

TESTÉ ET
APPROUVÉ
PAR DES
MAMANS

LE GUIDE

PLANIFICATION DES VOYAGES



Une fille organisée

Pour gagner du temps au quotidien

LE GUIDE

LISTE DE BAGAGES ET CHOSSES À FAIRE AVANT LE DÉPART



par Mélanie Noël



Une fille organisée

Pour gagner du temps au quotidien

Tous droits réservés. Aucune reproduction permise
sauf pour utilisation personnelle et si vous êtes l'acheteur du guide planification des voyages.
Aucun partage électronique autorisé.



TABLE DES MATIÈRES

SECTION 1 : À PROPOS.....	4
SECTION 2 : INTRODUCTION.....	6
SECTION 3 : LISTE DE BAGAGES (CHALET ÉTÉ, VACANCES D'ÉTÉ TRAJET EN VOITURE.....	8
SECTION 4 : LISTE DE BAGAGES CAMPING.....	13
SECTION 5 : LISTE DE BAGAGES CHALET L'HIVER.....	19
SECTION 6 : LISTE DE BAGAGES VOYAGE EN AVION FAMILIAL	23
SECTION 7 : LISTE DE BAGAGES VOYAGE D'AFFAIRE EN AVION.....	28
SECTION 8 : APPLICATIONS POUR FACILITER L'ORGANISATION OU LE DÉROULEMENT DES VOYAGES.	31
SECTION 9 : CHOSSES À FAIRE AVANT LE DÉPART.....	33
SECTION 10 : POUR ALLER PLUS LOIN	35

Section 1 : À propos d'une fille organisée



L'**organisation** fait partie de ma vie avant même que je sache nommer cette force. Déjà à 15 ans dans le cadre d'un travail d'été, je m'occupais du quotidien d'une maison et de plusieurs enfants. À la fin de l'été, j'avais même préparé une grille hebdomadaire avec les tâches de la maison et en lien avec les enfants pour la personne qui prendrait le relais.

J'exerce le travail de pharmacienne d'hôpital depuis 2001. J'ai toujours aimé **partager mes connaissances et mon expérience** en supervisant des stagiaires, en donnant des cours à l'université, des formations et des conférences en lien avec la pharmacie. Je le fais maintenant en offrant des **formations sur l'organisation**.

J'ai obtenu des fonctions de coordonnatrice puis d'adjointe au chef d'un département de pharmacie. Mon sens de l'organisation a été mis à profit dans divers dossiers dont l'**optimisation de processus de travail** tant à la distribution des médicaments qu'en clinique avec les patients.

Tant à la maison qu'au travail, je désire **optimiser les processus et les espaces**. L'organisation me permet d'être efficace au travail et à la maison.

Mon **objectif** : me libérer du temps pour passer du temps de qualité avec mes enfants et prendre soin de ma santé physique et mentale ainsi que de m'impliquer dans des projets qui me tiennent à cœur.

En 2001, j'ai démarré avec mon département de pharmacie, un projet dont je suis très fière, le **Noël de partage**. Celui-ci consistait à amasser et à remettre à une famille ciblée dans le besoin des denrées, vêtements, divers articles et un bon d'épicerie. Je m'implique encore dans ce projet. J'ai aussi été impliquée dans le **club social** à l'hôpital (souligner les divers événements dans l'année, organisation du party de Noël) et au **Club familles** de Cap-Rouge qui consistait à planifier et s'occuper des activités une matinée par semaine pour des mamans et leurs enfants.

Dans mon entourage, les gens me disent souvent : « Mélanie, **tu es vraiment très organisée !** » Comme il m'arrivait de partager mes astuces et outils d'aide à l'organisation dans mon entourage, j'ai décidé de le faire à plus grande échelle en démarrant mon entreprise d'organisation professionnelle. Je voulais aider plus de personnes à goûter aux bienfaits de l'organisation. L'entrepreneuriat m'apporte aussi beaucoup. Ça me permet d'exploiter ma créativité. Lorsque je crée du contenu et des outils en lien avec l'organisation, j'ai du plaisir et je ne vois pas le temps passer.

