? Dann finden Sie hier das richtige Angebot! Ob ein Konzertbesuch, gemeinsames Gärtnern,

Flirt-Disco oder Klimaschutz. Sie entscheiden, worauf Sie Lust haben. Gemeinsam Reisen ist ebenfalls ein Abenteuer. Egal, ob nah oder fern, packen Sie Ihre Sachen. Ziehen Sie los und entdecken Sie die Welt.

Natürlich gibt es auch in diesem Jahr einige neue Projekte. Ganz besonders freuen wir uns über „Gemeinsam statt einsam“. Hier kommen Menschen zusammen. Und manchmal entstehen daraus kleine Freundschaften oder Liebesbeziehungen. Sie wollen mehr darüber wissen? Dann schauen Sie dazu auf Seite 22 und 23.

Ebenfalls neu ist die inklusive Kneipe „Tante Martin“. Die Kneipe ist ein Ort für alle in der Waller Mitte. Hier können Sie Konzerte,



Lesungen und kreative Angebote erleben. Sie können eigene Ideen einbringen oder einfach vorbeischaun, um andere Menschen kennenzulernen. Mehr Informationen zur Kneipe „Tante Martin“ gibt es auf Seite 8 und 9.

Wir planen bereits weitere tolle Angebote. Einige haben es nicht mehr in dieses Heft geschafft. Auf unserer Internetseite können Sie alle Angebote finden. Schauen Sie gerne regelmäßig vorbei:

► www.martinsclub.de/freizeit

Sie können die Kamera Ihres Smartphones auch auf die Grafik rechts halten. Anschließend tippen Sie auf die erscheinende Ad-

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

☎ 0421 53747-40
✉ kontakt@martinsclub.de

resse der Website. So gelangen Sie auf die Seite unserer Angebote. Dies ist die Grafik:

Bitte scannen!









Sie haben Fragen oder eigene Ideen? Dann melden Sie sich gerne bei uns. Unsere Kontakte finden Sie auf Seite 6 und 7.

Machen Sie mit. Zusammen können wir viel bewegen!








Viel Spaß und bis bald!

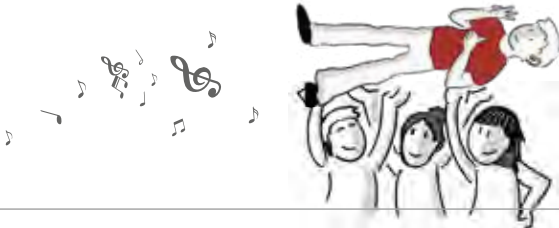
Das Teilhabe-Team

10 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene





	Angebote in Syke 12		Bildung 16
	Bewegung und Sport 14		Freizeit und Treffs 17
	Kunst, Kultur und Musik 15		Zukunftstag 20

22 Erwachsene



	Gemeinsam statt Einsam 22		Kunst, Kultur und Musik 33
	Kochen und Gesundheit 24		Offene Angebote – Freizeit und Treffs 40
	Bildung 26		Medien 47
	Bewegung und Sport 28		



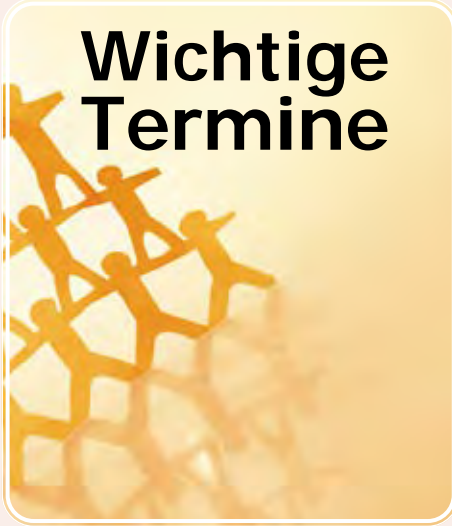
58 Ältere Menschen

	Treffs 59		
	Bewegung 61		Ausflüge 63

66 Reisen

	Reisen 68		Tagesausflüge 95
--	-----------------	--	------------------------

Wichtige Termine



- Kursbeginn für Erwachsene ist ab dem 26.1.26
- Sommerpause Kurse ist vom 29.6. bis zum 14.8.26
- Kursende für Erwachsene ist der 4.12.26
- Termine für Kurssprecher:innen:
 - 1. Termin: Montag, 9.3.26
 - 2. Termin: Mittwoch 10.6.26
 - 3. Termin: Montag, 9.11.26 (immer 16:30 bis 18 Uhr)

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

Bremen-Vegesack



Anne Angenendt
Koordination Nord
und Projektkoordination
01590 4432244
Zur Vegesacker Fähre 12
28757 Bremen



Benjamin Schulze
Koordination Nord und Projektkoordination
0421 4381881-07
Zur Vegesacker Fähre 12
28757 Bremen



**Bremen-Findorff, -Walle,
-Überseestadt, -Gröpelingen**
Sophia Klerings
Koordination West
0421 572324-78
Karl-Peters-Straße 78
28217 Bremen

Bremen-Neustadt



Jana Kolkowski
Fachleitung und Koordination Süd
0421 53747-54
Buntentorsteinweg 24/26
28201 Bremen



Susanne Hahnel
Koordination Reisen
0421 53747-53
Buntentorsteinweg 24/26
28201 Bremen



Kaiwan Rahimy
Projektreferent
Mitmachen und Mitmischen
0421 53747-58
Buntentorsteinweg 24/26
28201 Bremen



Hedwig Thelen
Koordination Teile Deine Zeit
0160 5513465
Buntentorsteinweg 24/26
28201 Bremen



Claudia Walter
Koordination Süd
0421 53747-52
Buntentorsteinweg 24/26
28201 Bremen



Oliver Wobst
Koordination Reisen und
Koordination Mitmachen und Mitmischen
0421 53747-50
Buntentorsteinweg 24/26
28201 Bremen



Juliane Kaiser
Koordination Gemeinsam statt einsam
0151 16200424
Buntentorsteinweg 24/26
28201 Bremen



Emilce Gomez
Verwaltung
0421 53747-672
Buntentorsteinweg 24/26
28201 Bremen



Syke
Sebastian Konieczko
Koordination Syke
04242 96797-14
Hauptstraße 31
28857 Syke



Fachleitung Teilhabe
Simone Bacher
0421 53747-51
s.bacher@martinsclub.de

Bremen-Vahr



Petra Schürer
Koordination Ost
0421 989977-18
Sonneberger Straße 20
28329 Bremen

Bremen-Osterholz



Rosa Petram
Koordination
Bring Dich ein und Podcast
0421 331180-55
Tessiner Straße 1a
28325 Bremen

Bremen-Huckelriede



Luca Beranek
Koordination Bunt gemixt
0159 04070533
Niedersachsendamm 20 a
28201 Bremen



Clara Groeger
Koordination Klimaprojekt
01511 4606641
Niedersachsendamm 42
28201 Bremen



Emma Bunkenborg
Koordination Klimaprojekt
01578 0589953
Niedersachsendamm 42
28201 Bremen



Das **ganze bunte** Leben in der *Tante Martin* und der Waller Mitte

Im Herzen der Waller Mitte liegt die inklusive Kneipe „Tante Martin“. Sie ist ein lebendiger Treffpunkt für alle. Hier arbeiten Menschen mit und ohne Beeinträchtigung zusammen. Gemeinsam schaffen sie einen Ort, an dem sich jeder wohlfühlen kann. Doch „Tante Martin“ ist weit mehr als nur eine Kneipe. Sie ist ein Ort für Begegnungen, Kultur und gemeinsames Feiern.

In der „Tante Martin“ gibt es bald ein vielfältiges Programm. Konzerte, Workshops, und Lesungen sind geplant. Außerdem könnt ihr zum Dart spielen und Kneipenbingo kommen. Oder besucht unser Open-Air Kino. Wir haben noch vieles mehr geplant! Diese Veranstaltungen laden alle ein, aktiv teilzunehmen. Bringt eigene Ideen ein und erlebt Kultur auf der Waller Mitte

Hier treffen sich Menschen aus allen Lebensbereichen – offen, kreativ und voller Energie.

► www.rotheo.com/walle

Bitte scannen!



Veranstaltungen rund um die „Tante Martin“ erkennt ihr an diesem Symbol:





„Klimaschutz braucht **alle** – Dein Betrag zählt“

Zum Projekt in Syke:

Den Klimawandel können wir merken. Es wird immer trockener und heißer. Der Regen wird stärker. Es ist also höchste Zeit, etwas dagegen zu unternehmen. Alle Menschen können das Klima im Alltag schützen.

Nur, wie soll das funktionieren? Darum geht es im Projekt „Klimaschutz braucht alle – Dein Betrag zählt“.

Ihr kommt aus Syke oder der Region? Prima! Unser Projekt richtet sich an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Gemeinsam wollen wir herausfinden, wie wir im Alltag klimafreundlich leben können.

Dafür organisieren wir verschiedene Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen. Und es sollen in Zukunft noch weitere Kurse entstehen!

Unser aktuelles Angebot findet ihr unter diesem Link:

martinsclub.de/klimaprojekt-syke



Neue Angebote 2026 – für jedes Alter!

Ab April 2026 entstehen in Syke **im Anschluss an das Klimaprojekt** neue Angebote. Sie sind ganz im Zeichen von Gemeinschaft, Medienbildung und Freizeit.

Ob beim Smartphone-Kurs, bei „Just Dance“ oder beim gemeinsamen Playstation-Spielen. Hier treffen sich einfach Menschen. Sie wollen voneinander lernen, sich austauschen und gemeinsam Spaß haben. Auch klassische Freizeitaktivitäten wie Kicker, Dart oder gemeinsame Ausflüge gehören zum Programm. Im Mittelpunkt steht dabei das Miteinander.

Wir bieten einen Ort, an dem Begegnung möglich ist. An dem neue Kontakte entstehen. Und an dem Sykerinnen und Syker jeden Alters aktiv mitmachen können.

Alle sind herzlich eingeladen, dabei zu sein und die neuen Angebote mitzugestalten. Schaut ab April gerne auf unserer Website vorbei!

martinsclub.de/freizeit-syke





► Kochen mit Köpfchen



Nummer Ju 901

Für alle

In diesem Kurs zaubern wir leckere Gerichte. Dafür verwenden wir Zutaten aus der Gegend, die gerade reif sind. Dabei überlegen wir uns: Woher kommt unser Essen eigentlich? Welches Obst und Gemüse wächst bei uns in der Nähe?



Ab 15.1.



Donnerstags,
16:15 bis 17:45 Uhr



Kreismuseum Syke,
Herrlichkeit 65,
28857 Syke



Kostenlos



Sebastian Konieczko,
04242 96797-14



► Geocaching



Nummer Ju 921

Ab 8 Jahren

Wir gehen auf Spurensuche! Syke ist voller versteckter Schätze. Um sie zu finden, folgen wir Hinweisen und lösen Aufgaben. Dabei erleben wir Abenteuer und entdecken spannende Orte. Ihr braucht kein eigenes Handy.



Ab 13.1.



Dienstags,
16 bis 18 Uhr



Verschiedene
Treffpunkt in Syke



Kostenlos



Sebastian Konieczko,
04242 96797-14



► Parkour in der Natur



Nummer Ju 931

Ab 10 Jahren

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



Ab 14.1.



Mittwochs,
16:30 bis 18 Uhr



Luise-Chevalier-Schule, Ferdinand-Salfer-Straße 3,
28857 Syke



Kostenlos



Sebastian Konieczko,
04242 96797-14



► Naturentdecker – Ausflüge in die Natur



Nummer K 991

Ab 6 Jahren

Wir machen spannende Ausflüge. Es geht in die Natur. Spielerisch lernen wir Themen rund um Umwelt und Naturschutz kennen. Wir erkunden den Wald und bauen Hotels für Insekten. Es warten neue Entdeckungen und viel Spaß!



Ab 31.1., jeden
letzten Samstag im
Monat. Infos zu den
einzelnen Ausflügen
auf der Website.



Verschiedene
Treffpunkte



Kostenlos



Sebastian Konieczko,
04242 96797-14



► Klimamacher: Deine Aktion zählt!



Nummer Ju 911

Ab 6 Jahren

Der Klimawandel betrifft uns alle! Wie kann jeder Einzelne von uns der Klimakrise entgegenwirken? Gemeinsam wollen wir uns für mehr Nachhaltigkeit einsetzen. Dafür planen wir Aktionen, um den Klimaschutz voranzutreiben!



Ab 13.1.



Dienstags,
16 bis 17:30 Uhr



Jugendhaus Syke,
Am Lindhof 1, 28857
Syke / verschiedene
Orte in Syke



Kostenlos



Sebastian Konieczko,
04242 96797-14



► Spielenachmittag in der Bibliothek



Nummer K 941

Für alle

Warum immer alles neu kaufen? Wir wollen die großartige Spiele-sammlung der Syker Bibliothek nutzen und gemeinsam spielen! Bringt gerne auch eure Lieblings-spiele mit. Tauscht oder verschenkt, was ihr nicht mehr nutzt.



Ab 15.1.



Donnerstags,
16 bis 17:30 Uhr



Stadtbibliothek Syke,
Hinrich-Hanno-Platz 1,
28857 Syke



Kostenlos



Sebastian Konieczko,
04242 96797-14





► Fußball für alle



Nummer Ju 131

10 bis 17 Jahre



Wintersaison
Montags,
26.1. bis 31.3.
und ab 26.10.

17 bis 18 Uhr,
Sporthalle Wilhelm-
Kaisen-Schule,
Valckenburghstraße
1-3

Sommersaison
Montags,
13.4. bis 5.10.

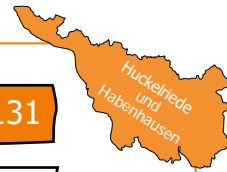
16:30 bis 18 Uhr,
Habenhauser FV,
Bunnsackerweg 28



80 Euro pro Jahr



Jana Kolkowski,
0421 53747-54



► Hoodtraining für alle



Nummer Ju 231

Ab 7 Jahren

Hoodtraining für alle! Trainiere mit deinem eigenen Körpergewicht. Wir behandeln uns mit Respekt und geben aufeinander acht. Gemeinsam stärken wir nicht nur unsere Muskeln, sondern auch den Zusammenhalt. Alles inklusiv.



Ab 4.1.,
auch in den Ferien
und an Feiertagen



Sonntags,
16 bis 18 Uhr



Sporthalle der
Schule am Wasser



Kostenlos



Benjamin Schulze,
0421 4381881-07



► Wir machen Kunst!



Nummer Ju 251

Ab 10 Jahren

Wir wollen malen, stempeln, drucken und mit Alltagsgegenständen basteln. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs drinnen statt und bei schönem Wetter sind wir in der Stadt unterwegs.



28.1. bis 25.11.,
nicht in den Ferien



Mittwochs,
15 bis 17 Uhr



Freizi Alt-Aumund,
Aumunder Heerweg 89



Kostenlos



Benjamin Schulze,
0421 4381881-07



► Explore! Virtuelle Welten für alle



Nummer Ju 261

Ab 10 Jahren

So macht Lernen Spaß! Tauche in die virtuelle Welt ein. Hier kannst du mit Hilfe von VR-Brillen die Erde entdecken. Fahre virtuell Kanu, gehe klettern und schule deine Wahrnehmung.



