

Hôpital d'Instruction des Armées Legouest

Équipement et vêtement à ramener lors de votre hospitalisation

Lors de votre hospitalisation dans le service de MPR, il est possible que des sorties de l'hôpital soient organisées, il convient donc d'avoir des vêtements adaptés aux sorties et aux activités qui seront proposées.

- **Des affaires de change suffisantes** : t-shirts, survêtement, shorts ; paires de chaussettes, sous-vêtements, veste, 2 paires de baskets (pour intérieur et extérieur) si possible.
- **Une clé USB** : pour pouvoir récupérer des documents transmis par les thérapeutes.
- **Sorties au Parc de la Seille le vendredi matin de 8h30 à 10h pour marche, marche-course ou course à pieds** : **ATTENTION ne pas prendre de vêtement militaire**
 - Des vêtements adaptés à la course à pied, à la saison et aux températures (k-way, vêtements chauds, bonnet, écharpe, gant, survêtement, short, t-shirt etc...)
 - Une paire de baskets (adaptée à la course)
 - Une montre si possible avec chronomètre
 - Une gourde pour s'hydrater
 - Lunettes de soleil (au besoin)
- **Sorties natation le mercredi après-midi** :
Ces sorties se font sur prescription médicale et sont *obligatoires*. Si vous n'avez pas le matériel il vous sera demandé de l'acheter sur place à la piscine.
 - Un maillot de bain (vrai maillot autorisé dans les piscines, pas de caleçon de bain)
 - Un bonnet de bain
 - Une serviette de bain
 - Une paire de lunettes de natation
 - Un sac à dos
 - Une pièce d'un euro pour le casier