MINI-GUIDA DEL FUTURO VOLONTARIO DI CARA AFRICA

CARA Africa
Sorridiamo Insieme

SORRIDIAMO INSIEME PER IL BENIN

C.A.R.A. Africa è un'associazione di volontariato impegnata in progetti medico-sanitari e di sostegno alla scuola e alla comunità del villaggio di Domè in Benin.

C.A.R.A.

Caterina, Alice, Rossella e Antonella

Siamo 4 donne con passioni, lavori e vite differenti ma ci accumuna l'amore per l'Africa e lo stesso obiettivo: **accendere un sorriso di speranza.**

Nel 2018 abbiamo creato C.A.R.A. Africa per **permettere ai bambini e alle loro famiglie di mettere le basi per una prospettiva di vita migliore.**

In stretta collaborazione con i nostri referenti al villaggio abbiamo sviluppato progetti di sostegno a favore di bambini, donne in gravidanza e malati, che vengono monitorati e aggiornati in base alle esigenze della popolazione.

Non è necessario avere competenze specifiche per essere un volontario di C.A.R.A. Africa!

Per un viaggio come volontario è importante avere una forte motivazione. Il tuo contributo sarà prezioso e potrà rivelarsi un'esperienza importante e arricchente.

Scopri come prepararti a diventare il nuovo volontario di C.A.R.A Africa!

7 MOTIVI PER DIVENTARE VOLONTARIO

1 FA BENE AL CUORE

Dare gioia dà anche gioia.

Il tuo contributo come volontario porta un impatto positivo sul villaggio di Domè con un effetto boomerang: **tutto il bene che darai**, ti tornerà indietro, facendoti sentire meglio e più felice.

2 CONOSCI NUOVE PERSONE

Nuove amicizie facendo del bene.

Durante i nostri viaggi, i volontari passano tutto il tempo insieme, anche gli alloggi sono in comune. Quindi è inevitabile che si creino **legami di amicizia**, soprattutto per le intense emozioni e le nuove esperienze condivise!

3 É OCCASIONE DI CRESCITA PERSONALE

Mettersi alla prova.

Nel viaggio come volontario ci si imbatte in situazioni sconosciute e lontane dalla proprio quotidianità: **riuscire ad affrontarle**, ti permette di crescere e migliorare.

4 CONOSCI UNA NUOVA CULTURA

Nuove visioni del mondo.

Entrare in contatto con nuovi usi e costumi ti aiuta ad avere una visione più ampia e una mente più aperta per **comprendere, rispettare e apprezzare le diversità.**

5 SEI SEMPRE CIRCONDATA/O DAI BAMBINI!

Abbracci di cui non potrai fare a meno.

Il sorriso e gli sguardi dei bambini sono **i doni più preziosi che riceverai!** Ti insegnano a vivere di essenzialità e rendono ogni momento speciale, grazie alla loro spontaneità!

6 IL TEMPO SCORRE LENTO

Nuova percezione del tempo.

Durante il viaggio come volontario avrai la sensazione che il tempo scorre lentamente e non con i ritmi frenetici della vita a cui siamo abituati. **Imparerai a goderti ogni momento!**

7 È UNA ESPERIENZA UNICA

Vivrai sensazioni profonde.

Il viaggio come volontario è una **bellissima esperienza dalle forti emozioni**: ti insegna pazienza, determinazione per raggiungere gli obbiettivi, ad apprezzare ciò che la vita offre.



2 VACCINAZIONI IMPORTANTI

1 FEBBRE GIALLA

Vaccinazione obbligatoria.

Per avere il visto di entrata in Benin, è necessario fare la **vaccinazione contro la febbre gialla almeno 30 giorni prima della partenza** (vaccinazione che ha validità per tutta la vita).

2 MALARIA

Profilassi consigliata.

Anche se non obbligatoria, è vivamente consigliata, la profilassi antimalarica che prevede **l'assunzione di Malarone**, un medicinale contro la malaria.

Qualche consiglio

- Consigliamo sempre di prenotare una consulenza presso il **centro profilassi viaggiatori** della vostra città e di rivolgersi al **centro vaccinale internazionale** del proprio comune.
- È utile portarsi un buon **repellente contro le punture di zanzare**.

