

# TROUSSEAU pour SEJOUR d'ÉTÉ

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

Évitez 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 (enveloppe kraft ou sac zip) à votre nom, A REMETTRE à l'animateur AU DEPART, avec :**

☞ **Si vous avez un traitement médicamenteux ou des soins infirmiers :**

- votre ou vos ordonnance(s) originale(s)
- 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 gérez pas vous-même votre argent de poche ou vos papiers :**

- votre argent de poche dans un porte-monnaie à votre nom
- vos papiers originaux dans une enveloppe à votre nom : 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.

# TROUSSEAU d'ÉTÉ

## INDICATIF

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

Évitez 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 lessive est faite à chaque fin de semaine uniquement pour les séjours de 2 ou 3 semaines.

### 1 valise souple (ou 1 sac de voyage) avec le nécessaire pour 1 semaine :

- 1 paire de chaussures de marche ou de sport
- 1 paire de chaussures légères type sandales
- 1 paire de chaussons
- 1 blouson ou anorak à capuche imperméable
- 1 chapeau de soleil (bob, casquette...)
- 2 sweat-shirts, pulls ou gilets
- tee-shirts et/ou chemises (4 minimum)
- pantalons, shorts, jupes ou robes (4 minimum)
- sous-vêtements : slips ou caleçons, soutien-gorges... (1 par jour)
- paires de chaussettes ou collants (4 minimum)
- 1 ou 2 pyjamas ou chemise de nuit
- linge de toilette : 1 gant + 1 grande serviette + 1 petite serviette
- 1 trousse de toilette complète (shampooing douche, brosse à dents-dentifrice, peigne/brosse...)
- 1 crème solaire protectrice (indice 30 minimum)
- 1 lampe de poche avec piles de rechange



**☞ Pour la piscine ou la plage :**

- 1 maillot de bain
- 1 serviette de plage

**☞ Selon vos besoins :**

- 1 paire de lunettes de soleil
- Nécessaire de rasage
- Des protections hygiéniques
- 1 alèse + draps de rechange

**☞ Pour les séjours "Draps non fournis" :**

- 1 drap plat 1 personne
- 1 duvet ou drap plat
- 1 taie d'oreiller

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