

A group of young children, likely in a school setting, are smiling and holding up red pencils. They are wearing maroon and yellow school uniforms. The background shows green trees and a building. A large red triangle is overlaid on the left side of the image.

Εγχειρίδιο

Ταξιδιού Αλληλεγγύης

Γκάννα 2025

Σοφία Δελενίκα

Solidarity Trips Manager

Απρίλιος 2025

act:onaid

για έναν κόσμο πιο δίκαιο



Περιεχόμενα

- Πληροφορίες για τη χώρα
- Πληροφορίες για την κοινότητα και το έργο
- Προϋποθέσεις συμμετοχής, πρόγραμμα και κόστος ταξιδιού
- Προετοιμασία ταξιδιού (διαβατήριο, εμβόλια, πτήσεις)
- Διαδικασία δήλωσης συμμετοχής

Πληροφορίες για τη χώρα



“

Η Γκάνα βρίσκεται στη Δυτική Αφρική, συνορεύει με την Ακτή του Ελεφαντοστού, την Μπουργκίνα Φάσο και το Τόνγκο, ενώ στο νότιο μέρος της βρέχεται από τον Ατλαντικό Ωκεανό.

Η Γκάνα

Πρωτεύουσα:

Ακκρά

Πληθυσμός:

33,4 εκατομμύρια

Γλώσσα

Αγγλικά και 11 τοπικές γλώσσες

Νόμισμα:

Σέντι της Γκάνας (GHS)

