



## Zinvol reizen

Deze reis combineert het leveren van een zinvolle bijdrage aan de lokale bevolking in Sri Lanka en een indrukwekkende rondreis door het prachtige land. Sri Lanka is een tropisch eiland waarvan de bevolking in armoede leeft en steeds weer te maken krijgt met tegenslagen. Gelukkig is de vrede getekend en kan de wederopbouw nu beginnen. Toon je betrokkenheid en laat zien dat jij de gastvrije en vriendelijke bevolking van het schitterende Sri Lanka niet vergeet.

## Aankomst

Je arriveert op het vliegveld nabij de hoofdstad Colombo, waar de Nederlandse reisleader de groep welkom heet. Vervolgens word je direct naar Negombo gebracht, een gezellig stadje aan de kust, waar je overnacht in een sfeervol hotel.

Dag 2 vertrek je na het ontbijt naar het door Sarvodaya geselecteerde districtcentre waar je vrijwilligerswerk gaat doen.

## Sarvodaya

De Sarvodaya ("groeien door te delen") beweging is de grootste hulporganisatie in Sri Lanka. De filosofie van Sarvodaya is gebaseerd op Boeddhistische principes en de ideeën van Mahatma Gandhi. In 1958 start de wiskundeleraar A.T. Ariyaratne samen met een groep leerkrachten en studenten de beweging op Sri Lanka. Zij trekken naar het platteland en beginnen met de plaatselijke bevolking te werken aan dorpsontwikkeling. Zij hebben gezamenlijke denkbeelden en ideeën over bewustwording (hoe denken we over onszelf en onze verhouding met anderen), economie (hoe voorzien we in onze behoeften en ons levensonderhoud) en macht (hoe oefenen we macht uit over anderen). Inmiddels bestaat Sarvodaya nu 50 jaar, heeft veel

expertise opgebouwd. Sarvodaya is nu werkzaam in 12.000 dorpen verspreid over Sri Lanka en heeft bijzondere resultaten bereikt voor en door de lokale bevolking. Sarvodaya gaat uit van de tien basisbehoeften van mensen:

- een aantrekkelijke en schone omgeving
- voldoende schoon water
- basiskleding
- voldoende gevarieerd eten
- een huis
- basisgezondheidszorg
- communicatiemiddelen
- basisenergievoorzieningen
- opleiding en werk
- culturele en spirituele ondersteuning.

Er wordt daarom van het begin af aan niet alleen gewerkt aan het bouwen van huizen en graven van putten, maar ook aandacht besteed aan persoonlijke groei en ontwikkeling.

Samen met Sarvodaya bieden we een dorpsprogramma aan waarbij je als vrijwilliger meewerkt aan de ontwikkeling van een dorp.

Voor meer informatie over Sarvodaya: <http://www.sarvodaya.org> en <http://www.sarvodayanederland.nl>

## Vrijwilligerswerk

De eerste week zal je vrijwilligerswerk gaan doen bij een districtskantoor van Sarvodaya. Zo leer je de organisatie en de medewerkers kennen en kan je een nuttige bijdrage leveren aan deze ontwikkelingsorganisatie. Je ziet met eigen ogen hoe een lokale ontwikkelingsorganisatie functioneert en hoe zij daadwerkelijk de levens van vele, arme Srilankanen verbeteren. Als vrijwilliger kan je helpen met diverse zaken: ondersteunen bij de projecten ter plaatse zoals: helpen in een crèche of op een school,

schilderen of andere opknappwerkzaamheden etc.

In het weekend maak je excursies naar bezienswaardigheden in de omgeving. Bijv. oude tempels, een mooie stad, of genieten van de prachtige natuur. Na de prachtige excursies, reis je naar een dorp waar je de tweede week vrijwilligerswerk gaat doen. Je wordt warm onthaald in het dorp, waar je ook kennis maakt met je gastgezin voor de komende week.

Als vrijwilliger werk je samen met de dorpsbewoners aan de opbouw/ontwikkeling van een dorpsgemeenschap. Samen met hen voer je een zogenaamde 'shramadana' uit. Dat is een gezamenlijke activiteit die ten goede komt aan alle bewoners. Je bouwt bijvoorbeeld een dorps huis, of je helpt mee met het uitgraven van een put of het aanleggen van een irrigatiekanaal. Naast de fysieke arbeid doe je ook sociale activiteiten, bijv. in de lokale crèche of in de school ondersteuning geven of op het kantoor van Sarvodaya assisteren. Diverse werkzaamheden zijn mogelijk, het is afhankelijk van de behoeften van het dorp. In ieder geval leer je meer over het werk van een ontwikkelingsorganisatie en je ervaart het dorpsleven. Dit is dé manier om de Sri Lankaanse bevolking te leren kennen en direct mee te helpen aan de opbouw van een dorpsgemeenschap.

Zowel fysiek als mentaal is het vrijwilligerswerk best intensief, zeker gezien het tropische klimaat. Maar het geeft een enorme voldoening om de vriendelijke Srilankaanse bevolking te ondersteunen. Door dit programma werk je direct samen met de lokale bevolking, ervaar je het dorpsleven en leer je de cultuur van het land écht kennen. En je maakt nieuwe vrienden.

