



„Gertrud-Völcker-Haus“

Am Ring 15
23746 Ostseeheilbad Kellenhusen

Vorsorge
für Mutter + Kind an der Ostsee



E-Mail : mukikuren-kellenhusen@awo-sh.de
www.gertrud-voelcker-haus.de



Unter

www.gertrud-voelcker-haus.de

finden Sie unser Gästebuch. Wir hoffen auf regen Besuch.

Für noch mehr Infos
weitere Internetadressen auf der vorletzten Seite.

www.kellenhusen.de

www.ostseeferienland.de

www.ostsee.de

www.luebecker-bucht.de

www.meinestadt.de

Jetzt auch auf facebook unter „AWO SANO & Partner“!



Sehr geehrte Teilnehmerin,

in wenigen Wochen werden Sie zu einer
Mutter-Kind-Maßnahme in das

„Gertrud-Völcker-Haus“

reisen.

Damit Sie sich schnell zurecht finden können,
haben wir eine Reihe wichtiger Informationen
für Sie zusammengestellt.

Bei weiteren Fragen können Sie uns unter folgenden
Telefonnummern erreichen:

Betreuung	04364 - 4923 -120
Rezeption (ca.10.00-12.00Uhr)	4923 -155
Kinderland	4923 -130
Fax	4923 -101

Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise!

Gabriele Bossmann

- Gesamtleitung Mutter-Kind-Vorsorge -

Konzept und Verlauf

Das „Gertrud-Völcker-Haus“ bietet Ihnen eine
aufeinander abgestimmte Therapie und Betreuung im
medizinischen, psychosozialen und
freizeitpädagogischen Bereich an.

Ihnen und Ihren Kindern soll die Möglichkeit gegeben
werden, das körperliche, seelische und soziale Befinden
zu verbessern.

Dazu bieten die Psychologische Psychotherapeutin, die
Sozialpädagoginnen und der Kinderbetreuungsbereich
Gruppen- und Einzeltermine an. Zu Beginn führen wir
Kureingangsgespräche, um mit Ihnen einen
individuellen Plan mit Schwerpunkten und Zielsetzung
zu erstellen.

Die Eingangsuntersuchung und die vom Arzt verordneten
Anwendungen (bspw. Massagen, Fango,
Krankengymnastik, orthopädisches Turnen) sind ein
wichtiger Bestandteil der ganzheitlichen Therapie.
Unter fachlicher Anleitung können Sie mit verschiedenen
Methoden Erfahrungen zum Thema Körper, Seele und
Geist sammeln. Das Angebot reicht von Asthmaschulung,
Autogenem Training über Wirbelsäulen-Gymnastik bis
hin zu Bauchtanz und Yoga. Ihre Kreativität können Sie
entfalten, unter anderem beim Töpfern und
Seidenmalen. Durch gemeinsames Tun mit Ihrem Kind
können Sie die Beziehung festigen.
Außerdem haben Sie die Möglichkeit, entweder allein
oder gemeinsam mit anderen Frauen oder Kindern, die
reizvolle Ostseeküste kennenzulernen und durch
Schwimmen im Meer und Saunabesuche im Haus Ihr
Wohlbefinden zu stärken.

Sie sollten sich schon im Vorwege vergegenwärtigen, dass neben unseren Angeboten Ihre aktive Mitgestaltung erforderlich ist.

Aber das Leben in einer größeren Gemeinschaft ist nicht immer nur freundlich bzw. erholsam.

Damit Ihre Zeit bei uns für Sie erfolgreich wird, ist es wichtig, dass Sie

- auf uns zugehen
- Ihre Wünsche und Bedürfnisse äußern
- Absprachen einhalten
- und sich mit einer Portion Toleranz auf alles Neue einlassen.

Anreise

Reisen Sie bitte erst ab 15.30 Uhr an.

Mit der Bundesbahn

Über Lübeck nach Neustadt/Holstein-Bahnhof oder über Hamburg nach Oldenburg/Holstein-Bahnhof vom jeweiligen ZOB (liegt direkt am Bahnhof) weiter mit dem Linienbus nach Kellenhusen.

Der Busbahnhof in Kellenhusen liegt ca. 5 Gehminuten Richtung Ortskern (ausgeschildert !) vom Gertrud-Völcker-Haus entfernt.

