

# Voyages organisés : les clés pour partir l'esprit léger après 60 ans

---

## Formalités administratives et financières

- Vérifier la validité de votre passeport ou carte d'identité (elle doit dépasser de 6 mois la date de retour prévue).
- Photocopier tous vos documents officiels et les enregistrer sur un espace de stockage sécurisé en ligne ou par email.
- Prévenir votre banque de votre voyage pour éviter le blocage de vos moyens de paiement ou mettre en place une procuration bancaire.

## Santé et sécurité médicale

- Effectuer un bilan complet chez votre médecin traitant au moins un mois avant le départ pour valider votre aptitude et mettre à jour vos vaccins.
- Commander la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) au moins 15 jours avant le départ si vous voyagez en Europe.
- Souscrire une assurance voyage incluant obligatoirement des garanties de rapatriement sanitaire et de frais médicaux suffisants.
- Préparer une fiche cartonnée (en français et dans la langue du pays visité) indiquant vos coordonnées, groupe sanguin, allergies graves et contacts d'urgence.

## Gestion des traitements et trousse médicale

- Prévoir une réserve suffisante de médicaments pour toute la durée du voyage.
- Conserver vos ordonnances originales avec le nom des molécules pour faciliter la compréhension par les professionnels de santé étrangers.
- Respecter les règles de transport en cabine : privilégier les contenants d'origine et garder l'ordonnance correspondante à portée de main.

## Logistique et confort sur place

- Vérifier auprès du voyageur les exigences de mobilité du circuit (nombre de pas, type de terrain) pour s'assurer de votre confort physique.
- Vérifier la compatibilité des prises électriques de votre destination et prévoir un adaptateur universel si nécessaire.