

Friesenhof und Caritas Inseloase auf Norderney

ANGEBOT 2012



Haus Friesenhof



Caritas Inseloase

Norderney

Norderney ist die größte der sieben ostfriesischen Inseln. Ca. 6000 Einwohner leben hier, der Badeort ist Nordseeheilbad und Niedersächsisches Staatsbad.

Nehmen Sie sich die Zeit und entdecken Sie die schöne und abwechslungsreiche Insel Norderney. Eine Insel der Gegensätze. Im Westen herrscht städtisch-kulturelles Treiben. Im Osten dagegen unberührte Natur, ein Mosaik aus Stränden, Dünen, Salzwiesen und Wattflächen.

Hier finden Sie ideale Voraussetzungen für einen Familienurlaub in reizvoller Natur und gesundem Klima.



Gönnen Sie sich ein paar Tage der Ruhe und stärken Sie Ihre Gesundheit. Die teils autofreie Insel wird Sie faszinieren - mit ihrer weitläufigen urwüchsigen Dünenlandschaft, ihren Laub- und Kiefernwäldern, dem ausgedehnten feinsandigen Strand und dem Meer mit Wolken, Wind und Weite.

Erleben Sie den Rhythmus der Gezeiten, entdecken Sie Ihre Urlaubsinsel bei einem Fahrradausflug, bei Ausflügen in den ruhigen Inselosten oder am Strand beim Schwimmen, Sonnenbaden und Burgenbauen.

Genießen Sie einen Sonnenuntergang, eine tolle Harmonie der Elemente. Das ist Urlaub, Erholung pur. Entspannung finden Sie im bade:haus – Deutschlands größtem Thalasso Zentrum. Entdecken Sie per Rad oder zu Fuß oder bei Wattwanderungen die maritimen Eigenarten der Insel.



Familien und Meer



Der **Friesenhof** liegt sehr zentral. Es sind fünf Minuten Fußweg bis zum Nordstrand und auch nur fünf Minuten zu Fuß bis zum Zentrum von Norderney.

Der Friesenhof hat neun Appartements in unterschiedlicher Größe; die Wohnungen sind mit Teppichboden ausgestattet und bestehen jeweils aus einem Wohnschlafraum mit integrierter Küche und DU/WC. Sechs Appartements haben ein zweites Zimmer.

Im Friesenhof erhalten die Gäste das Mittagessen im nahegelegenen Haus Thomas Morus. Frühstück und Abendessen bereiten sich die Familien selbst zu. Einkaufsmöglichkeiten finden Sie in unmittelbarer Nähe des Friesenhofes.



Die **Caritas Inseloose** liegt im Grüngürtel der Insel Norderney, ca. zehn Gehminuten vom Weststrand zwischen dem alten und neuen Kurpark. Den Ortskern und das Thalasso im bade:haus erreichen Sie in sieben bis zehn Minuten.

Das Gästehaus hat Doppel- und Einzelzimmer in unterschiedlicher Größe mit DU/WC. Die Zimmer haben Holzfußböden. Das Haus ist barrierefrei. Mit unserem Angebot sprechen wir hier besonders Familien mit behinderten Angehörigen an. Menschen mit einem gesundheitlichen Handicap finden entsprechend ausgestattete Räume und Unterstützung. In den Familienfreizeiten bieten wir Halbpension an.

Zur Familienerholung gehört die Kinderbetreuung für Kinder im Alter von 3 bis 13 Jahren – in der Regel in der Zeit von 9.00-12.00 Uhr an fünf Tagen in der Woche – und ein Rahmenprogramm für die gesamte Familie. Die Familien in beiden Häusern werden zu einer Gruppe zusammengeführt und begleitet. Zu Beginn der Familienfreizeit werden die möglichen Aktivitäten und das Rahmenprogramm miteinander abgestimmt. Haustiere sind nicht gestattet. In beiden Häusern darf nicht geraucht werden.

Termine Haus Friesenhof Familienerholung

Sa. 31.03. – Sa. 14.04.2012	14 Tage
Sa. 26.05. – Sa. 09.06.2012	14 Tage
Sa. 07.07. – Sa. 21.07.2012	14 Tage
Sa. 21.07. – Sa. 04.08.2012	14 Tage
Sa. 04.08. – Sa. 18.08.2012	14 Tage
Sa. 18.08. – Sa. 01.09.2012	14 Tage
Sa. 06.10. – Sa. 20.10.2012	14 Tage

Preise: Familienerholung im Haus Friesenhof (Wohnen, Rahmenprogramm, Kinderbetreuung, gemeinsames Mittagessen)

		14 Tage
1 Raum App.	2 Personen	903,00 €
2 Raum App.	3 Personen	1.381,00 €
2 Raum App.	4 Personen	1.648,00 €
2 Raum App.	5 Personen	1.893,00 €
2 Raum App.	6 Personen	1.955,00 €

Termine Gästehaus Caritas Inseloose Familienerholung

Sa. 07.07. – Sa. 21.07.2012	14 Tage
Sa. 21.07. – Sa. 04.08.2012	14 Tage
Sa. 04.08. – Sa. 18.08.2012	14 Tage
Sa. 18.08. – Sa. 01.09.2012	14 Tage

