



Centro / Retiro da Ilha do Sol, Lago Titicaca, Bolívia Wiñay Qhana Wawa

Ilha do Sol
O que levar
Recomendações práticas

Bem vindos e bem vindas a Ilha do Sol

Aqui seguem algumas recomendações para facilitar sua estadia lá.

O que levar?

- Protetor solar, boné/chapéu, óculos de sol, hidratante labial (manteiga de cacau)
- Roupas para sol durante o dia e roupas de frio para a noite, um bom agasalho, luvas, manta/cachecol, gorro/touca (em dezembro e janeiro prever roupas para chuva incluindo capa de chuva e sapatos impermeáveis)
- Roupas de banho e toalha
- Meias de lã ou pantufas para usar na sala de aula
- Sabonete (se possível ecológico) e kit de banho completo, de acordo com as necessidades de cada um
- Bons sapatos para caminhada em terreno de montanha
- Garrafa para levar água
- Lanterna
- Mochila pequena para o dia a dia
- Caderno e lápis
- Pilhas, caso tenha equipamentos que exijam pilhas
- Despertador e relógio. As aulas são muito pontuais

Pendrive

Por favor levar um pendrive de 8gb (memória USB) para levar o material digital (vídeo, power point, música, etc...)

Sua apresentação oral

Por favor preparar uma apresentação de 7 minutos sobre algum tema educativo e/ou o que faz, para apresentar ao grupo. A apresentação não deve durar mais de 7 minutos, pode ser acompanhada de um power point e/ou de um vídeo.

Gratidão

Instalações e comida na Isla del Sol

Diariamente caminhamos de 30 a 45 min para chegar ao local onde realizamos a capacitação. Há água mineral em garrafa e mate de coca para todos/as. Tanto o local do curso, quanto os hotéis possuem recursos básicos. Levar seu papel higiênico e toalhas úmidas para o caso de ser cortada a água.

Estaremos em um local onde não há farmácia nem centro de saúde (é uma ilha, o centro de Saúde mais próximo fica a 2 horas e meia de barco), portanto é importante levar todo o necessário para o bem-estar pessoal de cada um, incluindo medicamentos, tratamentos pessoais, petiscos de sua preferência e quaisquer objetos que considere indispensável para uma estadia saudável.

Levar suas vitaminas (especialmente C e B), e algo para diarreia, se for o caso.

Onde estaremos, não há sinal de internet, mas funciona telefone e mensagens de texto. É bom avisar sua família antecipadamente que provavelmente não terá sinal de internet.

Os hotéis na Ilha são básicos. Levar seu papel higiênico e toalhas umedecidas para o caso de faltar água.

Cada pessoa é responsável por trazer o necessário para **manter sua boa saúde**, conhecendo suas necessidades pessoais, proteger-se do sol e do frio e manter-se hidratado/a e sem soroche (mal de altitude).

Requisitos importantes

- Ter boa saúde física (recomenda-se consumir uma dieta saudável, evitar tabaco e álcool a partir de um mês antes da viagem, assim como fazer exercícios diários)
- Ter boa saúde emocional

Soroche ou mal de altitude

Estamos a quase 4.000 metros sobre o nível do mar. Portanto:

- Para os que chegam de avião, por favor contar um mínimo de três dias de repouso para se acostumar com a altura antes de chegar a Ilha. Caso contrário, pode ter fortes dores de cabeça e náuseas.
- Beber mate de coca.
- Beber muito líquido.
- Não beber álcool, nem fumar (além de ser proibido no WQW, local do encontro).
- Não se esgotar. Caminhar devagar. Não se agitar.
- Consultar seu médico antes de vir, se tem algum problema cardíaco ou de saúde num modo geral.

Para mais informações

Email: daymepaymal@gmail.com

Tel. y WhatsApp: (591) 767 33 925

Para Brasil: Glaucia Cerioni glauceri@terra.com.br

Tel. e WhatsApp: 55 11 99546-2857