30.1. bis 27.11.,
nicht in den Ferien



Freitags, alle 14
Tage, 15 bis 17 Uhr



Freizi Alt-Aumund,
Aumunder Heerweg 89



Kostenlos



Benjamin Schulze,
0421 4381881-07



► Blogger TiWi goes TikTok – Coole Videos machen



Nummer Ju 762

Ab 14 Jahren

Du interessierst Dich für soziale Medien wie Instagram oder TikTok? Bei uns lernst Du, Videos zu drehen, zu schneiden und hochzuladen. Für unsere Videos machen wir spannende Ausflüge und Interviews mit interessanten Personen.



12.1. bis 14.12.,
nicht in den Ferien



Montags,
17 bis 19 Uhr



Medienraum vom
Sportgarten „P5“,
An der Weide 50a



Kostenlos



Claudia Walter,
0421 53747-52



► **Lego-Stadt**

Nummer Ju 313

Ab 6 Jahren

Baue mit uns deine eigene Lego-Stadt! Du kannst mitentscheiden, welche Gebäude wir bauen, wo sie hinkommen und was sie können. Hier entsteht deine Traum-Stadt.



DORIS-WUPFERMANN-STIFTUNG



16.1. bis 4.12.,
nicht in den Ferien



Freitags,
16 bis 17:30 Uhr



Haus der Familie,
Pirmasenser Straße 26,
28325 Bremen



Kostenlos



Rosa Petram,
0421 331180-55

Osterholz

► **Inklusiver Jugendbeirat**

Nummer Ju 315

14 bis 27 Jahre

Du möchtest in deinem Stadtteil etwas bewegen? Bestimme Dinge mit, gestalte und entscheide. Wir wollen eine inklusive Jugendvertretung fördern.



19.1. bis 15.12.,
nicht in den Ferien



Wird gemeinsam
abgestimmt



Wird gemeinsam
abgestimmt



Kostenlos



Rosa Petram,
0421 331180-55

Osterholz

► **Plane mit – gestalte deine Freizeit selbst!**

Nummer Ju 314

Ab 8 Jahren

Hier gestalten wir unser eigenes Freizeitangebot. Wir befragen andere Jugendliche und sammeln coole Ideen. Die besten Vorschläge setzen wir dann um.



28.1. bis 2.12.,
nicht in den Ferien



Mittwochs,
16 bis 17 Uhr



Cafe Schweizer Viertel,
Sankt-Gotthard-Str. 37,
28325 Bremen



Kostenlos



Rosa Petram,
0421 331180-55

Osterholz

► **Jugendgruppe Horn**

Nummer Ju 361

Ab 12 Jahren

In der Gruppe könnt ihr tanzen, Spiele spielen, quatschen oder nur entspannen. Einmal im Monat kochen und essen alle gemeinsam im Jugendhaus.



14.1. bis 16.12.



Mittwochs,
16 bis 19 Uhr,



Jugend-Freizeitheim
Horn, Curiestraße 2b



Kostenlos



Petra Schürer,
0421 989977-18

Horn

► **Kreativwerkstatt**

Nummer Ju 352

Ab 10 Jahren

Jeden Mittwoch treffen wir uns im „GuckMal Atelier“ von Petri & Eichen. Zusammen werden wir kreativ. Hier kannst Du aus verschiedenen Materialien etwas Tolles zaubern. So erschaffst Du Kunst.



21.1. bis 2.12.,
nicht in den Ferien



Mittwochs,
16 bis 19 Uhr



GuckMal Atelier,
Koblenzer Straße 5



Kostenlos



Rosa Petram,
0421 331180-55

Osterholz

► **Jugendgruppe auf der Überseewiese**

Nummer Ju 541

Ab 12 Jahren

Hier könnt ihr andere Jugendliche treffen, chillen und basteln. Oder ihr spielt auf der Überseewiese. Ihr entscheidet das Programm gemeinsam!



23.1. bis 11.12.,
nicht in den Ferien



Freitags, alle 14 Tage,
16 bis 18:30 Uhr



Überseekirche,
Konsul-Smidt-Straße 33



Kostenlos



Sophia Klerings,
0421 572324-78

Überseestadt



► Leselust bei der Waller Mitte



Nummer Ju 545 Ab 2 Jahren

Die Leselust ist ein Angebot für Eltern und Kinder ab 2 Jahren. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Im Sommer könnt ihr gemeinsam Bücher anschauen, basteln und Spiele spielen. Im Winter werden drinnen Märchen und Geschichten erzählt.



► Gemeinsam groß werden



Nummer K 541 Eltern

Ihr seid Eltern und eure Kinder sind höchstens 3 Jahre alt? Wir laden euch herzlich zu unserm wöchentlichen Eltern-Kind-Treff ein! In unserer Gruppe finden Eltern viel Gelegenheit zum Austausch. Sie bekommen Unterstützung im Alltag und können sich über hilfreiche Angebote informieren. Gleichzeitig fördern wir die Entwicklung der Kinder. Wir spielen, singen und unternehmen altersgerechte Aktivitäten.



April bis September:
Sommerprogramm draußen

Oktober bis März:
Winterprogramm in der „Tante Martin“



Dienstags,
16 bis 18 Uhr



Waller Mitte,
Vegesacker Straße 84



Kostenlos



Sophia Klerings,
0421 572324-78

Sebastian Konieczko,
04242 96797-14



► Schnack-Café



Nummer Ju 441 Ab 10 Jahren

Dieser Jugendtreff wird zusammen mit dem Freizi Findorff angeboten. Ein Ort zum Austausch, Kennenlernen, Quatschen und gemeinsam Zeit zu verbringen. Ihr entscheidet gemeinsam, worauf ihr Lust habt!

► Lego am Samstag



Nummer Ju 631 Ab 6 Jahren

Hier könnt ihr mit einer riesigen Menge Lego bauen. Gleichzeitig gibt es einen Kleidertausch und ein Reparatur-Café. Das Bistro Rotheo ist geöffnet, es gibt Waffeln und Getränke. Eltern können entspannt einen Kaffee trinken.

► Action am Samstag



Nummer Ju 745 16 bis 27 Jahre

Ihr könnt kochen, Spiele spielen 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.



22.1. bis 17.12.



Donnerstags, 16:30 bis 18 Uhr, alle 14 Tage



Freizi Findorff,
Neukirchstraße 23a,
28215 Bremen



Kostenlos



Sophia Klerings,
0421 572324-78



10.1. bis 12.12.,
jeden 2. Samstag
im Monat, nicht im Juli
und August



Samstags, 10 bis 13 Uhr



QZ Huckelriede, Nie-
dersachsendamm20a



Kostenlos



Emma Bunkenborg,
0421 491825-45



14.2. | 14.3. |
11.4. | 9.5. |
13.6. | 12.9. | 10.10. |
14.11. | 12.12.



Samstags, 10 bis 16 Uhr



m|c Tagespflege,
Wilseder-Berg-Str.2b



90 Euro



Petra Schürer,
0421 989977-18





► Zukunftstag – mach mit!



Du möchtest erfahren, wie Inklusion im Alltag aussieht? Dann sei beim Zukunftstag im Martinsclub dabei! Lerne verschiedene soziale Berufe kennen, sammle praktische Erfahrungen und gestalte gemeinsam kreative Projekte.

- 23.4.
- Donnerstag, 9 bis 14 Uhr
- Wird noch bekannt gegeben
- Kostenlos
- Gözde Şener, 0173 3293248
g.sener@martinsclub.de



► Zukunftstag im ROTHEO



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.

- 23.4.
- Donnerstag, 9 bis 14 Uhr
- Niedersachsendamm 20a, 28201 Bremen
- Kostenlos
- Jörg Olling, 0421 53747-474
kontakt@rotheo.com

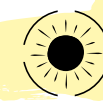


► Zukunftstag in der Agentur



Oder bist du lieber die rasende Reporterin oder 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 bei Facebook und Instagram.

- 23.4.
- Donnerstag, 9 bis 14 Uhr
- Agentur Selbstverständlich, Buntentorsteinweg 144
- Kostenlos
- Benedikt Heche, 0421 337071-62
b.heche@sv-ag.de



Liebe Eltern, liebe Kinder.

Wir planen schon für die nächsten Ferien. Unsere spannenden Angebote stehen ab dem 31.1.2026 fest.

Wir stellen alles auf unsere Homepage. Dabei sind auch immer mal wieder neue Angebote. Vorbeischauen lohnt sich:

www.martinsclub.de/ferien2026

Oder nutzen Sie unseren QR-Code:



Gemeinsam **statt** Einsam

Wir sind immer überall von Menschen umgeben. Auf der Arbeit, im Alltag oder zum Beispiel beim Einkaufen.

Fühlen Sie sich trotzdem manchmal einsam? Dann geht es nicht nur Ihnen so. Viele suchen Menschen, mit denen sie gemeinsam durch das Leben gehen können. Freundschaften zu schließen oder eine Partnerschaft zu beginnen, ist nicht leicht. Wie und wann kann ich eine andere Person ansprechen? Was kann man zusammen unternehmen? Gibt es Grenzen, die beachtet werden müssen? Was wünsche ich mir von einer Beziehung? Gibt es einen Unterschied zwischen Freundschaft und Partnerschaft? Und was, wenn die andere Person nicht so fühlt wie ich? Gemeinsam wollen wir Antworten auf diese Fragen finden. Wir wollen Gespräche führen und uns austauschen.

Auch Sexualität und Liebe sind Themen. Dazu werden professionell ausgebildete Personen Teil dieses Projektes sein. Wenn Sie möchten, können Sie mit den Personen sprechen. Alleine oder gemeinsam.

Aber dabei soll es nicht bleiben. Wir wollen auch aktiv werden. Bei einer Disco haben Sie die Möglichkeit, sich besser kennenzulernen. Sie können gemeinsam tanzen oder auch nur die Stimmung genießen. Wenn Sie sich wohlfühlen, können Sie sich den anderen Personen vorstellen. Wir unterstützen Sie dabei, die ersten Kontakte zu knüpfen. **Im besten Fall kann daraus eine Freundschaft oder Partnerschaft entstehen.**

In Freundschaften und Partnerschaften soll sich jede Person wohlfühlen. Manchmal erleben Menschen Situationen, in denen das



nicht so ist. Gemeinsam wollen wir lernen: Wie kann ich mich schützen? Wir möchten zu einem Training einladen. Es soll darum gehen, Grenzen erkennen zu können. Dazu gehört auch, selbstbewusst und angemessen auf unerwünschte Situationen reagieren zu können.

Wenn Sie Teil des Projektes sein wollen, melden sie sich gerne bei mir. Ich heiße Juliane Kaiser und darf das Projekt seit Oktober 2025 gestalten. Gerne können Sie mir auch eigene Ideen mitteilen. Oder Sie kennen noch andere Personen, die sich mehr Gemeinschaft wünschen? Dann erzählen Sie gerne von dem Projekt. Wir wollen, dass Personen zusammenfinden. **Jede Person hat es verdient, Teil einer Gemeinschaft zu sein.**

Die konkreten Termine zu den einzelnen Veranstaltungen werden schnellstmöglich veröffentlicht. Sollten Sie es nicht abwarten können, melden sie sich gerne schon jetzt.

Wir freuen uns!

i Juliane Kaiser, 0151 16200424
j.kaiser@martinsclub.de



Gefördert durch die
**Aktion
MENSCH**



► Kochen Grundkurs



Nummer K 101

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.

- 26.1. bis 30.11.
- Montags, 16 bis 18:30 Uhr
- Schule am Leibnizplatz, Schulstraße 26
- 60 Euro plus 4 Euro pro Mahlzeit
- Jana Kolkowski, 0421 53747-54

Neustadt

► Kekse backen



Nummer K 301

Gemeinsam Rezepte ausprobieren. Wir kneten, backen und essen. Vielleicht packen Sie auch kleine Geschenktütchen für liebe Menschen.

- 5.12.
- Samstag, 12 bis 15 Uhr
- m|c Tagespflege, Wilseder-Berg-Str.2b
- Kostenlos
- Petra Schürer, 0421 989977-18

Vahr

► Alle können kochen lernen!



Nummer K 401

Hier können Sie Kochen lernen. Neue Gerichte ausprobieren und in netter Gesellschaft gemeinsam essen. Guten Appetit! Lebensmittel werden besorgt.

- 4.2 bis 2.12.
- Jeden 1. Mittwoch im Monat, 16:30 bis 19 Uhr
- Nahbei, Findorffstraße 108
- 55 €, Inklusive Lebensmittel
- Sophia Klerings, 0421 572324-78

Findorff

► Ich mag mich – für Frauen



Nummer K 601, K 602, K 603

Tun Sie sich etwas Gutes.

Finden Sie heraus, was sich schön anfühlt, was gut riecht. Was passt zu Ihnen? Von der Farbe bis zum Duft entdecken Sie, was Ihnen gefällt.



- K 601:** 28.3. und 29.3.
- K 602:** 20.6. und 21.6.
- K 603:** 21.11. und 22.11.

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

Huckelriede

► Kochen – gesund, lecker, schnell



Nummer K 201

In gemütlicher Runde werden einfache Gerichte gekocht, die köstlich schmecken. Alle können Kochen lernen!

- 26.1. bis 29.6. | 17.8. bis 30.11.
- Montags, 17 bis 19 Uhr
- Tagespflege Sozialwerk Bremen, Eingang Alte Hafenstraße
- 55 Euro plus 4 Euro pro Mahlzeit
- Benjamin Schulze, 0421 4381881-07

Veegesack



Teile Deine Zeit!

Freiwilligen-Arbeit für alle

Viele Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen möchten ehrenamtlich aktiv sein. Aber nicht alle Menschen wissen, welche Möglichkeiten es gibt!

Darum bieten wir für interessierte Menschen eine offene Sprechstunde an. Dort können Sie sich informieren.

Sie brauchen mehr Zeit? Dann können Sie an unserem Kurs „Fit für die Freiwilligen-Arbeit“ teilnehmen. Gemeinsam lernen die Teilnehmenden die Freiwilligen-Arbeit kennen.

Was ist Freiwilligen-Arbeit?

Manche Menschen arbeiten in ihrer Freizeit freiwillig. Zum Beispiel helfen sie anderen Menschen. Oder sie tun etwas, um die Natur zu schützen. Dafür bekommen sie kein Geld. Freiwillige Arbeit nennt man auch „Ehrenamt“.

Weitere Infos zum Projekt:

www.martinsclub.de/teiledeinezeit



Teile Deine Zeit!

Freiwilligen-Arbeit für alle

Offene Sprechstunde

23.1. und 6.2.
Freitags, 13:30 bis 16 Uhr
Quartierszentrum
Huckelriede, Niedersachsendamm 20a

i Benjamin Schulze,
0421 4381881-07
teiledeinezeit@martinsclub.de

28.1. und 11.2.
Mittwochs, 16:30 bis 18 Uhr
Volkshochschule,
Faulenstraße 69,
Raum 101

i Benjamin Schulze,
0421 4381881-07
teiledeinezeit@martinsclub.de



Teile Deine Zeit!

Freiwilligen-Arbeit für alle

Fit für die Freiwilligen-Arbeit



Nummer K 711

In der Gruppe sprechen wir über Ihre Interessen und persönlichen Stärken. Wir besuchen Einrichtungen, die Freiwilligen-Arbeit anbieten. So lernen Sie verschiedene Aufgaben und Orte kennen. Am Ende entscheiden Sie, wofür Sie sich einsetzen möchten.

