

"Louise-Schroeder-Haus"

Am Kliff 6 25980 Sylt – OT Keitum

Vorsorge für Mutter + Kind an der Nordsee



E-Mail: <u>mukikuren-keitum@awo-sh.de</u> <u>www.louise-schroeder-haus.de</u>



Unter

www.louise-schroeder-haus.de

finden Sie unser Gästebuch. Wir hoffen auf regen Besuch.

Für noch mehr Infos weitere Internetadressen auf der vorletzten Seite.

www.insel-sylt.de

www.sylt.de



Jetzt auch auf facebook unter "AWO SANO & Partner"!

Sehr geehrte Teilnehmerin,

reisen.

in wenigen Wochen werden Sie zu einer Mutter-Kind-Maßnahme in das

"Louise-Schroeder-Haus"

Damit Sie sich schnell zurecht finden können, haben wir eine Reihe wichtiger Informationen für Sie zusammengestellt.

Bei weiteren Fragen können Sie uns unter folgenden Telefonnummern erreichen:

Betreuung	04651 - 9387 - 28
Rezeption	04651 - 9387 - 27
Kinderbetreuung	04651 - 9387 - 17

Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise!

Gabriele Bossmann

- Einrichtungsleitung Mutter-Kind-Vorsorge -

Konzept und Verlauf

Das "Louis-Schroeder-Haus" bietet Ihnen eine aufeinander abgestimmte Therapie und Betreuung im medizinischen, psychosozialen und freizeitpädagogischen Bereich an.

Ihnen und Ihren Kindern soll die Möglichkeit gegeben werden, das körperliche, seelische und soziale Befinden zu verbessern. Dazu bieten die Psychologische Psychotherapeutin, die Sozialpädagoginnen und der Kinderbetreuungsbereich Gruppenund Einzeltermine an. Zu Beginn führen wir Kureingangsgespräche, um mit Ihnen einen individuellen Plan mit Schwerpunkten und Zielsetzung zu erstellen.

Die Eingangsuntersuchung und die vom Arzt verordneten Anwendungen (bspw. Massagen, Fango, Krankengymnastik, orthopädisches Turnen) sind ein wichtiger Bestandteil der ganzheitlichen Therapie.

Unter fachlicher Anleitung können Sie mit verschiedenen Methoden Erfahrungen zum Thema Körper, Seele und Geist sammeln. Das Angebot reicht von Asthmaschulung, Autogenem Training über Wirbelsäulen-Gymnastik bis hin zu Bauchtanz und Yoga. Ihre Kreativität können Sie entfalten, unter anderem beim Töpfern und Seidenmalen. Durch gemeinsames Tun mit Ihrem Kind können Sie die Beziehung festigen.

Außerdem haben Sie die Möglichkeit, entweder allein oder gemeinsam mit anderen Frauen oder Kindern, die reizvolle Ostseeküste kennenzulernen und durch Schwimmen im Meer und Saunabesuche im Haus Ihr Wohlbefinden zu stärken.

Sie sollten sich schon im Vorwege vergegenwärtigen, dass neben unseren Angeboten <u>Ihre aktive Mitgestaltung</u> erforderlich ist.

Aber das Leben in einer größeren Gemeinschaft ist nicht immer nur freundlich bzw. erholsam.

Damit Ihre Zeit bei uns für Sie erfolgreich wird, ist es wichtig, dass Sie

- auf uns zugehen
- Ihre Wünsche und Bedürfnisse äußern
- Absprachen einhalten
- und sich mit einer Portion Toleranz auf alles Neue einlassen.

Anreise:

Mit der Bahn: Keitum ist die Bahnstation vor Westerland (Endbahnhof mit IC-Anschluss), aber nicht alle Züge halten dort. Sollten Sie eine bessere Durchgangsverbindung nach Westerland haben, kommen Sie von dort per Bus oder Taxi (ca. 12,00 €) nach Keitum. Die Busse fahren direkt ab Bahnhof Westerland.

