

TROUSSEAU pour 8 jours

Emmener votre traitement **dans 1 petit semainier** voir 2 **selon la durée du séjour** ainsi que les photocopies de **l'ordonnance à jour de la carte d'invalidité** ainsi que de **la carte de sécurité sociale**.

- Affaires de toilette (gel douche, shampooing, dentifrice, brosse à dents avec gobelet plastique, rasoir, 2 gants, 2 serviettes, peigne...) **inscrire le nom sur les produits pour les différencier des autres participants (stylo indélébile)**.
- 1 grand sac pour le linge sale et 1 poche pour le linge mouillé
- 8 changes : sous vêtements, chaussettes
- 6 tee-shirts (à manches longues ou chemises)
- 1 pyjamas
- 3 pantalons (pas plus d'un jogging)
- 2 pantacourt ou short (selon saison et destination)
- chaussures pour la marche chaudes (tennis ou autres) + chaussure de ville (que vous portez au départ)
- Chaussures légères, style nus pieds (selon destination et période)
- Chaussons (uniquement pour séjour en France)
- 2 sweat-shirts
- 1 veste
- 2 pulls chauds + 1 blouson + k-way
- 1 paire de gants, écharpe, bonnet (selon saison et destination).
- 1 serviette de table (uniquement pour séjour en France).
- 1 maillot de bain + serviette de bain (selon destination)
- 1 crème solaire (indice fort), casquette, 1 paire de lunettes de soleil
- Carte téléphonique et appareil photo si nécessaire.

Pensez à adapter selon la destination, la saison et la durée du séjour.

Vous devez marquer vos vêtements (Initiales avec stylo indélébile sur étiquettes) et en faire une liste.

Emmener 1 drap housse, un drap de dessus (pour un grand lit) et 1 taie d'oreiller longue (le tout de couleur et marqué) **uniquement pour séjour en France.**

Prévoir une seule valise par personne ! VENEZ LEGER !