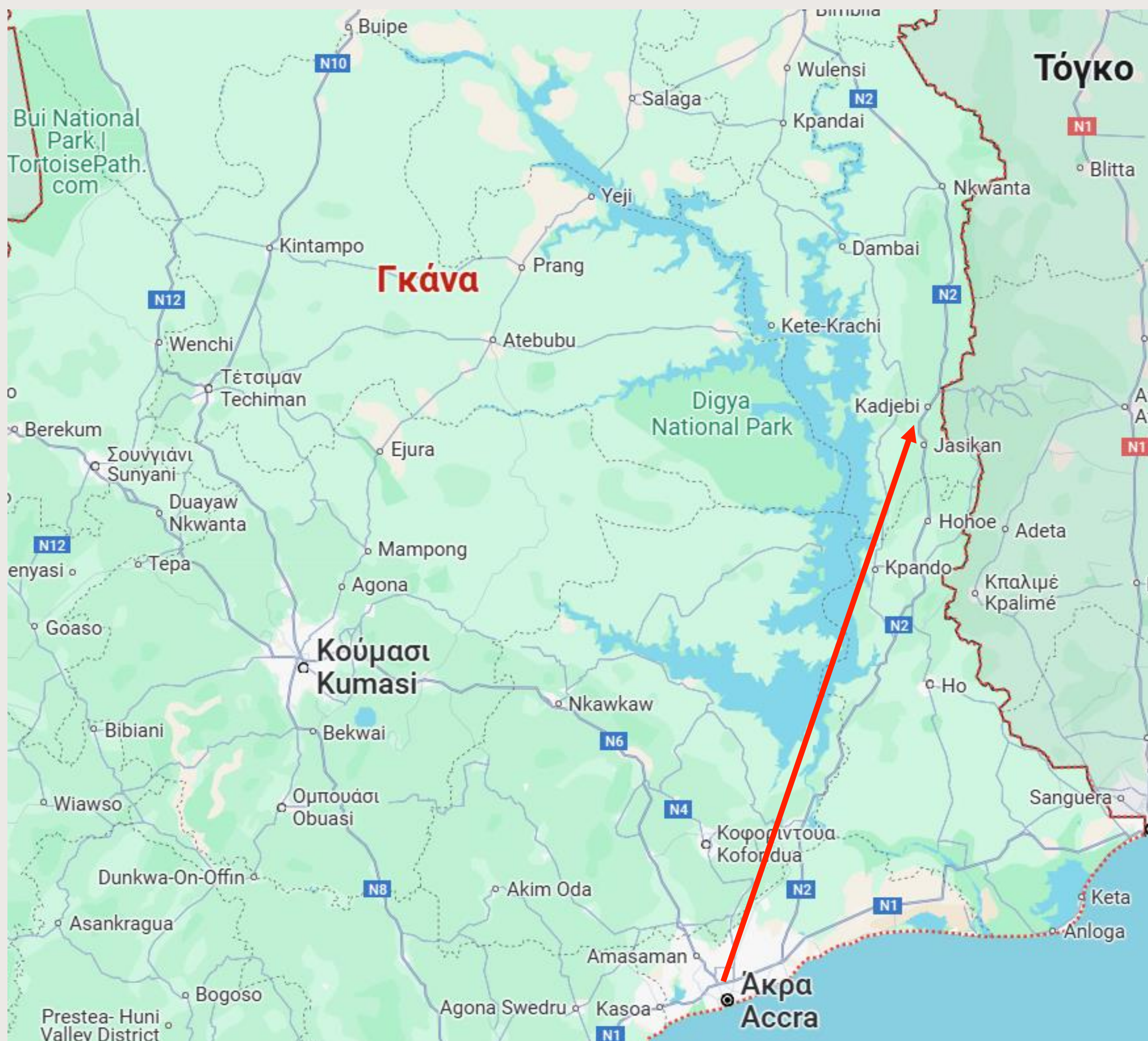


Η πραγματικότητα στην Γκάνα σήμερα

- Η Γκάνα έχει φυσικό πλούτο και εξαγεί κακάο, χρυσό και πετρέλαιο, αλλά οι κάτοικοι είναι φτωχοί και οι οικονομικές αντιθέσεις στη χώρα μεγάλες. Η φτώχεια έχει μειωθεί τα τελευταία χρόνια, όμως το 11% των κατοίκων εξακολουθεί να ζει με λιγότερο από 1,83 ευρώ την ημέρα.



Πληροφορίες για την κοινότητα και το έργο



Κοινότητα Κατζέμπι

- Η κοινότητα Κατζέμπι ανήκει στην περιοχή Βόλτα, της Γκάνας και βρίσκεται στα ανατολικά της χώρας στα σύνορα με το Τόγκο και κοντά στη λίμνη Βόλτα.
- Απέχει περίπου 270 χλμ. από την πρωτεύουσα Ακκρά (περίπου 6 ώρες οδικώς).
- Πρόκειται για πεδιάδα με χαμηλούς λόφους που καλύπτεται από πυκνή βλάστηση, καθώς έχει ποτάμια.

