



VOLUNTARIADO EN SRI LANKA

GRUPO ASTEX
De 16 a 17 años



ASTEX
Education

Sri Lanka es una hermosa isla ubicada en el océano Índico, al sureste de la India. Con una rica historia que se remonta a miles de años, el país es conocido por su diversidad cultural y paisajes impresionantes. Su capital es Colombo, una ciudad vibrante y bulliciosa que combina la modernidad con la tradición.

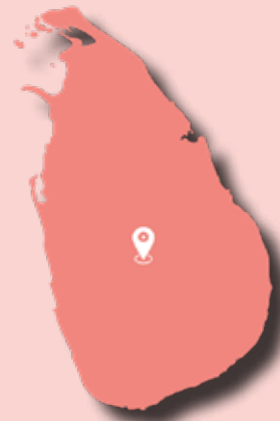
La cultura de Sri Lanka es fascinante y única. La influencia de las tradiciones budistas y hindúes se puede apreciar en la arquitectura de los templos antiguos y en las numerosas festividades religiosas que se celebran a lo largo del año. El budismo es la religión principal y ha tenido un impacto significativo en la forma de vida de los habitantes del país.



La cocina de Sri Lanka es deliciosa y se destaca por sus sabores intensos y especias exóticas. El arroz y el curry son elementos básicos de la dieta local, y se encuentran una amplia variedad de platos vegetarianos y no vegetarianos. Los amantes del té también disfrutarán de la famosa producción de té de Ceilán, que es una de las principales exportaciones del país.

El paisaje de Sri Lanka es asombroso y variado. Desde playas de arena dorada y aguas cristalinas hasta montañas cubiertas de exuberantes plantaciones de té, hay algo para todos los amantes de la naturaleza. El Parque Nacional de Yala es famoso por su población de leopardos, mientras que el Parque Nacional de Sinharaja es considerado un tesoro de biodiversidad.

Sri Lanka también es conocida por sus antiguas ciudades históricas, como Anuradhapura y Polonnaruwa, que albergan impresionantes ruinas y estupas budistas. El famoso complejo de templos de Sigiriya, con su imponente roca de león, es otro lugar destacado para visitar.

**Habitantes:**

21.8 millones

Capital:

Colombo

Idioma:

Cingalés, tamil e inglés

Moneda:

Rupia de Sri Lanka (LKR)

Pasaporte: Si**Visado:** Turista**Vacunas obligatorias:** No**Clima:**

En Sri Lanka, el clima es cálido y tropical durante todo el año, con temperaturas promedio que varían entre los 26°C y los 30°C.

FECHAS

30/06 - 20/07/24

Incluye:

- » Programa de voluntariado
- » Alojamiento
- » Traslados desde/hasta aeropuerto
- » Comidas
- » Actividades y excursiones
- » Seguro médico
- » Monitor ASTEX

No Incluye:

- » Billetes de avión
- » Tasas de visado
- » Seguro de cancelación

SESIÓN: 2.825€

ASTEX
Education

PROYECTOS DE VOLUNTARIADO DURANTE TU VIAJE A SRI LANKA

El programa tiene una duración de **3 semanas** e incluye una combinación de actividades de voluntariado, así como **excursiones y actividades** organizadas por el coordinador del programa. Los proyectos tienen lugar en Kandy.

Kandy, ubicada en el corazón montañoso de Sri Lanka, es una ciudad fascinante conocida por su rica herencia cultural y belleza natural. Hogar del famoso **Templo del Diente**, un importante sitio religioso que alberga una reliquia sagrada del Buda, la ciudad atrae a peregrinos y turistas por igual. El **lago Kandy**, rodeado de exuberantes colinas, ofrece un escenario impresionante para pasear y relajarse. El Festival Esala Perahera, una magnífica procesión anual con elefantes, bailarines y músicos, agrega un toque vibrante a la vida cultural de la ciudad. Kandy es también un centro de artesanía, donde los visitantes pueden explorar mercados locales para adquirir productos hechos a mano, como batiks y joyería tradicional. Con su clima fresco y paisajes pintorescos, Kandy se destaca como un destino encantador en la isla de Sri Lanka.



