

RETIRO DE FIN DE SEMANA

AYUDH ESPAÑA

•2020•

Abadía de San José, Valencia
31 de Julio – 2 de Agosto

CONTENIDO

 INFORMACIÓN SOBRE AYUDH

 INFORMACIÓN SOBRE EL RETIRO

- Idioma oficial del Retiro y otras lenguas
- *Agenda de actividades*
- *Dietas*
- *Objetivos*

 INFORMACIÓN PRÁCTICA: leer antes de venir

- *Coste del retiro y reembolso*
- *¿Cómo llegar?*
 - *Vengo de fuera de Valencia: ¿a dónde llego y cómo voy hasta el lugar del retiro?*
 - *Horarios de los transportes públicos de la ciudad*
 - *Seguridad*
 - *Compromiso por parte de los participantes: código de conducta*
 - *Equipaje necesario*
- *Antes de partir hacia el retiro...: lista de verificación*

INFORMACIÓN SOBRE AYUDH



AYUDH es un movimiento juvenil internacional que busca empoderar a los jóvenes para que hagan un cambio social, para construir sociedades más inclusivas y pacíficas a través del autodesarrollo, la transformación interna y la acción colectiva, desarrollando líderes compasivos con un sentido de tolerancia, solidaridad y responsabilidad global.

Ayudh está abierto a jóvenes de entre 15 y 30 años, sean cuales sean su género, religión, antecedentes sociales y culturales.

Fundado e inspirado por la renombrada líder espiritual y humanitaria Amma (Mata Amritanandamayi) AYUDH forma la rama juvenil de Embracing de World (“Abrazando al Mundo”), una red global de actividades caritativas e humanitarias guiadas por Amma, que trabaja para poner fin a la pobreza en más de 40 países en todo el mundo.

Fundado en India, en 2001, Ayudh tiene actualmente sucursales en Europa, América del Norte y del Sur, Asia, África y Australia. Concretamente Ayudh Europa, nacido inicialmente como movimiento juvenil no formal y establecido como asociación por la ley alemana en 2017, lleva realizando desde 2005 la “Cumbre de la Juventud Europea” (European Youth Summit) que ha llegado a acoger a más de 300 jóvenes de toda Europa y del mundo.

- Para conocer las actividades de Ayudh en España: <https://amma-spain.org/es/ayudh-11>
- Para saber más sobre Ayudh Europe: <http://www.ayudh.eu/>
- Para saber más sobre Amma: <http://www.amma.org/>
- Para saber más sobre Embracing the World: <http://www.embracingtheworld.org/>



INFORMACIÓN SOBRE EL RETIRO



IDIOMA OFICIAL DEL RETIRO Y OTRAS LENGUAS

Puesto que la mayoría de los participantes vendrán de diferentes regiones de España, la lengua oficial del retiro será el **Español**. No obstante, si vienen portugueses que no hablen el idioma, se combinarán el **Inglés y el Español** y se pedirá a los participantes hablar lo máximo posible en inglés (dentro de las capacidades de cada uno) para facilitarles la inclusión. La idea es integrar ambos grupos de Ayudh sin excluir a nadie, ni los que no hablen español, ni los que no hablen inglés. Al margen de estas consideraciones generales, *todo el mundo es libre de hablar su propia lengua con los suyos* (portugueses, vascos, catalanes, gallegos, asturianos...), *cuando la situación sea oportuna para ello*. Ejemplo: si en un grupo de 5 personas, 4 hablan una segunda lengua, por favor, no excluyáis a esa 5ª persona; *es decir, hacedlo sólo cuando podáis estar seguros que nadie se sentirá aislado por ello*.

AGENDA DE ACTIVIDADES

Aunque la agenda aún n está completa, sí queremos compartiros la estructura que tendrá y el carácter de las actividades que tendrán lugar.