3 DOCUMENTI INDISPENSABILI

1 PASSAPORTO

Passaporto valido per l'espatrio.

Per andare al villaggio di Domè occorre organizzare il viaggio per tempo tenendo conto di regole burocratiche necessarie per la permanenza.

2 VISTO PER IL BENIN

Si può fare online!

Il visto si può fare anche pochi giorni prima della partenza sul sito **www.evisa.gouv.bj** al costo di 50,00 euro.

3 CERTIFICATO VACCINALE FEBBRE GIALLA

Obbligatorio per accedere in Benin.

Il certificato **viene rilasciato il giorno della vaccinazione.**

7 NON-COMFORT CHE TROVERAI AL VILLAGGIO

1 CLIMA CALDO E UMIDO

Clima tropicale.
Troverai un clima molto caldo e umido e le stanze dove soggiorniamo sono dotate solo di un ventilatore.

2 POLVERE ROSSA

Che passa attraverso le scarpe.
Le piccole vie del villaggio non sono asfaltate e la terra rossa che le ricopre **ti si appiccica dappertutto.**

3 AMBIENTE SPARTANO

Non soggiorniamo in un resort!
Nonostante le zanzariere, nei locali per i volontari **ci sono molti insetti.** A Domè **non c'è corrente elettrica**, tranne che per un piccolo generatore.

4 NON ESISTE PRIVACY

Stare a stretto contatto.
Tutto è in comune: la camera per dormire, il bagno e la sala da pranzo.







5 DORMIRE MALE

Poche ore per riposare.

Si dorme su **materassi messi a terra**; il clima non aiuta molto il riposo notturno... e se hai il sonno leggero, ti sarà difficile dormire con il rumore del gruppo elettrogeno che dà corrente al ventilatore.

6 SVEGLIARSI PRESTO

C'è molto da fare.

Ci si sveglia **molto presto la mattina** e dopo colazione si raggiunge il luogo del progetto (scuola, asilo, ambulatorio, pozzi acqua).

7 POCA ACQUA CORRENTE

Non c'è acqua calda.

Negli alloggi dei volontari **c'è una sola doccia**, che non sempre è funzionante. Spesso ti ritrovi a **lavarti gettandoti addosso un secchio d'acqua** e lavare i i denti con la bottiglia!



7 INDISPENSABILI
COSE DA AVERE IN VALIGIA

1 DOCUMENTI IN REGOLA

Partire senza problemi.

Come abbiamo scritto nella pagina dedicata, ricordiamo di avere con voi i seguenti documenti: **il passaporto valido per l'espatrio, il visto per il Benin e il certificato delle vaccinazioni.**

2 MEDICINALI CLASSICI

"Prevenire è meglio che curare".

Oltre ai classici farmaci da banco per eventuali malattie comuni (ad esempio febbre o tosse) consigliamo vivamente l'**assunzione del Malarone contro la malaria**, purtroppo ancora diffusa in Benin.

3 REPELLENTE INSETTI

Non il comune antizanzare.

L'ideale è avere **un buon repellente** contro le punture di insetti, non solo zanzare. Anche nei locali per i volontari, nonostante le zanzariere, **ci sono molti insetti.**

4 ABBIGLIAMENTO COMODO

Adatto al soggiorno in Benin.

Mettete in valigia la metà dei vestiti che pensate di aver bisogno; per il clima caldo e umido consigliamo **abbigliamento di cotone e di colore bianco**; meglio portare pantaloni lunghi (anche per proteggersi dalle punture di insetti).

5 SCARPE COMODE

Scarpe da ginnastica di tela.

Durante la settimana si cammina molto per spostarsi tra i vari sopralluoghi; quindi **delle calzature comode sono l'ideale**, visto anche le strade sterrate e piene di polvere rossa.

6 CARICATORE AUSILIARIO

Power bank a portata di mano.

Nelle stanze al villaggio dove dormiamo c'è un piccolo generatore di corrente ma fa sempre comodo avere **una propria power bank** per ricaricare i propri dispositivi elettronici e anche i due ventilatori delle camere.

7 ...TANTO AMORE PER GLI ALTRI!

Tutto il tuo impegno verrà ripagato!

Fare il volontario significa donare agli altri il proprio tempo, le proprie forze... Più donerai e più riceverai!

