

Folleto de Información

Longo Mai

Préstamo del folleto: Gratis

Precio de compra: 1.000 Colones (venta donde Martha)



¡Bienvenidos a Longo Mai! Nos da alegría que usted se quede algún tiempo con nosotros. En este folleto queremos informarle sobre el pueblo, sus ofertas de diversiones y proyectos.

Al principio usted encuentra un resumen de la historia de Longo Mai. Después viene información práctica para su visita en Longo Mai y en la tercera parte una descripción de la oferta de actividades que puede realizar. Para visitas más largas usted encuentra al final unas informaciones sobre el turismo de proyectos de Longo Mai.

Esperamos que la presente publicación sea un conductor útil y con mucho gusto recibiremos de ustedes motivaciones para mejorar.

Sit. de info: 2015

Historía de Longo Mai

El movimiento Longo Mai tiene sus orígenes en Austria, Alemania, Suiza y Francia. De parte de jóvenes de la Generación 68, se hizo en el año 1973 en Francia el primer establecimiento (Longo Mai, en provenzal, quiere decir “que dura mucho”). El primer plan fue la vida en comunidad con base de autogestión y autosuficiencia agrónoma. Además se realizaron varios proyectos sociales. En el año 1979, cuando muchos Nicaragüenses tenían que huir del régimen terrorista de Anastasio Somoza, la cooperativa Longo Mai decidió comprar terreno en Costa Rica. La idea que tenían era de poner a disposición de los refugiados el terreno y de esta forma permitirles una vida independiente.

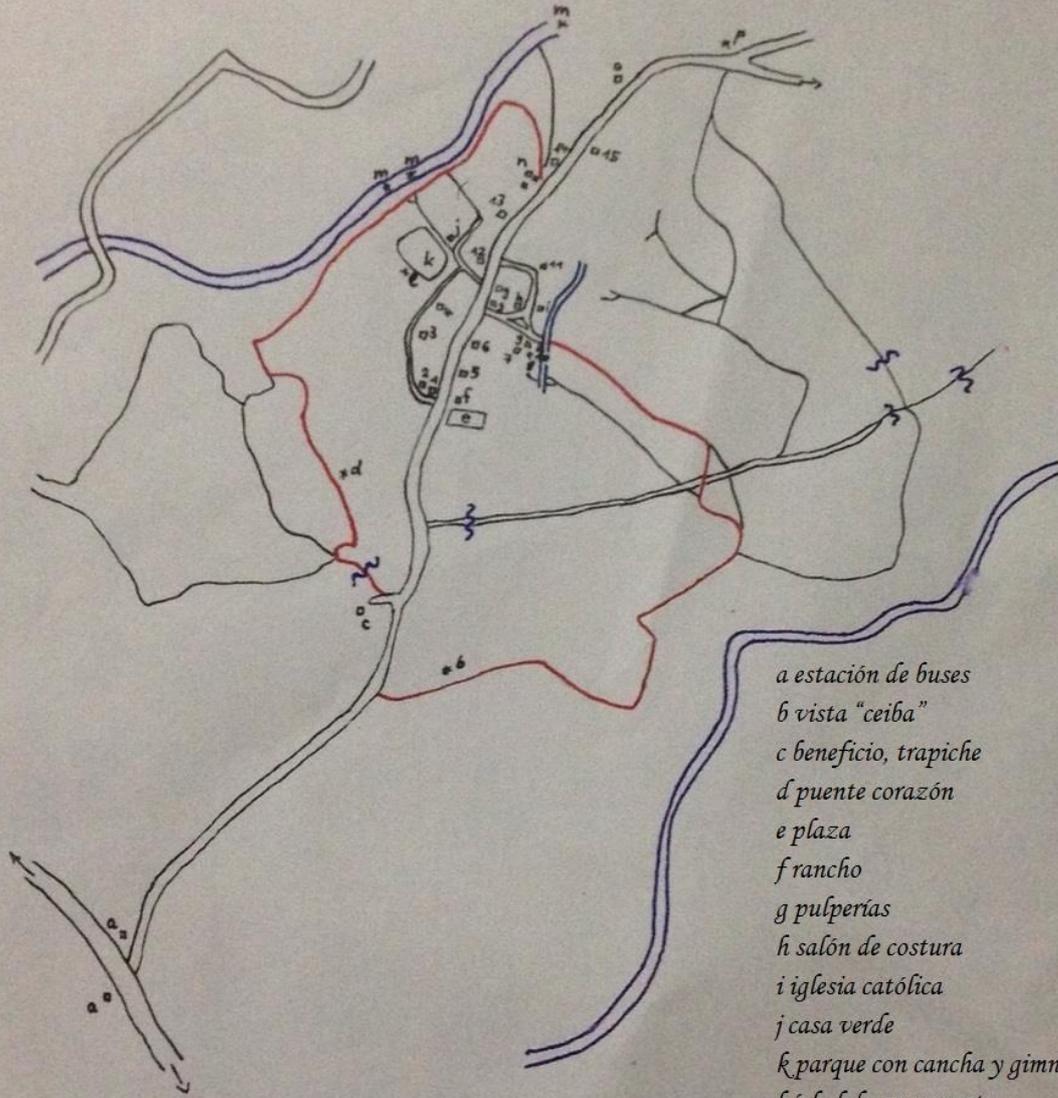
Después de la victoria de los Sandinistas en Nicaragua, la mayoría de estos refugiados regresó a su país. Familias de refugiados de El Salvador tomaron el lugar de los Nicas, y además se establecieron en la Finca Sonador, familias campesinas ticas, tanto como indígenas sin tierras. Hoy la población es principalmente de origen salvadoreña. Roland Spendlingwimmer, miembro fundador de Longo Mai, es gerente del proyecto desde su inicio. Mientras que en los años 80, se trataba de dar asilo a los refugiados de la región centroamericana, hoy esta comunidad se desarrolla más y más en un centro ecológico. Ubicado entre las inmensas plantaciones de piñas de Del Monte (Pindeco), la población de Longo Mai (sinónimo de Finca Sonador) se está transformando en un pulmón verde.

