

**Vous vous sentez épuisées?  
Il vous arrive de penser que  
vous êtes à bout de force?**



**Une cure peut vous aider en cas de**

- stress et épuisement total,
- souffrances psychosomatiques,
- maladies chroniques.

**Une cure vous propose, à vous et vos enfants,**

- un séjour de 3 semaines dans un établissement de cure,
- un suivi médical,
- un soutien psychosocial,
- des thérapies et soins,
- du sport et des activités physiques,
- une garde d'enfant dans l'établissement.

En Allemagne, en principe, toutes les mères (ayant des enfants de moins de 12 ans) ont le droit légal à une cure mère-enfant si elles sont malades. Le coût du séjour en cure est, en grande partie, pris en charge par la caisse d'assurance maladie.

**Laissez-vous conseiller!**

L'association protestante «Müttergenesung Hamburg» répond à toutes vos questions concernant les cures mère-enfant et vous aide pour le dépôt des demandes. Des connaissances de base en allemand sont indispensables pour pouvoir bénéficier des conseils et faire une cure. Notre offre est gratuite et ouverte à toutes, quelle que soit votre confession ou votre origine.

**N'hésitez pas à nous contacter!**

**Вы чувствуете себя изможденной?  
Вам кажется, что вы перестали  
справляться с бытом?**

**Курорт – хорошая терапия при:**

- стрессе и сильном утомлении,
- психосоматических расстройствах,
- хронических болезнях.

**Поездка с детьми в санаторий матери и ребенка – это:**

- три недели в учреждении санаторского типа
- посещение врачей,
- психосоциальные консультации,
- терапия и различные процедуры,
- спорт и движение,
- профессионально организованный уход и присмотр за детьми.

В Германии все матери детей в возрасте до 12 лет, страдающие какими-либо болезнями, имеют по закону право на поездку в санаторий матери и ребенка. Пребывание в санатории, по большей части, оплачивается больничной кассой.

**Приходите к нам на консультацию!**

В Evangelische Müttergenesung Hamburg вас проконсультируют по всем вопросам, касающимся санаториев матери и ребёнка, и помогут составить заявление. Получение консультации и поездка в санаторий невозможны без базовых знаний немецкого языка. Помощь, которую мы оказываем, - бесплатная и никак не связана с вероисповеданием и происхождением.

**Обращайтесь, мы будем рады  
помочь вам!**

**¿Se siente cansada?  
¿Siente a veces que los quehaceres  
cotidianos la agobian?**

**Una cura de rehabilitación ayuda en casos de**

- estrés y agotamiento
- molestias sicosomáticas
- enfermedades crónicas

**Una cura de rehabilitación le ofrece a usted y a sus hijos**

- tres semanas de permanencia en un centro de rehabilitación asesoría médica
- asesoría sicosocial
- Terapias y tratamientos
- Deporte y actividad física
- Programa de actividades para los niños dentro del centro.

En Alemania, todas las madres (con hijo(s) de hasta 12 años) que padezcan alguna enfermedad tienen por ley derecho a una cura madre-hijo. El seguro de salud cubre gran parte de los costos de la permanencia en el centro de rehabilitación.

**¡Infórmese!**

La Evangelische Müttergenesung de Hamburgo es un centro de información y asesoría de la iglesia evangélica especializado en curas de rehabilitación madre-hijo. Con gusto le informaremos ampliamente sobre el tema y la apoyaremos en la presentación de su solicitud. Para acceder a la asesoría, así como a la cura en sí, es necesario disponer de conocimientos básicos de alemán. Nuestra asesoría es gratuita y abierta a todas las mujeres, independientemente de su religión u origen.

**¡Estaremos felices de poder ayudarla!**

**Kendinizi yorgun mu hissediyorsunuz?  
Bazen günlük işlerinize yetişemediğinizi  
mi düşünüyorsunuz?**

**Rehabilitasyon**

- strese ve ağır yorgunlukta
- psikosomatik rahatsızlıklarda
- kronik hastalıklarda yardımcı olur.

