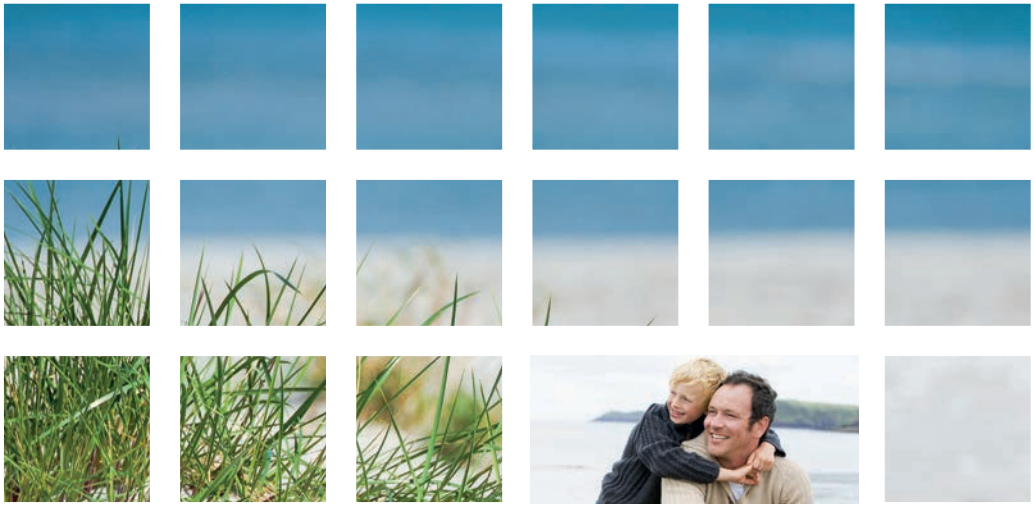
DRK-Landesverband
Oldenburg e.V.

Deutsches
Rotes
Kreuz

Herzlich Willkommen in der DRK VILLA KUNTERBUNT Wangerooge

Informationen zur Ihrer Mutter/Vater-Kind-Kur









TÜV PROFI CERT ISO 9001
73 100 2514



HERZLICH WILLKOMMEN
IN DER DRK
VILLA KUNTERBUNT
WANGEROOGE!



Moin! - wie die Wangerooger zu jeder Tageszeit zu sagen pflegen. Nun ist es soweit – Sie packen Ihre Koffer, gehen auf die Reise – und wir erwarten Sie in der DRK Villa Kunterbunt auf der schönen Nordseeinsel Wangerooge. Damit sich Ihre Anreise stressfrei gestaltet, entspannen Sie sich und lehnen Sie sich zurück.

ES GEHT LOS

Sie sitzen auf der Fähre, halten Ihre Nase in den Wind und merken schon: es riecht nach Meer, die Möwen kreisen in der Luft und Sie sehen von weitem schon die Insel. Genießen Sie die Überfahrt bei Wind und Wellen; vielleicht entdecken Sie sogar ein paar Seehunde. Im Hafen von Wangerooge steigen Sie in die Inselbahn um, die Sie durch die Salzwiesen zum Bahnhof nach Wangerooge bringt. Dort holen wir Sie ab und laufen gemeinsam den kurzen Weg bis zur DRK Villa Kunterbunt Wangerooge. Dabei können die kleineren Kinder auch in die von uns mitgebrachten Bollerwagen steigen. Sofort wahrnehmbar ist die Atmosphäre der autofreien Insel, sie wird ganz von der Erholung geprägt. Hier finden Sie Gelegenheit zum Stressabbau und zur Kunst des Müßiggangs.

Im Haus angekommen erwartet Sie bereits das DRK-Team und geleitet Sie in Ihr Appartment mit eigenem Bad. Erkunden Sie jetzt erst einmal das Haus und das großzügige Gelände mit dem Kinderspielplatz. Vielleicht wagen Sie auch einen Blick über die Dünen direkt hinter dem Haus – eine einmalige Aussicht auf die offene Nordsee.

ANGEKOMMEN

Nach aufregender Anreise wünschen Sie sich vielleicht Ruhe. Fühlen Sie sich herzlich willkommen. Hier wird in den nächsten 21 Tagen Ihr Zuhause sein.

DIE KUR BEGINNT

Sie lernen das DRK-Team kennen. Besprechen Sie Ihre Kurziele und erhalten Sie Ihren individuellen Therapieplan. Freuen Sie sich auf viele neue Eindrücke, weit weg vom Alltag.

SEELUFT MACHT HUNGRIG

Während Ihres Aufenthaltes erwartet Sie in unserem Speisesaal eine abwechslungsreiche und ausgewogene Kost – ein leckeres, gesundes Buffet für Erwachsene und Kinder. Wir wünschen: Guten Appetit.