Mientras que las piñeras Del Monte representan un desastre social y ecológico, se relacionan en Longo Mai la producción agrícola con la protección ambiental y el ecoturismo. Para la autosuficiencia de la comunidad de Longo Mai se producen maíz, frijoles, arroz, yuca, bananos, plátanos, carne, leche, huevos, frutas, etcétera y para el mercado sobre todo café y caña de azúcar.

La región de Longo Mai se compone hoy de unos 950 ha, de las cuales unas 450 ha son bosque protegido. Para los más de 700 habitantes existen dos pulperías, una escuela y un jardín de infantes, más dos iglesias (católica y evangélica). También existe la organización UNAPROA (Unión de amigos para la protección ambiental) con su sede. La infraestructura y las actividades relacionadas se manejan por varios comités.

En el año 2004, el concepto de turismo socio-sostenible sobre la base de intercambios interculturales entregó el To-Do Award para turismo y desarrollo a Longo Mai.

Longo Mai



- a estación de buses
- b vista "ceiba"
- c beneficio, trapiche
- d puente corazón
- e plaza
- f rancho
- g pulperías
- h salón de costura
- i iglesia católica
- j casa verde
- k parque con cancha y gimnasio
- l árbol de guanacaste
- m posas
- n escuela
- o iglesia evangélica
- p tanque de agua

- | | | |
|--------------------|---------------------|----------------|
| 1 Eduardo | 6 Román | 11 Sulma |
| 2 Juri | 7 Christoph | 12 Doña Martha |
| 3 Doña Petrona | 8 Patricia, Ernesto | 13 Doña Lucia |
| 4 Don Pedro | 9 Doña Edith | 14 Maritza |
| 5 Martha Fernandez | 10 Guadalupe | 15 Virginia |

Informaciones prácticas

Familia de hospedaje

La dependencia respecto a los precios del mercado mundial del café y de la caña de azúcar es muy grande – entonces es más importante el ingreso que se produce con el turismo. Múltiples familias en Longo Mai ofrecen habitaciones o cabinas (dormitorios con acceso propio) con pensión completa.

La atribución a las familias se hace por el comité de turismo, representado por Doña Edith. A la llegada, el novato se dirige primero a ella, aquí se puede informarse sobre los precios actuales también. En caso de problemas con una familia de hospedaje es muy importante que nos informe. En este caso tendremos una conversación clarificante con la familia (hable con Doña Edith); hasta un cambio de familia sea posible en cualquier momento, sin problemas. Los dormitorios o cabinas son generalmente sencillos, pero la limpieza puede ser un punto importante y puede ser exigida.

La mayoría de las familias acepta lavar ropa de sus huéspedes. Información sobre „país y gente“ y hasta de que sucede en el pueblo, son gratis. ;-)

Participar activamente al diario – intercambio cultural

* Ayudar a las familias en el trabajo jardinero y participar en el conocimiento tradicional (plantas medicinales: Don Pedro, Doña Edith...)

* Participación en los campos (cosechas de café y caña de azúcar, maíz, frijoles etc.)

Personas de contacto: Aino, familias

Comunicación

Dentro de Costa Rica se puede realizar llamadas a precios razonables. Comunicaciones con el extranjero, por el contrario, son relativamente caras. El café Internet „El Balcón“ en San Isidro ofrece un teléfono Internet o sea Skype (Internet vale 600 colones cada hora/ 350 colones con propio computadora sobre WIFI). El método más barato y fácil dejando el contacto con familia y amigos son Internetmessengers (Whatsapp etc.). Para eso se compra un chip para el celular de un servicio costarricense (con “kölbi” usted tiene mejor señal en Longo Mai) y configure su celular tal vez en San Isidro. El Internet vale sin extras app. 100 colones cada 10 MB (Cuidado! La señal del Internet muchas veces es de mala calidad, pero depende de la hora y del lugar en el pueblo. Cargar muchos datos, como p.e. videos, está muy difícil).

Correos

Usted puede recibir correos en Longo Mai por este dirección:

Longo Mai

Apdo. 292-8000

San Isidro de El General

11901 - Costa Rica

Este es el correo de Roland y el lo revisa regularmente y trae los correos a Edith. Para paquetes usted recibe un papel y tiene que llevar el paquete independientemente del correo en San Isidro (Lun-Vie: 8.00AM-5.00PM, Sa: 8.00AM-12.00MD).

Compras

Algunos alimentos se venden en las pulperías de Longo Mai. Si busca más variedad y alcohol se recomienda realizar las compras en San Isidro. Muchos habitantes de Longo Mai también venden sus propios productos en el pueblo (p.e. Don Pedro vende cada día leche, queso y pescado, todo de su

propia producción, Aino vende café producido en Longo Mai), además cada dos semanas en día sábado hay una feria en Longo Mai.

Los visitantes se les pide no consumir alcohol en exceso públicamente, pues esto produciría una mala imagen de ellos. El consumo, tanto como las drogas, no tienen que ser accesibles a los niños y jóvenes de la Finca.

El abastecimiento de agua en Longo Mai tiene su origen de una naciente desde mayo hasta diciembre y desde enero hasta abril se toma del Río Convento y se añade cloro como casi en todos los lugares de Costa Rica, entonces siempre está potable.

Tomar en cuenta

Saliendo de la finca se recomienda esconder bajo la ropa objetos de valor y dinero en efectivo. En lugar del pasaporte es suficiente una copia de la primera página, así como de la página del permiso de residencia (con sello). Lo mejor es que usted deje el original en un lugar seguro; ya que en realidad solamente se necesita para salir del país, asuntos bancarios y similares. Hasta en Longo Mai se han producido robos, por eso cierre siempre la puerta de su habitación y cuide sus cosas siempre, p.e. nunca deje sus cosas sin vigilar en el río!

