

m|c

Ausgabe 4 | 2010

# durchblick

Magazin für Menschen mit Behinderung



Leichte Sprache



## Inhalt

Wahl in Bremen  
Feste feiern im m|c  
Der Landes-Behinderten-  
Beauftragte

# Jahres-Programm 2011

# suchen und finden

## Vorwort

Seite 3



## Roland-Seite

Der Krüppel beim Roland

Seite 4

## Voller Durchblick

Reise-Lustige

Seite 5



## Bürgerschafts-Wahl

Seite 6 + 7



## Feste feiern im m|c

Seite 8



## Inklusion

Alle sollen dazugehören

Seite 10 + 11 + 12



## Rezept

Warmes Schokoladen-Törtchen

Seite 13

## Jugendliche



## Kurs-Programm und Wochenend-Fahrten 2011

Seite 14 – 23

## Erwachsene



## Kurs-Programm 2011

Seite 24 – 47

## Senioren



## Angebote und Senioren-Reisen 2011

Seite 48 – 54

## Reisen



## Reise-Programm 2011

Seite 55 – 73

## Impressum

Herausgeber: Martinsclub Bremen e. V., Buntentorsteinweg 24 / 26, 28201 Bremen  
4. Ausgabe 2010, Erscheinungsweise 4 x jährlich, Auflage: 5.700 Stück  
Redaktion: Martinsclub und hofAtelier, Bremen; Gestaltung: hofAtelier, Bremen;  
Fotos: Martinsclub, Frank Scheffka (Bremen) und Bremer Touristik-Zentrale;  
Korrektur: Besserschreiber; Druck: Girzig+Gottschalk; ViSdP: Thomas Bretschneider



# Vorwort

**Liebe Leserinnen und Leser,**

hier ist der neue m|c durchblick, der letzte für dieses Jahr. Wie immer ist die Ausgabe im Dezember ganz besonders dick. Denn hier stellen wir Ihnen das Programm für das neue Jahr vor. Alle Kurse, alle Feste, alle Reisen finden Sie auf über 70 Seiten.

Für 2011 haben wir auch einige tolle neue Kurse für Sie parat. Der m|c hat sich Angebote für Alle überlegt! Für alle, die Lust haben, dabei zu sein. Dabei ist es egal, ob man eine Behinderung hat oder nicht. Jeder macht das, was er oder sie kann. Es gibt „Fußball inklusiv“ – eine Mannschaft, in der junge Menschen mit und ohne Behinderung zusammen Fußball spielen. Und eine neue Samba-Gruppe für jung und alt, für schwarz und weiß, für Menschen mit und ohne Behinderung. Was zählt, ist der Spaß! Machen Sie mit!

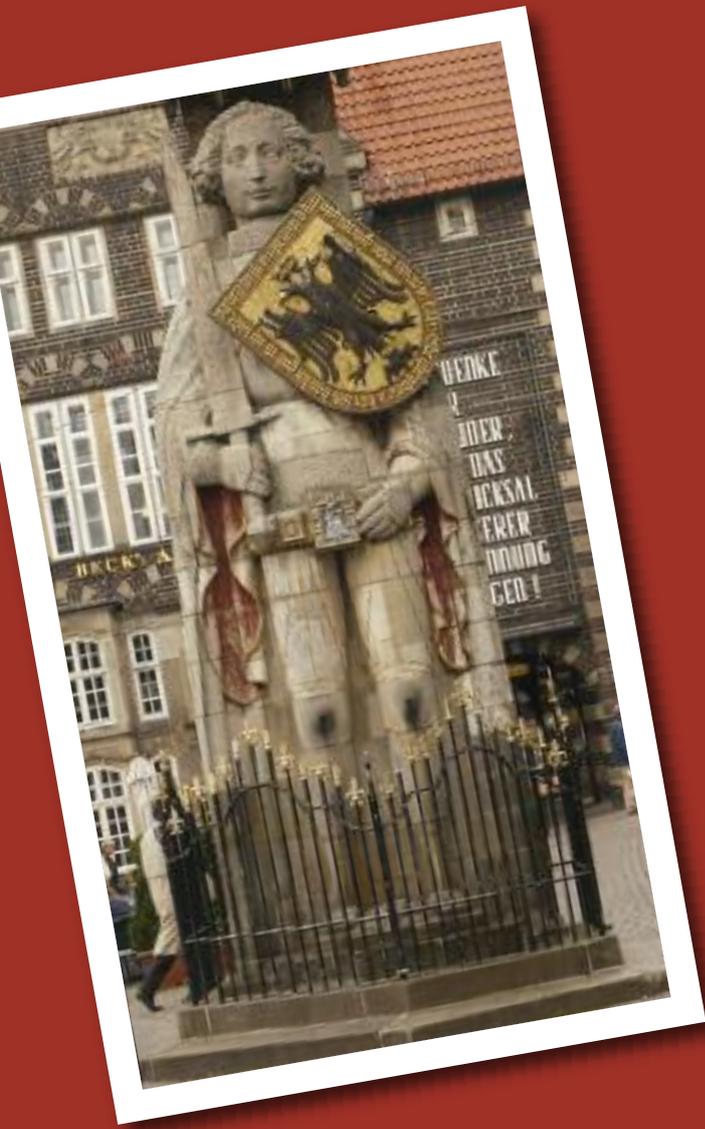
Im Mai 2011 wird in Bremen eine neue Bürgerschaft gewählt. Wir können dann im Wahllokal unsere Stimmen für Bremer Politikerinnen und Politiker abgeben. Damit Sie gut informiert sind und wissen, wie eine Wahl geht, bieten wir Info-Abende und auch 2 Kurse an. Machen Sie sich schlau! Politik ist gar nicht langweilig. Es ist wichtig, dass wir alle zur Wahl gehen!

**Viel Spaß beim Durchblättern des neuen m|c durchblick!**

Freuen Sie sich auf das Jahr 2011 mit tollen Kursen, Spaß beim Sport, Kaffeefahrten, netten Treffen, Reisen ans Meer und ins Ausland und noch viel mehr!

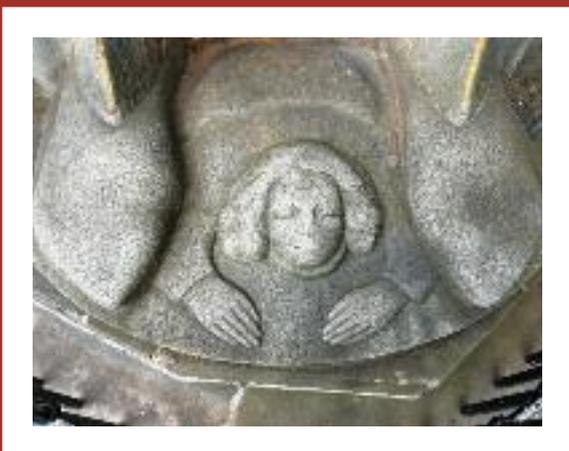
Ihnen allen frohe Weihnachten und einen guten Start ins Jahr 2011.

**Ihre Jessica Volk**



Warum kann der Roland so viele Fragen über Bremen beantworten?

„Ich stehe hier jetzt schon über 600 Jahre. In der langen Zeit habe ich schon einiges gesehen.“



## Wer bin ich?

### Der Krüppel zu Füßen des Roland

Zwischen meinen Füßen liegt eine besondere Figur: der sogenannte Krüppel. Er ist das Symbol dafür, dass ich der Schutz-Patron von behinderten und obdachlosen Menschen bin. Doch warum liegt er da?

Man sagt, die Gräfin Emma von Lesum hat vor fast 1000 Jahren den Bremer Bürgern erlaubt, dass sie auf dem Land der Gräfin ihr Vieh weiden dürfen. Doch die Fläche zum Weiden war für die vielen Kühe und Schafe zu klein. Deshalb baten die Bremer um mehr Fläche. Die Gräfin sagte: „Euer Weideland soll die Fläche sein, die ein Mann von Sonnen-Aufgang bis Sonnen-Untergang umrunden kann. Und mein Schwager Herzog Benno von Sachsen soll den Mann bestimmen, der die Fläche abläuft.“ Der hinterhältige Herzog hatte aber Angst, dass sein Erbe kleiner werden könnte. Deshalb suchte er für die Aufgabe einen geh-behinderten Mann aus. Aber trotz seiner Behinderung hat der mutige Mann seine Aufgabe gut erledigt. Er umrundete an einem Tag die Fläche, die wir heute als Bürgerweide kennen.

Jeder Bürger konnte seitdem 2 bis 4 Kühe auf die Weide treiben. Im 19. Jahrhundert kamen nur noch selten Kühe auf die Weide. Dafür wurden der Schlachthof und die Stadthalle gebaut. Und seit 1934 findet auch der Bremer Freimarkt jedes Jahr auf der Bürgerweide statt.



## Voller Durchblick



### Reise-Lustige

(... sind Menschen, die gerne verreisen.)

**Susanne Hahnel** 49 Jahre

m|c Reisen

**Claudia Bekedorf** 42 Jahre

Mitarbeiterin im First-Reisebüro

Aktuell auf die Balearen, da habe ich Berge und Meer.

**Wohin verreisen Sie am liebsten?**

Spanien und Griechenland. Ich gehe auch gerne auf Kreuzfahrt und zum Skifahren.

Lieber in der Gruppe, mit Familie oder Freunden.

**Fahren Sie lieber alleine oder in der Gruppe?**

Mit meiner Familie oder mit guten Freunden.

Keinen Zeitdruck zu haben. Ausschlafen und Zeit zum Schwimmen oder Wandern.

**Was ist Ihnen im Urlaub besonders wichtig? (Ruhe, Sonne, Essen, Abenteuer ...)**

Wir machen gerne Club-Urlaub.

Da kann ich mich nicht festlegen. Für mich war jeder Urlaub schön!

**Was war Ihr schönster Urlaub?**

Besonders schön war unsere 13-tägige Kreuzfahrt.

Ja klar. Am liebsten landestypische Spezialitäten, also von Kreta z. B. leckeres Olivenöl.

**Kaufen Sie Andenken?**

Nein, höchstens ein Maskottchen für unsere Tochter.

# Bürgerschafts-Wahl in Bremen

**Im Mai 2011 findet in Bremen wieder die Wahl zur Bürgerschaft statt. Wir können dann im Wahl-Lokal unsere Stimmen für Bremer Politikerinnen und Politiker abgeben.**

In der Bremer Bürgerschaft werden viele Entscheidungen getroffen. Diese Entscheidungen betreffen uns alle in Bremen. Durch eine Wahl können wir die Entscheidungen mitbestimmen. Wir wählen Politikerinnen und Politiker, die sich besonders für unsere Interessen einsetzen. Daher ist es wichtig, dass wir alle zur Wahl gehen!

## Neues Wahl-Recht in Bremen

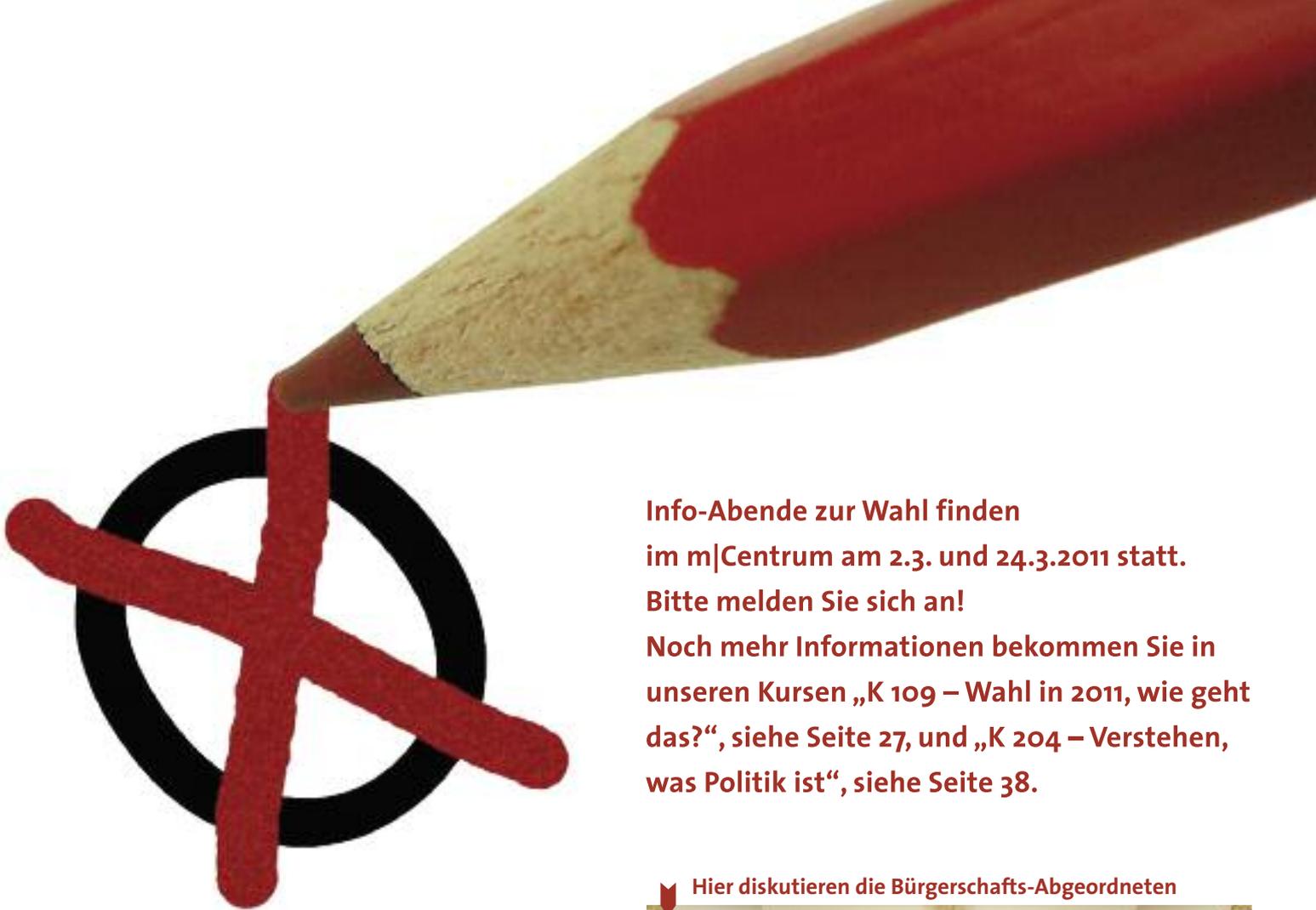
Bei der Wahl 2011 ist einiges neu. Es gibt ein neues Wahl-Recht in Bremen. Bisher konnten

wir immer eine Stimme bei der Wahl abgeben. Dieses Mal haben wir aber 5 Stimmen. Diese können wir entweder alle 5 einer Person geben. Oder wir verteilen die 5 Stimmen auf mehrere Personen. Dies hat viele Vorteile. Wenn wir einen Politiker gut finden, können wir ihm alle 5 Stimmen geben. Wir können aber auch Politiker von unterschiedlichen Parteien wählen. Wir haben also mehr Wahl-Möglichkeiten als vorher.

Auch der Stimm-Zettel wird neu sein. Der Stimm-Zettel hat 2011 mehrere Seiten. Das hört sich erst mal alles sehr kompliziert an. So kompliziert ist es aber gar nicht. Und natürlich hilft der Martinsclub bei diesem Thema. Im Frühjahr 2011 wird es verschiedene Angebote rund um das neue Wahl-Recht geben.

 Der neue Stimm-Zettel hat mehrere Seiten





**Info-Abende zur Wahl finden im m|Centrum am 2.3. und 24.3.2011 statt. Bitte melden Sie sich an! Noch mehr Informationen bekommen Sie in unseren Kursen „K 109 – Wahl in 2011, wie geht das?“, siehe Seite 27, und „K 204 – Verstehen, was Politik ist“, siehe Seite 38.**

### **Angebote vom Martinsclub**

Beim Martinsclub bekommen Sie Informationen zum neuen Wahl-Recht. Es gibt ein Heft zum Wahl-Recht in leichter Sprache. Und es gibt mehrere Veranstaltungen, die alles rund um das Thema Wahl erklären. Auch das neue Wahl-Recht wird ausführlich erklärt. Natürlich können Sie dann auch alle Fragen loswerden. Neu im Angebot ist auch ein zusätzlicher Kurs zur Politik. Dort erfahren Sie, wie Politik funktioniert. Sie können mit anderen über politische Themen sprechen. Und natürlich wird auch das neue Wahl-Recht besprochen. Sie können sich mit dem neuen Wahlzettel vertraut machen. Ebenso ist ein Ausflug in ein Wahl-Lokal zum Testen der Wahl geplant. Es geht darum, Politik hautnah zu erleben. Denn: Politik ist spannend!

▼ Hier diskutieren die Bürgerschafts-Abgeordneten



▼ Die Wahl-Urne





Feste feiern im m|c

# 10-jähriges Jubiläum vom Haus am Werdersee

**Im August gab es ein großes Jubiläums-Fest im Haus am Werdersee. Seit 10 Jahren gibt es das Martinsclub-Wohnhaus nun schon. Insgesamt 20 Bewohner leben dort im Moment.**

Vor dem Haus gab es einen Sektempfang, und am Anfang wurden Reden gehalten. Frau Wondracek (vom Martinsclub-Vorstand) sagte, dass es für Eltern anfangs immer schwer sei, wenn ihre Kinder zu Hause ausziehen. Aber man freut sich gleichzeitig auch darauf, und im Haus am Werdersee kann man spüren, dass sich alle wohlfühlen. Pastor Töllner aus der St.-Jakobi-Gemeinde in der Nachbarschaft wünschte allen Gästen und Bewohnern Gottes Segen. Der Pastor sagte: „Alle Bewohner sind die lebendigen Bausteine des Hauses.“ Er heißt alle in der Kirche herzlich willkommen. Frau Tietze sagte, dass sie seit 2007 die Leiterin

des Hauses ist. Sie erzählte, dass das Haus am Werdersee zuerst alleine da gestanden habe und dann später drum herum immer mehr Häuser dazugebaut wurden.

Im Haus gab es ein reichhaltiges Buffet. Es gab Würstchen mit Ketchup oder Majonäse. Außerdem gab es noch Fleisch und Salate und kleine Häppchen. Einen Jongleur haben wir dort auch gesehen. Und zwei Clowns heizten den Leuten zusätzlich ein. Dann spielte noch eine Band namens „Da capo Undercover“. Es herrschte eine heitere Stimmung, und danach ging ein schöner Tag zu Ende.