DAS KINDERHAUS

Vor- und nachmittags findet jedes Kind in angeleiteten Gruppen bei Spiel und Spaß die Gelegenheit, ganz neue Erfahrungen zu machen. Unsere geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gestalten sowohl im Innen- als auch im Außenbereich den Kuralltag der Kinder mit viel Herzblut und Kreativität.



KÖRPER, GEIST UND SEELE

Mit unseren Angeboten, wie z.B. Entspannung, Sport, Einzel- und Gruppengespräche, Kochen und Backen in der Lehrküche, Physiotherapie oder kreatives Gestalten, ermöglichen wir Ihnen, nach einem ganzheitlichen Konzept, Ihre Gesundheit zu aktivieren. Am Strand und während der Entspannungsangebote lassen Sie Ihre Seele baumeln. Um Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen zu lassen, verzichten wir bewusst auf Fernsehen und WLAN in Ihren Apartments. Denn genau wie Pippi Langstrumpf wollen wir neugierig bleiben und uns dabei nicht ablenken lassen.



KINDER

… BALD IST ES SOWEIT!

… ihr werdet eine große Reise unternehmen. Wohin es geht? Das wisst ihr bestimmt schon längst. Richtig, auf die schöne Nordseeinsel Wangerooge, auf der ihr viel erleben und entdecken könnt. Ihr werdet in der DRK Villa Kunterbunt wohnen. Gemeinsam mit vielen anderen Kindern werdet ihr spielen, singen, basteln und toben. Bringt doch noch ein paar Ideen für die Kindergruppe mit!
Nur einen Steinwurf von unserer Haustür entfernt liegen der Strand und das Meer. Dort können wir Muscheln sammeln, Burgen bauen, Ball spielen und vieles mehr. Um viel Spaß zu haben, packt eure Badesachen, Gummistiefel, Matschhosen und Regenjacken mit in den Koffer ein. Falls ihr Spiele, Kuscheltiere oder anderes habt, könnt ihr diese natürlich in die Kindergruppe mitbringen und uns vorstellen. Bringt viel gute Laune mit – Wir freuen uns auf euch!

Eure Mitarbeiterinnen und
Mitarbeiter aus dem Kinderhaus



BESONDERHEITEN EINER **KUR MIT KLEINKINDERN** BIS 3,5 JAHRE



Sie haben Sich für eine Vorsorgemaßnahme mit einem Kleinkind/Kleinstkind entschieden. Da wir wollen, dass ihre Maßnahme erfolgreich verläuft, bitten wir Sie Folgendes zu beachten:

Für Ihr Kind ist hier alles ungewohnt: das Bett, die Umgebung, die anderen Menschen. Der einzige Vertraute sind Sie. Das Allerwichtigste ist der Erhalt der guten Bindung zu Ihnen. Ihr Kind benötigt deshalb ganz viel Sicherheit, eine langsame Eingewöhnung und Zeit mit Ihnen.

Gruppenerfahrung in der KiTa/ Krippe oder bei einer Tagesmutter ist keine Garantie für eine schnelle Eingewöhnung Ihres Kindes in unserer Kinderbetreuung.

Bringen Sie bekannte Dinge, wie das Lieblingskuscheltier oder den Buggy, mit zur Kur und gerne auch mit in die Kinderbetreuung. Um die Eingewöhnung für Sie und Ihr Kind so gut wie möglich zu machen, ist die Abgabe in den ersten drei Tagen nach Anreise, nur zu Anwendungszeiten möglich. In den ersten Tagen ist der Ablauf unter dem Motto „Weniger ist Meer/mehr“ klar geregelt.

DIENSTAG: Anreise auf Wangerooge und in die DRK Villa Kunterbunt.

MITTWOCH: Schnupperstunde vormittags und nachmittags mit Mama/ Papa, um alles kennen zu lernen. Parallel dazu findet eine Hausführung gemeinsam mit Ihren Kindern statt, und Sie erhalten alle wichtigen Informationen für die Gruppe.

DONNERSTAG: Wir machen eine Anfangsuntersuchung und führen mit Ihnen ein Erstgespräch zur Erstellung Ihres Therapieplans.

Darüber hinaus sind Sie herzlich eingeladen, jede freie Minute gemeinsam mit ihrem Kind im Kinderhaus oder auf dem Spielplatz zu verbringen. Hier können die Kinder die Umgebung und die Betreuerinnen und Betreuer noch besser kennen lernen. In der zweiten und dritten Woche ist eine Erweiterung der Betreuungszeiten möglich. Hierfür ist die Rücksprache mit den Betreuerinnen und Betreuern Ihres Kindes notwendig. Das Wohl des Kindes steht für uns hierbei immer an erster Stelle.