**Rehabilitasyon size ve çocuklarınıza**

- üç haftalığına bir rehabilitasyon merkezinde kalmanızı
- sağlık yardımı almanızı
- psikososyal danışmanlığı
- terapiler ve uygulamalar
- spor ve egzersiz
- rehabilitasyon merkezinde çocuk bakımı sağlar.

Almanya'daki hasta olan her anne (ve 12 yaşını geçmeyen çocukları) kanunen anne-çocuk-rehabilitasyonu talep edebilir. Rehabilitasyon masraflarının çoğunu sağlık sigortası karşılar.

**Bize danışın!**

Protestan Anne Sağlığı Hamburg anne-çocuk-rehabilitasyonuna dair sorularınızı cevaplar ve başvuru sürecinde size yardımcı olur. Danışma hizmeti almak ve rehabilitasyon programına katılmak için temel Almanca bilgisi gereklidir. Bu hizmeti herhangi bir dini ayırım gözetmeksizin ücretsiz vermekteyiz.

**Bize ulaşın!**



**Gutes für Ihre Gesundheit!**

Beratung zu Mutter-Kind-Kuren

**لسلامة صحتك! استشارات عن المنتجعات الصحية المخصصة للأم والطفل**

**Good for your health! Counseling for mother-child cures**

**چه چیزی برای سلامتی شما مفید است!**

استشارات عن المنتجعات الصحية المخصصة للأم والطفل

**C'est bon pour votre santé! Conseils pour les cures mère-enfant**

**Польза для вашего здоровья!**

Консультации по вопросам поездок в санатории матери и ребенка

**¡Algo bueno para su salud!**

Asesoría informativa sobre curas de rehabilitación madre-hijo

**Sağlığınıza iyilik yapın! Anne-çocuk-rehabilitasyonu için bize danışın**

**Müttergenesung Hamburg in der ev.-luth. Kirche**

أنتشعرين بالإرهاق؟ أنتشعرين في بعض الأحيان أنك عاجزة عن الصمود عبر حياتك اليومية؟

### تساعدك المنتجات الصحية في حالات:

- الإجهاد والإعياء الشديد
- الشكاوى النفسية
- الأمراض المزمنة

### هذا ما توفره المنتجات الصحية لك ولأطفالك:

- إقامة لمدة ثلاثة أسابيع في إحدى المنتجات الصحية
- إشراف طبي
- مشورة نفسية واجتماعية
- علاجات ومعالجات
- رياضة وتمارين
- رعاية للأطفال داخل المنتج الصحي

يحق بموجب القانون في ألمانيا لكافة الأمهات (أمهات الأطفال حتى سن ١٢ عاماً)، اللاتي تعانين من أمراض، الالتحاق بمنتج صحي مخصص للأمهات والأطفال. ويتم تغطية معظم تكاليف الإقامة بالمنتج الصحي من قبل صندوق التأمين الصحي.

### دعينا نقدم لك المشورة!

توفر لك المؤسسة البروتستانتية لسلامة الأمهات الصحية في هامبورج (evangelische Müttergenesung Hamburg) معلومات عن كافة المسائل المتعلقة بالمنتجات الصحية المخصصة للأم والطفل وتساعدك على تقديم طلب للالتحاق بإحدى تلك المنتجات. يُشترط الإلمام بالمبادئ الأساسية للغة الألمانية للحصول على استشارة وكذا الالتحاق بإحدى المنتجات الصحية. خدمتنا مجانية ولا تتعلق بالعبء أو المنشأ.

### تواصل معنا!

## Sie fühlen sich erschöpft? Manchmal denken Sie, der Alltag ist nicht mehr zu schaffen?

### Eine Kur hilft bei

- Stress und schwerer Erschöpfung,
- psychosomatischen Beschwerden,
- chronischen Erkrankungen

### Eine Kur bietet Ihnen und Ihren Kindern

- drei Wochen Aufenthalt in einer Kureinrichtung,
- ärztliche Betreuung,
- psychosoziale Beratung,
- Therapien und Anwendungen,
- Sport und Bewegung,
- Kinderbetreuung in der Kureinrichtung.

