

Checkliste „Was muss mit?“ zur Mutter-Kind-Kur im Gertrud-Völcker-Haus

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

Was muss ich mitnehmen? Woran sollte ich denken?

Grundsätzlich: 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

- Personalausweis oder Reisepass (noch gültig?)
- Geld (für persönliche Ausgaben, für Pfandausleihe)
- Kleingeld für Waschmaschine und Trockner
- Impfpass
- Allergiepass
- Ausgefüllte Patientenbögen (sofern nicht bereits ins Haus geschickt)
- Wenn Sie mit der Bahn anreisen: Bahntickets
- Krankenversichertenkarte, ggf. Befreiungskarte
- FFP 2 Masken
- Verpflegung für unterwegs

Sollten Sie Ihre Koffer vorschicken, denken Sie auch an eine kleine Kosmetiktasche, ggf. Medikamente – (falls ihre Koffer verspätet ankommen)

Kleidung für Sie und Ihre Kinder

- Unterwäsche, Socken, Strümpfe
- T-Shirts, Pullover, Hemden, Blusen, Hosen, Kleider, Röcke..
- 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, Matschhosen, Sonnenhut,) -> auch im Frühling/ Sommer kann es recht kalt sein und regnen!
- Badesachen: Badetuch, Badeschuhe, Schwimmhilfen, Schwimmbrille?

Kosmetik und Körperpflege

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

- Föhn, Nagelschere, Nagelfeile
- Windeln, feuchte Tücher, Babycreme, Öl, Puder (**Tipp: Windeln und andere Drogerieartikel können im Voraus über diverse Anbieter durch Sie bestellt und direkt zu uns ins Haus geliefert werden – informieren Sie sich hierzu im Internet**)

Für kleine Kinder wichtig

- Schmusekissen, Kuscheltier
- Flaschen, Sauger, Flaschenbürste
- Schnuller
- Fieberthermometer
- Spielzeug
- Rucksack oder Tasche für die Kita/ für Ausflüge

Medikamente

- persönliche Medikamente (z.B. gegen Bluthochdruck, Kreislaufbeschwerden,..)
- Notfallmedikamente
- Tabletten gegen Reiseübelkeit
- Mittel bei Allergien

Sonstiges

- Wetterfeste Kleidung
- Kamera
- Sonnenbrille
- Handy mit passendem Ladegerät
- Kuscheltiere der Kinder
- Schreibsachen
- Wecker (Radiowecker vorhanden)
- Rucksack für Ausflüge
- Trinkflasche für Kinder
- Tischtennisschläger
- Brotdose und Trinkflasche mind. je Kind- aus Gründen der Nachhaltigkeit

Im Gertrud-Völcker-Haus vorhanden:

Handtücher, Bettwäsche, Decken, Kissen, etc. (Badetücher bitte selber mitbringen)
Pariboy, Babyphone, Nachtlichter, Kindersitze (**stehen Ihnen in begrenzter Anzahl zur Verfügung**), Fahrräder (**stehen Ihnen in begrenzter Anzahl zur Verfügung, aber nicht die neuesten Modelle jedoch alle Verkehrssicher und Fahrtauglich, gegen Gebühr**)
Zwei Waschmaschinen gegen Gebühr, Trockner (Gebühr), Bügeleisen-ggf. etwas Waschmittel flüssig mitbringen?

Wir haben versucht, unsere Überlegungen, aber auch die Erfahrungen von Müttern und Kindern, die schon bei uns waren, zusammen zu fassen.
Gerne nehmen wir auch Ihre Ergänzungen auf.