Bei Ankunft am Bahnhof Keitum ab 16.00 Uhr werden Sie von einer Mitarbeiterin des Louise-Schroeder-Hauses empfangen, mitgebrachtes Gepäck nimmt Ihnen der Hausmeister unserer Einrichtung ab.

Mit dem Auto: Von Niebüll mit dem Sylt-Shuttle nach Westerland; beim Verlassen des Autozuges bitte Richtung Sylt-Ost einordnen; bis Keitum sind es ca. 4 km. Im Ort den Hinweis-Schildern zum Louise-Schroeder-Hauses folgen, bitte nicht nach NAVI fahren, das funktioniert in Keitum nicht und führt "in die Irre"!

Aufsichtspflicht:

Bitte beachten Sie, dass Sie auch während Ihres Kuraufenthaltes für Ihre Kinder die Verantwortung tragen.

Babysitting:

Eine abendliche Kinderbetreuung ist nur bei Gemeinschaftsveranstaltungen des Hauses für alle Erwachsenen (z.B. Diaabend) möglich.

Babyphone:

Sollten Sie selbst ein Babyphone besitzen, wäre es ratsam, dieses mitzunehmen, da wir nur eine geringe Anzahl Babyphone zur Verfügung stellen können (€ 40,00 Pfand).

Besuche:

Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass Besuche sich nachteilig auf den Kurerfolg auswirken (z. B. durch Aktualisierung häuslicher Probleme, Heimweh bei Kindern). Wir empfehlen daher, möglichst keine Besuche vorzusehen.

Bücherei:

Hier können Sie jeweils montags, mittwochs und freitags Bücher und Spiele kostenlos ausleihen.

Buggy:

Es steht eine begrenzte Anzahl an Sportkarren zur Verfügung, eine ständige Nutzung ist deshalb in der Regel leider nicht möglich.

Computer /Internet:

Ein kostenpflichtiger "Hot Spot" für den öffentlichen Zugang ist in Haus I / Foyer stationiert. Er ist von $9.^{00} - 22.^{00}$ Uhr nutzbar. Hierzu bringen Sie bitte ihr wlan-fähiges Notebook mit.

Eigentum:

Bitte beachten Sie, dass Sie während Ihres Aufenthaltes für Ihr Eigentum selbst verantwortlich sind. Insbesondere wird empfohlen die Kleidung der Kinder mit Namen zu kennzeichnen. Jedes Apartment verfügt über ein abschließbares Fach für Ihre Wertgegenstände.

Erwachsenencafé:

Dieser Raum ist ausschließlich den Erwachsenen zum Lesen, Klönen, Spielen, Fernsehen, Kaffee trinken etc. vorbehalten.

Fahrräder:

Es gibt Fahrradvermietungen im Ort. Das Louise-Schroeder-Haus hat keine eigenen Räder.

Freizeit:

Über Freizeitmöglichkeiten informieren wir Sie gerne hier vor Ort.

Jugendtreff:

Den Kindern ab 10 Jahren stehen Freizeiträume zur Verfügung, die sie täglich bis 21. ⁰⁰ Uhr eigenverantwortlich nutzen können. Hier können sie kickern, Musik hören, spielen, fernsehen etc.

Kinderbetreuung:

Bitte bereiten Sie sich und Ihre Kinder darauf vor, dass Sie mehrere Stunden am Tag getrennt verbringen werden. Dennoch kann die Eingewöhnung einige Tage dauern. Die Betreuungszeiten im Kindertreff sind für Kinder ab 3 Jahre: Montags – Freitags on 8.¹⁵ bis 16.⁰⁰ Uhr: In dieser Zeit nehmen die Kinder die Mahlzeiten in ihren Kindergruppen ein. Kinder unter 3 Jahren werden in der Regel in der Zeit von 8.¹⁵ bis 13.⁰⁰ Uhr betreut.