Preise: Familienerholung im Gästehaus Caritas Inseloose (Wohnen, Rahmenprogramm, Kinderbetreuung, Halbpension)

		14 Tage
2 Personen	DZ	1.269,00 €
3 Personen	DZ + Zustellbett	1.700,00 €
3 Personen	DZ + 1 EZ	1.903,00 €
4 Personen	2 DZ	2.163,00 €
5 Personen	2 DZ + Zustellbett	2.560,00 €
6 Personen	3 DZ	3.244,00 €

Förderung Familienerholung in Niedersachsen: Familien aus Niedersachsen können unter bestimmten Voraussetzungen Landesmittel zur Förderung der Familienerholung erhalten. Sprechen Sie uns an. In NRW gibt es keine Landesmittel mehr.

Anfragen und Anmeldungen richten Sie an:

Caritas Gesundheitszentrum für Familien Norderney GmbH

Fachstelle Belegung, Harsewinkelgasse 19, 48143 Münster, Tel. 02 51 - 16 28 50, Fax 02 51 - 16 28 520

E-mail: belegung@caritas-gesundheitszentrum.de, www.caritas-gesundheitszentrum.de

Träger der Einrichtung: Caritas Gesundheitszentrum für Familien Norderney GmbH, Knappsbrink 58, 49080 Osnabrück

KATHOLISCHER ARBEITSKREIS
FÜR FAMILIEN-ERHOLUNG e.V.



Miteinander und Meer

Inne halten, ruhig werden, die gute Luft und das gesunde Klima genießen

Individualreisende mit und ohne Handicap sind uns zu allen Zeiten des Jahres willkommen. Alle Angebote in der Caritas Inseloase stehen Ihnen offen. Personen mit einem gesundheitlichen Handicap finden hier entsprechende Räume und Unterstützung. Sprechen Sie uns an.

In der Adventszeit, über Weihnachten, über den Jahreswechsel, in den Wintermonaten und im Frühjahr halten wir besondere inhaltliche Angebote für Sie bereit. Weitere Informationen finden Sie unter: www.caritas-gesundheitszentrum.de

Anfragen an: Caritas Inseloase, Tel. 0 49 32 - 93 41 10
e-mail: caritas-inseloase@caritas-gesundheitszentrum.de

Zu neuen Ufern

Bildungsfreizeit für Paare

Die Insel Norderney bietet Paaren in einer wundervollen Umgebung – lange Sandstrände, urwüchsige Dünenlandschaft und große Laub- und Kiefernwälder – die Möglichkeit, Abstand vom Alltag zu gewinnen, Zeit für einander und Zeit für sich zu haben.

Do. 08.03.12 – So. 11.03.12 Jutta Bücker-Scholz
Kurs-Nr. 11-002 Ulrich Strickling
Fr. 23.11.12 – Mo. 26.11.12 Christel Kaul-Richters
Kurs-Nr. 11-004 Joachim van Eickels

Anmeldung: EFL Rheine, Tel. 0 59 71 - 96 89 0

Zeit für mich

Insel-Aktivtage für Frauen auf Norderney



Neues entdecken, vom Alltag abschalten, aktiv werden und frische Energie tanken – das ist das Ziel dieser Bildungsfreizeit, die aufgrund ihrer inhaltlichen Gestaltung für Frauen bis 70 Jahre konzipiert ist. Unsere gemeinsame Insel-Zeit ist gefüllt mit einem bunt gemischten Programm aus

Gesprächs- und Diskussionsrunden, kreativen Elementen für Kopf und Hand, Aktivitäten zur Erkundung der Insel, Spaß, Spiel und Musik sowie Angeboten zur Sinneswahrnehmung und Entspannung. Lassen Sie sich „frischen Wind um die Nase wehen“, entdecken Sie Neues für sich und kehren Sie gestärkt mit neuen Impulsen und Erfahrungen aufs Festland zurück. Freuen Sie sich auf aktive, lustige, entspannende und erlebnisreiche Tage!

Mo. 19.03.12 – Sa. 24.03.12 Beate Jablonka
Kurs-Nr. 23-020 Sabine Düro
Anmeldung: Fabi Steinfurt, Tel. 0 25 52 - 93 5 50

Ich mag mich so, wie ich bin!

Bildungsfreizeit für Frauen

Sich so zu mögen, wie man ist – das ist ein stolzes Vorhaben. Wer will das nicht!? Jeder von uns kann noch etwas mehr aus sich herausholen, seine Persönlichkeit, seine Leistung, sein Aussehen optimieren. Sich selbst zu bejahen kann gelernt werden, denn trotz mancher Mängel und Schwächen können wir uns selbst annehmen lernen und dadurch auch andere Menschen besser annehmen. Wer um seinen eigenen Wert weiß, wird auch fähig, das Wertvolle an anderen zu entdecken und zu akzeptieren. Nur wenn wir unseren ganz eigenen Wert entdecken und daran glauben, können wir so sein, wie wir wirklich sind: liebenswerte Menschen. Das Seminar zeigt Ihnen Bausteine für ein gesundes Selbstvertrauen.