Ma **mission** : Aider les parents débordés à réduire leur charge mentale par une meilleure organisation.

En tant que maman sur le marché du travail, je connais bien les enjeux de la conciliation travail-famille. Mon sens de l'organisation et mon expérience acquise tant à la maison qu'en milieu de travail me permettent d'offrir du contenu de qualité, pratique et concret tant dans les formations offertes que dans les outils d'aide à l'organisation que je partage.

Pour une **conciliation travail-famille équilibrée**

Mélanie

Section 2

Introduction

J'ai conçu ce guide planification de vacances afin de réduire le stress relié à la planification des voyages peu importe le type. C'est tellement désagréable de partir avec la sensation d'avoir oublié quelque chose. Pire encore, d'arriver à destination et de réaliser qu'on a oublié un article. Il est souvent possible d'acheter l'article en question parfois à un prix plus élevé. Dans certaines situations ça ne l'est pas entraînant des conséquences dont une perte de plaisir associée au voyage.

J'espère que ce guide vous aidera à mieux planifier vos vacances, à diminuer le stress entourant les bagages et surtout à partir l'esprit tranquille !

Melanie Noel



Section 3

Liste des bagages (chalet été, vacances d'été trajet en voiture)

Vêtements homme/garçon

- Sous-vêtements
- Pyjama
- Pantoufles
- Bas
- Jeans/pantalons longs
- T-shirt/Polo/Camisole
- Chemise sport
- Pantalons courts
- Ceinture
- Manteau/imperméable
- Chandail chaud pour l'extérieur/polar
- Casquette/chapeau
- Sandales
- Espadrilles
- Souliers
- Bottes de pluie

Vêtements femme/fille

- Voir liste homme +
- Capri
- Jupe sport/jupe-culotte
- Robe sport

Produits de toilette

- Antisudorifique
- Savon adultes et enfants
- Shampoing adultes et enfants/ Revitalisant
- Séchoir
- Fer plat/à friser
- Peigne/brosse à cheveux/ accessoires pour coiffure fille

Produits de toilette (suite)

- Produit coiffant-gel/fixatif
- Brosse à dents (chargeur si brosse à dents rechargeable)
- Dentifrice
- Soie dentaire
- Rince bouche
- Rasoir/mousse à raser
- Produits verres de contact
- Cache-yeux/bouchons d'oreilles
- Coupe-ongle/lime
- Maquillage
- Serviettes hygiéniques/tampons
- Contraception

Médicaments

- Médicaments d'ordonnance
- TylenolMD
- AdvilMD
- BénédrylMD
- GravalMD
- Crème antibiotique
- Crème de clotrimazole (je fais mélange 50/50 avec hydrocortisone pour érythème fessier)
- Crème d'hydrocortisone
- After Bite
- Trousse de premiers soins
- HydrasenseMD

Soins corporels enfants

- Lingettes pour bébé
- Couches/couches pour la baignade
- Pâte de zinc
- Mouche bébé

Divers enfants

- Veilleuse
- Barrière de lit
- Toutou/doudou/dormeuse
- Moniteur de surveillance
- Parc
- Jouets bébés
- Suce
- Porte-bébé
- Poussette

Alimentation enfants

- Céréales, purée : fruits, légumes, viande
- Banc d'appoint pour les repas
- Vaisselle
- Ustensiles
- Gobelet
- Bavette
- Biberon/Tétines

Literie

- Draps/Sac de couchage
- Draps supplémentaires pour mettre dans les fenêtres ou sous matelas gonflable
- Matelas gonflables
- Oreillers
- Couverture
- Serviette de bain/débarbouillette
- Débarbouillette pour laver visage bébé/enfant

Baignade

- Maillot de bain/chandail baignade
- Casque de bain
- Sortie de plage
- Sandales de plage/Crocs

Baignade

- Serviette de plage
- Chaise de plage
- Parasol de plage/Tente de plage
- Ballon natation/ceinture de sauvetage
- Planche de surf (Boogie boards)

