

## Żelazna lista

niezbędnych dokumentów i rzeczy osobistych na wyjazd / turnus leczniczy, sanatorium/ wycieczka lub wyjazd turystyczny kilkudniowy-przeanalizować w zależności od pory roku a także ilości dni pobytu.

1. *Dokumenty-* dowód osobisty, paszport, legitymacja ubezpieczeniowa, dokument potwierdzający dofinansowanie z MOPS, dokumentacja lecznicza, ewentualnie Zdjęcia Rtg, wyniki USG, itp.../ na potrzeby rehabilitacji,
2. *LEKARSTWA*..... , *jakie zażywamy* – bardzo ważne !!!!!!!!!!!!!
3. *Telefon komórkowy oraz ładowarka,*
4. *Aparat fotograficzny oraz ładowarka*
5. *Karta bankomatowa/ kredytowa/*
6. *Gotówka/ tyle ile jest to niezbędne na pobyt/*
7. *Okulary słoneczne i do czytania,*
8. *Piżamki-* najlepiej dwie,
9. *Pantofle*
10. *Klapki gumowe, czepek gumowy, strój kąpielowy, opaska na głowę*
11. *Kosmetyki osobiste/ pamiętać o szamponie do włosów/,*
12. *Dres/ w miarę możliwości 2 pary*
13. *Krótkie getry do ćwiczeń 2 pary*
14. *Dżinsy, lub inne sportowe spodnie*
15. *Bielizna; majtki, skarpetki, biustonosze,*
16. *Golf, bluzki, ubrania i obuwie wizytowe*
17. *Podkoszulki bawełniane/ w miarę możliwości kilka, kilkanaście/,*
18. *Buty; adidas, lub inne sportowe,*
19. *Łyżka do butów, parasolka składana , płaszcz przeciwdeszczowy*
20. *Kurtka , polar, bezrękawnik, sweter rozpinany,*
21. *Kapelusz słomkowy? Wachlarz-na wszelki wypadek*
22. *Szlafrok kąpielowy? 2 małe ręczniki*
23. *Coś słodkiego do chrupania, ewentualnie kawa, herbata, inne...*
24. *Nie zapomnieć o pobraniu w recepcji Faktury VAT imiennej za pobyt do rozliczenia w zeznaniu rocznym,*
25. *Zawsze mieć przy sobie swój numer NIP i PESEL oraz numer dowodu osobistego*
26. *NALEŻY ZABRAĆ WŁASNY KUBECZEK i łyżeczkę na kawę, herbatę*
27. *Przydałby się również mały ręczniczek do podróży/ może być papierowy/*
28. *NO i OCZYWIŚCIE DOBRY HUMOR- ŚPIEWNIK Z PIOSENKAMI*  
*i ZAPAS NOWYCH DOWCIPÓW DO OPOWIADANIA PODCZAS PODRÓŻY.*

*Milego wypoczynku*