**die durchblicker  
Michael Peuser  
und Matthias Meyer**

**Mehr von uns unter:**

[www.martinsclub.de](http://www.martinsclub.de)>Leichte Sprache>die durchblicker





## Auch 2011 gibt es viele Feste im m|c!

### Die Termine:

<b>Karnevals-Disco</b>	12. Februar
<b>Irish-Folk-Konzert mit Disco</b>	12. März
<b>Ostertanz</b>	9. April
<b>Karaoke-Disco</b>	14. Mai
<b>Sommer-Disco mit Grillen</b>	2. Juli
<b>Wild-West-Party</b>	10. September
<b>Oktoberfest</b>	8. Oktober
<b>Halloween-Party</b>	12. November

🕒 immer am Samstag von 19 – 22 Uhr  
 🏠 m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26

### Und natürlich die m|c-Jahrsparty 2011!

📅 17. Dezember  
 🏠 Bürgerzentrum Vahr

### Samstagsdisco in Bremen-Nord Nette Leute treffen und tanzen!

📅 19.2. | 19.3. | 16.4. | 21.5. | 18.6. | 20.8. |  
 17.9. | 15.10. | 19.11.  
 🕒 Samstag von 18:30 bis 21:30 Uhr  
 🏠 i-café, Bremerhavener Heerstr. 34



## Arbeitskreis „Bremen – inklusive Stadt“

**Jeder soll dazugehören!**

**Wenn alle überall dazugehören und keiner aussortiert wird – dann ist das Inklusion. Im Arbeitskreis treffen sich behinderte und nicht-behinderte Menschen. Sie sprechen darüber, was getan werden muss, damit Bremen behinderten-freundlicher wird. Viele Menschen mit Behinderung wünschen sich zum Beispiel, dass es mehr Kontakt zu Leuten ohne Behinderung gibt. In der Freizeit oder bei der Arbeit, ganz einfach im Alltag.**

Es gibt noch viele andere Dinge, die verbessert werden müssen. Oft sind wichtige Texte viel zu schwierig geschrieben. Dann versteht man seine eigenen Rechte und Pflichten nicht so gut. Der Arbeitskreis überlegt, wo man unbedingt Texte in Leichter Sprache braucht. Es gibt auch andere Barrieren – also Hindernisse – im täglichen Leben. Im Straßenverkehr, in Gebäuden, im Internet ... Das muss sich ändern! Deshalb ist es wichtig, dass möglichst viele mitmachen. Matthias Meyer, Michael Peuser und Udo Barkhausen von den durchblickern haben am Arbeitskreis teilgenommen. Sie sagten danach: „Die Behinderten sollen in Zukunft mehr das Sagen haben, wenn es um sie geht – nicht nur die Politiker oder Begleiter! Deshalb ist der Arbeitskreis wichtig.“

**Reden Sie mit, kommen Sie zum nächsten Treffen, voraussichtlich im Januar.**



## „Ich mische mich ein!“

**Dr. Joachim Steinbrück ist Landes-Behinderten-Beauftragter. Er setzt sich für alle Menschen mit Behinderung in Bremen ein. Herr Steinbrück selbst wurde mit 15 Jahren blind. Er hat Abitur gemacht und Jura studiert. Das bedeutet, er hat viel über Gesetze und Rechte von Menschen gelernt.**

### Was macht ein Behinderten-Beauftragter?

Meine Arbeit kann man in 3 Felder aufteilen.  
1. die große Politik. Ich mische mich ein, wenn neue Gesetze gemacht werden. Zum Beispiel das Schulgesetz. Das 2. Feld sind Bau-Vorhaben. Ich achte darauf, dass Menschen mit Behinderung keine Schwierigkeiten haben, in ein Gebäude zu kommen oder ein Fahrzeug zu benutzen. Das 3. Feld sind Beschwerden. Behinderte beschwerten sich, dass sie von Behörden oder Firmen benachteiligt werden. Da gucke ich, wo ich helfen kann.

### Was machen Sie zusammen mit dem m|c?

Wir haben einen Arbeitskreis gegründet. Er heißt „Arbeitskreis Bremen – inklusive Stadt“. Da treffen wir uns und überlegen: Was können wir tun, damit Bremen noch behinderten-freundlicher wird? Der Arbeitskreis ist für alle offen. Ich hoffe sehr, dass ein paar Leser vom m|c durchblick dazukommen!



◀ „durchblicker“ Michael Peuser im Gespräch mit dem Landes-Behinderten-Beauftragten

### Was muss im Moment am dringendsten verbessert werden?

So vieles ... ich fange mal mit A wie Arbeitsmarkt an. Es gibt immer noch viele behinderte Menschen, die arbeitslos sind. B wie Bildung: Unser Schul-System wird gerade umgebaut. Da muss man aufpassen, dass die Inklusion, also der gemeinsame Unterricht von behinderten und nicht-behinderten Schülern, gut gelingt. W wie Wohnen. Die Wohnangebote für Menschen mit Behinderung müssen verbessert werden. Und wir müssen aufpassen, dass nicht zu viel gespart wird bei Behinderten. Da habe ich die Sorge, dass nach den nächsten Wahlen Geld gekürzt wird.

### Was machen Sie, wenn Sie mal etwas verlegt haben?

Dann schimpfe ich erst mal mit mir! Das ist für mich ein echtes Problem, weil ich ja nicht sehen kann. Wenn es ganz blöd wird, dann frage ich einen Mitarbeiter. Zu Hause geht das nicht, weil meine Frau auch blind ist. Neulich habe ich ewig lange etwas im Kühlschrank gesucht, das ich vorher schon auf den Tisch gestellt hatte. Das passiert mir aber selten. Man lernt, sich Dinge gut zu merken, wenn man nicht sehen kann.

### Was ist Ihr Lieblings-Platz in Bremen?

Ich mag den Marktplatz sehr gerne, weil dort bei schönem Wetter eine ganz bunte, lebendige Atmosphäre ist. Da muss man nicht sehen können, um diese Stimmung mitzubekommen. Da spielen Straßen-Musiker, die Leute unterhalten sich draußen und es riecht toll nach Kuchen und Kaffee.

### So erreichen Sie den Landes-Behinderten-Beauftragten:

Sie können ihn anrufen unter 0421/36 11 81 81. Sie können ihm eine E-Mail schicken an [office@behindertenbeauftragter.bremen.de](mailto:office@behindertenbeauftragter.bremen.de).



📌 Hier ist Dr. Steinbrück im Sommer gerne



die durchblicker –  
das Redaktionsteam  
des m|c

Mehr von uns unter:

[www.martinsclub.de](http://www.martinsclub.de)>Leichte Sprache>die durchblicker

## Angebote für alle

Der m|c hat sich für 2011 neue Angebote überlegt – Angebote für alle! Für alle, die Lust haben, dabei zu sein. Dabei ist es egal, ob man eine Behinderung hat oder nicht. Jeder macht das, was er oder sie kann.



### Jugend-Fußball inklusiv

Das heißt, dass Menschen mit und ohne Behinderung zusammen Sport machen. Die Mannschaft trifft sich wöchentlich. Und Sie spielen nicht nur gegeneinander, sondern als Mannschaft füreinander – gegen andere Mannschaften. Auf dem Fußballplatz ist das nämlich völlig normal: Da treten Mannschaften gegeneinander an. Und niemand stellt die Frage: „Wer ist hier behindert?“, sondern nur: „Wer gewinnt?“. Also, wenn Sie gerne mitspielen möchten oder Geschwister oder Freunde, dann **lesen Sie dazu auch Seite 17.**



### Samba-Gruppe

Hier können Menschen mit und ohne Behinderung, jung und alt einmal in der Woche zusammen Musik machen. Denn ein guter Rhythmus, ein toller Sound, die Freude an Musik – das sind die Dinge, die Menschen vereinen. Egal, welche Hautfarbe sie haben, welche Sprache sie sprechen oder welche Behinderung sie haben. Es geht nicht um das exakte Einstudieren von Liedern oder Musikstücken, sondern darum, dabeizusein. Und darum, gemeinsam mit anderen Neues auszuprobieren. Zum Beispiel verschiedene Instrumente (Trommeln, Klanghölzer, Percussion-Instrumente) kennenzulernen. Das Tolle ist ein gemeinsamer Auftritt. Wann, wo und wie – das bestimmen Sie mit! **Lesen Sie dazu auch Seite 41.**

# Warmes Schokoladen-Törtchen

## Zutaten für etwa 10 Muffins:

- 150 g Schokolade (70% Kakao)
- 75 g Butter
- 75 g Rapsöl (oder Olivenöl)
- 60 g Zucker
- 3 ganze Eier
- 3 Eigelb
- 3 Teelöffel Mehl



## Und so einfach geht's:

- Schokolade in kleine Stücke brechen. Zusammen mit Butter und Öl in eine Schale geben (nicht aus Plastik!). Einen kleinen Topf halb mit Wasser füllen, die Schale reinstellen. Topf auf den Herd stellen. Das Wasser erhitzen – dann schmilzt auch die Schokolade. Zwischendurch umrühren!
- Eier, Eigelb und Zucker mit dem Rührgerät sehr schaumig schlagen.
- Die geschmolzene Schokoladen-Mischung unterrühren.
- Vorsichtig das Mehl unterheben, nicht heftig rühren.
- Den Teig in eine gefettete und mit Mehl bestreute Muffin-Form füllen.
- In den vorgeheizten Ofen stellen und bei 220 Grad E-Herd (180 Grad Umluftherd) etwa 3 Minuten backen.
- Den Kuchen dann 1 Minute außerhalb des Ofens ruhen lassen. Die Oberfläche des Kuchens sollte fest sein (nicht „hart“), dann ist der Kern noch flüssig.



Dazu schmeckt Vanille-Soße oder cremiges Vanille-Eis (oder beides).

**Guten Appetit wünscht  
der Kochkurs aus Bremen-Nord!**





**Regelmäßige Angebote**

Jugendgruppe Neustadt	16
Jugendgruppe im Viertel	16
Jugendgruppe Schwachhausen	16
Disco	16
Offener Spiele-Treff	17
m c-Jugendband „the Spunks“	17
Jugend-Fußball für Alle	17

**Besondere Angebote am Samstag**

SA-1-11 Perfektes Dinner	18
SA-2-11 Badespaß im Ronululu	18
SA-3-11 Besuch im Zoo am Meer	18
SA-4-11 Wir fahren ins Klimahaus	18
SA-5-11 Besuch auf dem Bauernhof	19
SA-6-11 Ein Tag am Meer	19
SA-7-11 Herbst-Basteln	19
SA-8-11 Spiele-Tag	19

**Wochenend-Fahrten**

KR-1-11 Wochenende in Celle	20
KR-2-11 Auf nach Lüneburg	20
KR-4-11 Leinen los!	20
KR-6-11 Es geht ans Meer	20

**Reisen**

KR-3-11 Sommer-Reise zum Arendsee	21
KR-5-11 Herbst-Reise nach Dänemark	21

**Kursleiter(-innen)** 22

**Programm-Übersicht Jugendliche** 23

**Allgemeine Teilnahme-Bedingungen** 74

## Jugendgruppe Neustadt

Hier kannst du dich mit anderen Jugendlichen treffen und all das machen, wozu du Lust hast! Egal, ob kichern, kochen oder einen Ausflug!



-  10.1. – 11.4. | 2.5.– 4.7. | 22.8. – 10.10. | 31.10. – 19.12
-  immer am Montag, 15:30 – 18:30 Uhr
-  Jugend-Freizeitheim Buntentor, Geschworenenweg 11 a
-  Rotes-Kreuz-Krankenhaus, Linie 4 / 5
-  Sören Schlichthaber, Sara Burger
-  5 € im Monat
-  Bitte melde dich an!

## Jugendgruppe Schwachhausen

Wenn du dich gemeinsam mit anderen Jugendlichen treffen möchtest, Musik hören oder Ausflüge machen willst, dann mach bei uns mit.



-  5.1. – 13.4. | 4.5.– 6.7. | 24.8. – 12.10. | 2.11. – 21.12
-  immer am Mittwoch, 15:30 – 18:30 Uhr
-  Gehörlosen-Freizeitheim, Schwachhauser Heerstraße 266
-  Bürgermeister-Spitta-Allee, Linie 4 / 21
-  Kai Lührs, Silke Bartmann
-  5 € im Monat
-  Bitte melde dich an!

## Jugendgruppe im Viertel

Hier kannst du gemeinsam mit anderen spielen, reden oder Ausflüge ins Viertel machen.



Oder gemeinsam etwas Leckereres kochen.

-  5.1. – 13.4. | 4.5.– 6.7. | 24.8. – 12.10. | 2.11. – 21.12
-  immer am Mittwoch, 15:30 – 18:30 Uhr
-  Friedens-Gemeinde, Humboldtstr. 175 / 177
-  Brunnenstraße, Linie 2 / 3 / 10
-  Sören Schlichthaber, Lena Setzepfand
-  5 € im Monat
-  Bitte melde dich an!

## Disco

Willst du mal richtig Party machen? Leute kennenlernen? Tanzen und gute Musik hören? Das alles



kannst du in der Disco vom m|c machen! Du kannst einfach vorbeikommen. Wenn du Lust hast, bring doch einfach Freunde und Geschwister mit. Hier ist jeder willkommen!

-  3.2. | 3.3. | 7.4. | 5.5. | 7.7. | 1.9. | 6.10. | 3.11. | 1.12.
-  Donnerstag, 15:30 – 18:30 Uhr
-  Jugend-Freizeitheim Buntentor, Geschworenenweg 11 a
-  Rotes-Kreuz-Krankenhaus, Linie 4 / 5
-  Christian Spilker, Sören Schlichthaber
-  2,50 € Eintritt und etwas Taschengeld

## ! Offener Spiele-Treff

Hier triffst du dich mit anderen Jugendlichen und ihr spielt, wozu ihr Lust habt.

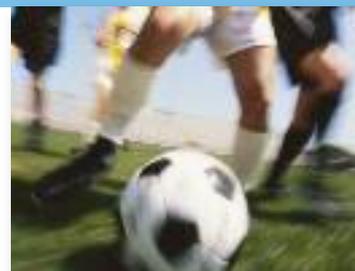


Egal, ob Karten, ein Gesellschafts-Spiel oder inter-aktiv mit der Wii-Konsole. Du bestimmst mit. Du kannst einfach vorbei kommen.

- 13.1 | 10.2. | 10.3. | 1.4. | 12.5. | 9.6. | 8.9. | 13.10. | 10.11. | 8.12.
- Donnerstag, 15.30 – 18.30
- NAHBEI, Findorffstr. 108, Eingang Thielenstr.
- Findorffallee, Linie 26 / 27
- Stefanie Speer
- 5 € mit Getränken und Snacks

## ! Fußball für alle

Du spielst gern Fußball? Oder möchtest es lernen? Hier kannst du auch gegen andere Mannschaften



in einem Turnier spielen. Ob du eine Behinderung hast oder nicht, du kannst dabei sein!

- 10.1. – 11.4. | 2.5. – 4.7. | 22.8. – 10.10. | 31.10. – 19.12
- Montag, 16 – 18 Uhr
- Halle Carl-Goerdeler-Straße (Vahr)
- Carl-Goerdeler-Str., Linie 1
- Nikolai Goldschmidt, Björn Steinhardt
- 10 € im Monat
- Bitte melde dich an!

## m|c-Jugendband „the Spunks“

Wenn du gerne Musik machst und nette Leute treffen möchtest, bist du hier genau richtig! Du



singst gern? Oder du spielst ein Instrument? Dann könnte die m|c-Jugendband genau das Richtige sein.

- 11.1. – 12.4. | 3.5. – 5.7. | 23.8. – 11.10. | 1.11. – 20.12
- Dienstag, 17 – 19 Uhr
- Im eigenen Proben-Raum beim BKMF, Leinstr. 2
- Rotes-Kreuz-Krankenhaus, Linie 4 / 5
- Phil und Julia Szymanski
- 20 € im Monat

## K 243 Disco am Samstag

Party feiern am Samstag im m|Centrum und auch in Bremen-Nord.



Tanzen Sie, treffen Sie Ihre Freunde und lernen Sie neue Leute kennen.

- K 243**
- 19.2. | 19.3. | 16.4. | 21.5. | 18.6. | 20.8. | 17.9. | 15.10. | 19.11.2011
- Samstag, 18:30. – 21:30 Uhr
- i-café, Bremerhavener Heerstraße 34



## Information und Anmeldung

Nancy Janz  
Telefon 0421-53 747 50  
jugend@martinsclub.de

## SA-1-11 Perfektes Dinner

Ein Dinner ist ein ganz besonderes Essen. Der Tisch ist schön gedeckt, und es gibt eine Vorspeise, Hauptspeise und Nachtisch. Alles kochst du in der Gruppe selbst. Das wird bestimmt lecker!



- 22.1.2011
- Samstag, 10 – 16 Uhr
- NAHBEI, Findorffstr. 108, Eingang Thielenstr.
- Findorffallee, Linie 26 / 27
- Preis 1 (Betreuung 1:10): 21 €  
Preis 2 (Betreuung 1:3): 32 €  
Preis 3 (Betreuung 1:1): 78 €

## SA-2-11 Badespaß im Ronululu

Komm mit ins Erlebnisbad Ronululu in Rotenburg. Hier kannst du Riesen-Rutschen runter sausen, auf einem Floß durchs Wasser treiben oder es dir unter einem Sonnenschirm gemütlich machen.



- 26.2.2011
- Samstag, 10 – 18 Uhr
- m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
- Rotes-Kreuz-Krankenhaus, Linie 4 / 5
- Preis 1 (Betreuung 1:10): 20 €  
Preis 2 (Betreuung 1:3): 33 €  
Preis 3 (Betreuung 1:1): 79 €

## SA-3-11 Besuch im Zoo am Meer

Eisbären, Pinguine und viele andere Tiere kannst du hier ansehen. Du kannst den Tieren richtig nah kommen. Es gibt viel zu erleben!



- 26.3.2011
- Samstag, 10 – 17 Uhr
- Hauptbahnhof, Infostand
- fast alle Linien
- Preis 1 (Betreuung 1:10): 26 €  
Preis 2 (Betreuung 1:3): 37 €  
Preis 3 (Betreuung 1:1): 81 €

## SA-4-11 Wir fahren ins Klimahaus

Zum Südpol und nach Afrika? Das kannst du im Klimahaus an einem Tag schaffen. Wie ist das Wetter in der Wüste oder am Nordpol? Hier kannst du das erleben.



- 21.5.2011
- Samstag, 10 – 17 Uhr
- Hauptbahnhof, Infostand
- fast alle Linien
- Preis 1 (Betreuung 1:10): 28 €  
Preis 2 (Betreuung 1:3): 39 €  
Preis 3 (Betreuung 1:1): 84 €

### SA-5-11 Besuch auf dem Bauernhof

Wie leben die Tiere auf dem Bauernhof? Was wird da alles hergestellt? Wir können Tiere



streicheln und einen Blick in den Stall werfen. Es gibt auch leckeres Eis und Kuchen – selbst gemacht.

-  25.6.2011
-  Samstag, 11 – 17 Uhr
-  m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
-  Rotes-Kreuz-Krankenhaus, Linie 4 / 5
-  Preis 1 (Betreuung 1:10): 21 €  
Preis 2 (Betreuung 1:3): 33 €  
Preis 3 (Betreuung 1:1): 79 €

### SA-6-11 Ein Tag am Meer

Hast du Lust auf Wind, Wellen und Meer? Dann komm mit an die Nordsee!



Bei gutem Wetter gibt es viel zu entdecken. Bei schlechtem Wetter geht es in die Spielscheune.

-  27.8.2011
-  Samstag, 10 – 18 Uhr
-  m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
-  Rotes-Kreuz-Krankenhaus, Linie 4 / 5
-  Preis 1 (Betreuung 1:10): 29 €  
Preis 2 (Betreuung 1:3): 44 €  
Preis 3 (Betreuung 1:1): 93 €

### SA-7-11 Herbst-Basteln

Hier bastelst du tolle Laternen für den Tisch. Wenn es etwas dunkler wird, dann machen diese Laternen ein tolles Licht. Der Herbst kann kommen.



-  24.9.2011
-  Samstag, 14 – 18 Uhr
-  m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
-  Rotes-Kreuz-Krankenhaus, Linie 4 / 5
-  Preis 1 (Betreuung 1:10): 21 €  
Preis 2 (Betreuung 1:3): 32 €  
Preis 3 (Betreuung 1:1): 78 €

### SA-8-11 Spiele-Tag im NAHBEI

Hast du Lust dich mit anderen zu treffen und Spiele zu spielen? Komm ins NAHBEI! Hier kannst du nach Lust und Laune spielen.



-  26.11.2011
-  Samstag, 14 – 18 Uhr
-  NAHBEI, Findorffstr. 108, Eingang Thielenstr.
-  Findorffallee, Linie 26 / 27
-  Preis 1 (Betreuung 1:10): 19 €  
Preis 2 (Betreuung 1:3): 26 €  
Preis 3 (Betreuung 1:1): 78 €

### KR-1-11 Wochenende in Celle

Eine Kutsch-Fahrt durch die Stadt, ein Besuch im Schloss oder Spaß haben im Erlebnis-Bad.



Dann komm doch mit nach Celle!

-  18.2. – 20.2.2011
-  Freitag bis Sonntag
-  Jugend-Herberge Celle, Mehrbett-Zimmer
-  8 – 12
-  nach Betreuungs-Schlüssel berechnet
-  Klein-Busse
-  Preis 1 (Betreuung 1:10): 325 €  
Preis 2 (Betreuung 1:3): 635 €  
Preis 3 (Betreuung 1:1): 710 €

### KR-4-11 Leinen los

Hamburg wartet auf dich! Im Hafen gibt es viel zu sehen, eine Schiff-Fahrt ist geplant und eine Stadt-Rundfahrt im Doppelstock-Bus.