Verstehen, was Politik ist



Nummer K 221

Sie interessieren sich für Politik? Jeden Tag gibt es viel Neues: Gesellschaftliche Veränderungen, Krieg, Proteste und vieles mehr. Das kann sehr verwirrend sein. Wir besprechen die aktuellen Neuigkeiten zusammen und helfen, Politik zu verstehen.

18.2. bis 1.7. |
19.8. bis 16.12.
Mittwochs,
16:30 bis 18 Uhr
Volkshochschule,
Faulenstraße 69
Kostenlos
i Hedwig Thelen,
0160 5513465

In Kooperation mit der Freiwilligen
Agentur Bremen

Unterstützt von

Gefördert durch die
**AKTION
MENSCH**

S Die Sparkasse
Bremen

27.1. bis 30.6. |
18.8. bis 24.11.
Dienstags,
16:30 bis 18 Uhr
m|c, Zur Vegesacker
Fähre 12
45 Euro
i Benjamin Schulze,
0421 4381881-07





► Fußball für Alle



Nummer K 130

- 28.1. bis 2.12.
- Mittwochs,
16:15 bis 17:45 Uhr
- LBSV,
Volkmanstraße 12
- 75 Euro
- Jana Kolkowski,
0421 53747-54

Neustadt

► Rollstuhlbasketball



Nummer K 339

Gespielt wird in Sportrollstühlen, die wir vor Ort bereitstellen. Dabei ist es völlig egal, ob du selbst im Rollstuhl sitzt oder nicht. Von April bis Oktober spielen wir von 17:30 bis 19:30 Uhr. Ab Oktober bis April von 19 bis 21 Uhr.

- 23.1. bis 1.7. |
14.8. bis 4.12.
- Freitags
- Sporthalle,
Schule in der Vahr 75,
28329 Bremen
- Kostenlos
- Rosa Petram,
0421 331180-55

Vahr

► 15. Fußballturnier I-Cup 2026



Einen ganzen Tag kostenlos kicken und beim Fußballturnier dein Können zeigen. Der I-Cup ist ein inklusives Fußballturnier!

Vormittags treten Kinderteams und Jugendteams gegeneinander an. Am Nachmittag kommen die Erwachsenen dran.

- Voraussichtlich
an einem Tag im
September
- Ort wird noch
bekannt gegeben.
- Kostenlos
- Petra Schürer,
0421 989977-18

Bremen

► Fitness im Wasser 1 / Orthopädie



Nummer K 136

Reha! Sie brauchen Unterstützung in der Umkleide oder beim Duschen? Dann bringen Sie bitte Ihre eigene Assistenz mit. Infos zu den Bedingungen und Reha-Verordnungen finden Sie auf Seite 50.

- 26.1. bis 29.6. |
17.8. bis 30.11.
- Montags,
18 bis 18:45 Uhr
- Hallenbad Süd,
Neustadtswall 81
- 200 Euro, kostenlos
mit Reha-Verordnung
- Claudia Walter,
0421 53747-52

Neustadt

► Fitness im Wasser 2 / geistige Behinderung



Nummer K 137

Reha! Sie brauchen Unterstützung in der Umkleide oder beim Duschen? Dann bringen Sie bitte Ihre eigene Assistenz mit. Infos zu den Bedingungen und Reha-Verordnungen finden Sie auf Seite 50.

- 12.1. bis 29.6. |
17.8. bis 14.12.
- Montags,
18:45 bis 19:30 Uhr
- Hallenbad Süd,
Neustadtswall 81
- 200 Euro, kostenlos
mit Reha-Verordnung
- Claudia Walter,
0421 53747-52

Neustadt

► Fitness im Wasser 3 / Orthopädie



Nummer K 135

Reha! Sie brauchen Unterstützung in der Umkleide oder beim Duschen? Dann bringen Sie bitte Ihre eigene Assistenz mit. Infos zu den Bedingungen und Reha-Verordnungen finden Sie auf Seite 50.

- 27.1. bis 30.6. |
18.8. bis 1.12.
- Dienstags,
19 bis 19:45 Uhr
- Hallenbad Süd,
Neustadtswall 81
- 200 Euro, kostenlos
mit Reha-Verordnung
- Claudia Walter,
0421 53747-52

Neustadt



► Kickern



Nummer K 231

Kickern macht Spaß! Alle sind willkommen, egal ob ihr Kicker-Profis seid oder keine Erfahrung habt. Wir zeigen Tipps und Tricks zum Spiel: Klemmen, schieben, abziehen, Tor!



26.1. bis 29.6. |
17.8. bis 23.11.,
nicht in den Ferien



Montags, 17 bis
19 Uhr, alle 14 Tage



Jugendhaus Vege-
sack, Zum Alten Tief 1



45 Euro



Benjamin Schulze,
0421 4381881-07

Vege-sack

► Kegeln



Nummer K 330, K331



3.2. bis 23.6. |
18.8. bis 24.11.

Alle 14 Tage in den
geraden Kalenderwochen



Dienstags,
K 330:
16:30 bis 18 Uhr

K 331:
18 bis 19:30 Uhr



Restaurant Odysseus,
Hützelstraße 16



70 Euro plus Bargeld



Petra Schürer,
0421 989977-18

Vahr

► Bowling



Nummer K 332

Beim Bowling erwarten dich span-
nende Duelle auf der Bahn.
Ob Anfänger oder Profi – alle sind
willkommen! Habt gemeinsam
Spaß und bringt die Kegel zum
Fallen. Leihschuhe kosten 2,50 €
pro Termin.



28.1. bis 1.7. |
26.8. bis 2.12.



Mittwochs, alle 14 Tage,
16:30 bis 18 Uhr



Strikee`s am
Weserpark,
Hans-Bredow-Str. 9



100 Euro



Rosa Petram,
0421 331180-55

Osterholz

► Bewegungsspiele



Nummer K 337

Reha!

Steigern Sie Ihre Fitness für ein besseres Wohlbefinden.
Gemeinsam mit anderen können Sie Ihre Muskulatur auf-
bauen. Infos zu den Bedingungen und Reha-Verordnungen
finden Sie auf Seite 50.



22.1. bis 1.7. |
13.8. bis 3.12.



Donnerstags,
19:30 bis 20:15 Uhr



OTe-Saal,
Otto-Brenner-Allee 44

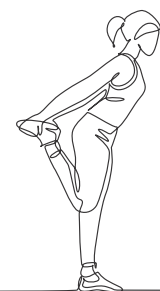


200 Euro, kostenlos
mit Reha-Verordnung



Rosa Petram,
0421 331180-55

Osterholz



► Judo



Nummer K 338

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 Selbst-
bewusstsein im Alltag. Der Spaß steht im Mittelpunkt.



30.1. bis 26.6. |
21.8. bis 4.12.



Freitags,
17:15 bis 18:45 Uhr



Octagon Sport e.V.,
Gutenbergstraße 19



70 Euro



Petra Schürer,
0421 989977-18

Lilienthal





► Schwimmen



Nummer K 336

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

Sie brauchen Unterstützung in der Umkleide oder beim Duschen? Dann bringen Sie bitte Ihre eigene Assistenz mit. Infos zu den Bedingungen und Reha-Verordnungen finden Sie auf Seite 50.



8.1. bis 26.6. |
21.8. bis 17.12.,
nicht in den Ferien



Donnerstags,
19 bis 19:45 Uhr



Horner Bad,
Vorstraße 75



200 Euro, kostenlos
mit Reha-Verordnung



Petra Schürer,
0421 989977-18

Horn



► Dart



Nummer K 531

Jeden Dienstag treffen wir uns zum Dartspielen in der „Tante Martin“. Kommen Sie gerne dazu und lernen Sie voneinander. Haben sie Freude am Dartspielen in netter Atmosphäre. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Ab 27.1.



Dienstags,
18 bis 20 Uhr



Tante Martin,
Vegesacker Str. 84a,
28217 Bremen



Kostenlos



Sophia Klerings,
0421 572324-78

Sebastian Konieczko,
04242 96797-14

In Kooperation mit
dem Bremer SV

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH



Walle



► Inklusive Band „Club-Rock“



Nummer K 151

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.



28.1. bis 24.6. |
19.8. bis 2.12.



Mittwochs,
16 bis 18 Uhr



MIB, bei der
Schwankhalle,
Buntentorsteinweg 114



80 Euro



Jana Kolkowski,
0421 53747-54

Neustadt

► Malkurs



Nummer K 651

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



28.1. bis 24.6. |
19.8. bis 2.12.



Mittwochs,
16 bis 18 Uhr



Quartierszentrum
Huckelriede, Nieder-
sachsensdamm 20a



80 Euro



Claudia Walter,
0421 53747-52

Huckelriede

► Mitmach-Circus



Nummer K 654

Im Circus ist das Besondere normal. Dies wollen wir in einem Circus-Kurs erlebbar machen. Kommen Sie in das Circuszelt vom Circus Jokes in der Kornstraße. Dort können Sie die bunte Welt des Circus erleben. Probieren Sie selbst Kunststücke aus.



27.10. bis 15.12.



Dienstags,
18 bis 19:30 Uhr



Circus Jokes,
Kornstraße 315a



Kostenlos



Jana Kolkowski,
0421 53747-54

Huckelriede

JOKES
SEIT 1978



Mitmachen und Mitmischen – Kultur für alle!



► Zwischenstand

Vor einem Jahr startete das Projekt „Mitmachen und Mitmischen – Kultur für alle!“. Gemeinsam mit Ihnen haben wir viele spannende Kulturveranstaltungen besucht.

Bei einigen Terminen wollten sehr viele Menschen teilnehmen. Leider konnten deswegen nicht immer alle mitkommen. Diese Veranstaltungen werden wir im neuen Jahr wieder besuchen. Denn jede und jeder soll die Chance haben, die eigenen Interessen auszuleben.

Aber auch Neues können Sie in Bremen und umzu entdecken. Ihre zahlreichen Rückmeldungen helfen uns dabei, das Angebot zu entwickeln. Ihnen fehlt etwas? Oder Sie haben eine Idee? Dann melden Sie sich gerne bei uns.

Auf den folgenden Seiten finden Sie viele Veranstaltungen. Diese sind bereits fest geplant. Aber das ist noch nicht alles.

Im Laufe des Jahres werden noch mehr Termine dazukommen. Denn nicht alles hat es schon mit ins Programmheft geschafft. Bleiben Sie also gespannt! Weitere Termine werden schon geplant. Zum Beispiel für Konzerte, Kinobesuche, Museumsbesuche, klassische Musik und mehr.

Wie gewohnt, machen wir uns dazu gemeinsam auf den Weg. So macht es mehr Spaß und Sie können neue Leute kennenlernen. Menschen, die Ihre Interessen teilen und ebenso neugierig sind. Sie benötigen dabei mehr Unterstützung? Dann geben wir unser Bestes, um alles Nötige zu organisieren. Denn das ist die Kernidee von Mitmachen und Mitmischen:

Kultur für alle!





Gefördert durch die
**Aktion
MENSCH**

► Einladung zum Mitmischen-Kurs


Möchten Sie das Programm gemeinsam mit uns weiterentwickeln? Ihre Ideen und Wünsche dabei einbringen? Vielleicht fehlt Ihnen ein bestimmtes Angebot? Oder Sie möchten gerne selbst eine Kulturveranstaltung auf die Beine stellen? Dann ist der **Mitmischen-Kurs** genau das Richtige für Sie! Wir laden Sie herzlich ein, mit Ihren Leidenschaften und Fähigkeiten mitzuwirken. Denn gemeinsam können wir etwas gestalten. Im Team arbeiten wir daran, dass Kulturveranstaltungen inklusiver für alle werden. Wir mischen uns ein und mischen mit.

Das Ziel ist es, in dem Kurs eigene Veranstaltungen zu planen. Sie lernen, wie das gemacht wird und was dabei wichtig ist. Im Hintergrund sind unsere Kolleginnen beim Martinsclub schon fleißig. Sie bemühen sich um Fördergelder und einen großen Veranstaltungsort als Partner. Wenn alles klappt, organisieren wir gemeinsam im Herbst eine


große inklusive Konzertveranstaltung. Mit Workshops, Live-Bands und einem tollen inklusiven Bühnenprogramm. Wir feiern Inklusion mit einer großen Party, die wir gemeinsam organisieren. Alle können dabei lernen, wie so etwas gemacht wird.

-  Ab Ende Januar 2026 findet der Kurs alle 2 Wochen statt.
-  Er wird nachmittags an einem festen Wochentag stattfinden.
-  Der genaue Termin und Ort wird noch bekannt gegeben.
-  Kostenlos

Nummer M 840-26

 Oliver Wobst, 0421 53747-50



 Kaiwan Rahimy, 0421 53747-58





► Lichtkunst: Lichter der City



Im Januar wird es hell in der Bremer Innenstadt. Künstlerinnen und Künstler verwandeln viele Orte und Gebäude in leuchtende Kunstwerke. An Fassaden werden Bilder mit Hilfe von Licht gezeigt. Diese Lichtprojektionen lassen die Fassaden erstrahlen.

Nummer M 801-26

- 🕒 Freitag, 16.1.
- 🏠 Treffpunkt: 16 Uhr, m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26
- € Bargeld für Essen und Getränke. Oder für ein Taxi, falls Sie das benötigen.

Mitte

► Oldtimer Messe: Bremen Classic Motorshow



Sie begeistern sich für Oldtimer, Autos und Motorräder? Dann ist diese Veranstaltung genau richtig für Sie. Mit Gleichgesinnten erleben Sie die Faszination alter Fahrzeuge. Gemeinsam erkunden wir die Vielfalt der Oldtimer und eine inspirierende Gemeinschaft.

Nummer M 802-26

- 🕒 Samstag, 31.1.
- 🏠 Treffpunkt: 10 Uhr am Hauptbahnhof Bremen
- € 16 Euro für das Tagesticket. Plus Bargeld für Essen, Getränke oder Souvenirs.

Findorff

► Konzert: Derya Yildirim & Grup Şimşek



Derya Yildirim ist eine Musikerin, die besondere Musik macht. Grup Şimşek heißt ihre Band. Zusammen verbinden sie alte türkische Lieder mit neuer Musik. Dabei entsteht ein spannender Mix aus Rock, Pop, Funk und psychedelischer Musik.

Nummer M 803-26

- 🕒 Freitag, 6.2.
- 🏠 Treffpunkt: 19:30 Uhr am Hauptbahnhof Bremen
- € 27,90 Euro für die Konzertkarte. Plus Bargeld für Getränke und CDs. Oder für ein Taxi, falls Sie das benötigen.

Findorff

► Museum: Deutsches Auswandererhaus



Das Auswandererhaus ist ein besonderes Museum. Es erzählt die Geschichten von Menschen, die früher ihre Heimat verlassen haben. Im Museum gibt es echte Gegenstände, Fotos und Filme zu sehen. Sie können hautnah erleben, wie das Leben der Auswanderer war.

Nummer M 804-26

- 🕒 Samstag, 7.3.
- 🏠 Treffpunkt: 10:15 Uhr, m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26
- € 15 Euro für Eintritt und Fahrt mit dem Kleinbus. Plus Bargeld für einen Mittagsimbiss, Getränke und Souvenirs.