- * Lluvias – Las lluvia en las montañas pueden hacer crecer los ríos bruscamente (de regreso el camino podría estar cerrado)
- * Relámpagos – mantengase alejado de árboles (las tormentas empiezan de repente)
- * serpientes venenosas – hasta hoy no ha ocurrido ningún accidente con turistas pero se recomienda llevar botas de hule y principalmente en invierno
- * Protección contra el sol – tomar mucha agua
- * Temblores, terremotos – en el primer caso se trata de movimientos ligeros – en el segundo caso, protéjase bajo de una mesa o en el marco de una puerta – no huir a fuera (objetos pueden caerle encima – temblores duran normalmente solo segundos – heridas son poco probables en casas, debido a su construcción ligera
- * Perros (en la noche), caballos (pueden golpear, peligro por caballeros inexperimentados)
- * Insectos – no rascarse las picaduras (infecciones)
- * Es posible que usted sea el único visitante de su país que la población de Longo Mai encontrará – con su comportamiento está representando todos de su país – represéntelos bien!

Salud

En Longo Mai existen muchas plantas medicinales y muchas personas con amplio conocimiento respecto a curaciones naturales. Personas recomendadas; Doña Edith, Don Pedro, Don Carlos Mora, Maritza y Yendri.

En caso de problemas más serios de salud se recomienda buscar un médico en San Isidro – diagnósticos son gratuitos, pero el médico tratará de venderle medicamentos. En San Isidro se pueden encontrar varios médicos buenos, en caso de emergencias está disponible la estación de emergencia del hospital en San Isidro. Para más información diríjase a Doña Edith, Don Pedro, Ernesto, Cristóbal o Roland (si está en la Finca).

Reciclaje

Frente a la iglesia católica se encuentran contenedores con cajas separadas para depositar vidrio, aluminio y latas de conservas, botellas de plástico y, separadamente, pilas (baterías usadas) – ¡por

favor utilizar estos depósitos en el nombre de un ambiente sano! No arrojar papel higiénico en los servicios – los sistemas de tuberías pueden formar tapones. Más información donde Ernesto y Maritza.

Transportes públicos

Desde San José hasta Longo Mai se puede ir sin cambiar de bus, con la empresa *Tracopa*. Como alternativa hay buses de *Musoc* San José–San Isidro y después los de *Gafeso* en dirección de Buenos Aires (directo o normal con muchas paradas).

Una vez que usted está en un bus, éste parará en Longo Mai, si usted pide al chofer a tiempo o que tira del cordón a tiempo para pedir la parada. Si usted espera a la parada de Longo Mai, la entrada al bus está generalmente posible sólo en buses indirectos, esos se manejan entre Buenos Aires y San Isidro por la compañía *Gafeso*. También se puede subir a la mayoría de los buses *Tracopa* en Longo Mai.

Salidas de los buses *Gafeso* en Buenos Aires (2015):

5:15 AM (indirecto)	9:00 AM (indirecto)	2:00 PM (directo)
6:00 AM (directo)	10:00 AM (directo)	3:00 PM (indirecto)
6:30 AM (indirecto)	11:00 AM (indirecto)	4:00 PM (indirecto)
7:30 AM (directo, fährt Mo-Sa)	12:15 PM (directo, fährt Mo-Sa)	5:00 PM (directo)
8:00 AM (indirecto)	1:15 PM (indirecto)	6:00 PM (indirecto, fährt Mo-Fr)

Salidas de los buses *Gafeso* en San Isidro (2015):

5:15 AM (directo, fährt Mo-Sa)	12:15 PM (directo, fährt Mo-Sa)	5:00 PM (directo)
6:00 AM (indirecto)	1:00 PM (indirecto)	6:30 PM (indirecto)
7:20 AM (directo)	2:00 PM (indirecto, fährt Mo-Sa)	7:45 PM (indirecto)
8:30 AM (indirecto)	3:00 PM (directo)	10:00 PM (indirecto, fährt Mo-Fr)
10:00 AM (directo)	4:00 PM (indirecto)	

Salidas aproximadamente de los buses *Tracopa* en San Isidro (* = de San I.; puntual):

hacia Paso Canoas: 8 AM / 4 PM / 7:30 PM / 9 PM
hacia Golfito: 10 AM / 6 PM
hacia David: 10:30 AM (directo)
hacia Ciudad Cortes: 11:30 AM / 5:30 PM
hacia Coto 47: 1:30 P
hacia Laurel: 2 PM (directo)
hacia San Vito: 5:30 AM* / 9 AM / 11 AM / 2 PM* / 2:30 PM / 7 PM
hacia Ciudad Neily: 4:45 AM* / 6:30 AM* / 12:30 PM* / 3 PM*
hacia San José: 7:00 AM / 8:30 AM / 9:00 AM / 10:30 AM / 1:00 PM / 4:00 PM / 5:45 PM / 8:30 PM

Salidas de los buses *Blanco* en San Isidro (** = viene de/va a San José):

hacia Quepos (*no* va por Longo Mai): 7 AM / 11:30 AM / 3:30 PM
hacia Uvita (*no* va por Longo Mai): 9 AM / 4 PM
hacia El Roble (*no* va por Longo Mai): 12:15 PM / 5 PM
hacia Puerto Jiménez (va por Longo Mai): 6:30 AM / 11 AM** / 3 PM**

Debido a las posibilidades limitadas de entrada, los buses directos van más rápidos que los indirectos en el recorrido. Con uno de los directos, se paga siempre el precio total del recorrido, sin tener cuenta el lugar de subida o bajada (para los Europeos las tarifas de buses, en todo caso, parecen bien razonables, el segment Longo Mai – San Isidro vale de 600 hasta 1200 colones).

Los buses de *Gafeso* que vienen de Buenos Aires necesitan aprox. 30-55 minutos hasta la parada de Longo Mai, por ejemplo, el indirecto hacia San Isidro de las 8 AM llega en general entre 8:40 AM y 8:45 AM a nuestra parada.

Desde San Isidro, los directos necesitan aprox. 30-50 minutos y los indirectos durante el día generalmente una hora. Los buses de *Tracopa* (con respecto a sus tarifas comparable con los directos de *Gafeso*) necesitan aprox. 40-50 minutos. El terminal *Tracopa* en San Isidro está solamente dos minutos alejado del de *Gafeso*; si a ciertas horas no encuentra un bus de *Gafeso*, le recomendamos tomar en cuenta un viaje con *Tracopa*. Los tiquetes de *Gafeso* deben ser comprados 1-2 horas antes de su viaje, si no, puede ser que hasta los “de pie” se hayan sido vendidos y de esta forma no podría ir a la hora planeada.