-  9.9. – 11.9.2011
-  Freitag bis Sonntag
-  Jugendherberge Stintfang, Mehrbettzimmer
-  8 – 12
-  nach Betreuungs-Schlüssel berechnet
-  Klein-Busse
-  Preis 1 (Betreuung 1:10): 325 €  
Preis 2 (Betreuung 1:3): 635 €  
Preis 3 (Betreuung 1:1): 710 €

### KR-2-11 Auf nach Lüneburg

Spiel, Spaß und Disco in der Lüneburger Jugend-Herberge. Je nach Lust und Laune geht's ins Schwimmbad oder zum Mini-Golf. Vielleicht auch ein Stadt-Bummel? Komm doch mit!



-  8.4. – 10.4.2011
-  Freitag bis Sonntag
-  Jugendherberge Lüneburg, Mehrbettzimmer
-  8 – 12
-  nach Betreuungs-Schlüssel berechnet
-  Klein-Busse
-  Preis 1 (Betreuung 1:10): 315 €  
Preis 2 (Betreuung 1:3): 605 €  
Preis 3 (Betreuung 1:1): 695 €

### KR-6-11 Es geht ans Meer

Wind, Wellen und Drachen steigen lassen. Das geht am besten an der Nordsee! Gemütlich vorm Kamin sitzen, spielen und basteln. Komm mit nach Cuxhaven!



-  11.11. – 13.11.2011
-  Freitag bis Sonntag
-  Jugendherberge Cuxhaven, Mehrbettzimmer
-  8 – 12
-  nach Betreuungs-Schlüssel berechnet
-  Klein-Busse
-  Preis 1 (Betreuung 1:10): 320 €  
Preis 2 (Betreuung 1:3): 625 €  
Preis 3 (Betreuung 1:1): 705 €

## ! KR-3-11 Sommer-Reise Arendsee

Hier gibt es viel zu erleben! Direkt am Arendsee liegt die Unterkunft – mit eigenem Bade-Strand,



Spielplatz, Bolzplatz, Kegelbahn, Tretboot und noch vielem mehr. Abende am Lagerfeuer, Ausflüge, einfach am See abhängen, all das erwartet dich, wenn du mit auf diese Reise kommst. Hier findest du bestimmt neue Freunde!

 24.7. – 7.8.2011 (14 Nächte)

 KiEZ Arendsee,  
Unterbringung in Mehrbett-Zimmern

 8 – 12

 nach Betreuungs-Schlüssel berechnet

 Klein-Busse

 Preis 1 (Betreuung 1:10): 1.744 €

Preis 2 (Betreuung 1:3): 1.907 €

Preis 3 (Betreuung 1:1): 2.615 €

## ! KR-5-11 Herbst-Reise Dänemark

Im Herbst ist es besonders schön in Dänemark. Direkt hinterm Deich liegt das Ferienhaus. Hier



kannst du dir den Wind um die Nase wehen lassen, Drachen steigen lassen, Muscheln sammeln oder eine Riesen-Sandburg bauen. Alles, worauf du Lust hast. Mit dieser Reise wird es dir in den Herbstferien garantiert nicht langweilig!

 15.10. – 22.10.2011 (7 Nächte)

 Dänemark, Marielyst,  
Unterbringung in Mehrbett-Zimmern,  
Selbst-Versorgung

 8 – 10

 nach Betreuungs-Schlüssel berechnet

 Klein-Busse

 Preis 1 (Betreuung 1:10): 584 €

Preis 2 (Betreuung 1:3): 731 €

Preis 3 (Betreuung 1:1): 1.291 €

**Alle Jugend-Angebote sind für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren. Sobald sie in eine Werkstatt oder Tages-Stätte eintreten, können die Kurs-Angebote und Reisen für Erwachsene oder Angebote für junge Erwachsene genutzt werden.**

**Siehe ab Seite 25!**



## Information und Anmeldung

Nancy Janz

Telefon 0421-53 747 50

jugend@martinsclub.de

Alle Angebote des m|c können Sie über die Verhinderungs-Pflege und zusätzliche Betreuungs-Leistungen abrechnen. Fragen dazu beantwortet Nancy Janz gern.

Haben Sie Fragen zu den Preis-Stufen? Antworten finden Sie auf Seite 70!



**Julia Böhme**



**Fernanda Louro**



**Lena Setzepfand**



**Julia Szymanski**



**Silke Bartmann**



**Kai Lührs**



**Stefanie Speer**



**Michael Buchholz**



**Jenny Ortmeier**



**Christian Spilker**



**Sara Burger**



**Matthias Pahl**



**Johanna Splettstößer**



**Nils Debler**



**Ailar Saneifar**



**Imke Sudmann**



**Petra Läderach**



**Sören Schlichthaber**



**Phil Szymanski**

# Das Programm für Jugendliche

Veranstaltung	Inhalt	Datum   Zeit   Ort   Preis   	
<b>Das gibt es noch 2010</b>			
	<b>BimsSteinStaub und Flügelorte</b>	m c Premierenfeier! Das m c Jugend-Filmprojekt präsentiert seinen eigenen Film. Mit Ausstellung und Musik von der m c Jugendband „the Spunks“.	Mi 8.12.   19:30 Uhr (Einlass ab 19 Uhr) Kino 46, Waller Heerstr. 46 6 €; ermäßigt 4,50 € (  )
	<b>BimsSteinStaub und Flügelorte</b>	Ein toller Film vom integrativen Filmprojekt des m c !	Sa 11.12.   18 Uhr Kino 46, Waller Heerstr. 46 6 €; ermäßigt 4,50 € (  )
	<b>m c-Jahresparty</b>	Eine richtig tolle Party feiern! Musik von DJ Rolf Poppe und tolle Auftritte!	Sa 11.12.   17 – 21 Uhr (Einlass ab 16 Uhr) Bürger-Zentrum Neue Vahr Kostenlos für Jugendliche unter 18 Jahre; ab 18 Jahre 15 € (  )

**Ferien – die Jugend-Gruppen und offenen Angebote beginnen ab dem 6.1.2011 !**

## Samstags-Angebote – jeden 2. Samstag im Monat, außer in den Ferien.

	<b>Perfektes Dinner</b>	Hier kannst du dein perfektes Dinner kochen!	Sa 22.1.   10 – 16 Uhr NAHBEI, Findorffstraße 108 Siehe Seite 18 (  )
	<b>Badespaß im Ronululu</b>	Lust auf Schwimmen, Baden, Toben? Komm mit ins Bade-Paradies!	Sa 26.2.   10 – 18 Uhr m Centrum Siehe Seite 18 (  )
	<b>Besuch im Zoo am Meer</b>	Eisbären, Pinguine und viele andere Tiere warten auf dich!	Sa 26.3.   10 – 17 Uhr Hauptbahnhof Siehe Seite 18 (  ) Bitte Rücksprache!

## Disco im m|c

	<b>Samstags-Disco in Bremen-Nord</b>	Party am Samstag – in Bremen-Nord ist richtig was los!	Sa 19.2., 19.3., 16.4., 21.5.   18:30–21:30 Uhr i-café, Bremerhavener Heerstr. 34 (  )
	<b>Jugend-Disco</b>	Hier geht's ab! Party, Tanzen und Spaß haben!	Do 6.1., 3.2., 3.3., 7.4.   15:30 – 18:30 Uhr Jugend-Freizeitheim Buntentor, Geschworenweg 11 a; siehe Seite 16 2,50 € (  )

## Offene Angebote

	<b>Offener Spiele-Treff</b>	Lust auf Spielen und Spaß haben? Komm vorbei!	Do 13.1., 10.2., 10.3.   15:30 – 18:30 Uhr NAHBEI, Findorffstr. 108 5 € (  )
------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Kurzreisen

	<b>Ein Wochenende in Celle</b>	Mit Kutsch-Fahrt zum Schloss, Spaß-Bad und vielem mehr ...	Fr – So 18. – 20.2. Abfahrt Fr 16 Uhr, Ankunft So 16 Uhr m Centrum Siehe Seite 20; (  ) Bitte Rücksprache!
	<b>Auf nach Lüneburg</b>	Ein Wochenende ohne Eltern...	Fr – So 8. – 10.4. Abfahrt Fr 16 Uhr, Ankunft So 16 Uhr m Centrum Siehe Seite 20; (  ) Bitte Rücksprache!

**Weitere Reisen findest du auf Seite 21.**



**Kurse in Bremen**

K 101	Kochen für Anfänger	26
K 102	Kochen für Fortgeschrittene	26
K 104	Disco-Team-Ausbildung	26
K 108	Rockmusik	26
K 109	Wahl 2011 – wie geht das?	27
K 109 a	Info-Veranstaltung zur Wahl	27
K 110	Lesen und Schreiben leicht gemacht	27
K 111	Lesen können alle Leute	27
K 112	Lesen und Schreiben für Fortgeschrittene	28
K 113	Zeitung lesen und verstehen	28
K 115	Rechnen für Anfänger	28
K 116	Rechnen für Fortgeschrittene	28
K 117	Englisch für Anfänger	29
K 118	Englisch für Fortgeschrittene	29
K 120	Offenes Atelier	29
K 122	Wohlfühl-Wochenende für Frauen	29
K 126	Computer-Kurs für Anfänger	30
K 127	Computer-Kurs für Fortgeschrittene	30
K 128 a	Computer-Intensiv	30
K 125	Qi-Gong	31
K 129	Club der Briefmarken-Freunde	31
K 130	Tanzkurs für Standard-Tänze	31
K 131	Tanzkurs für Latein-Tänze	31
K 132	Tanz und Bühne	32
K 133	Gesundheit und Fitness im Südbad	32
K 134	Schwimmen für Fortgeschrittene	32
K 135	Fußball	32
K 137	Walking	33
K 139	Trickfilm – selbst gemacht!	33
K 150	die durchblicker – wir machen Zeitung!	33
K 185	Grill-Diplom	34
K 140	Fahrrad-Werkstatt	34
K 330 / 331	Kegeln	34
K 430	Tischtennis	35
K 431	Bowling	35
K 440	Freizeit in Bremen	35
K 532	Fit und aktiv	35

**Offene Angebote in Bremen**

K 141 / 142	Offener Nachmittag und Abend	36
K 145	Computer-Café	36
K 143	Disco am Samstag	36
K 160	Offener Spiele-Abend	37
K 170	m c-Kino	37

**Kurse in Bremen-Nord**

K 200	Kanu fahren	37
K 201	Kochen – gesund, lecker und schnell	38
K 203	Mal-Werkstatt	38
K 204	Verstehen, was Politik ist	38
K 230	Kegeln	38
K 231	Orientalischer Tanz für Frauen	39
K 232	Lust auf Bewegung	39
K 234	Bogen-Schießen	39
K 242	Bremen kulturell	39

**Offene Angebote in Bremen-Nord**

K 240	Offener Nachmittag und Abend in Bremen-Nord	40
K 243	Disco am Samstag in Bremen-Nord	40

**Kurse für junge Erwachsene  
Für alle zwischen 18 und 30 Jahren**

K 105	Treffpunkt für junge Erwachsene	41
K 139	Trickfilm – selbst gemacht!	41
K 400	Samba für junge Erwachsene	41
K 143 / K 243	Disco am Samstag	41

<b>Vorschau</b>	42
<b>Kursleiter/-innen</b>	43 – 45
<b>Hinweise und Tipps</b>	46
<b>Programm-Übersicht Erwachsene</b>	47

<b>Allgemeine Teilnahme-Bedingungen</b>	74
-----------------------------------------	----

## K 101 Kochen für Anfänger

Hier lernen Sie kochen. Einzelne Beilagen wie Nudeln und auch kleinere Gerichte. Sie lernen, wie man



einen Herd bedient. Sie üben, mit Küchen-Geräten umzugehen. Sie essen gemeinsam das selbst gekochte Essen.

 17.1. – 11.4. | 2.5. – 27.6. | 22.8. – 10.10. | 31.10. – 28.11.2011

 Montag, 16:30 – 19 Uhr

 Schule am Leibnizplatz

 Theater am Leibnizplatz, Linie 4 / 5 / 6

 Susanne Hilken

 50 € plus 3 € pro Mahlzeit

## K 102 Kochen für Fortgeschrittene

Sie wissen, wie man Gemüse wäscht und schneidet? Hier lernen Sie noch mehr! Sie lernen, wie man kleine



leckere Gerichte aus dem Kochbuch selber kocht. Sie lernen, wie man beim Kochen Energie spart. Sie essen gemeinsam das selbst gekochte Essen.

 20.1. – 17.3. | 7.4. – 16.6. | 24.8. – 5.10. | 26.10. – 23.11.2011

 Mittwoch, 16:30 – 19 Uhr

 Schule am Leibnizplatz

 Theater am Leibnizplatz, Linie 4 / 5 / 6

 Birgit Wipper

 50 € plus 3 € pro Mahlzeit

## K 104 Disco-Team-Ausbildung

Sie haben Lust, die Disco zu besuchen und möchten im Disco-Team mit-



arbeiten? Wir suchen Leute zum Getränke Verkaufen und Musik Auflegen am Abend (Disc-Jockey). An diesem Samstag werden Sie für diese Aufgaben ausgebildet und bekommen eine Bescheinigung. Am Ende des Tages gibt es eine gemeinsame Disco.

 Samstag, 12.3.2011

 14 – 18 Uhr

 m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26

 Brigitte Bornheim, Petra Schürer

 10 € mit Imbiss und Getränk

## K 108 Rockmusik

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



Sie können singen und trommeln. Sie spielen zusammen mit anderen. Sie üben für Auftritte und spielen vor Publikum.

 19.1. – 29.6. | 24.8. – 30.11.2011

 Mittwoch, 16 – 18 Uhr

 MIB; Buntentorsteinweg 114

 Gneisenastraße, Linie 4 / 5

 Frank Piesik, Marina May

 65 €

## K 109 Wahl 2011 – wie geht das?

Sie möchten 2011 wählen gehen? Sie möchten sich aber besser auskennen mit Parteien und Politikern? Sie erfahren, welche Änderungen es im Wahl-Recht gibt. Und vieles mehr!



-  4.3. – 29.4.2011
-  Freitag, 14:30 – 16 Uhr
-  m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
-  Björn Steinhardt
-  25 €

## K 109 a Info-Veranstaltung zur Wahl

2011 sind in Bremen Bürgerschafts-Wahlen. Sie möchten auch wählen, aber wissen nicht so genau, was auf Sie zukommt? Bei dieser Info-Veranstaltung erfahren Sie, wie alles funktioniert.



-  2.3. | Mittwoch, 18:30 – 20 Uhr
- 24.3. | Donnerstag, 16:30 – 18 Uhr
-  m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
-  Björn Steinhardt
-  Kostenlos!

## K 110 Lesen und Schreiben leicht gemacht

In diesem Kurs kann jeder mit viel Spaß lesen und schreiben lernen. Sie lernen die Buchstaben kennen.



Sie lesen Wörter und einfache Sätze. Sie verstehen, was Sie lesen. Sie schreiben Buchstaben, Wörter und kurze Sätze.

-  18.1. – 28.6. | 23.8. – 29.11.2011
-  Dienstag, 16:30 – 18 Uhr
-  m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
-  René Böhme
-  40 €
-  ! Teilnahme nur nach Beratung

## K 111 Lesen können alle Leute

Dieser Kurs ist für die, die schon Buchstaben kennen. Sie lernen das Lesen und Schreiben von Wörtern. Sie lernen Wörter und Sätze, die wichtig für Ihre Arbeit und Ihre Freizeit sind.



-  19.1. – 29.6. | 24.8. – 30.11.2011
-  Mittwoch, 16:30 – 18 Uhr
-  m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
-  Jan Steffens
-  40 €
-  ! Teilnahme nur nach Beratung

## K 112 Lesen und Schreiben für Fortgeschrittene

Sie können schon Buchstaben und einige Wörter lesen und schreiben. In diesem Kurs lernen Sie noch dazu. Sie schreiben Wörter und Sätze. Sie lesen und verstehen Texte. Sie schreiben selber kurze Texte.



-  18.1. – 28.6. | 23.8. – 29.11.2011
-  Dienstag, 16:30 – 18 Uhr
-  m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
-  Susanne Mollzahn
-  40 €
-  Teilnahme nur nach Beratung

## K 115 Rechnen für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie die Zahlen von 1 bis 20 in der richtigen Reihenfolge kennen. Und Sie rechnen mit diesen Zahlen. Sie lernen, wie man Geld zählt. Und wieviel Geld Sie zurückbekommen, wenn Sie sich etwas kaufen.



-  20.1. – 30.06. | 25.8. – 24.11.2011
-  Donnerstag, 16:30 – 18 Uhr
-  m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
-  Susanne Mollzahn
-  40 €
-  Teilnahme nur nach Beratung

## K 113 Zeitung lesen und verstehen

Was passiert in der Welt? Sie erfahren, was in der Zeitung steht – Sie lesen gemeinsam aktuelle Berichte aus der Zeitung. Was nicht verstanden wird, wird gemeinsam erklärt. Sie reden darüber, was in Bremen und in der Welt passiert. Sie können Ihre eigene Zeitung mitbringen.



-  18.1. – 28.6.2011
-  16:30 – 18 Uhr
-  m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
-  Irene Molle
-  30 €

## K 116 Rechnen für Fortgeschrittene

Sie können ein bisschen rechnen? Nun möchten Sie mit Geld umgehen lernen? Hier geht das! Sie lernen die Zahlen von 1 bis 500 kennen. Sie lernen Zusammenzählen, Abziehen, Teilen und Malnehmen. Sie machen Übungen und spielen zum Beispiel das Taschengeld-Spiel und Monopoly.



-  17.1. – 27.06. | 22.8. – 28.11.2011
-  Montag, 16:30 – 18 Uhr
-  m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
-  Susanne Mollzahn
-  40 €
-  Teilnahme nur nach Beratung

## K 117 Englisch für Anfänger

Sie möchten die Welt-Sprache Englisch lernen? Dann besuchen Sie diesen Kurs. Sie lernen, englische Wörter zu sprechen und zu verstehen. Sie machen Übungen und Spiele. Dabei lernen Sie die Sprache.



-  17.1. – 27.06. | 22.8. – 28.11.2011
-  Montag, 17:30 – 18:15 Uhr
-  m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
-  Monique Trachsel
-  30 €

## K 118 Englisch für Fortgeschrittene

Sie können schon etwas Englisch und möchten noch mehr dazulernen? Dann sind Sie hier richtig! Sie lernen noch mehr englische Wörter. Sie werden Spaß daran finden, sich auf Englisch zu unterhalten.



-  17.1. – 27.06. | 22.8. – 28.11.2011
-  Montag, 18:15 – 19 Uhr
-  m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
-  Monique Trachsel
-  30 €

## K 120 Offenes Atelier

Dieser Kurs ist für Menschen, die gerne malen und zeichnen möchten. Sie malen nach Ihrer Fantasie. Sie entscheiden, womit Sie malen. Sie besuchen ein Museum. Sie entdecken in Büchern, was andere Künstler gemalt haben.



-  18.1. – 12.4. | 3.05. – 28.6.2011
-  Dienstag, 16 – 18 Uhr,
-  Schule am Leibnizplatz, Raum 103
-  Theater am Leibnizplatz, Linie 4 / 5 / 6
-  Valeria Escandell, Joachim Pohlenk
-  35 € plus Materialkosten 10 €

## K 122 Wohlfühl-Wochenende für Frauen

An diesem Wochenende können Sie sich mit anderen Frauen von der Arbeitswoche erholen. Sie können sich entspannen und wohlfühlen. Sie lernen Entspannungs-Übungen und Massieren. Schöne Düfte und Musik verwöhnen Sie.