Bremerhaven

► Führung: Raumfahrt-Tour bei Airbus



Bei Airbus entstand ein Teil der Internationalen Raumstation ISS. Wie kommen Wasser und Lebensmittel zu den Astronauten? Wie lebt oder schläft ein Mensch bei Schwerelosigkeit? Wir können auch einen Blick in die Produktion der Ariane-Raketen werfen.

Nummer M 805-26

- 🕒 Samstag, 21.3.
- 🏠 Treffpunkt: 13 Uhr, m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26
- € 19 Euro
- ! Sie müssen einen gültigen Personalausweis oder Reisepass vorzeigen (EU oder NATO-Länder).

Neustadt

► Stadtfest: Bremer Osterwiese



Seit bald 100 Jahren feiert Bremen ein großes Frühjahrsfest auf der Bürgerweide. Schausteller und Fahrgeschäfte bieten hier Vergnügen, Spaß und Unterhaltung für jeden. Wir treffen uns am Martinsclub und gehen dann gemeinsam zur Osterwiese.

Nummer M 806-26

- 🕒 Donnerstag, 2.4.
- 🏠 Treffpunkt: 15:30 Uhr, m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26 oder 16 Uhr am Hauptbahnhof Bremen
- € Bargeld für Fahrgeschäfte, Essen, Getränke und gegebenenfalls ein Taxi.

Findorff



► Kino: Filmfest Bremen 2026



Nach der Begeisterung im letzten Jahr heißt es auch diesmal wieder: „Film ab“! Das Filmfest Bremen ist ein bedeutendes Filmfest im Norden Deutschlands. Wenn das Programm feststeht, werden wir einen spannenden Film herausuchen.

Nummer M 807-26

- Samstag, 18.4.
- Treffpunkt: Nachmittags, m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26
- Etwa 15 Euro für Kinokarten. Plus Bargeld für Essen, Getränke und gegebenenfalls ein Taxi.

Bremen

► Theater: „Die Trasse. Eine Erfahrung.“



Das Theater findet nicht auf einer Bühne statt. Sondern draußen bei einer Stadtrundfahrt im Bus. Es ist ein Stück von der Künstlergruppe Urbanscreen. Früher gab es andere Pläne für die Stadt Bremen. Mit Filmen, Licht und Ton zeigt die Künstlergruppe, welche Ideen es gab.

Nummer M 808-26

- Samstag, 1.6.
- Treffpunkt: 18:45 Uhr, m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26
- Etwa 28 Euro für die Theaterkarten. Plus Bargeld für Essen, Getränke und gegebenenfalls ein Taxi.

Bremen

► Straßentheater Fest: „La Strada“



La Strada ist ein großes Fest für Straßentheater in Bremen. Es findet jedes Jahr im Sommer statt. Künstlerinnen und Künstler aus verschiedenen Ländern treten auf. Mitten in der Stadt, draußen auf den Straßen und Plätzen. Sie zeigen Theater, Tanz, Musik und Artistik.

Nummer M 809-26

- Samstag, 13.6.
- Treffpunkt: 14 Uhr, m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26
- Bargeld für einen Imbiss, Getränke oder ein Taxi für den Heimweg.

Mitte

► Festival: MuTaChi



Wir fahren zum MuTaChi-Festival auf einem alten Bauernhof in Sudwalde. Der Ort liegt etwa 30 km südlich von Bremen. MuTaChi steht für Musik, Tanzen und Chillen. Hier gibt es richtig tolle Musik. Letztes Jahr wippten wir unsere Köpfe zu Rock, Heavy Metal und Reggae.

Nummer M 810-26

- Freitag, 7.8.
- Treffpunkt: 16 Uhr, m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26 oder 16:45 Uhr, m|c in Syke, Hauptstraße 31
- 15 Euro, plus Bargeld für Essen, Getränke oder Souvenirs.

Sudwalde

► Konzert: Bremen Olé – Schlagerparty



Auf Sie wartet ein fröhliches Fest voller Musik und Spaß. Die Bremen Olé ist eine große Schlagerparty mit bekannten Hits. Und es treten dort tolle Künstlerinnen und Künstler auf. Gemeinsam tanzen, singen und lachen wir zu den besten Schlagerliedern.

Nummer M 811-26

- Samstag, 8.8.
- Treffpunkt: 14 Uhr am Hauptbahnhof Bremen
- Etwa 40 Euro, plus Bargeld für Essen, Getränke und gegebenenfalls ein Taxi.

Findorff

► Mitmischen: Freimarktsumzug



Wir nehmen am legendären Bremer Freimarktsumzug teil. Seien Sie dabei! Wir feiern bunt und laut für Inklusion! Wenn Sie möchten, planen Sie mit uns gemeinsam den großen Auftritt. Dafür treffen wir uns einige Male in den Wochen davor: Freitags 15 Uhr.

Nummer M 841-26

- Samstag, 24.10.
- Treffpunkt: 8:45 Uhr, m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26 oder 15:30 Uhr am Hauptbahnhof
- Bargeld für Essen, Getränke und gegebenenfalls ein Taxi.

Findorff



Alkoholfreie Cocktail-Bar

„Bremen bunt gemixt“



Werden Sie Teil von unserem Bar-Team. Dann mischen Sie auf Veranstaltungen hinterm Tresen mit.

- Aufräumen, abwaschen, saubermachen
- Kräuter für Cocktails anpflanzen und pflegen

Wir mixen Cocktails auf verschiedenen Events und Festen. Die Veranstaltungen finden in ganz Bremen statt. Der Cocktail-Kurs zum Lernen ist in Huckelriede. Bei der Disco „Marie tanzt“ kann das Mixen geübt werden. Wir treffen uns regelmäßig. Dann reden wir über alles, was die Bar betrifft.

Bei uns können Sie:

- Cocktails mixen auf Veranstaltungen
- Die Barausstattung ein- und ausladen
- Die mobile Bar mit und ohne Anhänger fahren

Mehr über das Projekt herausfinden:


► www.martinsclub.de/bunt-gemixt

Bitte scannen!




Sie haben Lust mitzumachen? Oder Sie wollen mehr erfahren?

Dann wenden Sie sich an gemixt@martinsclub.de. Oder rufen Sie bei uns an:

 Luca Beranek, 0159 04070533



 Petra Schürer, 0421 989977-18




► Bunt gemixt - Alkoholfreie Cocktails





Nummer K 655, K 656

Welche Zutaten kommen in einen Cocktail? Shaken und mixen geht auch ganz ohne Alkohol! Wir lernen gemeinsam leckere Rezepte für Cocktails. Wer will, kann auch Teil unseres Bar-Teams werden.


 K 655: 13.2.

K 656: 9.10.

 Freitags, 15 bis 18 Uhr

 Quartierszentrum Huckelriede, Niedersachsendamm 20a

 Kostenlos

 Petra Schürer, 0421 989977-18

Huckelriede

Warum sind die Cocktails ohne Alkohol?

Wir finden, dass man auch ohne Alkohol Spaß hat. Alkohol kann süchtig machen. Wir wollen eine gesunde Alternative anbieten.

Sie haben Probleme mit dem Konsum von Alkohol oder etwas anderem? Wenden Sie sich bitte an die Ambulante Suchthilfe.



Kontakt: Merle Clasen
merle.clasen@ash-bremen.de
Tel.: 0421 98 979 21



Klimaprojekt Huckelriede

Im Ortsteil Huckelriede entsteht Anfang 2026 ein toller, neuer Ort. Dort wird es vor allem um die Themen Nachhaltigkeit und Gemeinschaft gehen. Es gibt viele neue Angebote. Zum Beispiel eine Fahrradwerkstatt, ein Nähcafé, ein Klimakino. Außerdem viele weitere spannende Aktionen. Es ist auch ein Ort, an dem du selbst aktiv werden kannst. Du hast eine Idee für ein Angebot? Wir überlegen gern zusammen, wie wir es umsetzen können. Alle sind eingeladen, ihre Ideen einzubringen und sich zu engagieren. Bei den offenen Treffen können alle mitbestimmen, welche Angebote es zukünftig geben soll. Alle können auch eigene Projekte auf die Beine stellen. Dabei spielt es keine Rolle, ob man viel Erfahrung oder Vorwissen mitbringt. Gemeinsam wollen wir einen Ort schaffen, der allen gut tut. Ein Ort, an dem sich jeder willkommen fühlt.

Auch unsere Angebote **rund ums Thema Klima** gehen 2026 in Huckelriede weiter:

Einmal im Monat findet unser nachhaltiger Samstag mit **Kleidertausch** und **Reparaturcafé** statt. Und auch unser **Gemeinschaftsgarten „Rote Beete“** lädt wieder zum gemeinsamen Gärtnern ein. Und zwar von April bis Oktober.

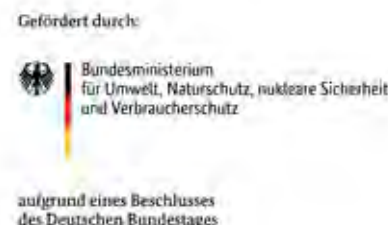
Aktuelle Infos und Termine sind hier abrufbar: ► www.martinsclub.de/hucklima

Bitte scannen!



Für Fragen ist das Projektteam unter hucklima@martinsclub.de zu erreichen.

i Emma Bunkenborg,
0157 80589953
Clara Groeger,
0151 14606641



Die Senatorin für Umwelt,
Klima und Wissenschaft

Freie
Hansestadt
Bremen

anstiftung

VONOVIA

► Gemeinsam Gärtnern in Huckelriede



Nummer K 643



Am Niedersachsendamm in Huckelriede befindet sich der schöne Gemeinschaftsgarten „Rote Beete“. Gemeinsam mit anderen können Sie dort Gemüse anpflanzen und später ernten. Zwischendurch sitzen Sie in der Sonne und genießen den frisch gepflückten Kräutertee.



Anfang April bis
Ende Oktober



Wochentag und Zeit
findet ihr auf der
Internetseite vom
Martinsclub ab März 26



Gemeinschaftsgarten
Rote Beete, Nieder-
sachsendamm 46/48,
gegenüber der
Einfahrt zur Kaserne



Kostenlos



Bitte an wetterfeste
Kleidung denken!

Clara Groeger,
0151 14606641



► Kleidertausch und Reparaturcafé



Nummer K 645



Nachhaltiger Samstag: Beim Kleidertausch können gut erhaltene Stücke mitgebracht und neue Lieblingsstücke gefunden werden – ganz ohne Geld. Beim Reparaturcafé können kaputte Geräte und Gegenstände mit einfachen Handgriffen unter Anleitung repariert werden.



Immer am
2. Samstag des
Monats, Pause im Juli
und August



Samstags,
10 bis 13 Uhr



Quartierszentrum
Huckelriede, Nieder-
sachsendamm 20a



Kostenlos



Emma Bunkenborg,
0157 80589953





► Spiel, Spaß und gute Laune Nachmittag



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.

29.1. bis 25.6. | 20.8. bis 3.12.

Donnerstags, 16 bis 18:30 Uhr

m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26

60 Euro

Jana Kolkowski, 0421 53747-54

Neustadt

► Disco: Marie tanzt in Huckelriede



Nummer K 641

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.

27.1. bis 16.6. | 25.8. bis 1.12.

Dienstags, alle 14 Tage, 17 bis 20:30 Uhr

Quartierszentrum Huckelriede, Niedersachsendamm 20a

Bargeld für Essen

Jana Kolkowski, 0421 53747-54

Huckelriede

► Karaoke: Marie singt in Huckelriede



Nummer K 652

Sie singen gern? Dann kommen Sie zu uns. 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.

3.2. bis 23.6. | 18.8. bis 24.11.

Dienstags, alle 14 Tage, 17 bis 20:30 Uhr

Quartierszentrum Huckelriede, Niedersachsendamm 20a

Bargeld für Essen

Jana Kolkowski, 0421 53747-54

Huckelriede

► Disco „Martin tanzt“



Nummer K 591

Martina tanzt aus der Reihe! Komm zur inklusiven Disco in die Tante Martin! Feier mit uns bei guter Musik und wechselnden DJs. Unser tolles Team freut sich, mit dir zu tanzen. Der Eintritt ist frei – Spenden sind willkommen.

28.3. und 6.6., weitere Termine folgen!

Samstags, 19 bis 24 Uhr

Tante Martin, Vegesacker Str. 84a, 28217 Bremen

Kostenlos

Sophia Klerings, 0421 572324-78

Sebastian Konieczko, 04242 96797-14

Gefördert durch die
Aktion MENSCH

Walle

► Huckelrieder Spieletreff für alle Altersgruppen



Nummer K 644

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.

24.1. | 25.4. | 19.9. | 21.11.

Samstags, 13 bis 21:30 Uhr
Kinderzeit von 13 bis 15 Uhr

Quartierszentrum Huckelriede, Niedersachsendamm 20a

Kostenlos

Emma Bunkenborg, 0421 491825-45

kontakt@quartierszentrum-huckelriede.de

Huckelriede



► Grill-Team



Nummer K 659

Sie können schon mit einem Grill umgehen? Oder sind schon im Grill-Team des Martinsclub? Hier lernen Sie, wie man sicher grillt. Sie lernen, wie man Wurst, Käse und Gemüse grillt. Sie können Teil des Grill-Teams werden.

- 25.4.
- Samstag, 15:30 bis 18:30 Uhr
- Quartierszentrum Huckelriede, Niedersachsendamm 20a
- 15 Euro mit Imbiss und Getränk
- Petra Schürer, 0421 989977-18

Huckelriede

► Bunte Zeiten



Nummer K 241

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

- 27.1. bis 30.6. | 18.8. bis 24.11.
- Dienstags, 16 bis 20:30 Uhr
- m|c, Zur Vegesacker Fähre 12
- 30 Euro, plus 4,50 Euro Bargeld
- Benjamin Schulze, 0421 4381881-07

Vegesack

► Kickerturnier



Nummer K 798

Bei diesem schnellen Spiel kann man viel lachen. Und Spannung ist auch immer dabei. Gespielt wird in Zweier-Teams. Wer zusammen spielt, wird ausgelost. Ob gewinnen oder verlieren – Hauptsache Spaß!

- 27.4.
- Montag, 17 bis 20:30 Uhr
- Ostkurvensaal, Weser-Stadion
- Kostenlos, bitte Bargeld mitbringen!
- Petra Schürer, 0421 989977-18

Östl. Vorstadt



► snack und schau



Nummer K 341

Am Anfang werden gesunde Snacks vorbereitet. Um 18 Uhr wird gemeinsam ausgesucht, was geschaut werden soll. Und dann geht es ans gemeinsame Snacken und Schauen.

- 20.2. | 24.4. | 18.9. | 20.11.
- Freitags, 16:30 bis 20:30 Uhr
- m|c Tagespflege, Wilseder-Berg-Str. 2b
- Kostenlos
- Petra Schürer, 0421 989977-18

Vahr

► „Die Durchblicker“ – wir machen Zeitung!



Nummer K 171

Möchten Sie Teil des Redaktionsteams „m“ werden? Sie wollen eigene Ideen und Themen einbringen? Texte für das Magazin „m“ schreiben? Wir helfen Ihnen dabei.

Sie können auch Gespräche mit interessanten Menschen führen. Bei uns lernen Sie, wie man Menschen befragt.