5 ATTITUDINI DEL VOLONTARIO IDEALE

1 EMPATIA E SENSIBILITÀ

Donare il proprio "tempo".

I valori di solidarietà, di equità e di altruismo dovrebbero essere propri per ogni essere umano ma senza dubbio **sono quelli fondamentali** per chi decide di fare volontariato.

2 SPIRITO DI ADATTAMENTO

Essere flessibili.

Le diverse condizioni di vita, la lingua e le abitudini culturali sono certamente le prime barriere da affontare in un paese straniero. Ma **la voglia di fare e una buona capacità di adattarsi alle novità** sono skills primarie se si vuole fare volontariato all'estero.

3 APERTURA MENTALE

Superare tutte le barriere.

Accogliere tutte le diversità che si affrontano in un viaggio di volontariato **dà la possibilità di apprezzarle e di sentirsi gratificato per il bene che stai donando.**

4 VOGLIA DI CONOSCERE

Entrare in relazione con gli altri.

Sicuramente il soggiorno a Domè non è da considerarsi turistico, **ma si ha la possibilità di conoscere tanto**: passando il tempo con gli abitanti si conoscono nuove abitudini, una nuova lingua... **Tutto questo arrichisce!**

5 STILE DI VITA SEMPLICE

Fare dell'essenzialità un pregio.

Durante il soggiorno a Domè, si (re)impara a vivere con lo stretto necessario senza gli agi a cui si è ormai abituati. Essere una persona che già vive in modo semplice e consapevole, **è certamente un vantaggio per l'esperienza di volontario.**











6 RI-SCOPERTE CHE FARAI

1 SI PUÒ ESSERE FELICI CON POCO

La felicità è nelle cose semplici.
La realtà del villaggio è subito evidente: hanno poco o nulla.
Ma a nessuno, soprattutto ai bambini, manca un sorriso o una risata.
É il primo insegnamento che riceverai da questa esperienza.

2 IMPARI A GESTIRE LE TUE INSICUREZZE

Grandi soddisfazioni personali.
In un viaggio di volontariato, ti ritrovi catapultato in un mondo con una cultura diversa, molto lontana dalla nostra.
É un banco di prova tosto **ma tornerai a casa con molta più fiducia in te stesso.**

3 SI PUÒ VIVERE SENZA COMFORT

“Less is more”.
Siamo abituati da sempre a vivere quotidianamente immersi nelle comodità: dopo i primi giorni di “smarrimento”,
ci si rende conto di ciò che è superfluo ed inutile.

4 RIVALUTI IL CONCETTO DI TEMPO

Provare a vivere una "vita lenta".

Ti renderai conto che **il tempo è davvero prezioso e non va spercato** perchè per una settimana non avrai a che fare con i ritmi veloci della nostra quotidianità.

5 CAPISCI IL VALORE DI QUELLO CHE HAI

I bambini insegnano.

I bambini hanno pochi giochi, vestiti e comodità. Ma giocano con i sassi, ballano e saltano: sono felici con poco.
Questo ti farà riflettere su quanto siamo realmente fortunati.

6 L'IMPORTANZA DELL'ACQUA

Un bene prezioso e primario.

Dopo un viaggio a Domè si torna a casa con la consapevolezza che lo è davvero: per i disagi nel lavarsi, ma soprattutto per le evidenti difficoltà degli abitanti di poterne usufruire facilmente.



10 CIBI E BEVANDE CHE MANGERAI SPESSO

1 POLLO

Poulet bicyclette che consiste in ossa e muscoli.

2 PÂTE ATIEKE

Una sorta di porridge a base di manioca.

3 RISO/COUS COUS

4 POLENTA BIANCA

Con farina di mais.

5 MANIOCA

Con la quale si fa anche la farina (tapioca).

6 ALOKO

Platano fritto, popolare come spuntino pomeridiano.

7 TANTA FRUTTA

Banane, ananas, mango, papaya, cocco, arance.

8 FORMAGGIO FRITTO

9 PATATA DOLCE

Servita come contorno.

