

# SENEGAL - viaggio di turismo responsabile 13 giorni

## PROGRAMMA DI MASSIMA

**I° giorno: volo di andata:** Partenza dall'Italia

### **II° giorno: Dakar e Penisola di Yoff – Isola di Gorée**

Arrivo e accoglienza in aeroporto con il mediatore locale e trasferimento con mezzi privati per la sistemazione e il pernottamento, che può essere presso l'hotel di Espace Thialy dove siamo di casa dal 2000, meglio conosciuto come "Cauris". Atmosfera molto familiare, cordiale e all'insegna dell'accoglienza e dell'ospitalità. Presso l'albergo ha sede l'associazione d'appoggio per le relazioni interculturali in Senegal, una dimensione associativa di scambio, di comunicazione, di transizione tra le culture in un'atmosfera culturalmente stimolante e dove è possibile incontrare volontari di ong straniere ed europee che operano in Senegal. Giro panoramico di Dakar e della costa atlantica della penisola di Yoff.

#### **Nel pomeriggio - Isola di Gorée**

Classificata dall'Unesco patrimonio universale dell'Umanità. Il pomeriggio è dedicato alla visita dell'isola di Goree, la piccola isola era l'ultimo avamposto prima del grande salto nell'oceano che conduce all' America. Essa fu uno dei principali centri di smistamento per la tratta degli schiavi di tutto il continente africano. Ora Goree è divenuta l'isola degli artisti, creatività e colore la invadono interamente di pittoresca vivacità.

### **III° giorno: Pikine - Radio Oxy-Jeune**

Incontro con l'Unione dei raggruppamenti delle Donne di Pikine Est (UGFP) è la federazione che conta tra i suoi membri anche le donne interne all'amministrazione del distretto. Il raggruppamento opera in progetti rivolti a risolvere problemi socio-economici ed in particolare i problemi legati alla condizione delle donne e delle ragazze, promuovendo la creazione di posti di lavoro e di pari opportunità, nella gestione del consultorio con assistenza alla maternità e alla salute infantile.

Un progetto antesignano creato da Chiama il Senegal in collaborazione con la scuola Ibrahima Ndao a Pikine Est è relativo all'adozione scolastica delle bambine, per il sostegno alle alunne con famiglie in forte stato di precarietà e a rischio di abbandono scolastico.

Visita all'emittente radiofonica Oxy-Jeune, famosa e popolare radio comunitaria. Oxy Jeune (gioco di parole "ossigeno per i giovani") ha vinto per anni consecutivi il premio del festival in Mali come migliore emittente di "prossimità" e di servizio alla popolazione per l'Africa occidentale. Incontro con la redazione, i giornalisti, i D.J. e tutti i giovani coinvolti nei programmi radiofonici.

### **IV° giorno: Parco Nazionale del delta del Saloum, Djilor e Gnilman**

Partenza per la regione del Sine Saloum, uno dei luoghi autentici e caratteristici del Senegal, pranzo a Djilor, pittoresco e suggestivo villaggio adagiato su una delle insenature del fiume, è il luogo natale di Lepopol Sedar Senghor (poeta, padre della "negritudine" e primo presidente della repubblica senegalese), la regione del Saloum è costituita da mangrovie, lagune, foreste e cordoni sabbiosi. Gita in piroga. Il delta del fiume forma un intreccio di isole e di banchi di sabbia e vaste aree di mangrovie che ospitano infinite varietà di uccelli, tra le quali cicogne, egrette, cormorani, pellicani, spatole rosate, aironi bianchi. Mentre il delta del fiume è l'ambiente di particolare interesse ornitologico, sull'estuario, con un po di fortuna, è possibile in alcuni periodi dell'anno vedere i delfini affiorare sulla superficie. Pernottamento a Gnilman.

### **V° giorno: Sine Saloum - isole di Niominka e Niodior**

Isola di pescatori situata lungo il litorale. Tra i molti isolotti che costellano i meandri di questa parte del fiume Sine Saloum, Niominka e Niodior sono tra le località più incantevoli del Senegal. Visita, Pic-nick e rientro in serata a Sendou o M'Bour.