Desde la parada del bus (Longo Mai) existe la posibilidad de transporte privado. Los habitantes alrededor de la parada, tanto como Edith (tel. 8330 6118) le piden para este servicio alrededor de 3.000 Colones. En caso de un acuerdo anterior, hasta que sea recogido con caballos es factible.

Una alternativa al transporte público son Jovino, Mingo, Enrique o Nando para excursiones más o menos largas.

Personas de contactos

Nunca tenga miedo de preguntar cualquier pregunta donde su familia o en la calle. La gente del pueblo se conoce y les gusta dar consejos.

- Doña Edith (español): Preguntas de *¿quién? ¿cómo? ¿qué? ¿dónde?* en Longo Mai, es responsable para la ubicación en una familia de hospedaje – Tel. 8330 6118
- Cristóbal (alemán, español, inglés, francés) – amplia biblioteca (visitar si posible antes de 10 AM o después de 4 PM), es el contacto para todos los proyectos que existían, existen o existirán – zsuzsacr@yahoo.co.in
- Don Roland (alemán, español, inglés, francés) – coordinador de Longo Mai – vive en San Isidro y viene a Longo Mai generalmente los sábados, Tel. 86573552, rolspending@gmx.net
- Civis – la asociación Servicio Austriaco en el Extranjero envía a Longo Mai, con posibles interrupciones, cada año un civi (un joven quien declina el servicio en el ejército austriaco), quien, con gusto, le llevará de visita por el pueblo, o le dará informaciones. (Pregunte para el “Civi”)
Esta función tenía en 2009/2010 Anton, quien también hizo este folleto y puede ser contactado en anton_maurer@gmx.at
- Voluntarios – muchos voluntarios trabajan durante meses y son relativamente bien informados, es decir tienen ideas como uno podría integrarse productivamente en la comunidad
- Para traducciones: Civis, voluntarios, Yolanda, Olga, Ernesto, Aino, Cristóbal, tanto como algunos de los visitantes
- Para transportes a la cercanía: Jovino, Mingo, Enrique o Nando

Nos preocupamos para brindarles las condiciones, con el fin que usted tenga aquí una estadía agradable. Por favor comuniquenos eventuales propuestas de mejoras, no olvide que todos los trabajos que están relacionados con coordinación, información, comunicación etc. serán ejecutados por voluntarios – el turismo de proyectos de Longo Mai es un experimento especial, en que todos los visitantes pueden participar.

Ofertas de tiempos libres

A los visitantes de Longo Mai se les ofrece la oportunidad particular de ejecutar proyectos a largo tiempo, por sí mismos. Adicionalmente hay numerosas actividades, posibles para cualquiera en la gente aquí no cualquier momento.

No solamente usted, también la población de Longo Mai aprovecha del intercambio cultural. La mayoría no tiene la posibilidad de viajar (ingresos bajos). La televisión deja impresiones falsas, así los turistas generalmente le dan las únicas imágenes verdaderas de sus países de origen. Longo Mai ayuda siempre a los jóvenes del pueblo, quienes quieren conocer el mundo – es decir que tienen el mismo sueño como el que a usted le ha llevado a Longo Mai.



El río Sonador donde Pasiflora

Deportes

En la época de lluvia (entre mayo y diciembre) las excursiones son recomendadas desde la madrugada (5 AM) pues desde el mediodía caen generalmente aguaceros y hay tormentas con rayos (a causa de la lluvia arroyos pequeños pueden volverse en ríos peligrosos en poco tiempo). En todo caso se recomiendan buenos zapatos (botas) y protección solar.

- Senderos en los bosques
- Cabalgatas, por ejemplo hasta las cascadas espectaculares „La Perica“ – bañarse en la poza de abajo es posible (con cuidado), arriba al contrario pone en peligro su vida
 - personas de contactos para una excursión (a caballo o a pie) son Peligro, Daniel y varios otros habitantes del pueblo
- Préstamo de caballo; contactos con Doña Edith, Daniel como otras personas que tienen caballos – él que no tiene experiencia de ir en caballo, pediría preferiblemente un caballo manso – los caminos están llenos de raíces, piedras etc. ¡Caídas pueden ser muy peligrosas!
- Nadar en el río (mejor el Convento, el Sonador está envenenado por la piña)
- Jugar fútbol

Vueltas etc. con guías

- Visitas de los petroglifos y de la Ceiba: Hernán, Tito, Reina, Sara, Peligro y otros más (Infos: Susana)
- Agricultura: Doña Edith, Daniel, Tito, Yolanda, Nando
- Flora y Fauna en los bosques de lluvia: Maritza, Luis, Enoch
- Finca Pasiflora: Visitas guiadas; en la Finca Pasiflora, ubicada 3 km arriba de Longo Mai, se puede comprar pan casero, mermelada y frutas secas (hasta tilapias de vez en cuando)

Los precios tendrían que ser fijados antes de la visita. Normalmente el precio de un tour es aproximadamente 15 000 colones.

Ofertas de Cursos

- Lecciones de español donde Consuelo, Olga, Johanna, Giselle o Yolanda (todos también hablan inglés) – igualmente existe la oportunidad de aprender el español enseñando en intercambio alemán o inglés para alumnos o estudiantes
- Lecciones de Bribri donde Baudilia u otros que hablan este idioma
- Bailar – bailes típicos son Cumbia, Salsa y Merengue – cursos donde Rodolfo, Daniel, Sara

Artesanía

- Compra de artesanía (pulseras, aretes, fajas, candelas, vasos etc.) donde Maritza
- Posibilidad de hacer uno mismo adornos donde Maritza
- Trabajos de zapatero donde Romaín, repara también bolsas o salbeques
- Posibilidad de que se le confeccione ropa (camisas, blusas, pantalones etc. donde los costureros/as Don Lito, Doña Dalay o Doña Otilia; también se reparan o modifican. Comprar tela, botones, cierres etc. en San Isidro.



