



# Reis med FORUT til Nepal

8. - 17. oktober 2023 - få ledige plasser

**Bli med FORUT på studietur til Nepal i oktober 2023.** Vi besøker Nepals første barnepsykiatriske klinikk, med finansiering fra FORUT og faddere og 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.

Vi 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 rundt FORUTs arbeid, og rekruttering av nye faddere. FORUT kjøper klimavoter via MyClimate.

**FULL PAKKE: Reisen koster kr 28 000,-, som dekker flyreise tur/retur Gardermoen, klimavote, overnatting i dobbeltrom, all transport i Nepal, mange måltider, alle inngangsbilletter og reiseledelse. Enkeltromstillegg, kr 3 000,-.**

*(Vår reiseoperatør HRG forbeholder seg retten til å endre pris og reisetid for flyreisen som følge av forhold som ligger utenfor HRGs kontroll.)*

All reisevirksomhet i FORUT tar forbehold om endringer som følge av internasjonale smittevernforhold.

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

...

NB: ved påmelding gjelder prinsippet om "førstemann til mølla". Kun få plasser ledig i 2023.

Ca 25 plasser, hvorav halvparten forbeholdes personer som ikke har vært på reise med FORUT tidligere.

Påmelding til seniorrådgiver  
Ingvar Midthun

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

  
Fadder

# Dagsprogram

med forbehold om justeringer underveis

## REISELEDERE:

Ingvar Midthun og Paul Håvard Østby



**Dag 1:** Avreise fra Gardermoen 8.okt kl 1545 med Qatar Airlines. Vår reise starter og slutter på Gardermoen. *Flytider kan bli justert før avreise.*

**Dag 2:** Ankomst Katmandu kl 0905. Mat og hvile på Himalaya Hotel. Ettermiddag i bydelen Thamel og Durbar Square. Middag på hotellet.

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

**Dag 4:** Tidlig morgen, buss og vandring til tempelet i fjellet, Nammo Buddha. Vandretur med lunsjpakke til krise- og omsorgssenteret CWIN Balika Peace Home med middag og kulturkveld inkludert. Reisefølget bidrar i sosialt samvær og sang med barna/ungdommene. Sen retur til hotellet i Katmandu.

**Dag 5:** Besøke oldtidsbyen Bhaktapur. Lunsj på restaurant. Buss til Nagarkot, med overnatting og utsyn mot Himalaya. Vandremulighet. Middag på hotellet.

**Dag 6:** Tidlig morgen og soloppgang i Nagarkot. Tre-fire timers vandring mellom landsbyene, med utsikt mot Himalaya. Lunsj på vei tilbake til Katmandu betales av FORUT. Kultur- og restaurantmiddag på restaurant i Katmandu.

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

**Dag 8:** Besøke til Norges ambassade i Katmandu og hindutempel. Lunsj betales av FORUT. Fadderinformasjon - høstens verveaksjon. Middag på hotellet.

**Dag 9:** Bytur og shopping. Fritid, og mulighet for ekstra program. Pakke for hjemreise. Middag på hotellet.

**Dag 9/10:** Avreise fra Katmandu 17.okt kl 23:20 med Qatar Airlines. Ankomst Gardermoen 10.okt kl 13:40.

*Frokoster, lunsjpakker og middager på hotellet er inkludert. Lunsjer og middager på restauranter betales av hver enkelt.*

 **FORUT**  
Fadder

# Praktisk informasjon

Sommeren 2023 oppretter FORUT en facebookgruppe for reisen, for informasjon og spørsmål.

All nødvendig informasjon deles også på e-post til hver enkelt.

- **Reisen betales med et forskudd på kr 3.000 i juni 2023. Hovedbeløpet betales i august. Tillatt bagasje er 25 kilo som kan fordeles på flere kolli. 7 kilo i håndbagasje.**
- Informasjon og tips til praktiske forberedelser sendes alle reisedeltakere, inkludert råd om kleskoder og "skikk og bruk" i Nepal.
- **FORUT har en alkoholfri linje i møter med alle samarbeidspartnere i Nepal. Utover fastsatt program forventer vi selvsagt en respektfull kontakt med folk og kultur i Nepal under hele oppholdet.**
- Hver enkelt reisende må selv sørge for personlig reiseforsikring og tilstrekkelig vaksinerings. Ta kontakt med fastlege eller lokalt vaksinekontor. Bruk av myggmiddel anbefales under hele oppholdet i Nepal.
- **Det er mange bankautomater i Katmandu, for uttak av lokal valuta til daglig bruk.**
- Hver enkelt reisende søker og betaler for visum til Nepal, med onlineregistrering ved ankomst Katmandu. Visum koster om lag 300 kroner.
- **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.**
- Allergier og/eller annen sykdom bør av sikkerhetsgrunner oppgis til reiseleder før avreise.
- **Normalt god helse og fysisk tilstand er tilstrekkelig for reisen.**
- Under oppholdet er det mulig å bestille en kort flytur over Himalaya for de som ønsker det. En slik flytur er ikke inkludert i prisen på reisen, og avtales/bestilles etter ankomst Nepal.

- *Nepal er en føderal republikk i Himalaya, mellom India og Kina. Kongedømmet ble avskaffet i 2007.*
- *Landet var i borgerkrig fra 1996 til 2006. Svært mangfoldig 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 – bakgrunn i Nepal

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

**FORUT har over flere år samarbeidet nært med CWIN, Child Workers in Nepal.** CWIN arbeider først og fremst med barn, barnerettigheter og utviklingen av et bedre psykisk helsetilbud i landet. FORUT og vår partnerorganisasjon CWIN har et betydelig samarbeid rundt psykisk helse med myndighetene i Nepal. Psykisk helse er en stor og undervurdert global helseutfordring, også innenfor bistandsfeltet.

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

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

*FORUT samarbeider i tillegg med TUKI i Nepal, en organisasjon som arbeider med bærekraftig jordbruk og kvinners rettigheter i vanskelig tilgjengelige landbruksområder i fjellene.*

- **Vær trygg på egen helsestatus. Ta med tilstrekkelig med medisiner til eget forbruk under oppholdet.**
- **Alle reisende må være vaksinert for korona, av hensyn til folk vi møter som kan mangle vaksiner.**
- **Reiser til Asia kan medføre utfordringer med mage/fordøyelse. Ta med midler mot dette.**
- **Alt FORUT gjør er forankret i FNs bærekraftsmål - takk for at du er med som FORUT-fadder!**



17 SAMARBEID  
FOR Å NÅ MÅLENE



**FORUT**  
*Fadder*