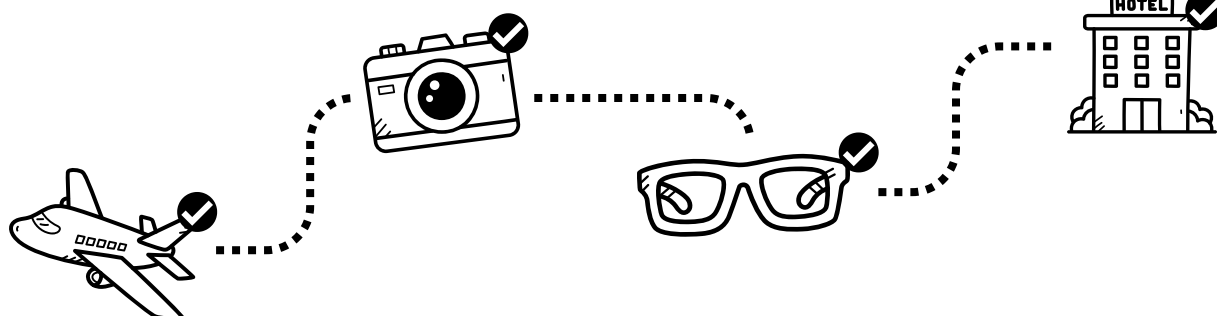


Préparatifs de vacances pour les seniors

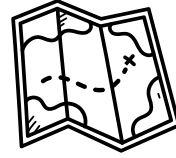
Préparatifs de 3 à 6 mois avant le départ



- ☐ Vérifier le passeport ou en faire une nouvelle demande (Attention, le passeport doit être valable 6 mois après le retour si vous souhaitez voyager à l'étranger.)
- ☐ Demander un visa pour les pays nécessaires
- ☐ Remplir le formulaire ESTA pour voyager ou faire escale aux États-Unis/Porto Rico
- ☐ Si vous voyagez en train ou en avion : réserver vos places à l'avance
- ☐ Vérifier (faire contrôler) le carnet de vaccination, si nécessaire, refaire les vaccinations
- ☐ Demander une carte de crédit ou vérifier sa validité
- ☐ Si nécessaire demander un permis de conduire international & réserver une voiture de location
- ☐ Organiser les soins pour animaux de compagnie ou rechercher les conditions d'entrée pour les animaux de compagnie
- ☐ Souscrire à une assurance voyage & établir des procurations et des documents de prévoyance
- ☐ Vérifier le contrat de téléphone mobile & éventuellement réserver le tarif à l'étranger
- ☐ Vérifier les réglementations douanières du pays de vacances (par exemple pour les médicaments)



Préparatifs environ 1 mois avant le départ



- ☐ Pour le voyage en avion : enregistrement en ligne & enregistrement de 2 aides à la mobilité en bagages
- ☐ Pour le voyage en voiture : amener la voiture au contrôle
- ☐ Faire un bilan de santé complet avec un médecin
- ☐ En cas de maladie chronique : faire établir un rapport médical par le médecin
- ☐ Si nécessaire, prescrire des bas de compression pour le voyage

Préparatifs environ 3 semaines avant le départ



- ☐ Télécharger la checklist pour faire les valises
- ☐ Acheter les vêtements ou les équipements manquants (par exemple, maillots de bain, lunettes de soleil, vêtements d'hiver, écouteurs, etc.)
- ☐ Rassembler des documents de voyage
 - ☐ Documents d'identité : carte d'identité & passeport
 - ☐ Documents pour la voiture de location : permis de conduire, permis de conduire international, documents de location de voiture, vignette & ticket péage
 - ☐ Billets :
 - ☐ Billets, horaires & carte de train
 - ☐ Billets et horaires d'avion, certificat médical des médicaments transportés
 - ☐ Documents de voyage : confirmation de réservation d'hôtel ou d'appartement de vacances, visa éventuel
 - ☐ Documents d'assurance: carte d'assurance maladie, preuve de l'assurance maladie étrangère et/ou autre assurance voyage
 - ☐ Autres: carte d'invalidité grave, carte de diabétique, ordonnances & procurations
- ☐ Échanger de l'argent liquide si nécessaire
- ☐ Liste des numéros de téléphone importants (par exemple hôtel, médecins locaux) & contacts d'urgence

Préparatifs environ 1 semaine avant le départ



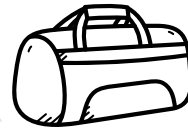
- ☐ Faire des copies de tous les documents de voyage (passeports, cartes de vaccination, assurance maladie étrangère, etc.)
- ☐ Notez les adresses pour les cartes postales
- ☐ Faire une pharmacie de voyage, par exemple avec:
 - ☐ Comprimés contre la douleur
 - ☐ Comprimés contre les nausées
 - ☐ Comprimés pour la diarrhée et la constipation
 - ☐ Médicaments pour la fièvre
 - ☐ Bonbons contre la toux
 - ☐ Gouttes nasales
 - ☐ Pommade pour les entorses et les ecchymoses
 - ☐ Pansements & serviettes hygiéniques
 - ☐ Spray anti-moustiques
 - ☐ Gel pour les piqûres d'insectes
- ☐ Vérifier les médicaments personnels et éventuellement les faire prescrire
- ☐ Achat éventuel de vignette(s)
- ☐ Suspendre les abonnements à un journal ou à un magazine si nécessaire

Préparatifs environ 3 jours avant le départ



- ☐ Essayer de faire et de peser les bagages (pour les voyages en avion)
- ☐ Remise de la clé secondaire au gardien du logement
- ☐ Donner l'adresse de l'hébergement aux membres de la famille
- ☐ Effectuer des virements/paiements importants
- ☐ Prendre des accessoires techniques (par exemple adaptateur de prise de courant, appareil photo avec carte mémoire, tablette, etc.)
- ☐ Prévoir des petites choses comme un tapis de siège/coussin, des lunettes de rechange, des piles pour appareils auditifs, etc.

Préparatifs le jour avant le départ



- ☐ Recharger l'équipement technique & prendre le câble de chargement du téléphone portable
- ☐ Faites vos bagages à main avec par exemple :
 - ☐ Tickets & documents de voyage
 - ☐ Carte d'identité, passeport & carte d'assurance maladie
 - ☐ Espèces & carte de crédit
 - ☐ Liste des numéros d'urgence
 - ☐ Pharmacie de voyage & médicaments personnels (+ certificat médical si nécessaire)
 - ☐ Livre, magazine, écouteurs
 - ☐ Oreiller de voyage, masque de sommeil & bouchons d'oreilles
 - ☐ Lunettes de vue & lunettes de soleil
 - ☐ Bas de compression
 - ☐ Veste

Attention : Respectez les règles relatives aux liquides lorsque vous voyagez en avion.

Vous trouverez plus d'informations et de conseils sur la préparation des vacances dans notre article [« Préparatifs de vacances pour les personnes âgées »](#).