PROYECTOS DE VOLUNTARIADO DURANTE TU VIAJE A SRI LANKA

La última semana los voluntarios se trasladarán a **Mawanella**. Mawanella es una ciudad en la provincia central de Sri Lanka y, aunque no es tan conocida como otras áreas turísticas del país, tiene algunas características notable. La ciudad es hogar de una mezcla de comunidades étnicas y religiosas, contribuyendo a una rica diversidad cultural. Es conocida por sus artesanías de madera y esculturas en piedra. Los artesanos locales crean productos únicos y tradicionales.

Rodeada de exuberantes paisajes, Mawanella ofrece la oportunidad de disfrutar de la belleza natural de Sri Lanka, con colinas y vegetación frondosa. Cuenta con un mercado local donde los residentes y visitantes pueden encontrar productos frescos, artesanías y experiencias auténticas de la vida local.



PROYECTO EDUCATIVO COMMUNITY

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Este proyecto se desarrolla en la ciudad de **Kandy** y tiene como objetivo colaborar con varios programas:

Centros de cuidado de bebés: Los voluntarios trabajan en guarderías locales para bebés y niños pequeños que provienen de familias sin recursos. Sus tareas incluyen ayudar al personal del centro en la limpieza de camas, cambio de pañales, sábanas y almohadillas, así como mantener el área limpia y esterilizada. También brindan apoyo en la preparación de alimentos y alimentación de los niños.

Centros para adultos y niños con discapacidades: Este centro, ubicado en Kandy y fundado por la Madre Teresa, está bajo la supervisión del Departamento de Probación y Cuidado Infantil de Sri Lanka. Alberga a alrededor de 120 personas, entre adultos y niños de 1 a 60 años, con discapacidades. A través de este proyecto, los voluntarios brindan amor, apoyo y cuidado a todas las personas necesitadas. Sus tareas incluyen ayudar en las labores de limpieza, brindar apoyo al personal del centro, ayudar en las comidas, jugar con los niños y ofrecer compañía a los residentes del centro.

Enseñanza preescolar: En este proyecto, los voluntarios trabajan como profesores asistentes en escuelas preescolares para ayudar a los niños de las comunidades locales a mejorar su conocimiento de inglés. Además del inglés, también pueden enseñar teatro, música y otros idiomas extranjeros si poseen conocimientos en esas áreas. También colaboran con otros profesores en la creación de planes de enseñanza y la organización del aula. Estas instituciones, tanto públicas como privadas, tienen más de 5 años de antigüedad y comparten el objetivo de crear un futuro mejor para los niños.

En resumen, este proyecto ofrece a los voluntarios la oportunidad de colaborar en centros de cuidado de bebés, centros para personas con discapacidades y escuelas preescolares. A través de diversas tareas, los voluntarios brindan apoyo, cuidado, enseñanza y compañía a quienes más lo necesitan, contribuyendo así a crear un impacto positivo en la comunidad.



PROYECTO EDUCATIVO COMMUNITY

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

El objetivo principal de este proyecto es proporcionar a las comunidades locales una educación de calidad y conocimientos básicos sobre salud, cuidado y aprendizaje, con el fin de mejorar su futuro.

REQUISITOS

Para participar en este programa, se requiere presentar un certificado de antecedentes penales y un certificado de no haber cometido delitos de naturaleza sexual. Además, es necesario contar con un nivel intermedio de inglés.

SE RECOMIENDA

Se requiere vestimenta informal adecuada para las clases, evitando prendas demasiado reveladoras o cortas. Los voluntarios tienen la opción de llevar material o juegos adicionales para utilizar en las clases.

HORARIO

El horario de trabajo es de lunes a viernes, generalmente desde las 8:30 hasta las 15:30 de la tarde. Sin embargo, en el centro de discapacidades no se labora los jueves por la tarde. Esto significa que los voluntarios que deseen participar pueden unirse a otro proyecto durante ese tiempo.