Divertissement-électronique

- Livres/Revue/Liseuse
- Jeux intérieurs pour enfants et adultes
- Jeux extérieurs/jouets de plage
- Lecteur DVD, DVD, fils de branchement
- Ipad/Iphone/haut-parleur sans fil/fil de chargement/écouteurs
- Téléphone intelligent/chargeur
- Caméra numérique/carte-mémoire/piles)

Divers (autres)

- Ventilateur (si chalet non climatisé)
- Chaise de camping
- Chasse-moustique
- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Parapluie
- Passeport (chalet aux États-Unis)
- Argent américain (chalet aux États-Unis)

Pour pique-nique en route ou sur la plage

- Nappe/couverture
- Vaisselle et verres de plastique
- Ustensiles de plastique
- Glacière
- Ice pack
- Gel alcoolisé pour les mains
- Gourde d'eau

Articles pour la maison (selon ce qui est fourni par le propriétaire du chalet)

- Pompe à savon à main
- Linge de table
- Essuie-mains
- Linge à vaisselle
- Plats de plastique (pour apporter nourriture pour les lunchs et rapporter à la maison les surplus à la fin des vacances)
- Papier aluminium
- Saran wrap
- Sac Ziploc
- Papier mouchoir
- Essuie-tout
- Papier hygiénique
- Pod pour la lessive
- Pod pour le lave-vaisselle
- Sacs de vidange

Prévoir divers petits jeux à apporter dans la voiture afin de divertir les enfants durant le trajet ainsi que des collations faciles à manger en route.

Section 4

Liste des bagages (camping)

Vêtements homme/garçon

- Sous-vêtement
- Bas
- Pyjama
- Pantoufles
- T-shirt/Camisole
- Pantalons courts
- Jeans/pantalons longs
- Ceinture
- Sandales
- Espadrilles
- Bottes de pluie
- Manteau/imperméable pour les adultes/poncho
- Imperméable et pantalons de pluie ou d'automne pour les enfants/poncho
- Chandail chaud pour l'extérieur/polar
- Casquette/chapeau
- Tuque de printemps, petits gants ou petites mitaines (selon la période de l'année, ça peut être très utile pour les soirées fraîches)



Vêtements femme/fille

- Voir liste homme +
- Capri
- Jupe-culotte ou robes sport

Produits de toilette

- Antisudorifique
- Savon adultes et enfants
- Shampoing adultes et enfants/ Revitalisant
- Séchoir (facultatif)
- Fer plat/à friser (facultatif)
- Peigne/brosse à cheveux/ accessoires pour coiffure fille
- Produit coiffant-gel/fixatif (facultatif)
- Brosse à dents
- Dentifrice
- Soie dentaire
- Rince bouche
- Rasoir/mousse à raser (facultatif)
- Produits verres de contact
- Cache-yeux/bouchons d'oreilles
- Coupe-ongle/lime
- Maquillage (facultatif)
- Serviettes hygiéniques/tampons
- Contraception

Médicaments

- Médicaments d'ordonnance
- TylenolMD
- AdvilMD
- BénédylinMD
- GravolMD
- Crème antibiotique
- Crème de clotrimazole (je fais mélange 50/50 avec hydrocortisone pour érythème fessier)
- Crème d'hydrocortisone
- After Bite
- Trousse de premiers soins
- HydrasenseMD

Soins corporels enfants

- Lingettes pour bébé
- Couches/couches pour la baignade
- Pâte de zinc
- Mouche bébé
- Crème d'hydrocortisone
- After Bite
- Trousse de premiers soins
- HydrasenseMD

Divers enfants

- Toutou/doudou/dormeuse
- Parc (si tente roulotte et selon la grosseur)
- Jouets bébés
- Suce
- Porte-bébé
- Poussette

Alimentation enfants

- Céréales, purée : fruits, légumes, viande
- Banc d'appoint pour les repas
- Vaisselle
- Ustensiles
- Gobelet
- Bavette
- Biberon/Tétines

Literie

- Sac de couchage
- Oreillers
- Couverture
- Serviette de bain/débarbouillette
- Débarbouillette pour laver visage bébé/enfant

