

REJS TIL NEPAL MED FOLKEKIRKENS NØDHJÆLP

## Klima, kvinder & kommunikation

5. - 19. februar 2025



FOLKEKIRKENS  
NØDHJÆLP  
actalliance



TÆT PÅ  
VERDEN RUNDT



UNITAS  
REJSER

Unitas Rejser er eksperter i at skabe fælles oplevelser. Vi klarer detaljerne - I får tid til nærhed, fordybelse, refleksion, ny indsigt, større udsigt og til at skabe gode minder sammen.



## REJSELEDER



**NIRMALA LIMBU,  
FOLKEKIRKENS NØDHJÆLP,  
NEPAL**

## DANSK REJSELEDER



**SIGNE RANDORFF,  
FOLKEKIRKENS NØDHJÆLP,  
DANMARK**

## KARAVANEN

Rejsen til Nepal indgår som en optakt til en efterfølgende kommunikationskaravane af deltagernes oplevelser i Nepal til unge mennesker i Danmark. Det er derfor en forudsætning for deltagelse på rejsen, at man også deltager på selve karavanen, når man kommer retur til Danmark. Karavanen løber fra d. 24. februar til d. 09. marts, og man vil blive klædt på til formidlingsforløbet på forberedelsesweekenden fra d. 21.-23. februar.

## PROGRAMELEMENTER

Det endelige program vil blive gennemgået på forberedelsesdagen til januar, men nedenstående elementer vil udgøre dele af programmet på turen til Nepal.

### BESØG PÅ FOLKEKIRKENS NØDHJÆLPS LANDEKONTOR I KATHMANDU

Vi vil starte vores nepalesiske rundtur ved at besøge Folkekirkens Nødhjælps kontor i Kathmandu. Her vil kontorets klimaekspert introducere jer til Folkekirkens Nødhjælps klimaarbejde, ligesom I vil få mulighed for at blive klogere på Folkekirkens Nødhjælps generelle arbejde samt blive introduceret til, hvordan man gebærder sig i det nepalesiske samfund.

### COMMUNITY HOMESTAY & PROJEKTBEØG I BHAKTAPUR

Rejsens anden og tredje dag foregår i den østlige del af Kathmandu, Bhaktapur, hvor vi blandt andet skal besøge et kvindekooperativ, som har skabt en virksomhed, hvor lokale kvinder syer indkøbsnet som alternativ til plastikposer, og derudover bliver kvinderne klædt på til, hvordan man opbygger og driver en virksomhed. Om eftermiddagen og aftenerne holder vi til i et community homestay, hvor vi kommer lidt tættere på den nepalesiske kultur, traditioner og natur.

### BESØGE KLIMA- OG KVINDEPROJEKTER

På rejsens fjerde dag i Nepal sætter vi nu kursen mod regionen Dhading, som ligger tre timers kørsel vest for Kathmandu. Her har Folkekirkens Nødhjælp været massivt til stede, siden et kæmpestort jordskælv ramte Nepal i 2015. I vil her få mulighed for at se og tage del i de projekter, der i dag 6 år efter jordskælvet, er med til at sørge for genopbygningen af de samfund og familier, I skal bo hos de kommende dage. Det kan være ved at se og prøve, hvordan man laver klimavenlige mursten, eller hvordan de lokale har lagt deres landbrug om til at passe til de klimaforandringer, som Nepal gennemlever disse år. I vil også komme tættere på, hvordan befolkningen forebygger eventuelle naturkatastrofer gennem forskellige projekter.

### HOMESTAY I DHADING

Et helt centralt element på rejsen vil være at komme ud og bo hos lokale nepalesiske familier, som er involveret i Folkekirkens Nødhjælps projekter i regionen Dhading. Her skal I i 6 dage bo to deltagere sammen. I vil i disse dage indgå i familiens daglige arbejde, rutiner og hverdagsliv og på den måde komme ind under huden på den nepalesiske kultur og traditioner.



**TÆT PÅ  
VERDEN RUNDT**





### IGANGSÆTTE JERES EGNE KLIMA- OG KVINDEPROJEKTER SAMMEN MED ACTION NEPAL

Mens I bor hos de enkelte familier og indgår i deres hverdag, vil I også tage del i konkrete projekter sammen med vores lokale partner Action Nepal. Action Nepal arbejder hver dag for at gøre lokalsamfundene i Dhading bedre til at modstå klimaforandringerne og for at styrke de lokales evne til at få en indtægt samt stå fast på deres rettigheder- og I skal være med! De enkelte aktiviteter vil blive planlagt frem mod afrejse, men det kan eksempelvis være at bygge nye drivhuse, genetablere stier, lave nye vandingssystemer, beskytte skoler mod jordskred eller bygge faciliteter til, at de lokale kvinder kan have et sted de kan mødes uden mændenes involvering.



### AFSKED, SIGHTSEEING OG EVALUERING

Efter en god lille uge i Dhading runder vi besøget af med en afskedsfest sammen med alle familierne, hvorefter vi slutter rejsens sidste dage i Kathmandu, hvor vi skal se nogle af byens mange seværdigheder og ikke mindst evaluere hele turen på Folkekirkens Nødhjælps hovedkontor.



## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### PRIS

Per person **kr. 17.161,-**

Derudover vil du modtage et honorar på 4000 kr. for deltagelse i den efterfølgende kommunikationskaravane. Rejsen gennemføres ved minimum 10 deltagere. Tilmeldingsfrist mandag d. 05. december 2024. Tilmelding sker ved at benytte tilmeldingssiden på Folkekirkens Nødhjælps hjemmeside Tilmeld dig turen til Nepal på

[Rejs med til Nepal som klimaambassadør | En unik mulighed \(noedhjælp.dk\)](#)

Du vil herefter have en samtale med rejseleder Signe Randorff, inden du vil modtage en faktura over mail fra Unitas Rejser.