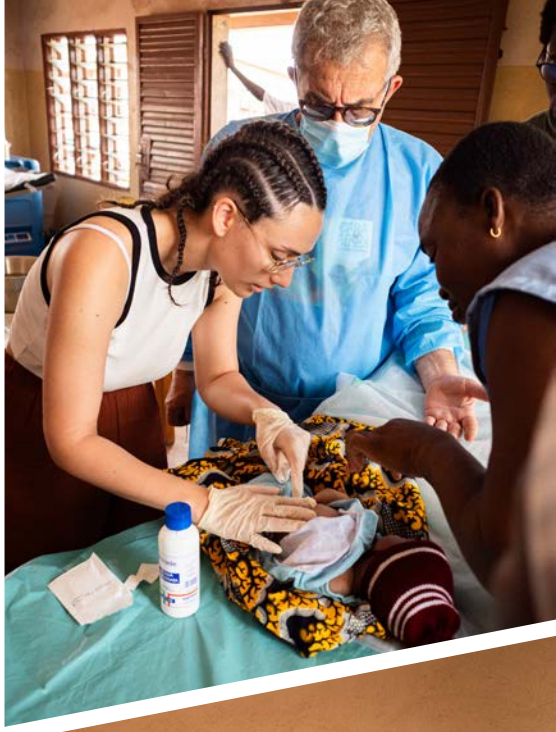
10 BENINOISE

Birra nazionale, molto buona e leggera.











COSA FANNO I VOLONTARI E I PROFESSIONISTI VOLONTARI?

Le attività principali dei volontari.

Durante la settimana a Domè i volontari vivono quotidianamente in mezzo alle persone del villaggio. Si segue la programmazione dei sopralluoghi (villaggio, ambulatorio, pozzi, asili, scuole) delle referenti di C.A.R.A. Africa.
In questi sopralluoghi, **i volontari sono partecipi delle varie attività, alcune molto divertenti come ad esempio, le visite agli asili!**

Le attività principali dei professionisti volontari.

Per i nostri progetti sanitari, abbiamo bisogno di **medici generici, dermatologi, ginecologi, pediatri, ostetriche, infermieri ed operatori sanitari e anche di dentisti e odontoiatri:** le loro competenze ed esperienza possono essere un valido sostegno durante il lavoro all'ambulatorio del villaggio.

Se sei un dentista o un odontoiatra > al villaggio abbiamo bisogno di specialisti per trattamenti odontoiatrici di base (otturazioni ed estrazioni), che vengono effettuati senza ausilio di corrente elettrica.

Se sei un pediatra, un'ostetrica o un medico generico > ci piacerebbe averti al nostro fianco nei progetti che riguardano la salute degli abitanti di Domè.

Avere medici specializzati in precise patologie permette di individuare dei problemi da risolvere per dare più benessere alle persone e velocizzare le visite e quindi curare più persone.



COME SOSTENERCI

COME PUOI DONARE

Puoi scegliere la modalità di donazione che preferisci, grazie alla quale potremo continuare ad aiutare le famiglie e i bambini del villaggio di Domè in Benin:

• BONIFICO

Sostienici con un bonifico bancario dell'importo desiderato intestato a:
C.A.R.A. Africa Odv - IBAN: IT15D0832934050000000490082

• PAYPAL

In ogni momento puoi donare l'importo che preferisci direttamente tramite PayPal. È semplice e sicuro.

• CONTANTI

Potrai donare direttamente in contanti durante gli eventi che organizziamo: sarà l'occasione per incontrarci e conoscerci!

DONA IL TUO 5×1000

Quando fai la Dichiarazione dei redditi, firma nel riquadro indicato come "Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale" e inserisci nel riquadro apposito il nostro **Codice Fiscale 94062120152.**
Grazie alla tua firma, noi riceveremo un semplice ma sostanziale aiuto a tutti i nostri progetti a sostegno della comunità di Domè.

"NON DIMENTICARE CHE DARE GIOIA DÀ ANCHE GIOIA"
(Nietzsche)

Scopri di più sulla nostra associazione
sul sito **www.caraafrica.it**

Segui i nostri viaggi di volontariato su
INSTAGRAM @cara.africa
FACEBOOK CARA Africa

CARA Africa
Sorridiamo Insieme

C.A.R.A. AFRICA ODV
Via Lario, 2 • 20857 Camparada (MB)
Tel. 393 8338964 • info@caraafrica.it
Cod. Fisc. 94062120152