



**Hands  
in  
Union**



**RES MED TILL VÅRA SKOLBARN I NEPAL**

**21 MARS - 28 MARS / 4 APRIL 2025**





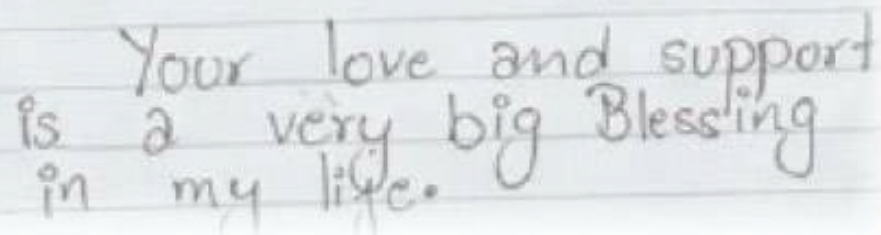
## Levande, meningsfullt och massor av glädje

Nepal är ett av världens fattigaste länder. Levnadsstandarden är inte det vi är vana vi men å andra sidan skulle vi kunna säga att Nepal är ett av världens rikaste länder vad gäller att ge leenden, omsorg, kärlek och värme.



**Äntligen är det dags att besöka våra skolbarn som vi stödjer till utbildning.**

**Vi hoppas att du vill följa med oss. Barnen har i sina brev frågat mycket om vem vi är och uttrycker ständigt sin tacksamhet för den möjlighet vi ger dem, som inte annars hade varit möjlig.**



Your love and support  
is a very big Blessing  
in my life.

**I mars 2025 bär det av.**

**Vi längtar att möta barnen på riktigt, få prata och ta del av deras vardag.**

**Resan är unik i sitt slag, att få komma så nära barnen och deras familjer och den buddhistiska kulturen är en gåva och kommer att beröra oss alla på djupet.**

**Meningsfullt och utvecklande.**

**Varmt välkommen med din anmälan.**



## Resan och dess möjligheter

### Dag 1: fredag 21 mars

Vi möts på Kastrup för avfärd till Katmandu.

Väljer du att resa på egen hand, meddela oss ankomst och flyg så hämtar vi dig på flygplatsen i Katmandu.

Flygresan brukar vara ca 6 timmar till mellanlandning i Doha.

Ta med något bra att läsa eller ta en promenad på flygplatsen i väntan på avfärd till Katmandu, en fyra timmar lång flygresa.

### Dag 2: lördag 22 mars

Vi landar på Katmandus flygplats på förmiddagen.

Du behöver Visa; antingen har du förbeställt det på Nepals ambassad i Stockholm eller så köper du ett på Nepals flygplats, se info nedan.

Vi blir hämtade med taxi på flygplatsen av Karma Lama eller någon av hans medarbetare. Karma äger Sea Summit Trekking och är en god vän sedan 10 år. Det är via honom vi kommer att ordna alla de resor vi vill göra under andra veckan i Nepal.

Väl framme i Boudha, det buddhistiska området i Katmandu, kör taxin oss till Porong Monastery och gästhuset.

När vi andats ut och packat upp äter vi lunch och vandrar ner till den vackra Stupan.

Resten av dagen är för vila och egen upptäcktsfärd.

### Dag 3: söndag 23 mars - Dag 7: torsdag 27 mars

Under dessa fem dagar kommer vi att besöka:

- Skolbarnen och deras skolor
- Några av barnens familjer
- Barnhemmet Dickey Tsering home
- Gatubarnen





Du kommer även ha möjlighet att delta i buddhistmunkarnas morgonmeditation i Porong Monastery, uppleva morgonen i Swayambhunath – Kathmandus kända aptempel. Dagarna kommer att gå fort och tider kommer att ändras, så är det i Nepal. Går allt enligt plan får vi skatta oss lyckliga men å andra sidan spelas det upp en verklighet som är så olik vår att det är en glädje och ynnest att uppleva.

**Dag 8:** fredag 28 mars - **Dag 13:** torsdag 3 april

Väljer du att stanna en andra vecka finns olika valmöjligheter.

- Resa på egen hand eller tillsammans med oss på en meditativ vandring utmed heliga platser och kloster. Totalt 5 dagar.
- Trekking i Annapurna där du njuter av en vandring utmed risfält- en, i bergen, varma källor och vattenfall.
- Stanna i Katmandu med omnejd för att besöka olika sevärdheter såsom Bhaktapur, en historisk stad i utkanten av Katmandu. På 1500–1600 talen var Bhaktapur huvudstad och delar av staden har upptagits på FN:s världsarvslista.

