

Montréal — (514) 496-1010

Toronto — (416) 973-4444

Vancouver — (604) 666-2171

Vous pouvez téléphoner sans frais (partout au Canada) en composant le 1 888 242-2100 ou consulter le site Web de CIC (<http://www.cic.gc.ca>).

Voyager au troisième âge

Le troisième âge est une merveilleuse période de la vie pour voyager. Dans la plupart des cultures, les personnes âgées ont droit à un respect particulier. Les enfants seront attirés par vous. Les femmes du pays vous protégeront et vous souffrirez moins des avances masculines non désirées.

Renseignez-vous dans votre bibliothèque pour connaître les nombreux guides de voyage s'adressant aux personnes du troisième âge. Vous y trouverez de précieux renseignements sur les rabais offerts, la façon d'éviter de payer le supplément parfois imposé aux personnes voyageant seules, les voyages d'étude et les nombreuses possibilités de voyage en groupe offertes aux personnes d'âge mûr.

Vous planifiez des vacances d'aventure comportant une randonnée pédestre ou beaucoup de marche? Si vous ne pratiquez habituellement aucune activité physique, vous avez tout intérêt à commencer un programme d'exercices approprié au moins un mois avant votre départ.

Vous comptez utiliser un sac à dos? Il serait sage de le porter pour faire quelques promenades afin de vous y habituer. Vous pouvez commencer en gardant votre sac pratiquement vide, puis le remplir peu à peu jusqu'à ce qu'il soit à pleine capacité.

Si vous souffrez de bouffées de chaleur attribuables à la ménopause, apportez des vêtements qui vous permettent d'ajouter ou d'enlever des « épaisseurs » en fonction de la température de votre corps.

Une petite loupe peut se révéler très utile pour lire les petits imprimés sur une carte.

Il est très important d'avoir une assurance-santé et une assurance-voyage vous offrant une protection adéquate.

En Chine, les sandales sans bride à l'arrière du pied sont considérées comme des pantoufles et ne sont généralement pas portées à l'extérieur.