-  11.2. und 12.2.2011
-  Freitag und Samstag, 14 – 17:30 Uhr
-  m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
-  Fernanda Louro
-  25 €
-  ! Bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen

## K 126 Computer-Kurs für Anfänger

Haben Sie Lust, mit dem Computer umzugehen? Sie lernen, mit den Tasten auf dem Computer zu schreiben. Sie lernen das Internet kennen.



-  25.2. – 1.7.2011
-  Freitag, 16 – 19 Uhr, 14-tägig  
in den geraden Kalender-Wochen
-  Gehörlosen-Freizeitheim,  
Schwachhauser Heerstraße 266
-  Bürgermeister-Spitta-Allee, Linie 4 / 21
-  Martin Beschorner, Anouk Doeven
-  45 €
-  Lese- und Schreib-Kenntnisse erwünscht

## K 127 Computer-Kurs für Fortgeschrittene

Sie können schon etwas mit einem Computer umgehen? Hier lernen Sie es noch besser. Sie lernen Computer-Programme kennen.



-  18.2. – 24.6.2011
-  Freitag, 16 – 19 Uhr, 14-tägig  
in den ungeraden Kalender-Wochen
-  Gehörlosen-Freizeitheim,  
Schwachhauser Heerstraße 266
-  Bürgermeister-Spitta-Allee, Linie 4 / 21
-  Martin Beschorner, Anouk Doeven
-  45 €
-  Lese- und Schreib-Kenntnisse erwünscht

## K 128 a Computer-Intensiv

Sie lernen, eigene Texte oder Briefe mit dem Schreibprogramm Word zu schreiben. Sie lernen Tabellen kennen und was Sie damit machen können. Sie gestalten Einladungs-Karten selber.



-  28.1.2011
-  Freitag, 14 – 18 Uhr
-  Gehörlosen-Freizeitheim,  
Schwachhauser Heerstraße 266
-  Bürgermeister-Spitta-Allee, Linie 4 / 21
-  Nina Marquardt, Martin Beschorner
-  15 € plus Materialkosten 2,50 €
-  Lese- und Schreib-Kenntnisse erwünscht

business service  
home service  
senioren service  
  
pc-service vor ort  
fernwartung  
datenrettung  
beratung  
webdesign

Wir administrieren Ihren PC, sichern Ihr WLAN, schützen den PC vor Viren und richten Ihr Internet ein.

Auf Wunsch betreuen wir Ihre EDV-Anlage in vollem Umfang, auch im Verbund mit Mailservern, Webservern und Ihrer jeweiligen individuellen Infrastruktur.

Unsere Designabteilung erstellt Internetseiten, Facebookprofile sowie Geschäftsausstattung und Drucksachen für Ihr Unternehmen.

**hilfe onLine**  
domsky & domsky GbR

tel: 0421 - 597 05 42

www.hilfe-online.com  
wähmannstraße 23 · 28201 bremen



wir kümmern uns um Ihre IT.



## K 125 Qi-Gong

Qi-Gong ist eine chinesische Entspannungs-Methode.

Qi bedeutet Lebens-Energie. Sie machen

einfache Körper-Übungen, allein oder zu zweit. Das ist leicht und macht Spaß! Sie stärken Ihre Gesundheit. Sie lernen, wie Sie sich in Ihrem Körper wohlfühlen. Qi-Gong ist gut gegen Rücken-Probleme.



 12.2. | 9.4. | 14.5.2011

 Samstag, 14 – 17 Uhr

 m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26

 Martina Finkel

 25 €

 Bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen

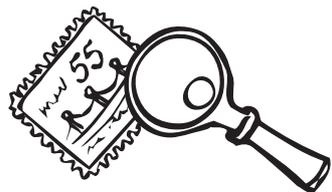
## K 129 Club der Briefmarken-Freunde

In diesem Kurs teilen Sie mit anderen Ihre Freude an Briefmarken.

Sie sammeln

Briefmarken in Ihrem

Album. Sie tauschen Briefmarken mit anderen. Sie erfahren alles über Sonder-Marken. Es sind Briefmarken da, die verteilt und getauscht werden können.



 3.2. | 3.3. | 7.4. | 5.5. | 9.6. | 25.8. | 1.9. | 6.10. | 3.11.2011

 Donnerstag, 16:30 – 18:30 Uhr

 m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26

 Gunther Molle

 30 €

## K 130 Tanzkurs für Standard-Tänze

Sie haben Lust, zu tanzen? Hier lernen Sie Tanzschritte, die Sie auch in der Disco und auf Familien-



Festen tanzen können. Egal, ob Sie schon tanzen können oder nicht! Sie lernen Schritte für den Blues und den Disco-Fox.

 5.4. – 23.5.2011

 Montag, 18 – 19 Uhr

 m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26

 Nancy Janz, Rebekka Wiersing

 25 €

 Schuhe mit glatter Sohle mitbringen

## ! K 131 Tanzkurs für Latein-Tänze

Hier lernen Sie zu tanzen wie die Profis.

Egal, ob Sie schon tanzen können oder nicht! Sie lernen



Schritte für die Samba, den Cha-Cha-Cha oder die Rumba. Das können Sie auch in der Disco oder auf Familien-Festen tanzen.

 3.5. – 21.6.2011

 Dienstag, 17 – 18 Uhr

 Clubhaus Grün-Gold-Club,  
Wandschneider-Straße 6

 Am Wall, Linie 1 / 8 / 26

 Joanna Wiese

 25 €

 Schuhe mit glatter Sohle mitbringen

### K 132 Tanz und Bühne

Die Freude an der Bewegung steht im Mittelpunkt. Sie bewegen sich zu Musik und lernen, mit dem Körper zu sprechen. Sie machen eine Tanz-Aufführung.



5.2. | 5.3. | 2.4. | 7.5. | 4.6. | 2.7. | 3.9. | 1.10. | 12.11.2011

Samstag, 10 – 14 Uhr

Kulturzentrum Lagerhaus, Schildstraße 12 – 19

Sielwall, Linien 2 / 3 / 10

Corinna Mindt, Lea Schreiber

50 €

Bitte bequeme Kleidung mitbringen

### K 133 Gesundheit und Fitness im Südbad

Bewegen Sie sich gerne im Wasser? Werden Sie fit durch Übungen im warmen Wasser. Sie haben Spaß an Spielen mit anderen. Am Ende des Kurses können sie vielleicht schwimmen.



17.1. – 27.6. | 22.8. – 28.11.2011

Montag, 17:45 – 18:45 Uhr

Hallenbad Süd, Neustadtswall 81

Theater am Leibnizplatz, Linie 4 / 5 / 6

Gunther Molle, Udo Klee, Else Heusmann  
Joanna Wiese

Kostenlos mit Reha-Verordnung  
150 € ohne Reha-Verordnung

### K 134 Schwimmen für Fortgeschrittene

Sie können schon schwimmen? Dann lernen Sie in diesem Kurs noch mehr Schwimm-Bewegungen. Sie lernen neue Schwimm-Stile kennen. Sie halten sich fit durch Sport im Wasser.



17.1. – 27.6. | 22.8. – 28.11.2011

Montag, 18:15 – 19:15 Uhr

Hallenbad Süd, Neustadtswall 81

Theater am Leibnizplatz, Linie 4 / 5 / 6

Udo Klee, Anna-Lena Isenbeck,  
Roland Meier

Kostenlos mit Reha-Verordnung  
150 € ohne Reha-Verordnung

### K 135 Fußball

Sie trainieren zusammen mit anderen. Sie lernen die Fußball-Regeln und den Ball zu schießen.



Sie lernen Tore schießen. Sie spielen gegen andere Mannschaften bei Turnieren. Und vielleicht auch in der Betriebssport-Liga.

19.1. – 29.6. | 24.8. – 30.11.2011

Mittwoch, 16:30 – 18 Uhr

Schule am Leibnizplatz,  
Sporthalle oder Sportplatz

Theater am Leibnizplatz, Linie 4 / 5 / 6  
 Nikolai Goldschmidt, Björn Steinhardt

50 €

Bitte bequeme Kleidung mitbringen

## K 137 Walking

In diesem Kurs lernen Sie „walken“. Das ist eine sportliche Art zu gehen. Sie lernen, wie Sie richtig „walken“.



Sie verbessern Ihre Kondition. Sie erholen sich von der Arbeit. Sie bleiben aktiv, und Sie werden fit.

 23.3. – 25.5.2011

 Mittwoch, 16:30 – 17:30 Uhr

 m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26

 Carsten Fischer

 25 €

 Turnschuhe, wetterfeste Kleidung, 1 Flasche Wasser mitbringen

## K 150 die durchblicker – Wir machen Zeitung!

Möchten Sie eigene Texte für die Zeitschrift „m|c durchblick“ schreiben?



Möchten Sie wissen, wie diese Zeitschrift entsteht? Sie möchten auch erfahren, was sonst noch alles im Martinsclub und in Bremen passiert?

- Sie schnuppern in andere Kurse hinein.
- Sie bestimmen mit, über welche Themen in der Zeitschrift „m|c durchblick“ berichtet wird.
- Sie führen Gespräche mit Kurs-Teilnehmer/-innen und Kurs-Leiter/-innen.
- Sie machen Fotos.
- Sie schreiben kurze Berichte über die Kurse oder Veranstaltungen selber oder in der Gruppe.
- Schwierige Begriffe ersetzen Sie durch leichtere.
- Ein Artikel wird allen vorgelesen, wenn er fertig ist.
- Sie überprüfen gemeinsam, ob die Texte gut zu verstehen sind.
- Sie lernen, wie man mit dem PC Dinge zum Beispiel im Internet herausfindet.

 17.1. – 27.6. | 22.8. – 28.11.2011

 Montag, 16:30 bis 18 Uhr und Termine, um andere Kurse zu besuchen

 m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26

 Nina Marquardt

 20 €

## ! K 139 Trickfilm – selbst gemacht!

Hier machen Sie einen Trickfilm selber. Mit Hilfe einer „Trickbox“ können kleine animierte Filme



hergestellt werden – so wie im richtigen Fernsehen. Sie bestimmen mit, worum es in diesem Trickfilm gehen soll!

 29.4. + 30.4. | 6.5. + 7.5. | 13.5. + 14.5. | 20.5. + 21.5.2011

 Freitag und Samstag, 14 – 17 Uhr

 m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26

 Sabine Kohn

 30 €

## K 185 Grill-Diplom

Hier lernen Sie, wie man sicher grillt. Sie lernen, was Sie alles zum Grillen brauchen. Sie grillen für viele andere Leute. Sie erhalten ein Grill-Diplom. Natürlich können Sie auch Ihr Grill-Diplom aus dem letzten Jahr auffrischen.



- 9.4.2011
- Samstag, 14 – 18 Uhr
- m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
- Brigitte Bornheim, Steffen Holzinger
- Kostenlos

## K 140 Fahrrad-Werkstatt

Sie haben ein eigenes Fahrrad und möchten nicht immer so viel Geld für Reparaturen ausgeben? Dann kommen Sie in die Fahrrad-Werkstatt! Sie lernen, wie Sie Ihr Fahrrad reparieren können. Sie bekommen Hilfe!



- 17.1. – 27.6. | 22.8. – 28.11.2011
- Montag, 16:30 – 18 Uhr
- BDP – Kinder- und Jugendhaus im Viertel, Am Hulsberg 136  
Bei den Drei Pfählen, Linie 2 / 10
- Arnold Grützmaker
- 45 €

## K 330/331 Kegeln

Alle 2 Wochen wird gemeinsam gekegelt. Sie lernen, die Kugel zu rollen. Sie lernen, wie Sie viele Kegel mit der Kugel umwerfen. Sie kegeln mit anderen und haben gemeinsam Spaß.



- 25.1. – 14.6. | 23.8. – 29.11.2011.
- Dienstag, 14-tägig  
in den geraden Kalenderwochen  
K 330: 16:30 – 18 Uhr  
K 331: 18 – 19:30 Uhr
- Vahrer Wache, Vahrer Str. 182
- Parsevalstraße, Linie 21
- Anna-Lena Isenbeck
- 50 €
- ! Bitte Taschengeld mitbringen



Singlespeed, Hollandräder, vintage Bikes,  
Rennräder, Kinderräder, Citybikes, Tourenräder  
und jede Menge Zubehör...

Mark Fleischer & Kristoffer Reed GbR.  
Wachmannstr. 45  
28209 Bremen  
Tel.: 0421 176 33 07  
Fax: 0421 847 80 53  
[www.fahrradfeinkost.de](http://www.fahrradfeinkost.de)

## K 430 Tischtennis

Sie können Tischtennis spielen oder es hier lernen! Sie lernen, wie man den kleinen Ball mit dem Schläger trifft, und die Tischtennis-Regeln. Sie können Tischtennis gegen andere Mannschaften in der Betriebssport-Liga spielen. Einmal im Jahr wird mit der Mannschaft von Beck's ein gemeinsames Turnier gespielt.



-  21.1. – 1.7. | 26.8. – 25.11.2011
-  Freitag, 13:30 – 15:30 Uhr
-  Schule am Barkhof, Parkallee 39
-  Rembertistraße, Linie 1
-  Silke Bartmann, Nils Debler
-  50 €
-  Bequeme Kleidung mitbringen

## K 431 Bowling

Bowling ist die amerikanische Form des Kegeln. Sie lernen, wie Sie die Kugel rollen müssen. Sie lernen, wie Sie viele Punkte machen. Sie spielen gemeinsam mit anderen.



-  19.1. – 29.6. | 31.8. – 30.11.2011
-  Mittwoch, 16:30 – 18 Uhr, 14-tägig in den ungeraden Kalenderwochen
-  Bowl'n'fun (Bowling-Center), Rembertiring 7
-  Herdentor, Linien 4/6/8/25 oder Bahnhof
-  Irene Molle, Joachim Pohlenk
-  50 €, bitte Taschengeld mitbringen

## K 440 Freizeit in Bremen

Sie entdecken gemeinsam Freizeitangebote in Bremen. Sie besuchen Kneipen und Cafés. Sie gehen ins Kino oder Konzert oder zum Freimarkt. So lernen Sie Bremen kennen.



-  26.1. | 23.2. | 23.3. | 27.4. | 25.5. | 22.6. | 24.8. | 26.10 | 23.11.2011
-  Mittwoch, 19:30 – 22 Uhr
-  Hauptbahnhof  
am Zeitschriften-Laden, Haupteingang
-  Hauptbahnhof, Linie 1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10
-  Fernanda Louro
-  30 € plus Kosten für Eintritte
-  Bitte Taschengeld mitbringen

## K 532 Fit und aktiv

Sie bewegen sich mit anderen. Sie machen kleine Spiele mit und ohne Ball. Sie tanzen. Sie probieren viel aus.



-  2.2. – 13.4. | 4.5. – 29.6. | 24.8. – 12.10.11 | 2.11. – 30.11.2011
-  Mittwoch, 16:30 – 18 Uhr
-  Schule am Pulverberg,  
Schleswigerstraße 10, Sporthalle
-  Gustavstraße, Linie 10
-  Eva Ritter
-  Kostenlos mit Reha-Verordnung  
150 € ohne Reha-Verordnung
-  Bitte bequeme Kleidung mitbringen

## K 141/142 Offener Nachmittag und Abend

Hier treffen Sie nette Leute und lernen neue Leute kennen. Sie entspannen sich nach der Arbeit,



trinken Kaffee, spielen oder kickern! Um 18 Uhr können Sie das leckere Essen der Köchin genießen. Und ab 19 Uhr zu Disco-Musik tanzen.

- 6.1. – 24.11.2011  
findet auch in der Sommer-Pause statt!
- Donnerstag, ab 16 – 21 Uhr
- m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
- Brigitte Bornheim, Steffen Holzinger, Petra Schürer
- Bitte Taschengeld für Getränke, Abendessen (3 €) und Disco-Eintritt (1,50 €) mitbringen.
- Mit Disco-Jahreskarte (45 €) ist der Eintritt bei allen Disco-Veranstaltungen des m|c frei.

## K 145 Computer-Café

Hier gibt es Hilfe rund um den PC. Egal, ob Sie Fotos gucken, eine CD mit Ihren Lieblings-Hits brennen oder im Internet surfen wollen. Kaffee und einen Schnack gibt es dazu.



- 16.3. – 29.6 | 24.8. – 30.11.2011
- Mittwoch, 16:30 – 18:30 Uhr
- m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
- Nils Debler

## K 143 Disco am Samstag

Einmal im Monat wird am Samstag Disco gefeiert. Genießen Sie bei Getränken und einem



Imbiss das Wochenende! Feiern Sie zusammen mit anderen! Treffen Sie Ihre Freunde und lernen Sie neue Leute kennen! Tanzen Sie zu toller Disco-Musik und in echter Disco-Umgebung! Reden und flirten Sie mit anderen Leuten!

- 12.2. Karnevals-Disco
- 12.3. Irish-Folk-Konzert mit Disco
- 9.4. Ostertanz
- 14.5. Karaoke-Disco
- 2.7. Sommer-Disco mit Grillen
- 10.9. Wild-West-Party
- 8.10. Oktoberfest
- 12.11. Halloween-Party
- Samstag, 19 – 22 Uhr
- m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
- Brigitte Bornheim, Anna-Lena Isenbeck
- Bitte Taschengeld für Getränke und Disco-Eintritt (1,50 €) mitbringen.
- Mit Disco-Jahreskarte (45 €) ist der Eintritt bei allen Disco-Veranstaltungen des m|c frei.

## K 160 Offener Spiele-Abend

Haben Sie Lust, mit anderen gemeinsam zu spielen? Sie mögen Gesellschafts-Spiele, Karten-Spiele, Bowling an der Wii-Konsole oder Computer-Spiele? Kommen Sie einfach vorbei – wir treffen uns einmal im Monat. Knabber-Sachen gibt es auch!



-  2.2. | 2.3. | 6.4. | 4.5. | 1.6. | 6.7. | 7.9. | 5.10. | 2.11.2011 (immer 1. Mittwoch im Monat)
-  19:30 – 21 Uhr
-  m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
-  Stefanie Brussa-Toi, Silke Gutzeit, Marc Gutzeit
-  Kostenlos

## K 170 m|c-Kino

Zu Hause allein einen Film angucken ist oft langweilig. Bei uns können Sie gemeinsam mit anderen Kino erleben! Jedes Mal gibt es einen anderen Film. Und natürlich dürfen Popcorn und Cola nicht fehlen!



-  25.2. | 27.5. | 26.8. | 28.10. | 16.12.2011
-  Freitag, 19 – 21 Uhr (Einlass ab 18 Uhr)
-  m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
-  Brigitte Bornheim
-  3 €
-  ! Taschengeld für Popcorn und Getränke!

## Kurse Bremen-Nord

### K 200 Kanu fahren in Bremen-Nord

Für alle Wasserfreunde! Hier können Sie das Kanufahren ausprobieren. Sie verbringen ganz viel Zeit auf dem Wasser. Sie lernen den Umgang mit dem Kanu. Sie lernen das Lenken, Stoppen und das Paddeln in Bremen-Nord am Sportpark-See. Zum Abschluss gibt es eine gemeinsame Kanu-Tour.



-  nach der Sommer-Pause
-  Freitag, 15 – 18 Uhr
-  m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26 oder direkt am Sportpark-See
-  Guido Häger
-  25 €

## K 201 Kochen – gesund, lecker und schnell

Hier lernen Sie kochen. Einzelne Beilagen wie Nudeln und kleinere Gerichte. Sie lernen, wie man einen Herd bedient. Sie üben, mit Küchen-Geräten umzugehen. Sie essen gemeinsam das selbst gekochte Essen.



-  17.1.– 27.6. | 22.8. – 28.11.2011
-  Montag, 17 – 19 Uhr
-  Begegnungs-Stätte „Fährquartier“,  
Eingang: Alte Hafestraße
-  **H** Bahnhof Vegesack, Regional-Bahn und  
Linie 71 / 74
-  Dagmar Meier
-  45 € plus 3 € pro Mahlzeit

## K 203 Mal-Werkstatt

Dieser Kurs ist für alle, die selbst gern kreativ sein wollen und schon einiges ausprobiert haben.



Sie können sich entspannen und kreativ entfalten. Sie besuchen Kunst-Ausstellungen und lernen neue Mal-Stile kennen.

