

STIFTUNG EWH

# HAUS MÖWENNEST

MUTTER-/VATER-KIND-KUREN



HAUS  
MÖWENNEST



STIFTUNGSFAMILIE  
BSW & EWH

# HERZLICH WILLKOMMEN

Auf der Sonneninsel Usedom im Ostseebad Zinnowitz bieten wir im Haus Möwennest dreiwöchige Kuren an, die in der Regel von den Krankenversicherungen genehmigt und finanziert werden.

Unser Behandlungsschwerpunkt liegt im Bereich der psychosomatischen Erkrankungen. In ruhiger Lage und in der Nähe vom Strand stabilisieren sich Eltern mit ihren Kindern bis 12 Jahre im milden Reizklima und festigen ihre Beziehung durch interaktive Angebote. Das 1997 großzügig erbaute und vor Kurzem vollständig renovierte Haus Möwennest bietet familiäre Atmosphäre zum Wohlfühlen und Entspannen.

Die Mutter-/Vater-Kind-Vorsorgekuren nach § 24 SGB V richten sich in erster Linie an Bahnbeschäftigte und an Mitglieder der Stiftungsfamilie.

Für die kontinuierliche Weiterentwicklung und Verbesserung unserer Arbeit haben wir ein strukturiertes, zertifiziertes Qualitätsmanagement eingeführt und entwickeln es ständig weiter.



# REIF FÜR DIE INSEL

Wann haben Sie schon einmal die Möglichkeit, für drei Wochen aus dem Alltag auszubrechen? Unsere Mutter-/Vater-Kind-Kuren geben Ihnen die Chance dazu.

Mit bewusstem Abstand von zu Hause, von gewohnten Orten und Menschen, gelingt manch neuer und wertschöpfender Blick auf das eigene Leben. Bei uns finden Sie die Balance zwischen Körper und Seele wieder – und das stärkt nicht nur Sie, sondern das gesamte Familiensystem.

Wir bieten Ihnen mit einem ganzheitlichen Ansatz zur gesundheitlichen Vorsorge psychosoziale und erzieherische Beratung, gezielte physiotherapeutische Anwendungen und Begleitung im bewussten Umgang mit Ihrer Ernährung an.

Sie stehen bei uns mit Ihrer Persönlichkeit im Mittelpunkt – denn damit es den Kindern gut geht, muss es den Eltern gut gehen! Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir Lösungsansätze, die sich realistisch in Ihren Alltag integrieren lassen. Die Ergebnisse bringen Ihnen langfristige Erleichterung und strahlen somit in die gesamte Familie aus. Sind Sie reif für die Insel? Wir freuen uns auf Sie.

Ihr  
Matthias Förster  
Leiter Haus Möwennest





Sagen Sie uns,  
wann Sie an-  
kommen und wir  
holen Sie gerne  
am Bahnhof  
Zinnowitz ab.



Stadt	Anfahrt in Stunden	
	Bahn	Auto
Berlin	3	3,5
Dresden	7	5
Frankfurt a. M.	8	8
Hannover	6	5,5
München	9	9
Schwerin	4	3
Stuttgart	9	8,5



**GESCHAFFT!**  
ENDLICH  
ANGEKOMMEN



## ZEIT ZUM ANKOMMEN



Wer Anke Gebhardt noch nicht am Telefon hatte, lernt sie bei der Anmeldung kennen. Die Wirtschaftsleiterin führt Sie bei einem ausführlichen Rundgang durch das Haus Möwennest, sorgt mit ihrem Team dafür, dass Sie sich in Ihren Apartments wohlfühlen und steht Ihnen zudem mit Rat und Tat zur Seite.

Auf jeder Etage befindet sich ein Aufenthaltsraum, um die Gemeinschaft mit anderen Kurgästen zu genießen. Entspannen Sie sich in der Sauna, im Snoezelenraum, bei einem guten Buch aus unserer Bücherei oder bei einem Kreativangebot im Werkraum.

Von den Sonnenterrassen reicht der Blick bis zum Achterwasser. Für Ihre Wäsche stehen Münzwaschmaschinen und -trockner zur Verfügung.

## ZEIT FÜR DIE FAMILIE



In unserem Haus stehen Ihnen 26 Apartments mit einem Wohn-/Schlafzimmer, einem Kinderzimmer und einem Bad zur Verfügung. Die Apartments sind mit Dusche, Fernseher und Telefon ausgestattet. Kinderbetten und Wickelauflagen werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.





# ZEIT FÜR GENUSSVOLLES ESSEN



Stellen Sie sich vor, Sie müssten Ihre Kinder nicht fragen, was sie essen wollen. Sie müssten nicht einkaufen. Und kochen auch nicht. Herrlich, oder?

