



# Reis med FORUT til Nepal

søndag 9. oktober til tirsdag 18. oktober 2022

**Bli med FORUT på studietur til Nepal høsten 2022!** Vi besøker Nepals første barnepsykiatriske klinikk, som er finansiert av blant andre FORUT-faddere i samarbeid med vår partnerorganisasjon CWIN, Child Workers in Nepal, og Kanti Childrens Hospital i Katmandu. Vi møter jentene på krise- og omsorgssenteret Balika Peace Home og blir kjent med 1098 Child Help Line, som hvert år hjelper tusenvis av barn og unge ut av kriser, omsorgssvikt og utnyttelse.

**På studieturen blir du bedre kjent med FORUTs arbeid og fjellandet Nepal, og vi besøker den norske ambassaden.**

Formålet med turen er å spre kunnskap og engasjement for FORUTs arbeid, slik at vi sammen kan verve framtidige faddere og andre støttespillere. FORUT tar et klimaansvar ved at vi kjøper klimakvoter hos MyClimate.

**Reisen koster kr 23 000,-. Det dekker flyreise tur/retur Gardermoen, klimakvote, overnatting i dobbeltrom, all transport i Nepal, to daglige måltider, diverse inngangsbilletter og reiseledelse. Enkeltromstillegg, kr 3 000,-.**



Velkommen til inntrykk og erfaringer for livet med FORUT og våre partnere i Nepal!

Ved påmelding gjelder prinsippet om "førstemann til mølla".

Det er i utgangspunktet 20 plasser på denne turen. 10 plasser er forbeholdt "FORUT Intro", altså faddere som ikke har vært på reise med FORUT tidligere.

**Påmelding til seniorrådgiver  
Ingvar Midthun**

*ingvar@forut.no  
mobil: 990 42 564*

All reisevirksomhet i FORUT tar forbehold om endringer som en følge av koronapandemien.

  
*Fadder*

# Program 09.10 - 18.10.2022

*Gjeldende smittevern blir ivaretatt. Forbehold om programendringer.*



**Dag 1:** Avreise fra Gardermoen 09.10.22 kl 15:45. Ankomst Katmandu 10.okt kl 08:05. Qatar Airlines. Vår reise starter og slutter på Gardermoen.

**Dag 2:** Ankomst Katmandu kl 08:05. Mat og hvile på Himalaya Hotel. Ettermiddag i bydelen Thamel og Durbar Square. Middag på hotellet, sammen med CWIN, Child Workers in Nepal.

**Dag 3:** Møte med CWIN og 1098 Child Help Line om prosjekter og fadder-samarbeid i Nepal. Lunsj og middag i byen.

**Dag 4:** Tidlig morgen, buss og fottur til fjelltempelet Namu Buddha. Videre går vi ned til krise- og omsorgssenteret CWIN Balika Peace Home m/middag og kulturkveld, der reisefølget også bidrar. Sen retur til hotellet i Katmandu.

**Dag 5:** Besøke oldtidsbyen Bhaktapur, inkludert lunsj. Buss til Nagarkot, med overnatting og utsikt mot Himalaya.

**Dag 6:** Tidlig morgen og soloppgang i Nagarkot. Tre-fire timers vandring mellom landsbyene, med utsikt mot Himalaya. Lunsj på vei tilbake til Katmandu. Middag på hotellet.

**Dag 7:** Besøk til Nepals første barnepsykiatriske klinikk, Kanti Childrens Hospital i Katmandu. Klinikken er bygget med støtte fra FORUT, i tråd med FORUTs satsing på psykisk helse. Lunsj i byen. Besøk i Apetempelen. Middag og kultur i byen.

**Dag 8:** Besøk på den norske ambassaden, deretter til et hindutempel i Katmandu. Oppsummerende faddersamling.

**Dag 9:** Bedriftsbesøk hos FORUT-leverandøren Nepal Craft Gallery, filtprodusent. Sightseeing. Fri ettermiddag, før hjemreise.

**Dag 10:** Hjemreise fra Katmandu 18.10.22 kl 00:30. Ankomst Gardermoen samme dag kl 13:40. Qatar Airlines.



 **FORUT**  
*Fadder*

## Praktisk informasjon

Våren 2022 opprettes det en facebook-gruppe for denne reisen, for spørsmål og informasjonsdeling blant de som deltar på turen.