### PRISEN INKLUDERER

- Nepalesisk rejseleder og dansk rejseleder fra Folkekirkens Nødhjælp
- Flytransport København – Kathmandu t/r med mellemlanding i Delhi
- Flyskatter
- 1 stk. indtjekket bagage på flyrejsen
- Bustransport ifølge programmet
- 3 overnatninger på hotel i Kathmandu
- Alle måltider i Kathmandu
- 1 overnatning på homestay i Nagarkot
- Alle måltider i Nagarkot
- 3 overnatninger på hotel i Dhading
- Alle måltider i Dhading
- 6 overnatninger på homestay i Dhading
- Forplejning hos familierne
- Alle udgifter til projektaktiviteter og projektbesøg
- Udflugter og Sightseeing
- Forberedelsesdag i København lørdag d. 18. januar
- Bidrag til Rejsegarantifonden

### PRISEN INKLUDERER IKKE

- Øvrige måltider, snacks, drikkevarer
- Øvrige entrées
- Forsikringer
- Visum
- Transport til forberedelsesdag i København

### EVENTUELLE TILLÆG

- Sygdoms-afbestillingsforsikring **7 % af rejsens pris**
- Gouda Årsrejseforsikring (enkeltperson) **kr. 921,-**
- 

### BETALINGSBETINGELSER

Depositum på 15% samt evt. forsikringer betales ved tilmeldingen. Restbetaling betales senest 45 dage før afgang.

### FORBEREDELSES DAG & SIKKERHEDSKURSUS

For at sikre, at I som deltagere får mest muligt ud af turen og får mulighed for at møde hinanden inden afrejse, så afholder vi en forberedelsesdag i København lørdag d. 18. januar fra kl. 11-17, og derudover vil vi inden afrejse onsdag d. 22. januar fra kl. 17.00-21.00 afholde et online sikkerhedskursus. Det er obligatorisk at deltage i begge dele.

### OBLIGATORISK SYGDOM- OG HJEMTRANSPORTFORSIKRING

Har du ikke det Blå EU sygesikringskort eller rejser du udenfor dækningsområdet, kræver vi, at du har en rejseforsikring som minimum dækker sygdom og hjemtransport. Ved tilmelding skal du oplyse os dit forsikringselskab samt policenummer.

### VISUMKRAV

For danske statsborgere med dansk pas gælder følgende krav for opnåelse af visum: Pas skal være gyldigt minimum 6 måneder efter hjemrejsedato. Visum fås ved ankomst til Nepal og koster 30 USD.

### VACCINATIONER

Vi anbefaler at kontakte egen læge, Seruminstittuttet [www.ssi.dk](http://www.ssi.dk) eller Rejsemedicinsk klinik i Århus eller Odense i god tid inden afrejse for oplysning om evt. særlige krav eller anbefalinger af vaccine.

### BEVÆGELSE OG MOBILITET

Regionen Dhading er præget af stejle bakker og ufremkommelige stier. Du skal derfor være i stand til og have lyst til at kunne gå i udfordrende terræn.

### KLIMA

Der kan forventes temperaturer på cirka 20-25 °C om dagen. Nattemperaturer kan komme ned under 10 °C.

### MÅLTIDER

Måltider undervejs indgår i rejsens pris. En del af måltiderne indtages hos de enkelte familier under de enkelte homestays. Der forventes derfor, at man som deltager er villig til at indgå i dagligdagen på linje med familien - herunder at spise det, de spiser. Det er typisk Dhal Bhat, som er en form for linsesuppe med ris.

### OVERNATNING

Undervejs er vi indkvarteret under meget forskellige forhold for at kunne afspejle alle de forskellige facetter og leveforhold i Nepal. Standarden vil derfor svinge meget fra helt primitive homestays hos helt almindelige nepalesere til budgethotel i Kathmandu.

### VALUTA

Valutaen i Nepal hedder nepalesiske Rupees (NPR). Der vil være mulighed for at hæve kontanter lige efter ankomsten.

### FORBEHOLD

Der tages forbehold for ændringer i programmet. Alle vore rejser evalueres og forbedres løbende på baggrund af vore rejselederes og deltageres tilbagemeldinger. Af denne årsag kan der være ændringer i programmet, fra rejsen blev købt, til den finder sted. Lokale forhold kan medføre, at vi under rejsen er nødt til at ændre indholdet eller rækkefølgen herpå. Vores mål er, at deltagerne får den bedst mulige rejse.

### ALMINDELIGE BETINGELSER

Rejsen er underlagt Unitas Rejsers almindelige betingelser vedrørende pakkerejser, som deltagerne bør læses før jeres endelige bestilling. Betingelserne fremsendes gerne på mail eller kan læses på [www.unitasrejser.dk](http://www.unitasrejser.dk)

Medlem af Rejsegarantifonden reg. nr. 128.



**UNITAS REJSER**  
Glarmestervej 20 A  
DK 8600 Silkeborg  
+45 8682 5611  
[rejser@unitas.dk](mailto:rejser@unitas.dk)

[unitasrejser.dk](http://unitasrejser.dk)  
[facebook.com/unitasrejser](https://facebook.com/unitasrejser)  
[instagram.com/unitasrejser](https://instagram.com/unitasrejser)  
[linkedin.com/unitasrejser](https://linkedin.com/unitasrejser)