- 26.1. bis 22.6. | 17.8. bis 30.11.
- Montags, alle 14 Tage, 16:30 bis 18 Uhr
- Plus regelmäßige Teilnahme an den m-Redaktionssitzungen
- m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26
- 40 Euro
- Jana Kolkowski, 0421 53747-54

Neustadt





► Digitale Sprechstunde



Nummer K 511

Haben Sie Fragen zu Ihrem Smartphone oder Tablet? Oder möchten Sie Ihre Bücher digital auf einem Bildschirm lesen? Möchten Sie wissen, wie Sie mehr aus ihrem Gerät herausholen können? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir bieten Ihnen Hilfe bei allen digitalen Problemen. Wir helfen dabei, eine App herunterzuladen. Wir zeigen, wie Sie Fotos machen – oder Bücher digital lesen können. Wir sind für Sie da!

Bitte melden Sie sich vorher an und beschreiben kurz ihr Problem. So können wir uns besser vorbereiten und Ihnen gezielt helfen. Wir freuen uns auf Sie!



14.1. bis 9.12.,
alle 14 Tage,
nicht in den Ferien



Mittwochs,
16 bis 17:30 Uhr



Tante Martin,
Vegesacker Str. 84a,
29217 Bremen



Kostenlos



Sophia Klerings,
0421 572324-78
Sebastian Konieczko,
04242 96797-14



Walle

1. Anmeldung

Sie müssen sich schriftlich mit der Anmeldekarte anmelden. Das geht per Post, E-Mail oder auf unserer Homepage. 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

Auf der Homepage:

www.martinsclub.de/anmeldung

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.

1. Sie sagen bis zwei Wochen vor Beginn des Kurses ab? Dann müssen Sie trotzdem die Hälfte des Preises bezahlen.
2. Sie sagen einen Termin 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“.

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 unregelmäßig teilnehmen.

Achtung:

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 finanzielle Unterstützung 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 dient.

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

➔ Weiter geht es auf Seite 55,
nach dem Anmeldebogen.

► Ich melde mich für folgende Angebote an

Kurs-Nummer:

Titel:

Kurs-Nummer:

Titel:

Kurs-Nummer:

Titel:

► Persönliche Daten der teilnehmenden Person

Vorname:

Nachname:

Geburtsdatum:

Straße und Hausnummer:

Postleitzahl:

Wohnort:

E-Mail-Adresse:

Telefon privat:

Telefon Arbeit:

Wohnstätte und Name/Telefonnummer der Ansprechperson:

Gibt es einen erhöhten Betreuungsbedarf? ☐ ja ☐ nein

Wenn Sie Ja angekreuzt haben, füllen Sie bitte die Rückseite aus.

Der Martinsclub darf Fotos von mir machen (siehe Seite 56) ☐ ja ☐ nein

Datum und Unterschrift:

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahme-Regeln des Martinsclub Bremen e.V. an.

Die **Teilnahmebedingungen** finden Sie hier:
Seite 49: Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Seite 58: Ältere Menschen

Sie haben einen erhöhten Betreuungsbedarf?

Bringen Sie Assistenz mit? ☐ ja ☐ nein

Benötigen Sie Unterstützung beim Gehen? ☐ ja ☐ nein

Benötigen Sie Unterstützung beim Toilettengang? ☐ ja ☐ nein

Haben Sie Erkrankungen wie Diabetes, Epilepsie oder ähnliches? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, welche?

Gibt es noch etwas, das wir wissen müssen? Sie können sich nicht eigenständig im Straßenverkehr bewegen? Sie haben Allergien oder Unverträglichkeiten? Dann melden Sie sich bei uns. Telefon: 0421 53747-672 oder kurse@martinsclub.de



! Füllen Sie die Anmeldekarte bitte aus und senden sie diese an den Martinsclub.

Oder Sie schicken die Anmeldung per E-Mail an kurse@martinsclub.de.

Martinsclub Bremen e. V.
Buntentorsteinweg 24-26
28201 Bremen

Sie können sich auch im Internet anmelden:
www.martinsclub.de/anmeldung

► Ich melde mich für folgende Reisen an

Reisewunsch 1 Nummer: Titel:

Reisewunsch 2 Nummer: Titel:

Reisewunsch 3 Nummer: Titel:

Wenn meine Wunschziele belegt sind:

Ausweichziel 1 Nummer: Titel:

Ausweichziel 2 Nummer: Titel:

Ausweichziel 3 Nummer: Titel:

Der Martinsclub darf Fotos von mir machen (siehe Seite 56) ☐ ja ☐ nein

Ich möchte mir auf der Reise mit (Name) ein Zimmer teilen

Ich möchte ein Einzelzimmer, falls verfügbar ☐ ja ☐ nein



► **Persönliche Daten für die Reiseanmeldung**

Vorname:	Nachname:
Geburtsdatum:	
Straße und Hausnummer:	Postleitzahl:
Wohnort:	E-Mail-Adresse:
Telefon privat:	Telefon Arbeit:
Wohnstätte und Ansprechpartner:in:	
Telefon Ansprechpartner:in:	
Haben Sie einen Schwerbehinderten-Ausweis? <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja, mit Merkzeichen B <input type="radio"/> H <input type="radio"/> aG <input type="radio"/>	
Grad der Behinderung _____ %	
Welchen Pflegegrad haben Sie? <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> Keinen	
Rollator <input type="radio"/> Falt-Rollstuhl <input type="radio"/> E-Rollstuhl <input type="radio"/> Gehhilfe <input type="radio"/>	
Kann man den Rollstuhl oder Rollator einfach zusammenklappen? <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	
Können Sie umgesetzt werden? <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein Fahren Sie selber? <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	
Können Sie sich ohne Hilfe selber umsetzen? <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	
Sind Sie Epileptiker:in? <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	
Beantragen Sie Verhinderungspflege? <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	
Benötigen Sie mehr Betreuung? (1:1) <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	

Datum und Unterschrift:

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahme-Regeln (ab Seite 98) des Martinsclub Bremen e.V. an.

Hiermit stimme ich der Teilnahme der angemeldeten Person zu.

Gesetzliche Betreuung: _____ Telefon: _____

Datum und Unterschrift: _____

➔ **Fortsetzung von Seite 50:**

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 für 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:**

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 50.

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.

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 in der Freizeit aktiv werden.

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

Dann sind unsere Angebote genau das Richtige für Sie.

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

Wir freuen uns auf Sie!



► Hinweise zur Teilnahme und Finanzierung

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.

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.

Treffs

► Treff Mitte



Nummer S 701

- 5.1. bis 14.12.
- Montags, 15 bis 17 Uhr
- Bürgerhaus Weserterrassen, Osterdeich 70 b
- Preis auf Anfrage
- Petra Schürer, 0421 989977-18



► Treff Huckelriede



Nummer S 601

- 13.1. bis 15.12.
- Dienstags, 9:30 bis 11 Uhr
- Quartierszentrum Huckelriede, Niedersachsendamm 20 A
- Preis auf Anfrage
- Claudia Walter, 0421 53747-52



► Treff Neustadt



Nummer S 101

- 7.1. bis 16.12.
- Mittwochs, 9:30 bis 11:30 Uhr
- m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26
- Preis auf Anfrage
- Claudia Walter, 0421 53747-52





► Treff Vahr



Nummer S 301

- 16.1. bis 18.12.
- Jeden zweiten Freitag,
9:30 bis 11:30 Uhr
- Ev. Luth. Bethlehem-
Gemeinde, Ludwig-
Roselius-Allee 95
- Preis auf Anfrage
- Petra Schürer,
0421 989977-18

Vahr

► Treff Findorff

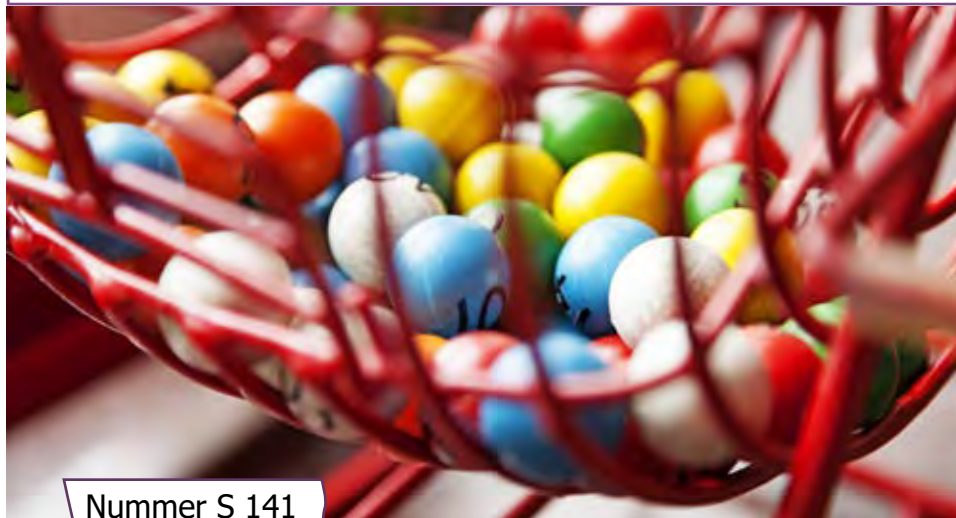


Nummer S 441

- Ab 22.1.
- Donnerstags,
9:30 bis 11:30 Uhr
- Nahbei Findorff,
Findorffstraße 108,
28215 Bremen
- Preis auf Anfrage
- Sophia Klerings,
0421 572324-78

Findorff

► Bingo-Treff



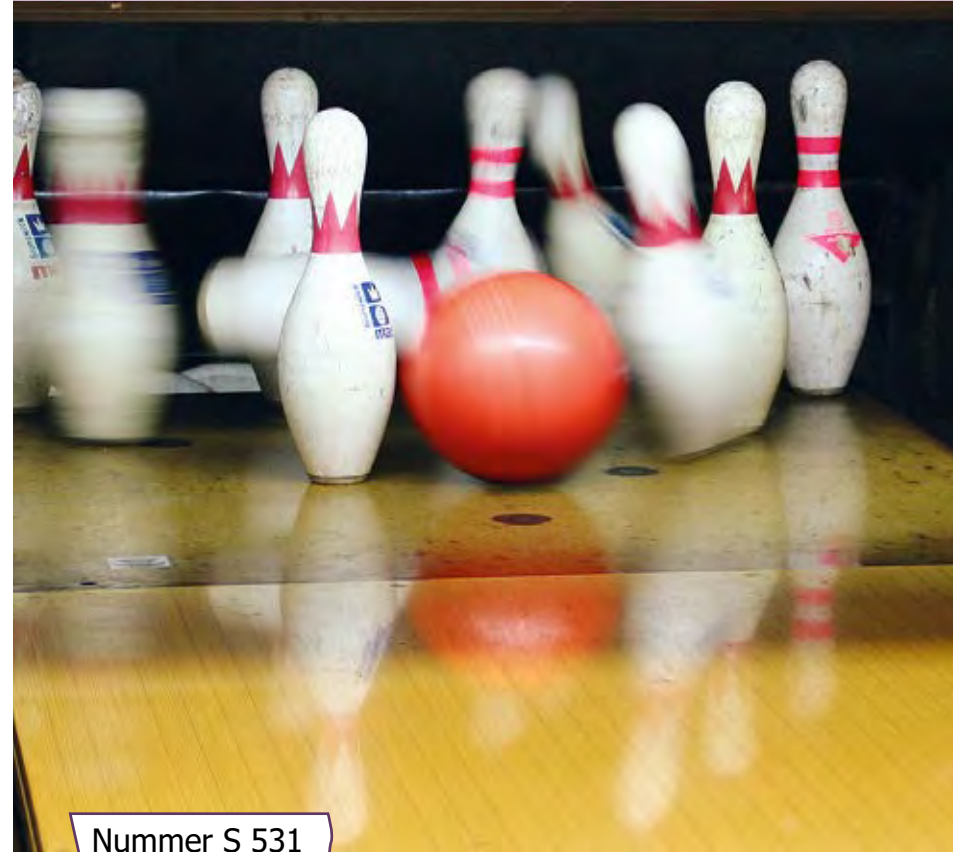
Nummer S 141

- 9.1. bis 11.12.
- Jeden zweiten
Freitag,
14:30 bis 16 Uhr
- m|Centrum,
Buntentorsteinweg
24/26
- Preis auf Anfrage
- Claudia Walter,
0421 53747-52

Neustadt



► Kegeln



Nummer S 531

- Ab 19.1.
- Jeden zweiten
Montag,
12 bis 13:30 Uhr
- Steakhaus Melissa,
Osterfeuerberger
Ring 7
- Preis auf Anfrage
- Bitte mitbringen:
Geld für Essen und
Getränke,
Schuhe zum Kegeln.
- Sophia Klerings,
0421 572324-78

Walle

► Gymnastik im Sitzen



Nummer S 131

- 20.1. bis 15.12.
- Dienstags,
14:30 bis 16 Uhr
- Begegnungsstätte
Buntentor, Buntentor-
steinweg 114
- Preis auf Anfrage
- Bitte bequeme
Kleidung anziehen.
- Claudia Walter,
0421 53747-52

Neustadt



► Tanztee



Nummer S 551

Ungefähr dreimal im Jahr veranstalten wir den Tanztee. Das machen wir zusammen mit dem Pflegeheim der AWO in Walle. Bitte melden Sie sich an. Dann kriegen Sie vorab eine Einladung mit dem Termin. Es gibt Musik, Kaffee und Kuchen.



Unregelmäßige Termine

Starttermin wird noch bekannt gegeben.



Mittwochs, 15 bis 17 Uhr



Wird noch bekannt gegeben.



Preis auf Anfrage



Sophia Klerings, 0421 572324-78



Walle

► Fit mit dem Rollator



Nummer S 132

Hier lernen Sie, mit dem Rollator sicher unterwegs zu sein. Schritt für Schritt in entspannter Atmosphäre. Sie lernen, sicher mit dem Rollator umzugehen. Außerdem lernen Sie, wie Sie Hindernisse bewältigen können. Auch das Ein- und Aussteigen aus dem Auto üben wir gemeinsam.



10.3. | 10.6. | 22.9. | 9.12.



10 bis 13 Uhr



m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26



Preis auf Anfrage



Claudia Walter, 0421 53747-52



Neustadt



► Klönschnack im Eiscafé



Nummer S 161

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



26.6. und 21.8.



Freitags, Abfahrt 13:30 Uhr



Treffen: m|centrum, Buntentorsteinweg 24/26



Kleinbus



1:3 Betreuung: 15 Euro

Plus mindestens 10 Euro für Eis und Getränke



Claudia Walter, 0421 53747-52

► Kaffeefahrten



Nummer S 111

Bei den Kaffeefahrten verbringen Sie gemütliche Nachmittage in schönen Cafés.



30.1. | 27.2. | 20.3. | 17.4. | 18.9. | 9.10. | 20.11.



Freitags, Abfahrt 13:30 Uhr



Treffen: m|centrum, Buntentorsteinweg 24/26



Kleinbus



1:3 Betreuung: 18 Euro

Plus mindestens 10 Euro für Kaffee und Kuchen



Claudia Walter, 0421 53747-52









► Ausflug in den Tiergarten Ludwigslust



Nummer S 173

Gemeinsam bummeln wir durch den Tiergarten und schauen uns die Tiere an. Mittags nehmen wir im Restaurant ein leckeres Mittagessen ein.







