

# Friesenhof und Caritas Inseloase auf Norderney

## ANGEBOT 2011



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.

### Eine Rückmeldung einer Familie nach dem Aufenthalt im Friesenhof

„ Das Haus Friesenhof ist einfach perfekt für einen erholsamen Urlaub! Die Sauberkeit, die Hygiene, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft ist groß; beste Lage, schönes Appartement, was will man mehr, um die Seele baumeln zu lassen.

Dann kommt noch die optimale und fachliche Betreuung der Kinder hinzu. David hat gern die tägliche Betreuung von 9 -12 Uhr in Anspruch genommen. Neben Spiel, Spaß und Strandaktivitäten stand das kreative Tun ganz vorn. Die Ausflüge und Aktionen für die ganze Familie: Fahrradtour zum Leuchtturm, Wattwanderung, Picknick am Strand und vieles mehr – einfach genial.

Das gemeinsame Mittagessen, super Salatbuffet und gute, gesunde und abwechslungsreiche Kost. Alles in allem ein super Urlaub! Wir kommen gern wieder. D. A. F.



# 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 Inseloase** 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 Vollpension 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 Familienfreizeiten

Sa. 16.04. – Sa. 30.04.2011	14 Tage
Sa. 11.06. – Sa. 25.06.2011	14 Tage
Fr. 08.07. – Fr. 22.07.2011	14 Tage
Sa. 23.07. – Sa. 06.08.2011	14 Tage
Sa. 06.08. – Sa. 20.08.2011	14 Tage
Sa. 20.08. – Sa. 03.09.2011	14 Tage
Sa. 03.09. – Sa. 10.09.2011	7 Tage
Sa. 22.10. – Sa. 05.11.2011	14 Tage

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

		14 Tage	7 Tage
1 Raum App.	2 Personen	877,00 €	438,50 €
2 Raum App.	3 Personen	1.341,00 €	670,50 €
2 Raum App.	4 Personen	1.600,00 €	800,00 €
2 Raum App.	5 Personen	1.838,00 €	919,00 €
2 Raum App.	6 Personen	1.898,00 €	949,00 €

## Termine Gästehaus Caritas Inseloase Familienfreizeiten

Fr. 08.07. – Fr. 22.07.2011	14 Tage
Sa. 23.07. – Sa. 06.08.2011	14 Tage
Sa. 06.08. – Sa. 20.08.2011	14 Tage
Sa. 20.08. – Sa. 03.09.2011	14 Tage
Sa. 03.09. – Sa. 10.09.2011	7 Tage
Sa. 22.10. – Sa. 05.11.2011	14 Tage

## Preise: Familienerholung im Gästehaus Caritas Inseloase (Wohnen, Rahmenprogramm, Kinderbetreuung, Vollpension)

		14 Tage	7 Tage
2 Personen	(DZ)	1.400,00 €	700,00 €
3 Personen	1 Zimmer	2.000,00 €	1.000,00 €
3 Personen	2 Zimmer	2.200,00 €	1.100,00 €
4 Personen	2 Zimmer	2.800,00 €	1.400,00 €
5 Personen	2 Zimmer	3.200,00 €	1.600,00 €

**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

Auch Alleinreisende – Jüngere und Ältere – Männer und Frauen – sind in der Caritas Inseloase herzlich willkommen. Alle Angebote des Hauses stehen Ihnen offen. Personen mit einem gesundheitlichen Handicap finden hier entsprechend ausgestattete Räume und Unterstützung. Wir halten verschiedene Hilfsmittel für Sie bereit, können auch bei Bedarf den Kontakt zur örtlichen Sozialstation oder anderen Diensten vermitteln. Sprechen Sie uns an.

**Termine:** Auf Anfrage. **Leistungen:** Sie können wählen zwischen Übernachtung mit Frühstück, Halbpension oder Vollpension. Wir bieten eine gesunde und ausgewogene Ernährung an. Sonderkostformen sind möglich. **Preise:** nach Zimmerkategorie und Leistung. Wir unterbreiten Ihnen gern ein Angebot.

**Anmeldung:** Caritas Inseloase, Tel. 0 49 32 - 93 41 10  
e-mail: [caritas-inseloase@caritas-gesundheitszentrum.de](mailto:caritas-inseloase@caritas-gesundheitszentrum.de)

## Besinnungstage auf der Insel

### „Dem Rhythmus des Lebens trauen“

Zu Beginn des neuen Jahres laden wir Frauen und Männer ein, ihrem Lebensrhythmus nachzuspüren. So wie Ebbe und Flut, Sturm und Stille die Insel prägen, so gehören Höhen und Tiefen, Gottes Ferne und Nähe zu unserem Leben. In diesen Tagen wollen wir unseren eigenen Rhythmus entdecken, im Umgang mit biblischen Impulsen, in der Stille und im Gespräch Gottes Nähe spüren, um kraftvoll in das neue Jahr zu gehen.



Do. 20.01. – Mo. 24.01.11  
Referenten: Sabine Düro und Monika Heitmann  
**Anmeldung:** Junge Gemeinschaft Münster,  
Tel. 02 51 - 6 09 76 40

## Mit allen Sinnen

### sich selbst und den Partner wieder- und neuentdecken, 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. 17.02.11 – So. 20.02.11 Claudia Wortmann, Richard Jost  
**Anmeldung:** EFL Rheine, Tel. 0 59 71 - 9 68 90

## Chorerlebnistage auf Norderney

### Bildungsurlaub für Frauen und Männer

Ist für Sie ein Leben ohne Musik, Klang, Rhythmus vorstellbar? Haben Sie Lust, ein paar Tage abzuschalten und in Gemeinschaft Erfahrungen mit Ihrer Stimme zu machen? Gehen Sie mit uns auf die Reise und entdecken Sie die Freude am gemeinsamen Singen. Notenkenntnisse und Chorerfahrung sind nicht erforderlich.