-  17.1. – 27.6.2011
-  Montag, 17 – 18:30 Uhr
-  G.-Heinemann-Bürgerhaus, Kirchheide 49
-  **H** G.-Heinemann-Bürgerhaus, Linie 71
-  Christa Zdzieblo
-  30 €, Kosten für Material möglich

## K 204 Verstehen, was Politik ist

Sie interessieren sich für Politik? Sie möchten sich besser auskennen mit Parteien und Politikern?

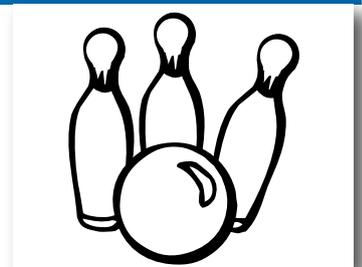


Sie möchten verstehen, wie regiert wird? Sie erfahren, welche Änderungen es im Wahl-Recht gibt. Und vieles mehr! Politik muss nicht langweilig sein!

-  18.01. – 28.6.2011
-  Dienstag, 16:30 – 18 Uhr
-  G.-Heinemann-Bürgerhaus, Kirchheide 49
-  **H** G.-Heinemann-Bürgerhaus, Linie 71
-  Günther Zdzieblo
-  30 €

## K 230 Kegeln

Alle 4 Wochen wird hier gekegelt. Sie lernen, die Kugel zu rollen. Sie lernen, wie Sie viele Kegel mit



der Kugel umwerfen. Sie kegeln gemeinsam mit anderen und haben Zeit zu reden und zu lachen.

-  20.1. | 17.2. | 17.3. | 14.4. | 11.5. | 8.6. | 31.8. |  
29.9. | 27.10. | 24.11.2011
-  Donnerstag, 17 – 19 Uhr
-  G.-Heinemann-Bürgerhaus, Kirchheide 49
-  **H** G.-Heinemann-Bürgerhaus, Linie 71
-  Yvonne Böttjer
-  25 €, bitte Taschengeld mitbringen

## K 231 Orientalischer Tanz für Frauen

Hier tanzen Sie gemeinsam mit anderen Frauen zu orientalischer Musik. Sie lernen, mit dem Bauch und den Hüften zu kreisen. Sie üben für Auftritte und tanzen vor Publikum.



-  19.1. – 29.6. | 24.8. – 30.11.2011
-  Mittwoch, 16:30 – 18 Uhr
-  i-café, Bremerhavener Heerstraße 34
-  Goldbergplatz, Linie 71
-  Martina Albrecht
-  50 €
-  Bitte bequeme Kleidung mitbringen.  
Dieser Kurs ist nur für Frauen!

## K 232 Lust auf Bewegung

In diesem Kurs machen Sie Ihren Körper fit. Sie machen Gymnastik zu Musik. Sie trainieren Ihre Muskeln mit unterschiedlichen Übungen. Sie haben gemeinsam Spaß beim Bewegen.



-  21.1. – 15.4. | 6.5.11 – 1.7.11 | 26.8. – 14.10. | 4.11. – 25.11.2011
-  Freitag, 17 – 18:30 Uhr
-  Schule Richthofenstraße (Sporthalle), Richthofenstraße
-  Finkenschlag, Linie 75
-  Gudrun Kück
-  Kostenlos mit Reha-Verordnung  
150 € ohne Reha-Verordnung

## ! K 234 Bogen-Schießen

Lernen Sie das Bogenschießen mit Pfeil und Bogen. Ganz ohne technische Geräte, nur mit einfachen Holzbögen. Das macht großen Spaß!



-  17.1. – 11.4. | 2.5. – 27.6. | 22.8. – 10.10. | 31.10. – 28.11.2011
-  Montag, 17 – 19 Uhr
-  Burger Schützen-Verein, Grambkermoorer Landstraße 26
-  Heidstraße, Linie 71
-  Gero Dierks
-  55 €

## K 242 Bremen kulturell

Sie entdecken Bremen! Sie planen Ausflüge gemeinsam mit der Gruppe. Sie besuchen Museen und Feste. Sie lernen Sehenswürdigkeiten kennen – wie das Schnoor-Viertel und das Weserstadion.



-  29.1 | 26.2. | 26.3. | 28.5. | 25.6. | 27.8. | 24.9. | 29.10. | 26.11.2011
- Termin-Abweichungen möglich!
-  Samstag, 10 – 14 Uhr
-  Cafeteria Bürgerhaus Vegesack, Kirchheide 49
-  G.-Heinemann-Bürgerhaus, Linie 71
-  Christa Zdzieblo
-  30 € plus Kosten für Eintritte
-  Bitte Taschengeld mitbringen!

### K 240 Offener Nachmittag und Abend in Bremen-Nord

Hier können Sie gemeinsam am Nachmittag die Freizeit verbringen



und abends Disco machen. Sie treffen Freunde und lernen neue Leute kennen. Sie können nach der Arbeit Kaffee trinken und im Internet surfen. Oder Sie spielen Billard oder Kicker. Gemeinsam mit anderen können Sie das Abendessen zubereiten und zusammen essen. Sie können zu Disco-Musik tanzen oder selber Disc-Jockey sein!

 5.1. – 26.7. | 23.8. – 30.11.2011

Achtung: Beginnt am 5.1. und findet auch teilweise in der Sommer-Pause statt

 Dienstag, 16 – 20:45 Uhr

 i-café, Bremerhavener Heerstraße 34

 Goldbergplatz, Linie 71

 Susanne Hahnel, Nancy Janz

 Bitte Taschengeld für Getränke, Abendessen (3 €) und Disco-Eintritt (2,50 €) mitbringen.

 Mit Disco-Jahreskarte (40 €) ist der Eintritt bei allen Disco-Veranstaltungen des m|c frei.

### K 243 Disco am Samstag in Bremen-Nord

Party feiern am Samstag? Wer macht das nicht gern? Das können Sie ab sofort auch in Bremen-Nord



machen. Feiern Sie zusammen mit anderen! Treffen Sie Ihre Freunde und lernen Sie neue Leute kennen! Tanzen Sie zu toller Disco-Musik und in echter Disco-Umgebung!

 19.2. | 19.3. | 16.4. | 21.5. | 18.6. | 20.8. | 17.9. | 15.10. | 19.11.2011

 Samstag, 18:30. – 21:30 Uhr

 i-café, Bremerhavener Heerstraße 34

 Goldbergplatz, Linie 71

 Susanne Hahnel, Nancy Janz

 Bitte Taschengeld für Getränke und Disco-Eintritt (1,50 €) mitbringen.

 Mit Disco-Jahreskarte (40 €) ist der Eintritt bei allen Disco-Veranstaltungen des m|c frei.

Für alle zwischen 18 und 30 Jahren

### K 105 Treffpunkt für junge Erwachsene

Hier können Sie sich einmal in der Woche mit jungen Erwachsenen treffen. Sie



machen das, wozu Sie Lust haben: Kaffee trinken, shoppen gehen, schnacken oder einfach nur Musik hören.

- 19.1. – 29.6. | 24.8. – 30.11.2011
- Mittwoch, 16:30 – 19 Uhr
- Bürgerzentrum Vahr, Berliner Freiheit 10
- Berliner Freiheit, Linie 1
- Nancy Janz + 1
- 50 € plus Kosten für Material

### ! K 400 Samba für junge Erwachsene

Sie mögen Samba-Rhythmen? Sie würden diese brasilianische Musik gerne selber machen? Hier



lernen Sie das mit anderen. Sie üben Trommeln, Pauken und Schlag-Instrumente dazu zu spielen. Vielleicht haben Sie einen Auftritt!

- 18.1. – 15.3. | 5.4. – 14.6. | 23.8. – 4.10. | 1.11. – 29.11.2011
- Dienstag, 18 – 20:30 Uhr
- Wo geprobt wird, geben wir noch bekannt.
- Marco Schäfer-Munsch
- 55 €

### K 143 / K 243 Disco am Samstag

Party feiern am Samstag im m|Centrum und auch in Bremen-Nord.



Tanzen Sie, treffen Sie Ihre Freunde und lernen Sie neue Leute kennen.

- K 143**
- 12.2. | 12.3. | 9.4. | 14.5. | 2.7. | 10.9. | 8.10. | 12.11. 2011
- Samstag, 19 – 22 Uhr
- m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
- K 243**
- 19.2. | 19.3. | 16.4. | 21.5. | 18.6. | 20.8. | 17.9. | 15.10. | 19.11.2011
- Samstag, 18:30. – 21:30 Uhr
- i-café, Bremerhavener Heerstraße 34

### ! K 139 Trickfilm – selbst gemacht!

Hier machen Sie einen Trickfilm selber. Mit Hilfe einer „Trickboxx“ können kleine animierte Filme



hergestellt werden – so wie im richtigen Fernsehen. Sie bestimmen mit, worum es in diesem Trickfilm gehen soll!

- 29.4. + 30.4. | 6.5. + 7.5. | 13.5. + 14.5. | 20.5. + 21.5.2011
- Freitag und Samstag, 14 – 17 Uhr
- m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
- Sabine Kohn
- 30 €

### ! Vorschau auf weitere Kurse

Diese Angebote beginnen erst später im Jahr 2011. Im nächsten m|c durchblick finden Sie ganz viele Informationen zu diesen Kursen. Dann können Sie sich auch anmelden. Also unbedingt den nächsten m|c durchblick lesen!

#### Im April startet:

K 195 Perlen-Werkstatt | Freitag

K 197 Filz-Werkstatt zu Ostern | Mittwoch

#### Im Mai geht los:

K 123 Wohlfühl-Wochenende | Fr und Sa

K 125 Computer-Führerschein | Freitag

#### Der Juni bietet:

K 114 Texte selber schreiben in Englisch |  
Mittwoch

#### Viel Neues im August:

K 105 a Treffpunkt junge Erwachsene | Mittwoch

K 113 a Zeitung lesen und verstehen | Dienstag

K 120 a Offenes Atelier | Dienstag

K 128 b Mit dem Computer kreativ sein | Freitag

K 139 Walking | Mittwoch

K 200 a Kanu fahren | Freitag

K 203 a Mal-Werkstatt | Montag

K 204 a Politik | Dienstag

#### Ab September gibt es:

K 146 So bin ich als Frau! | Mittwoch

K 147 Ich will mich gut fühlen – Tipps für  
Mode und Kosmetik | Dienstag

K 128 c Alles rund ums Bild | Freitag

K 130 a Tanzkurs Standard-Tänze | Montag

K 207 Computer-Intensiv-Kurs in Bremen Nord |  
Samstag

#### Im Oktober beginnt:

K 119 Nähen und Flickern leicht gemacht |  
Mittwoch

K 124 Wohlfühl-Wochenende | Fr und Sa

K 131 a Tanzkurs Latein-Tänze | Dienstag

K 128 d Internet für Anfänger | Freitag

#### Im November ist neu:

K 107 a Trommeln am Wochenende | Fr und Sa

K 128 e Internet für Fortgeschrittene | Freitag

K 197 a Filz-Werkstatt zu Weihnachten | Mo

Also – m|c durchblick lesen nicht vergessen!



### Information und Anmeldung

Petra Schürer

Telefon 0421-537 47 54

[kurse@martinsclub.de](mailto:kurse@martinsclub.de)



**Martina Albrecht**



**Brigitte Bornheim**



**Valeria Escandell**



**Silke Bartmann**



**Stefanie Brussa-Toi**



**Martina Finkel**



**Martin Beschorner**



**Sara Burger**



**Arnold Grützmacher**



**René Böhme**



**Nils Debler**



**Carsten Fischer**



**Heike Böttjer**



**Gero Dierks**



**Nikolai Goldschmidt**



**Yvonne Böttjer**



**Anouk Doeven**



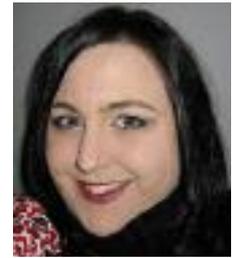
**Silke Gutzeit**



**Marc Gutzeit**



**Anna-Lena Isenbeck**



**Nina Marquardt**



**Guido Häger**



**Nancy Janz**



**Marina May**



**Susanne Hahnel**



**Udo Klee**



**Dagmar Meier**



**Susanne Hilken**



**Sabine Kohn**



**Roland Meier**



**Else Heusmann**



**Gudrun Kück**



**Corinna Mindt**



**Steffen Holzinger**



**Fernanda Louro**



**Gunther Molle**



**Irene Molle**



**Petra Schürer**



**Rebekka Wiersing**



**Susanne Mollzahn**



**Lea Schreiber**



**Joanna Wiese**



**Frank Piesik**



**Stefanie Speer**



**Birgit Wipper**



**Joachim Pohlenk**



**Jan Steffens**



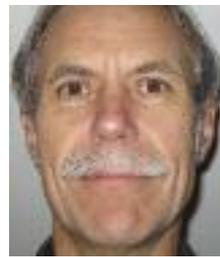
**Christa Zdzieblo**



**Eva Ritter**



**Björn Steinhardt**



**Günther Zdzieblo**



**Marco Schäfer-Munsch**



**Monique Trachsel**

# Wichtige Termine auf einen Blick

## Kurs-Jahr 2011

<b>Anmelde-Schluss:</b>	<b>2. Januar 2011</b>	für alle Kurse, die am 17. Januar beginnen.
<b>Kurs-Beginn:</b>	<b>17. Januar 2011</b>	Offener Nachmittag und Disco beginnen früher.
<b>Sommer-Pause:</b>	<b>4. Juli – 19. August 2011</b>	in dieser Zeit finden keine Kurse statt, außer dem offenen Nachmittag und der Disco.
<b>Kurs-Ende:</b>	<b>30. November 2011</b>	

## Der Bildungs-Pass

Der Bildungs-Pass belohnt Ihr Interesse, sich im Martinsclub weiterzubilden. Sie bekommen ihn im Fachbereich Bildung und Freizeit. Bitte denken Sie daran, sich für jeden Kurs, an dem Sie teilnehmen, einen Stempel geben zu lassen, und bewahren Sie den Pass gut auf. Sie bekommen einen Kurs gratis, wenn der Pass vollgestempelt ist. Bei der Anmeldung für Ihren nächsten Kurs müssen Sie den Bildungs-Pass dann mitbringen.

## Der Veranstaltungs-Kalender

Mit Ihrer Rechnung bekommen Sie Ihren persönlichen Veranstaltungs-Kalender zugeschickt. Darin steht, wann Ihr Kurs stattfindet.

## Reha-Sport

Für die Kurse, die mit „Reha“ bezeichnet sind, brauchen wir eine Reha-Bescheinigung von Ihnen. Die bekommen Sie bei Ihrem Hausarzt. Ihre Krankenkasse muss die Bescheinigung unterschreiben. Dann zahlen Sie keine Kursgebühr für diesen Kurs. Falls Sie uns keine Reha-Bescheinigung vorlegen, müssen Sie für den Kurs bezahlen. Der Preis ist bei jedem Kurs im Programm-Heft angegeben. Falls Sie Fragen haben, helfen Ihnen Petra Schürer oder Jessica Volk gerne.

Die gesetzlichen Krankenkassen dürfen ihren Versicherten mit Behinderung die Leistungen Reha-Sport nicht zeitlich begrenzen. Wenn es notwendig ist, muss die Verordnung auch länger als 24 Monate ausgestellt werden (ein BSG-Urteil – B1 KR 31/07 R).

**Lesen Sie auch die allgemeinen Teilnahme-Bedingungen auf Seite 74.**

# Das Programm für Erwachsene

Veranstaltung	Inhalt	Datum   Zeit   Ort   Preis   
 <b>BimsSteinStaub und Flügelorte</b>	m c Premierenfeier! Das m c Jugend-Filmprojekt präsentiert seinen eigenen Film. Mit Ausstellung und Musik von der m c Jugendband „the Spunks“.	Mi 8.12.2010   19:30 Uhr (Einlass ab 19 Uhr) Kino 46, Waller Heerstr. 46 6 €; ermäßigt 4,50 € (  )
 <b>m c-Jahresparty</b>	Eine richtig tolle Party feiern! Musik von DJ Rolf Poppe und tolle Auftritte!	Sa 11.12.2010   17 – 21 Uhr (Einlass ab 16 Uhr) Bürgerzentrum Neue Vahr 15 €, Jugendliche unter 18 Jahre haben freien Eintritt (  )
 <b>m c Weihnachts-Kino</b>	Kino im m c mit einem tollen Film, Popcorn, Cola ...	So 17.12.2010   19 – 21 Uhr (Einlass ab 18 Uhr) m Centrum 3 € (  )
 <b>Offener Nachmittag und Disco in Bremen-Nord</b>	Gemeinsam die Freizeit verbringen. Ab dem 4. Januar geht's wieder los!	Di 4.1.   16 – 20:30 Uhr i-café, Bremerhavener Heerstr. 34 1,50 € plus Taschengeld (  )
 <b>Offener Nachmittag und Disco im m c</b>	Gemeinsam die Freizeit verbringen. Ab dem 6. Januar geht's wieder los!	Do 6.1.   16 – 21 Uhr m Centrum 1,50 € plus Taschengeld (  )
<b>Die neuen Kurse beginnen!</b>		<b>17.1.2011</b>
 <b>Karnevals-Disco</b>	Große Party mit Kostüm-Wettbewerb – das beste Kostüm gewinnt!	Sa 12.2.   19 – 22 Uhr m Centrum 2,50 €, mit Disco-Jahreskarte 1 € (  )
 <b>Tischtennis-Turnier im m c</b>	Die Tischtennis-Gruppe macht ein eigenes Turnier. Zuschauer und Fans sind herzlich eingeladen!	Sa 12.2.   10 – 16 Uhr Sporthalle an der Uni kostenlos
 <b>Kohlfahrt nach Riede</b>	Lecker Kohl-Essen und Tanzen! Im Gasthaus Scholvin-Ortmann in Riede.	So 13.2.   10 – 18:30 Uhr m Centrum 55 € plus Taschengeld für Getränke (  )
 <b>Samstags-Disco in Bremen-Nord</b>	Party am Samstag – in Bremen-Nord ist richtig was los!	Sa 19.2.   18:30 – 21:30 Uhr i-café, Bremerhavener Heerstr. 34 1,50 € plus Taschengeld (  )
 <b>m c Kino</b>	Kino im m c mit einem tollen Film, Popcorn, Cola ...	Fr 25.2.   19 – 21 Uhr (Einlass ab 18 Uhr) m Centrum 3 € (  )
 <b>Irish-Folk-Konzert mit Disco</b>	Disco und ein Live-Konzert mit irischer Musik!	Sa 12.3.   19 – 22 Uhr m Centrum 2,50 €, mit Disco-Jahreskarte 1 € (  )
 <b>Samstags-Disco in Bremen-Nord</b>	Party am Samstag – in Bremen-Nord ist richtig was los!	Sa 19.3.   18:30 – 21:30 Uhr i-café, Bremerhavener Heerstr. 34 1,50 € plus Taschengeld (  )
 <b>Kurs sprecher-Treffen</b>	Das 1. Treffen des Jahres – hier treffen sich alle gewählten Kurs sprecherinnen und Kurs sprecher. Sie erfahren etwas über Ihre Aufgabe. Sie tauschen sich aus!	Mo 21.3.   17 – 18:30 Uhr m Centrum (  )



## Das Team



**Gudrun Kück**



**Gottfried Rosensprung**



**Luise Trossen**

### Regelmäßige wöchentliche Angebote

Senioren-Treff Mitte	50
Senioren-Treff Vegesack	50
Senioren-Treff Neustadt	50
Senioren-Treff Walle	50
Senioren-Treff Vahr	51
Bewegungs-Bäder mit Imbiss	51

### Kurse

Kegeln	51
Bingo-Treff	52
Bingo im NAHBEI	52
Einkaufs-Bummel mit Mittagessen	52
Tanz-Tee	53
Tanz-Tee am Sonntag	53

Tages-Ausflüge und Kaffee-Fahrten	53
Reisen	54

<b>Allgemeine Teilnahme-Bedingungen</b>	<b>74</b>
-----------------------------------------	-----------

## Senioren-Treff Mitte

Bei warmem Wetter nutzen wir das schöne Garten-Café mit tollem Ausblick auf die Weser. Oft sind die anderen Gäste im Garten-Café neugierig und sehr interessiert an unseren selbst erfundenen Spielen.



