vivida bkk
78044 Villingen-Schwenningen

Kundencenter
T 0800 3755 3755 5*
F 0800 3755 3755 9*
info@vividabkk.de
www.vividabkk.de

Medizinische Beratung
MedHotline 0800 3755 3755 3*
MedHotline international +49 7720 9727 11555

Kosten variieren je nach Verbindung und Telefonanbieter
*kostenfrei für Mobilfunk/Festnetz

Digital und bundesweit ...
Ansbach . Arnstadt . Berlin . Bremen . Büdelsdorf . Emden
Fulda . Hamburg . Karlsruhe . Koblenz . Langenhagen . Mainz
München . Münster . Villingen-Schwenningen . Wächtersbach

Folgen Sie uns
www.facebook.com/vividabkk
www.twitter.com/vividabkk

MVMA_FL_GF-_01_02/21

Online-Seminar

Eltern-Burnout

Wenn der Alltag zu viel wird

Völlig erschöpft und ausgebrannt: In diesen außergewöhnlichen Zeiten wird das Elternsein für manche Mütter und Väter zur Qual. Die Corona-Pandemie wirft für viele Familien eine Reihe von Schwierigkeiten und Herausforderungen auf. Home-Schooling, geschlossene Kitas und Krippen, Homeoffice und zum Teil beengte Wohnverhältnisse sind nur einige davon. Dies kann bei einigen Familien eine Reihe von Problemen auslösen. Familien sind es nicht gewohnt, rund um die Uhr auf eingeschränktem Raum zusammenzuleben. Kinder sind es nicht gewohnt, dass ihre Freiheiten eingeschränkt werden. Und mit der Telekommunikation haben wir eine gewisse Routine des Zusammenlebens verloren.

In diesem Seminar werden wir gemeinsam versuchen, die Ursachen zu analysieren. Sie erhalten wertvolle Informationen und praktische Tipps, wie Sie in diesen herausfordernden Zeiten ein harmonisches Familienleben und Ihre „Elterninseln" schaffen können.

Dauer: 90 Minuten
Termin: Mittwoch, 05.05.2021, 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldung bis: Dienstag, 04.05.2021
Referentin: Monika Thier, Paar- und Familientherapeutin, Psychotherapeutin

Online-Vortrag

Spielzeug

So wird aus Kinderträumen kein Albtraum

Wer auf der Suche nach einem Geschenk für sein Kind ist, hat vor riesigen, mit buntem Spielzeug gefüllten Regalen die Qual der Wahl: Welches Spielzeug ist das richtige? Spaß soll es machen, altersgerecht muss es sein und außerdem noch sicher und möglichst schadstofffrei. Der Vortrag informiert über Möglichkeiten und Grenzen beim gesundheitsbewussten Spielzeugkauf, über Kennzeichnung von Spielzeug und gesetzliche Grundlagen.

Dauer: 60 Minuten
Termin: Mittwoch, 19.05.21, 18.00 – 19.00 Uhr
Anmeldung bis: Dienstag, 18.05.2021
Referentin: Heike Silber, Ernährungswissenschaftlerin, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Online-Seminar

Selfcare – im Fokus des Familien-Alltags

Gesund durch den Alltagsstress

Trotz vielfältiger Bemühungen der Politik zur Familienfreundlichkeit ist es immer wieder schwierig, eine Alltagsbalance beziehungsweise eine Balance zwischen Beruf und Familie herzustellen. In diesem Seminar gehen wir der Frage nach, wie Sie als berufstätige Mutter oder berufstätiger Vater einen gesunden Umgang mit sich selbst im Alltagsstress finden. Wie können Sie dabei sich selbst, Ihrem Partner und Ihrer Familie gerecht werden? Im Hinblick auf diese Themen zeigen wir Ihnen Möglichkeiten zur Stressreduzierung auf und bringen Ihnen Ansätze des Zeitmanagements nahe.