### **VI° giorno: Villaggi tradizionali, savana, baobab**

Attraverseremo la magica ed immensa foresta di baobab, vedremo termitai giganti incontreremo nel corso delle nostre visite gli abitanti di alcuni villaggi tradizionali, più frequentemente Fulani Peul. Fuori dai circuiti più turistici si scoprono i sentieri sterrati che portano all'Africa più autentica, più vera e tradizionale, quell'Africa fatta di immense savane costellate da piccoli villaggi, poveri ma puliti, abitati da uomini e donne miti e laboriosi, carichi di dignità e di sorrisi, dove ancora non alberga quel degrado che accompagna i sobborghi urbani e dove l'uomo è ancora centro e misura di tutte le cose. I maestosi ed imponenti alberi fanno da riparo alle riunioni degli anziani, al gioco sfrenato dei bambini, alle contrattazioni degli adulti ed infine alle tombe dei cantastorie.

#### **Nel pomeriggio - villaggio di Joal e isola di Fadiouth**

Visita a Joal situata a 115 km a sud di Dakar ed è collegata da un ponte a Fadiouth che sorge sulla riva opposta, dove vi regna un'atmosfera rilassante e particolarmente languida. Il terreno luccicante scricchiola sotto i piedi poiché l'isola di

Fadiouth è interamente formata da conchiglie. La popolazione è composta da cristiani, musulmani e da differenti etnie che convivono in armoniosa coesistenza. Da vedere è anche il piccolo cimitero delle conchiglie, dove in cima alla collina all'ombra di maestosi baobab vi si trovano cristiani e musulmani insieme. Le curiosità non mancano, come i granai per il miglio costituiti da minuscole capanne a palafitta. Gli appassionati dei misteri della natura certamente noteranno i celebri granchi con un'unica tenaglia dal colore viola.

#### **VII° e VIII° giorno - M'Bour e Laguna di Somone (petite côte – Mare)**

Località di mare che offrono paesaggi incantevoli, vaste spiagge di sabbia, con amache all'ombra di palme, sole, oceano, la splendida laguna di mare è situata in un ambiente naturalistico preservato. Le acque del fiume incontrano il mare e generano in alcuni punti delle correnti che creano piccole vasche idromassaggio.

La celeste Somone emerge dall'ocra della terra, contornata da mangrovie e costellata di isolotti di conchiglie. E' incantevole nuotare in queste limpide acque guardando gli aironi rosa che dimorano sulla costa.

Durante il viaggio sarà possibile assistere alle esibizioni artistiche di famiglie "griot" ovvero dei detentori della tradizione orale e musicale africana. Coloro che tramandano la storia, le leggende e le tradizioni attraverso la comunicazione omerica con canti che raccontano le gesta dei loro più valorosi guerrieri e degli eroi che servirono i grandi re degli antichi imperi, accompagnati dal suono della cora e dei djembè. L'entusiasmo e l'energia prorompente della loro musica ci accompagna nei ritmi e nelle danze della tradizione.

#### **Visita facoltativa alla Pouponiere Vivre ensemble**

visita al centro d'accoglienza ai bambini in difficoltà, che ospita neonati da 0 a 3 anni. L'impegno, l'abnegazione dei volontari dell'associazione "Vivre ensemble" è oramai leggendaria, dei bambini colpisce la grande serenità e il rapporto che s'instaura con gli operatori, che con estrema scarsità dei mezzi fanno veri e propri miracoli per i loro piccoli assistiti. Ci potremo rendere utili nel dargli la pappa o semplicemente giocando con loro.

