



Checklist missione solidale – Viaggio in Africa

Abbigliamento

- ☐ Abiti comodi, sobri e coprenti, in tessuti leggeri e resistenti
- ☐ Qualche capo da “lavoro sporco” (vecchie magliette, pantaloni resistenti)
- ☐ Foulard o sciarpa ampia, utile per sole, polvere o contesto culturale
- ☐ Intimo tecnico lavabile a mano
- ☐ Sandali robusti + scarpe chiuse adatte a camminare a lungo

Igiene e salute

- ☐ Sapone da bucato in fogli o sapone multiuso
- ☐ Asciugamano in microfibra
- ☐ Piccolo secchio pieghevole o bacinella (utile per lavarsi)
- ☐ Salviette umidificate e igienizzanti
- ☐ Kit medico completo + farmaci personali
- ☐ Cerotti per vesciche, garze, disinfettanti

Materiali per aiutare

- ☐ Penne, matite, quaderni (se lavori con bambini)
- ☐ Giochi semplici (palline, corde per saltare, puzzle)
- ☐ Abiti o scarpe in buono stato da donare (chiedi prima se è gradito)
- ☐ Materiale sanitario di base (solo se richiesto dal progetto)

Tecnologia e strumenti utili

- ☐ Torcia frontale o lampada solare
- ☐ Powerbank capiente e pannello solare (spesso non c'è corrente)
- ☐ Presa multipla e adattatore internazionale
- ☐ Zaino piccolo per gli spostamenti quotidiani

Cibo e autonomia

- ☐ Snack energetici e integratori salini
- ☐ Tazza, posate e piatto personali (in contesti spartani possono servire)
- ☐ Borraccia con filtro o pastiglie potabilizzanti

Extra intelligenti

- ☐ Fotocopie documenti + foto tessera di riserva
- ☐ Corda per stendere, mollette, ago e filo
- ☐ Libretto con frasi utili nella lingua locale (o app offline)

 **Suggerimento:** Prima di portare qualcosa da donare, chiedi ai referenti locali cosa serve davvero, per evitare sprechi o situazioni imbarazzanti.