



## Zinvol reizen

India is een schitterend land dat door vele toeristen bezocht wordt. Met Commundo bezoek je niet alleen het prachtige India, maar ga je ook daadwerkelijk iets betekenen voor de lokale Indiase bevolking. In kleine dorpen in Himachal Pradesh aan de voet van de Himalaya-bergen worden community centra en crèches ontwikkeld. Hier profiteren de kinderen en vrouwen van zodat zij zich kunnen ontplooiën. Deze centra verdienen een opknapbeurt en kunnen extra ondersteuning gebruiken bij hun sociale activiteiten. Jij kunt als vrijwilliger een zinvolle bijdrage leveren! Tijdens de rondreis geniet je volop van het prachtige landschap, waaronder de prachtige bergen, de boeddhistische tempels in het inspirerende Dharamsala, het heerlijke eten en de vriendelijke bevolking.

## Aankomst

Je arriveert op het vliegveld van Delhi, waar je wordt opgehaald en vervolgens word je naar het hotel gebracht. De volgende dag ga je eerst de bijzondere stad Delhi verken-nen onder begeleiding van een gids. Je bezoekt enkele historische en culturele symbolen van New Delhi, zoals Raj Ghat, de crematieplaats van Mahatma Gandhi. Maar ook ga je naar het Parlementsgebouw van het presidentiële paleis en naar de India Gate. Tevens breng je een bezoek aan de Bangla Sahib Sikh tempel. Aan het einde van de dag ga je naar het hotel om je bagage op te halen. Na het diner is de transfer naar het treinstation. Je neemt de nachttrein naar het noorden, naar Chakki Bank. De volgende ochtend word je op het treinstation opgehaald door een medewerker van IDEX. Je gaat eerst ontbijten en daarna reis je naar het IDEX kantoor vlakbij de plaats Palampur. Bij IDEX word je welkom geheten en ga je lunchen. Daarna word je naar de accommodatie (Idex kamp nabij Palampur) gebracht waar je de komende 2 weken verblijft.

## IDEX

Als vrijwilliger ga je twee weken meewerken aan verschillende projecten van IDEX. Het Indian Network for Development Exchange (IDEX) is in 2001 opgericht met als doelstelling om vrijwilligerswerk in India te promoten door middel van professioneel georganiseerde programma's. IDEX legt de verbinding tussen internationale vrijwilligers en lokale Indiase gemeenschappen die de hulp van vrijwilligers goed kunnen gebruiken. IDEX is actief in drie verschillende Indiase staten (Himachal, Rajasthan en Goa) en heeft daar diverse projecten. De voornaamste doelstellingen van IDEX zijn educatie, woman empowerment, het opzetten van day care centres en bewustwording op het gebied van gezondheid en hygiëne. Ondanks India's progressieve sociale en politieke idealen is het leven voor vrouwen vaak zwaar. Zo hebben meisjes vaak geen mogelijkheden tot onderwijs, omdat dit alleen weggelegd is voor hun broertjes.

Je gaat naar het plattlandsgebied in de staat Himachal Pradesh. Dit is de meest noordelijk gelegen provincie van India, met het Himalaya gebergte als spectaculaire landschap. Het is een onaangetast gebied dat een authentieke ervaring met het plattlandsleven garandeert. Het vrijwilligerswerk vindt plaats nabij de plaats Palampur, wat circa 40 km van Dharamsala ligt. Je bevindt je tussen de bergen, in de groene valleien, waar het in de zomer een lekker, mild klimaat is. Het is een pittoreske en vreedzame omgeving.

Himachal Pradesh is diverse, multiculturele staat. Elke regio heeft zijn eigen dialect, eten, muziek en dans. Dharamsala, de vestigingsplek van de gevluichte Tibetaanse regering en centrum van de Boeddhistische cultuur, voegt een extra dimensie aan de culturele rijkdom van het gebied.

Hoewel de landelijke gebieden in Himachal Pradesh rijk zijn in termen van cultuur, zijn de lokale inwoners onderworpen aan sociale en economische uitdagingen die om grootschalige interventie vragen. Veel delen van het gebied zijn afgesloten van de sociale ontwikkeling vanuit de regering en hebben daardoor behoefte aan hulp in de vorm van materiaal en menskracht. De gemeenschappen in dit gebied worstelen met problemen zoals armoede, ongeletterdheid, slechte publieke bewustzijn omtrent gezondheid en zichtbare gender-discriminatie. Daarom zet IDEX vrijwilligers in op projecten die zorgen voor onderwijs, crèches, vrouwenempowerment, bewustwordingscampagnes op het gebied van gezondheid, en renovatie en constructie van gebouwen. Voor meer informatie, kijk op: <http://www.idex.in>