#### **IX° giorno: Lago Rosa**

Situato a circa 30 km da Dakar. Si estende per circa 10 km lungo la costa settentrionale del Senegal, separato dall'oceano Atlantico da grandi dune di sabbia che formano un assaggio di deserto, attraversato anche dalla famosa "Parigi-Dakar". Il suo nome deriva dalla particolare colorazione dell'acqua davvero insolita. Il fenomeno è dovuto a delle micro-alghe che ossidano il ferro contenuto nell'acqua salata. Infatti, seconda meraviglia, l'acqua è salatissima (320 g. per lt. come per il Mar Morto) per questo motivo si galleggia 2 volte di più che nell'acqua dolce. Una delle principali attività sulle rive del Lac Retba è la raccolta del sale che viene ammassato in spettacolari cumuli. Divertente prova di galleggiamento nel lago. Pranzo e nel pomeriggio partenza per il deserto.

#### **X° giorno: Deserto Loumpoul - Regione di Louga**

Al tramonto, passeggiando tra le dune e la sera cenando insieme e ballando al suono dei djembé e poi ancora tra danze e canti alla luce dei falò nella calda e stellata notte africana. Pernottamento in tende attrezzate. Nel deserto i colori cambiano continuamente nelle varianti dell'imbrunire, dalle sfumature dell'ocra, al rosso, al giallo, in un perenne mutare silenzioso, dove si percepisce lo spazio senza confini e l'annullarsi del tempo. Partenza nel pomeriggio per Saint Louis.

#### **XI° giorno: Saint Louis**

Antica capitale coloniale, giro in calesse e visita della città, i siti d'interesse culturale sono numerosi come il ponte costruito da Eiffel, la zona del porto dei pescatori, le antiche residenze dei coloni francesi e delle decadenti vestigia di quell'epoca.

#### **XII° giorno: Sendou**

Giornata di relax in spiaggia, sole, mare e passeggiate. In serata preparazione bagagli e accompagnamento in aeroporto.

#### **XIII° giorno: volo di rientro. Ritorno in Italia**

---

#### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE INDIVIDUALE 950,00 euro (calcolata per 6 viaggiatori)**

- Quota d'iscrizione (per partecipare al viaggio è necessario essere iscritti all'associazione (soci).

- Accompagnamento del mediatore per tutta la durata del viaggio parlante lingua italiana;

- Pasti e pernottamenti presso strutture locali indicate;

- Trasporti con mezzi locali privati, con guida e autista al seguito;

La quota non comprende il volo e le assicurazioni;

- Sono escluse le bevande, mance, extra, i fuori programma, spese personali, spese per visto e tutto quanto non espressamente indicato.

- Il numero di partecipanti per effettuare il viaggio è di minimo 6 persone. In caso di numero inferiore, per effettuare il viaggio verrà richiesta la seguente quota secondo il numero di viaggiatori.

- Quota per 5 persone 1.030 euro; per 4 persone 1.100 euro, per 3 persone 1.170 euro, per 2 persone 1.250 euro, per una sola persona 1.350 euro.

- Si precisa che il programma di viaggio e/o le date possono subire variazioni.

- Le quote di partecipazione possono essere suscettibili di modifiche anche a causa di cambi valutari, tariffe aeree, tasse aeroportuali e/o carburante.

- Si consiglia di prenotare con discreto anticipo al fine di non subire aumenti delle tariffe aeree e per il limitato numero di disponibilità.

- Le iscrizioni si chiudono 20 giorni prima della data di partenza. Il volo e l'assicurazione sono a cura del viaggiatore.

---

## **VOLI AEREI**

Non si fermano opzioni pertanto la disponibilità del volo e la conferma avverrà solo in fase effettiva di prenotazione.

Si prega di verificare che i nomi comunicati per la prenotazione siano esattamente quelli riportati sul passaporto, in caso contrario si potrebbero verificare problemi al momento del check in aeroporto con conseguente rifiuto dell'imbarco del passeggero da parte della Compagnia aerea.

---

## **VISTO**

Dal 01 maggio 2015 non è più necessario il visto d'ingresso in Senegal.

---

## **DOCUMENTI**

- PASSAPORTO ORIGINALE: Controllare con buon anticipo che il passaporto abbia una validità di almeno 6 mesi dalla data di partenza. In caso contrario recarsi in questura oppure negli uffici postali abilitati e provvedere al rinnovo del passaporto.

