

**Was kostet die Gesundheitswoche?** | Die Teilnahme an der Gesundheitswoche ist bereits ab 100 Euro\* inkl. sechs Übernachtungen, Vollpension, einer Pflegeschulung und einem Präventionskurs möglich.

Die Höhe des Eigenanteils variiert je nach Hotelstandard und Zuschusshöhe. Die Auszeit für pflegende Angehörige wird durch den Fonds soziale Sicherung bezuschusst. Sollte keine Förderberechtigung vom Fonds soziale Sicherung bestehen, ist auch ein Zuschuss für Förderer der Stiftungsfamilie BSW & EWH möglich. Für die Pflegeschulung fallen für Sie keine Kosten an. Sie werden für alle Teilnehmer direkt durch die BAHN-BKK Pflegekasse übernommen. Zusätzlich kann eine anteilige Rückerstattung zum Präventionskurs bei ihrer jeweiligen Krankenkasse beantragt werden. Die gute Nachricht für BAHN-BKK Versicherte: Die BAHN-BKK übernimmt für ihre Versicherten die kompletten Kosten des Präventionskurses.

**Wie buchen Sie?** | Unter [www.stiftungsfamilie.de/soziales-gesundheit/auszeit-fuer-pflegende-angehoerige](http://www.stiftungsfamilie.de/soziales-gesundheit/auszeit-fuer-pflegende-angehoerige) finden Sie die Auswahl der Hotels mit den festen Reiseterminen, Preisen und weiteren Informationen zur Gesundheitswoche. Von dort können Sie bequem das passende Angebot aussuchen und telefonisch bei den Hotels buchen.

Um die Förderung vom Fonds soziale Sicherung zu erhalten, füllen Sie bitte den Förderantrag vollständig aus.  
[www.fonds-soziale-sicherung.de/foerderantraege/gesundheitswoche/](http://www.fonds-soziale-sicherung.de/foerderantraege/gesundheitswoche/)

\* Preis abzüglich der maximal möglichen Zuschüsse



### Stiftungsfamilie BSW & EWH

Abteilung Soziales  
Koordinationsstelle  
☎ 069 809076 134  
✉ [sozialberatung@stiftungsfamilie.de](mailto:sozialberatung@stiftungsfamilie.de)  
🌐 [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)



### Fonds soziale Sicherung

Geschäftsstelle Frankfurt/Main  
Koordinationsstelle  
☎ 069 2713 597 0  
✉ [info@fonds-soziale-sicherung.de](mailto:info@fonds-soziale-sicherung.de)  
🌐 [www.fonds-soziale-sicherung.de](http://www.fonds-soziale-sicherung.de)



### Sport der Bahn

### Verband Deutscher Eisenbahner-Sportvereine (VDES)

Geschäftsstelle  
Niddastraße 52  
60329 Frankfurt/Main  
☎ 069 27 22 77 0  
✉ [eisenbahnersport@vdes.org](mailto:eisenbahnersport@vdes.org)  
🌐 [www.vdes.org](http://www.vdes.org)

### Service garantiert – auch am Wochenende!

Wir beraten Sie gerne täglich von  
8 bis 20 Uhr. Und das kostenfrei.

☎ 0800 22 46 255  
✉ [service@bahn-bkk.de](mailto:service@bahn-bkk.de)  
🌐 [www.bahn-bkk.de](http://www.bahn-bkk.de)



# BAHN BKK

## AUSZEIT FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



STIFTUNGSFAMILIE  
BSW & EWH



## Möchten Sie sich eine Auszeit gönnen?

Dann verreisen Sie ein paar Tage und nutzen Sie die Zeit aktiv für sich und Ihre Gesundheit.

Die Auszeit für pflegende Angehörige ist genau das richtige Angebot für Sie: eine Gesundheitswoche, die speziell auf Ihre Situation abgestimmt ist. Suchen Sie sich unter [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de) ein Hotel Ihrer Wahl aus und verbringen Sie dort erholsame Tage mit verschiedenen Angeboten.

**Was genau erwartet Sie?** | Während der Gesundheitswoche findet an Vormittagen ein zertifizierter Präventionskurs aus dem Bereich Stressbewältigung/Entspannung statt. Neben dem Kennenlernen von Entspannungsmethoden wird auch Zeit für einen Erfahrungsaustausch sein.

An weiteren Vormittagen erhalten Sie in einer Pflegeschulung Tipps zur Versorgung Ihrer Pflegebedürftigen. Neben den rückschonenden Hebetechniken, Gebrauch von Hilfsmitteln bis zur Krankenbeobachtung werden Ihnen auch Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten aufgezeigt. Ebenso werden Ihnen die Leistungen der Pflegeversicherung vermittelt.

Wir wollen, dass Sie sich neben den vielen hilfreichen Kursinhalten erholen. Deshalb sind der An- und Abreisetag und die Nachmittage kursfrei und zur Ihrer freien Gestaltung. In der kursfreien Zeit können Sie kostenfrei die zahlreichen Erholungs- und Entspannungsangebote der Hotels genießen.

### **Leistungen im Überblick:**

- Übernachtung mit Vollpension
- Präventions- und Pflegekurse
- Erholungs- und Entspannungsangebote im Hotel
- Nutzung der Wellnesseinrichtungen des Hotels

**Wer vertritt Sie in der Pflege?** | Pflegende Angehörige haben einen gesetzlichen Anspruch auf Verhinderungspflege. Dazu berät Sie Ihre Pflegekasse.

**Wer kann an der Gesundheitswoche teilnehmen?** | Teilnahmeberechtigte zur Gesundheitswoche sind nur pflegende Angehörige. Eine Bestätigung der Pflegekasse ist bei Anmeldung vorzulegen. Die Teilnahme an dem Kursprogramm ist verpflichtend.