Wenn Sie zwischen 14.00 und 18.30 Uhr vom Bahnhof abgeholt werden möchten und uns Ihre Ankunftszeit vorher mitteilen, wird Ihre Abholung von uns aus organisiert. Der Fahrkostenanteil beträgt 10,00 € pro Person, höchstens 30,00 € pro Familien.

Sollten Sie später anreisen verständigen Sie uns bitte.

Das Gepäck geben Sie bitte bis ins „Gertrud-Völcker-Haus“ auf – mindestens zwei Wochentage vor Ihrer Ankunft.

Berücksichtigen Sie, dass unser Haus am Wochenende keine Koffer annehmen kann.

Wenn Sie Ihre Fahrkarte ordern, dann bezahlen Sie bitte möglichst den Gepäcktransport gleichzeitig für den Hin – und Rückweg.

Ein Versand per Post kann eventuell kostengünstiger sein.

Mit dem PKW

Autobahn A1 Richtung Lübeck-Puttgarden, Abfahrt Lensahn, rechts über Cismar Richtung Kellenhusen. Ab Ortsschild Kellenhusen Waldstr. geradeaus über abbiegende Vorfahrt Am Ring links fahren, die nächste rechts weiter Am Ring nach ca. 250 m finden Sie das Gertrud-Völcker-Haus auf der linken Seite.

Öffentliche Parkplätze stehen nur außerhalb des Geländes des „Gertrud-Völcker-Hauses“ zur Verfügung (im Sommer gegebenenfalls kostenpflichtig).

Das Abendessen findet am Anreisetag in der Zeit von 17.30 – 19.00 Uhr statt.

Arzt

Nach der Anreise erhalten Sie und Ihre Kinder von uns einen Termin für die Eingangsuntersuchung bei unserem Arzt. Es findet täglich eine Sprechstunde statt, bei Bedarf erhalten Sie – auch am Wochenende – einen Termin. Eine Rufbereitschaft rund um die Uhr ist selbstverständlich.

Neben einer Zwischenuntersuchung erfolgt zum Ende der Maßnahme die Ausgangsuntersuchung. Der Arztbericht wird dem Hausarzt zugeschickt. Bitte teilen Sie uns auf dem beigefügten Infoblatt die genaue Anschrift mit.

Ausleihen

Wir verleihen Sachbücher und Romane für Frauen, Kinderbücher, Spiele, Sandspielzeug, Babyphone, Flaschenwärmer, Wasserkocher, Inhalationsgeräte, Radiowecker, Fahrräder, Bollerwagen – zum Teil gegen Pfand.

Bademöglichkeiten

Sie können in Kellenhusen in der Ostsee und im Meerwasser-Hallen- und Freibad (November – März geschlossen) schwimmen. Im Winter und Frühjahr bemühen wir uns um alternative Angebote. Bitte erfragen Sie den aktuellen Stand.

Besuche

Grundsätzlich sind Besuche im Haus und auf dem Gelände nur am 3. Wochenende (am Sa. und So. von 9.00 – 20.00) möglich.

Wir empfehlen aber besonders im Interesse Ihrer Kinder davon abzusehen, weil die Eingewöhnung dadurch erschwert werden kann.

Bekleidung

Sie sollten auch für schlechtes Wetter gerüstet sein, denn zur gewünschten Erholung gehört sicherlich der tägliche Spaziergang am Meer oder im Wald.

Bitte denken Sie deshalb unbedingt an Gummistiefel für die Kinder, Wind- und Regenschutz, evtl. Mütze, Schal und Handschuhe.

Sportbekleidung / Turnschuhe und Badezeug, auch Schwimmhilfen, bitte nicht vergessen.

Bitte denken Sie im Sommer an Kopfbedeckungen als Sonnenschutz für sich und die Kinder.

Buggy

Bei Bedarf bringen Sie bitte für Ihr Kind den eigenen Buggy (Sportkarre) mit.

Diät s. Sonderkostform

Eigenanteil

Den gesetzlichen Eigenanteil bitten wir vor Anreise zu überweisen (s. Beiblatt).

Eigentum

Bitte beachten Sie, dass Sie während Ihres Aufenthaltes für Ihr Eigentum selbst verantwortlich sind.

Insbesondere wird empfohlen die Kleidung der Kinder mit Namen zu kennzeichnen.

