



PROGRAMMA DI VOLONTARIATO IN NEPAL

NAVIGANDO VOLUNTEERING A KATHMANDU

Il Nepal è un paese caratterizzato da bellezze naturali che tolgono il fiato, tra queste, il Monte Everest, una delle principali attrazioni, che richiama turisti da tutto il mondo. Ma l'avventura si estende oltre il Monte Everest, grazie alle numerose attività da praticare all'aria aperta, ai meravigliosi laghi e fiumi da visitare e alle escursioni in jeep per conoscere la fauna locale. Il Nepal è questo e tanto altro ancora. Dopo il veloce recupero dal devastante terremoto nel 2015, il Nepal rimane una delle località più popolari per le esperienze di volontariato. La città capitale del Nepal, Kathmandu, si trova nell'omonima valle, al centro del paese. Un'esperienza di volontariato all'estero vivendo in una tipica casa nepalese sarà il punto di partenza per immergersi nella cultura del paese. Questo programma di volontariato è rivolto a chi desidera mettersi in gioco, conoscere un'altra cultura e aiutare il prossimo. L'esperienza si svolgerà proprio a Kathmandu, dove il volontario è impegnato in attività di rinnovamento di strutture ricreative per bambini, scuole o centri. Lo scopo è quello di sensibilizzare la comunità riguardo l'importanza di rendere gli spazi di cui usufruiscono i bambini, anche piacevoli a vedersi. Le attività comprendono il mantenimento della pulizia degli spazi, ridipingerli, decorarli ma anche sensibilizzare e coinvolgere la comunità locale.

PROGETTI

- Attività di insegnamento
- Cura ed assistenza ai bambini
- Empowerment delle donne
- Cura ed assistenza agli anziani
- Cura e assistenza a bambini orfani



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

Impartire lezioni di inglese, matematica, computer, materie artistiche
Impartire lezioni di musica
Pratica di attività sportive e attività all'aria aperta
Supporto con le attività di studio dopo-scuola
Preparazione del materiale didattico



PROGRAMMA DI CURA ED ASSISTENZA AI BAMBINI

Preparare i pasti e dare da mangiare ai bambini
Aiutare i bambini a lavarsi e vestirsi
Supporto durante le attività del dopo-scuola
Educare i bambini alla cura e igiene personale



EMPOWERMENT DELLE DONNE



Impartire nozioni base di inglese
 Educare le donne alla cura e igiene personale
 Insegnare alle donne ad andare in bicicletta
 Giochi di ruolo per accrescere l'autostima delle donne
 Partecipazione in attività di gruppo ed escursioni



PROGRAMMA DI CURA ED ASSISTENZA AGLI ANZIANI

Assistere il personale dell'ospizio con le attività quotidiane
 Aiutare gli anziani a svolgere le loro attività quotidiane
 Aiutare gli anziani disabili nelle loro attività
 Educare alla cura e igiene personale
 Provvedere alla pulizia delle stanze
 Dar da mangiare agli anziani



PROGRAMMA DI CURA ED ASSISTENZA A BAMBINI ORFANI

Aiutare i bambini con i compiti
 Preparare il cibo ed imboccare i bambini
 Organizzare giochi, attività sportive e creative
 Aiutare i responsabili dell'orfanotrofio ad organizzare le diverse attività quotidiane

Per partecipare a questi progetti non è richiesta esperienza previa. Ai volontari verranno dati gli strumenti e le nozioni adeguate per poter svolgere il lavoro sul campo.

REQUISITI

- Età minima: 18 anni
- Spirito di avventura con una mentalità aperta e pronto ad aiutare gli altri
- Livello minimo di inglese: elementare
- CV e lettera di motivazione
- Certificato penale

SISTEMAZIONE

L'alloggio è previsto presso una Volunteer House, in camera condivisa con trattamento di pensione completa.

Le cene sono previste presso famiglie locali, per una maggiore integrazione con la cultura del posto.

Check-in: 14h00 / Check-out: 12h00



NEPAL - KATHMANDU	2 settimane	4 settimane
Volontariato	EURO 1.320,00	EURO 1.640,00
Volontariato con programma di escursioni*	EURO 1.650,00	EURO 2.290,00

Il programma è previsto da 2 a 12 settimane. Contattateci per conoscere le tariffe delle settimane aggiuntive.

DATE DI INIZIO PROGRAMMA: 05.01 / 19.01 / 02.02 / 16.02 / 01.03 / 15.03 / 29.03 / 12.04 / 26.04 / 10.05 / 24.05 / 07.06 / 21.06 / 05.07 / 19.07 / 02.08 / 16.08 / 30.08 / 13.09 / 27.09 / 11.10 / 25.10 / 08.11 / 22.11 / 06.12 / 20.12.2020

* Il programma con escursioni prevede 1 notte, 2 giorni a Pokhara o a Nagarkot ed include trasporto, pernottamento in hotel con trattamento di pensione completa, visite guidate alle principali attrazioni turistiche, entrata ai musei e ai monumenti, accompagnamento durante il weekend.

L'itinerario verrà comunicato al momento della prenotazione.



INCLUSO NEL PREZZO



- Inserimento nel progetto di volontariato
- Trasferimento aeroporto all'arrivo e alla partenza
- Attività di orientamento
- Welcome Pack
- Alloggio presso la Volunteer House in camera condivisa con trattamento di pensione completa (se non diversamente specificato)
- Trasporto giornaliero al progetto
- Supporto di un coordinatore locale
- Attività culturali (yoga, disegno con henné, abiti tradizionali)
- Attestato di frequenza
- Assicurazione Medica, RC, Bagagli
- Supporto dello staff Navigando
- Dossier di viaggio con le informazioni relative al soggiorno, dettagli sull'assicurazione, cartine, materiale turistico e suggerimenti pratici

NON INCLUSO NEL PREZZO

- Volo andata e ritorno
- Spese personali
- Spese di gestione pratica (€ 135)
- Donazione al progetto
- Spese consolari e amministrative per la pratica del visto
- Costi delle vaccinazioni (informarsi presso le ASL del proprio comune)

ASSICURAZIONE ASSISTENZA, SPESE MEDICHE IN VIAGGIO, BAGAGLIO L'assicurazione Dr. Walter viene stipulata per il periodo di soggiorno e copre in caso di assistenza sanitaria all'estero (copertura illimitata), spese mediche, responsabilità civile, smarrimento, furto e danneggiamento bagaglio (massimale variabile a seconda del caso).

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO All'atto dell'iscrizione, è possibile stipulare una Polizza Annullamento Viaggio, con possibilità di scelta tra "con" giustificativo (problemi di salute, scolastici), premio del 5% del costo del viaggio; "senza giustificativo" premio del 6% sul costo del viaggio. In entrambi i casi, nessun scoperto in caso di morte o ricovero, 20% di scoperto per gli altri casi. La polizza deve essere richiesta contestualmente all'acquisto del viaggio.

I DOCUMENTI PER L'ESPATRIO La carta di identità valida per l'espatrio o il passaporto individuale in corso di validità. Navigando declina ogni responsabilità nel caso il partecipante non possa partire a causa di documenti non validi o scaduti, così come per disservizi o conseguenze derivanti da informazioni omesse o incomplete.

DOSSIER DI VIAGGIO Prima della partenza, verrà inviato il dossier di viaggio con le informazioni relative al soggiorno studio: orario voli, indirizzo e recapito telefonico all'estero, assicurazioni, suggerimenti pratici sull'organizzazione della vacanza.