

Als kleine Hilfe und als Gedankenstütze haben wir für Sie eine Checkliste entworfen.

Was muss ich mitnehmen? Woran sollte ich denken?

Bei der Auswahl der Kleidung für Sie und Ihre/Ihr Kind/er achten Sie bitte darauf, dass diese praktisch, strapazierfähig, pflegeleicht und vor allem der Jahreszeit entsprechend ist. Im Sommer sollten daher eine kurze Hose und T-Shirt und im Winter ein warmer Pullover, Schal und Mütze nicht fehlen.

Handgepäck (Wichtig)

Sollten Sie Ihre Koffer vorschicken, denken Sie an eine kleine Kosmetiktasche (falls ihre Koffer verspätet ankommen)

- Personalausweis oder Reisepass (noch gültig?)
- Geld (für persönliche Ausgaben, für Pfandausleihe)
- Impfpass (Stiko)
- Allergiepass
- Ausgefüllte Patientenbögen (sofern nicht bereits ins Haus geschickt)
- Kfz-Papiere
- Krankenversichertenkarte
- Verpflegung

Kleidung für Sie und Ihre Kinder

- Unterwäsche, Socken, Strümpfe, Tageswäsche
- Schlafsachen
- Schuhe (bequeme Schuhe, feste Schuhe, Hausschuhe für die Kindergruppe)
- Sportbekleidung, Turnschuhe für drinnen und draußen (auch für die Kinder)
- Wetterfeste Kleidung je nach Jahreszeit (Regenjacke, Gummistiefel, Mütze, Schal, Sonnenhut, Matschhosen) -> auch im Frühling/ Sommer kann es sehr kalt sein und regnen!

Kosmetik und Körperpflege

- Zahnpflege (Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide)
- alles für Gesicht und Körper (Haarpflegemittel, Duschgel, Deo, Cremes, Seife)
- Haarbänder, Bürste
- Sonnencreme, Bodylotion
- Taschentücher
- Tampons, Binden
- Kontaktlinsenpflege, Ersatzbrille
- Föhn, Nagelschere, Nagelfeile

Für die Kinder wichtig

- Schmusekissen, Kuscheltier
- Fieberthermometer
- Spielzeug/ Bücher/ evtl. Notebook u. ä.
- Rucksack oder Tasche für den Kindertreff

Medikamente

- persönliche Medikamente (z.B. gegen Bluthochdruck, Kreislauf- und/oder hormonelle Beschwerden)
- Notfallmedikamente
- Tabletten gegen Reiseübelkeit
- Mittel bei Allergien
- Ggf. Mittel gegen Mückenstiche

Sonstiges

- Wetterfeste Kleidung, evtl. Gummistiefel
- Kamera
- Sonnenbrille
- Handy mit passendem Ladegerät
- Schreibsachen
- Wecker (Radiowecker vorhanden)
- Rucksack für Ausflüge
- Trinkflasche je Kind- aus Gründen der Nachhaltigkeit
- Senseo-Kaffeepads (für Kaffee außerhalb der Speisesaalzeiten)

Im Louise-Schroeder-Haus vorhanden:

- Handtücher, Bettwäsche, Decken, Kissen etc. (Tuch für Sauna bitte selbst mitbringen)
- Wärmflaschen im medizinischen Bedarfsfall
- Waschmaschinen/ Wäschetrockner (bitte bringen Sie Kleingeld in Form von 0,50€/ 1€/ 2€-Stücken mit. Waschmittel können Sie mitbringen oder vor Ort kaufen. Waschmittel Pods können nicht genutzt werden.
- Bitte beachten: das hauseigene Schwimmbad ist dauerhaft geschlossen.**
- Babyfon, Nachtlichter, Kindersitze (Sitzerhöhungen stehen Ihnen in begrenzter Anzahl zur Verfügung, z.T. gegen Pfand)
- WLAN (gegen Gebühr)
- Drucker (gegen Gebühr)
- Isolierkannen (gegen Pfand)

Packliste Mutter-Kind-Kur

Louise-Schroeder-Haus