Jedes Apartment verfügt über ein abschließbares Fach für Ihre Wertgegenstände.

Einkaufsmöglichkeiten

Bitte bedenken Sie, dass Kellenhusen ein recht kleiner Ort ist. Insbesondere in der kühleren Jahreszeit sind die Einkaufsmöglichkeiten eingeschränkt. Sie können aber mit Ihrer Gästekarte kostengünstig den Nahverkehr für Ihren Einkauf nutzen.

Elektrogeräte

Beachten Sie bitte beim Mitbringen von eigenen Elektrogeräten, dass diese auch den VDE-Stempel haben – zu Ihrer und unserer Sicherheit. Der Gebrauch dieser Geräte kann nur auf eigenes Risiko erfolgen.

Erkrankungen

Vor der Anreise suchen Sie bitte noch einmal den Kinderarzt auf und lassen von ihm die beigefügten Bescheinigungen ausfüllen. Durch die ärztliche Bestätigung möchten wir das Auftreten von Kinderkrankheiten während des Aufenthaltes einschränken. Trotzdem: Wenn mehr als 20 Kinder zusammen sind, lassen sich Ansteckungen nicht ausschließen. Sorgen Sie sich deshalb aber nicht zu sehr!

Eine ärztliche Betreuung ist jederzeit gewährleistet. Sie sollten sich darauf einstellen, dass bei Erkrankungen eines Kindes eine intensive Betreuung durch die Mutter notwendig wird.

Fahrräder

Es stehen mehrere Erwachsenenfahrräder, Kinderfahrräder und zwei Tandems zur Verfügung. Helme und Kindersitze sind ebenfalls vorhanden. Wenn Sie gerne und oft Fahrrad fahren, ist es empfehlenswert, eigene Fahrräder mitzubringen. Für Ihre Fahrräder gibt es aber nur begrenzte Unterstellmöglichkeiten. Bringen Sie in jedem Fall ein Sicherungsschloss mit.

Fernsehgeräte

Im Frauencafé ist ein Fernsehgerät und ein DVD-Player
Nur für Frauen vorhanden.

Getränke

Kaffee, Tee stehen in Maßen zu den üblichen Zeiten zur freien Verfügung.

Gertrud-Völcker-Haus

Das „Gertrud-Völcker-Haus“ befindet sich zentral im Ostseeheilbad Kellenhusen/Lübecker Bucht in der Nähe des Kurortes Grömitz. Wir liegen direkt am Badestrand (50 m Fußweg zum Meer). Pro Maßnahme werden im Haus 28 Frauen mit ca. 60 Kindern aufgenommen.

Hausaufgabenbetreuung

Außer in den Ferien Ihres Heimat-Bundeslandes und den Sommerferien von Schleswig-Holstein wird regelmäßig eine Hausaufgabenbegleitung angeboten. Bitte beachten Sie den beigefügten Lehrerbogen.

Internet

Wir empfehlen Ihr Notebook mit einen Web'n'walk-stick Auszurüsten. Kostenpflichtiger Hotspot ist vorhanden, die Verbindung ist aber leider zum Teil instabil und unzuverlässig.

Kellenhusen

Nähere Informationen oder Prospekte zum Ort und seinen Veranstaltungsmöglichkeiten erhalten Sie von der Kurverwaltung Kellenhusen, Strandpromenade, 23746 Kellenhusen, Tel.: 04364 -49750, E-Mail: kellenhusen@t-online.de, Internet: www.kellenhusen.de Zimmervermittlung: 04364 – 497513, Fax: 497522.

Kinderbetreuung

Ihre Kinder werden von unseren Erzieherinnen in drei/vier altersgemäßen Gruppen Mo. – Fr. 8.00 bis 15.00 Uhr betreut. Für Kinder unter 3 Jahren ist eine Betreuung am Vormittag im Kinderland möglich. Manchmal ist es für die kleineren Kinder schwer, sich von der Mutter zu trennen – und umgekehrt. Geben Sie bitte nicht auf, wenn es zu Schwierigkeiten kommt! Unsere Erzieherinnen sind sehr erfahren. Und bedenken Sie: das, was Ihre Kinder hier schrittweise Lernen, verschafft Ihnen auch zu Hause Freiräume und Möglichkeiten.