Pulseras hechas por Maritza

Culinario

- Producción de chocolate por medio de semillas de cacao del pueblo y dulce donde Doña Edith, Sulma y Maritza
- Cocina tradicional salvadoreña (pupusas, tortillas...) donde Inés, Sulma, Doña Edith y otras salvadoreñas
- Producción de café con Zulma, Doña Edith
- Venta de café de Longo Mai donde Zulma y Doña Martha, a veces también donde Doña Edith y Aino
- Venta de productos lecheros caseros (queso, natilla agria etc.) donde Doña Elena
- Helados de frutas (caseros): Doña Martha
- Frutas/hortalizas: Preguntar en el pueblo, si alguien vende algo de su producción – los miércoles y sábados viene un vendedor de frutas y verduras alrededor del mediodía
- Cocinar con las familias, ir a las iglesias etc. – ¡hágase parte de su familia de hospedaje!

Excursiones en lugares cercanos

- Visita donde los indígenas Teribes en Terraba, donde los indígenas de Boruca o de los Bribri en Salitre; contactos con Cristóbal, Roland
- Bailes en Convento, Sonador y otros pueblos
- Excursiones a la costa pacífica (Uvita, Dominical)
- San Gerónimo (cascadas), La Gamba (Bosque lluvioso de los austriacos)
- Cerro Cabécar
- Cerro Chirripó

Más actividades

- Leer
 - Periódicos costarricenses son entre otros *La Nación*, *La Prensa*, *la Tico Times* y el que recomendamos es el *Semanario Universidad*.
 - Cristóbal, Juri y Ernesto prestan libros sobre Longo Mai, libros sobre indígenas, bosques de lluvia, relaciones Norte-Sur, historia de Centroamérica, agricultura, asuntos ambientales y muchos más.
- Don Pedro a veces está listo de contar algo de la historia trágica de El Salvador, si usted le solicita
- algunos habitantes hacen música y pueden ofrecer pequeños conciertos si les solicita (Medardo, Mingo), pregunte donde Edith
- la cantante Guadalupe da también ofrece con gusto conciertos y habla sobre la cultura de Guanacaste

Consejos donde Cristóbal o Roland



La cantante Guadalupe Urbina en un festival de cultura de Longo Mai

El Turismo de Proyectos

Filosofía del Turismo de Proyectos en Longo Mai

El turismo de proyectos en Longo Mai se califica por el hecho de que a su fantasía no se han puesto límites. Usted decide si y cómo se incorporará positivamente en la comunidad. Proyectos tienen metas, en diferentes asuntos, para mejorar a largo plazo la calidad de vida de los habitantes a través de un ambiente intacto, una mejor calificación académica o una oferta más amplia, culturalmente.

Inicialmente es inusual para muchos turistas de orientarse en la estructura de una organización, la cual sobre todo se diferencia por la independencia, la falta de jerarquía y el control del trabajo ejecutado, del concepto occidental de trabajo. El logro de un proyecto depende de muchos factores, entre otros de la duración de su estadía, de sus conocimientos de idiomas, del estado del proyecto (si ya ha empezado), de sus capacidades de coordinar con la gente aquí y de incorporarlos en el proyecto.

Usted se integra libremente en eventos del pueblo, tanto como los voluntarios y los habitantes se encargan de la organización e información sobre el turismo. Ayuda se dará sin costo y voluntariamente – en caso que encuentre problemas, ¡le pedimos comprensión y que colabore en su eliminación!

No olvide que se trata de un intercambio de culturas. Mientras usted se integre más en la vida de Longo Mai, más posibilidades se le abrirán. Usted decide la cantidad de experiencias y conocimientos que llevará de regreso a su casa.

Por medio de ejemplos no del todo ficticios (pero que están alegremente mezclados) queremos mostrarle, como el diario de un turista de proyectos en Longo Mai puede verse después de un tiempo de adaptarse:

El turista A ha – por medio de afiches en las pulperías – dado vida a un grupo de niños, a cual, tres veces por semana, él enseña inglés. También, una vez por semana, él da estas lecciones en la reforma de Pérez Zeledón. Él se dio cuenta que, en Longo Mai, no existe Internet y decidió junto con el comité

de turismo, en las reuniones del cual él participa, establecer en el pueblo una estación de Internet. Con esto, él quiere organizar cursos de computación y de Internet. El turista A ayuda de vez en cuando en la agricultura, organiza, junto con el civil, el festival anual de cultura y los fines de semana va a conocer los lugares cercanos y alejados de la región.

La turista B se interesa mucho por el mundo vegetal costarricense (¡en este país hay más diversidad de plantas que en todo Europa!) y por eso, ella ha establecido, en acuerdo con su familia de hospedaje, su propia huerta. Ella está trabajando permanentemente con ediciones variables del periódico local y del boletín, lo que le da la facilidad de contactar numerosos miembros de la comunidad de Longo Mai. Además, participa en la construcción de una nueva cabina y sostiene el grupo de mujeres con todos los proyectos en ejecución. Uno de sus proyectos iniciados es la elaboración de la historia de los indígenas de Longo Mai.

El turista C lee mucho y por propia iniciativa utiliza el tiempo para conocer la biblioteca de Cristóbal (¡primer lugar de arranque para los que quieren mejorar el mundo!). Él se deja introducir en los secretos de la cocina tradicional, da lecciones de flauta para dos alumnos y está encargado de la actualización de la página web de Longo Mai.

La turista D investiga los crímenes, que se hacen en las plantaciones cercanas de piña sobre seres humanos y el ambiente y también escribe informaciones para publicaciones del país (¡compren productos orgánicos, sostengan las estructuras pequeñas!). También está actualizando este folleto.

El trabajo de organización en Longo Mai se hace por honorarios en varios comités y sociedades. Para el comité de turismo es interesante saber como juzgan los visitantes a largo tiempo la comunidad, la cooperación en diversos comités es posible, según el interés particular de cada uno. Tiempo (hora) y lugar de las próximas reuniones se pueden solicitar a las personas de contactos. Si nuevos miembros de un comité hubieran sido elegidos recientemente, las personas de contactos pueden ser conocidas donde Doña Edith, Cristóbal o Maritza.

Al fin de este folleto usted encuentra una lista de proyectos y comités en cuales se puede participar.

Después de su partida

Aún después de su estadía en Longo Mai, usted puede ayudar, por ejemplo recogiendo dinero de donaciones en Europa, por ejemplo para programas de estudios. Infos donde <http://www.sonador.info/es/becas.html>.

