

## ICH HABE INTERESSE AN..

(zutreffendes bitte ankreuzen)

**09.11.- 10.11.2019 Kurnachsorge in Stapelfeld**

Kinderbetreuung: Name:.....Alter.....

Name:.....Alter.....

**28.02.-01.03.2020 Kurnachsorge in Stapelfeld**

Kinderbetreuung: Name:.....Alter.....

Name:.....Alter.....

**01.11. – 03.11.2019 Stressbewältigungsseminar**

**in Vechta**

Name: .....

Vorname: .....

Straße: .....

Wohnort: .....

Telefon/Handy .....

Mail: .....

Krankenkasse .....

Bemerkungen: .....

.....

.....

.....

Diesen Abschnitt bitte in einer der Beratungsstelle oder beim Landes-Caritasverband einreichen.  
Weitere Informationen lassen wir Ihnen zukommen.

## BERATUNGSSTELLEN

**Brake | Caritasverband im Kreis Wesermarsch e. V.**  
Ulmenstr. 1, 26919 Brake, Tel.: 04401 976612  
hasselder@caritas-wesermarsch.de

**Delmenhorst | Caritasverband für Delmenhorst**  
Louisenstr. 27, 27749 Delmenhorst,  
Tel.: 04221 98349-17  
tschoepe@caritas-delmenhorst.de

**Friesoythe | Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth**  
Barßeler Str. 24, 26169 Friesoythe,  
Tel.: 04491 7887-14  
Kuren.friesoythe@caritas-sozialwerk.de

**Lohne | Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth**  
Von-Stauffenberg-Str. 14, 49393 Lohne,  
Tel.: 04442 9341652  
wehry@caritas-sozialwerk.de

**Löningen | Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth**  
Kirchplatz 6, 49624 Löningen,  
Tel.: 05432 803733  
hemme@caritas-sozialwerk.de

**Cloppenburg | Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth**  
Kirchhofstr. 11, 49661 Cloppenburg  
Tel.: 04471 9130576  
hemme@caritas-sozialwerk.de

**Oldenburg | Caritasverband Oldenburg-Ammerland**  
Peterstr. 22-26, 26121 Oldenburg  
Tel.: 0441 9254513  
schute@caritas-ol.de

**Vechta | Landes-Caritasverband für Oldenburg**  
Neuer Markt 30, 49377 Vechta,  
Tel.: 04441 8707-650  
kur-erholung@lcv-oldenburg.de

**Caritasverband für das Dekanat Wilhelmshaven**  
Schellingstr. 11c, 26384 Wilhelmshaven,  
Tel.: 04421 303993  
a.mulac@caritas-whaven.de

Landes-Caritasverband für Oldenburg e. V.

# INPUT Für mich



Quelle: www.pexels.com

## FIT UND ENTSPANNT DURCH DEN ALLTAG

Besser im Verbund



Elly Heuss-Knapp-Stiftung  
Müttergenesungswerk

KAG  
Müttergenesung.



Der Landes-Caritasverband bietet Beratung an zu

- Mutter-/Vater-Kind-Kuren
- Mütter- /Väterkuren
- Kinderkuren
- Kuren für pflegende Angehörige

Diese von den Krankenkassen finanzierten stationären Maßnahmen sind eingebettet in eine intensive Vorbereitung und Nachsorge.

In der Nachsorge bieten wir verschiedene Möglichkeiten.

- In einem persönlichen Gespräch in der Beratungsstelle können Sie nach der stationären Maßnahme diese reflektieren und sich örtliche Möglichkeiten erläutern lassen. Denn es gibt vieles- man muss nur wissen wo.
- Das Kurnachsorgeseseminar „Weiterkommen“ in der Akademie Stapelfeld bieten wir in zwei Varianten an. Sie können wählen zwischen der Kurzform mit einer Übernachtung oder mit der Möglichkeit von Freitag bis Sonntag. Inhaltlich soll Ihre stationäre Maßnahme und die Umsetzung in den Alltag reflektiert werden. Eine Kinderbetreuung ist in beiden Seminaren vorhanden.
- Das Präventionsangebot „Mit neuer Kraft auf neuen Wegen“ ist ein Stressmanagementkurs ausschließlich für Frauen und wird von den Krankenkassen unterstützt.

