

# ORGANISER UN VOYAGE APRÈS 50 ANS

Voyager enrichit la vie à tout âge. Mais pour les personnes de 50 ans et plus, les bénéfices sont encore plus marqués. Voyager stimule l'esprit, maintient le corps actif et renforce les liens sociaux. Cependant, planifier des voyages après 50 ans nécessite une attention particulière à la sécurité, au confort, au rythme du voyage et aux besoins spécifiques liés à la santé.



Voici les différentes étapes pour organiser un voyage réussi.

## ÉVALUER LES BESOINS ET LES CAPACITÉS

- **État de santé général** : Mobilité réduite, besoin d'équipements médicaux, contre-indications, etc
- **Préférences personnelles** : Type de destination (ville, campagne, bord de mer, etc.), durée idéale, climat préféré.
- **Capacités physiques** : Peut-on marcher longtemps, monter des escaliers ou prendre l'avion sans difficulté ?

## CHOISIR UNE DESTINATION ADAPTÉE

- **Climat modéré**, sans températures extrêmes.
- **Bonne accessibilité** (transports, logements).
- **Infrastructures médicales** à proximité.
- **Activités calmes ou culturelles** (musées, visites guidées, croisières fluviales, etc.).

## PLANIFIER LES TRANSPORTS

- **Train** : Souvent plus confortable que l'avion, plus disponible pour voyages en Europe que sur le continent américain.
- **Avion** : Réserver une assistance (chaise roulante, embarquement prioritaire si nécessaire).
- **Voiture/autocar** : Pauses régulières et véhicules confortables (voyages organisés).

Penser à demander une carte de priorité ou d'invalidité si applicable.

## CHOISIR UN HÉBERGEMENT ADAPTÉ

- **Chambres** : Préférez le rez-de-chaussée ou un étage avec ascenseur.
- **Accessibilité** pour les personnes à mobilité réduite.
- **Services médicaux d'urgence** à proximité.
- **Repas équilibrés** proposés sur place, si nécessaire.

# ORGANISER UN VOYAGE APRÈS 50 ANS

Découvrez  
d'autres enjeux  
qui touchent les  
50+ sur le site du  
Carrefour 50+.



## PRENDRE EN COMPTE LES ASPECTS MÉDICAUX

- Consulter son médecin avant le départ.
- Souscrivez **une assurance médicale voyage adaptée**, avec couverture médicale, surtout pour les voyages à l'extérieur du Canada.
- Préparer **une trousse à pharmacie complète, avec la liste des médicaments avec ordonnances** en double exemplaire.
- Vérifiez que votre carnet de vaccination est à jour, surtout pour voyages à l'étranger.

## PRÉPARER UN PROGRAMME FLEXIBLE

- **Adoptez un rythme plus lent** : Prévoyez des temps de repos chaque jour.
- Privilégiez des activités variées, mais pas trop nombreuses.
- **Laissez du temps libre** pour vous détendre.
- Prévoyez des alternatives en cas de fatigue ou de mauvais temps.

## GÉRER LES ASPECTS PRATIQUES

- **Documents** : Carte d'identité, passeport, coordonnées des proches. Vérifiez suffisamment à l'avance les formalités obligatoires auprès de l'ambassade ou des services consulaires compétents.
- **Assurance voyage** : Couvrez l'annulation, l'interruption, la maladie ou le vol.
- **Budget** : Assurez-vous que tout est bien compris (pas de mauvaises surprises).
- **Moyens de paiement** : Liquide, carte, etc.

N'hésitez pas à demander de l'aide pour les démarches en ligne (réservations, billets, etc.).

## PRÉVOIR UN ACCOMPAGNEMENT SI BESOIN

Parfois, faire appel à des agences spécialisées peut simplifier la planification et le déroulement des voyages. Certaines agences proposent des services spécifiques pour les seniors comme des circuits adaptés, de l'assistance médicale, des activités adaptées à vos envies et à vos capacités (voyages éducatifs, culturels, sportifs, etc.).