Je zult begrijpen dat de inhoud van het vrijwilligerswerk kan wijzigen op verzoek van onze partners. Tevens kan



de route van de rondreis in praktijk licht afwijken. Op de trainingsdag ontvang je het definitieve dag-tot-dag schema en een globale beschrijving van het vrijwilligerswerk dat je gaat doen. Wij willen echter aangeven dat een flexibele instelling belangrijk is. Het type werkzaamheden dat je verricht als vrijwilliger kan variëren, afhankelijk van de behoeften van de lokale bevolking aan ondersteuning.

### Verblijf

In de eerste week verblijf je bij een districtcentrum van Sarvodaya. Vaak slaap je met meerdere personen op een kamer. De heerlijke maaltijden worden bereid door de medewerkers van Sarvodaya en meestal eet je samen met de medewerkers.

In de tweede week verblijf je bij geselecteerde gastgezinnen in het dorp midden in de mooie natuur in het veilige zuiden van Sri Lanka. Je slaapt in twee persoonskamers in het eenvoudige onderkomen van de gastfamilie. Je eet, woont en werkt in het dorp. Zo leer je de bewoners en de cultuur van Sri Lanka goed kennen.

### Rondreis

Op de laatste werkdag neem je afscheid van de gastgezinnen en van de medewerkers van Sarvodaya met wie je twee weken hebt samengewerkt.

Tijdens de rondreis bezoek je diverse highlights van het indrukwekkende Sri Lanka.

Je bezoekt World's End, een prachtig natuurgebied in de bergen waar je een mooie wandeling maakt. Met de wandeling kom je op het plateau waar je ineens wel 880 meter steil omlaag kan kijken. Tijdens de reis door de hooglanden van Sri Lanka, is het een stuk koeler en natuurlijk bezoeken we een theeplantage, aangezien hier op de berghellingen de bekende Srilankaanse thee

verbouwd wordt.

Je reist met de lokale trein naar de stad Kandy; letterlijk en figuurlijk een hoogtepunt. In Kandy ga je de beroemde Tempel van de Tand bewonderen. In deze tempel ligt de meest heilige boeddhistische relikwie van Sri Lanka, namelijk een tand van Boeddha. Ook breng je in Kandy een bezoek aan de botanische tuin, waar veel exotische planten en bloemen te zien zijn. Een andere excursie gaat naar Pinnawela, een olifantenweeshuis. Daar kan je zien hoe olifanten een bad in de rivier nemen.

Ook zal je naar het gebied gaan waar de Srilankaanse beschaving is ontstaan en waar de oude koningsteden liggen. Hoewel de jungle al duizend jaar probeert deze oude steden te overwoekeren, hebben archeologische opgravingen de glorie van weleer hersteld. Je gaat naar Sigiriya, waar je samen met veel Sri Lankanen het rotsfort gaat beklimmen. Ook in Polonnaruwa keer je terug naar de geschiedenis, door per fiets de oude koningsstad te bekijken. Je bezichtigt hier de ruïnes van de paleiscomplexen van koning Nissanka Malla. Je eindigt in het strandstadje Negombo waar je nog een keer kan genieten van de prachtige zonsondergang boven zee en je laatste inkopen kan doen.

Kortom: een rondreis die je zowel de schitterende natuur als ook de oude Srilankaanse cultuur laat zien!

### Vertrekdatum en prijs 2010:

- 17 juli – 7 aug 2010. Dit is een familiereis wat betekent dat jongeren vanaf 14 jaar mee kunnen op reis. Ook vrijwilligers zonder kinderen kunnen mee.
- Reissom € 1.375
- Indicatie kosten vlucht € 1.000

### Inbegrepen:

- Vervoer per privé bus in Sri Lanka
- Alle overnachtingen op basis van tweepersoons (tijdens weekendexcursie en rondreis) en twee- of meerpersoonskamers (tijdens project).
- Alle maaltijden tijdens vrijwilligerswerk
- Begeleiding en voorbereidende training
- Entree tempel van de tand, Pinnawela, Sigiriya
- Projectdonatie € 100

### Exclusief:

- Vlucht Amsterdam – Colombo
- Tijdens de rondreis zijn de maaltijden NIET inbegrepen, dus ook exclusief ontbijt

### Praktische zaken:

Gezondheid: Voor Sri Lanka geldt een vaccinatie voor DTP en Hepatitis A (aanbevolen). Voor meer inlichtingen over benodigde vaccinaties, dien je contact op te nemen met de plaatselijke GGD (ca. 6 weken voor vertrek).

Visum: Voor Sri Lanka is geen visum nodig. Je krijgt een visum van 30 dagen bij aankomst op het vliegveld. Het paspoort moet nog 6 maanden geldig zijn.

Veiligheid: Zoals in elk ontwikkelingsland dient men vanzelfsprekend een aantal voorzorgsmaatregelen in acht te nemen. Weinig of geen juwelen dragen, geld op een veilige plaats bewaren, de fototoestellen en camera's niet onbewaakt achterlaten, enz. Onze reisbegeleider is een Nederlandse vrouw die al jaren in Sri Lanka woont en



werkt. Zij kent het land daardoor heel goed en zij zal ook op de veiligheid letten. Volg altijd de instructies van haar op.

**Meer informatie:**

Voor meer informatie of vragen, kunt u contact opnemen met Stichting Commundo:  
info@commundo.nl of telefoonnummer 033-4621233.

**Kaart Sri Lanka**



- Rondreis
- ★ Projectlocatie