Adressen unserer Beratungsstelle sind angefügt, weitere Information [www.kag-muettergenesung.de](http://www.kag-muettergenesung.de).

Informationen zu den Seminaren beim  
Landes-Caritasverband für Oldenburg e.V.  
Telefon 04441 8707-650  
Mail: [s.moeller@lcv-oldenburg.de](mailto:s.moeller@lcv-oldenburg.de)

### **Kurnachsorgeseseminar Weiterkommen**

vom 09.11.-10.11.2019 oder vom 28.02. – 01.03.2020  
Akademie Stapelfeld  
Stapelfelder Kirchstr. 13  
49661 Cloppenburg

Das Seminar soll eine Pause im Alltag sein, wo wir „anhalten“ um auf uns selber zu achten. Wir brauchen Zeiten, in denen wir zu uns selber kommen können. Es sind Zeiten, in denen wir den Alltag zurücklassen, Ballast abwerfen, neu zu Kräften kommen und wahrnehmen, was uns im Leben wesentlich ist.

Wir möchten an ihren Kurerfahrungen – egal ob positiv oder negative - anknüpfen. Erfolge sollen stabilisiert und weitere Möglichkeiten der Alltagsbewältigung erarbeitet werden. Dadurch können Belastungen reduziert werden und Sie erreichen mehr Gelassenheit, wovon Ihre Gesundheit langfristig profitiert.

Wir werden miteinander sprechen, kreativ sein, Geselligkeit erleben und eine wertvolle Zeit mit Entspannung, Besinnung und Freude genießen, so dass wir (hoffentlich) mit einer neuen Leichtigkeit nach Hause in den Alltag gehen.

Sie können alleine zum Seminar kommen oder Ihre Kinder mitbringen. Ein eigenes Programm kann den Kindern geboten werden. Unsere Kinderbetreuer haben viel Erfahrung und das Kinderhaus und die Umgebung bieten viele Möglichkeiten.

#### **Kosten für das Seminar vom 09.-10.11.2019 (Sa/So)**

Unterkunft & Verpflegung pro Frau	70,00 € (DZ)
oder	90,00 € (EZ)

+ Unterkunft & Verpfl. und Kinderbetreuung pro Kind ab 3 J. ab dem 3. Kind frei	50,00 €
--	---------

#### **Kosten für das Seminar vom 28.2.-01.03.2020 (Fr/Sa/So)**

Unterkunft & Verpflegung pro Frau	110,00 € (DZ)
oder	140,00 € (EZ)

+ Unterkunft & Verpfl. und Kinderbetreuung pro Kind ab 3 J. ab dem 3. Kind frei	80,00 €
--	---------

Sollte ihre Teilnahme am Geld scheitern, sprechen Sie uns an, wir können aus Sammlungsmitteln unterstützen.

HKK-Versicherte erhalten ebenfalls einen Zuschuss.

### **Stressbewältigungsseminar Mit neuer Kraft auf neuen Wegen**

Präventionsangebot der Krankenkassen  
Nr.: 20170901-949700  
vom 01.11.-03.11.2019  
im St. Antoniushaus  
Klingenhagen 6  
49377 Vechta

Viele Frauen sehnen sich danach, einen Gegenpol zur Alltagshektik zu schaffen. Sie wünschen sich Ruhe und Entspannung, um neue Energie tanken zu können.

In diesen Tagen sollen die Teilnehmerinnen krankmachende und gesundheitsförderliche Dinge in ihrem Leben entdecken und Erfahrungen im Bereich von Bewegung und Entspannung erleben.

Den eigenen Stress erkennen, Mechanismen verstehen und Bewältigungsstrategien kennenlernen und erproben. Durch das Gespräch mit anderen Frauen, inhaltliche Impulse, methodische Übungen, kreative und besinnliche Anregungen können Sie Ihr Leben in ein neues Gleichgewicht bringen.

Der Kurs ist anerkannt als Präventionsangebot und die Kursgebühr von 100,00 € wird von Ihrer Krankenkasse bis zu 80 % erstattet.

Im St. Antoniushaus kann zu einer Pauschale von 140,00 € Unterkunft im Einzelzimmer und Verpflegung gebucht werden. Diäten sind möglich und müssen vorweg bestellt werden.

Kursleitung: Elisabeth Nemann-Brak  
Petra Focke