Mi. 09.03.11 – So. 13.03.11 Marlies Gladisch, Johannes Krabbe  
Do. 01.12.11 – Mo. 05.12.11 Marlies Gladisch, Johannes Krabbe  
**Anmeldung:** Fabi Steinfurt, Tel. 0 25 52 - 9 35 50

## Fastenwoche für Gesunde

Fasten ist nicht hungern, sondern der bewusste Verzicht auf feste Nahrung über eine festgelegte Zeit. Was kann ich mit dem Fasten erreichen? „Fasten“ entschlackt, reinigt und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, entlastet die Verdauungsorgane und führt ganz nebenbei zu einer natürlichen Gewichtsreduzierung. Darüber hinaus bringt es einen Gewinn an Wohlbefinden, Harmonie und Gesundheit. Während der Fastenwoche werden zur Unterstützung des Fastenprozesses Bewegungs-, Entspannungs-, Atem- und Meditationsübungen angeboten. Kreatives Tun sowie Gespräche über den Lebensalltag sind ebenfalls Inhalte dieser Bildungsfreizeit. Die Insel Norderney bietet ausreichend Möglichkeiten der Entspannung und Erholung.

Mo. 14.03.11 – Mo. 21.03.11 Marlies Gladisch  
Gertrud Middendorf  
**Anmeldung:** Fabi Steinfurt, Tel. 0 25 52 - 9 35 50

## Zu neuen Ufern

### Bildungsfreizeit für Paare

Lange Sandstrände, urwüchsige Dünen und große Laub- und Kiefernwälder – Norderney bietet die ideale Umgebung für Paare, um Abstand vom Alltag zu gewinnen, Zeit füreinander und für sich zu finden. Die Reflexion des gemeinsamen Weges, der Partnerschaft heute und die künftigen gemeinsamen Entwicklungsmöglichkeiten stehen im Mittelpunkt des Seminars.



Do. 24.03.11 – So. 27.03.11 Eleonore Meiners  
Michael Remke-Smeenck  
Do. 10.11.11. – So. 13.11.11 Christel Kaul-Richters  
Joachim von Eickels  
**Anmeldung:** EFL Rheine, Tel. 0 59 71 - 96 89 0

# Miteinander und Meer

## 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 für Frauen bis 70 Jahre. 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.



Mo. 28.03.11 – Sa. 02.04.11 Beate Jablonka  
Anmeldung: Fabi Steinfurt, Tel. 0 25 52 - 9 35 50



## Inselperspektive – Norderney

### Seminarreise zu kreativen Methoden Trau Dich, es ist nie zu spät

Sie wollten immer schon einmal die Seele baumeln lassen, ein paar Tage auf der Insel ausspannen und dabei skizzieren und malen?

Im Kreativ-Seminar wird der Umgang mit dem Skizzenblock, Bleistift und Farbstiften, mit Pinsel und Farben gezeigt. Es werden Einheiten im Atelierraum und Inselerkundungen stattfinden.

Mo. 19.09. – So. 25.09.11 Dozent: Wolfgang Büse  
Anmeldung direkt bei Herrn Büse, Tel. 0 23 09 - 4 02 36

## Auf der Spur zu mir

### Bildungsurlaub für Frauen

„Wer bin ich?“ und „Lebe ich so, wie ich es möchte?“ sind zentrale Fragen, die uns beschäftigen. Auf Norderney haben Sie die Möglichkeit, Abstand vom Alltag zu gewinnen, innezuhalten und der Seele und dem Körper mit verschiedenen kreativen und meditativen Momenten eine Atempause zu gönnen. Sie finden den Raum und die Zeit, in einer Gruppe mit anderen Frauen über Lebensfragen ins Gespräch zu kommen und die eigene Kreativität zu entdecken.



Do. 29.09.11 – Di. 04.10.11 Elisabeth Emmerich  
Eleonore Meiners  
Anmeldung: EFL Steinfurt, Tel. 0 25 51 - 86 44 46

## Leben in Balance – Wege aus dem Hamsterrad

### Seminarurlaub für berufstätige Frauen und Männer

Kennen Sie das? Ihr Alltag mit all seinen Pflichten und Terminen in Beruf und Privatleben hat Sie fest im Griff und lässt Ihnen kaum Zeit zum „Leben“? Sie funktionieren wie im „Hamsterrad“ und haben das Gefühl, dass Ihnen für die „wirklich“ wichtigen und schönen Dinge einfach keine Zeit bleibt?

Dieses Seminar lädt Sie ein, ein paar Tage aus dem Alltag auszuweichen, um sich in Ruhe Klarheit darüber zu verschaffen, wie Sie Beruf und Privatleben wieder besser ins Gleichgewicht bringen können.

Methodisch gearbeitet wird mit Kurzimpulsen, Plenumsgespräch sowie Einzel- und Kleingruppenarbeit. Je nach Wetterlage werden wir die Natur als Ratgeber mit einbeziehen und einige Übungen draußen durchführen, denn bekanntlich fließen kreative Gedanken manchmal besser im Gehen als im Sitzen.



Mo. 10.10.11 – Fr. 14.10.11 Beate Jablonka  
Monika Renger  
Anmeldung: Fabi Steinfurt, Tel. 0 25 52 - 93 55 0