

Die Kurberatungsstelle

- hilft Ihnen bei der Beantragung der Kur, unterstützt Sie bei der Auswahl einer geeigneten Kurklinik und bereitet Sie auf die Kur vor.
- Hier finden Sie Kurberatungsstellen in Ihrer Nähe: www.muettergenesungswerk.de
- Hier finden Sie weitere Informationen: www.awo-gesundheitservice.de

Für Alleinerziehende und Bedürftige gibt es ein Taschengeld über den AWO Bundesverband. Fragen Sie Ihre Kurberatungsstelle!

Es gibt in Deutschland über 1.000 Kurberatungsstellen bei der AWO, der Caritas, der Diakonie, dem Deutschen Roten Kreuz (DRK) und dem Paritätischen Wohlfahrtsverband.



Es gibt Angebote für Vater-Kind-Kuren und Kuren für pflegende Angehörige. Fragen Sie nach!

Die bundesgeförderten Migrationsdienste MBE unterstützen Sie dabei, den Kontakt zu einer Kurberatungsstelle zu finden.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Notizen

AWO Bundesverband e.V.

Blücherstraße 62-63
10961 Berlin
Tel.: 030-26309-0
info@awo.org
www.awo.org



Bundesverband e.V.



Energie tanken
Gesundheit stärken
Neues lernen

*Mach doch eine Kur für Mütter
oder eine Mutter-Kind-Kur!*

GESUNDHEIT UND MIGRATION

◉ Warum ist eine Mutter-Kind-Kur das Richtige für mich?

Kindererziehung, immer für die Familie da sein, einen Angehörigen pflegen, den Haushalt managen:

- Das ist oft der Alltag vieler Mütter. Nicht selten kommt noch der berufliche Stress dazu.
- Auf Dauer sind die Kraftreserven aufgebraucht. Die Grenzen der Belastbarkeit sind erreicht.
- Es können gesundheitliche Probleme auftreten.

◉ Was erwartet mich in einer Mutter-Kind-Kur?

Zeit für mich, Stressabbau, Austausch mit anderen Müttern, Bewegung, Neues lernen, Ernährungskurse, Kinderbetreuung ...

Eine Mutter-Kind-Kur ist eine Maßnahme zur medizinischen Vorsorge und Rehabilitation.
Die Kur dauert drei Wochen.



◉ Schritt für Schritt zur Kur:

1. Sie sind oft erschöpft, leiden unter Stress und Schlaflosigkeit. Sie haben gesundheitliche Probleme wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Adipositas, Diabetes, Kopf- oder Rückenschmerzen oder andere Beschwerden.
2. Lassen Sie sich in einer Kurberatungsstelle kostenlos beraten.
3. Ihr Hausarzt stellt Ihnen eine medizinische Verordnung für die Kur aus.
4. Ihre Kinder begleiten Sie bei der Kur. Ist eines der Kinder krank, braucht es auch ein Attest des Arztes.
5. Die Kur wird für Sie und Ihre Kinder von Ihrer Krankenkasse bezahlt. Sie bezahlen nur die übliche Zuzahlung. Die Kurberatungsstelle hilft Ihnen bei der Antragstellung.
6. Nach der Kur gibt es vor Ort Angebote für Sie. Ihre Kurberatungsstelle hilft Ihnen gerne weiter!



◉ Angebote für die Mütter:

- Individueller Therapieplan
- Medizinische Behandlungen und Therapien
- Physiotherapie mit Angeboten zur Bewegung und Entspannung
- Psychosoziale Betreuung

◉ Angebote für die Kinder:

- Spiel und Spaß in der Natur
- Pädagogische Betreuung der Kinder
- Betreuung bei Hausaufgaben

Ist Ihr Kind krank, bekommt es eine eigene Therapie und medizinische Behandlung.

Die freie Zeit und die Wochenenden verbringen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern.

