



Reis med FORUT til Nepal i 2024

14. - 25. oktober 2024

Bli med FORUT på studietur til Nepal i oktober 2024. Vi blir kjent med FORUTs partnerorganisasjon CWIN, Child Workers in Nepal. Vi ser hvordan det arbeides for trygge barn gjennom driften av hjelpetelefonen 1098 Child Helpline i Katmandu. Vi besøker krise- og omsorgssenteret Balika Peace Home for jenter, og Nepals første barnpsykiatriske klinikk. Klinikken er bygget med betydelig finansiering av FORUT. Psykisk helse for unge er et stort satsingsområde for FORUT i Nepal, og vi ser hvordan denne innsatsen nå videreutvikles og bygges ut i samarbeid med myndighetene.

På studieturen blir du også kjent med kultur og natur i Nepal, og vi besøker den norske ambassaden.

Formålet med turen er å spre kunnskap og engasjement rundt FORUTs arbeid, og rekruttere nye faddere.

Reisen koster kr 29 900,-. Prisen dekker flyreise tur/retur Gardermoen, klimakvote, overnatting i dobbeltrom, all transport i Nepal, mange måltider, alle inngangsbilletter og reiseledelse. **Enkeltromstillegg, kr 3 000,-.**

Forbehold om enkelte programendringer knyttet til flyreisen og oppholdet.

Reisevirksomheten i FORUT tar forbehold om endringer som følge av hendelser utenfor vår og reiseselskapets kontroll.

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

...

Ved påmeldinger til våre reiser gjelder prinsippet om "førstemann til mølla".

Våre reiser har ca 20 plasser, hvorav flere forbeholdes personer som ikke har vært på reise med FORUT tidligere.

Påmelding til seniorrådgiver
Ingvar Midthun

ingvar@forut.no
mobil: 990 42 564
tel: 61 18 74 00


Fadder

Dagsprogram

forbehold om justeringer underveis

Reiseleder fra FORUT: Ingvar Midthun



14.okt: Avreise fra Gardermoen kl 16:05 med Qatar Airways via Doha. Vår reise starter og slutter på Gardermoen. *Flytider kan bli justert.*

15.okt: Ankomst Katmandu kl 08:40. Lunsj og hvile på Himalaya Hotel. Besøk til handelsbydelen Thamel. CWIN-introduksjon, landinformasjon og middag på hotellet.

16.okt: Møte med CWIN og besøk på 1098 Child Help Line. Informasjon om innsats for barn og unge i Nepal. Møte med CWIN. Lunsj og middag på restaurant.

17.okt: Bussreise og vandring til tempelet i fjellet; Namobuddha. 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 avreise til Hotel Panauti Diamond Resort for overnatting.

18.okt: Besøke CWIN Boys Transit Home. Besøke en lokal familie. Fabrikkesøk til FORUTs filtprodusent Nepal Craft Gallery. Besøke Katmandu Durbar Square. Lunsj og middag på restaurant.

19.okt: Besøke den norske ambassaden. Besøke oldtidsbyen Bhaktapur. Lunsj på restaurant. Reise til Club Himalaya Hotel i Nagarkot for overnatting. Middag på hotellet.

20.okt: Soloppgang i Nagarkot. Tre-fire timers lett vandring mellom landsbyene, med utsikt mot Himalaya. Lunsj betales av FORUT. Retur til Katmandu. Middag på hotellet.

21.okt: Besøk i Hindu-tempel og Buddhistisk stupa. Lunsj på restaurant. Bytur til Thamel / fritid. Kultur- og restaurantmiddag i Katmandu. FORUT-fadder informasjon.

22.okt: Besøke "FORUT-klinikken" på Kanti Childrens Hospital, og satsingen på psykisk helsehjelp for barn. Lunsj på restaurant. Besøke Ape-tempellet. Middag på hotellet.

23.okt: Mulighet for "Himalaya-flight", kabel fjellbane eller fritid/bytur. Lunsj på restaurant. Klargjøre for hjemreise. Middag på hotellet.

24.okt: Avreise fra Katmandu kl 02:15 med Emirates via Doha. Ankomst Gardermoen 25.okt kl 14:20. *Flytider kan bli justert.*

Alle frokoster + lunsjpakker + middager på hotellet og Balika er inkludert. Fem lunsjer og tre middager på restaurant betales av hver enkelt.

 **FORUT**
Fadder

Praktisk informasjon

Sommeren 2024 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 5.000 i juni 2024. Hovedbeløpet betales i aug/sept. Tillatt bagasje er 30 kilo som kan fordeles på flere kolli. 7 kilo i håndbagasje.** FORUT kjøper klimavoter fra MyClimate.
- Informasjon og tips til praktiske forberedelser sendes alle reisedeltakere, inkludert råd om kleskoder og "skikk og bruk" i Nepal. **NB!** Sjekk at du har gyldig pass, til minst seks måneder etter hjemkomstdato.
- **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, som forebyggende tiltak mot stikk og mulig sykdom.*
- **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 norske kroner, og betales i skranke/automat i Katmandu.
- **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 til vandreturer, klær til en bytur og en 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, og avtales/bestilles etter ankomst Nepal. Pris: ca 2.500 norske kroner.

- 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 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. Vi samarbeider også med andre organisasjoner og institusjoner, og med myndighetene i Nepal.

Balika Peace Home er 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 Peace Home får jenter trygghet, medisinsk hjelp, terapi/veiledning, skolegang og varierte fritidsaktiviteter. I 2023/2024 starter FORUT også opp et samarbeid omkring en tilsvarende institusjon for gutter: CWIN Boys Transit Home.

1098 Child Help Line er en krisetelefon for barn i regi av CWIN og myndighetene. Tilbudet 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 og CWIN Boys Transit Home. Tusenvis av barn ringer 1098 Child Help Line hvert år. Pågangen til hjelpetelefoner i våre samarbeidsland har økt som en følge av koronapandemien og ettervirkningene.

FORUT samarbeider også med TUKI i Nepal, en organisasjon som arbeider med bærekraftig jordbruk og kvinners rettigheter i vanskelig tilgjengelige landbruksområder i fjellene. Vi har også bidratt til skolebygging i disse områdene.



- **Vær trygg på egen helsestatus. Ta med tilstrekkelig med medisiner til eget forbruk under oppholdet.**
- **Avtal og ta vaksiner i tråd med anbefalinger fra fastlege eller lokalt vaksinekontor der du bor.**
- **Reiser til Asia kan medføre utfordringer med mage/reisesyke. Ta med midler mot dette.**
- **Alt FORUT gjør er forankret i FNs bærekraftsmål - takk for at du er/blir FORUT-fadder!**

17 SAMARBEID
FOR Å NÅ MÅLENE



FORUT
Fadder