## Verblijf

Tijdens het vrijwilligerswerk bij IDEX verblijf je in een kamp van IDEX, nabij een stad genaamd Palampur. Het is gelegen op het platteland, waardoor je tijdens het vrijwilligerswerk de authentieke cultuur ervaart van de dorpsgemeenschap waar je werkt. Je overnacht in 2-persoonskamers (muskietennet aanwezig). Een 1-persoonskamer is met toeslag mogelijk (indien beschikbaar). De kamers zijn schoon, comfortabel, maar eenvoudig. Er is een eetruimte, waar je ontbijt, luncht en dineert. Er wordt heerlijk voor je gekookt. Tevens is er een gemeenschappelijke ruimte waar je kunt ontspannen, kunt praten met andere vrijwilligers. Er is toegang tot internet. In het kamp verblijven ook andere internationale vrijwilligers. Het kamp ligt vlakbij Palampur, je kan er in 20 minuten heen lopen.



## Vrijwilligerswerk

Je gaat 10 dagen vrijwilligerswerk doen door mee te werken aan diverse projecten van IDEX. Als vrijwilliger ga je aan de slag in een klein dorpje, waardoor je het dagelijkse van de Indiase bevolking van heel dichtbij mee maakt. De werkzaamheden voor de vrijwilligers zijn divers. Je zult je handen uit de mouwen steken en de dorpsbewoners helpen met het verfraaien van de openbare faciliteiten, zoals kinderdagverblijven, scholen en andere gebouwen. Hierbij moet je denken aan: verven, schoonmaken, repareren en inrichten. Daarnaast kan je ook denken aan het planten van bloemen, het aanleggen van sportvelden, opknappen van een speeltuin, het plaatsen van prullenbakken. De dorpingen geven aan welk gebouw de meeste hulp nodig heeft. Hierdoor zal je daadwerkelijk iets doen, waar de dorpingen je enorm dankbaar voor zijn!

Tevens kan je als vrijwilliger een bijdrage leveren aan sociale activiteiten. Het vergroten van het bewustzijn rondom hygiëne, voeding, alcohol en roken is in deze regio's van groot belang. IDEX heeft speciale campagnes ontwikkeld, waarbij je zonder taal belangrijke informatie kan overdragen. Initiatieven die bijvoorbeeld tot bewustwording leiden zijn dorps vergaderingen, speciale activiteiten voor de dorpsgemeenschap, straat theater voor kinderen en families, individuele huisbezoeken. Juist door deelname aan de activiteiten door blanke mensen, zal de campagne nog meer aandacht krijgen en effect hebben. Als vrijwilliger ben je actief in het dorp en samen met de dorpsbewoners doe je diverse activiteiten. De bevolking zal aanwezigheid en enthousiasme zeer waarderen.

De eerste werkdag krijg je uitgebreide informatie over het project en de werkgebieden. Je krijgt een introductie van de lokale staf van het kamp, maar ook een toelichting op

de Indiase cultuur, culturele verantwoordelijkheid en enkele basis woorden in het Hindi.

De volgende dag start je met je werkzaamheden als vrijwilliger. Reken er op dat je elke dag maximaal 5 uur vrijwilligerswerk doet. Elke dag word je na het ontbijt per bus in max. 15 minuten rijden naar de plek gebracht waar je vrijwilligerswerk doet. In de middag ga je rond 13 uur weer terug naar het kamp om te lunchen en even te ontspannen. Daarna zal je weer naar de werkplek gebracht worden en aan het einde van de middag keer je terug naar het kamp, waar je zult genieten van het diner. In de avond heb je tijd om te relaxen, met andere vrijwilligers ervaringen uit te wisselen, een boek te lezen of iets anders te doen.

Op zaterdag werk je alleen in de ochtend. In de middag heb je vrij en kan je relaxen.

Er is een vrije dag op zondag, je kunt dan bijv. naar de omliggende dorpjes gaan om daar over de markten te lopen. Op maandag ga je verder met het vrijwilligerswerk.

Naast de Commundo groep, zijn er soms andere (internationale) vrijwilligers actief bij IDEX. 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. Het type werkzaamheden dat je verricht als vrijwilliger kan variëren, afhankelijk van de behoeften van de lokale bevolking aan ondersteuning. Je komt het best tot je recht als je flexibel en vindingrijk bent.

## Rondreis

Op de laatste werkdag (vrijdag) neem je afscheid van de medewerkers van IDEX met wie je twee weken hebt samengewerkt. Op zaterdag zal je met IDEX evalueren hoe de werkzaamheden als vrijwilliger zijn verlopen en je praat met hen over het project. Er is ruimte om suggesties ter verbetering te geven.

