

TROUSSEAU INDICATIF

A ADAPTER SELON LA DUREE DE VOTRE SEJOUR,
VOS BESOINS, LES ACTIVITES PREVUES, LA METEO ET LES INDICATIONS SPECIFIQUES A VOTRE SEJOUR.
(il sera fait une seule lessive par personne et par semaine)

**POUR VOTRE CONFORT, NOUS ACCEPTONS AU MAXIMUM
UNE VALISE SOUPLE (OU UN SAC), UN DUVET ET UN PETIT SAC A DOS, PAR PERSONNE.**

- o 1 paire de chaussures de marche ou de sport
- o 1 paire de chaussures légères type sandales
- o 1 paire de chaussons
- o 1 blouson ou anorak imperméable
- o sweat-shirts, pulls ou gilets
- o tee-shirts et/ou chemises
- o pantalons, shorts (et/ou jupes, robes)
- o sous-vêtements
- o chaussettes
- o pyjamas ou chemises de nuit
- o 1 duvet (sauf séjours avec "draps fournis")
- o 1 drap housse (sauf séjours avec "draps fournis")
- o 1 taie d'oreiller (sauf séjours avec "draps fournis")
- o linge de toilette (1 gant, 1 grande et 1 petite serviettes)
- o 1 maillot de bain (pas de caleçon)
- o 1 bonnet de bain (pour la piscine)
- o 1 serviette de plage
- o 1 chapeau de soleil (bob, casquette...)
- o 1 paire de lunettes de soleil
- o 1 crème solaire protectrice
- o 1 trousse de toilette (shampooing douche, brosse à dents, dentifrice, peigne...)
- o 1 lampe de poche



Si nécessaire :

- o Une alèse (en cas d'énurésie)
- o Des protections hygiéniques
- o Nécessaire de rasage

A METTRE DANS VOTRE PETIT SAC A DOS

- o 1 gourde ou une petite bouteille d'eau (pour le trajet et les promenades)
- o 1 carte téléphonique ou un téléphone mobile (avec les numéros de téléphone)
- o 1 appareil photo (jetable ou non)
- o Vos CD préférés (2-3)
- o Enveloppes adressées et timbrées (pour l'envoi des cartes postales)



Les bagages, le linge et les objets personnels doivent être marqués.

Evitez d'emporter des objets et bijoux de valeur.

L'association ne pourra être tenue pour responsable des pertes ou vols d'effets personnels.

A REMETTRE A L'ENCADRANT AU DEPART

- o la **carte vitale** originale
- o l'**ordonnance** originale
- o les **médicaments** pour la **durée totale** du séjour dans un ou plusieurs **semainiers nominatifs** (il sera fait appel à une infirmière pour toute préparation de semainier non fourni)
- o l'**argent de poche** sous enveloppe avec le nom du participant et le montant remis (nous vous conseillons environ 30 € pour 1 semaine)
- o la **carte d'identité originale** (obligatoire pour tous les séjours à l'étranger)



Si vous ne les avez pas déjà fournis :

- o les photocopies de l'attestation de sécurité sociale et de la carte de mutuelle complémentaire
- o la photocopie de la carte d'invalidité

**NOUS SOMMES A VOTRE DISPOSITION AU 09 63 46 02 10
POUR VOUS AIDER A PREPARER VOTRE VOYAGE.**