Otra posibilidad de ser activo en Europa para Longo Mai es de comprar a los habitantes de aquí artesanía producida por ellos/ellas y venderla en su país.

Usted puede guardar sus impresiones y enviarlas a Cristóbal (zsuzsacr@yahoo.co.in). Eso nos ayudará para mejoras del turismo de proyectos. Si le gustó su estadía, sería de mucho agrado si usted recomienda Longo Mai.

De igual forma es importante: Usted puede ser un embajador para la humanidad del Sur, y para defender sus asuntos y problemas – hable con amigos y conocidos sobre las intervenciones del Norte (contratos de libre comercio etc.), las plantaciones de piña, donde se usan seres humanos y el medio ambiente sin vergüenza etc.

Las experiencias que usted se lleva de aquí, ¡nadie puede quitárselas y le servirán para el futuro de su vida!

Para ayudas

Ayudas de estudios escolares: con 6000 colones al mes el alumno puede comprar materiales y el uniforme

Ayudas de estudios universitarios: 10000 colones al mes

Esa ayuda no financia directamente la enseñanza, pero es usada para la compra de materiales. El dinero va directamente a los niños y jóvenes o sean estudiantes. Usted puede ver esta ayuda como colaboración mental- enseñanza, hoy ya que como antes no está en el primer plano de la vida de muchas familias.

Roland Spendlingwimmer

Cuenta No. 2423788

Clave bancaria: 34110 (Raiffeisenbank)

BIC: AT 34110 RZOOAT2L 110 00002423788

IBAN: AT 843411000002423788 Asunto: Fondo de estudios

o:

Roland Spendlingwimmer

Cuenta Corriente No. 2629-2

Banco Nacional de Costa Rica Sucursal San Isidro de El General.

Asunto: Fondo de estudios

Más información al respecto <http://www.sonador.info/es/becas.html>

Para transferencias a la cuenta del comité de turismo:

María Fernández Zuniga

Cuenta No. 001-647142-0

SWIFT: BNCRCRSJ

Banco de Costa Rica

Para pertenecer a la asociación de apoyo Sonador (La asociación promueve proyectos sociales, ecológicos y culturales en Costa Rica; derechos de adhesión 20 €, cuota anual 35 €, estudiantes y civis pagan la mitad):

SONADOR Unterstützungsverein Costa Rica

Cuenta No. 16300000913

Clave bancaria: 20320

Sparkasse Oberösterreich

BIC: ASPKAT2L

IBAN: AT 56 203 2016300000913

Más info en <http://www.sonador.info/es/asociacion.html>

→ ¡ En cada transferencia por favor ponga el uso de la donación!

Apéndice

Comités, sociedades

Comité de Turismo

Este comité se reúne muchas veces. Los turistas que llegan se ubican en las familias interesadas y el comité fija un impuesto, que se utiliza para proyectos en el pueblo y en caso de necesidades de emergencias sociales. Aproximadamente 20-30 % de los ingresos en el pueblo vienen de los turistas, en tiempos de precios bajos del café en el mercado mundial, esta fuente de ingresos es muy importante para la población de Longo Mai.

Tareas concretas del comité de turismo:

- * Elaboración de exigencias mínimas de calidad de las habitaciones y alimentación
- * Mejores capacidades de los guías, para las visitas de lugares interesantes, tales como ecológicos, arqueológicos y agrarios
- * Mejora de informaciones para los visitantes
- * Ampliación de las ofertas para turistas
- * Publicidad
- * Definición de desarrollo óptimo de turismo de Longo Mai y otros más

Contactos: Doña Edith, Cristóbal, Don Pedro

Kolping

El grupo Kolping incluye varias familias en el pueblo, que juntos organizan unas actividades. Son parte de la organización Kolping que existe en todo el mundo y entonces tienen apoyo de afuera como por ejemplo los voluntarios de Kolping que vienen sobre esa organización.

Contacto: Maritza, Eduardo, Ines, Elena

Escuela de la tierra

La idea de la Escuela de la tierra es representar una fuente educativa alternativa sin jerarquía. Se encuentra ubicada en Longo Mai y en el 2016 se están construyendo sus propias instalaciones en la finca Campo Grande. La escuela ofrece cursos abiertos sobre diversos temas. Los voluntarios pueden ayudar a establecer el proyecto, participar e impartir cursos. Para más información visite su sitio web www.escueladelatierra.org

Contacto: Juan, Pablo, Cristobal

Comité de Agua

El comité de agua está responsable del sostenimiento del agua para Longo Mai abajo.

Contacto: Juri

Junta de Educación

Se compone de padres de alumnos en el campo de escuela y kinder. La junta representa los padres donde los maestros/las maestras y organiza trabajos, financiamiento de cantina y cocineras.

Contactos: Daisy, Yolanda

Patronato Escolar

Este comité también se compone de padres/madres de alumnos y tiene como función la construcción/el mantenimiento de la escuela e infraestructura.

Contacto: Patricia

Consejo Pastoral

El Consejo Pastoral es responsable del mantenimiento de la iglesia católica de Longo Mai.

Contactos: Lydia, Rafael Pérez

Comité Deportivo

En el pasado, este comité fue responsable de la construcción del terreno de fútbol.

Contactos: Leo, Ricardo, Merlin Martínez

Grupo de Mujeres

Este grupo produce y vende artesanía y a veces plantas medicinales y ornamentales, con respecto a sus actividades, puede pedir información a sus miembros.

Contactos: Maritza, Elena, Inés

UNAPROA

En 1995 los representantes de seis comunidades regionales hicieron posible el nacimiento de la organización no-gubernamental UNAPROA (unión de amigos para la protección del ambiente). Los miembros, en su mayoría, son campesinos (con pocas tierras). Los proyectos de UNAPROA se extienden sobre 30 poblaciones, entre ellas una comunidad indígena. La junta directiva se reúne una vez al mes.

Contactos: Leo, Beltrán, Doña Edith, Cristóbal, Wade

Comisión de la Defensa de los Ríos Convento y Sonador

Amenazando los ríos Convento y Sonador los proyectos hidroelectricos produjeron mucha negativa entre los habitantes de Longo Mai y pueblos cercanos y debido a esto formaron con apoyo de la Universidad de Costa Rica un movimiento activo, que organiza la resistencia. La misma lucha para la defensa de los ríos, apoya y organiza también otros proyectos como la feria.