Informasjon deles også på e-post til hver enkelt.

- **Detaljert informasjon og tips til praktiske forberedelser sendes til alle reisedeltakere, inkludert råd om skikk og bruk i Nepal. Klær bør dekke skuldre og knær. Singlet anbefales ikke. Kvinner kan bruke sjal og menn må ha langbukse ved besøk i templer.**
- FORUT har en rusfri linje i alle møter med samarbeidspartnere i Nepal, og i hele det offisielle programmet på reisen.
- **Hver enkelt reisende må selv sørge for personlig reiseforsikring og tilstrekkelig vaksineringskontakt fastlege eller lokalt vaksinekontor. Bruk av myggmiddel anbefales forebyggende mot insektstikk.**
- Det er mange bankautomater i Katmandu, for uttak av lokal valuta til daglig bruk. Sjekk om ditt bankkort har en regionsperre for Asia, som i tilfelle må fjernes via bank/nettbank.
- **Hver enkelt reisende søker og betaler for visum til Nepal. Mer informasjon om dette senere.**
- Vår reise går til Katmandudalen, om lag 1 300 moh. Vi kan forvente 15-20 varmegrader på dagtid. Du trenger lette turklær og gode tursko, klær til en bytur og en varm genser/jakke til kveldene.
- **Har du spesielle allergier eller annen sykdom, bør dette av sikkerhetsgrunner oppgis til reiseleder så raskt som mulig etter bestilling av plass på reisen. Normalt god helse er tilstrekkelig for reisen.**

- *Nepal er en føderal republikk i Himalaya, mellom India og Kina. Kongedømmet ble avskaffet i 2007.*
- *Landet var i borgerkrig fra 1996 til 2006. Nepal har en multikulturell befolkning, med over 100 språk.*
- *Nepal er blant verdens fattigste land. Forholdene for kvinner er de dårligste blant alle land i Sør-Asia.*

KILDE: Wikipedia



 **FORUT**  
*Fadder*

# FORUT i Nepal

*CWIN er FORUTs lokale vertskap under besøket til Nepal, og vi får bred innsikt i FORUTs samarbeid med CWIN.*

**FORUT har i over tretti år samarbeidet nært med CWIN, Child Workers in Nepal.** CWIN arbeider først og fremst med barn/barnerettigheter og spesielt jenters rettigheter. I de senere åra har FORUT og CWIN også utviklet et betydelig samarbeid om et psykisk helse-tilbud for barn og unge. Dårlig psykisk helse er et stort og undervurdert globalt helseproblem, også innenfor bistandsfeltet. For 2022 har FORUT fått ti millioner kroner ekstra fra NORAD til dette formålet, slik at denne helseinnsatsen kan utvikles videre i Nepal.

**Balika Peace Home** er et transitt hjem og krise- og omsorgssenter for jenter som er reddet ut av vold, overgrep og andre former for mishandling, utnyttelse og omsorgssvikt. På Balika får jentene trygghet, medisinsk hjelp, terapi, skolegang og varierte fritidsaktiviteter. Noen av jentene kan tilbakeføres til sine familier, mens andre får hjelp med videreutdanning og andre tiltak for å komme videre i eget liv.

**1098 Child Help Line** er en krisetelefon for barn i regi av CWIN og myndighetene, som dekker fem distrikter i landet. Henvendelser til telefonen fører til alt fra enkle tiltak til mer omfattende redningsaksjoner og overføring til trygge bosteder som for eksempel Balika Peace Home. Tusenvis av barn ringer 1098 Child Help Line hvert år, og pågangen har økt som en følge av koronapandemien.

*FORUT samarbeider også med TUKI i Nepal, en organisasjon som arbeider med bærekraftig jordbruk og kvinners rettigheter på landsbygda.*

### **Trygg på reisen:**

- Vær trygg på egen helsestatus. Ta med tilstrekkelig med medisiner til eget forbruk under oppholdet.
- Alle reisende må være fullvaksinert mot covid-19, av hensyn til egen sikkerhet og folk vi møter i Nepal som kan mangle vaksine.