HORARIO	Jueves (opcional)	Viernes	Sábado	Domingo
6:00h-7:30h	-	-	Prácticas espirituales (individuales y opcionales)	Prácticas espirituales (individuales y opcionales)
7:30-8:00h	-	-		
8:00-8:45h	-	-	Desayuno	Desayuno
9-14h	-	-	Sesión de la mañana (conferencia o workshop)	Sesión de desarrollo de Proyecto
14-15h			Comida	Comida
15-18:00h (+merienda)	Llegada (opcional)	Llegada	Seva (actividad de voluntariado)	Despedida y partidas
18:00-19:30h	Llegada (opcional)	(Alojarse)	Meditación, Satsang y Bhajans (opcional)	
19:30-21:30h	Cena (a cargo de cada uno)	Cena	Cena	-
21:45-23:30h	-	Presentación y juegos o actividades	Actividad de noche (visionar un documental o actividad creativa)	-
23:30h	(Alojamiento opcional)	Dormir	Dormir	-

DIETAS

La comida servida será vegetariana, pero habrá opciones para veganas y sin gluten para quién lo necesite, así como se tendrán en cuenta el resto de alergias e intolerancias. No obstante, os pedimos encarecidamente que, en caso de necesitar cualquiera de estas alternativas alimentarias u otra, la anotéis en el formulario de registro para que podamos adaptar los menús con la antelación requerida.

El desayuno y menú del mediodía estará elaborado por el personal de la Abadía. Mientras que la cena se servirá a parte y, la elaboraremos juntos, en grupos por turnos de días, de manera que todos cocinaremos alguna de las noches (**esto último está por ver**).

Aunque el coste de la comida está subvencionado por Ayudh Europa, la merienda no va incluida. El coste de la merienda ofrecida por la Abadía es del 2€ (+IVA), así que se aconseja a los participantes llevar algo de dinero suelto en caso de desearla.

OBJETIVOS

El objetivo de este retiro de fin de semana es que **reconozcáis los problemas que os apasionaría resolver en vuestra comunidad y diseñar un proyecto para abordar dichos problemas**. Además, el encuentro ofrece la posibilidad de **conectar con jóvenes** que viven en el mismo país e internacionalmente, así como **llevar a cabo una actividad de impacto social o ambiental**, todos juntos, durante el retiro.

NÚMERO DE PLAZAS

Debido al hecho de que la casi totalidad del evento está subvencionado por Ayudh Europa, el número de plazas para participar en el Retiro son limitadas y dependerá del número de llegadas; es decir, que las plazas se adjudicarán por orden de inscripción.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

COSTE DEL RETIRO Y REEMBOLSOS

Costes a cubrir por parte de los participantes

- El transporte corresponde a los participantes pagarlo por anticipado*.
- Si necesitáis pasar la noche del 30-31 de Julio, es un coste extra (no reembolsable) y debéis comunicárselo a las Youth Leaders previamente, especialmente si sois menores de edad.

Reembolsos

- *El precio del transporte será reembolsado por Ayudh Europa posteriormente. **IMPORTANTE: no comprar ningún billete de tren, bus, avión, etc sin el previo acuerdo con los YLs.** Para que el coste del transporte sea reembolsado se necesitarán datos específicos de la compañía de viaje o facturación (especificados en el mail adjunto con el enlace de la inscripción), por lo que SIN ESTOS DATOS NO SE ASEGURA EL REEMBOLSO.
- Ayudh Europa podrá pagar el coste total de alojamiento y comida a un máximo de 15 personas. Lo que implica que las personas que se registren después de estas 15, deberían, a priori, pagar el precio total. No obstante, dejamos abierto a título individual la posibilidad de que cada uno vea si puede costearse parte de la estancia (comidas, por ejemplo) y así, dar la opción a que un mayor número de personas puedan participar en el retiro. Por razones obvias, aquellas personas que no puedan costearse el retiro de ninguna forma, podrá mantener la subvención entera de Ayudh Europa. Para haceros una idea, el precio total del retiro por persona, incluyendo dormir, desayuno, comida y cena, desde el viernes noche hasta el domingo por la tarde, sería de un máximo de 55€.