- VISTO (vedi sopra spicificato)

- BIGLIETTI AEREO (TIKETS ELETTRONICO)

- CARTA VACCINAZIONI (se si fanno meglio l'elenco dei vaccini effettuati);

- CARTA DI CREDITO E/O BANCOMAT PER IL PRELIEVO ALL' ESTERO PER CHI VUOLE PORTARLE (esempio VISA, MASTERCARD, CIRRUS)

- CONTANTI secondo le necessità (commissione al 2010 del 2% sul cambio valuta), si può pagare tutto in Euro pertanto non importa provvedere a cambi valuta in dollari o altro partendo dall'Italia. Solitamente la cifra che i ns. viaggiatori destinano per le spese personali si aggira sui 300 euro.

ATTENZIONE: Si consiglia di fare prima di partire due fotocopie dei documenti: una copia da lasciare a casa e una da portare in viaggio avendo la certezza di tenerla separata dagli originali in modo da prevenire eventuali smarrimenti e/o furti.

## **FARMACIA E IGIENE**

Per coloro che seguono delle cure procurarsi le abituali medicine per un lasso di tempo non inferiore alla durata del viaggio. A queste aggiungere: - antibiotici ad ampio spettro; - antinfiammatori; - antidolorifici; - antidiarroici; - fermenti lattici; - Disinfettante;

---

## **VACCINAZIONI**

Nessuna vaccinazione è obbligatoria in Senegal, ma l'ufficio d'igiene italiano previo parere medico consiglia: profilassi antimalarica (Lariam, Malarone, altri), febbre gialla, antitifica, antitetanica, epatite A e B, da effettuarsi con molto anticipo alla data di partenza.

Per chi segue omeopatia-naturopatia rivolgersi al proprio specialista per i rimedi specifici.

Per evitare le punture delle zanzare si consiglia di indossare abiti chiari, applicare repellenti cutanei sulle zone scoperte, usare le zanzariere sul letto e accendere il ventilatore, mettere nell'ambiente un diffusore insetticida, specie dal crepuscolo all'alba.

## **BAGAGLIO**

Si consiglia di preferire l'utilizzo di borsoni in quanto più facilmente gestibili nei bagagliai dei mezzi di trasporto.

Nel bagaglio a mano mettere sempre un cambio in caso di smarrimento della valigia.

Portare uno zaino o una borsa dove collocare il necessario per i piccoli spostamenti che prevedono un solo pernottamento.

COSA PORTARE:

- Marsupio o porta documenti;

- pantaloni o gonne leggere, camicie a manica lunga e magliette;

- pantaloncini corti e canottiere in zone turistiche balneari non in centri urbani;

- Un paio di scarpe da tennis comode o un paio di sandali;

- Asciugamani da bagno e beauty con l'occorrente personale;

- In caso di pioggia al posto dell'ombrello è più comoda una giacca anti pioggia da poter essere piegata e tenuta nello zainetto;

- Cappellino protettivo per il sole e occhiali da sole;

- Costume da bagno;

- Crema protettiva solare;

- Spray anti-zanzare per il corpo o braccialetti o cerotti, se si preferisce si può portare anche il vape antizanzare elettrico da attaccare in camera;

- dormire sempre protetti dalle zanzariere e utilizzare il ventilatore;

- Pila e/o torcia in caso di mancanza di corrente elettrica.

Cosa non serve portare: zanzariere e sacchi a lenzuolo.

---

### **SE NON MI RECAPITANO LA VALIGIA IN AEROPORTO?**

Nel caso in cui la compagnia aerea non vi recapiti la vostra valigia occorre:

- andare subito all'ufficio aeroportuale addetto allo smarrimento bagagli per compilare la rispettiva denuncia (P.I.R. – Property Irregularity Report) e farsi dare il documento originale;

- poiché dipende da caso a caso, chiamare subito la compagnia aerea per accertarsi dei tempi entro cui è possibile presentare la lettera di reclamo con la richiesta di risarcimento;

MEGLIO FARSI UNA FOTOCOPIA DI TUTTO IL MATERIALE INVIATO.