In Deutschland haben grundsätzlich alle Mütter (mit Kindern bis zu 12 Jahren), die Erkrankungen haben, einen gesetzlichen Anspruch auf eine Mutter-Kind-Kur. Die Kosten für den Kuraufenthalt werden weitgehend von der Krankenkasse übernommen

### Lassen Sie sich beraten!

Die evangelische Müttergenesung Hamburg informiert Sie zu allen Fragen rund um Mutter-Kind-Kuren und unterstützt Sie bei der Antragstellung. Für eine Beratung sowie die Teilnahme an einer Kur sind Grundkenntnisse der deutschen Sprache erforderlich. Unser Angebot ist kostenlos und unabhängig von Konfession und Herkunft.

### Sprechen Sie uns gerne an!

## Are you feeling tired? Does the daily grind sometimes make you feel overwhelmed?

### A recovery retreat can help in cases of

- stress and exhaustion
- psychosomatic complaints
- chronic illnesses

### A recovery retreat offers you and your children

- a three-week stay at a recovery center
- medical support
- psychosocial support
- therapies and treatments
- sport and physical activity
- a children's activity program within the center.

In Germany, all mothers of children aged up to 12 who suffer from any illness are entitled to a mother-child recovery cure. Health insurance covers most of the costs of staying in a recovery center.

### Find out more!

The Hamburg Evangelische Müttergenesung is a center run by the evangelical church for specialized information and advice on mother-child recovery cures. We will be happy to tell you all about what is available and help you to file your request. In order to take advantage of the advisory services and the rest cure itself, you will need at least basic knowledge of German. Our services are provided free of charge and are open to all women, regardless of their religion or place of origin.

### We will be happy to help you!

## شما احساس خستگی می کنید؟ گاهی کار روزانه برای تان سخت شده است؟

### یک دورهٔ مداوا در این درمانگاه در این موارد کمک می کند:

- تشویش و خستگی زیاد،
- مشکل روان تنی،
- بیماریهای مزمن.

### این دورهٔ مداوا به مادر و کودک این خدمات را ارائه می دهد:

- اقامت به مدت سه هفته در درمانگاه،
- خدمات پزشکی،
- مشاوره برای روان درمانی،
- درمانهای مختلف و متنوع،
- ورزش و حرکت،
- مراقبت از کودکان.

در کشور آلمان مادران بیمار (و کودکان تا سن دوازده سالگی) قانوناً حق دارند که به درمانگاه مادر و کودک بروند. هزینهٔ این درمان تا حدود زیادی از بیمه درمانی پرداخت می شود.

### شما می توانید در این مورد با سازمان اوانگلیش موترگنزونگ

هامبورگ مشورت کنید. این سازمان به سؤالی شما پاسخ می دهد و برای درخواست رفتن به این درمانگاه کمک می کند. برای مشاوره و مشارکت در این برنامه به دانش پایه زبان آلمانی احتیاج است. پیشنهاد ما مجانی و مستقل از عقاید دینی و منشاء است.

### با ما تماس بگیرید!



## Kontakt

### Beratung Hamburg-West

Andrea Daum

Garstedter Weg 9, 22453 Hamburg

Telefon: (040) 22 62 29 775

E-Mail: andrea.daum@kirchenkreis-hhsh.de

### Beratung Hamburg-Mitte

Regina Ohlsen

Loogeplatz 14-16, 20249 Hamburg

Telefon: (040) 46 07 93 12

E-Mail: r.ohlsen@kirche-hamburg-ost.de

### Beratung Hamburg-Ost

Ingrid Nottbohm

Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Telefon: (040) 51 90 00 876

E-Mail: mgw-ost@kirche-hamburg-ost.de

### Beratung Hamburg-Süd

Silke Heeren

Hölertwiete 5, 21073 Hamburg

Telefon: (040) 51 90 00 945

E-Mail: mgw-sued@kirche-hamburg-ost.de

www.muettergenesung-hamburg.de



Ev.-Luth. Kirchenkreisverband

Hamburg