-  15.5.
-  Freitag, Abfahrt 9:30 Uhr
-  Treffen: m|centrum, Buntentorsteinweg 24/26
-  Kleinbus
-  1:3 Betreuung: 28 Euro
- Plus mindestens 25 Euro für Essen, Getränke und Sonstiges
-  Claudia Walter, 0421 53747-52

► Tagesfahrt in den Erlebnis-Zoo Hannover



Nummer S 174

Es leben ungefähr 2000 Tiere aus unterschiedlichen Ländern im Zoo. Es gibt zum Beispiel Tiger, Waschbären und Elefanten. Mittags nehmen wir im Zoo ein leckeres Mittagessen ein.







-  24.7.
-  Freitag, Abfahrt 9 Uhr
-  Treffen: m|centrum, Buntentorsteinweg 24/26
-  Kleinbus
-  1:3 Betreuung: 59 Euro
- Plus mindestens 35 Euro für Essen, Getränke und Sonstiges
-  Claudia Walter, 0421 53747-52

► Einkaufsbummel mit Mittagessen



Nummer S 172

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







-  4.12.
-  Freitags, Abfahrt 9:30 Uhr
-  Treffen: m|centrum, Buntentorsteinweg 24/26
-  Kleinbus
-  1:3 Betreuung: 23 Euro
- Plus mindestens 35 Euro für Essen, Getränke und Sonstiges
-  Claudia Walter, 0421 53747-52

► Tagesfahrt nach Bad Zwischenahn



Nummer S 122

Wir fahren mit dem Schiff. Es geht zur Rundfahrt auf dem Zwischenahner Meer. Und wir bummeln durch die Einkaufsstraße. Mittags gibt es ein leckeres Essen im Restaurant.

-  7.8.
-  Freitag, Abfahrt 9 Uhr
-  Treffen: m|centrum, Buntentorsteinweg 24/26
-  Kleinbus
-  1:3 Betreuung: 59 Euro
- Plus mindestens 35 Euro für Essen, Getränke und Sonstiges
-  Claudia Walter, 0421 53747-52



► Reisen 2026

Die Klimakatastrophe bleibt ein wichtiges Thema, das alle Menschen betrifft. In den letzten Jahren spüren wir die Auswirkungen immer stärker.

Auch Reisen verursachen schädliche Treibhausgase. Leider lässt sich das nicht ganz vermeiden. Doch wir möchten die nachteiligen Auswirkungen verringern. Deshalb erheben wir seit zwei Jahren für jede Reise und Tagesfahrt einen kleinen Klimabeitrag. Der ist Teil Ihres Reisepreises. Bei Reisen mit dem Flugzeug oder dem Schiff ist er etwas höher als bei Reisen mit dem Kleinbus. Mit dem Geld unterstützen wir Klimaprojekte in unserer Umgebung.



Im Jahr 2024 sind dabei von allen Reisen insgesamt 1.337 Euro zusammengekommen. Der Martinsclub hat diesen Betrag

noch einmal mehr als verdoppelt. Insgesamt 3.000 Euro konnten wir somit an den Verein Waller Mitte e.V. spenden. Er verwendet das Geld, um die Waller Mitte nachhaltig zu bepflanzen. Auf insektenfreundliche Bäume

und Büsche wird besonderer Wert gelegt. So entstehen neue kleine Naturoasen und Schattenplätze im Bremer Westen. Das sieht schön aus und ist gut für die Artenvielfalt. Auch verbessern sie nachhaltig das Stadtklima. Es ist also gut für Bremen und gut für das Klima der Welt. Denn besonders Bäume wandeln einen Teil der schädlichen Treibhausgase in Sauerstoff um.

Im Jahr 2026 haben wir wieder ein vielfältiges Reiseprogramm für Sie zusammengestellt. Ihre Rückmeldungen nach den Reisen helfen uns dabei. Einige Reisen und Tagesfahrten führen Sie in die Region, andere in ferne Länder. Sie mögen es eher aktiv oder gemütlich? Sie Reisen lieber in die Stadt oder aufs Land? Oder sind Sie reif für die Insel und möchten ans Meer? Dann verreisen Sie mit uns! Ob mit Fahrrad oder Zug, mit Kleinbus, Flugzeug oder auf einem Schiff! Wir hoffen, auch für Sie ist genau das passende Reiseziel dabei!

Bitte lesen Sie auch unsere Regeln und Tipps für Reisen ab Seite 98.

Schnappschüsse aus dem letzten Jahr



► Paguera – Entspannung auf der Insel Mallorca

Nummer R 01/26

Spanien/Mittelmeer

Mallorca ist eine Insel in Spanien. Sie liegt im Mittelmeer. Der Touristenort Paguera liegt im Südwesten der Insel.







Der Ort ist ruhig und schön, ideal zum Entspannen. Es gibt dort mehrere Strände mit feinem Sand. Und hat ein modernes, belebtes Zentrum. Es gibt eine große Straße mit zahlreichen Cafés, Restaurants und Geschäften. Souvenirs kaufen, Eis essen, spazieren gehen oder einfach Leute beobachten? Alles ist möglich. Abends sind viele Menschen unterwegs, aber es ist nie zu voll.

Natürlich können Sie auch Ausflüge unternehmen. Zum Beispiel mit dem Linienbus andere Orte erkunden. Außerdem wird auch eine Bootstour auf dem Programm stehen.

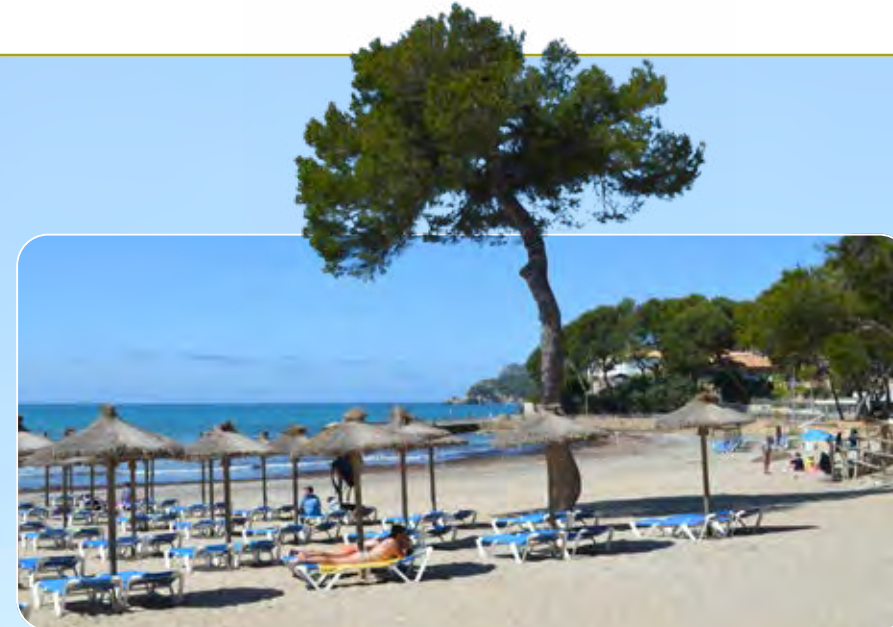
Ihr Hotel liegt mitten im Herzen von Paguera. In der Nähe des flach abfallenden Sandstrands und der Promenade.

Das müssen Sie wissen:

Wir machen auch eine Schifffahrt.

-  12.4 bis 22.4.
-  Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC
-  Hotel Valentin Reina
-  6
-  Flug ab Bremen
-  1:3 Betreuung: 2.582 Euro
- Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 300 Euro

Ihre Unterkunft:



► Insel Sylt – Nordseeinsel mit Traumstränden



Nummer R 02/26 und R 22/26







Schleswig-Holstein

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 Hörnummer 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.

Ihre Unterkunft:



-  **R 02/26**
29.4. bis 6.5.
- R 22/26**
19.9. bis 26.9.
-  Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC
-  Jugendherberge Hörnum
-  6
-  Kleinbus
-  1:3 Betreuung: 1.413 Euro
- Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 385 Euro

► Bielefeld – Urlaub am Rande des Teutoburger Waldes



Nummer R 03/26

Nordrhein-Westfalen

In und um Bielefeld gibt es viel Natur. Der große Teutoburger Wald ist direkt neben der Stadt. Dort kann man wandern, spazieren gehen oder einfach die frische Luft genießen. Der Bielefelder Bürgerpark oder der Botanische Garten laden zum Ausruhen ein.

Ein Ausflug auf die Sparrenburg ist geplant. Von hier haben Sie einen tollen Rundblick über die Stadt. Die große Fußgängerzone mit vielen Geschäften lädt zum Einkaufen ein. Es gibt auch viele schöne Cafés in der Altstadt. Auch ein Besuch des Heimat-Tierparks Olderdissen steht auf dem Programm.

Die Jugendherberge Bielefeld bietet ein außergewöhnliches und topmodernes Ambiente.



-  4.5. bis 10.5.
-  Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC
-  Jugendherberge Bielefeld
-  6
-  Kleinbus
-  1:3 Betreuung: 1.255 Euro
- Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 165 Euro

Ihre Unterkunft:



► Fluss-Kreuzfahrt: Vom Fluss aus Holland und Flandern entdecken



Nummer R 04/26

Mitteleuropa

Kanäle und Flüsse durchziehen Holland und Belgien. Sie führen zu schönen Städtchen. Aber auch zu großen Metropolen wie Amsterdam, Rotterdam und Antwerpen.

In Köln gehen Sie an Bord des Schiffes MS Alina. Erste Station ist Amsterdam. Hier haben Sie genügend Zeit, die Stadt und das Umland kennenzulernen. Und weiter geht es.

Besuchen Sie das schöne Brüssel auf einem Ausflug in Antwerpen. Romantisch und bezaubernd, eine Stadt wie im Bilderbuch, ist

Brügge. Über die Flüsse Schelde und die Waal nimmt Ihr Schiff Kurs auf den Rhein. In Köln geht Ihre Reise wieder zu Ende.







Die Stationen sind:

Köln – Amsterdam – IJsselmeer – Enkhuizen – Hoorn – Rotterdam – Gent – Antwerpen – Nijmegen – Köln

Das müssen Sie wissen:

Sie müssen gut und ohne Hilfsmittel zu Fuß sein.



-  9.5. bis 16.5.
-  Zweibett-Innenkabinen mit Dusche und WC
-  Schiff MS Alina
-  6
-  Kleinbus nach Köln und zurück
-  1:3 Betreuung: 2.620 Euro



► Mainz – Stadt am Rhein erleben









Nummer R 05/26

Rheinland-Pfalz

Mainz ist die Hauptstadt von Rheinland-Pfalz. Sie wurde schon von den alten Römern gegründet. Sie ist für ihre Altstadt mit schönen Fachwerkhäusern und mittelalterlichen Marktplätzen bekannt. Der Rhein fließt direkt an Mainz vorbei. Hier können Sie am Fluss spazieren gehen oder eine Schifffahrt machen. Auf der anderen Seite des Rheins liegt Wiesbaden, die Landeshauptstadt von Hessen. In beiden Städten gibt es schöne Parks und grüne Plätze. Außerdem viele interessante alte Gebäude und Museen.

Vielleicht besuchen Sie sogar die bekannte Fernsehsendung „ZDF-Fernsehgarten“. Sie wird in Mainz aufgenommen und ausgestrahlt. In jeder Sendung gibt es Live-Musik von bekannten Sängerinnen und Sängern. Und dazu prominente Gäste. Wir bemühen uns um Karten für die Reisegruppe.



-  25.5. bis 1.6.
-  Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC
-  Jugendherberge Mainz
-  6
-  Zug
-  1:3 Betreuung: 1.409 Euro
Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 175 Euro

Ihre Unterkunft:



► Scharbeutz – Perle der Ostsee



Nummer R 06/26

Schleswig-Holstein







Das lebendige Seeheilbad Scharbeutz liegt im Süden der Lübecker Bucht. In der Nachbarschaft zu Timmendorfer Strand.

Flanieren Sie über die breite Ostseepromenade und genießen ein Eis. Bummeln Sie an schicken Schaufenstern entlang. Neben Ihnen das türkisfarbene Meer und der feine Sandstrand.

Ein Ausflug nach Lübeck steht auf dem Programm. Den puren Badespaß erleben Sie in der Ostsee-Therme. Und fahren Sie mit der kleinen Bimmelbahn die besten Orte in Scharbeutz ab.

Weitere Ausflüge: Sea-Life Aquarium in Timmendorfer Strand, Seebrücke in Niendorf und der schöne Ort Travemünde.

Ihre Unterkunft ist ländlich und ruhig gelegen. Die Ostsee ganz in der Nähe und der Wald vor der Tür. Der Strand ist in wenigen Fahr-Minuten erreichbar.

-  30.5. bis 5.6.
-  Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC
-  Jugend- und Bildungsstätte Klingberg
-  6
-  Kleinbus
-  1:3 Betreuung: 1.059 Euro
1:1 Betreuung: 2.358 Euro
Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 180 Euro

Ihre Unterkunft:



► Ein Wochenende auf 2 Rädern



Nummer R 08/26

Fahrradreise

Niedersachsen







Eine Fahrradreise macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gesund. Sie können die frische Luft genießen und gleichzeitig aktiv sein. Am Freitag radeln Sie in Bremen los.

Auf dem Weser-Radweg erreichen Sie Ihr erstes Etappenziel, die Reiterstadt Verden. In der dortigen Jugendherberge werden Sie übernachten. Am Samstag geht es ausgeruht mit dem Fahrrad weiter nach Nienburg/Weser.

Am Sonntag starten Sie zur letzten Rad-Etappe in die Stadt Minden. Am Montag fahren Sie dann mit den Rädern im Zug zurück nach Bremen.

Das müssen Sie wissen:

Wir setzen voraus, dass Sie regelmäßig Fahrrad fahren. Sie müssen die Verkehrsregeln kennen. Sie müssen gemeinsam in der Gruppe fahren. Sie brauchen ein verkehrssicheres Fahrrad. Und: Fahrradhelm und eine Warnweste sind Pflicht. Außerdem brauchen Sie für Ihr Gepäck wasserdichte Packtaschen.

-  19.6. bis 22.6.
-  Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC
-  Jugendherberge Verden, Hotel am Posthof Nienburg und Hotel Fairschlafen Minden
-  6
-  Rückreise mit Zug
-  1:3 Betreuung: 625 Euro

Ihre Unterkunft in Verden:



► Hude-Wüstring – Ferien auf dem Land



Nummer R 09/26

Niedersachsen

Der Ortsteil Wüstring liegt sehr ländlich und ruhig. Er gehört zu Hude und liegt im Oldenburger Land. Sehr nah an der schönen Stadt Oldenburg. Die Umgebung bietet viele Möglichkeiten, Ihren Urlaub abwechslungsreich zu gestalten.







Sie machen Ausflüge nach Oldenburg und nach Bad Zwischenahn. Außerdem machen Sie einen Ausflug in die Tier- und Freizeitparks Jaderberg oder Thüle. Und Sie besuchen ein Melkhus. Hier können Sie in idyllischer Umgebung frische Milchprodukte aus der Region genießen. Kaffee und Kuchen gehören aber ebenso zum Angebot.

Sie wohnen in einem barrierefreien Ferienhaus auf dem Hof Heinemann.

Das müssen Sie wissen:

Dieses Angebot ist Menschen mit höherem und hohem Unterstützungsbedarf gedacht. Anmeldung bitte nur nach vorheriger Absprache mit uns.

