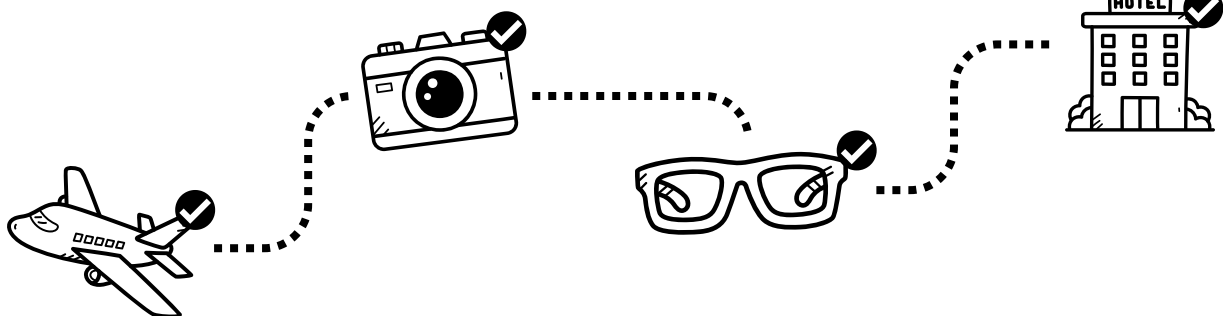


# Préparatifs de vacances pour les seniors

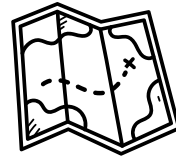


## Préparatifs de 3 à 6 mois avant le départ

- 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



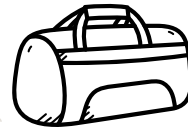
- Faire des copies de tous les documents de voyage (passeports, cartes de vaccination, assurance maladie étrangère, etc.)
- Notez les adresses pour les cartes postales
- Faire une pharmacie de voyage, par exemple avec:
  - Comprimés contre la douleur
  - Comprimés contre les nausées
  - Comprimés pour 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 »](#).