- se la valigia non viene consegnata entro 12 ore dall'arrivo all'aeroporto di destinazione, se in possesso dell'assicurazione occorre chiamare il numero indicato nella stessa per informarli dell'accaduto.

- **TENERE TUTTI GLI SCONTRINI DEGLI EVENTUALI ACQUISTI SOSTENUTI FINO ALL'ARRIVO DELLA VALIGIA ALTRIMENTI NON SARÀ POSSIBILE OTTENERE IL RIMBORSO.**

- una volta rientrati in Italia, se la risposta della compagnia aerea alla richiesta di rimborso è negativa, inviare tutto il materiale indicato nella polizza alla casa assicuratrice tramite raccomandata con ricevuta di ritorno.

### **PROGETTI**

Vedi alla pagina del sito per adozione scolastica delle bambine di Pikine: <http://www.chiamasenegal.it/progeAdo.htm>

---

### **PERNOTTAMENTI - STRUTTURE OSPITANTI**

Località – descrizione salvo disponibilità, in caso contrario strutture similari.

1) Capitale. Dakar Cauris - Centro di appoggio per le relazioni interculturali in Senegal Augerge Espace Thialy Camere doppie e multiple con bagno ai piani, zanzariere e ventilatori. In alternativa Sendou o sistemazione similare.

2) Località di mare – Maison des Amis (Sendou), camere doppie e/o multiple, con bagni in camera, ventilatori, zanzariere ed una terrazza semicoperta di 240 mq. con vista panoramica sull'oceano.

3) Sine Saloum – bungalow in camere doppie con bagno, zanzariere e ventilatori.

4) M'Bour – Località di mare – camere doppie con bagno, ventilatori e aria condizionata, zanzariere.

5) Loumpoul – Deserto - Accampamenti tendati e attrezzati, tende dotate di materassi stesi su tappeti, zanzariere, bagni da campeggio all'esterno.

### **PASTI**

Tutti i pasti di cucina tradizionale senegalese vedi <http://www.chiamasenegal.it/InfoCucina.htm>

---

### **SCHEDE PAESE**

**Capitale:** Dakar (2.500.000 abitanti)

**Estensione:** 196.764 Km<sup>2</sup>

**Abitanti:** 14.000.000

**Ordinamento Stato:** Repubblica Presidenziale

**Religione:** musulmana, con minoranze animiste e cristiane.

**Moneta:** CFA (1 Euro = 655,96 Cfa) è largamente accettato l'Euro, meno i dollari USA e le altre valute straniere. Percentuale di cambio valuta 2%.

**Lingua:** ufficiale il francese. Nazionali: Wolof, sérère, diola, soninké, pular, mandingue, bainouk e balante.

**Fuso orario** rispetto all'Italia: -1 ora. ora legale: -2 ore

**Visto:** Per entrare nel paese è necessario il visto (biometrico).

**Tasse d'ingresso:** Nessuna. Di soggiorno: Nessuna. in partenza: Nessuna.

**Telefono:** Sono molto diffusi i telephone center da cui si può telefonare a tariffe più economiche. **Rete fissa** dall'Italia al Senegal: è necessario comporre il prefisso 00221. Dal Senegal all'Italia: è necessario comporre il prefisso 0039.

**Rete mobile** TIM: Servizio GSM 900, e sms coperti da Sentel e Sonatel-Senegal. Vodafone: Servizio GSM 900, e sms coperti da Sentel e Sonatel-Senegal. Tre: Servizio non coperto. WIND: Servizio GSM 900, e sms coperti da Sentel e Sonatel-Senegal.

**Clima:** subtropicale, la temperatura in prossimità della costa varia da 19° a 28°C nella stagione secca (il nostro inverno) e da 24° a 32°C durante l'hivernage (la nostra estate) con possibili precipitazioni al sud (Casamance) durante quest'ultima stagione. Consultare i siti Meteo online per visualizzare le temperature prima della partenza.

**Indirizzi utili:** Ambasciata Italiana in Senegal Rue Alpha Achamiyou Tall Dakar BP 348, C.P. 18524

Tel. 00221.338892636 - Fax 00221.338217580 orari da lun. a ven. dalle 8,15 alle 15,30 (ora locale).