Contactos: Juri

Lista de posibles proyectos

Proyecto (contacto)	Descripción	sit. de inf. (2015)
Periódico/Boletín (Cristobal)	Los periódicos del pueblo, „Lora Mai“ y „Lorita Mai“, siempre se publican cuando se encuentra un equipo de redacción. El periódico puede ser producido juntos con escolares y jóvenes – ejemplares viejos pueden ser vistos donde Cristóbal. Un periódico local estimula la comunicación y actividad en el pueblo, y de este modo se hace posible para los habitantes el acceso a la literatura e informaciones seleccionadas.	Inactivo
Newsletter (Cristobal)	El <i>Newsletter</i> sirve para informar a los interesados en Longo Mai, con respecto al desarrollo. En caso que, para un proyecto interesante, no estén disponibles los medios económicos, es posible, en el marco de un „Newsletter“, pedir ayuda.	medio activo
Centro cultural juvenil (Yolanda, Jaqueline)	Este proyecto, en el tiempo pasado, se ha congelado varias veces (por falta de compromiso de parte de los jóvenes, respectivamente por falta de fondos). La idea fue de establecer, junto con los jóvenes de Longo Mai, un espacio para sus actividades en el pueblo. La condición fundamental para este proyecto será la existencia de un grupo activo de jóvenes. En 2013 empezó la construcción de la “Casa Buho” en un árbol grande en el parque, pero eso no está finalizado.	Inactivo
Reforestación (Aino, Leo, Maritza)	Cultivos mezclados son la meta; espacios preferidos son bordes de caminos, superficies muy erosionadas y terrenos muy quebrados.	Activo
Grupo de teatro (Patricia, Edith)	Este proyecto de la escuela primaria en el pueblo puede reforzar las actividades creativas de los alumnos.	inactivo

<p>Construcción de cabinas, mejora de los cuartos huéspedes (<i>Edith, Cristóbal, Roland, Tourismuskomitee</i>)</p>	<p>El hospedaje de turistas es una de las pocas fuentes de ingresos para los habitantes de Longo Mai. Sobre todo para mujeres solteras, la construcción de habitaciones para turistas representa una gran ayuda. Para eso se necesitan dinero de donaciones, el establecimiento de presupuestos, la compra de materiales y el encuentro de personas que ayudan en las construcciones. Para el año 2015, con el número de turistas, hay suficientes cabinas, la ayuda en la mejora de las habitaciones en algunos casos es muy bienvenida.</p>	activo
<p>Enseñanza en Longo Mai (<i>Edith, Cristóbal, Patricia</i>)</p>	<p>Se pide esta última en la escuela del pueblo, para grupos de niños (en el salón) tanto como clases extras y asistencia privada. Inglés y matemática son importantes, pero también alemán y otras materias. También en pueblos vecinos (por ejemplo Cristo Rey y otros pueblos de la región) las enseñanzas son posibles. Todavía hay adultos en Longo Mai que no saben leer ni escribir y El Salvador casi no tenían la posibilidad de visitar una escuela.</p>	activo
<p>Enseñanza en la reforma (<i>Cristóbal</i>)</p>	<p>Fue considerado como muy enriquecido de parte de algunos voluntarios a largo tiempo (por lo menos tres meses) de enseñar en la reforma de Palmares (cerca de San Isidro). Inglés y matemática se consideran materias interesantes, pero también otras disciplinas, igualmente todo tipo de taller y curso (deporte, teatro, artesanía...). Para la entrada a la reforma un pasaporte es exigido.</p>	inactivo
<p>Enseñanza en la comunidad indígena de Terraba (<i>Roland, Cristóbal</i>)</p>	<p>El pueblo indígena de los Teribes es uno de los menos numerosos de Costa Rica. En el año 1710 fueron sacados de su región original (Bocas del Toro, Panamá) para ubicarlos en Costa Rica. Mientras que el idioma pudo ser conservado en Panamá, en Costa Rica se perdió una gran parte de su herencia. Hoy existe la voluntad de regeneración cultural, desde 1990 se buscan maestros de los Teribes panameños y los establecen en el pueblo, para que enseñen al pueblo el idioma y la cultura anterior. Voluntarios pueden ofrecer en Terraba cursos de idiomas, computación y música.</p>	inactivo
<p>Tarde de los niños (<i>Martha, Yolanda, Daisy, Maritza, Barbara sobre b.kussbach@gmx.at</i>)</p>	<p>Desde 2012 cada jueves hay una tarde de los niños en el rancho. Iniciado por voluntarios, hoy es un proyecto de un grupo de madres. Pero los voluntarios siempre están invitados a enriquecerlo con ideas, ayudar con la organización y estar ahí apoyando.</p>	activo
<p>Semana de juegos en las vacaciones (<i>vea Kindernachmittag</i>)</p>	<p>Para semanas de proyectos con los niños se prefiere las vacaciones (dic-feb). Esto puede ser parte del tarde de los niños porque aquí hay posibilidades de tener materiales y apoyo.</p>	activo