PROYECTO CONSTRUCTION & RENOVATION

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Hay numerosos templos, escuelas y centros comunitarios que alrededor de Kandy necesitan renovación y restauración . El proyecto tiene como objetivo devolver la vida a estos sitios. Los voluntariados se implicarán en renovaciones básicas, pintura, restauración, etc.

Sri Lanka sigue siendo un importante centro cultural con numerosos templos destacados, que por culpa de las invasiones pasadas se destruyeron.



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

El objetivo es restaurar la grandeza de los antiguos templos para atraer el turismo y revitalizar estos lugares olvidados.

REQUISITOS

No hay requisitos específicos para este programa, aparte de un alto grado de motivación.



SE RECOMIENDA

Es importante usar vestimenta adecuada, incluyendo calzado y guantes, para este trabajo. Además, se requiere cubrir los tatuajes y piercings al realizar proyectos en templos.

HORARIO

El horario de trabajo habitual en el proyecto es de 8:30 de la mañana a 14:30 de la tarde.



PROYECTO ELEPHANT EXPERIENCE

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Factores como el abuso, la caza furtiva, la deforestación, el turismo y la pérdida de hábitat han llevado a una disminución significativa de las poblaciones de elefantes asiáticos, colocándolos en peligro de extinción.

En respuesta a estos desafíos, nuestro proyecto tiene lugar en un santuario que ofrece un refugio seguro para elefantes ancianos, enfermos, discapacitados, previamente maltratados o ilegalmente poseídos.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Nuestro enfoque se centra en trabajar para los elefantes, priorizando su bienestar.

REQUISITOS

No hay requisitos específicos para este programa, aparte de un alto grado de motivación.

SE RECOMIENDA

Es importante usar vestimenta adecuada, incluyendo calzado y ropa cómoda.

HORARIO

El horario de trabajo habitual en el proyecto es desde las 9:00 de la mañana hasta la hora de la comida a las 12:30, retomando por la tarde otro par de horas



ITINERARIO 3 SEMANAS

El programa combina actividades de voluntariado con otras **actividades y excursiones** organizadas por el coordinador del programa. Estas actividades incluyen talleres y visitas turísticas.



Día 1 - ¡Bienvenidos a Sri Lanka!

Los voluntarios llegan al aeropuerto de Colombo y les llevarán a la casa de voluntarios en Kandy. Esa misma noche tendrán una cena de bienvenida.

Día 2 - Día de orientación.

Durante el primer día, se lleva a cabo una sesión de introducción y orientación. Durante esta jornada, los voluntarios tienen la oportunidad de conocer más a fondo al personal del centro, al coordinador del proyecto, sumergirse en la cultura del país y familiarizarse con el proyecto en el que participarán. Por la tarde, se realiza una visita a una fábrica de té y al mercado de especias.

Días 3 al 6 - Comienzo de Voluntariado y atardecer en Pidurangala.

Comenzamos con el primer proyecto participando en los programas educativos formando parte de diferentes proyectos. Se contribuirá a mejorar la calidad de vida de las comunidades locales de Sri Lanka por la mañana. Se hace una pausa para comer y por las tardes, realizarán el proyecto de construcción y renovación. Al finalizar los proyectos tendrán varias visitas organizadas como ver el atardecer desde la roca de Pidurangala, sesión de bailes típicos, sesión de cocina local o visita a la estatua del Buddha Blanco.



Día 7 - Ruta por los Templos Dorados.

Día de excursión a los templos Dorado y Dambulla Royal Cave que se encuentran en Dambulla.

Día 8 - Excursión a Sigiriya.

Día de excursión a la 8ª maravilla del mundo: la roca de Sigiriya. Por la tarde además tendrán la oportunidad de participar en un safari por la zona.

Días 9 al 13 - Retomamos los Proyectos Comunitarios.

