



JMJ LISBONNE 2023 avec le Diocèse de Strasbourg du 25/7 au 8/8

Equipe de coordination – jmj2023alsace@gmail.com / www.alsace.catholique.fr/jmj2023/
p.Charles Guthlin : 07 67 78 68 28 - Nadia Kapp : 06 23 43 35 84

Les valises, même à roulettes sont à proscrire !

(Penses que tu vas marcher avec ton sac).

L'ensemble est à mettre dans un sac de randonnée avec une étiquette avec ton nom, prénom, adresse et téléphone.

- Carte d'identité ou passeport
- Carte européenne d'assurance maladie
- La photocopie de tes vaccins

- Tapis de sol/Matelas/Sac de couchage/Oreiller (Il va te servir pour le trajet et sur place)
- Lampe de poche (se déplacer la nuit en logement collectif)
- Boule Quiès + masques (nous dormirons en collectif)

Trousse de toilette avec tout le nécessaire de base pour la toilette et l'hygiène générale :

- Shampoing/gel douche /savon
- Brosse à dents/dentifrice
- Crème hydratante
- Pansements de base et à ampoule
- Serum physiologique
- Brosse à cheveux
- Gel hydroalcoolique
- Serviette/tampon si besoin
- Médicaments de base – (Paracétamol, Spasfon, mal des transports, ...) (**attention pour les mineurs il faut l'ordonnance**)
- Lingettes nettoyantes type bébé
- Serviette de toilette
- Serviette de bain/plage

- Savon ou lessive à main (la durée du séjour rentre difficilement dans le sac)

- Paire(s) de chaussures de marche à tester avant le séjour (nous allons marcher !!!)
- Claquette pour les douches et la plage

Petit sac à dos pour tous les jours avec

- Gourde
- Poncho (on ne sait jamais)
- Casquette
- Lunette de soleil
- Crème solaire
- Quelques sacs poubelles
- Carnet et stylos

- Tee shirt JMJ ou marinière si commandé
- Maillot de bain (obligatoire pour les douches)
- 1 pull
- 1 pantalon
- Vêtements d'été
- Paréo, châle, ... (De manière générale, les lieux de culte demandent que les épaules soient couvertes.)

- Téléphone portable/chargeur. Batterie externe/appareil photo

En bonus

- Cadeaux pour la famille d'accueil (séjour deux semaines)
- Goodies Alsace à échanger
- Argent de poche

- Petit déjeuner et repas de midi du 1^{er} jour dans le bus