

Caritasverband Rhein-Erft
Reifferscheidstr. 2-4, 50354 Hürth
Tel.: 02234 58398 / fabian@caritas-rhein-erft.de

Caritasverband Rhein-Erft
Kölner Str. 13 50171 Kerpen
Tel.: 02237 52400 / angela.esser@caritas-rhein-erft.de

SKF Köln (Sozialdienst katholischer Frauen)
Mauritiussteinweg 77-79, 50676 Köln
Tel.: 0221 12695179 / kurberatung@skf-koeln.de

Caritasverband Mettmann
Marktplatz 16, 40764 Langenfeld
Tel.: 02173 10149214 / kurberatung@caritas-mettmann.de

Caritasverband Leverkusen
Bergische Landstr. 80, 51375 Leverkusen
Tel.: 0214 85542432 / danuta.kolzok@caritas-leverkusen.de

Caritasverband Mettmann
Mittelstr. 13, 40822 Mettmann
Tel.: 02104 8326862 / kurberatung@caritas-mettmann.de

Caritasverband Rhein-Erft
Nordring 11, 50259 Pulheim
Tel.: 02238 7056 / schueller@caritas-rhein-erft.de

Caritasverband Mettmann (Familienzentrum Meygner Busch)
Meygner Busch 1a, 40880 Ratingen
Tel. 02102-4827908 / familienbuero@caritas-mettmann.de

Caritasverband Remscheid
Blumenstr. 9, 42853 Remscheid
Tel.: 02191 49110 / m.knaup@caritasverbandremscheid.de

Caritasverband Rhein-Sieg
Wilhelmstr. 155-157, 53721 Siegburg
Tel.: 02241 1209310 / susanne.schlotmann@caritas-rheinsieg.de

Caritasverband Wuppertal/Solingen
Neuenhofer Str. 127, 42657 Solingen
Tel.: 0212 22116810 / sabine.lang@caritas-wsg.de

Caritasverband Mettmann
Nordstr. 1, 42551 Velbert
Tel.: 02051 419040 / kuren-velbert@caritas-mettmann.de

Caritasverband Rhein-Erft
Bonner Str. 11, 50389 Wesseling
Tel.: 02236 843791 / boecker@caritas-rhein-erft.de

Caritasverband Mettmann (Kita Arche Noah)
Flandersbacher Str. 17a, 42489 Wülfrath
Tel.: 02058 1375 / fielig@caritas-mettmann.de

Caritasverband Wuppertal/Solingen
Kolpingstr. 13, 42103 Wuppertal
Tel.: 0212 22116810 / sabine.lang@caritas-wsg.de



**Zeit für mich -
Kraft für uns!**

**KUREN
FÜR MÜTTER ODER VÄTER
- ALLEINE ODER MIT KIND**

**Wir geben wieder
Kraft für den Alltag!**



KAG Müttergenesung im Erzbistum Köln
Georgstraße 7 · 50676 Köln

Telefon: 0221 2010-148
Mail: info@muettergenesung-koeln.de

www.muettergenesung-koeln.de

**IHRE SPENDE FÜR GESUNDE UND LEBENDIGE FAMILIEN.
DANKE!**

Spendenkonto:
IBAN: DE30 3706 0193 0016 7180 17
BIC: GENODED1PAX (PAX-Bank)

Gestaltung: osterhammel Büro für Kommunikation (www.osterhammel.net)
Bildnachweise: Titelseite - Ulla Kolytrina, Rückseite - contrastwerkstatt, Innenseiten - Freepik License



www.muettergenesung-koeln.de





WIR SIND IN IHRER NÄHE

Die Beratungsstellen KAG Müttergenesung

Caritasverband Altenkirchen
Rathausstr. 5, 57610 Altenkirchen
Tel.: 02681 2056 / info@caritas-altenkirchen.de

Caritasverband Rhein-Erft
Augustiner Allee 1, 50181 Bedburg
Tel.: 02272 2062 / ronge@caritas-rhein-erft.de

Caritasverband Rhein-Erft
Kirchstr. 1a, 50126 Bergheim
Tel.: 02271 992576 / ronge@caritas-rhein-erft.de

Caritasverband RheinBerg
Cederwaldstr. 22, 51465 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202 1008701 / r.schmitz@caritas-rheinberg.de

