



Ihr Weg zur Kur

4 Schritte zur Erholung

1. Kontakt

Kontaktieren Sie uns per Telefon oder E-Mail. Wir beraten Sie gern telefonisch, persönlich und individuell – unabhängig davon, wo Sie wohnen.

2. Antrag

Wir beraten Sie zu allen Fragen rund um die Kur, stellen Ihnen die erforderlichen Antragsunterlagen zur Verfügung und unterstützen Sie im Antragsverfahren.

3. Kur

Wir finden für Sie einen Platz in einer geeigneten Kurklinik und informieren Sie über den Ablauf Ihrer Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme.

4. Nachsorge

Auf Wunsch nehmen wir Sie im Anschluss an Ihre Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme in unser Nachsorgeprogramm auf.

Wir sind für Sie da



Evelin Büdel (links)
Claudia Krommes (rechts)

auszeit

Kuren für Elternteil und Kind

Arbeiterwohlfahrt UB Dortmund
Klosterstraße 8-10
44135 Dortmund
Tel.: 0231/9934-0
Fax: 0231/9934-130
www.awo-dortmund.de/auszeit

Evelin Büdel

Tel.: 0231/9934-217
e.buedel@awo-dortmund.de

Claudia Krommes

Tel.: 0231/9934-126
c.krommes@awo-dortmund.de

Wegbeschreibung

Das AWO StadtZentrum befindet sich in der Stadtmitte und ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Von der Haltestelle Reinoldikirche beträgt der Fußweg nur 100 m zum AWO StadtZentrum.

*Ihr Weg zur Kur –
wir beraten
und begleiten Sie*





Neue Kraft für den Alltag

Die Basis für ein gesundes Familienleben ist die stabile Gesundheit und persönliche Stärke von Müttern, Vätern und pflegenden Angehörigen.



Mutter-Kind-Kuren Vater-Kind-Kuren Mütter-Kuren Kuren für pflegende Angehörige



Mit Freude und Zuversicht nach vorne schauen

Kindererziehung, familiäre Belastungen, Stress im Beruf, finanzielle Sorgen, die Pflege eines Angehörigen – allen Ansprüchen zu genügen fordert Ihre ganze Kraft. Dauerhafte Überlastung kann zur seelischen und körperlichen Beeinträchtigung der Gesundheit führen, psychosomatische Krankheitsbilder entstehen.

Eine Kur schenkt Ihnen Entlastung und neue Kraft. Als **Maßnahme zur aktiven Gesundheitsvorsorge** oder Rehabilitation hat sie das Ziel, Ihre Gesundheit zu stärken und den Einklang von Körper und Seele wiederherzustellen.

Bei einer Mutter- oder Vater-Kind-Kur werden Ihre **Kinder in die Behandlung einbezogen**, denn ein gemeinsamer Kuraufenthalt wirkt sich häufig positiv auf den Kurerfolg aus.

Wesentlicher Bestandteil der Kur ist es, nachhaltig zu einer **Änderung Ihres Gesundheitsverhaltens** beizutragen. So können Sie den Familienalltag wieder besser bewältigen und mit **Freude und Zuversicht** nach vorne schauen.

www.awo-dortmund.de/auszeit

In guten Händen – Beratung und Nachsorge

Bei uns sind Sie schon vor der Kur in guten Händen: Wir beraten und begleiten Sie auf Ihrem Weg zur Kur und stehen Ihnen für alle Fragen rund um die Kur jederzeit gern zur Verfügung. **Die Beratung ist für Sie kostenlos.**

Unsere qualifizierten Mitarbeiterinnen stehen Ihnen mit wertvollen Tipps zur Seite und sind in allen Phasen der Beantragung und Durchführung einer Kur für Sie da.

- Wir unterstützen Sie bei der Antragstellung und helfen Ihnen dabei, mögliche Hürden aus dem Weg zu räumen.
- Wir stellen Ihnen die erforderlichen Antragsunterlagen zur Verfügung und prüfen, ob sie vollständig und richtig ausgefüllt sind.
- Wir helfen Ihnen, die geeignete Kurklinik zu finden und beantworten gerne und kompetent Ihre Fragen von A wie Anreise bis Z wie Zuzahlungspflicht.

Damit Ihre Erholung aus der Kur langfristig im Alltag fortwirken kann, bieten wir eine **Kurnachsorge** an.



Ein Beratungsservice
der Arbeiterwohlfahrt