

GUIDA



alla valigia perfetta!

Medicinali

- ✓ Piccolo kit del pronto soccorso (antibiotici, antipiretici, crema cortisonica per punture di insetti, crema antibiotica per piccole lesioni, termometro, collirio, cerotti, disinfettanti, garze)
- ✓ Trattamento per i problemi intestinali
- ✓ Prodotto repellente anti-zanzare per il corpo (Jungle)
- ✓ Prodotto repellente per gli ambienti (Biokill)
- ✓ Crema solare ad altra protezione
- ✓ Pastiglie per il mal d'auto (per chi ne soffre)

Effettuare eventuali richiami di vaccinazioni obbligatorie in Italia quali antidifterica/antitetanica ed eventuale trattamento contro la malaria (forniamo un attestato proprio per certificare il viaggio e consentire di recarsi presso il proprio medico, che darà le indicazioni adeguate per ogni singolo caso)



Abiti

- ✓ Leggeri/estivi, ma comodi; abiti che si possano eventualmente rovinare nelle attività di volontariato
- ✓ Qualcosa di lungo (per via delle zanzare)
- ✓ Poncho, per eventuale pioggia
- ✓ Qualcosa di caldo per la sera
- ✓ Costume, telo mare e pareo (solo per il Mozambico)
- ✓ Foulard/cappellino per gli spostamenti in camioncino
- ✓ Giacca a vento o giacchetta per la mezza stagione (solo per il Malawi)



In linea generale per il Malawi è consigliabile pensare a qualche capo più caldo

Scarpe

- ✓ Scarpe comode e da ginnastica
- ✓ Scarponcini da trekking (solo per il Malawi)
- ✓ Infradito e scarpette da roccia (solo per il Mozambico)



HUMANA
PICCOLI GESTI CHE TRASFORMANO IL MONDO

Accessori/beauty

- ✓ Marsupio, zaino o sacca
- ✓ Salviette igienizzanti
- ✓ Fazzoletti di carta
- ✓ Crema doposole
- ✓ Forbici (scarseggiano sempre!)

Chiediamo, se possibile, di limitare le confezioni di plastica

Strumenti utili

- ✓ Macchina fotografica
- ✓ Scheda di memoria extra
- ✓ Borraccia
- ✓ Torcia

Documenti

- ✓ Passaporto con 6 mesi di validità residui
- ✓ Copia del passaporto
- ✓ Attestato di volontariato (fornito da noi)
- ✓ Carta di credito/bancomat (ricordarsi di farli sbloccare per l'estero almeno 48h prima della partenza)

Donazioni/cose utili per le attività di volontariato

- ✓ Guanti da lavoro, per dipingere
- ✓ Stencil/disegni per bambini
- ✓ Palloncini e palloni da poter gonfiare
- ✓ Cancelleria (pennarelli, gessetti, tempere, quaderni di varie dimensioni, righelli, temperini, calcolatrici...)
- ✓ Giochi di società
- ✓ Libri in inglese (lettura e grammatica)
- ✓ Vecchi cellulari con caricatore



HUMANA
PICCOLI GESTI CHE TRASFORMANO IL MONDO

- ✓ Set da cucito
- ✓ Zainetti/sacchette
- ✓ Smalti
- ✓ Occhiali da sole
- ✓ Occhiali da vista standard
- ✓ Medicinali d'uso comune
(soprattutto antidolorifici per dolori mestruali)
- ✓ Salvagenti gonfiabili (solo per il Mozambico)
- ✓ Materiale vario legato ai workshop che si deciderà di fare (solo per il Malawi)



...e buon viaggio!



HUMANA
PICCOLI GESTI CHE TRASFORMANO IL MONDO

La valigia perfetta