Für Personen zwischen
50 und 75 Jahren

-  22.6. bis 26.6.
-  Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC
-  Hof Heinemann
-  6
-  Kleinbus
-  1:3 Betreuung: 737 Euro
- 1:1 Betreuung: 1.656 Euro
- Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 150 Euro

Ihre Unterkunft:



► AIDA Kreuzfahrt – Ostsee ab Warnemünde

Nummer R 10/26

Baltikum

Auch die Ostsee können Sie in diesem Jahr wieder mit uns erkunden. Die AIDAdiva bringt Sie von Warnemünde zu tollen Hauptstädten verschiedener baltischer Länder. Eine tolle Mischung aus Entspannung und Abenteuer erwartet Sie.

Erleben sie die alte Hansestadt Riga, der Hauptstadt von Lettland. Hier können Sie durch die Altstadt mit ihren bunten Häusern schlendern. Auch lettische Spezialitäten können Sie dabei probieren. In Tallinn, der Hauptstadt von Estland, erwartet Sie ebenfalls eine zauberhafte Altstadt. Hier gibt es historischen

Gebäude und viele Cafés. Sie gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. Der Blick von den Stadtmauern über die Altstadt ist atemberaubend.







Dann geht es weiter nach Helsinki, der Hauptstadt von Finnland. Sie gilt als Designhauptstadt. Hier können Sie die moderne Architektur bewundern. Oder Sie entspannen am schönen Hafen.

Zum Schluss führt Sie die Kreuzfahrt nach Stockholm, der Hauptstadt von Schweden. Bei der Einfahrt können Sie die beeindruckenden

Schären bewundern. Das sind kleine Inseln, die durch die Eiszeit geschaffen wurden. An Land können Sie das geschäftige Leben in Gamla Stan erkunden. So heißt die lebendige Altstadt von Stockholm.

Lassen Sie sich von der Ostsee verzaubern und erleben Sie unvergessliche Momente!

Die AIDAdiva bietet Ihnen bequeme Kabinen und ein breites Freizeitangebot. Sie möchten entspannen, tanzen oder die Abendshows genießen? Hier finden Sie ein buntes Unterhaltungsprogramm.

-  27.6. bis 4.7.
-  Zweibett-Innenkabinen mit Dusche und WC
-  Schiff AIDAdiva
-  6
-  Fahrdienst zum Hafen Warnemünde
-  1:3 Betreuung: 2.637 Euro

Wichtiger Hinweis:

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



► Tecklenburg – mit Besuch eines Musicals



Nummer R 11/26

Nordrhein-Westfalen







Tecklenburg ist eine kleine Stadt im Westen von Deutschland, in Nordrhein-Westfalen. Die Stadt liegt im Teutoburger Wald.

Tecklenburg hat eine malerische Altstadt mit bunten Häusern und engeren Gassen. Auf dem Marktplatz gibt es kleine Läden, Cafés und einen hübschen Brunnen. Ideal zum Bummeln oder für eine Pause. Die alte Burg hoch über der Stadt bietet eine schöne Aussicht. Genießen Sie den Blick auf das Tal und die Umgebung. Ein Ausflug in die größere Städte Osnabrück und Münster sind geplant. Tecklenburg hat auch ein Freilicht-Theater. Sie besuchen dort ein Musical.

Sie wohnen im Ortsteil Lotte auf dem Ferienhof Grothmann. Er ist ein barrierefreier, ehemaliger Bauernhof. Die Gruppe verpflegt sich morgens und abends selbst.



© Münsterland e.V. Kai Marc Pel

-  29.6. bis 5.7.
-  Ein- und Zweibett-Zimmer mit Gemeinschaftsbädern
-  Hof Grothmann
-  6 bis 8
-  Kleinbus
-  1:3 Betreuung: 1.154 Euro
1:1 Betreuung: 2.240 Euro
Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 150 Euro

Ihre Unterkunft:



► Hitzacker – Wandern im Wendland



Nummer R 12/26

Wanderurlaub

Sie müssen sicher und gut, alleine laufen können.





Niedersachsen

Hitzacker mit den vielen Fachwerkhäusern und engen Gassen liegt an der Elbe. Sie gilt als schönstes Städtchen im Wendland. Das Wendland ist aber auch bekannt für seine Natur. Es gibt Wälder, in denen Störche und Biber leben. Die Wälder des Drawehn sind die größten Waldflächen Norddeutschlands. Ein echtes Paradies für Wanderfreunde. Auch die malerischen Rundlingsdörfer sollten Sie keinesfalls versäumen.

Ein lohnendes Wanderziel ist der 75 Meter hohe Berg „Höhbeck“. Ein schöner Wanderweg führt direkt hinauf. Von oben haben Sie einen tollen Blick über die Landschaft. Oben auf dem Höhbeck angekommen, lädt ein Ausflugslokal zur Rast ein.

Ihre einfache Unterkunft liegt inmitten ausgedehnter Wälder und nahe der Elbe.



-  6.7. bis 12.7.
-  Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC
-  Jugendherberge Hitzacker
-  6
-  Kleinbus
-  1:3 Betreuung: 890 Euro
Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 150 Euro

Ihre Unterkunft:



© DJH Landesverband Hannover e.V.

► Lauenburg an der Elbe – Wasser, Wald und Wohlfühlen



Nummer R 13/26

Schleswig-Holstein







Lauenburg ist eine kleine Stadt mit vielen schönen Seiten. Wer Schiffe liebt, kommt hier auf seine Kosten. Denn die Elbe fließt dort ganz nah.

In Lauenburg gibt es viele bunte Fachwerkhäuser. Am Marktplatz finden Sie verschiedene Läden und Cafés. Sie können draußen sitzen, etwas trinken und dem bunten Treiben zuschauen. Zahlreiche kleine Gassen und Treppen mit Kopfsteinpflaster verbinden Altstadt und Oberstadt. Besuchen Sie das Schloss und das Elb-Schiffahrtsmuseum. Auch eine Dampferfahrt auf der Elbe sollten Sie einplanen.

Sie wohnen in der modernen und komfortablen Jugendherberge. Mit Fitnessraum, Sauna und einer Bibliothek inklusive. Einzigartig ist die Lage. Direkt an der Elbe mit dem Blick auf das Wasser und die vorbeiziehenden Schiffe.

Das müssen Sie wissen:

Wir machen auch eine Schiffahrt.

-  13.7. bis 20.7.
-  Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC
-  Jugendherberge Lauenburg
-  6
-  Kleinbus
-  1:3 Betreuung: 1.288 Euro
- Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 140 Euro

Ihre Unterkunft:



© DJH-Landesverband_Nordmark_eV

► Insel Langeoog in der Nordsee



Nummer R 14/26 und R 24/26



Niedersachsen

Langeoog – die „lange Insel“ – liegt im Wattenmeer. Sie ist etwa 10 Kilometer vom Festland entfernt. Die Insel ist bestens für einen 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 Schiffahrtsmuseum 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.

Das müssen Sie wissen:

Beim Termin R 24/26 sollten Sie Radfahren können. Denn wir erkunden die Insel an 2 Tagen auch mit dem Rad.

-  **R 14/26** Badeurlaub
23.7. bis 29.7.
-  **R 24/26**
28.9. bis 4.10.
-  Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC
-  Haus Meedland – Haus Hagar im Obergeschoss
-  6
-  Reisebus und  Fähre
-  1:3 Betreuung: 1.335 Euro
- Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 180 Euro

Ihre Unterkunft:



► Stralsund an der Ostsee









Nummer R 15/26

Mecklenburg-Vorpommern

Die Stadt Stralsund liegt an der Ostsee. Die Stadt hat eine lange Geschichte. Bei einem Bummel durch die Altstadt haben Sie viele Sehenswürdigkeiten immer im Blick: die hübschen Giebelhäuser, die Türme der Kirchen und Klostermauern. Und viele kleine Cafés laden zu einer Pause ein. Sie besuchen das moderne Aquarium Ozeaneum. Dort leben viele Fische und andere Meerestiere. Im Zoo von Stralsund erleben Sie eine Abenteuerreise vom Bauernhof bis in den Dschungel.

Im Hafen können Sie spazieren gehen und die Schiffe anschauen. Stralsund wird auch das Tor zur Insel Rügen genannt. Darum ist natürlich ein Ausflug zur nahegelegenen Insel Rügen an mit ihren beeindruckenden Kreidefelsen geplant.

Ihre Unterkunft liegt direkt am Wasser und ein großes Außengelände.

-  28.7. bis 4.8.
-  Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC
-  Jugendherberge Stralsund
-  6
-  Kleinbus
-  1:3 Betreuung: 1.289 Euro
- Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 175 Euro

Ihre Unterkunft:



► Wyk auf der Insel Föhr – Urlaub in der „Friesischen Karibik“









Nummer R 16/26

Schleswig-Holstein

Kilometerlange weiße Sandstrände. Wunderschöne grüne Natur. Mildes Seeklima. Das zusammen macht aus Deutschlands zweitgrößter Nordseeinsel die sogenannte Friesische Karibik. 15 km lang ist der breite Sandstrand der Insel. Friesische Reetdachhäuser und gemütliche Dörfer und Märkte laden zum Bummeln ein.

Sie unternehmen eine Schiffsfahrt zu den Seehundbänken. Genießen den Strand, besuchen den Leuchtturm und die anderen Inseldörfer.

Die Jugendherberge Wyk auf Föhr liegt 5 Minuten zu Fuß vom Südstrand entfernt.

-  30.7. bis 6.8.
-  Zweibett-Zimmer mit Gemeinschaftsbädern
-  Jugendherberge Wyk
-  6
-  Kleinbus
-  1:3 Betreuung: 1.145 Euro

Ihre Unterkunft:



► Ratzeburg – Auszeit am Wasser



Nummer R 17/26

Badeurlaub

Sie sollten Lust haben, zu baden oder zu schwimmen

Schleswig-Holstein

Ratzeburg ist eine Kleinstadt in Schleswig-Holstein. Sie liegt auf einer Insel, die von 4 Seen umgeben ist. Sie heißen: Großer Ratzeburger See, Großer Küchensee, Kleiner Küchensee und Domsee.

Wanderwege führen um die Insel und um die Seen herum. Bade- und Rastplätze sind überall vorhanden. Tretboot fahren und eine Schifffahrt auf dem See sind geplant. Außerdem können Sie Ausflüge nach Lübeck und an die Ostsee bei Travemünde unternehmen.

Ihre Unterkunft liegt direkt am See – mit einem eigenem Badesteg. Den besten Blick über den ganzen Ratzeburger See haben Sie von der Sonnen-Dachterasse der Jugendherberge.

Ihre Unterkunft:



© DJH-Landesverband Nordmark e.V.

- 10.8. bis 16.8
- Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC
- Jugendherberge Ratzeburg
- 6
- Kleinbus
- 1:3 Betreuung: 1.289 Euro
- Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 330 Euro



► Segelreise – Abenteuer auf dem Wattenmeer



Nummer R 18/26

Niederlande

Die „Maxima“ ist ein liebevoll gepflegter und schneller Traditionssegler.

Sie bietet alles, was Sie für eine komfortable Segelreise benötigen. Segelerfahrung ist nicht notwendig. Kapitän Olav und seine Frau, Matrosin Margo, sind für Sie da. Sie erklären Ihnen alles, was für Ihren Aufenthalt an Bord wichtig ist. Das Schiff verfügt über eine 5 Meter lange Gangway. Ein „Laufbrett“ mit festem Handlauf, dass jederzeit ein sicheres Einsteigen garantiert.

Der Innenraum wurde mit viel Liebe vom Kapitän selbst entworfen und gestaltet. Das Segelgebiet ist das niederländische Wattenmeer mit den Inseln Ameland, Schiermonnikoog, Terschelling.

Beobachten Sie Robben und genießen Sie wunderschöne Sonnenuntergänge. Und erleben Sie bei Ebbe das Wandern auf dem Boden des Wattenmeers.

- 9.8. bis 14.8.
- Zweibett-Kabinen mit Gemeinschaftsbad und WC
- Schiff MAXIMA
- 8
- Kleinbus und Schiff
- 1:3 Betreuung: 987 Euro

Maxima Kabinen:



► Boltenhagen – Erholung pur am Ostseebad



Badeurlaub

Sie sollten Lust haben, zu baden oder zu schwimmen

Nummer R 19/26

Mecklenburg-Vorpommern

Boltenhagen ist ein bekanntes altes Ostseebad. Und ein staatlich anerkanntes Seeheilbad. Hier können Sie wunderbar entspannen und die frische Meeresluft genießen. Eine große Strandpromenade lädt Sie zum Spazieren und Verweilen ein.

In der Ostsee-Therme können Sie in über 30 Grad warmem Wasser entspannen. Oder sie erkunden mit der Bäderbahn „Carolinchen“ den Ort. Nicht weit entfernt liegen auch die alten Hansestädte Wismar und Lübeck. Sie sind für einen möglichen Tagesausflug gut erreichbar.

Sie wohnen im Feriendorf Boltenhagen.

- 24.8. bis 31.8.
- Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC
- Feriendorf Boltenhagen
- 6
- Kleinbus
- 1:3 Betreuung: 1.477 Euro
- Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 175 Euro

Ihre Unterkunft:



► Hamburg – Kultur in der lebendigen Metropole



Junge Erwachsene

von 18 bis 35 Jahren

Nummer R 20/26

Hamburg

Hamburg ist eine große und spannende Stadt. Dort gibt es viel zu sehen und zu erleben.

Wir spazieren am berühmten Hafen entlang und sehen große Schiffe. Auch bekannte Orte wie die Elbphilharmonie oder die Reeperbahn können erkundet werden. Es gibt hier tolle Museen oder das Miniaturwunderland. Frühaufsteher können auch den berühmten Hamburger Fischmarkt besuchen.

Als besonderes Highlight werden wir auch Konzerte besuchen. Entweder beim „Reeperbahn Festival“ oder beim „Off the Radar Festival“. Dort spielen viele angesagte Bands und es herrscht eine tolle Stimmung.

Sie haben Lust auf gute Musik und neue Orte? Dann kommen Sie mit uns nach Hamburg!

- 12.9. bis 18.9.
- Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC
- Superbude St. Pauli
- 6 bis 7
- Zug
- 1:3 Betreuung: 1.694 Euro
- 1:1 Betreuung: 3.489 Euro

Ihre Unterkunft:



► Büsum – Urlaub mit Pferden an der Nordsee



Nummer R 21/26

Reiturlaub

Schleswig-Holstein

Egal, ob sie schon Erfahrungen haben oder nicht. 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 es aufs Pferd. So lernen Sie langsam, sich an die Bewegungen des Pferdes zu gewöhnen. In einer Reithalle und auf dem Reitplatz finden Sie beste Reitmöglichkeiten.

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 mit oder ohne Reiterfahrung
- Um die Pferde zu schonen, sollten Sie höchstens 90 Kilo wiegen.

- 13.9. bis 19.9.
- Einfache Zwei- und Dreibett-Zimmer mit Gemeinschaftsbädern und WC
- Reiterhof Hennings
- 9
- Kleinbus
- 1:3 Betreuung: 1.097 Euro

Ihre Unterkunft:



► Insel Baltrum: Urlaub ab der ersten Minute



Nummer R 23/26

Niedersachsen

Baltrum ist die kleinste aber liebenswerteste Ostfriesische Insel. 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.