Dauer: 60 Minuten
Termin: Donnerstag, 20.05.2021, 18.00 – 19.00 Uhr
Anmeldung bis: Mittwoch, 19.05.2021
Referentin: Simone Eger, Diplom-Psychologin, famPLUS GmbH

Profitieren Sie von weiteren Leistungen

BabyCare-App

Wir begleiten Sie gemeinsam mit BabyCare durch die aufregende Zeit der Schwangerschaft und geben Ihnen Antworten auf Ihre Fragen. Laden Sie sich die App herunter und überzeugen Sie sich selbst.

MamaKonto

Mit unserem MamaKonto erhalten Schwangere ein Guthaben in Höhe von 500 Euro je Schwangerschaft für zusätzliche schwangerschaftsbezogene Leistungen. Wählen Sie aus unterschiedlichen Bereichen die für Sie individuell passenden Leistungen aus.

Früh gewinnt

Nie mehr die Vorsorgeuntersuchungen vergessen! Wir erinnern Sie automatisch an die bevorstehenden Kinder- und Jugendvorsorgeuntersuchungen U4 bis J1. Ihr Kind steht bei uns im Mittelpunkt!

Kinderheldin – Hebammen-Beratung online

Erfahrene Hebammen geben telefonisch, in einem Chat oder per Video-Call persönliche Tipps rund um Ihre Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Baby. Schnelle Antworten – unkomplizierte Beratung. Sicher, vertraulich & kostenfrei!

Kostenfrei für alle Interessierten – egal welche Kasse!

Für Ihre Familie nur das Beste.

GesundeFamilie⊕
Seminare, Kurse und Vorträge

vividabkk
Ihre Krankenkasse

Gesundheit für die gesamte Familie

GesundeFamilie+

Seminare, Kurse und ein Vortrag – alles online

Mit unserem Projekt „GesundeFamilie+" unterstützen wir werdende Eltern und junge Familien in einer aufregenden, aber auch anstrengenden Zeit. In Seminaren, Kursen, Vorträgen und Videos erhalten Sie Informationen rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt und die ersten Jahre mit Ihrem Kind. Nutzen Sie dieses vielfältige und kostenfreie Angebot für die Gesundheit Ihrer ganzen Familie.

Melden Sie sich gleich online an:
www.vividabkk.de/veranstaltungen

Wichtig zu wissen:

- Die hier aufgeführten Online-Angebote sind **für alle Interessierten kostenfrei, unabhängig davon, bei welcher Krankenkasse sie versichert sind.**
- Die Teilnahme an diesen Aktionen beeinflusst nicht die Kostenübernahme anderer Leistungen. Sie können trotzdem weitere zwei Gesundheitskurse in Anspruch nehmen!

Online-Seminar

Schneller durch den Bürokratie-Dschungel

Für eine sorgenfreie Kinderplanung

Anträge auf Mutterschaftsleistungen, Elternzeit, Eltern- und Kindergeld – für Ihren neuen Erdenbürger müssen Sie ganz schön viel Bürokratie erledigen. Mit diesem Online-Seminar möchten wir Sie dabei unterstützen, einen Überblick über den Bürokratie-Dschungel zu erhalten. Sie bekommen viele Tipps zur finanziellen Unterstützung für die Zeit vor und nach der Geburt.

Dauer: 90 Minuten
Termin: Donnerstag, 22.04.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldung bis: Mittwoch, 21.04.2021
Referent: Sebastian Schoch, Diplom-Sozialpädagoge, Pro Familia Villingen-Schwenningen

Online-Seminar

Von der Milch zum Brei

So ernähren Sie Ihr Kind von Anfang an gesund

Kaum eine Lebensphase ist wichtiger für einen Menschen als die ersten Lebensmonate. Die für die gesunde Entwicklung notwendigen Nährstoffe und Vitamine bekommt Ihr Baby durch die richtige Ernährung – und genau hierfür können Eltern oft besonders viel Rat und Hilfe brauchen. Wann ist ein guter Zeitpunkt, die B(r)eikost einzuführen? Womit fange ich an? Welche Alternativen gibt es? Wir informieren Sie über die neusten Erkenntnisse. Vor allem aber stehen Ihre Fragen im Mittelpunkt – für eine gesunde Ernährung Ihres Kindes von Anfang an.