Mo. 26.03.12 – Sa. 31.03.12 Marlies Gladisch
Kurs-Nr. 23-022 Inge Bleses
Anmeldung: Fabi Steinfurt, Tel. 0 25 52 - 93 5 50



Auszeit: Gesundheit und Wohlbefinden stärken

Bildungs- und Gesundheitstage für Frauen auf Norderney

Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause! Gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper, Geist und Seele. An den Vormittagen werden wir mit Atemübungen und Wanderungen am Meer die Insel entdecken und unsere Gesundheit durch Bewegung in frischer Meeresluft stärken. Das „Sinnbild des Weges“ wird uns in diesen Tagen als Motiv in der Musik und in der Fotografie begleiten. Abends geht es um die Entschleunigung des Lebensweges: Entspannungsübungen, Märchen, Impulstexte und Gespräche vertiefen und bereichern das Erlebte. Machen Sie sich mit uns auf den Weg und genießen Sie die Inselstage.

Sa. 28.04.12 – Mi. 02.05.12 Ulrike Wißmann
Kurs-Nr. 123-300
Anmeldung: Fabi Coesfeld, Tel. 0 25 41 - 94 92 0

Miteinander und Meer

Stabilisieren Sie Ihre Gesundheit durch Atemgymnastik und medizinisches Qi-Gong

Fördern Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, indem Sie Qi-Gong Übungen erlernen, die Ihre Selbstheilungskräfte anregen und Ihr Immunsystem stärken. Qi-Gong ist ein Element der Traditionellen Chinesischen Medizin, wie die Akupunktur. Die Übungen stabilisieren die Gesundheit, beugen Krankheiten vor und verlängern das Leben. Nach den Übungen fühlt man sich entspannt und ausgeglichen.

Mi. 02.05.12 – Di. 08.05.12 Albert Ast
Kurs-Nr. 132-500
Anmeldung: Fabi Coesfeld, Tel. 0 25 41 - 94 92 0

Chorerlebnistage auf Norderney

Bildungsurlaub für Frauen und Männer



Haben Sie Lust, für ein paar Tage abzuschalten, in Gemeinschaft Erfahrungen mit Ihrer Stimme zu machen und Chorgesang aktiv mit zu gestalten? Gehen Sie mit uns auf die Reise und entdecken Sie die Freude am gemeinsamen Singen. Notenkenntnisse und Chorerfahrung sind nicht erforderlich.

Mi. 16.05.12 – So. 20.05.12 Marlies Gladisch
Kurs-Nr. 51-022 Johannes Krabbe
Anmeldung: Fabi Steinfurt, Tel. 0 25 52 - 9 35 50

Bewusst älter werden

Bildungsfreizeit für Frauen

Die Jahre ab 50 sind oft eine Zeit der Umbrüche. Die Kinder werden flügge und sind bereits aus dem Haus, Partnerschaften können sich ändern oder auch zerbrechen, körperliche Einschränkungen machen sich bemerkbar. Dabei stellen wir neue Weichen für unser Leben und schauen mal mit Ängsten und Unsicherheiten, aber auch mit Zuversicht in die Zukunft. Der Weg, diese Zeit zu genießen, besteht darin, das Älterwerden zu akzeptieren. Dann kann es sogar befreiend sein: Man muss nicht mehr die Schönste, Schlankste, Schickste sein, man kann Wichtiges von Unwichtigem besser unterscheiden und seine Kräfte gezielter einsetzen. In diesen Tagen wollen wir Visionen vom Älterwerden entwickeln und neue Wege für uns entdecken.



Mo. 10.09.12 – Sa. 15.09.12 Marlies Gladisch
Kurs-Nr. 23-023 Gertrud Middendorf
Anmeldung: Fabi Steinfurt, Tel. 0 25 52 - 9 35 50

Mit allen Sinnen

Bildungsfreizeit für Paare

Mit allen Sinnen sich selbst und den Partner wieder und neu entdecken, spüren, genießen. Zu diesem Seminar sind Paare eingeladen, die ihre Zärtlichkeit und Sexualität zu einer Quelle der Lebensfreude und Lebendigkeit entwickeln wollen. Impulse und Übungen fördern die vertrauensvolle Begegnung und stärken Zugehörigkeit und Verbundenheit des Paares.



Do. 25.10.12 – So. 28.10.12 Claudia Wortmann
Kurs-Nr. 11-003 Richard Jost
Anmeldung: EFL Rheine, Tel. 0 59 71 - 9 68 90



Auszeit zum Advent auf Norderney

Verwöhnen Sie sich mit entspannenden Wintertagen an der Nordsee! Stimmen Sie sich bei Kerzenschein, Märchen, Entspannungsübungen und kreativen Impulsen auf die Adventszeit ein. Atemübungen am Meer, Stadtführung und ein Besuch des badehauses sind geplant.

Do. 29.11.12 – So. 02.12.12 Ulrike Wißmann
Kurs-Nr. 123-303
Anmeldung: Fabi Coesfeld, Tel. 0 25 41 - 94 92 0