Dag 16 (zondag) maak je je op voor de rondreis en na het ontbijt vertrek je met de bus naar Dharamsala. Het is een korte rit van circa 2 uur en na aankomst ga je naar het hotel, waar je even kunt ontspannen. In de middag kan je op eigen gelegenheid deze unieke plek ontdekken. Doordat de Tibetaanse regering in ballingschap hier gevestigd is, ademt dit stadje een boeddhistische sfeer uit. Het is heerlijk om door de straatjes rond te lopen, te genieten van de sfeer, waarbij je veel Boeddhistische monniken op straat tegenkomt. Op dag 17 bezoek je in de ochtend het Tibetaans Medisch Centrum en lokale Boeddhistische kloosters. De gids en de lokale mensen vertellen je graag over de Boeddhistische leefwijze en de situatie van de Tibetanen in India. In de middag heb je vrij en kan je zelf kiezen hoe je de tijd wilt doorbrengen. Op dag 18 kan je ook in de omgeving wandelen of de lokale markten bezoeken op eigen gelegenheid. In de avond breng je een bezoek aan Linkhor en de belangrijkste Boeddhistische tempel. Het huis van de Dalai Lama is in de buurt van deze tempel. Je zult deze ervaring op deze bijzondere spirituele plek niet snel vergeten!

Op dag 19 vervolg je de reis, en je vertrek 's ochtends vroeg voor een 5 uur durende rit door het schitterende landschap naar Amritsar. Je checkt in in het hotel in Amritsar en je gaat lunchen. In de middag breng je een bezoek aan de Wagah-grenspost. Daar zal je getuige zijn van de vlag ceremonie van Pakistan en India. De volgende dag zal je na het ontbijt uitchecken uit het hotel.



Vervolgens ga je naar de beroemde Gouden Tempel, ook wel bekend als de Harminder Sahib. Het is het meeste vereerde heiligdom van de Sikhs. De naam Gouden Tempel is afkomstig van het sanctus sacntorum Akal Takht, en heeft een dak met platen van puur goud. Sikhs van over de hele wereld bezoeken dit heiligdom tenminste 1 keer in hun leven. Ook breng je een bezoek aan Jallian Wala Bagh. Dit park symboliseert de gruweldaden die door de Britten op Indiaas grondgebied. Hier vond het gevecht om de Indiase vrijheid plaats toen de Britse Generaal Reginald Byer zonder genade honderden onschuldige mannen, vrouwen en kinderen neerschoot in 1919. Na de indrukwekkende bezoek ga je naar het hotel om je bagage op te halen en aan het einde van de middag ga je naar het treinstation om de (nacht)trein te nemen naar Agra.

In de ochtend kom je aan op het station in Agra en je reist door naar het hotel om je op te frissen en te ontbijten.

Die dag bezichtig je het Agra Fort, gebouwd door de grote Keizer Akbar in 1565. Het is een meesterwerk van design en constructie. De rest avn de dag kan je zelf doorbrengen in Agra.

Dag 21 sta je heel vroeg om een bezoek te brengen aan één van de beroemdste historische symbolen van India: de Taj Mahal. Het is gebouwd door Shah Jahan voor zijn vrouw in 1632, en het is één van de meest indrukwekkende gebouwen ter wereld. Na de bewondering van dit prachtige bouwwerk reis je terug naar Delhi (circa 5 uur rijden). Je luncht onderweg. Je dineert in Delhi. In de avond word je naar de luchthaven gebracht en neem je afscheid van het indrukwekkende India.

#### **Vertrekdatum en prijs 2010:**

- 31 juli - 21 augustus 2010
- Reissom € 1.350
- Indicatie kosten vlucht in augustus € 750 (Amsterdam – Delhi).

#### **Inbegrepen:**

- Lokaal vervoer in India (air conditioned bus)
- Excursies en entrees naar Raj Ghat, India Gate, Bangla Sahib Sikh tempel, Tibetan Medical Centre, Lingkor, Boeddhistische hoofdtempel in Dharamsala, Wagah-border, Gouden tempel in Amritsar, Jallian Wala Bagh park, Taj Mahal en Agra Fort.
- Alle overnachtingen
- Alle maaltijden tijdens vrijwilligerswerk
- Begeleiding en voorbereidende training
- Projectdonatie € 100

#### **Exclusief:**

- Vlucht Amsterdam – Delhi
- Tijdens het weekend en tijdens de rondreis zijn de maaltijden NIET inbegrepen, (meestal is er echter wel ontbijt inbegrepen)

#### **Praktische zaken:**

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

Visum: Voor India is een visum nodig, deze kost 50 euro en moet je zelf aanvragen. Het paspoort moet nog 6 maanden geldig zijn.

#### **Meer informatie:**

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