-  Montag, 15 – 17 Uhr
-  Bürgerhaus Weser-Terrassen  
Osterdeich 70 b
-  St-Jürgen-Straße, Linie 3 / 2 / 10

## Senioren-Treff Vegesack

Zuerst sind wir in der Cafeteria des Bürgerhauses. Dort haben wir einen reservierten Stammtisch. Dann gehen wir in Raum 101 für unterschiedliche Aktionen wie Bewegungs- oder Geschicklichkeits-Spiele.



-  Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
-  Bürgerhaus Vegesack, Kirchheide 49
-  G.-Heinemann-Bürgerhaus, Linie 71

## Senioren-Treff Neustadt

Gemeinsames Kaffeetrinken und Klönschnack. Gerne im neu angelegten „Steingarten“ auf der Terrasse. Alle haben immer viel zu erzählen. Der Vormittag endet mit einem gemeinsamen Mittagessen.



-  Mittwoch, 9.30 – 12.30 Uhr
-  m|Centrum  
Buntentorsteinweg 24 / 26
-  Rotes-Kreuz-Krankenhaus, Linie 4 / 5
-  inkl. Mittagessen

## Senioren-Treff Walle

Wir treffen uns in der kleinen Cafeteria direkt im Pflegeheim. Da ist immer viel los! Vor allem das nette Miteinander (ob Personal oder Bewohner) schätzen alle Teilnehmer sehr.



-  Donnerstag, 9.30 – 11.30
-  Pflegeheim AWO, Reuterstraße 23 – 27
-  Gustavstraße, Linie 2 / 10

**Alle Teilnehmer der wöchentlichen Senioren-Treffen und der Bewegungs-Bäder erhalten einen persönlichen Jahres-Plan mit allen Terminen von Januar bis Dezember.**

## Senioren-Treffen Vahr

In der Vahr treffen sich Senioren aus den verschiedensten Stadt-Teilen. Dies ist eine bunte Mischung, und alle verstehen sich blendend.



-  Freitag, 9:30 – 11.30 Uhr, 14-tägig
-  Ev.-Luth.-Bethlehem-Gemeinde  
Ludwig-Roselius-Allee 95
-  Wilhelm-Busch-Weg, Linie 25

## Kegeln

Kegeln in geselliger Runde macht einfach Spaß, und ganz nebenbei bewegen Sie sich noch mit viel Freude.



-  22.1. | 26.2. | 26.3. | 16.4. | 8.10. | 26.11. | 10.12.
-  Samstag, 10 – 12 Uhr
-  Gaststätte Vahrer Wache  
Vahrer Straße 182
-  Parsevalstraße, Linie 21
-  Bitte Taschengeld für Getränke mitbringen

## Bewegungsbäder mit Imbiss

Sie bewegen sich gern im Wasser und wollen sich fit halten? Dann machen Sie mit! Im warmen Wasser mit viel Spaß spielen oder auch entspannen. Danach gibt es eine Stärkung.



-  **Ab 4.1.**
-  Dienstag, 8:15 – 10 Uhr, 14 tägig  
(in den ungeraden Kalender-Wochen)
-  St-Joseph-Stift, Schwachhauser Str. 54
-  St-Joseph-Stift, Linie 1 / 4 / 5 / 24
-  Bitte Taschengeld für Imbiss mitbringen
-  **Ab 13.1.**
-  Donnerstag, 14 – 16.30 Uhr, 14-tägig  
(in den geraden Kalender-Wochen)
-  Diako-Krankenhaus  
Gröpelinger Heerstraße 406
-  Straßenbahn-Depot, Linie 2 / 3 / 10
-  Bitte Taschengeld für Imbiss mitbringen

## Bingo-Treff

Sie kennen Bingo aus dem Fernsehen? Bei uns können Sie mitspielen und auch Preise gewinnen!



-  7.1. | 4.2. | 4.3. | 1.4. | 1.7. | 5.8. | 2.9. | 7.10. | 4.11. | 2.12.
-  Jeden 1. Freitag im Monat, 15 – 16:30 Uhr  
Nicht im Mai und Juni!
-  Haus St. Remberti im Kaminsaal  
Hoppenbank 2 / 3 (Bremer Heimstiftung)
-  Rembertistraße, Linie 1 / 4 / 5 / 10 / 25

## ! Bingo im NAHBEI

Sie möchten sich mit anderen Leuten treffen, ein wenig über alte Zeiten schnacken und ganz nebenbei Bingo spielen? Dann machen Sie hier mit!



-  14.1. | 11.2. | 11.3. | 8.4.
-  Freitag, 14:30 – 16:30 Uhr
-  NAHBEI, Findorffstr. 108
-  Findorffallee, Linie 26 / 27
-  Bitte Taschengeld für Getränke mitbringen

## Einkaufs-Bummel mit Mittagessen

Sie gehen gerne einkaufen und bummeln? Aber ungern allein? Dann kommen Sie doch einfach mit!



-  **21.1.**
-  Freitag,  
Abfahrts-Zeit wird noch bekannt gegeben
-  Einkaufs-Zentrum Roland-Center
-  **18.2.**
-  Freitag,  
Abfahrts-Zeit wird noch bekannt gegeben
-  Einkaufs-Zentrum Roland-Center
-  **18.3.**
-  Freitag,  
Abfahrts-Zeit wird noch bekannt gegeben
-  Einkaufs-Zentrum Weser-Park
-  Bitte jeweils Taschengeld für Mittagessen und Kaffee mitbringen

## Tanz-Tee

Gemeinsam mit anderen tanzen macht viel Freude. In schöner Umgebung, mit netten Menschen und Live-Musik noch viel mehr.



-  5.1. | 2.2. | 2.3. | 6.4. | 6.7. | 3.8. | 7.9. | 5.10. | 2.11. | 7.12.
-  Jeden 1. Mittwoch im Monat, 15:30 – 18:00 Uhr, nicht im Mai und Juni!
-  Borgfelder Landhaus, Lilienthal  
Warfer Landstraße 73
-  Lilienthal, Linie 630 / 670
-  8,10 € für Kaffee und Kuchen
-  öffentliche Veranstaltung

## Tanz-Tee am Sonntag

Hier können Sie mit anderen Ihren Sonntag-Nachmittag verbringen. Sie können bei Kaffee und Kuchen schnacken und auch das Tanzbein schwingen. Die Live-Musiker sorgen für gute Stimmung!



-  16.1. | 10.4. | 17.7. | 6.11.
-  Sonntag, 14:30 – 16:30 Uhr
-  Reuterstraße 23 – 27
-  Gustavstraße, Linie 2 / 10
-  In Kooperation mit der AWO Ambulant gGmbH in Walle, Reuterstraße 23 – 27



## Tages-Ausflüge und Kaffee-Fahrten

Mal einen Tag ausspannen! Das können Sie bei unseren Tages-Ausflügen und Kaffee-Fahrten.



- 18.5.** Tages-Fahrt an die Nordsee / Duhnen
- 27.6.** Tages-Fahrt nach Bad Zwischenahn
- 12.7.** Tages-Fahrt nach Fedderwardersiel
- 26.7.** Kaffee-Fahrt zur „Strandlust“ / Vegesack
- 2.8.** Tages-Fahrt an die Nordsee / Duhnen
- 31.8.** Kaffee-Fahrt an die Wümmme

 Bitte bei allen Ausflügen und Kaffee-Fahrten Taschengeld für Getränke und Essen mitnehmen.

**Genauere Informationen und weitere Angebote finden Sie rechtzeitig im m|c durchblick.**



## Information für Senioren

Gottfried Rosensprung  
Telefon 0421-53 747 52  
senioren@martinsclub.de

**Sie können alle Angebote über das Alten-Modul finanzieren! Wir schreiben Ihnen alle 3 Monate eine Rechnung. Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!**

## R 17/11 | Niendorf / Timmendorfer Strand Schleswig-Holstein / Ostsee



Niendorf liegt an der Ostsee zwischen Travemünde und Timmendorfer Strand. Ihr Haus liegt gegenüber dem kleinen Hafen, nur wenige Schritte vom Ostsee-Strand entfernt. Sie machen einen Ausflug nach Travemünde, eine Schiff-Fahrt die Küste entlang und einen Ausflug auf „Karl’s-Erlebnishof“. Sie genießen Sonne und Meer.

-  10.08. – 17.8.2011 (7 Nächte)
-  Bildungs- und Jugend-Erholungsstätte Niendorf, 2-Bett-Zimmer mit Dusche / WC
-  6
-  Gottfried Rosensprung, Luise Trossen
-  Klein-Bus
-  590 €

## R 18/11 | Cuxhaven / Duhnen Nordsee



Genießen Sie die klare Nordsee-Luft und die wundervolle Aussicht auf die Nordsee bei Spaziergängen auf der Kur-Promenade. Sie besuchen die „Alte Liebe“, gehen gemütlich essen und machen Einkaufs-Bummel. Ihre Pension ist sehr gastfreundlich und gemütlich. Hier fühlen Sie sich fast wie zu Hause.

-  13.10. – 17.10.2011 (4 Nächte)
-  Pension Braband, 2-Bett-Zimmer mit Dusche / WC; Fernseher
-  4
-  Gottfried Rosensprung, Gudrun Kück
-  Klein-Bus
-  168 €



## Inland

R 01/11   Hamburg	56
R 02/11   Freiburg im Breisgau	57
R 03/11   Insel Langeoog	57
R 04/11   Travemünde-Brodten	58
R 05/11   Nemitzer Heide	58
R 06/11   Reiterhof in Borgholzhausen	59
R 07/11   Insel Norderney	59
R 08/11   Meppen	60
R 09/11   Graal-Müritz	60
R 10/11   Cuxhaven-Sahlenburg	61
R 11/11   Urlaub im Wendland	61
R 12/11   Bremervörde	62
R 13/11   Insel Sylt/ Hörnum	62
R 14/11   Trebel	63
R 15/11   Fahrrad-Fahren auf Langeoog	63
R 16/11   Nemitzer Heide Weihnachten /Silvester	64

## Ausland

R 19/11   Garda-See / Limone sul Garda	64
R 20/11   Insel Ibiza / Santa Eulalia	65
R 21/11   Insel Mallorca / Puerto de Soller	65
R 22/11   Segel-Törn Nordsee	66
R 23/11   Insel Schiermonnikoog / Nordsee	66
R 24/11   Ballum / Dänemark	67
R 25/11   Insel Teneriffa / Puerto de la Cruz	67

## Tages-Fahrten

TF 01/11   Kohlfahrt nach Riede	68
TF 02/11   Erlebnis-Zoo Hannover	68
TF 03/11   Heidepark Soltau	68

Hinweise zu den Tages-Fahrten	68
Hinweise und Tipps zu den Reisen	69
Team Reisen	73

## R 01/11 | Hamburg

### Hamburg



**Erkunden Sie die Stadt mit ihren vielen Sehenswürdigkeiten.** Abends bummeln Sie über die Reeperbahn und die Große Freiheit. Vorbei an der berühmten Davids-Wache. Vom Beatles-Platz mit Museum direkt auf die Große Freiheit mit den bekannten Clubs und Bars. Lassen Sie sich vom berühmten Hamburger Flair verzaubern! Wenn Sie früh aufstehen können, lohnt sich natürlich ein Bummel über den Hamburger Fisch-Markt.

-  29.4. – 3.5.2011 (4 Nächte)
-  A & O Hamburg Reeperbahn,  
2-Bett-Zimmer mit Dusche / WC
-  6
-  2 (Personen stehen noch nicht fest)
-  Deutsche Bahn
-  399 €

## R 02/11 | Freiburg im Breisgau Baden-Württemberg



**Schwarzwälder Kirsch-Torte, Bollenhut, Kuckucks-Uhren – der Schwarzwald ist in aller Welt bekannt.** Freiburg ist die Hauptstadt des Schwarzwalds. Bei einem Altstadt-Bummel lernen Sie alles über die Geschichte der Stadt. In einem der vielen Cafés und gemütlichen Kneipen lernen Sie die badische Küche und Gastlichkeit kennen. Viele spannende Ausflüge stehen auf dem Programm: eine Fahrt mit Deutschlands längster Kabinen-Umlauf-Seilbahn, ein Bergwerk, und zur Entspannung geht es ins Thermal-Bad.

 4. – 14.5.2011 (10 Nächte)

 Pension Paradies, 2-Bett-Zimmer mit Dusche / WC; Fernseher

 6

 Annemarie Holscher, Irmgard Weverink

 Deutsche Bahn

 1.265 €

## R 03/11 | Insel Langeoog Niedersachsen / Nordsee



**Langeoog ist eine der schönsten ostfriesischen Inseln.** Die Insel liegt in der Nordsee. Hier fahren keine Autos. Es gibt lange Strände und weites Meer. Ihr Haus liegt im Orts-Kern, nicht weit vom Kurhaus und Strand entfernt. Sie unternehmen Spaziergänge, gehen im Erlebnis-Bad baden. Sie machen eine Kutsch-Fahrt und eine Schiff-Fahrt. Außerdem besuchen Sie die Seenot-Beobachtungs-Station, den bekannten Wasser-Turm. Und gehen ins Kino oder Konzert.

 31.5. – 7.6.2011 (7 Nächte)

 Freizeit- und Tagungs-Stätte  
Haus Meedland, 2-Bett-Zimmer mit Dusche / WC

 7

 Monika Wüste, Günter Geßner

 Klein-Bus und Fähre

 716 €

## R 04/11 | Travemünde-Brodten Schleswig-Holstein



**Dieses Reise-Angebot ist speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse von Teilnehmer/-innen, die mehr Unterstützung und / oder Pflege brauchen.** Das Gruppen-Haus liegt in einer einmalig schönen Landschaft an der Ostsee. Gleich nebenan liegen die Badeorte Travemünde, Niendorf und Timmendorfer Strand. Ruhe und Erholung, Begegnung und Spaß – dies alles kann man hier finden.

 13.5. – 20.5.2011 (7 Nächte)

 Theodor-Schwartz-Haus,  
Appartements mit Bad/WC und Fernseher;  
Sauna und Kneipe auf dem Gelände

 6

 Michael Buchholz, Susanne Hahnel + 1

 Klein-Bus

 Preis 1 (Betreuung 1:3): 1.210 €

Preis 2 (Betreuung 1:2): 1.415 €

Gegen Aufschlag Einzel-Zimmer auf  
Anfrage möglich

**!** Für Teilnehmer(-innen) mit höherem und hohem Hilfe-Bedarf; Anmeldung nur nach vorheriger Absprache mit Frau Hahnel

## R 05/11 | Nemitzer Heide Niedersachsen



**Fahrrad fahren!** In Zusammenarbeit mit dem Gäste-Haus Nemitzer Heide. Wer mit dem Fahrrad fahren kann, ist herzlich eingeladen, mit durch das schöne Wendland zu fahren. Es gibt 2-Räder und 3-Räder im Verleih (ohne Mehr-Kosten). Sie besuchen viele Kunsthandwerks-Märkte. Und am Ziel des Ausfluges gibt es einen Radler-Imbiss.

**Bitte beachten Sie:** kein Nachtdienst zwischen 23 und 7 Uhr (nur in Notfällen).

 2.6. – 14.6.2011 (12 Nächte)

 Gäste-Haus Nemitzer Heide,  
2-Bett-Zimmer mit Bad / WC

 5 – 6

 Team des Gäste-Hauses Nemitzer Heide

 Klein-Bus

 925 € plus Eintritts-Gelder

**!** Extra-Kosten für Schiebe-Dienste und regelmäßige Körper-Pflege werden nach der Reise extra mit dem Gäste-Haus abgerechnet

## R 06/11 | Reiterhof in Borgholzhausen Nordrhein-Westfalen



### Sie reiten gerne oder möchten es lernen?

Auf dem Pferde- und Erlebnishof Spiekerhof nahe Osnabrück lernen Sie vom Ausmisten bis zur Pferde-Pflege alles Wissenswerte über die Reiterei. Und wenn Sie möchten, lernen Sie auch das Reiten unter Anleitung von Reit-Lehrern. Es gibt aber noch andere Tiere auf dem Hof, die von Ihnen versorgt werden können: Katzen, Hühner und Hunde zum Beispiel. Sie wohnen in einem gemütlichen alten Fachwerk-Speicher.

 12.6. – 18.6.2011 (6 Nächte)

 Spiekerhof,  
einfache 3- und 4-Bett-Zimmer  
mit Gemeinschafts-Bad

 8

 Brigitte Bornheim, Petra Schürer,  
Hans-Dieter Viebrock

 Klein-Bus und PkW

 599 €

## R 07/11 | Insel Norderney Niedersachsen / Nordsee



### Nehmen Sie sich mal wieder Zeit für sich und genießen Sie die Vielfalt dieser Insel!

Fernab von Stress und Hektik. Norderney liegt zwischen den ostfriesischen Inseln Juist und Baltrum im Niedersächsischen Wattenmeer. Sie fahren von Norddeich mit dem Fährschiff ungefähr 1 Stunde bis Norderney. Ihr Haus liegt nur wenige Minuten vom Ortskern, Hafen und Strand entfernt. Machen Sie Spaziergänge am langen Strand und in den Dünen. Bummeln Sie durch den Ort. Egal, auf welche Weise Sie Norderney erleben – es lohnt sich immer!

 14.6. – 21.6.2011 (7 Nächte)

 Jugend-Herberge Norderney,  
2- Bett-Zimmer mit Du / WC; Kicker,  
Billard, Café, Entspannungs-Raum  
und Sonnen-Terrasse im Haus

 6

 2 (Personen stehen noch nicht fest)

 Klein-Bus und Fähre

 655 €

## R 08/11 | Meppen

Niedersachsen



Dieses Reise-Angebot ist speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse von Teilnehmer/-innen, die mehr Unterstützung und / oder Pflege brauchen. Meppen hat viel zu bieten. Es liegt nur 20 Kilometer von Holland entfernt. Meppen gehört zum Landkreis-Emsland. Sie können sich ein Theater-Stück der Freilicht-Bühne Meppen anschauen, im Hallenbad schwimmen gehen oder die Schnaps-Brennerei Berentzen in Haselünne besichtigen. Außerdem gibt es Ausflüge nach Holland und Papenburg und zur berühmten Meyer-Werft.

 27.6. – 4.7.2011 (7 Nächte)

 Jugend-Herberge Meppen, 2-Bett-Zimmer (auf Wunsch mit Pflegebett) mit Dusche / WC; Snoozel-Raum und Café im Haus

 6

 Michael Buchholz, Sabine Hahnel + 1

 Klein-Busse

 Preis 1 (Betreuung 1:3): 1.150 €

Preis 2 (Betreuung 1:1): 1.300 €

**!** Für Teilnehmer(-innen) mit höherem und hohem Hilfe-Bedarf; Anmeldung nur nach vorheriger Absprache mit Frau Hahnel

## R 09/11 | Graal-Müritz

Mecklenburg-Vorpommern



Lernen Sie das Ostsee-Heilbad Graal-Müritz und die Mecklenburgische Ostsee-Küste näher kennen. Hier, in einem der landschaftlich schönsten Orte, gibt es Wald und Meer. Ein Ausflug nach Rostock und eine Schiff-Fahrt nach Warnemünde stehen auf dem Programm. Auch das Meeres-Aquarium in Stralsund oder die Halbinsel Fischland / Darß / Zingst sollten Sie gesehen haben. In diesem Naturschutz-Gebiet leben Tiere und Pflanzen, die es nur noch sehr selten gibt.