Baignade

- Maillot de bain/chandail baignade
- Casque de bain (rarement nécessaire)
- Sortie de plage
- Sandales de plage/Crocs (essentielle pour la douche)
- Serviette de plage
- Ballon natation/ceinture de sauvetage

Divertissement

- Livres/Revue/Liseuse
- Jeux intérieurs pour enfants et adultes (un jeu de cartes, des crayons de couleur et du papier)
- Jeux extérieurs/jouets de plage
- Lecteur DVD, DVD, fils de branchement (facultatif)
- Ipad/Iphone/haut-parleur sans fil/fil de chargement (facultatif)
- Téléphone intelligent (facultatif)

Divers

- Tente
- Matelas gonflables et pompe (camping avec tente)
- Matelas de sol (camping avec tente)
- Sac de couchage (tente et tente roulotte) ou draps (tente roulotte)
- Couvre-matelas (tente roulotte)
- Chauffe-eau
- Bâches et cordes
- Nappe
- Vaisselle et verres
- Ustensiles (couteaux, fourchettes, cuillères et ustensiles de cuisine – spatule, louche, cuillère de bois, ouvre-boîte, limonadier)
- Mitaines pour le four
- Glacière
- Chaudrons pour la cuisson, moules en aluminium
- Ice pack
- Gourde d'eau
- Gel alcoolisé pour les mains

Divers (suite)

- BBQ
- Bonbonne de propane
- Réchaud portatif
- Allumette ou briquet
- Papier journal
- Extension électrique (selon le cas)
- Lampes de poche ou lampes frontales
- Fanal
- Chaise de camping
- Hamac
- Épingles à linge/corde
- Sac ou filet pour le linge sale
- Vélo/casque de vélo
- Parapluie
- Chasse-moustique
- Crème solaire
- Lunettes de soleil

Articles pour la maison

- Savon à vaisselle
- Pompe à savon à main ou pain de savon
- Linge de table
- Essuie-mains
- Linge à vaisselle
- Plats de plastique (pour apporter nourriture pour les lunchs et rapporter à la maison les surplus à la fin de la FDS)
- Saran wrap
- Papier aluminium
- Sac Ziploc
- Essuie-tout
- Papier hygiénique
- Papier mouchoir
- Sacs de vidange



Section 5

Liste des bagages (chalet l'hiver)

Vêtements homme/garçon

- Sous-vêtements
- Pyjama
- Pantoufles
- Bas
- Jeans/pantalons longs
- Chandails
- Ceinture
- Souliers

Vêtements femme/fille

- Voir liste homme +
- Jupes (facultatif)
- Robes (facultatif)
- Bas de nylon pour porter avec robe ou jupe (facultatif)

Produits de toilette

- Antisudorifique
- Savon adultes et enfants
- Shampoing adultes et enfants/ Revitalisant
- Séchoir
- Fer plat/à friser (facultatif)
- Peigne/brosse à cheveux/ accessoires pour coiffure fille
- Produit coiffant-gel/fixatif (facultatif)
- Brosse à dents (chargeur si brosse à dents rechargeable)
- Dentifrice
- Soie dentaire
- Rince bouche
- Rasoir/mousse à raser (facultatif)
- Produits verres de contact
- Cache-yeux/bouchons d'oreilles
- Coupe-ongle/lime
- Maquillage
- Serviettes hygiéniques/tampons
- Contraception

Médicaments

- Médicaments d'ordonnance
- TylenolMD
- AdvilMD
- BénédrylMD
- GravalMD
- Crème antibiotique
- Crème de clotrimazole (je fais mélange 50/50 avec hydrocortisone pour érythème fessier)
- Crème d'hydrocortisone
- Trousse de premiers soins
- HydrasenseMD

Soins corporels enfants

- Lingettes pour bébé
- Couches/couches pour la baignade
- Pâte de zinc
- Mouche bébé

Divers enfants

- Veilleuse
- Barrière de lit
- Toutou/doudou/gigoteuse
- Moniteur de surveillance
- Parc
- Jouets bébés
- Suce
- Porte-bébé