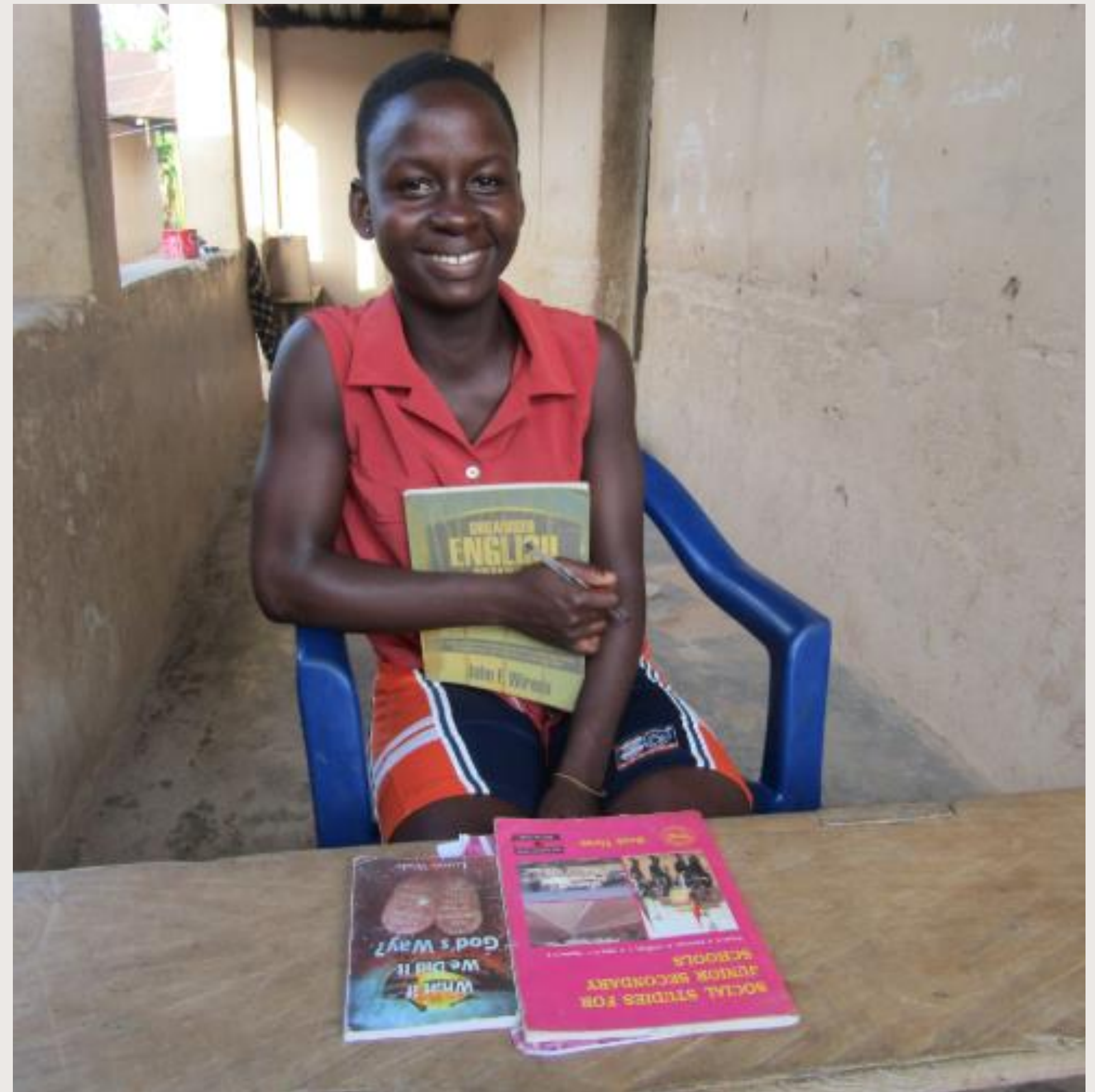
Η ActionAid στην Γκάνα

Η ActionAid δουλεύει στην Γκάνα από το 1990. Το ελληνικό γραφείο άρχισε να στηρίζει απευθείας τις δράσεις το 1999.

Την κοινότητα Κατζέμπι στηρίζουν σήμερα πάνω από 400 Έλληνες και Κύπριοι Ανάδοχοι.

Οι προτεραιότητες της ActionAid στην περιοχή είναι:

- Πρόσβαση σε συμπεριληπτική εκπαίδευση
- Ενδυνάμωση γυναικών (αντιμετώπιση περιστατικών έμφυλης βίας, ενδυνάμωση της θέσης της γυναίκας στην παραγωγική διαδικασία, κλπ.)
- Εξασφάλιση πρόσβασης σε πόσιμο νερό και σε επαρκή τροφή





Το έργο στο οποίο θα συμμετέχουμε στην κοινότητα

Όλες και όλοι μαζί θα βοηθήσουμε στην κατασκευή 3 τάξεων γυμνασίου στο χωριό Τοντόμε, της κοινότητας Κατζέμπι. Στο χωριό δεν υπάρχει γυμνάσιο και έτσι τα παιδιά που τελειώνουν το δημοτικό ή σταματούν την εκπαίδευση ή αναγκάζονται να πηγαίνουν σε άλλη πόλη για το γυμνάσιο. Το έργο θα συμβάλει καθοριστικά στη βελτίωση της ζωής των παιδιών του Τοντόμε, καθώς μέσα από την εκπαίδευση θα έχουν περισσότερες ευκαιρίες και ένα καλύτερο μέλλον!