 4.7. – 15.7.2011 (11 Nächte)

 Haus Wartburg,  
2-Bett-Zimmer mit Dusche/WC

 6

 Rolf Poppe, Anke Tinsen

 Klein-Bus

 1.244 €

## R 10/11 | Cuxhaven-Sahlenburg

Nordsee / Niedersachsen



**Cuxhaven-Sahlenburg ist nur knapp 2 Auto-Stunden von Bremen entfernt.** Die gesunde Nordsee-Luft garantiert Ihnen erholsame und stressfreie Tage. Bei gutem Wetter fahren Sie mit dem Watt-Wagen zur Insel Neuwerk. Mit dem Schiff fahren Sie zu den Seehund-Bänken. Am Strand und auf der Promenade machen Sie lange Spaziergänge. Sie besuchen auch den Aussichts-Punkt „Alte Liebe“ und gehen im Hallenbad und im Meer schwimmen. Ihre Unterkunft liegt nur 500 Meter vom Strand entfernt.

-  11.7. – 19.7.2011 (8 Nächte)
-  Haus Stella Maris, 2-Bett-Zimmer mit Waschbecken, Bäder auf der Etage
-  6
-  2 (Personen stehen noch nicht fest)
-  Klein-Bus
-  805 €

## R 11/11 | Urlaub im Wendland

Niedersachsen



**Wandern!** In Zusammenarbeit mit dem Gäste-Haus Nemitzer Heide. Dieses Angebot richtet sich an Gäste, die gern wandern und singen. Ein Picknick mitten in der Natur gehört zu jeder Wanderung. Wer dann trotzdem lieber den Rückweg mit dem Bus nimmt, kann das gerne tun. Außerdem machen Sie eine Schiff-Fahrt auf der Elbe und besuchen Volks-Feste der Region. Dort hören Sie zum Beispiel die TV-Grand-Prix-Sieger, die Zillertaler Haderlumpen, die Trebel am 22.7. besuchen. **Bitte beachten Sie:** kein Nachtdienst zwischen 23 und 7 Uhr (nur in Notfällen).

-  18.7. – 1.8.2011 (14 Nächte)
-  Gäste-Haus Nemitzer Heide, 2-Bett-Zimmer mit Bad / WC,
-  5 – 6
-  Team des Gäste-Hauses Nemitzer Heide
-  Klein-Bus
-  1.067 € plus Eintritts-Gelder
-  Extra-Kosten für Schiebe-Dienste und regelmäßige Körper-Pflege werden nach der Reise extra mit dem Gäste-Haus abgerechnet

## R 12/11 | Bremervörde Niedersachsen



In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Bremervörde / Zeven. Sie erwartet ein abwechslungsreiches Freizeit-Programm mit Ausflügen in die nähere Umgebung. Aktivitäten in der Welt der Sinne und am Vörder See gehören auch dazu. Kleine Shopping-Touren, Disco und Lagerfeuer sind geplant. Zwischendurch bleibt aber genug Zeit zum Erholen. Das Programm wird auf die Möglichkeiten der Teilnehmer/-innen abgestimmt.



30.7. – 6.8.2011 (8 Nächte)



Ostel Jugend-Hotel Bremervörde,  
2-Bett-Zimmer mit Dusche / WC



über den Martinsclub 4 – 5



Mitarbeiter der Lebenshilfe Bremervörde



Klein-Bus



659 €

Gegen Aufschlag Einzel-Zimmer auf  
Anfrage möglich

## R 13/11 | Insel Sylt / Hörnum Nordsee



Sylt ist die größte nordfriesische Insel und hat zwölf Orte. Westerland ist der größte. Hier haben Sie viele Möglichkeiten, einzukaufen. Der schickste Ort ist Kampen. Dort machen viele Prominente Urlaub. Hörnum liegt im sonnigen Süden. Vom Hafen aus kann man mit dem Schiff zu den anderen nordfriesischen Inseln fahren. Eine weitere Besonderheit ist der Sylt-Shuttle. Um auf die Insel zu kommen, fährt man mit dem Auto auf den Zug und bleibt während der Fahrt über den Hindenburgdamm im Fahrzeug sitzen.



8.8. – 15.8.2011 (7 Nächte)



Pidder-Lüing-Haus,  
2-Bett-Zimmer mit Dusche / WC



6



2 (Personen stehen noch nicht fest)



Klein-Bus



820 €

## R 14/11 | Trebel Niedersachsen



**Heideblüte!** Von Mitte August bis Mitte September blüht die Heide. Sie werden einige Heideblüten-Feste besuchen. Sie fahren über die Elbe und den Arendsee. Überall hören und singen Sie die passenden Volks-Lieder. Erkunden Sie auf Tages-Fahrten die Lieder in Mecklenburg-Vorpommern, in Brandenburg, in Sachsen-Anhalt und in Niedersachsen.

**Bitte beachten Sie:** kein Nachtdienst zwischen 23 und 7 Uhr (nur in Notfällen).

-  12.8. – 22.8.2011 (10 Nächte)
-  Gäste-Haus Nemitzer Heide, 2-Bett-Zimmer mit Bad / WC
-  5
-  Team des Gäste-Hauses Nemitzer Heide
-  Klein-Bus
-  778 € plus Eintritts-Gelder
-  Extra-Kosten für Schiebe-Dienste und regelmäßige Körper-Pflege werden nach der Reise extra mit dem Gäste-Haus abgerechnet

## R 15/11 | Fahrrad-Fahren auf Langeoog Niedersachsen / Nordsee



**Auch im Herbst zeigt sich die ostfriesische Insel Langeoog von ihrer schönsten Seite.**

Hier fahren keine Autos. Es gibt lange Strände und weites Meer. Ihr Haus liegt im Ortskern, nicht weit vom Kurhaus und Strand entfernt. Auf dieser Reise sind an 2 Tagen kleine Fahrrad-Touren geplant. Außerdem machen Sie Spaziergänge am Strand, gehen im Erlebnis-Bad schwimmen oder machen eine Kutsch-Fahrt. Abends gehen Sie ins Kino oder Konzert.

-  10.9. – 16.9.2011 ( 6 Nächte)
-  Freizeit- und Tagungs-Stätte Haus Meedland, 2-Bett-Zimmer mit Dusche/WC; Miet-Fahrräder für 2 Tage
-  7
-  Monika Wüste, Günter Geßner
-  Klein-Bus und Fähre
-  679 €

## R 16/11 | Nemitzer Heide

Weihnachten / Silvester in Niedersachsen



**Zu den Feiertagen entsteht im Gäste-Haus eine gemütliche, familiäre Atmosphäre:**

Heilig-Abend mit Haus-Musik und Geschichten, an den Weihnachts-Tagen Gottesdienst in der sehr schönen Dorfkirche. Nachmittags Kaffeetrinken. Außerdem: Konzert-Besuch, Stadt-Bummel, Besuch auf einem Bauernhof, und eine Märchen-Erzählerin kommt.

Gemeinsame Vorbereitungen für die Silvester-Feier mit Spielen und sanftem Feuerwerk.

**Bitte beachten Sie:** kein Nachtdienst zwischen 23 und 7 Uhr (nur in Notfällen).

 23.12.2011 – 2.1.2012 (10 Nächte)

 Gäste-Haus Nemitzer Heide, 2-Bett-Zimmer mit Bad / WC

 5 – 6

 Team des Gäste-Hauses Nemitzer Heide

 Klein-Bus

 778 € plus Eintritts-Gelder

**!** Extra-Kosten für Schiebe-Dienste und regelmäßige Körper-Pflege werden nach der Reise extra mit dem Gäste-Haus abgerechnet

R 19/11 | Garda-See / Limone sul Garda  
Italien

**Der italienische Garda-See am Rande der Alpen zählt zu einem der schönsten Orte der Welt.**

Durch das angenehme Klima lässt sich hier herrlich Urlaub machen. In der bekannten Ortschaft Limone sul Garda laden wunderschöne Strand- und Ufer-Promenaden zum Bummeln ein. Neben zahlreichen Cafés und kleinen Läden findet man hier in den Restaurants auch traditionelle und heimische Spezialitäten.

Wer nicht nur entspannen möchte, findet ein großes Angebot an Sehenswürdigkeiten und Ausflugs-Zielen.

 11.9. – 21.9.2011 (10 Nächte)

 Hotel Sogno del Benago, 2-Bett-Zimmer mit Dusche / WC

 6

 Annemarie Holscher, Christa Lankner

 Flugzeug

 1.399 € plus Geld für Getränke zum Mittag- und Abendessen

## R 20/11 | Insel Ibiza / Santa Eulalia Spanien / Mittelmeer



Unser beliebtestes Reise-Ziel Ibiza gehört zu der Insel-Gruppe der Balearen und liegt westlich von Mallorca im Mittelmeer. Es gibt viel zu entdecken. Wunderschöne Bade-Buchten, Berge, herrliche Steil-Küsten und ursprüngliche Landschaften. Die Festungs-Anlage in der Insel-Hauptstadt Eivissa ist ein Muss für jeden Ibiza-Besucher. Der lebhafteste Ort Santa Eulalia hat viele gemütliche Straßen-Cafés und Geschäfte. Das Hotel hat einen tollen Pool. Durch die Lage am Strand kann man auch prima im Meer baden.

-  30.5. – 9.6.2011 (10 Nächte)
-  Hotel Oquidea, 2-Bett-Zimmer mit Dusche / WC, Balkon; Swimmingpool
-  10
-  Susanne Hahnel, Burkhard Lemke, Frank Maschowski
-  Flugzeug
-  1.379 € plus Geld für Getränke zum Mittag- und Abendessen

## R 21/11 | Insel Mallorca / Puerto de Soller Spanien / Mittelmeer



Baden gehen und Ausflüge machen auf der beliebtesten Ferien-Insel im Mittelmeer. Umgeben von Bergen ist Puerto de Soller mit einem hellen Sand-Strand, einem Leucht-Turm und einem hübschen Hafen. Ein netter Ort mit vielen Geschäften und Cafés. Von hier aus lässt sich die Insel gut erkunden. Mit dem Bus, auf dem Wasser mit Boots-Ausflügen und kleinen Fähren. Mit der Klein-Bahn fährt man durch die Berge bis in die Insel-Hauptstadt Palma. Ihr gemütliches Hotel liegt nur ein paar Meter vom Strand entfernt.

-  1.6. – 15.6.2011 (14 Nächte)
-  Hotel Marbell, 2-Bett-Zimmer mit Dusche / WC, Balkon; Swimmingpool
-  6
-  Annemarie und Günter Holscher
-  Flugzeug
-  1.400 € plus Geld für Getränke zum Mittag- und Abendessen

## R 22/11 | Segel-Törn Nordsee

Holland

**Auch 2011: unser beliebter Segel-Törn in Holland.**

Kapitän Olaf und sein Matrose freuen sich schon auf Sie an Bord des Segel-Schiffes „Maxima“. Sie zeigen und erklären Ihnen, was Sie wissen müssen. Beim Segeln muss jeder mit anfassen. Sie lernen Segel zu hissen, Anker zu lichten und wie man das Schiff im Hafen festmacht. Auch in der Küche ist Hilfe nötig, denn das Essen muss die Mannschaft selber zubereiten. Je nachdem wie der Wind steht, segeln Sie zu den Inseln Ameland, Texel, Terschelling oder Schiermonnikoog.

 7.8. – 12.8.2011 (5 Nächte)

 Segelschiff „Maxima“, 2- und 4- Bett-Kabinen mit Duschen / WC (ein oberes Bett je Kabine muss belegt werden)

 10

 Petra Schürer, Brigitte Bornheim, Hans-Dieter Viebrock

 Reise-Bus nach Harlingen

 612 €

## R 23/11 | Insel Schiermonnikoog

Holland / Nordsee



**Aktivität und Entspannung auf der Insel Schiermonnikoog.** Auf der autofreien Insel kann man die Natur und die gesunde Seeluft genießen. Wanderungen am Strand und kleine Rad- oder Go-Kart-Touren stehen auf dem Programm. Im gemütlichen Ort gehen Sie bummeln. Wer mag, sollte unbedingt die holländische Spezialität „Kibbeling“ (frittiertes Fisch) probieren.

 18.9. – 23.9. 2011 (5 Nächte)

 Pension Westerburen, 2-Bett-Zimmer mit Dusche / WC

 4

 Matthias Süßebecker + 1

 Klein-Bus und Fähre

 612 € plus Geld für Getränke zum Mittag- und Abendessen

**R 24/11 | Ballum**

Dänemark / Nord-West-Jütland



Der Urlaubs-Ort Ballum liegt an der Nordsee gleich hinter der deutsch-dänischen Grenze. Ballum ist ein Ort für Natur-Liebhaber, die es ruhig angehen lassen. Wie die alten Wikinger gelebt haben, erfahren Sie im Wikinger-Museum im schönen Ort Ribe. Ein Erlebnis sind auch die alten Schloss-Ruinen bei Trøjborg. Dort spukt angeblich nachts der frühere Eigentümer. Sie besuchen die alte Handels-Stadt Tønder mit ihren interessanten Museen und den vielen Geschäften und Restaurants. Außerdem machen Sie Schiff-Fahrten auf die Inseln Rømø und Sylt.

-  1.8. – 11.8.2011 (10 Nächte)
-  Villa Plus, 2 Ferien-Wohnungen, 2-Bett-Zimmer, 2 Gemeinschafts-Bäder, Wohnzimmer, Küche; Fernseher
-  6
- Joachim Pohlenk, Rebecca Grimm
-  Klein-Bus
-  1.039 €

**R 25/11 | Teneriffa / Puerto de la Cruz**

Spanien / Atlantik

**Schon mal vormerken für Herbst 2011:**

Teneriffa ist eine Vulkan-Insel im Atlantischen Ozean. Von hier sind es nur 250 Kilometer bis Afrika. Die Insel wird auch „Insel des ewigen Frühlings“ genannt. Hier ist es immer warm. Noch eine Besonderheit der Insel: Hier leben besonders viele Pilot-Wale nahe der Küste. In Puerto de la Cruz findet man poppige Bars, viele Einkaufs-Straßen und die ruhigen, romantischen Plazas (Plätze) zum Ausruhen. Hier ist auch der berühmte Loro-Park, den viele aus dem Fernsehen kennen. Viele Papageien-Arten, Delphin- und Seelöwen-Shows, Tiger und Schimpansen und Gorillas sind hier zu bestaunen.

-  ca. Oktober 2011 (10 Nächte)
-  2-Bett-Zimmer mit Dusche / WC, Balkon; Swimmingpool
-  6
-  Annemarie Holscher, Christa Lankner
-  Flugzeug
- ! Reise-Datum, Hotel und Preis im nächsten m|c durchblick**

## TFo1/11 | Kohlfahrt nach Riede

Wir fahren zum Kohl-essen ins Gasthaus Scholvin-Ortmann nach Riede. Nach einem leckeren



3-Gänge-Essen spielt DJ Jürgen zum Tanz auf.

-  Sonntag, 13.2.2011
-  m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
-  10:00 Uhr Treffen, Rückkehr ca. 18:30 Uhr
-  9 – 10
-  Susanne Hahnel, Burkhard Lemke + 1
-  Klein-Bus
-  55 € mit Essen, Musik und Tanz; bitte Geld für Getränke mitnehmen

## TFo2/11 | Erlebnis-Zoo Hannover

Es erwarten Sie rund 2.000 Tiere aus der ganzen Welt. Außerdem Tier-Shows, Fütterungen und Henry's-Unterwasser-Welt.



-  Samstag, 30.4.2011
-  m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
-  9:00 Uhr Treffen, Rückkehr ca. 17:30 Uhr
-  7
-  Karin Schneider-Jorenda + 1
-  Klein-Bus
-  53 € plus Geld für Mittagessen

## TFo3/11 | Heidepark Soltau

Karussells, Piraten und die größte Holz-Achterbahn der Welt. Im Heidepark erwarten Sie viele Attraktionen.



-  Samstag, 28.5.2011
-  m|Centrum, Buntentorsteinweg 24 / 26
-  9:00 Uhr Treffen, Rückkehr ca. 17:30 Uhr
-  7
-  Karin Schneider-Jorenda + 1
-  Klein-Bus
-  53 € plus Geld für Mittagessen

### Hinweise zu den Tages-Fahrten

#### Bitte mitnehmen:

- Taschengeld: Bitte bringen Sie für alle Ausflüge Taschengeld mit. Wir empfehlen 25 – 30 €, weil bei diesen Fahrten kein Mittagessen und keine Getränke im Preis enthalten sind.
- Kranken-Versicherungs-Karte
- Behinderten-Ausweis im Original (keine Kopie) plus Beiblatt mit Wertmarke
- Personalausweis
- Medikamente und Einnahme-Plan

#### Anmelden:

- Anmelden bitte mit beiliegender Anmeldekarte.
- Die Anmeldung wird erst dann gültig, wenn Sie eine schriftliche Reise-Bestätigung erhalten haben und der Teilnahme-Betrag bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung auf unser Konto eingezahlt wurde. Sonst wird der Teilnehmer-Platz weitervergeben.
- Bitte denken Sie daran, den Vordruck „Persönliche Angaben“ schnellstmöglich ausgefüllt an den Martinsclub zurückzugeben!
- Sollten Sie ohne triftigen Grund (z. B. akute Erkrankung) von Ihrer Teilnahme zurücktreten und kein Ersatz-Teilnehmer gefunden werden, behält sich der Martinsclub Bremen e. V. vor, den eingezahlten Teilnahme-Betrag einzubehalten bzw., falls noch nicht bezahlt, nachzufordern.

## Hinweise und Tipps zu unseren Reisen

**Liebe Reise-Teilnehmer/-innen, Angehörige und Betreuer/-innen, Sie haben sich für eine Reise vom Martinsclub entschieden? Dann möchten wir Ihnen einige Tipps geben, die Sie im Vorfeld beachten sollten.**

- In unseren **Reise-Preisen** sind immer Voll-Verpflegung und die Kosten für die mitreisenden Betreuer enthalten. Allerdings sind nicht immer Getränke in der Verpflegung enthalten. Sollte das der Fall sein, finden Sie einen Hinweis hinter dem Reise-Preis. Die **Bargeld-Empfehlung** für diese Reisen fällt entsprechend höher aus. Außerdem nicht enthalten sind Dinge für Ihren persönlichen Bedarf und Kosten für eventuell gewünschte Zusatz-Leistungen bzw. zusätzliche Ausflüge und Unternehmungen am Urlaubs-Ort.
- Auch Teilnehmer/-innen aus Niedersachsen sind bei unseren Reisen herzlich willkommen.
- Wir können in Ihrem Namen einen Antrag auf **Bezuschussung** von sozialen Gruppen-Fahrten **innerhalb Deutschlands** beim Amt für soziale Dienste stellen, sofern Sie dieses deutlich auf dem Anmelde-Formular vermerkt haben.
- Auslands-Reisen werden nicht bezuschusst.
- Angehörige haben die Möglichkeit, bei ihrer Pflege- bzw. Krankenkasse einen Antrag auf „**Verhinderungs-Pflege**“ und nach dem „**Pflege-Weiterentwicklungs-Gesetz**“ zu stellen. Wir sind Ihnen bei der Antragstellung gerne behilflich.
- Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittskosten-Versicherung**. Diese muss spätestens 7 Tage nach Erhalt der Reise-Bestätigung bei einer Bank/Sparkasse oder einem Reisebüro abgeschlossen werden. Bitte lassen Sie sich über die verschiedenen Varianten vom Versicherer informieren.
- Bei Auslandsreisen empfehlen wir zusätzlich den Abschluss einer **Auslands-Reise-Krankenversicherung**, damit Ihnen im Falle einer Erkrankung am Reise-Ziel und eines nötigen Rücktransports keine unnötigen Kosten entstehen.
- Wenn Sie einen **gesetzlichen Betreuer** haben, muss auch dieser die Reise-Anmeldung bestätigen.
- Bitte schicken Sie den Bogen „**Persönliche Angaben**“ nach Erhalt innerhalb von 2 Wochen zurück. Nur so können Unklarheiten seitens der Reise-Begleitung rechtzeitig geklärt werden.
- Bitte beachten Sie: Erst wenn Sie vom Martinsclub eine **Reise-Bestätigung/ Rechnung** erhalten haben, ist die Reise verbindlich gebucht.
- Der Martinsclub bietet auch Reise-Plätze für **Rollstuhl-Fahrer/-innen** an. Diese sind mit dem Rolli-Symbol () gekennzeichnet.