Mahlzeiten:

Es gibt täglich drei Mahlzeiten:

Frühstück	Frauen	7.30 – 9.00 Uhr	(Speisesaal)
	Kinder	8.00 – 9.00 Uhr	(Kinderland)
Mittag	Frauen	12.00 Uhr	(Speisesaal)
	Kinder	11.30 Uhr	(Kinderland)

Kinder unter drei Jahren können um 11.30 Uhr im Speisesaal gemeinsam mit den Müttern essen, um Anschließend einen Mittagsschlaf zu ermöglichen. Das Abendbrot wird von allen zwischen 17.15 und 18.30 Uhr im Speisesaal eingenommen, in der Regel in zwei Gruppen.

Am Wochenende wird gemeinsam im Speisesaal gegessen.

Bei gemeinsamen Mahlzeiten gilt für Frauen und Kinder die vorgegebene Platzordnung.

Medikamente:

Wenn Sie oder Ihre Kinder spezielle Medikamente einnehmen müssen, treffen Sie bitte Vorsorge für die gesamten drei Wochen.

Medizinische Anwendungen:

Folgende medizinische Anwendungen können vom Arzt verordnet werden:

Medizinische Bäder, Massagen, Inhalationen, Krankengymnastik, orthopädisches Turnen, Autogenes Training, Asthmaschulung, Neurodermitisschulung und spezielle Behandlungen je nach Indikation.

Medizinische Versorgung

Die medizinische Versorgung wird durch einen Vertragsarzt des Hauses wahrgenommen, der für Sie während der gesamten Zeit bei uns zuständig ist. Anfangs-, Abschlussuntersuchungen und tägliche Sprechstunden finden im Haus statt.

Psychologischer Dienst

Im Haus betreut Sie eine Psychologische Psychotherapeutin, die Gruppengespräche und – nach Wunsch, Indikation und Notwendigkeit – Einzelgespräche mit Ihnen führt. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Rauchen

Das Gertrud-Völcker-Haus ist ein Nichtraucherhaus, dies gilt auch für das gesamte Gelände.

Rezeption

Die Rezeption ist werktags von 10.00 bis 12.00 Uhr geöffnet.

Ruhezeiten

In der Zeit von 13.00 bis 15.00 Uhr muss im Haus und auf dem gesamten Gelände Ruhe gehalten werden.

Es ist unbedingt darauf zu achten, dass Ihre Kinder während der Mittagsruhe nicht auf dem Gelände spielen.

Ab 20.00 Uhr ist Zimmerlautstärke in den Appartements und Ruhe im Haus und auf dem Gelände einzuhalten. Nachtruhe ist ab 22.00 Uhr.

Schwangerschaft

Bei bestehender Schwangerschaft informieren Sie bitte vor Beginn der Maßnahme die Einrichtung.

Sonderkostform

Aufbaukost, Reduktionskost, Diät bei Diabetes, Magen-, Gallen-, Leberschonkost, erfolgt ausschließlich auf Verordnung des Arztes. Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Allergien) muss unser individueller Ernährungsplan rechtzeitig vor Beginn der Maßnahme zugeschickt werden. Unsere Diätassistentin wird Sie betreuen.

Spielzeug

Im Kinderbereich gibt es schönes und ausreichendes Spielzeug. Trotzdem sollten Sie eines der Lieblingskuscheltiere, eventuell einige kleine Autos, eine Bastelschere oder ähnliches für Ihre Kinder einpacken. Damit lassen sich die Zeiten im Zimmer oder bei Regenwetter besser überbrücken.

Teeküchen

In der ersten Etage und im Frauencafé befindet sich jeweils eine Teeküche.

Telefon

Die Zimmer sind mit einem Telefon ausgestattet, das Sie gegen eine geringe Gebühr freischalten lassen können.

Unfall

Während Ihres Aufenthaltes sind Sie in der Einrichtung und auf dem Einrichtungsgelände über Ihren Kostenträger grundsätzlich unfallversichert. Erleiden Sie bei privaten Freizeitaktivitäten während Ihres Aufenthaltes einen Unfall, ist Ihre Krankenkasse zuständig, ebenso bei Begleitkindern.