Caritasverband Rhein-Erft
Kölnstraße 41-45, 50321 Brühl
Tel.: 02232 42098 / baeuml@caritas-rhein-erft.de

Caritasverband Rhein-Kreis Neuss
Unter den Hecken 44, 41539 Dormagen
Tel.: 02133 2500101 / gabi.mitschke@caritas-neuss.de

SKFM (Sozialdienst katholischer Frauen und Männer)
Metzer Str. 18-20, 40476 Düsseldorf
Tel.: 0221 4696145 / schulz.erika@skfm-duesseldorf.de

Caritasverband Rhein-Erft
Franz-Busbach-Str. 9, 50374 Erftstadt
Tel.: 02235 6091 / walch@caritas-rhein-erft.de

Caritasverband Kreisdekanat Euskirchen
Wilhelmstr. 52, 53879 Euskirchen
Tel.: 02251 700024 / kuren-ferien@caritas-eu.de

Caritasverband Rhein-Erft
An St. Severin 15, 50226 Frechen
Tel.: 02234 58389 / fabian@caritas-rhein-erft.de

Caritasverband Oberberg
Talstr. 1, 51643 Gummersbach
Tel.: 02261 306132 / claudia.wahle-ruzicka@caritas-oberberg.de

Caritasverband Mettmann (Kita St. Nikolaus)
Düsselberger Str. 7, 42781 Haan
Tel.: 02104 62233 / familienbuero@caritas-mettmann.de

Caritasverband Hilden (Familienzentrum St. Jacobus)
Heiligenstr. 40, 40721 Hilden
Tel.: 02103-87377 / familienbuero@caritas-mettmann.de

Es geht um Sie und was Sie brauchen

Der Alltag mit Kindern kostet viel Kraft und Energie. Unabhängig davon, ob sie darüber hinaus Ihren Beruf weiter ausüben, sind Mütter und Väter gefordert und sind oft fremdbestimmt. Eigene Bedürfnisse werden oft hinten angestellt, um den Ansprüchen zu genügen.

Entsteht hier ein Ungleichgewicht, kann es zu körperlichen, psychischen und sozialen Belastungen kommen wie:

- Erschöpfung und Nervosität
- Rücken- und Kopfschmerzen
- Schlaflosigkeit und Schlafmangel
- Stimmungsschwankungen oder leichte depressive Episoden
- wenig Zeit und fehlende Erholungsmöglichkeiten
- Existenzängste

Mütterkuren oder Mutter-Kind / Vater-Kind-Kuren in den Fachkliniken des Müttergenesungswerkes haben mehr als das Ziel, Sie kurzfristig wieder fit zu machen. Es geht darum, dass eine Kur einen Wechsel einleitet in Ihrem Leben: hin zu mehr Gesundheit, Selbstbestimmung und Lebendigkeit in der Familie.

In unseren Kliniken wird gefragt: Was brauchen Sie ganz persönlich, um wieder gesund zu werden? Wir stellen uns auf Ihre Lebenssituation ein und der Therapieplan berücksichtigt diese mit einem abgestimmten Gesundheitstraining.

Wir tun gerne etwas für Sie!

An 30 Standorten im Rheinland beraten wir Sie, ob eine Mutter-Kind-Kur / Vater-Kind-Kur oder eine Mütterkur die richtige Gesundheitsmaßnahme für Sie ist und ob die Kurvoraussetzungen vorliegen. In unserer Beratung erfahren Sie, ob und welche Kurmaßnahmen für Sie sinnvoll sind. Unsere Beraterinnen kennen die meisten Häuser gut und wissen, wo es für Sie und Ihre Kinder das passende Angebot gibt. Die Kostenträger sind angehalten, Ihr begründeten Vorschläge für ein Kurhaus zu berücksichtigen.

Auch nach der Kur sind wir für Sie da und bieten ihnen verschiedene Möglichkeiten der Nachsorge an, um die Erfahrungen aus der Kur im Alltag umzusetzen.

Gemeinsam mit Ihrer Beratungsstelle in 4 Schritten zur Kur

1. Nehmen Sie Kontakt mit einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe auf und vereinbaren einen Termin.
2. Die Beratungsstelle hilft Ihnen, die passenden Unterlagen auszufüllen.
3. Der Hausarzt stellt Ihnen und ggf. Ihren Kindern die ärztliche Verordnung aus.
4. Wir stellen dann in Ihrem Auftrag den Antrag bei der Krankenkasse