Alimentation enfants

- Céréales, purée : fruits, légumes, viande
- Banc d'appoint pour les repas
- Vaisselle
- Ustensiles
- Gobelet
- Bavette
- Biberon/Tétines

Literie

- Draps/Sac de couchage
- Draps supplémentaires pour mettre dans les fenêtres ou sous matelas gonflable
- Oreillers
- Couverture
- Serviette de bain/débarbouillette
- Débarbouillette pour laver visage bébé/enfant

Piscine intérieure ou SPA

- Maillot de bain
- Casque de bain
- Sandales de plage/Crocs
- Serviette de plage
- Ballon natation

Divertissement-électronique

- Livres/Revue/Liseuse
- Jeux intérieurs pour enfants et adultes
- Jeux extérieurs/jouets de plage
- Lecteur DVD, DVD, fils de branchement
- Ipad/Iphone/haut-parleur sans fil/fil de chargement/écouteurs
- Téléphone intelligent/chargeur
- Caméra numérique/carte-mémoire/piles

Divers (autres)

- Matelas gonflables
- Lunettes de soleil (activité extérieure)
- Passeport (chalet aux États-Unis)
- Argent américain (chalet aux États-Unis)

Activités extérieures

- Habit de neige
- Tuque/mitaines (+ une paire de rechange)/cache-cou
- Skis/bottes/bâtons/ cire (ski de fond-alpin)
- Lunette (ski alpin)
- Chauffe-mitaines/bottes
- Patins/casque
- Raquettes
- Traineau
- Crazy carpet/Soucoupe
- Autre équipement selon activités/sports

Articles pour la maison (selon ce qui est fourni par le propriétaire du chalet)

- Pompe à savon à main
- Linge de table
- Essuie-mains
- Linge à vaisselle
- Plats de plastique (pour apporter nourriture pour les lunchs et rapporter à la maison les surplus à la fin des vacances)
- Papier aluminium
- Saran wrap
- Sac Ziploc
- Papier mouchoir
- Essuie-tout
- Papier hygiénique
- Pod pour la lessive
- Pod pour le lave-vaisselle
- Sacs de vidange

Prévoir divers petits jeux à apporter dans la voiture afin de divertir les enfants durant le trajet.



Section 6

Liste des bagages (voyage familial en avion)

Vêtements homme/garçon

- Sous-vêtements
- Pyjama
- Pantoufles
- Bas
- Jeans/pantalons longs
- T-shirt/Camisole/polo
- Chemise sport-habillée (facultatif)
- Ceinture
- Pantalons courts
- Manteau
- Chandail chaud pour l'extérieur/polar
- Sandales
- Espadrilles
- Souliers

Vêtements femme/fille

- Voir liste homme +
- Capri
- Jupes/jupe-culotte
- Robes
- Bas de nylon

Produits de toilette

- Antisudorifique
- Savon adultes et enfants
- Shampoing adultes et enfants/ Revitalisant
- Séchoir
- Fer plat/à friser
- Peigne/brosse à cheveux/ accessoires pour coiffure fille
- Produit coiffant-gel/fixatif
- Brosse à dents (chargeur si brosse à dents rechargeable)
- Dentifrice
- Soie dentaire
- Rince bouche
- Rasoir/mousse à raser
- Produits verres de contact
- Cache-yeux/bouchons d'oreilles
- Coupe-ongle/lime
- Maquillage
- Serviettes hygiéniques/tampons
- Contraception

Médicaments

- Médicaments d'ordonnance
- TylenolMD
- AdvilMD
- BénédrylMD
- GravalMD
- Crème antibiotique
- Crème de clotrimazole (je fais mélange 50/50 avec hydrocortisone pour érythème fessier)

Médicaments (suite)

- Crème d'hydrocortisone
- After Bite (facultatif, selon la destination)
- Band-Aid et désinfectant
- HydrasenseMD

Soins corporels enfants

- Lingettes pour bébé
- Couches/couches pour la baignade
- Pâte de zinc
- Mouche bébé