**Wir wünschen Ihnen einen schönen Urlaub!**

## Betreuungs-Stufen / Betreuungs-Schlüssel

Für einige unserer Reisen haben wir verschiedene Betreuungs-Schlüssel definiert, um unseren Reise-Teilnehmern/-innen eine optimale Betreuung anbieten zu können. Entsprechend haben wir drei Betreuungs-Stufen (1, 2 und 3) eingeführt. Die Einstufung ist abhängig von Art und Grad der Beeinträchtigung.

### 1. **Betreuungs-Schlüssel 1:10**

Menschen ohne Beeinträchtigung sowie Menschen mit Lern-, leichter geistiger und/oder körperlicher Beeinträchtigung, die selbstständig sind, aber in lebenspraktischen Angelegenheiten manchmal noch Zuwendung, Erinnerung und Begleitung brauchen. In Bereichen der Assistenz (Pflege und Hygiene) benötigen sie lediglich Erinnerung und Ansprache. Rollstuhl-Fahrer benötigen kaum bzw. nur wenig Schiebe-Hilfen.

### 2. **Betreuungs-Schlüssel 1:3**

Menschen mit Lern-, geistiger und/oder körperlicher Beeinträchtigung, die in ihrer alltäglichen Lebens-Bewältigung regelmäßig auf Betreuung und Zuwendung angewiesen sind oder eine feste Bezugs-Person brauchen. In Bereichen der Assistenz (Pflege und Hygiene) benötigen sie Kontrolle oder nur in wenigen Teil-Bereichen Hilfe-Stellungen. Rollstuhl-Fahrer benötigen regelmäßig Schiebe-Hilfen.

### 3. **Betreuungs-Schlüssel 1:1**

Menschen mit geistiger und/oder körperlicher Beeinträchtigung, die in ihrer alltäglichen Lebens-Bewältigung häufig auf Betreuung, Assistenz und Zuwendung angewiesen sind und eine feste Bezugs-Person haben sollten. In Bereichen der Assistenz (Pflege und Hygiene) benötigen sie in mehreren Teil-Bereichen Hilfe-Stellungen; ebenso Menschen, die aufgrund von Verhaltens-Auffälligkeiten ein hohes Maß an Zuwendung brauchen sowie Menschen, die an Inkontinenz leiden und dadurch eine erhöhte Betreuung benötigen; und Rollstuhl-Fahrer, die immer Schiebe-Hilfen brauchen.

## Betreuungs-Ausnahmen

### Nicht betreuen können wir:

- Teilnehmer/-innen mit starker Inkontinenz,
- Teilnehmer/-innen, die eine 24-Stunden-Betreuung brauchen,
- Teilnehmer/-innen mit stark auffälligen Verhaltens-Weisen (aggressiv, intolerant, nicht gruppenfähig, sich allem verweigernd, Einzel-Gänger).

Die Teilnehmer/-innen aller Reisen (außer bei Reise-Angeboten für Rollstuhl-Fahrer) sollten eine längere Weg-Strecke zu Fuß und ohne Hilfe bewältigen können. Im Zweifelsfall klären Sie diesbezügliche Unsicherheiten vor Anmeldung mit dem m|c.

Bitte nehmen Sie in Begleitung eines Angehörigen bzw. Betreuers an der Reise-Vorbesprechung teil. Dort werden wichtige Details besprochen.

Bitte halten Sie sich an die Absprachen, die während der Reise-Vorbesprechungen getroffen werden (Kleidung, Taschengeld, Medikamente etc.).

Bitte lesen Sie aufmerksam unsere Reise- und Teilnahme-Bedingungen auf den Seiten 71 und 72 dieses Heftes.

## Reise- und Teilnahme-Bedingungen

1. Nur schriftliche Anmeldungen können berücksichtigt werden.
2. Teilnehmer/-innen mit gesetzlichem/r Vertreter/-in oder Betreuer/-in müssen sich ihre Reise-Teilnahme von diesem per Unterschrift genehmigen lassen.
3. Die Reise-Bestätigungen werden nicht nach dem Eingangs-Datum der Anmeldung ausgesprochen, sondern nach Maßgabe des Gruppen-Gefüges, dem Zielort und der Betreuungs-Intensität. Sie erfolgen nach Absprache zwischen dem Martinsclub Bremen e. V. und der Reise-Leitung.
4. Erst mit Eingang der schriftlichen Reise-Bestätigung gilt die Reise als verbindlich gebucht und die entsprechenden Storno-Regelungen und -Fristen treten in Kraft.
5. Der Martinsclub Bremen e. V. behält sich vor, nachträglich Absagen für eine Reise auszusprechen, wenn bekannt wird, dass schwerwiegende Verhaltens-Auffälligkeiten, ansteckende Krankheiten oder ein erheblich erhöhter Betreuungs-Aufwand verschwiegen wurden. Aktuelle Veränderungen müssen ohne besondere Nachfrage sofort dem Martinsclub Bremen e. V. mitgeteilt werden.
6. Falls durch einen der o. g. Fälle die Gesundheit anderer Teilnehmer/-innen oder die der Betreuungs-Personen gefährdet wird oder sich der Betreuungs-Aufwand erheblich erhöht, sind die Angehörigen bzw. Wohn-Einrichtungen verpflichtet, den/die Teilnehmer/-in auf eigene Kosten vom Urlaubs-Ort abzuholen.
7. Die Betreuer/-innen und/oder Angehörigen und Teilnehmer/-innen müssen prüfen, ob die Reise für die jeweilige Person „geeignet“ ist (Zielort, Klima, Unterbringung, Anreise-Art, geplante Aktivitäten etc.).
8. Eine Begleitung des/der Reise-Teilnehmers/-in durch Angehörige oder Betreuer/-innen zum Vortreffen ist erforderlich.
9. Mit der Reise-Bestätigung wird eine sofortige Anzahlung von 150 € fällig.
10. Der Rest-Betrag ist bis spätestens 6 Wochen vor Abreise zu bezahlen.
11. Der Martinsclub Bremen e. V. behält sich vor, bei unvorhersehbaren Preis-Steigerungen durch Vertrags-Partner oder aufgrund von unvorhersehbaren Mehr-Aufwendungen am Zielort eine nachträgliche Reisepreis-Erhöhung vorzunehmen.
12. **Hinweise zu den Flug-Zeiten**  
Die vom Martinsclub Bremen e. V. angegebenen Flug-Zeiten sind bis 1 Tag vor Abflug unverbindlich. Änderungen der Flug-Gesellschaft und der Strecken-Führung können bis zum Abflug vorkommen und sind kein Grund für eine kostenlose Stornierung durch den/die Teilnehmer/-in.
13. Mehr-Kosten, die durch verspätete, mangelhafte oder unzureichende Informationen bezüglich Beeinträchtigungen, Krankheiten, Pflege-Bedarf u. Ä. entstehen, sind von dem/der Reise-Teilnehmer/-in zu tragen.
14. Der Martinsclub Bremen e. V. schließt für alle Teilnehmer/-innen für die Dauer der Reise eine Reise-Unfall- und Haftpflicht-Versicherung ab, welche im Reise-Preis enthalten ist. Von der Haftung sind Dinge ausgeschlossen, die dem/der Reise-Teilnehmer/-in zum persönlichen Gebrauch überlassen sind (Matratzen, Handtücher, Bettwäsche etc.). Hier greift nur eine private Haftpflicht-Versicherung.

15. Mit Anzahlung des Reise-Preises bestätigt der/die Reise-Teilnehmer/-in, dass er/sie die Reise- und Teilnahme-Bedingungen des Veranstalters (Martinsclub Bremen e. V.) akzeptiert und über die Zweckmäßigkeit einer Auslandsreise-Krankenversicherung in Kenntnis gesetzt wurde.
16. Bei Rücktritt vom Reise-Vertrag innerhalb von 4 Wochen nach Erhalt der Bestätigung berechnet der Martinsclub Bremen e. V. eine Bearbeitungs-Gebühr von 50 € sowie alle anfallenden Bearbeitungs-Kosten der Vertrags-Partner.
17. Nach Abschluss des Reise-Vertrages werden bei Rücktritt vom Reise-Vertrag vor der Reise durch den/die Teilnehmer/-in Storno-Gebühren in Höhe der folgenden Staffelung fällig:
 

60 Tage vor Abreise	30 % des Reise-Preises
45 Tage vor Abreise	40 % des Reise-Preises
30 Tage vor Abreise	50 % des Reise-Preises
14 Tage vor Abreise	80 % des Reise-Preises
7 Tage vor Abreise	100 % des Reise-Preises

Auch nach Antritt der Reise werden 100 % des Reise-Preises zuzüglich der Bearbeitungs-Gebühr (siehe auch Punkt 5 + 6) fällig. Bei Bereit-Stellung einer Ersatz-Person, die vom Martinsclub Bremen e. V. sowie der Reise-Leitung akzeptiert wird, entfallen die Storno-Gebühren, jedoch nicht die Bearbeitungs-Gebühr.
18. Wird die Reise seitens des Martinsclub Bremen e. V. abgesagt, wird den Teilnehmer/-innen der volle Reise-Preis erstattet. Wir empfehlen allen Teilnehmer/-innen den Abschluss einer Reise-kosten-Rücktritts-Versicherung unmittelbar nach Erhalt der Reise-Bestätigung.
19. Reise-Gutscheine gelten für das vereinbarte Jahr. Nach Ablauf der Frist ist ein Einlösen gegen einen Aufpreis möglich. Eine Bar-Auszahlung des Gutschein-Wertes ist nicht möglich. Für die Teilnahme an einer Reise des Martinsclub Bremen e. V. gelten die Reise- und Teilnahme-Bedingungen.

## Anmelde-Verfahren

Folgendes müssen Sie wissen, wenn Sie an einer Reise des Martinsclub Bremen e. V. teilnehmen möchten: Bei Beratungs-Bedarf wegen Ziel-Ort, Betreuung etc. sprechen Sie uns an.

## Anmeldung

- Für jede Teilnahme ist eine schriftliche Anmeldung unbedingt erforderlich. Sie muss beim Martinsclub Bremen e. V., Buntentorsteinweg 24/26, 28201 Bremen, vorliegen.
- Bitte füllen Sie hierzu beiliegende Anmelde-Karte vollständig aus.
- Wenn Sie eine/-n gesetzliche/-n Betreuer/-in haben, muss diese/-r Ihre Reise-Anmeldung auch unterschreiben.
- Bitte geben Sie ein zweites Lieblings-Ziel an.
- Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns eine schriftliche Benachrichtigung, ob Sie an der Reise teilnehmen können.
- Falls Sie von Ihrer Buchung zurücktreten möchten, melden Sie sich bitte unverzüglich beim Martinsclub Bremen e. V.

## Bezahlung

- Mit dem Erhalt der Rechnung/Reise-Bestätigung erhalten Sie die Aufforderung, bis zu einem angegebenen Termin eine Anzahlung und später die Rest-Zahlung zu überweisen. Sie überweisen die Reise-Kosten auf das **Konto 10 684 553 bei der Sparkasse in Bremen (BLZ 290 501 01)**.
- Bitte nennen Sie die Reise-Nummer, das Ziel und den Namen des Teilnehmers/der Teilnehmerin.



**Brigitte Bornheim**



**Annemarie Holscher**



**Karin Schneider-Jorenda**



**Michael Buchholz**



**Günter Holscher**



**Matthias Süßebecker**



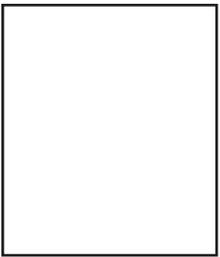
**Günter Geßner**



**Burkhard Lemke**



**Anke Tinsen**



**Rebecca Grimm**



**Frank Maschowski**



**Hans-Dieter Viebrock**



**Susanne Hahnel**



**Joachim Pohlenk**



**Irmgard Weverink**



**Sabine Hahnel**



**Rolf Poppe**



**Monika Wüste**

## Allgemeine Teilnahme-Bedingungen Bildung und Freizeit

### 1. Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich an. Nehmen Sie dafür die Anmelde-Karte. Tragen Sie alle Daten ein. Schicken Sie Ihre Anmeldung an den:

**Martinsclub Bremen e. V.,**

**Buntentorsteinweg 24 / 26, 28201 Bremen.**

Nachdem Ihre Anmeldung bei uns angekommen ist, brauchen wir ein bisschen Zeit zur

Bearbeitung. Danach bekommen Sie eine Bestätigung und Rechnung. Sie können bar bezahlen. Oder Sie überweisen das Geld auf unser Konto:

**Sparkasse in Bremen (BLZ 290 501 01),**

**Konto 10 68 45 53.**

Dafür haben Sie 10 Tage Zeit. Wenn Sie nicht innerhalb dieser 10 Tage überweisen, kann es sein, dass wir Ihren Platz an jemand anderen vergeben.

### 2. Rücktritt | Kündigung

Bitte schreiben Sie uns, wenn Sie nicht teilnehmen können. Wenn Sie noch keine Rechnung von uns bekommen haben und Sie von dem Angebot zurücktreten wollen, kostet Sie das nichts. Wenn Sie schon eine Bestätigung und Rechnung von uns bekommen haben, kostet Ihr Rücktritt Geld.

Bei Wochenend- oder Tages-Veranstaltungen im Bereich Kurse und Jugend:

- a) wenn Sie spätestens eine Woche vor Beginn der Veranstaltung absagen, behalten wir 25 % des gezahlten Betrages ein.

- b) Wenn Sie 1 bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung absagen, behalten wir 50 % des gezahlten Betrages ein.
- c) Sagen Sie erst am Veranstaltungs-Tag ab, bekommen Sie kein Geld von uns zurück.
- d) Wenn Sie sich gar nicht abmelden, bekommen Sie auch kein Geld zurück.

### 3. Mitglieder-Bonus

Wenn Sie Mitglied im Martinsclub sind, können Sie Geld sparen. Die Hälfte des Geldes, das Sie als Mitglied zahlen, ziehen wir von den Kurs- oder Reise-Gebühren ab. Dafür müssen Sie ein Kreuz im Kasten „Mitglieder-Bonus“ auf Ihrer Anmelde-Karte machen.

### 4. Absage von Veranstaltungen

Manchmal müssen wir Veranstaltungen verlegen. Auf einen anderen Tag oder an einen anderen Ort. Es kann auch sein, dass eine andere Person die Veranstaltung begleitet. Wenn wir eine Veranstaltung absagen, bekommen Sie Ihr Geld von uns zurück.

### 5. Haftung

Für Schäden haften wir grundsätzlich nicht. Wenn Sie sich bei uns anmelden, dann erkennen Sie unsere Teilnahme-Bedingungen an. Für den Bereich „Reisen“ haben wir besondere Bedingungen. Diese Bedingungen finden Sie im Reise-Teil dieses Heftes.



## Information für Bildung und Freizeit

Jessica Volk  
Telefon 0421-53 747 51  
bildungswerk@martinsclub.de



## Information für Kurse

Petra Schürer  
Telefon 0421-53 747 54  
kurse@martinsclub.de



## Information für Jugendliche

Nancy Janz  
Telefon 0421-53 747 50  
jugend@martinsclub.de



## Information für Senioren

Gottfried Rosensprung  
Telefon 0421-53 747 52  
senioren@martinsclub.de



## Information für Reisen

Susanne Hahnel  
Telefon 0421-53 747 53  
reisen@martinsclub.de



## Information für Wohnen

Sebastian Jung  
Telefon 0421-53 747 75  
wohnen@martinsclub.de

## Anmeldung Erwachsene

Name

Straße

PLZ | Wohnort

E-Mail-Adresse

Telefon privat | Telefon Arbeit

Datum | Unterschrift

Mitglieder-Bonus  ja  nein

Rollstuhl-Fahrer(-in)  ja  nein

## Anmeldung Jugendliche

Name

Straße

PLZ | Wohnort

E-Mail-Adresse

Telefon | Geburtsdatum

Datum | Unterschrift

Rollstuhl-Fahrer(-in)  ja  nein

persönliche Assistenz  ja  nein

Betreuungs-Schlüssel  (1)  (2)  (3)

## Anmeldung Reisen/Tages-Fahrten

Telefon Arbeit

Wohnstätte und Ansprech-Partner(-in)

Der Martinsclub Bremen e. V. soll in meinem Namen einen Antrag auf Bezuschussung beim Amt für Soziale Dienste stellen  ja  nein

Mein Akten-Zeichen  
beim örtlichen Amt für Soziale Dienste (AKZ)

Rollstuhl-Fahrer(-in)  ja  nein

Rollator  ja  nein

Mitglieder-Bonus  ja  nein

**MARTINS** | **CLUB**  
B R E M E N

Buntentorsteinweg 24/26  
28201 Bremen

**MARTINS** | **CLUB**  
B R E M E N

Buntentorsteinweg 24/26  
28201 Bremen

Ich beantrage Verhinderungs-Pflege/  
Pflegeleistungs-Ergänzung  ja  nein

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die  
Reise- und Teilnahme-Bedingungen des  
Martinsclub Bremen e. V. an.

Datum | Unterschrift

Hiermit stimme ich der Teilnahme an der  
Reise der auf der Rückseite genannten  
Person zu.

Datum | Unterschrift gesetzliche(-r)  
Betreuer(-in)

## Anmeldung Erwachsene


Gewünschten Kurs bitte eintragen

## Anmeldung Jugendliche

<b>Titel des Angebots</b>	<input type="checkbox"/> Verhinderungs-Pflege	<input type="checkbox"/> zusätzliche Betreuungs-Leistung
<b>Titel des Angebots</b>	<input type="checkbox"/> Verhinderungs-Pflege	<input type="checkbox"/> zusätzliche Betreuungs-Leistung
<b>Titel des Angebots</b>	<input type="checkbox"/> Verhinderungs-Pflege	<input type="checkbox"/> zusätzliche Betreuungs-Leistung
<b>Titel der Reise</b>	<input type="checkbox"/> Verhinderungs-Pflege	<input type="checkbox"/> zusätzliche Betreuungs-Leistung
<b>Titel der Reise</b>	<input type="checkbox"/> Verhinderungs-Pflege	<input type="checkbox"/> zusätzliche Betreuungs-Leistung

Bitte Angebot eintragen und Art der Abrechnung ankreuzen!

## Anmeldung Reisen/Tages-Fahrten

Hiermit melde ich mich für folgende Reise an:

Reise-Ziel 1	Name
	Geburtsdatum
Ausweich-Ziel , wenn Reise-Ziel 1 belegt ist	Straße
	PLZ   Wohnort
Tagesfahrten-Ziel	Telefon privat
	E-Mail-Adresse

Karte abtrennen, ausfüllen, in einen Umschlag stecken und abschicken.

**Der nächste m|c durchblick erscheint im März 2011.**

### **Der Geschenk-Tipp: Reise-Gutscheine vom Martinsclub!**

**Für Freude sorgt bestimmt unser Geschenk-Tipp: Reise-Gutscheine aus dem Martinsclub.** Diese praktischen Geschenke sind bei allen Reisen des Martinsclub einzulösen und werden auf den Reise-Preis angerechnet. Wir stellen die Gutscheine in der von Ihnen gewünschten Höhe aus, und Sie verschenken – zu jeder Gelegenheit passend – sonnige Urlaubs-Gefühle!

Gutscheine und Informationen zu den Reisen erhalten Sie bei Susanne Hahnel unter der Telefonnummer 0421 – 53 747 53.



### **Individual-Gruppenreisen für Wohn-Einrichtungen oder Einzel-Reisende**

**Der Martinsclub Bremen e. V. organisiert auch Individual-Reisen für Wohngruppen oder Einzel-Personen.**

Wir planen mit Ihnen das Ziel Ihrer Reise: wie Sie hinkommen, wo Sie schlafen und wer Sie begleitet.



**MARTINS | CLUB**  
B R E M E N

Buntentorsteinweg 24/26 | 28201 Bremen | 0421-53 747 40 | kontakt@martinsclub .de  
[www.martinsclub.de](http://www.martinsclub.de)