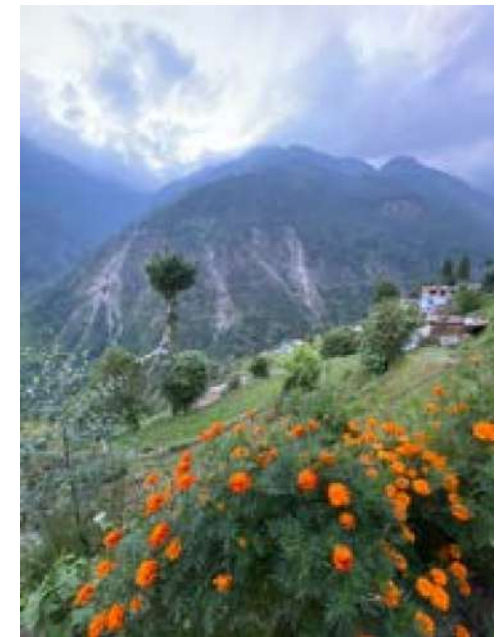
Oavsett vad du bestämmer dig för dessa dagar kommer du, vid anmälan, i god tid innan resan få information om de möjligheter som finns. Även på plats i Katmandu kommer vi att möta Karma Lama som tar hand om de praktiska detaljerna.

**Dag 14:** fredag 4 april

Hemfärd.- Vi flyger samma rutt med mellanlandning i Doha.



Vandring i Helambu



Monkey Temple



Bhaktapur

**Boende:**

Porong klostrets gästhus. Ett enkelt och rent gästhus som byggdes år 2011 via donation. Gästhuset ligger 10 minuter från Boudhanath stupan.

- Dubbelrum med toalett
- Dubbelrum med delad toalett
- Enkelrum med toalett

**Faciliteter:**

Wi-Fi

Tillgång till tvättmaskin – donation vid användning. Matsal, allrum och sittmiljöer för en kopp te. Kostnaden är mellan 200 kr/natt inklusive enkel frukost.

För att se foton av boende, titta in på Facebook och sök: Porong Monastery. Önskar du bo mer bekvämt hjälper vi dig att hitta ett bra alternativ.

**Kostnad:**

Flygresan ToR till Katmandu runt 15.000 kr

Restaurangbesök: 40 – 100 kr per måltid.

Gemensamma taxiresor och ev. guider delar vi på.

Du bokar flygresan på egen hand. Du får flygnummer och tider vid anmälan. Max antal deltagare på resan är 12 personer.

**Anmälan:**

Du anmäler dig genom att betala in en anmälningsavgift på 2.500 SEK till bg 5314-9985 eller swish 123 285 8868

Resan arrangeras och guidas av styrelseordförande Ingela

Fors/Mötesforum Futura AB. Din plats bekräftas när

anmälningsavgiften är inbetald. Avgiften är ej

återbetalningsbar utan stödjer fortsatt samarbete med teamet i Kathmandu.





### **Väder och packning:**

Oktober i Nepal är varmt och soligt, 19-25 grader under dagen. Natttid faller temperaturen, ibland ner till 15-16 grader så du behöver varma kläder till morgonen.

Har du tankar att gå på trekking i Annapurna så behöver du dubbel packning; sommarkläder och varmare kläder till de kalla nätterna och morgnarna i bergen.

Du kan resa lätt och handla kläder på plats, det finns mycket trekking material att välja på. Du kan resa med resväska eller rygsäck. Till trekkingen kommer du att få speciella väskor att packa i som är lätta för bärarna att bära. Det du kan tänka på och som är bra att ha med sig är en liten rygsäck att bära vattenflaskan i.

Mer info om packning får du vid anmälan.

### **VISA och vaccination:**

Du behöver ett turistvisum till Nepal. Kostnad ca 50 dollar.

Du kan beställa det online på:

<http://nepaliport.immigration.gov.np/online>

eller köpa det på Nepals flygplats, Tribhuvan International Airport (TIA). Kom ihåg US dollar.

Uppsök i god tid en vaccinationscentral och fyll på dina vaccinationer.

### **Språk och folkmängd i Nepal:**

Nepals historia är formad dels av landets isolerade läge i Himalaya och dels av att landet gränsar till de två stora länderna Indien och Kina. Landets kärnområde runt Kathmandudalen har varit bebott i minst 9 000 år och har, sedan det första riket i området, Licchavi, grundat på 400-talet, huvudsakligen varit självständigt.



Krisha Lama

Nepal har tre större befolkningsgrupper: indonepaleser, tibetonepaleser och en urbefolkning bestående av newar, bhote, rai, limbu och sherpa. Det bor 30 miljoner människor på en yta tre gånger mindre än Sverige. I Katmandu bor 1,5 miljoner.

Vid 2021 års folkräkning talades det 123 olika språk i Nepal. Det i särklass största, nepali, ett indoeuropeiskt språk.

Tibetanerna har en fristad i Nepal. Engelska är gångbart och där det inte fungerar har vi en tolk med oss.

Varmt välkommen till en alldeles unik resa där du får möta en nepalesisk vardag, lära känna våra skolbarn och uppleva den tibetanska buddhismen på nära håll.

Vi ser fram emot din anmälan.

Med värme,

*Ingela Fors  
Eva Lindström  
Sigge Nilsen  
Annika Ohlsson  
Agnieszka M*



Krishna Lama





**Anmälan och mer info:**

**Hands in Union**

Tel. +46 703 871 005

+46 709 628 111

E-mail: [info@handsinunion.com](mailto:info@handsinunion.com)

Hemsida: [www.handsinunion.se](http://www.handsinunion.se)