Documentación <i>(Cristóbal, Comité de Turismo)</i>	Para los aficionados a la fotografía y escritores existen múltiples posibilidades de traer algo con sentido al pueblo. Fotos, videos y contribuciones escritas sirven para informaciones de las turistas y el mercadeo.	medio activo
Consejos en preguntas de derechos <i>(Leo, Beltrán, Cristóbal)</i>	Seguimiento de denuncias por ejemplo en contra de la deforestación ilegal	medio activo
Medidas catrográficas <i>(Aino)</i>	Fijadas sobre lugares arqueológicos, bosques protegidos y reforestados.	activo
Mantenimiento y producción de rótulos <i>(Maritza, Aino)</i>	A causa de las condiciones climáticas los rótulos se rompen muy rápido o se vuelven en mal estado para leer, entonces ellos deben ser renovados regularmente. Además existe la idea de poner indicadores en los senderos.	activo
Planificación del próximo festival de la cultura <i>(Guadalupe, Roland, Cristóbal, Zivi)</i>	Una vez al año, en enero, se hace en Longo Mai un festival cultural. Amigos individuales y grupos (por ejemplo el circo de Diego Gene de Granada, Nicaragua) son invitados. El festival tiene que ser planificado (organización de talleres, charlas, noches de música, teatro etc.), y también hay que organizar la alimentación de numerosos huéspedes, como planificar su hospedaje, sin que pueda hacer falta el financiamiento y el concepto de mercadeo.	activo
Cambio hasta la agricultura orgánica <i>(Edith, Leo, Aino, Cristóbal)</i>	A muchos campesinos les gustaría practicar agricultura orgánica, pero tienen miedo de riesgos como perdidas. La creación de modelos regionales/vías de comercialización podrían acelerar el proceso de conversión. Por encima el mercadeo para productos alternativos tales como pejibaye, pimiento, verduras de raíces tropicales o frutas secas, como otros medios, es posible. El ritmo de cambio de cultivos puede ser animado y estudiado la quema dañina. Desde 2015 hay en Longo Mai y pueblos vecinos cada dos semanas una feria con productos regionales de los campesinos. Se puede apoyar la organización y creación de eso.	activo
# Venta de obras de artesanía y CDs <i>(los artistas mencionadas arriba como Maritza)</i>	Imaginables son tiendas de venta en los mercados de advento o semanales europeos y la creación de cooperaciones con comercios interesados en Costa Rica o más allá de los océanos, por ejemplo con comercios latino-americanos o comercios justos. La meta tendrá que ser para uno o varios artesanos establecer la posibilidad de venta continua y así la creación de fuentes de ingresos.	medio activo
Actualización de la página web de Longo Mai <i>(Roland, Cristóbal, Anton anton_maurer@gmx.at)</i>	La página http://www.sonador.info tendrá que ser mantenido en su posición actual. Los visitantes son invitados cordialmente de escribir artículos y mandarlas al webmaster austriaco.	activo

Grupo de mujeres, TUNA (<i>Maritza</i>)	Maritza organiza durante el tiempo seco cada miércoles un tarde con las mujeres mayores, ellas se encuentran en la Casa Verde y apoyo siempre está bienvenido.	activo
Uso de las frutas (<i>Grupo de mujeres p.e. Maritza, Ines, Elena</i>)	Frutas (naranjas, limones, mangos, toronjas etc.) que se producen tantos y por eso, en parte, simplemente se pierden, pueden ser utilizados para la producción de jugos de frutas y mermeladas, bananos y mangos se pueden secar y comercializar.	inactivo
Colección de donaciones (<i>Roland, Cristóbal, Edith</i>)	para becas, proyectos de distribución de agua potable, la escuela, terreno de fútbol etc.	activo
Cursos de computación y Internet para la población de Longo Mai (<i>Cristóbal, Zivi</i>)	Elaboración de textos, tabulación de cálculos, escribir con diez dedos, configuración de correo electrónico, búsqueda de información en el Internet...	activo
programa para turistas (<i>Cristobal, Edith</i>)	Existía la idea, ofrecer un programa fijo para turistas, que se quedan solo poco tiempo en Longo Mai. El turista sea cuidado todo el día, él visita destinos diferentes en la cercanía, conoce bien la region y hace dependiendo de su interés cursos de baile o espanol. Por eso se debe construir una página web en colaboración con los interesados del pueblo para hacer publicidad.	inaktiv
proyectos en relación con Vida Nueva (<i>Roland, Alexandra alexandra@vida-nueva.co.</i>)	Proyecto de circo en San Isidro, alimentación de sin-hogares y otros proyectos más.	activo
Tarde del Circo (<i>Zirkusfreiwillige aus San Isidro, Roland</i>)	En cooperación con el „circo Fantazztico“ de San Isidro cada lunes hay un tarde del circo con los niños del pueblo en el rancho. Planeado está también un entrenamiento con los adultos.	aktiv
Proyectos en relación con UNAPROA (<i>Leo, Cristóbal, Beltrán, Juri</i>)	La última es una organización de protección del medio ambiente con sede en Longo Mai – más informaciones se encuentran en la última página de este folleto. Informaciones sobre todos los proyectos en ejecución o planeados pueden solicitarse a los miembros de la organización.	inactivo
Mantenimiento del jardín de plantas medicinales (UNAPROA) (<i>Leo, Cristóbal, Beltrán, Edith, Maritza</i>)	Es tarea de los voluntarios de mantener el jardín o sea crearlo de nuevo.	activo
Enseñanza ambiental en las escuelas (UNAPROA)	Con dos miembros de UNAPROA, se visitan las escuelas de la región, a fin de enseñar a los alumnos lo relacionado con asuntos ambientales.	inactivo

(Leo, Cristóbal, Beltrán,
Edith, Maritza)

Reconstrucción y mantenimiento del sendero ecologico (UNAPROA) Hace algunos años se inició en Longo Mai este sendero pero con el tiempo, la naturaleza lo recuperó, entonces ahora tendrá que ser reconstruido. Informaciones sobre el recorrido del sendero las puede solicitar donde Cristóbal. inactivo

Jardín de la Memoria (Guadalupe) Esta es una iniciativa de Guadalupe Urbina, en la cual 75 hectareas de Longo Mai formen un "Jardín de la Memoria" con maxor diversidad de plantas y que por medio de éste exista acceso a los petroglifos. Además, se desea crear un centro en donde se pueda recopilar información acerca de las costumbres de nuestros ancestros, plantas medicinales y petroglifos, entre otros temas. activo

Posibilidades para estudios, trabajos de investigación

- * Arqueología precolombiana (petroglifos)
- * Uso durable (amigable con el ambiente) de los bosques de lluvia
- * Definición de animales silvestres y plantas
- * Biología (bosques primarios)
- * Calidad de las aguas
- * Conservación de los suelos
- * Posibilidades del agro-mercado
- * Producción, elaboración, comercialización
- * Cultivos mezclados
- * Turismo ecológico
- * Agricultura orgánica y muchas cosas más

Una colección de estudios ya hechos, tanto como ofertas de estudios nuevos se encuentran donde Cristóbal.