

COSA METTERE NELLO ZAINO? CONSIGLI UTILI...

VALIGIA O ZAINO?!? Zainone/trolley + zainetto giornaliero

- scarpe: comode, almeno due paia o un paio e uno di sandali
N.B. Nel gemellaggio prevista escursione...!
- biancheria intima
- magliette
- pantaloni lunghi e corti
- calzini
- felpa
- K-way o poncho o giacca a vento leggera
- asciugamani: grande, medio, piccolo
- sacchetto di plastica/cotone per panni sporchi

PER DORMIRE... In particolare per chi dormirà nella palestra/scuola grandi spazi unici, caos notturno, fila lunga per i bagni... Ma utile per tutti!

- tappi per le orecchie
- carta igienica / fazzoletti di carta
- torcia + batterie
- ciabatte
- costume
- portaocchiali
- salviette umidificate / Amuchina
- sapone + filo + mollette
- ciabatta multipresa + adattatori corrente (presa tedesca)
- sacco a pelo
- stuoio o materassino
- cuscinetto

LA FARMACIA DEL PELLEGRINO - KIT DI MEDICAZIONE (unico di gruppo)

- cerotti, disinfettante, garze, pinzette...
per piccoli tagli e abrasioni
- antidolorifici, antinfiammatori, aspirine...
- pastiglie per il mal d'auto se ne soffri
(per il viaggio in pullman)
- per problemi intestinali e/o digestivi
- MEDICINE PERSONALI
ad es. per allergie, fasce e creme se soffri di dolori articolari, collirio specifico se lo usi, ecc.

PER IL CALDO...

- occhiali da sole
- cappello/bandana
- crema solare
- Sali minerali/integratori

- bottigliette da mezzo litro o borraccia
- ombrellino

SOLDI... E LADRI...

- un po' di euro per pasti non compresi nel pacchetto ed eventuali ricordini (ricorda che in Polonia si usa lo Złoti)
- lucchetto per valigia
- marsupio (con moschettone) + portadocumenti
- occhio a locali, mezzi pubblici e aree affollate...

ALTRE COSETTE DA TENERE IN CONSIDERAZIONE...

- striscioni / bandiera di gruppo
- regalino per famiglie ospitanti (gemellaggio e Myslowice)
ad es. caffè, pasta, dolcetto...
- oggetti italiani da scambiare
- macchina fotografica
- telefono (+0048...)
- strumenti musicali + canzoniere

LA NOTTE A CAMPUS MISERICORDIAE

- SACCO A PELO (ESTIVO) O SACCO LETTO
- STUOINO O MATERASSINO (CON POMPETTA)
- SACCHI IMMONDIZIA
- TELA CERATA
- RICAMBIO COMPLETO DI INDUMENTI
- escursione termica notturna?!? Porta con te felpa, pantaloni lunghi e calzettoni
- CAPPELLO O BANDANA
- OCCHIALI DA SOLE
- OMBRELLINO
- TORCIA ELETTRICA
- SALVIETTE UMIDIFICATE
- RADIOLINA per seguire la traduzione delle celebrazioni
- ANTIZANZARE