Divers enfants

- Veilleuse (facultatif)
- Toutou/doudou/gigoteuse
- Moniteur de surveillance (facultatif)
- Jouets bébés (le minimum)
- Suce
- Porte-bébé
- Poussette
- Siège d'auto (selon âge des enfants)

Alimentation enfants

- Céréales, purée en pot : fruits, légumes, viande
- Vaisselle (facultatif selon âge du bébé)
- Ustensiles
- Gobelet
- Bavette
- Biberon/Tétines

Baignade (si piscine à l'endroit où on loge)

- Maillot de bain/chandail baignade
- Casque de bain (facultatif)
- Sortie de plage (facultatif)
- Sandales de plage/Crocs
- Serviette de plage (si non fourni par l'hôtel)
- Ballon natation

Divertissement-électronique

- Livres/Revue/Liseuse
- Ipod/Ipad/fil de chargement/écouteurs
- Téléphone intelligent/chargeur
- Caméra numérique/carte-mémoire/piles

Divers (autres)

- Gourde d'eau (facultatif)
- Gel alcoolisé pour les mains
- Chasse-moustique (facultatif, selon la destination et la saison)
- Crème solaire (facultatif, selon la destination et la saison)
- Lunettes de soleil
- Parapluie
- Passeport
- Devise étrangère
- Adaptateurs pour les prises électriques selon la destination

Pour l'avion :

Prévoir un petit sac à dos avec des vêtements de rechange pour une journée (si les bagages sont égarés ou retardés ou si un dégât survient en avion). Chaque enfant peut avoir son petit sac à dos avec livres, petits jouets, crayons de couleur et cahiers, toutou ou doudou qu'il apporte avec lui ou elle dans l'avion.

Prévoir un chandail plus chaud pour l'avion.

Prévoir collations sèches pour les périodes d'attente à l'aéroport et entre les repas dans l'avion.

Des lingettes pour nettoyer les mains peuvent être utiles.



Section 7

Liste des bagages (voyage d'affaire)

Vêtements homme

- Sous-vêtements
- Pyjama
- Pantoufles
- Bas
- Jeans/pantalons longs
- Chandails/Polo
- Chemises habillées
- Chemises sports
- Habit
- Imperméable
- Cravates
- Ceinture
- Souliers
- Espadrilles
- Vêtements sports (pour s'entraîner jogging ou salle d'entraînement)

Vêtements femme

- Voir liste homme +
- Jupes
- Robes
- Tailleur
- Bas de nylon
- Bijoux/accessoires mode

Produits de toilette

- Antisudorifique
- Savon adultes et enfants
- Shampoing adultes et enfants/ Revitalisant
- Séchoir
- Fer plat/à friser
- Peigne/brosse à cheveux/ accessoires pour coiffure fille

Produits de toilette (suite)

- Produit coiffant-gel/fixatif
- Brosse à dents (chargeur si brosse à dents rechargeable)
- Dentifrice
- Soie dentaire
- Rince bouche
- Rasoir/mousse à raser
- Produits verres de contact
- Cache-yeux/bouchons d'oreilles
- Coupe-ongle/lime
- Maquillage
- Serviettes hygiéniques/tampons
- Contraception

Médicaments

- Médicaments d'ordonnance
- TylénoMD
- AdvilMD
- GravoMD

Piscine intérieure ou SPA

- Maillot de bain
- Casque de bain
- Sandales de plage/Crocs

Pour le travail

- Ordinateur portable
- Dossiers

Divertissement-électronique

- Livres/Revue/Liseuse
- Ipad/Ipad/fil de chargement/écouteurs
- Téléphone intelligent/chargeur

Divers

- Lunettes de soleil
- Parapluie
- Billets d'avion
- Passeport (déplacement hors Canada)
- Argent américain ou autres devises (déplacement hors Canada)
- Adapteurs pour les prises électriques selon la destination



Section 8

Applications pour faciliter l'organisation ou le déroulement des voyages. (Liste non exhaustive)

En tout temps

- Evernote

Pour prendre et organiser ses notes et beaucoup plus encore

<https://evernote.com/intl/fr/>

Pour organiser un voyage

- Triplt

Ce site permet de synchroniser toutes les informations en lien avec votre voyage : vols, hôtels...dans vos courriels

<https://www.tripit.com>

Pour organiser un voyage et durant le voyage

- Sygic travel

Carte affichant directement les meilleures attractions, hôtels, restaurants et boutiques

<https://travel.sygic.com/en>

- TripAdvisor

Site intéressant pour obtenir des commentaires sur des restaurants ou hôtels.

