

Die Klinik Hohes Licht

Die zum evangelischen FrauenWerk Stein e.V. gehörende Klinik Hohes Licht ist ideal im schönen Allgäu gelegen. **Oberstdorf ist ein anerkannter heilklimatischer Kurort und Kneippkurort.** Die unvergleichliche Alpenlandschaft lädt das ganze Jahr über zu vielen Aktivitäten ein.

Hier finden Sie professionelle Bedingungen für Ihre Kurmaßnahme; ein Expertenteam begleitet Sie während Ihres Aufenthaltes. Die Klinik Hohes Licht bietet eine auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Behandlung an.

In entspannter Umgebung können Sie **Ihre Kraftquellen wieder neu spüren** und Ihr körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden steigern. Heilung bedeutet nach unserem **christlichen Menschenbild** Heilwerden der ganzen Person.

Der Tagessatz der Klinik beträgt 75,95 Euro (Stand: Mai 2011).

Wenn Sie – über das beiliegende Blatt hinaus – mehr über die Klinik erfahren wollen, besuchen Sie sie doch im Internet: www.klinik-hoheslicht-oberstdorf.de.

Beratung und Anmeldung

Beratungsstelle für alte Menschen und ihre Angehörigen

Magdalenenstraße 7,
80638 München
Telefon: 089 - 15 91 35 20 / -21
Telefax: 089 - 15 91 35 - 12
E-Mail: altenberatung@im-muenchen.de
www.altenberatung-muenchen.de

Beratungsstelle im Netzwerk Pflege / Fachstelle für pflegende Angehörige

Magdalenenstraße 7,
80638 München
Telefon: 089 - 15 91 35 67
Telefax: 089 - 15 91 35 - 12
E-Mail: netzwerk-pflege@im-muenchen.de
www.netzwerk-pflege-muenchen.de

Hilfe im Alter

Gemeinnützige GmbH der Inneren Mission München
www.hilfe-im-alter.de

FrauenWerk Stein e.V.

in der Evang.-Luth. Kirche in Bayern
www.frauenwerk-stein.de

Kraftquelle und neuer Schwung



Kuren für pflegende Angehörige Vorsorge für Frauen



Hilfe im Alter

Gemeinnützige GmbH
der Inneren Mission München

Eine Kooperation der Hilfe im Alter
mit der Klinik Hohes Licht des
FrauenWerk Stein e.V.





Kraft wächst uns zu, wenn wir uns in den Fluss der Kraft stellen.

Ulrich Schaffer



Sie pflegen Ihren Angehörigen und brauchen dringend eine Auszeit, weil...

... Sie Ihre Kräfte gezielter einsetzen wollen, um sich weiter um Ihren Angehörigen kümmern zu können.

... Sie wieder **mehr Lebensgefühl und Lebendigkeit** suchen für ein eigenes Leben außerhalb der Pflegesituation.

... Sie in der Nacht wieder ruhig schlafen wollen und Ihnen Ihre **eigene Gesundheit** wichtig ist.

... Sie wieder **mehr Lebensqualität** haben wollen, Ihnen Kontakte zu Freunden wichtig sind und Sie gerne wieder Ihren Hobbys nachgehen möchten.

... Sie wieder mehr Raum und Zeit haben möchten, um sich um Ihre körperlichen Belange zu kümmern.

... Sie neue Impulse suchen, um **kreativer mit der häuslichen Pflegesituation** umgehen zu können.

... Sie nach dem Tod Ihres Partners Trauer zu bewältigen haben.

Die Hilfe im Alter unterstützt Sie mit ihrem neuen Angebot, wenn Sie Erholung brauchen, um anschließend wieder ganz für Ihren Angehörigen da sein zu können.

Statistisch gesehen sind die pflegenden Angehörigen der größte Pflegedienst in Deutschland.

92 Prozent der Pflegebedürftigen werden in der Familie gepflegt, 83 Prozent der pflegenden Angehörigen sind Frauen. Jede andere Arbeitnehmerin hat einen gesetzlichen **Anspruch auf Urlaub oder eine Kur- bzw. Vorsorgemaßnahme**. Oder sie bleibt zu Hause, wenn sie krank ist und kann sich regenerieren.

Für Frauen, die Angehörige pflegen, ist es in der Regel nicht möglich, einmal eine Auszeit zu nehmen. In Beratungsgesprächen heißt es dann oft: „Ich müsste eigentlich operiert werden, aber ich kann nicht, weil ich meinen Mann nicht im Stich lassen will.“ Oder: „Ich habe meiner Mutter versprochen, immer für sie da zu sein. Aber jetzt kann ich einfach nicht mehr.“

Wir sind überzeugt, dass wir Ihrem Angehörigen gemeinsam mit Ihnen vermitteln können, wie **wichtig es für Sie ist, wieder zu Kräften zu kommen**. Und wie sehr er (oder sie) davon profitiert, wenn Sie mit neuer Kraft zurück kommen und entspannter weiter pflegen können.

Wir unterstützen Sie, wenn Sie eine Kur- bzw. Vorsorgemaßnahme bei der Krankenkasse beantragen wollen.

Gemeinsam besprechen wir die dafür notwendigen Formalitäten und **klären die finanziellen Fragen**. In Einzelfällen können wir die Kurmaßnahme auch mit einem **Geldbetrag** unterstützen.

Wir helfen Ihnen, wenn Sie Ihren Angehörigen in einer Kurzzeitpflege unterbringen wollen oder besprechen mit Ihnen andere Möglichkeiten. Die Hilfe im Alter verfügt im Großraum München über sieben Alten- und Pflegeheime mit rund 900 Plätzen und **stellt für die Dauer der Kur auch Kurzzeitpflegeplätze zur Verfügung**.

In unseren Häusern pflegen professionelle Fachkräfte Ihren Angehörigen **rund um die Uhr**. Und Sie können ganz beruhigt Ihre Auszeit genießen und Kraft tanken.

Sollten Sie im Anschluss an den Kuraufenthalt **weitere Begleitung** wünschen, um den Erfolg der Maßnahme auch in Ihrer häuslichen Umgebung zu gewährleisten, sind wir gerne für Sie da.

Wann die jeweils **dreiwöchigen Kuren** stattfinden, entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Terminblatt.