Los voluntarios continuarán con sus trabajos de voluntariado combinando los proyectos educativos y comunitarios por las mañanas y los proyectos de renovación y construcción por las tardes. Después de los proyectos tendrán ratos libres, y continuarán con las sesiones de cocina.

Día 14 - Excursión al interior de la isla Ella.

El sábado tendrán día de excursión completo al jardín botánico de Ella. Y por la tarde visitarán Ella y Nuwaraeliya. Esta noche la pasarán en Ella.

Día 15 - Ruta y Senderismo por las Cascadas.

Continuarán con la excursión al interior del país donde visitarán varias cascadas. Por la tarde regresarán a Kandy.

ITINERARIO 3 SEMANAS



Día 16 - Traslado a Mawanella

La última semana el grupo comenzará un nuevo proyecto en Mawanella, en un santuario de elefantes. A la llegada se les mostrará el alojamiento y donde se encuentran los elefantes.

Días 17 al 19 - Santuario de elefantes

Participación en el programa de voluntariado ayudando a los cuidadores locales del santuario de elefantes.

Día 20 - Último día.

Será el último día que pasamos en los proyectos y nos despediremos de la comunidad local. Por la tarde tendremos una sesión de reflexión y una cena de despedida.



Día 21 - Regreso a casa.

Haz las maletas y despídete del equipo local! Nos trasladamos al aeropuerto para regresar a España.

ALOJAMIENTO

KANDY

El alojamiento está ubicado en Kandy, la antigua capital y principal destino turístico de la ciudad, a 115 km de Colombo y a una altitud de 465 metros sobre el nivel del mar.

Los participantes se hospedan en habitaciones compartidas de 4 a 10 personas del mismo sexo. La casa de voluntarios cuenta con agua caliente, caja de seguridad y baños compartidos. Se proporcionan sábanas, pero los participantes deben llevar sus propias toallas.

Se incluye un régimen de pensión completa, donde las comidas combinan estilos occidentales con platos típicos de la isla, principalmente compuestos por verduras y arroz. También se ofrece la opción de comer en restaurantes locales.

El centro de la ciudad se encuentra a solo 2 km de distancia de la casa de voluntarios. En los alrededores hay supermercados y cajeros automáticos disponibles.



| | |
|------------------------------|--------|
| Todas las comidas incluidas: | Sí |
| Bebidas gratuitas: | Sí ** |
| Personas por habitación: | 4-10 |
| Wifi en áreas comunes: | No |
| Servicio de lavandería: | Sí *** |
| Caja de seguridad: | Sí |
| Habitaciones con cerradura: | Sí |
| Ducha caliente: | Sí |
| Baño privado: | No |
| Ropa de cama: | Sí |
| Toallas: | No |
| Aire acondicionado: | No |
| Ventilador: | Sí |
| Protección contra mosquitos: | No |

** Agua, té, café y leche.
*** Con un cargo adicional.

ALOJAMIENTO

MAWANELLA

Mawanella es una ciudad en Sri Lanka, específicamente en la provincia central del país.

Los voluntarios se alojarán en un hotel justo enfrente del santuario de los elefantes. Donde los compartirán habitaciones entre 4 a 6 voluntarios divididos por género.

La comida que podrán disfrutar es comida local, basada en arroz, curry, cooc rallado y otras especies.

Además Sri Lanka cuenta con una gran variedad de frutas tropicales que podrán disfrutar.



| | |
|------------------------------|--------|
| Todas las comidas incluidas: | Sí |
| Bebidas gratuitas: | Sí ** |
| Personas por habitación: | 4-6 |
| Wifi en áreas comunes: | No |
| Servicio de lavandería: | Sí *** |
| Caja de seguridad: | Sí |
| Habitaciones con cerradura: | Sí |
| Ducha caliente: | Sí |
| Baño privado: | No |
| Ropa de cama: | Sí |
| Toallas: | No |
| Aire acondicionado: | No |
| Ventilador: | Sí |
| Protección contra mosquitos: | No |

** Agua, té, café y leche.

*** Con un cargo adicional.