<https://www.tripadvisor.ca/>

Durant le voyage

- AroundMe

Site qui identifie notre position et qui suggère les restaurants, hôtels, stations d'essence, épiceries, hôpitaux les plus près.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tweakersoft.aroundme&hl=en>

- MétéoMédia

Afin de nous savoir sur les prévisions météorologiques de la journée

<https://www.meteo-media.com>

- Yoga au quotidien

Pour faire vos exercices dans votre chambre si vous êtes des adeptes.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dailyyoga.inc&hl=fr>

Il y a d'autres applications pour faire de l'exercice dans votre chambre sans équipement.

- Traduction

5 applications pour traductions gratuites. Très utile pour vous faire comprendre selon l'endroit visité et la langue parlée.

<https://www.01net.com/astuces/5-applications-de-traduction-gratuites-pour-iphone-et-android-1240297.html>

Section 9

Choses à faire avant le départ

- Annuler la livraison du journal.
- S'assurer que la personne à rejoindre en cas de problème avec notre système d'alarme sera présente.
Sinon appeler la centrale et donner le nom et le numéro d'une autre personne.
- Demander à un voisin de surveiller la maison, de ramasser le Publi-Sac et mettre à la rue et/ou ramasser la poubelle et le bac de recyclage.
- Vider les poubelles dans la maison, particulièrement celle de la cuisine.
- Valider la nourriture restante frigo et température de la pièce et donner à des proches ce qui risque de ne plus être bon à notre retour afin d'éviter le gaspillage.
- Préparer des collations et bouteilles d'eau pour la route ou les périodes d'attente (aéroport et avion).
- Demander à un proche de venir inspecter la maison si absence de plus d'une semaine (tuyau d'eau...) afin d'être couvert si dégât par votre compagnie d'assurance.
- Fermer la valve d'entrée d'eau de la maison

L'été :

- Tondre gazon.
- Arroser les annuelles, fines herbes, le jardin et les plantes d'intérieur et demander à une personne de venir arroser durant notre absence.

L'hiver:

- Demander à une personne de venir pelleter
- Arroser les plantes d'intérieur et demander à une personne de venir arroser durant notre absence.



Section 10

Pour aller plus loin

Maintenant convaincu des bienfaits de la l'organisation ?

Vous voulez aller plus loin dans la planification, l'organisation au quotidien pour vous ou vos employés ?

J'aide les parents débordés à réduire leur charge mentale par une meilleure organisation.

J'offre des formations en entreprise, pour les particuliers et de l'accompagnement privé.

Votre entreprise bénéficiera d'employés mieux organisés au quotidien.

En tant que maman sur le marché du travail, je connais bien les enjeux de la conciliation travail-famille. Mon sens de l'organisation et mon expérience acquise tant à la maison qu'en milieu de travail me permettent d'offrir du contenu de qualité, pratique et concret tant dans les formations offertes que dans les outils d'aide à l'organisation que je partage.

Pour une conciliation travail-famille équilibrée

Découvrez-moi :
www.unefilleorganisee.com

Pour d'autres conseils gratuits sur l'organisation suivez-moi :

<https://www.linkedin.com/in/mélanienoël/>

ou abonnez-vous à mon infolettre
[https://gmail.us20.list-manage.com/subscribe?
u=adebbc6d1c00ee30bf1923f92&id=8123efde2c](https://gmail.us20.list-manage.com/subscribe?u=adebbc6d1c00ee30bf1923f92&id=8123efde2c)