¿CÓMO LLEGAR?

Localización

*Abadía de San José, Valencia (ciudad)
Ctra. Bétera, s/n, 46110 Godella, Valencia, España*

Podéis pinchar sobre el enlace para saber más sobre el lugar:

<https://www.abadiasanjose.com/>

- **METRO:** Las paradas más cercanas son **Godella** y **Rocafort**, ambas a 15min a pie hasta la Abadía.
- **BUS:** La parada más cercana a la Abadía de San José es la de **Reformatorio** o **Don Juan de Austria** (bus 130B). Desde ésta hasta la Abadía, hay 18min caminando. Otra opción es la parada **Vicent Andrés Estrellés – Facultad de Farmacia** (línea 63). Desde la cual hay 33min caminando hasta la Abadía.
- **TRANVÍA:** La parada de tranvía más cercana a la Abadía es la de **Tomás y Valiente** y, desde la cual hay 25 min caminando.

VENGO DE FUERA DE VALENCIA: ¿A DÓNDE LLEGO Y CÓMO VOY HASTA EL LUGAR DEL RETIRO?

- **BUS** - Desde la **Estación de autobuses de Valencia** (a 6'5km del sitio):
Estación de bus -> caminar 5 min -> Metro desde la parada de Túria hasta la de Godella (10min) -> caminar 15min
- **TREN** - Desde la **Estación "València Nord"** (a 8,3 km del sitio):
Estación de tren V.N -> caminar 8 min -> Metro desde la parada de Plaza España hasta la de Godella (10min) -> caminar 15 min
- **TREN** – Desde la **Estación "València Joaquín Sorolla"** (a 8,7km del sitio):
Estación de tren V.J.S -> caminar 3 min -> Metro desde la parada de Jesús hasta Godella (17min) -> caminar 15 min

HORARIO DE LOS TRANSPORTES PÚBLICOS DE LA CIUDAD

METRO: *cada 20min.*

○ 31.07.2020:

- Desde **Túria** a **Godella** (desde las 5:35am hasta las 22:25h)
- Frecuencia horaria: a y '05, '25, '45
- Desde **Jesús** hasta **Godella** (desde las 5:29am hasta las 22:19h)
- Frecuencia horaria: a y '19, '39, '59
- Desde **Plaza España** hasta **Godella** (desde las 5:31am hasta las 22:21h)
- Frecuencia horaria: a y '01, '21, '41

○ 02.08.2020:

- Desde Godella **hasta Túria** (desde las 7:05am hasta las 22:25h)
- Misma frecuencia horaria: '05, '25, '45
- Desde Godella **hasta Jesús** (desde las 7:52am hasta las 23:09h)
- Misma frecuencia horaria: '19, '39, '59
- Desde Godella **hasta Plaza España** (desde las 7:52am hasta las 23:09h)
- Misma frecuencia horaria: '01, '21, '41

BUSES INTRAURBANOS

Los autobuses de línea regular de la EMT Valencia circulan entre las 6:30am y las 22:00 h, aunque algunas líneas empiezan antes. Los autobuses nocturnos de Valencia circulan a partir de las 22:30h y hasta las 6:00am.

*Para más información sobre la red de transportes públicos de Valencia, podéis consultar las líneas, mapas de metro, horarios y conexiones de tren, pinchando aquí: <https://www.redtransporte.com/valencia/>

SEGURIDAD

Compromiso por parte de las Youth Leaders

Los participantes pueden recurrir a las Youth Leaders en cualquier momento durante el retiro, ya sea porque se sienten indispuestos, infelices o tengan algún problema.

Habrà varias oportunidades para expresar individualmente su opini3n y evaluar c3mo se ha desarrollado el d3a y las actividades para asegurar que los participantes puedan expresar sus necesidades y preocupaciones.

Las Youth Leaders estar3n alojadas en dormitorios separados, pero en el mismo recinto que los participantes, por lo que pueden acudir a ellos en caso de necesidad.