Unterbringung

Sie wohnen in gemütlichen Appartements im nordischen Stil. An den Fenstern befinden sich Verdunklungsrollen, eine vollständige Verdunkelung ist hiermit jedoch leider nicht möglich. Sollten Sie ein Kleinkinderbett oder einen Wickeltisch benötigen, bitten wir Sie, uns im Voraus zu verständigen.

Es sind sowohl allergiegerechte als auch rollstuhlgerechte Appartements vorhanden.

Vegetarisches Essen

Vegetarisches Essen ist auf Wunsch täglich möglich.

Versichertenkarte

Bringen Sie bitte auf jeden Fall für sich und alle Familienmitglieder die Versichertenkarten der Krankenkasse mit.

Wäsche

Handtücher und Bettwäsche werden im Haus zur Verfügung gestellt; Badelaken und -tücher für den Strand oder zum Schwimmen bitte mitbringen!

Der Wechsel der hauseigenen Handtücher erfolgt nach Bedarf. Zu Beginn der Maßnahme liegen pro Person zwei Handtücher und ein Badelaken bereit. Wir behalten uns vor, fehlende Handtücher nach Abreise in Rechnung zu stellen.

Waschmaschine

Für Ihre Wäsche stehen Ihnen gegen Entgelt Waschmaschine und Trockner zur Verfügung. Geeignetes Waschmittel (- Flüssigwaschmittel -) bitte mitbringen. Ein Bügeleisen ist vorhanden.

Windeln

Für die ersten Tage sollten Sie Windeln mitbringen, danach können sie in Geschäften vor Ort besorgt werden.

Wünsche

Sollten Sie im Laufe der Maßnahme Wünsche oder Nöte haben, besprechen Sie diese bitte sofort mit der Einrichtungsleiterin, den Betreuerinnen oder auch der Kinderlandleiterin. Wir werden uns mit Ihnen um eine Lösung bemühen.

Zu Beachten

Wir bemühen uns um ein vielfältiges Rahmenprogramm.

Viele Angebote sind kostenlos oder werden von uns bezuschusst. Dennoch entstehen bei einigen freiwilligen Angeboten anteilige Materialkosten oder Eintrittsgelder bei Ausflügen – auch im Kinderland. Wir bitten Sie, dies im Vorfeld zu bedenken.

Zum Schluss: die Abreise

Richten Sie sich bitte auf eine frühe Abreise ein, die Zimmer müssen vor dem Frühstück – **bis 08.30Uhr** – und das Haus bis 09.30 Uhr geräumt sein. Ihr Gepäck können Sie bereits ab dem Vortag aufgeben.

Und....

überlegen Sie noch während der Maßnahme, was Sie Zuhause verändern wollen und sprechen Sie uns an, wenn Sie Hilfe benötigen.

Wir und vielleicht auch Ihre Vermittlungsstelle vor Ort unterstützen Sie gerne.

Und wenn es Ihnen bei uns gefallen hat:

JAHRESTREFFEN + WIEDERSEHEN

1 x im Jahr, meist im Winter, findet ein Treffen für die Frauen des letzten Jahres statt.

Ein Wochenende mit buntem Programm zum Austausch und zum Entspannen.

Wenn Sie uns einen frankierten und adressierten Briefumschlag oder noch besser Ihre E-Mail-Adresse hinterlassen, wird Ihnen, sobald der Zeitpunkt und das Programm feststehen, eine Einladung mit allen wichtigen Informationen (Kosten, Anreise + Abreisezeit etc.) zugeschickt.

Vor Anreise zu erledigen

- ☺ Zwei Wochen vor Anreise Bögen aus Einladung ausgefüllt ans Gertrud-Völcker-Haus zurück senden:
 - Einverständniserklärung
 - Fragebogen zur Krankheitsvorgeschichte
 - Arztadressen/ KV-Nr.
 - Bedarfsbogen

- ☺ Arzttermin für die Kinder

- ☺ Gepäcktransport (hin + rück) buchen

Unbedingt mitnehmen

- ☺ Versicherungskarten der Krankenkasse für alle
- ☺ Atteste der Kinder
- ☺ Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden
- ☺ Lieblingsspiele der Kinder
- ☺ bei Kleinkindern: Windeln, Babynahrung für die ersten Tage
- ☺ Lehrerbogen für Schulkinder
- ☺ Ersatzbrille

!!! Lassen Sie Wertsachen bitte zu Hause!!!