

TROUSSEAU pour 12 jours

Emmener votre traitement dans deux semainiers pour toute la durée du séjour, ainsi que les photocopies de l'ordonnance à jour, et de la carte d'invalidité.

- Affaires de toilette (gel douche, shampooing, dentifrice, brosse à dents, rasoir, 3 gants, 3 serviettes, peigne...) **inscrire le nom sur les produits pour les différencier des autres participants.**
- 1 grand sac pour le linge sale et 1 poche pour le linge mouillé
- 8 changes : sous vêtements, chaussettes
- 5 tee-shirts ou autres léger (8 pour ceux qui transpirent beaucoup)
- 2 pyjamas
- 3 pantalons (pas plus d'1 jogging)
- 3 bermudas ou pantacourts
- chaussures pour la marche (tennis ou autres) + chaussure de ville (que vous portez au départ)
- Chaussures légères, style nus pieds (pour forte chaleur)
- Chaussons (avec tenu du talon pour éviter les chutes)
- 2 sweat-shirts
- 1 veste
- 1 pull chaud + 1 blouson léger + k-way
- 2 serviettes de table
- 1 crème solaire (indice fort), casquette, 1 paire de lunettes de soleil
- 1 maillot de bain + 1 grande serviette de plage
- Carte téléphonique (si vous avez besoin d'appeler votre entourage) et appareil photo si nécessaire.

Emmener 1 drap housse (taille de grand lit), un drap de dessus et 1 taie d'oreiller carré (le tout de couleur et marqué).

Vous devez marquer vos vêtements et en faire une liste !

Prévoir une seule valise par personne ! VENEZ LEGER !

Pour tout départ avant 14 heures prévoir votre pique-nique du midi.