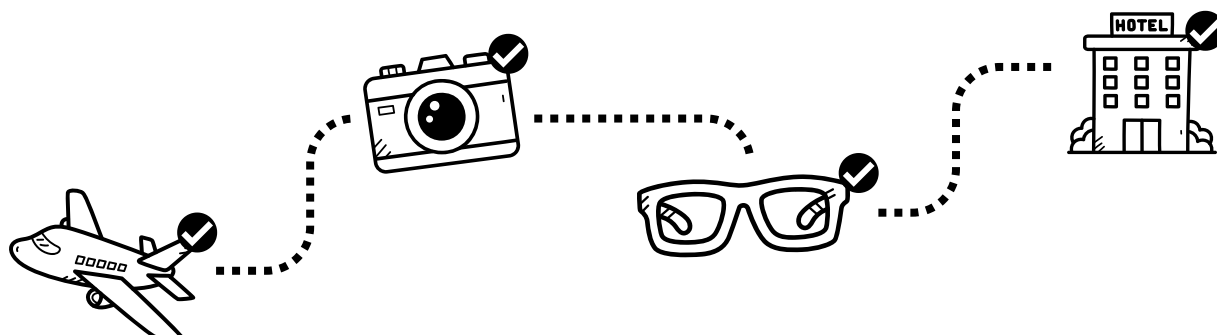


Come organizzare una vacanza per i meno giovani

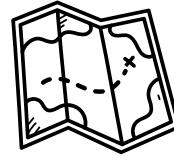
Organizzare una vacanza: da 3 a 6 mesi prima del viaggio



- ☐ Controlla il passaporto o richiedine uno nuovo (attenzione: il passaporto deve essere valido per almeno 6 mesi se vuoi viaggiare all'estero)
- ☐ Se necessario, richiedi un visto per il paese di destinazione
- ☐ Se necessario, richiedi l'autorizzazione ESTA se viaggi negli USA/Puerto Rico o fai scalo in uno di questi paesi
- ☐ Se viaggi in treno o aereo, prenota i posti in anticipo
- ☐ Controlla il libretto delle vaccinazioni o fallo controllare. Rinnova le vaccinazioni se necessario
- ☐ Richiedi una carta di credito o verifica la data di scadenza
- ☐ Se necessario, richiedi una patente internazionale e prenota un'auto a noleggio
- ☐ Se necessario, chiedi se puoi portare i tuoi animali domestici con te o organizzati per la tua assenza (dog-sitter/cat-sitter o pensione per animali domestici)
- ☐ Stipula un'assicurazione di viaggio e, se necessario, redigi una procura e dei documenti precauzionali
- ☐ Controlla il contratto di telefonia e, se necessario, richiedi una tariffa internazionale
- ☐ Controlla le norme doganali del paese di destinazione (ad esempio per il trasporto di medicinali)



Organizzare una vacanza: 1 mese prima del viaggio



- ☐ Per il viaggio in aereo: effettua il check-in online e registra fino a due ausili come bagaglio gratuito se necessario
- ☐ Per il viaggio in auto: fai un check-up al tuo veicolo
- ☐ Fai un check up del tuo stato di salute dal tuo medico di famiglia
- ☐ In caso di malattia cronica: richiedi al medico di redigere una relazione sul tuo stato di salute (se possibile anche in inglese se viaggi all'estero)
- ☐ Se necessario, fatti prescrivere delle calze a compressione graduata per il viaggio

Organizzare una vacanza: circa 3 settimane prima di partire



- ☐ Scarica la checklist per preparare la valigia
- ☐ Acquista i vestiti e le attrezzature mancanti (ad esempio costume da bagno, occhiali da sole o abbigliamento invernale)
- ☐ Raccogli i documenti di viaggio
 - ☐ Documenti di riconoscimento: carta d'identità e passaporto
 - ☐ Documenti per l'auto (a noleggio): patente di guida e libretto di circolazione
 - ☐ Biglietti:
 - ☐ Per i viaggi in treno: biglietti, orari e carta freccia
 - ☐ Per i viaggi in aereo: biglietti e orari dei voli, certificato medico per i medicinali con sé.
 - ☐ Documenti di viaggio: prenotazioni per l'hotel o l'appartamento e visto, se necessario
 - ☐ Documenti assicurativi: tessera sanitaria, documenti per l'assicurazione sanitaria internazionale e/o altre polizze assicurative di viaggio
 - ☐ Altri documenti: contrassegno disabili, per diabetici e altri documenti necessari come la Carta Europea della Disabilità (CED)
- ☐ Se necessario, contanti nella valuta locale
- ☐ Elenco dei numeri di telefono importanti (hotel, medici ecc.) e dei contatti di emergenza

Organizzare una vacanza: circa 1 settimana prima del viaggio



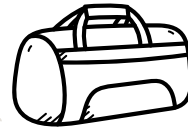
- ☐ Fai delle copie dei documenti di viaggio (ad esempio passaporti, tessera sanitaria, libretto delle vaccinazioni)
- ☐ Scrivi gli indirizzi per le cartoline
- ☐ Prepara un piccolo kit di pronto soccorso, ad esempio con:
 - ☐ Antidolorifici
 - ☐ Compresse per la nausea
 - ☐ Compresse contro diarrea o stitichezza
 - ☐ Farmaci antipiretici
 - ☐ Gocce per la tosse o sedativi per la tosse
 - ☐ Gocce nasali decongestionanti
 - ☐ Crema per distorsioni e contusioni
 - ☐ Cerotti, bende e garza
 - ☐ Spray contro le zanzare
 - ☐ Gel contro le punture di insetti
- ☐ Controlla la scadenza dei tuoi farmaci e che bastino per il viaggio, altrimenti richiedi una prescrizione
- ☐ Acquista una o più vignette di viaggio se necessario
- ☐ Metti in pausa abbonamenti a giornali e riviste, se viaggi per lungo tempo

Organizzare una vacanza: circa 3 giorni prima del viaggio



- ☐ Prepara e pesa i bagagli (soprattutto per i viaggi in aereo)
- ☐ Dai la chiave di riserva a una persona fidata o al pet sitter
- ☐ Dai l'indirizzo dell'alloggio ai tuoi familiari
- ☐ Effettua pagamenti importanti prima di partire
- ☐ Prepara gli apparecchi elettronici (ad esempio adattatore per la presa di corrente, macchina fotografica, tablet ecc.)
- ☐ Metti in valigia piccoli oggetti come un cuscino, occhiali di ricambio o pile ricaricabili per gli apparecchi acustici ecc.

Organizzare una vacanza: il giorno prima del viaggio



- ☐ Ricarica i dispositivi elettronici e metti in valigia il caricatore
- ☐ Prepara il bagaglio a mano, ad esempio con:
 - ☐ Biglietti e documenti di viaggio
 - ☐ Carta d'identità, passaporto e tessera sanitaria
 - ☐ Contanti e carta di credito
 - ☐ Elenco dei numeri di emergenza
 - ☐ Kit di pronto soccorso e farmaci personali (con certificato medico se necessario)
 - ☐ Libri, riviste e cuffie
 - ☐ Cuscino da viaggio, maschera per dormire e tappi per le orecchie
 - ☐ Occhiali da vista e da sole
 - ☐ Calze a compressione graduate (se necessarie)
 - ☐ Cardigan

Attenzione: quando viaggi in aereo, rispetta le norme per il trasporto dei liquidi!

Per maggiori informazioni e consigli, dai un'occhiata al nostro articolo "[Prepararsi per una vacanza in terza età](#)".