Bitte machen Sie sich vor Antritt der Kur Gedanken über Ihre Ziele. Mögliche Hauptziele können sein:

- Rundum umsorgt zu sein. Lassen Sie sich verwöhnen durch eine reichhaltige Küche, schöne Räume und der Strandnähe.
- Zeit zu haben, um die eigene Elternrolle zu reflektieren und mit frischem Wind in den Alltag zurück zu kehren.
- Austausch mit anderen Eltern oder dem Fachpersonal.
- Die Chance, Ihre Kinder bewusst im Hier & Jetzt wahrzunehmen.

Genießen Sie gemeinsam den Strand, die Sonne... Wind und Wellen. Gerade in der letzten Woche ergeben sich häufig Zeiten, in denen Sie sich mehr den Geschwisterkindern zuwenden können. Unsere Erfahrung zeigt, dass diese Punkte schon zur Entspannung führen können. Und das ist oft schon Therapie genug.

Alles andere (Gewichtsverlust, viel Zeit für sich selbst etc.) können und dürfen nur Nebenziele sein. Das Wohl Ihres Kindes hat Vorrang und kann im Einzelfall auch einen Verzicht auf Anwendungen für Sie bedeuten.

DAS BESONDERE **KLIMA** DER INSEL WANGEROOGE



DAS KLIMA auf Wangerooge ist ein sehr spezielles. Die Akklimatisierung des Körpers an die Insel dauert ca. 7 – 10 Tage. Lassen Sie es in dieser Zeit ruhig angehen und überfordern Sie sich nicht. Gönnen Sie sich und Ihren Kindern die Zeit, mit Ruhe anzukommen, dann wird Ihre Kur ein Erfolg. Bluthochdruckpatientensollten wissen: Das Seeklima kann dazu führen, dass der Blutdruck zu Beginn etwas ansteigt. Eine erhöhte Flüssigkeitsaufnahme hilft diesen Effekt auszugleichen und unterstützt Ihren Körper bei der Anpassung an die neue Umgebung.

DIE SONNENEINWIRKUNG auf der Insel ist nicht zu unterschätzen. Von März bis September besteht erhöhte Sonnenbrandgefahr. Deshalb achten Sie vor allem am Strand darauf, sich und Ihre Kinder mehrmals täglich gründlich mit Sonnenschutz, bevorzugt Lichtschutzfaktor 50, einzucremen. Auch eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille mit UV-Schutz sind sehr empfehlenswert.

DER WIND auf Wangerooge bläst immer! Er ist in unterschiedlicher Stärke unterwegs und wechselt schnell die Richtung. Milder, nicht so „anstrengend“ ist er aus Westen und Norden. Aufpassen sollte man hingegen auf den scharfen Ostwind. Wenn dieser bläst, ist es wichtig, sich warm einzupacken und die warme Mütze darf nicht fehlen.

DIE NORDSEE ist ein kaltes Meer. Da sie selbst im Hochsommer kaum mehr als 18° Wassertemperatur erreicht, sollte das Baden im offenen Meer nicht zu ausgiebig sein. Der Verlust an Körperwärme geht schnell und passiert unbemerkt. Das gilt ganz besonders für Kleinkinder.

KURGEPÄCKLISTE // Säuglinge

- Babyphone !
- Krankenversicherungskarte
- Impfpass/Allergieausweis
- Dauermedikamente
- gelbes U-Heft
- ggf. Inhalator, Sterilisator
- Buggy, Kinderwagen mit Regenschutz
- Sonnenschutzcreme mindestens LSF 50
- Sonnenhut oder Mütze (winddicht!), Schal
- Jacken
- Pullover, Hosen, T-Shirts
- Unterwäsche, Nachtzeug
- Hausschuhe und Halbschuhe
- Söckchen, dicke Socken, Strumpfhosen
- Fahrradhelm (falls nötig)
- Waschlappen
- Hygieneartikel z.B. Seife/Duschgel
- Windeln, Pflegetücher
- Flaschen, Lätzchen
- Lieblingsspielzeug/-kuscheltier

Die Weitläufigkeit der Räume macht das Mitbringen eines **BABYPHONES** notwendig.

BITTE DENKEN SIE AN EINE KLEINE REISEAPOTHEKE!

Trotz der medizinischen 24-Stunden-Rufbereitschaft in unserem Haus bitten wir Sie eine kleine (!) Akut-Reiseapotheke für Sie und Ihre Kinder mitzubringen. Packen Sie bitte Medikamente ein, mit denen Sie möglichst Erfahrungen gemacht haben und diese auch vertragen. Ihre Reiseapotheke sollte Mittel gegen Fieber (z.B. Ibuprofen®, Paracetamol®), Schmerzen, bekannte Allergien und Erkältungskrankheiten enthalten. Gerade im Winter ist es sinnvoll, wenn Sie an ein bewährtes Hustenmittel, Nasenspray und ggf. einen Erkältungsbalsam (z.B. Transpulmin®, Bronchoforton®) denken.