- 26.9. bis 2.10.
- Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC
- Sonnenhütte Baltrum
- 6
- Kleinbus und Schiff
- 1:3 Betreuung: 1.246 Euro
- Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 150 Euro

Ihre Unterkunft:



► Alanya – Sonne und Strand am Mittelmeer



Nummer R 25/26

Türkei

Alanya ist ein Badeort an der türkischen Riviera. Er liegt im Süden der Türkei. Die Küste hat lange Sandstrände und türkisblaue Badebuchten. Die Wasserqualität ist prima. Verbringen Sie hier einen wunderschönen Urlaub. Besichtigen Sie die Burg in der Nähe des Hafens. Von dort haben Sie einen tollen Blick auf die Stadt. Zum Einkaufen und Bummeln gibt es viele Möglichkeiten. Restaurants, Cafés und Geschäfte sind ganz in der Nähe. Entlang des Hafens finden Sie viele Lokale oder Discos.







Ihr Hotel liegt zentral, nur ca. 50 m vom Strand entfernt. Die Strandpromenade führt am Hotel vorbei.

Das müssen Sie wissen:

Wir machen auch eine Schifffahrt.



Badeurlaub
Sie sollten Lust haben, zu baden oder zu schwimmen

-  1.10. bis 11.10.
-  Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC
-  Hotel Riviera Spa
-  6
-  Flug ab Bremen
-  1:3 Betreuung: 2.373 Euro
- Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 350 Euro

Ihre Unterkunft:

► Rethymno – Insel Kreta im Mittelmeer



Nummer R 26/26

Griechenland

Entdecken Sie die Schönheit von Kreta!







Rethymno ist eine Hafenstadt im Norden der Insel Kreta. Rethymno bietet Ihnen traumhafte Strände und ein warmes Klima. Hier können Sie Badefreuden genießen und ausgedehnte Spaziergänge unternehmen. Jeder Tag auf Kreta kann ein neues Abenteuer sein. Ob entspannte Strandtage oder spannenden Ausflüge –für jeden Menschen ist etwas dabei. Die Strände sind flach und aus Kies und Sand.

Die schöne Altstadt lädt Sie zum Bummeln und Einkaufen ein. Oder erkunden Sie die Stadt Chania. Hier finden Sie bunte Märkte und historische Gebäude. Schlendern Sie durch die Gassen und genießen Sie typische Köstlichkeiten.

Im Golden Beach Hotel sind Sie herzlich willkommen. Das familiengeführte Hotel ist für seine herzliche Gastfreundschaft bekannt. Es liegt direkt am Strand. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Insel inspirieren!

Das müssen Sie wissen:

Wir machen auch eine Schifffahrt.

-  4.10. bis 14.10.
-  Ein- und Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC
-  Hotel Golden Beach
-  6
-  Flug ab Hamburg
-  1:3 Betreuung: 2.482 Euro
- Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 325 Euro

Ihre Unterkunft:

Badeurlaub
Sie sollten Lust haben, zu baden oder zu schwimmen

► Jahreswechsel an der Nordseeküste



Nummer R 27/26

Niedersachsen






Begrüßen Sie mit uns das Neue Jahr! Und das in perfekter Lage. Nur wenige Minuten vom Sandstrand und dem charmananten Fischerdorf Neuharlingersiel entfernt.

Ihre Unterkunft verfügt über ein Restaurant und kostenloses WLAN im gesamten Gebäude. Das Resort bietet eine Sauna und Sportangebote.

Genießen Sie auch ein Getränk an der Bar. Die Zimmer sind mit einem Flachbild-TV ausgestattet. Ein reichhaltiges Frühstück sowie Mittag- und Abendessen werden im Restaurant angeboten. Nach dem Mittagessen können Sie auch Kaffee und Kuchen bestellen. Am 31.12. steigt dann die große Silvesterfeier. Mit Gala Dinner und großer Silvesterparty.

Ihre Unterkunft:



-  28.12.2026 bis 2.1.2027
- Termin kann sich noch verändern
-  Zweibett-Zimmer mit Dusche und WC
-  DJH Resort Neuharlingersiel
-  9
-  Kleinbus
- € 1:3 Betreuung: 1.198 Euro
- Einzelzimmer-Zuschlag, falls verfügbar: 190 Euro



► Kohlschmaus auf der Weser








Nummer TF 01/26

Die kalte Jahreszeit naht. Jetzt freuen wir uns auf die Kohl- und Pinkel-Saison!

Dieses Mal gehen wir auf die Weser. An Bord des Ausflugschiffs von „Hal över“ lassen wir es uns gut gehen.

Sie benötigen mehr Betreuung? Dann melden Sie sich vor der Anmeldung bitte bei uns.

-  Sonntag, 15.2.
-  Zeit wird noch bekannt gegeben
-  Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
-  10
-  Schiff
- € 1:3 Betreuung: 86 Euro
- 1:1 Betreuung: 200 Euro
- Alle Getränke sind im Preis enthalten.

► Tierpark und Freizeitpark Thüle








Nummer TF 02/26

Der Tier- und Freizeitpark Thüle ist sehr groß. Rund 600 Tiere befinden sich in Gehegen, Volieren und begehbaren Freianlagen.

Im Freizeitbereich finden Sie mehr als 30 Fahr-Attraktionen. Von Achterbahn und Riesenrutsche bis zur Bimmelbahn.

Sie benötigen mehr Betreuung? Dann melden Sie sich vor der Anmeldung bitte bei uns.

-  Sonntag, 8.3.
-  Zeit wird noch bekannt gegeben
-  Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
-  6
-  Kleinbus
- € 1:3 Betreuung: 61 Euro
- 1:1 Betreuung: 154 Euro
- Plus mindestens 50 Euro für Essen, Getränke und Sonstiges

► Nienburg – zum Spargel-Essen



Nummer TF 03/26 und TF 04/26

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 melden Sie sich vor der Anmeldung bitte bei uns.



TF 03/26

Samstag, 2.5.

TF 04/26

Samstag, 6.6.



Wird bekannt gegeben



Hauptbahnhof Bremen
am Tabakladen



7



Deutsche Bahn



1:3 Betreuung:
90 Euro

1:1 Betreuung:
198 Euro

Plus mindestens
25 Euro für Getränke
und Sonstiges

► Serengetipark in Hodenhagen



Nummer TF 06/26

Der Serengeti-Park ist wie eine große afrikanische Savanne aufgebaut. Hier leben viele wilde Tiere. Man kann die Tiere oft sehr nah erleben. Ein besonderes Erlebnis ist die Safari mit einem Safari-Bus. Man fährt durch große Freigehege, in denen die Tiere frei herumlaufen. Neben den Tieren gibt es auch viele Fahrgeschäfte und Karussells.

Sie benötigen mehr Betreuung? Dann melden Sie sich vor der Anmeldung bitte bei uns.



Samstag, 29.8.



Zeit wird noch
bekannt gegeben



Treffpunkt wird noch
bekannt gegeben



6



Kleinbus

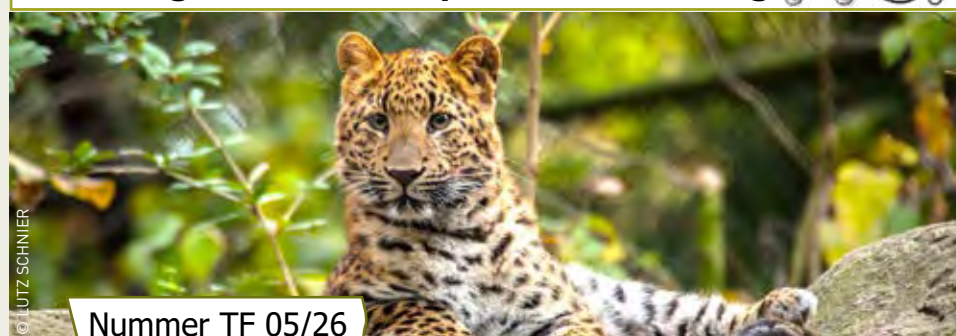


1:3 Betreuung:
67 Euro

1:1 Betreuung:
174 Euro

Plus mindestens
50 Euro für Essen,
Getränke und Sonstiges

► Hagenbecks Tierpark in Hamburg



Nummer TF 05/26

Hier kann man Tiere aus der ganzen Welt entdecken. Es gibt Elefanten, Giraffen, Nashörner, Löwen, Tiger und Bären. Außerdem noch Affen, Pinguine und viele bunte Vögel. Die Tiere leben in großen Gehegen. Sie sollen möglichst wie die natürliche Umgebung der Tiere sein. Es gibt auch ein großes Aquarium mit Fischen und anderen Meerestieren.

Sie benötigen mehr Betreuung? Dann melden Sie sich vor der Anmeldung bitte bei uns.



Samstag, 27.6.



Zeit wird noch
bekannt gegeben



Treffpunkt wird noch
bekannt gegeben



7



Kleinbus

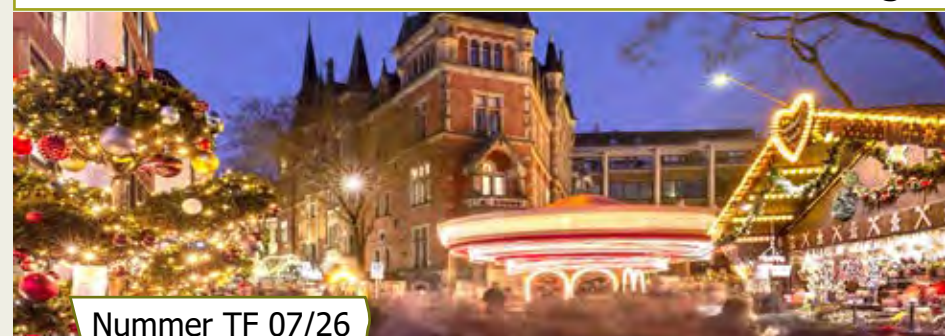


1:3 Betreuung:
78 Euro

1:1 Betreuung:
178 Euro

Plus mindestens
50 Euro für Essen,
Getränke und Sonstiges

► Zum Weihnachtsmarkt nach Oldenburg



Nummer TF 07/26

Folgen Sie dem Geruch von gebrannten Mandeln. Gehen Sie durch die Oldenburger Innenstadt bis zum Weihnachtsmarkt. Auf dem Rathausmarkt und Schloßplatz stehen 100 geschmückte Holzbuden. Stöbern Sie nach Geschenken und lassen sich weihnachtliche Leckereien schmecken.

Das müssen Sie wissen:

Es wird an diesem Tag viel gelaufen. Darum sollten Sie alleine gut zu Fuß sein.



Samstag, 12.12.



Zeit wird noch
bekannt gegeben



Hauptbahnhof Bremen
am Tabakladen



7



Deutsche Bahn



1:3 Betreuung:
40 Euro

Plus mindestens
50 Euro für Essen,
Getränke und Sonstiges

► **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 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 Regeln und für die Reise 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.

Wir fahren in unterschiedliche Häuser und Unterkünfte

Wir fahren in Hotels oder in Häuser, die für Reisegruppen geeignet sind. Wir fahren auch in Ferienhäuser oder Ferienwohnungen. Hier muss sich die Gruppe teilweise selbst um die Verpflegung kümmern. Und wir fahren häufig in Jugendherbergen. Diese stehen jungen und alten Menschen offen. Zudem sind Jugendherbergen preislich recht günstig. In Jugendherbergen kann es manchmal aber etwas lauter werden. Nämlich dann, wenn Kinder- oder Jugendgruppen auch dort zu Gast sind. Sie haben Fragen zur Ausstattung Ihrer Unterkunft? Dann rufen Sie uns gerne an. Die Telefonnummer lautet: 0421 53747-50 oder -53

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 5? 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. Auch Pflegebedürftige aus der stationären Pflege können diese Unterstützung bekommen. Dafür müssen sie allerdings regelmäßig an Wochenenden und in Ferien zuhause sein. Zudem 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 Verhinderungspflege beantragen wollen. 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 in diesem Heft. 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 eine Rechnung und gleichzeitig eine Bestätigung. Sie finden in dem Brief auch 2 Fragebögen. „Mein Unterstützungsbedarf“ und „Medikamenten-Plan“.

Sie haben 2 Wochen Zeit, beide Bögen ausgefüllt zurück zu senden. Das ist wichtig. Denn wir prüfen anhand des Fragebogens, ob wir Sie angemessen betreuen können. Den „Medikamenten-Plan“ müssen Sie erst kurz vor der Reise abgeben! Dann ist er aktuell, wenn Sie verreisen. Sie reisen mit dem einem Flugzeug oder einem Schiff? Dann schicken Sie uns auch Ihren Schwerbehindertenausweis und das Ausweisdokument als Kopie mit.

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 kommt

Bitte 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. Gebühren werden auch fällig, wenn Sie die Anzahlung noch nicht geleistet ha-

ben. Wir raten Ihnen dringend dazu, eine **Reiserücktrittsversicherung** abzuschließen. Das 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.
- 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 oder Tagesfahrt doch nicht antreten wollen

Eine Tagesfahrt dauert nur einen Tag. Bei einer Tagesfahrt gibt es keine Übernachtungen. Eine gebuchte Reise oder Tagesfahrt 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 Auslandsrankenversicherung hilft, wenn Sie im Ausland während der Reise krank werden. Wenn es nötig ist, übernimmt die Versicherung auch ihre Rückreise nach Deutschland. Eine Auslandsrankenversicherung 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 Unterstützungsbedarf gemacht haben. Oder wenn Informationen zu Ihrem Unterstützungsbedarf fehlen.
- 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 durch Ihr Verhalten wiederholt massiv stören, wird der Martinsclub veranlassen, 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 2 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.

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 2 verschiedene Betreuungsschlüssel. Der Betreuungsschlüssel gibt an, wie viele betreuende Personen für Sie da sind.

„Betreuungsschlüssel 1:3“:

Eine Betreuerin oder ein Betreuer sind für 3 Teilnehmende da. Dieser Betreuungsschlüssel ist für Menschen die sehr selbständig sind. Sie benötigen nur hin und wieder am Tag Sie können vieles alleine. Deswegen brauchen sie nur wenig Hilfe oder müssen nur erinnert werden.

„Betreuungsschlüssel 1:1“:

Eine betreuende Person ist für 1 teilnehmende

Person da. Dieser Betreuungsschlüssel ist für Menschen, die regelmäßig Hilfe brauchen. Sie benötigen bei vielen Dingen Unterstützung. Bei der Körperpflege, Toilettengängen, An- 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 Beispiel 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 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 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.

27. Geldverwaltung

Während der Reise können Sie Ihr Geld und Ausweise verwalten. Dabei können Ihnen die Reisebegleitungen helfen. Die Reisebegleitungen werden aber keine Kassenbelege sammeln. Und sie werden keine detaillierte Abrechnung Ihres Geldes machen.

Wir wünschen Ihnen eine tolle Reise!



Kontakt:

Susanne Hahnel

Martinsclub Bremen e.V.

Buntentorsteinweg 24/26

28201 Bremen

0421 53747-53

Fax 0421 53747-77

reisen@martinsclub.de



Kontakt:

Oliver Wobst

Martinsclub Bremen e.V.

Buntentorsteinweg 24/26

28201 Bremen

0421 53747-50

Fax 0421 53747-77

reisen@martinsclub.de



Dieses Programm ist in **Verso** geschrieben. Verso ist die einfache Sprache der Agentur „**selbstverständlich**“ vom Martinsclub. Selbstverständlich schafft Barrierefreiheit. Mehr Infos unter: www.selbstverstaendlich-agentur.de