**Ambasciata Senegalese in Italia: AMBASCIATA DEL SENEGAL A ROMA**

Indirizzo: Via Giulia, 69 - 00186 Roma

Telefono: [06 6872381](tel:066872381)

Fax: [06 68219294](tel:0668219294)

E-mail: [ambasenequiri@tiscali.it](mailto:ambasenequiri@tiscali.it)

## CONSOLATO DEL SENEGAL A MILANO

Indirizzo: Via Legioni Romane, 5 - 20135 Milano

Telefono: [02 41540073](tel:0241540073)

Fax: [02 41549843](tel:0241549843)

**Costo della vita:** medio per gli standard occidentali.

**Cucina:** Piatto nazionale è il Thiebudieun (riso al pesce con verdure), Yassa (piatto unico di riso con pollo al timo, lime, cipolle e verdure). Si mangia molto pesce fresco, riso e frutta.

**Bevande:** thè verde, alla menta, Karkadè e Ginger.

**Frutta esotica:** mango, papaia, cocco, banane, ananas, frutto della passione, ecc...

**Elettricità:** 220V, non occorre adattatore per la corrente elettrica;

**Fotografia:** i rullini non sono difficili da trovare ed è possibile in vari internet point, scaricare su CD le foto digitali.

---

### MODALITA' D'ISCRIZIONE

**QUALORA DESIDERI ISCRIVERTI PUOI COMPILARE LA SCHEDA SOTTO RIPORTATA  
NON IMPEGNATIVA E CONTATTARCI PER LE MODALITA' DI PRENOTAZIONE AL  
SEGUENTE INDIRIZZO EMAIL: [info@chiamasenegal.it](mailto:info@chiamasenegal.it)**

---

## SCHEDA D'ISCRIZIONE FAC SIMILE VIAGGIO SOCIO **SENEGAL**

**in caso di compilazione manuale si prega di scrivere in stampatello maiuscolo leggibile**

**N.B. Indicare dati anagrafici **COME DA PASSAPORTO**. I biglietti aerei una volta emessi, non possono più essere modificati.**

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| COGNOME:           |                |
| NOME:              |                |
| Indirizzo:         |                |
| cap:               |                |
| Comune:            |                |
| Provincia (sigla): |                |
| data di nascita:   |                |
| professione:       |                |
| tel. ab.:          |                |
| cellulare:         |                |
| e.mail:            |                |
| Cod. Fiscale:      |                |
| N. Passaporto:     | Data scadenza: |

La presente scheda verrà inviata al momento della richiesta d'adesione in versione .doc così da poter essere compilata ed inviata per email a: [info@chiamasenegal.it](mailto:info@chiamasenegal.it)

DATA PARTENZA: \_\_\_\_\_ Quota individuale di partecipazione: \_\_\_\_\_

Con la compilazione della presente scheda intendo prenotarmi per il viaggio, di cui dichiaro di aver preso visione e di accettare.

**Organizzazione tecnica del viaggio** l'Associazione ChiAma il Senegal viaggi e turismo responsabile di ChiAma l'Africa si occupa di facilitare il viaggio dei propri soci mettendo a disposizione un mediatore culturale, nonché accompagnatore, che favorirà i contatti con organizzazioni sociali e culturali del paese per la realizzazione del programma di massima visionato.

---

Firma del viaggiatore (leggibile)

---

#### **Trattamento dei dati personali:**

Ai sensi degli art.10 e 11 della legge 675/96, i dati forniti attraverso questa scheda saranno trattati in modo lecito su supporto informatico secondo correttezza e adottando ogni misura idonea a garantirne la massima riservatezza e non saranno comunicati ad altri soggetti se non per quanto richiesto per l'ottenimento di visti, permessi e autorizzazioni necessarie per la realizzazione del viaggio prenotato. I partecipanti sottoscrivendo la presente scheda danno il consenso al trattamento dei dati personali in essa contenuti per le finalità e con le modalità sopraindicate

Firma (leggibile)

---