Bettwäsche und Handtücher stellen wir Ihnen selbstverständlich zur Verfügung. Ebenso sind Waschmaschinen inkl. Waschpulver (2,00 €), Trockner (2,00 €), Wäscheständer, Bügelbretter und Bügeleisen im Haus vorhanden. Auch Bücher, Spiele und Sandspielzeug können in der Einrichtung ausgeliehen werden.

KURGEPÄCKLISTE
Klein-/Schulkinder

- Babyphone !
- Kleine Tasche/Rucksack
- Krankenversicherungskarte
- Impfpass
- Dauermedikamente
- gelbes U-Heft
- Ggf. Inhalator, Sterilisator
- notwendige Schulsachen
- Strandhandtuch
- Sonnenschutzcreme mindestens LSF 50
- Sonnenhut oder Mütze, Schal, Handschuhe
- Anorak mit Kapuze, Wolljacke
- Pullover
- kurze u. lange Hosen, Matschhosen
- T-Shirts, Blusen
- Unterwäsche
- Nachtzeug
- Schuhe (Haus-, Laufschuhe, Gummistiefel)
- Stoppersocken, Strümpfe, Strumpfhosen
- Sportbekleidung, Badeanzug / Badehose
- Hygieneartikel (z.B. Seife, Duschgel)
- Windeln, Pflegetücher
- Fahrradhelm (falls nötig)

KURGEPÄCKLISTE
Erwachsene

- Krankenversicherungskarte, Dauermedikamente
- Anorak, Regenjacke mit Kapuze, Schal, Handschuhe, Mütze
- Sweatshirt, Pullover, T-Shirt, lange/kurze Hosen
- Sportbekleidung, Hallenschuhe mit heller Sohle
- Schuhe (Haus, Sport- und Laufschuhe)
- Strümpfe, Socken
- Unterwäsche, Nachtzeug
- Badeanzug/-hose, -mantel, -latschen,
- Strand-/Saunalaken
- Sonnenbrille, Sonnenschutz-creme mind. LSF 50
- Haartrockner
- Fahrradhelm (falls nötig)
- Hygieneartikel (z.B. Seife, Duschgel)



HAUSAUFGABENBETREUUNG
Im Lernstoff bleiben // 3 Std. pro Woche

Ihre Gesundheit und die Ihrer Kinder stehen bei Ihrem Kuraufenthalt im Vordergrund. Ein wichtiger Aspekt dabei ist es Zeit zu haben, um Kraft und Erholung zu finden und eine entspannte Zeit mit Ihren Kindern verbringen zu können. Damit Ihre Kinder im Schulstoff bleiben, bieten wir in unserem Hause eine Hausaufgabenbetreuung an. Dies beinhaltet eine Begleitung beim Wiederholen des aktuellen Lernstoffs. Die Betreuung umfasst durchschnittlich 3 Stunden pro Woche. Sie findet in Gruppen statt; eine Einzelförderung ist nicht möglich. Bitte besprechen Sie mit den LehrerInnen am Heimatort, welche Lerninhalte Ihr/e Kind/er während der Vorsorgemaßnahme üben sollte/n und welche Materialien dafür mitzubringen sind.
Wir bitten Sie, den beigelegten Fragebogen, der von den Lehrkräften auszufüllen ist, bei Anreise mitzubringen.

IHRE ZUZAHLUNG
für die stationäre Mutter/Vater-Kind-Kur

Die von Ihrer Krankenkasse finanzierte Vorsorgemaßnahme wird nach Beendigung direkt mit der Krankenkasse abgerechnet. Den vom Gesetzgeber bzw. Ihrer Krankenkasse festgelegten Eigenanteil in Höhe von 220,00 € überweisen Sie bitte vor Kurantritt an:

DRK Villa Kunterbunt Wangerooge
IBAN: DE33 2805 0100 0001 8664 17
BIC: SLZODE22XXX
Verwendungszweck:
Kurbeginn (tt.mm.jj) /
Name Kurteilnehmer

Sofern Sie von der Zuzahlung befreit sind, bringen Sie bitte eine entsprechende **Bescheinigung** mit bzw. lassen dies von Ihrer Krankenkasse in Ihrer Kostenzusage **vermerken.**

NOTIZEN

Was ich noch wissen wollte ...

Deutsches Rotes Kreuz

DRK-Landesverband Oldenburg e.V.



VATER-KIND-KUREN



GESUNDE ERNÄHRUNG



NATUR & BEWEGUNG

DRK Villa Kunterbunt Wangerooge
Siedlerstraße 48 - 50
26486 Wangerooge
Tel. (04469) 94 669 - 0
verwaltung@drk-villa-kunterbunt.de