Kleidung:

Wegen des wechselhaften Wetters sollte wind- und regenfeste Kleidung (Mütze nicht vergessen!) mitgebracht werden. Ebenso ist die Mitnahme von Sportkleidung sowie festen Turnschuhen erforderlich. Bitte bringen Sie für Ihr Kind strapazierfähige Spielkleidung mit und vergessen Sie Ihr Badezeug nicht. Denken Sie an zusätzliche Hausschuhe für die Betreuungszeit im Kindertreff.

Klima:

Eine Besonderheit ist das Nordsee-Reizklima. Es kann unter Umständen eine Infektion bewirken. Dieses Phänomen ist jedoch nicht besorgniserregend, weil es Bestandteil des Abhärtungsprozesses ist.

Krankenversicherung:

Bitte bringen Sie Ihre Krankenversicherungskarten mit.

Medikation:

Dauermedikation sowie Notfallmedikamente für Sie und Ihre Kinder sind mitzubringen.

Nordic Walking:

Nordic Walking-Stöcke stehen in begrenztem Umfang gegen Pfand zur Verfügung. Es ist empfehlenswert, eigene Stöcke mitzubringen.

Rauchen:

Das "Louise-Schroeder-Haus" ist ein Nichtraucherhaus.

Ruhezeiten:

Die Ruhezeiten von 13.00 Uhr – 15.00 Uhr und ab 20.00 Uhr sind sowohl im Haus als auch auf dem Gelände (einschl. Kinderspielplatz) einzuhalten.

Schule:

Es besteht für Schulkinder die Möglichkeit, unter Anleitung an der Hausaufgabenbetreuung (ca. 4 – 5 x wöchentlich 1 – 2 Stunden) teilzunehmen. Bitte bringen Sie die entsprechenden Lernmaterialien mit. Es findet kein Unterricht statt! In den bundesweiten Hauptferienzeiten (Ostern, Ende Juni bis Anfang September und über Weihnachten) wird keine Hausaufgabenbetreuung angeboten; während der übrigen Ferien nur nach Absprache vor Ort.

Schwimmbad:

Das hauseigene Schwimmbad steht Ihnen zu bestimmten Zeiten kostenlos zur Verfügung. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren ist die Nutzung nur in Begleitung eines Erwachsenen gestattet.

Spielzeug:

Bitte nehmen Sie für die betreuungsfreie Zeit Spielzeug für ihre Kinder mit!

Teeküchen:

Diese stehen Ihnen in den jeweiligen Wohnbereichen zur Verfügung. Hier befinden sich auch Kaffee-Pad-Maschinen, Flaschenwärmer und Kühlschränke.

Telefon:

Ihr Zimmertelefon dient als interne Notrufanlage und ist für Ihre Erreichbarkeit für Telefonate von / nach außerhalb nur gegen Gebühr zu nutzen.

Verpflegung:

Neben den unterschiedlichen Sonderkostformen bieten wir mittags drei Gerichte zur Auswahl an. Frühstück und Abendbrot bieten wir in Büfettform an.

Wäsche:

Handtücher und Bettwäsche werden gestellt. Strandtücher sowie Handtücher für das Schwimmbad bringen Sie bitte selbst mit. Eine Ausleihe von Handtüchern ist gegen Pfand- und Waschgebühr möglich (€ 10,00). Einen Bademantel benötigen Sie ggf. nur für die Sauna!

Waschmaschine:

Es gibt 2 Münzwaschmaschinen und -trockner. Waschmittel wird nicht gestellt, ein Automat ist vor Ort. In der Waschküche befindet sich auch ein Bügeleisen

Wattenmeer:

Keitum liegt an der Wattseite der Insel. Sie haben hier keine Möglichkeit, im Meer zu baden. **Das Betreten des Watts ohne Führung ist lebensgefährlich!**Bis zum Badestrand an der Westseite der Insel sind es ca. 5 km.

Wertsachen:

Wir bitten Sie, auf Ihre Wertsachen selbst zu achten, da wir keine Haftung übernehmen.

Zimmer:

Sie bewohnen mit Ihrem Kind / Ihren Kindern Appartement mit eigenem Bad (Dusche, WC, Waschbecken – ein Föhn ist nicht vorhanden).

Stand: Dezember 2018