Προϋποθέσεις
συμμετοχής,
πρόγραμμα και
κόστος ταξιδιού

Προϋποθέσεις συμμετοχής



Για να πάρεις μέρος στο ταξίδι πρέπει:

1. να είσαι Ανάδοχος της ActionAid
2. να είσαι ενήλικας (>18 ετών)
3. να μπορείς να συμμετάσχεις όλες τις ημέρες και σε όλες τις δραστηριότητες
4. να καλύψεις όλα τα έξοδα του ταξιδιού στις καθορισμένες ημερομηνίες (βλ. ανάλυση κόστους παρακάτω)
5. να συμφωνείς με τις αξίες και το όραμα της ActionAid (δες [εδώ](#))

Ενδεικτικό πρόγραμμα ταξιδιού

Σάββατο 5/7

Αναχώρηση από Αθήνα για Ακκρά / Γκάνα, διαδικασίες αεροδρομίου, τακτοποίηση σε ξενοδοχείο (μία διανυκτέρευση στην Ακκρά)

Κυριακή 6/7

Αναχώρηση για την κοινότητα Κατζέμπι (περίπου 8 ώρες με τις απαραίτητες στάσεις), τακτοποίηση στον ξενώνα, συνάντηση, δείπνο

Δευτέρα 7/7

Πρωινό, (μόνο για Δευτέρα, επίσκεψη στους επικεφαλής της κοινότητας για την τελετή υποδοχής της ομάδας), διαχωρισμός ομάδας και μοίρασμα εργασιών, συμμετοχή σε κατασκευαστικές εργασίες, γεύμα με την κοινότητα, επίσκεψη σε άλλα έργα και δράσεις που στηρίζει η ActionAid στην περιοχή και βαθύτερη γνωριμία με το συνολικό εύρος και έργο της ActionAid. Θα συμπεριληφθούν και οι συναντήσεις Αναδόχων-παιδιών στο πρόγραμμά μας.

Σάββατο 12/7

Πρωινό, check out από το ξενοδοχείο, μεταφορά από το Κατζέμπι στην Ακκρά και στο αεροδρόμιο. Πτήση για Ελλάδα.

Κυριακή 13/7

Άφιξη στην Αθήνα

Αεροπορικές πτήσεις για Γκάνα

Έχουμε εξασφαλίσει ομαδική κράτηση για το ταξίδι, με την Turkish Airlines. Το κόστος είναι **1270€** και οι πτήσεις είναι οι ακόλουθες:

TK1844 H SA **05JUL** ATHIST HK35 1025 1205
TK 629 H SA **05JUL** ISTACC HK35 1410 1830

TK 630 T SA **12JUL** ACCIST HK35 1940 0535
TK1843 T SU **13JUL** ISTATH HK35 0725 0855

Σημ.: Για τα άτομα που διαμένουν στο εξωτερικό και μπορούν να βρουν καλύτερες πτήσεις/ ανταποκρίσεις καθώς έχουν διαφορετική πόλη εκκίνησης, υπάρχει η δυνατότητα εξαίρεσης από την ομαδική κράτηση. Σε αυτήν την περίπτωση, μετά την ανακοίνωση της τελικής ομάδας, θα πρέπει να προχωρήσεις ατομικά στην κράτηση των πτήσεών σου, με τον τρόπο που επιθυμείς. Η μόνη προϋπόθεση είναι να είσαι στο αεροδρόμιο το αργότερο μία ώρα μετά την άφιξη της ομαδικής πτήσης, διότι αμέσως μετά ακολουθεί μετακίνηση με πούλμαν στην κοινότητα.

