

# TROUSSEAU pour SEJOUR d'HIVER

**Pour le confort et la sécurité de toutes et tous,  
emportez le strict nécessaire.**

Evitez d'emporter des objets et bijoux de valeur :

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

**Vos bagages, votre linge et vos objets personnels doivent être marqués à votre nom.**

## 1 pochette à votre nom, A REMETTRE à l'animateur AU DEPART, avec :

- votre ou vos ordonnance(s) originale(s)
- votre/vos pilulier(s) préparé(s) pour la totalité du séjour,**  
avec votre nom et votre photo



**➔ ! En l'absence de pilulier(s) préparé(s) et d'ordonnance originale,  
vous ne pourrez pas partir en séjour ! ⬅**

**Si vous ne les gérez pas vous-même :**

- votre argent de poche
- vos papiers originaux :  
carte d'identité + carte d'invalidité + carte vitale + carte de mutuelle complémentaire.

## 1 petit sac à dos avec :

- 1 gourde ou petite bouteille d'eau (pour le trajet et les promenades)
- 1 paquet de mouchoirs jetables

**Si vous gérez vos papiers :**

- votre carte d'identité
- votre carte d'invalidité
- votre carte vitale
- votre carte de mutuelle complémentaire



**Si vous gérez votre argent de poche :**

- votre argent de poche dans un porte-monnaie

**Si vous souhaitez :**

- 1 appareil photo (jetable ou non)
- Vos CD préférés (2 ou 3)
- les numéros de téléphone des personnes à appeler
- des enveloppes adressées et timbrées pour vos envois de cartes postales

Nous sommes à votre disposition au **09 63 46 02 10** pour vous aider à préparer votre voyage.

## A ADAPTER SELON VOS BESOINS PERSONNELS ET LA METEO

Rappel : vous partez pour un séjour de visites, de balades et de fête.

**Pour le confort et la sécurité de toutes et tous,  
emportez le strict nécessaire.**

Evitez d'emporter des objets et bijoux de valeur :

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

**Vos bagages, votre linge et vos objets personnels doivent être marqués à votre nom.**

### 1 valise souple (ou 1 sac de voyage) avec :

- 1 paire de chaussures de marche ou de sport
- 1 paire de chaussons
- 1 blouson ou anorak à capuche, chaud et imperméable
- 1 écharpe + 1 bonne + 1 paire de gants
- 2-3 sweat-shirts, pulls ou gilets chauds
- 4-5 tee-shirts ou chemises
- 2-3 pantalons ou jupes ou robes
- sous-vêtements (1 par jour)
- chaussettes ou collants (1 par jour)
- 1 pyjama ou chemise de nuit
- linge de toilette : 1 gant + 1 grande serviette + 1 petite serviette
- 1 trousse de toilette avec shampoing douche + brosse à dents + dentifrice + peigne/brosse...
- 1 drap plat 1 personne
- 1 duvet ou drap plat
- 1 taie d'oreiller
- 1 lampe de poche avec piles de rechange



Les couvertures sont fournies

#### Selon vos besoins :

- 1 crème solaire protectrice
- Nécessaire de rasage
- Des protections hygiéniques
- 1 alèse + 2 draps de rechange

#### Pour la piscine :

- 1 maillot de bain (pas de caleçon) + 1 bonnet de bain
- 1 serviette de bain
- 1 lampe de poche avec piles de rechange

#### Pour le réveillon :

- 1 tenue complète

Nous sommes à votre disposition au **09 63 46 02 10** pour vous aider à préparer votre voyage.