Compromiso por parte de los participantes

Todos los participantes deben actuar de manera responsable y seguir el c3digo de conducta que se describe a continuaci3n en todo momento.

Por razones de seguridad, se solicita a todos los participantes que lleven consigo su **Tarjeta de la Seguridad Social** (en caso de los participantes espa1oles) o **Tarjeta de Sanitaria Europea** (en caso de los participantes portugueses), as3 como de cualquier otra tarjeta sanitaria que posean (ej. en caso de mutua), por si la necesidad lo requiere.

Especificidades en tiempos de Covid19

Recuerda llevar contigo una mascarilla para las situaciones en las que 3sta sea requerida (ej. transporte p3blico).

Si eres una persona de mayor riesgo (asma, enfermedad cr3nica, etc) h3zselo saber a las Youth Leaders lo antes posible para que puedan tenerlo en cuenta a la hora de realizar las actividades o preveer salidas.

Pese a que desde la organizaci3n se intentarn tomar todas las precauciones posibles, si te consideras una persona aprensiva respecto a este tema, te aconsejamos traer contigo todo aquello que necesites para sentirte seguro (ej. gel desinfectante, etc). Se respetarn todas las precauciones personales que no atenten contra la propia seguridad de la persona. Asimismo, te recomendamos comunicarlo a las Youth Leaders para que lo tengan presente c3mo te sientes y poder planificar las actividades de manera que puedas sentirte c3modo.

COMPROMISO POR PARTE DE LOS PARTICIPANTES

CÓDIGO DE CONDUCTA

Comportamiento

Sed respetuosos con vosotros mismos y con los demás, independientemente de su género, nacionalidad, religión, cultura, antecedentes sociales, ideologías u orientación sexual.

Menores de edad

Los jóvenes menores de 18 años deben seguir las instrucciones dadas por las Youth Leaders, que están informadas por la ley con respecto a los menores de 18 años en el país en el que asisten al National Action Weekend.

.

Seguridad

Los asistentes son responsables de su propia seguridad personal y la seguridad de los demás.

.

Prohibiciones explícitas

El alcohol y las drogas de cualquier tipo están estrictamente prohibidos durante toda la estada del retiro, así como también lo estará cualquier actividad de carácter sexual.

Excepción

Solo se permitirá fumar a aquellas personas que lo necesiten, en áreas específicamente designadas para ello.

.

Salud

Cualquier condición física o mental grave debe indicar en el formulario de registro. Cualquier otra condición de salud que deba tenerse en consideración debe comunicarse a las Youth Leaders o, en caso de haberlo, al médico o personal sanitario del lugar, quienes tratarán la información de forma confidencial.

La salud en los menores de edad

Los jóvenes menores de 18 años deben traer sus medicamentos recetados, junto con una nota escrita de su médico o, en su defecto, de sus padres o tutor legal, incluidas descripciones detalladas sobre cómo tomarlo.

Esperamos que todos los participantes actúen de manera responsable con respecto a su estado de salud.

.

Asistencia

Todos los participantes inscritos en el retiro se comprometen a asistir a todas actividades, a menos que estén marcadas como "opcionales" en la agenda.

Alojamiento

Se debe cumplir con la normativa del lugar en todo momento, mientras se esté en él.

Los participantes dormirán en habitaciones separadas según su sexo biológico. Para las personas que no-binarias, transgénero, intersexuales o cundo sea necesario, esto se considerará de forma individual. Una vez considerados estos aspectos, los participantes deberán dormir en las habitaciones que les hayan sido asignadas y, si hubiera algún problema, deberán consultárselo a las Youth Leaders.

.

COVID-19

Si los participantes han experimentado algún síntoma de COVID-19 en los 14 días previos al “National Action Weekend”, no pueden asistir a menos que tengan un resultado negativo de la prueba COVID-19, de una prueba tomada después de que comenzaron a mostrar síntomas.

Si los participantes tienen alguna otra razón para sospechar que han estado expuestos a COVID-19 en los 14 días previos al “National Action Weekend”, no pueden asistir a menos que tengan un resultado negativo de la prueba COVID-19, de una prueba tomada después de fueron expuestos.

