



promemoria

Consigli per il
viaggio della memoria



Promemoria_Auschwitz 2025

CONSIGLI PER IL VIAGGIO DELLA MEMORIA

1 - DOCUMENTI NECESSARI

Alla partenza è fondamentale essere in possesso di:

- **Passaporto o una carta d'identità valida per l'espatrio, in entrambi i casi in corso di validità per l'intero periodo del soggiorno.** Per chi ha una cittadinanza non comunitaria si consiglia di entrare in contatto con ambasciata e/o consolato per determinare quali documenti siano necessari per l'espatrio.
- **Tessera sanitaria** (permette di ottenere servizi sanitari nei Paesi dell'Unione Europea, in sostituzione del modello cartaceo E111. Coloro che non l'avessero ancora ricevuta possono rivolgersi alla propria ASL e richiedere il "Certificato sostitutivo provvisorio").
- **Fotocopie/Foto di tutti i documenti** da conservare in luogo diverso da quello scelto per gli originali.

2 - BAGAGLIO

Il bagaglio deve essere comodo e leggero: si consiglia di preferire lo zaino da campeggio al trolley. All'interno del bagaglio sono indispensabili:

- Vestiti pesanti (in particolare per la giornata in cui visiteremo Auschwitz e Birkenau, durante la quale staremo quasi tutto il giorno all'aperto). Nei locali fa molto caldo quindi si consiglia di vestirsi "a cipolla".
- Giacca a vento, berretta, sciarpa e guanti.
- Scarponcini/dopo-sci e scarpe pesanti di ricambio.
- Calze pesanti.
- Crema idratante per il viso e burro-cacao per proteggersi dal freddo.
- Ciabatte per doccia (si ricorda che i bagni dell'hotel saranno in comune o uno per camere).

3 - VIAGGIO E SISTEMAZIONE IN OSTELLO

Consigliamo ad ogni partecipante di provvedere autonomamente ai pasti durante i viaggi in Bus per risparmiare. In particolare, occorre preparare: 1 pranzo, 1 cena, 1 colazione, all'andata e 1 colazione e 1 pranzo al ritorno. Sono in ogni caso previste delle soste in autogrill durante il tragitto in bus. Il pernottamento è previsto in hotel in camere multiple. La prima colazione è inclusa, mentre il pranzo e la cena sono esclusi. Orientativamente, il costo di un pasto completo a Cracovia si aggira sui €15,00. Il pranzo al sacco previsto per la giornata delle visite ad Auschwitz e Birkenau è invece a carico dell'organizzazione.



4 - VALUTA

Zloty polacco (PLN). Tasso di cambio dell'23 gennaio 2025: € 1 = PLN 4,23

- **Contanti:** in centro a Cracovia sono presenti numerosi uffici di cambio presso i quali è possibile cambiare euro in zloty. Gli uffici di cambio applicano solitamente una commissione che varia da un ufficio di cambio all'altro.
- In alternativa, si possono comodamente usare il **bancomat o le carte di credito**. La maggioranza degli sportelli sono abilitati ai circuiti internazionali. L'utilizzo del bancomat permette di non dover tenere con sé grosse somme di denaro in contante. Verificate presso le vostre banche i costi di prelievo all'estero e portate con voi i numeri di emergenza per bloccare la carta in caso di furto o smarrimento. Molti negozi e ristoranti del centro accettano carte di credito, anche prepagate.

5 - TELEFONIA

Prefisso per **chiamare l'Italia: 0039**

Prefisso per **chiamare dall'Italia: 0048**

C'è una buona copertura per i telefoni cellulari. A partire da giugno 2017, sono stati aboliti i costi di roaming nei paesi dell'Unione Europea (Polonia compresa).

6 - ESIGENZE SANITARIE

Durante il viaggio e per tutta la nostra permanenza a Cracovia saremo accompagnati da uno staff medico (medici, infermieri/e e persone abili nel primo soccorso).

Ognuno provvederà in autonomia e sotto la propria responsabilità a prendere con sé farmaci di cui necessita o potrebbe necessitare. Si consiglia di prendere nota, prima della partenza, del principio attivo di tali farmaci in modo da facilitarne l'acquisto in loco in caso di smarrimento.

Chiunque abbia allergie a farmaci o specifiche esigenze sanitarie deve comunicarlo per iscritto prima della partenza allo staff organizzativo, precisando le eventuali allergie/necessità.

7 - ESIGENZE ALIMENTARI

Particolari esigenze o intolleranze alimentari verranno raccolte dallo staff organizzativo durante il viaggio d'andata al fine di ottimizzare la gestione dei pasti.

8 - SIGARETTE E ALCOL

Come da normative nazionali e internazionali, all'interno dei pullman, e dell'ostello NON è consentito fumare né bere alcolici.

9 - SOSTANZE STUPEFACENTI

Come da normative nazionali, la produzione, il possesso, l'uso e la cessione - anche a titolo gratuito - di qualsiasi tipo e quantità di stupefacenti sono considerati reati punibili con l'arresto. Lo staff organizzativo si riserva il diritto di allontanare dal progetto le persone partecipanti che non rispetteranno tali normative.





Segui il viaggio della memoria
Promemoria_Auschwitz 2025
sui canali social di **Deina @apsdeina**



#promemoria_auschwitz #staydeina

#STAYDEINA