

# FRIVILLIG FOR VERDEN

## REJS TIL NEPAL MED FOLKEKIRKENS KIRKENS NØDHJÆLP

Turen er en pakkerejse, der udbydes i samarbejde med Unitas, se mere under praktiske oplysninger, vilkår og betingelser



D. 2. – 16. februar 2026



FOLKEKIRKENS  
NØDHJÆLP  
actalliance



UNITAS  
REJSER



# PROGRAMMET

**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 & PROJEKTBesøg 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 sætter vi kurs mod Dhading, tre timer vest for Kathmandu. Området blev hårdt ramt af jordskælvet i 2015, og siden da har Folkekirkens Nødhjælp spillet en central rolle i genopbygningen.

Her får I mulighed for at opleve, hvordan lokale familier og fællesskaber arbejder med konkrete klimaprojekter – som at lave klimavenlige mursten, tilpasse landbruget til nye vilkår og beskytte sig mod fremtidige naturkatastrofer. Det er også her, I skal bo de næste dage – midt i hverdagen, hvor forandring og fællesskab går hånd i hånd.



## 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 bo to deltagere sammen i 7 dage. I vil indgå i familiens daglige arbejde, rutiner og hverdagsliv og på den måde komme ind under huden på den nepalesiske kultur og traditioner.



**FOLKEKIRKENS  
NØDHJÆLP**  
actalliance



**UNITAS**  
REJSER

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

Mens I bor hos familierne i Dhading, deltager I i lokale projekter sammen med vores samarbejdspartner, Action Nepal. Organisationen arbejder for at gøre samfundet mere robust over for klimaforandringer og for at styrke kvinders rettigheder og muligheder – og I skal være med! De enkelte aktiviteter vil blive planlagt frem mod afrejse, men det kan f.eks. være at bygge nye drivhuse, 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 hovedkonto



## REJSELEDERE



**Nirmala Limbu**

Folkekirkens Nødhjælp, Nepal



**Rosa Pedersen**

Folkekirkens Nødhjælp, Danmark



**FOLKEKIRKENS  
NØDHJÆLP**  
actalliance



**UNITAS**  
REJSER



# PRAKTISKE OPLYSNINGER

## PRIS

Rejsen koster 17.123 kr. pr. person.

Derudover vil du modtage et honorar på 4.000 kr. for deltagelse i den efterfølgende kommunikationskaravane. **Bemærk** at honoraret er B-indkomst og skattepligtigt. Du skal selv indberette det til SKAT.

Rejsen gennemføres ved minimum 10 deltagere. Tilmeldingsfrist er **mandag d. 1. december 2025**. Tilmelding sker via Folkekirkens Nødhjælps hjemmeside, hvorefter du vil blive indkaldt til en samtale med en medarbejder i Folkekirkens Nødhjælp, inden du modtager en faktura på 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
- Alle overnatninger
- Alle hovedmåltider
- Forplejning hos familierne
- Alle udgifter til projektaktiviteter og projektbesøg
- Udflugter og Sightseeing ifølge programmet
- Forberedelsesdag i København lørdag d. 17. januar
- Bidrag til Rejsegarantifonden

### PRISEN INKLUDERER IKKE

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

### 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. 17. januar fra kl. 11-17, og derudover vil vi inden afrejse onsdag d. 21. januar fra kl. 17.00-21.00 afholde et online sikkerhedskursus. Det er obligatorisk at deltage i begge dele.



FOLKEKIRKENS  
NØDHJÆLP  
actalliance



UNITAS  
REJSER



# REJSEINFO OM NEPAL

## 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.

## 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. Natteremperaturer kan komme ned under 10 °C

## VALUTA

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

## MÅLTIDER

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.

## VACCINATIONER

Vi anbefaler at kontakte egen læge, Seruminstittet [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.

# VILKÅR OG BETINGELSER

## BETALINGSBETINGELSER

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

## EVENTUELLE TILLÆG

Du kan tilvælge at købe en sygdoms-afbestillingsforsikring for 7 % af rejsens pris samt en årsrejseforsikring Gouda (enkeltperson) til 921 kr.

## ALMINDELIGE BETINGELSER

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

Medlem af rejsegarantifonden reg. nr. 128

## 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 forsikringsselskab samt policenummer

## 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.



FOLKEKIRKENS  
NØDHJÆLP  
actalliance



UNITAS  
REJSER