Se requiere que los participantes cumplan en todo momento con las regulaciones nacionales y locales sobre coronavirus durante el “National Action Weekend” y conforme al país al que asisten al “National Action Weekend”.

Las Youth Leaders se comprometen a facilitar todas las informaciones necesarias respecto a las medidas de seguridad y a velar por la seguridad de los participantes, pero no se hacen responsables de ningún daño ni contagio que los participantes puedan causarse a sí mismos o a terceros por voluntad propia o ajena.

El “National Action Weekend” puede cancelarse hasta el 31/06/02/07 inclusive, conforme con las reglamentaciones COVID-19 y otras evaluaciones razonables de seguridad.



EQUIPAJE NECESARIO

Para dormir

(El alojamiento tendrá lugar en dormitorios con literas de dos pisos. Sólo incluye el colchón)

- Recuerda traer sábanas (y manta opcional) o saco de dormir y almohada a tu gusto, si necesitas.

Ropa

- zapatillas de deporte, zapatos de repuesto resistente, zapatillas de ducha y, en caso de desearlo, zapatillas “para estar por casa” (en el dormitorio).
- Prevé ropa suficiente para la estada y los días de viaje, así como posibles mudas: se espera un clima cálido, pero no te olvides de incluir alguna chaqueta y pantalón largo para posibles cambios de temperatura o noches que refresquen, así como un chubasquero.
- Piensa que las actividades serán físicas, así que prevé ropa cómoda o de deporte, que pueda mancharse (aunque luego se limpie).

Higiene

- Neceser y artículo de higiene personal
- Toalla de ducha

Otros

- Protector solar
- Repelente de insectos
- Papel y bolígrafo
- Cantimplora o botella de agua reutilizable
- Linterna (o linterna del móvil en su defecto)

Documentos personales

- DNI o Pasaporte (y una copia que se guardará por separado de los documentos originales, en caso de extravío)
- Tarjeta de la Seguridad Social (españoles)
- Tarjeta Sanitaria Europea (portugueses)
- Documentos de viaje (aconsejable tener una copia en papel o digital de los mismos)

Medicamentos

- Es obligatorio traer consigo todos los medicamentos que necesitéis según prescripción médica.
- Si sois alérgicos las picaduras de abejas o avispas, se le solicita que traigas dos kits de emergencia.
- Los jóvenes menores de 18 años deben traer, además de sus medicamentos, una nota escrita de el médico, padres o tutor legal en la que se indique cómo se debe tomar el medicamento.
- Si se padece alergias graves o restricciones dietéticas, haga los arreglos necesarios para llevar contigo lo que puedas necesitar para su dieta (ej. insulina).



- ✓ ¿Sé la dirección y el número de contacto de a dónde voy?
(Para los menores de 18 años: ¿han recibido esta información mis padres?)
- ✓ ¿Tengo un pasaporte/dni válido en el Estado Español y fotocopias de estos conmigo?
- ✓ ¿Traigo conmigo algún medicamento que pueda necesitar durante el tiempo que viaje y esté en el retiro?
- ✓ Para jóvenes menores de 18 años, que necesitan tomar medicamentos recetados:
¿tengo una nota escrita de mi doctor, padres o tutor legal indicando cómo deben tomarse los medicamentos?
- ✓ ¿Traigo conmigo mi tarjeta de la seguridad social (participantes españoles) o la tarjeta sanitaria europea (participantes portugueses)?
- ✓ ¿Sé con quién podré hablar si estoy preocupado o infeliz por algo, cuando en el retiro?
- ✓ ¿Estoy listo para mi viaje (o tengo alguna pregunta, preocupación o inquietud que aclarar antes de salir)? Si no estás seguro acerca de algo, comunícate con los Youth Leaders.
El contacto de los Youth Leaders es: spain@ayudh.eu

*Si ya lo tienes todo, ¡ya estás listo para venir!
¡Te estaremos esperando!*