Dauer: 60 Minuten
Termin: Dienstag, 27.04.2021, 18.00 – 19.00 Uhr
Anmeldung bis: Montag, 26.04.2021
Referentin: Brigitte Neumann, Diplom-Ökotrophologin

Live-Video-Vortrag

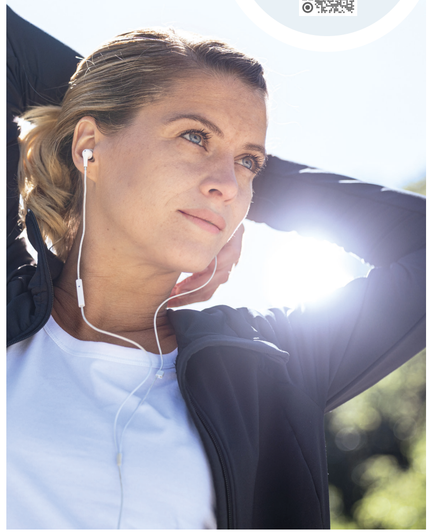
Kinderkrankheiten

Mit sanften Hausmitteln lindern

Ob Husten, Schnupfen, Fieber, Ohren- oder Bauchschmerzen, wunder Po – altbewährte Hausmittel für Säuglinge und Kleinkinder gibt es für jedes Wehwehchen. Sie kosten wenig, sind fast immer zu Hause vorrätig und helfen häufig sogar besser als teure Medikamente. Sie möchten Ihr Kind auf natürliche Weise bei Krankheiten oder Beschwerden unterstützen, wissen aber nicht wie? In diesem Live-Video-Vortrag erfahren Sie, welche Hausmittel für Säuglinge und Kleinkinder geeignet sind. Sie erhalten Tipps rund um altbewährte Hausmittel. Deren Anwendung wird direkt an einer Puppe gezeigt. So erhalten Sie die nötige Sicherheit im Umgang mit Ihrem kleinen Patienten.

Dauer: 90 Minuten
Termin: Mittwoch, 28.04.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldung bis: Dienstag, 27.04.2021
Referentin: Lucia Cremer, Kinderkrankenschwester und Autorin

Weitere Videos finden Sie hier:
www.vividabkk.de/videos



Online-Videokurse

Erste Hilfe am Kind online

In diesem Erste Hilfe-Online-Videokurs speziell für Kindernotfälle lernen Sie, die häufigsten Gefahren für Ihr Baby und Kind zu erkennen und die richtigen Gegenmaßnahmen einzuleiten. Dieser Kurs erläutert mit Videoaufzeichnungen das richtige Verhalten in verschiedenen Notfällen, wie Verbrennungen, Vergiftungen, Knochenbrüchen, Bewusstlosigkeit, Atemstörungen (Verschlucken) sowie Pseudokrupp, Asthma und Allergien etc.

Bewegung für (werdende) Mütter – MamaWORKOUT

MamaWORKOUT ist ein Konzept mit Übungen und Workouts für Schwangerschaft, Wochenbett und Rückbildung. Zusätzlich erfahren Sie viel über Ihren Körper und Ihre Gesundheit im Zusammenhang mit der Schwangerschaft und der Geburt. Die unterschiedlichen Trainingsprogramme, wie Fitness, Rückengesundheit, Yoga und Entspannung, sind speziell für Ihren besonderen Lebensabschnitt entwickelt worden. So bleiben Sie beweglich und kraftvoll.

Wichtig zu wissen:
Den Zeitpunkt der Kurseinheiten können Sie selbst bestimmen.
Die Videos stehen Ihnen nach der Aktivierung Ihres Accounts 24 Monate zur Verfügung. Den Zugangscode erhalten Sie nach der Anmeldung.