Bei uns setzen Sie sich in kleinen Speiseräumen einfach an den gedeckten Tisch und genießen die selbst gekochten Mittagsgerichte. Beim Frühstück und Abendessen wählen Sie von unserem reichhaltigen Buffet.

# ZEIT FÜR BEWUSSTE ERNÄHRUNG



Sie haben Fragen rund um das Thema Ernährung? Ihr Körper reagiert allergisch auf Nahrungsmittel? Sie wollen Ihre Essgewohnheiten hinterfragen?

Unsere Diätassistentin Nicole Pazer beantwortet Ihre Fragen und berät Sie alleine oder in der Gruppe ganz individuell zum Thema Ernährung.



Unser Küchenteam unter der Leitung von Mirko Müller wünscht Ihnen guten Appetit!





# ZEIT FÜR BEWEGUNG



## Physiotherapeutische Angebote

In der ärztlichen Aufnahmeuntersuchung beginnen Sie Ihre Therapie unter Berücksichtigung kurrelevanter Diagnosen und Ihres definierten Kurzziels. Ihre individuellen Verordnungen können beispielsweise Gruppentherapien sein, etwa Nordic Walking, Sporttherapie, Wirbelsäulengymnastik oder Entspannung, oder aber Sie nutzen eine Einzeltherapie – je nach medizinischer Notwendigkeit.

## Behandlungsschwerpunkt Erschöpfungssyndrom

- Ermüdung und Unwohlsein
- allgemeiner körperlicher Abbau, Schwäche
- Schwierigkeiten, das Leben zu bewältigen
- Zustand totaler Erschöpfung
- Mangel an Entspannung
- Stress

# ZEIT FÜR SICH SELBST



Sie fühlen sich in der Bewältigung von Arbeits- und Lebensalltag nur noch gestresst?

Zeit für Sie selbst und Freizeit sind Fremdwörter geworden? Ihre Partnerschaft ist belastet?

Zu allen Ihren Themen in den individuellen Lebenssituationen steht Ihnen Matthias Förster in der psychosozialen Einzelberatung zur Seite und erarbeitet mit Ihnen Lösungsansätze. Bei Bedarf unterstützt Sie zudem eine Psychologin.





# ZEIT FÜR KINDER



# ZEIT ZUM SPIELEN



Sie sind sich unsicher, wie Sie angemessen auf Ihre Kinder reagieren können? Ihr Kind zeigt besondere Verhaltensweisen? Sie leben in einer Trennungssituation, die sich belastend auf die familiäre Situation auswirkt?

Unser Kinderbetreuungskonzept: Gesunde und zufriedene Kinder tragen wesentlich zur Entspannung und Erholung der Eltern bei. Zu den Angeboten in unserem Kinderland gehören deshalb zahlreiche Sport- und Bewegungsmöglichkeiten, kreative Ideen, Entspannungseinheiten und viel Zeit fürs freie Spielen.

Diese und andere Themen besprechen Sie direkt mit der Sozialarbeiterin Yvonne Luxem in verschiedenen Gruppenangeboten, aber auch in ganz individuellen Erziehungsberatungen. Dabei arbeitet sie eng mit ihrem pädagogischen Team aus staatlich anerkannten Erzieherinnen zusammen.





# ZEIT FÜR MITEINANDER



# ZEIT DANACH



Zurück im gewohnten Arbeits- und Familienumfeld kommt es darauf an, die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Drei Wochen Aufenthalt im Haus Möwennest können Ihre Initialzündung für eine langfristige Veränderung von zuvor kraftraubenden Lebensgewohnheiten sein.

Sie erhalten von uns weiterführende Behandlungsempfehlungen und Entspannungstechniken, damit der wiedergewonnene Einklang von Körper und Seele lange bestehen bleibt.

Auch nach der Kur begleiten wir Bahnbeschäftigte und deren Familien mit unseren Angeboten im Bereich Gesundheit und Soziales – unsere deutschlandweit agierenden Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter sind Ihre Ansprechpersonen vor Ort.

Weiterführende Informationen erhalten Sie auf [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de) oder unter der Telefonnummer 0800 0600 0800.





Stiftung EWH  
Haus Möwennest  
Hohe Straße 3  
17454 Zinnowitz

Telefon: **038377 780**  
Telefax: **038377 78213**

E-Mail: **[moewennest@stiftungsfamilie.de](mailto:moewennest@stiftungsfamilie.de)**

**[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)**



**STIFTUNGSFAMILIE**  
BSW & EWH