

Liste de matériel : Cuba - camp coopératif

Tempéraures moyennes entre 25° à 35°C de avril à novembre

Vêtements		
1 pantalon léger pour le soir		1 chandail chaud (coton ouaté)
5 bermudas ou jupes au genou		1 imperméable ou poncho en plastique
5 gilets à manches courtes		4 paires de chaussettes
Sous-vêtements		Souliers de marche (vieilles espadrilles)
Pyjama décent		Sandales sportives (pour la plongée en apnée)
1 maillot de bain		Gougounes (jamais nus pieds)
2 serviettes		2 chapeaux / casquettes (1 pour votre jumeau cubain) ★
Vêtements pour le travail		
Vieux souliers		Bandana (pour protéger le cou contre le soleil)
1 pantalon léger et long		1 outil de jardinage
1 chemise légère à manches longues		1 paire de gants de jardinage + 1 de travail ★
Matériel essentiel		
Passeport		1 verre ou tasse en plastique
Sac à dos pour tous les jours		1 contenant réutilisable (pour lunch)
1 ensembles de draps usagés (à laisser sur place)		1 fourchette + 1 cuillère + 1 couteau ★
1 oreiller + taie		2 bouteilles d'eau d'un litre (1 pour votre jumeau) ★
1 lampe de poche ou frontale + piles		Dictionnaire français-espagnol
Appareil photo + piles		Lunettes de soleil
Réveil matin ou montre		Sacs de poubelles et sacs de plastique
Grignotines (fruits séchés, barres tendres, noix) 2/jour		
Articles d'hygiène personnelle		
Gel de douche ou savon pour le corps		Baume pour les lèvres (avec FPS)
Shampooing + Revitalisant (2 en 1)		Désinfectant pour les mains
Brosse à dents et dentifrice		1 sachet de lingettes humides
Crème solaire hydrofuge (min. FPS 30)		Serviettes sanitaires et/ou tampons
Crème après soleil		Poudre pour bébé
4 rouleaux de papier de toilette par semaine		Huile de lavande (propriété antiparasitaire)
Savon à lessive liquide (eau froide) + brosse		

Trucs et astuces

- * S'abstenir d'apporter des vêtements et articles de valeur afin d'éviter les pertes et les bris.
 - * Rouler les vêtements pour optimiser l'espace dans les valises.
- * Mettre les liquides dans des sacs de plastique à fermeture étanche afin d'éviter les dégâts dans les valises.
 - * Avoir avec soi des sacs de plastique à fermeture étanche, c'est toujours pratique.
 - * Afin qu'ils prennent moins d'espace, dégonfler les ballons et apporter une pompe.
 - * Choisir des collations sans chocolat, car la chaleur risque de les faire fondre.
- * Nous conseillons de se procurer du probiotique en capsule pour le renforcement de la flore intestinale.
 - * Acheter de préférence des produits écoresponsables et équitables.
- * S'assurer que votre sac à dos puisse contenir : bouteille d'eau, crème solaire, insectifuge, papier de toilette, désinfectant pour les mains, collations et imperméable.
 - * Apporter l'oreiller sur l'avion, dans vos mains, il y aura plus de place dans les valises.

Trousse de premiers soins	
Insectifuge (avec +/- 30% Deet)	Acétaminophène / Ibuprofène
Pansements et tampons désinfectants	Médicament anti-nausée
Sels de réhydratation	Médicament antihistaminique sans somnolence
Pepto-Bismol	Médicament antidiarrhéique
Crème antihistaminique	Antibiotique à large spectre
Crème antibiotique	Médicaments personnels (pompes, anovulants, etc.)
Matériel pour activités et dons ★	
Gants, linge et 500 ml de savon à vaisselle	2 pains de savon pour le corps
1 pichet à lait	Sceau de 5 gallons + couvercle
1 sac de guimauves et 1 sac de grains de maïs	Masque et tuba (pour plongée en apnée)
Pour la réparation de livres : colle blanche liquide, ciseaux, cartons recyclés, ruban adhésif transparent large	Pour partager avec la famille et les jumeaux : photos du Québec, livres de chansons, jeux de société, etc.
Pour l'école primaire : 4 cahiers Canada, 50-100 feuilles mobiles, crayons, stylos, gommes à effacer, tailles crayons, cordes à danser, ballons, etc.	Idées pour cadeaux : jouets, casse-tête, chaussures, vêtements, maquillage, sirop d'érable, Nutella, objets à l'effigie du Québec, etc.
<p>★ Les séjours à Cuba ne seraient pas possibles sans la contribution matérielle des participants. Les items demandés sont en pénurie à Cuba et sont essentiels au bon fonctionnement du programme. Merci de votre générosité.</p>	
Matériel facultatif	
Bouchons pour les oreilles	Canif
Moustiquaire pour le lit	Petite trousse de couture
Pochette ventrale	Cadenas pour les valises
Loisirs (livres, cartes, jeux, ballons, etc.)	Beurre d'arachide, Nutella et sachets de soupe (1-2)
Astuces bagages	
<p>* Votre sceau doit être propre, vide et muni d'un couvercle, les deux identifiés à votre nom. * Votre sceau doit être apporté à part, afin d'être empilé avec les autres à l'aéroport. * Si vous partez avec plus d'une valise, sachez que vous n'aurez droit qu'à 1 seul bagage enregistré au retour. Assurez-vous qu'un des deux bagages puisse entrer dans l'autre, ou laissez une valise à Cuba.</p>	
IMPORTANT	
<p>* Transporter vos médicaments dans leurs boîtes originales. Ceux-ci doivent être prescrits au nom du participant. * Argent de poche: environ 100\$ pour dépenses personnelles à échanger lors de votre arrivée à Cuba. Prévoir environ 15 CUC pour votre dernier souper à Cuba. Les CUC ne sont pas disponibles au Canada. * Ne pas oublier d'identifier vos valises à votre nom. * Votre bagage à main ne doit pas contenir : liquides ou gel de plus de 100 ml pour un total de 1 litre, objets tranchants, lime à ongles, pince à épiler, Nutella, beurre d'arachide, fruits ou légumes frais.</p>	
<p>Poids des valises : West Jet: 2 valises de 23 kg + 1 sac à dos de 10 kg en cabine</p>	

★ Afin de profiter au maximum du poids alloué par la compagnie aérienne, ARO InterNational propose, avec l'accord du participant, d'apporter du matériel supplémentaire lors du départ à l'aéroport de Montréal. Ce matériel, ajouté aux valises initiales du participant, pourra combler les kilos non utilisés par chacun et optimiser la contribution matérielle apportée à destination.