Εκτιμώμενο ατομικό κόστος ταξιδιού

	Περιγραφή	Cost	Διευκρινίσεις
Πριν το ταξίδι	Αεροπορικό εισιτήριο	1.270 €	Πτήσεις με Turkish Airlines 1 TK1844 H SA 05JUL ATHIST HK35 1025 1205 Y M01.1E 2 TK 629 H SA 05JUL ISTACC HK35 1410 1830 Y M01.2E 3 TK 630 T SA 12JUL ACCIST HK35 1940 0535*Y M02.1E 4 TK1843 T SU 13JUL ISTATH HK35 0725 0855 Y M02.2E
	Βίζα εισόδου	70 €	Η αίτηση γίνεται on line αλλά τα διαβατήρια πρέπει να σφραγιστούν στο Προξενείο της Γκάνας στο Π. Φάληρο (θα αναλάβει το ταξιδιωτικό πρακτορείο τη διαδικασία)
	Εισφορά στην ActionAid	300 €	Το 50% στηρίζει το κατασκευαστικό έργο στην κοινότητα και το 50% καλύπτει ομαδικά έξοδα του ταξιδιού (μετακινήσεις με πούλμαν, καύσιμα, μεσημεριανά γεύματα και νερά)
	ΣΥΝΟΛΟ	1.640 €	
Στο ταξίδι	Ξενοδοχείο Άκρα	60 €	1 διανυκτέρευση με πρωινό και δείπνο (κόστος ανά άτομο σε δίκλινο)
	Ξενώνας Κατζέμπι	80 €	6 διανυκτερεύσεις με πρωινό και δείπνο (διαμονή σε κοιτώνα)
	Λοιπά γεύματα/σνακ	50 €	Για στάσεις στις διαδρομές από και προς κοινότητα
	Διάφορα μικροέξοδα	100 €	Προσωπικά ψώνια, σνακ/αναψυκτικά/ποτά
ΣΥΝΟΛΟ	290 €		
Τελικό Κόστος Ταξιδιού		1.930 €	

Προετοιμασία
ταξιδιού
(διαβατήριο,
εμβόλια, πτήσεις)

Προετοιμασία ταξιδιού



Είναι σημαντικό να προσέξεις και να συμφωνείς με τα παρακάτω:

- ❗ Θα πρέπει να έχεις έγκυρο διαβατήριο το οποίο λήγει τουλάχιστον 6 μήνες μετά την επιστροφή μας από το ταξίδι.
- ❗ Η βίζα έχει μια πολύπλοκη διαδικασία που περιλαμβάνει την παράδοση του ίδιου του διαβατηρίου στο προξενείο της Γκάνας στην Ελλάδα (στο Π. Φάληρο). Θα ακολουθήσουν σαφείς οδηγίες στην ομάδα που θα ταξιδέψει.
- ❗ Είναι εξαιρετικά σημαντικό να γνωρίζεις και να συμφωνείς με τον τρόπο διαμονής: θα μείνουμε όλη η ομάδα μαζί, σε κοιτώνα της εκκλησίας – αυτό σημαίνει ότι θα κοιμηθούμε όλοι/ες μαζί, σε κουκέτες. Οι τουαλέτες είναι κοινές για όλη την ομάδα, είναι όμως αρκετές και καθαρές. Γενικά οι συνθήκες στον κοιτώνα είναι αξιοπρεπείς, δεν υπάρχει κάποια άλλη δυσκολία.
- ❗ Εμβόλια: είναι υποχρεωτικό το εμβόλιο του Κίτρινου Πυρετού! Δες επόμενη σελίδα για όλες τις πληροφορίες

Εμβόλια για Γκάνα 2025

Σε κάθε περίπτωση, πριν προβείς στα απαραίτητα εμβόλια θα πρέπει να συμβουλευτείς τον δικό σου γιατρό ή την Υγειονομική Υπηρεσία της περιοχής σου ή και το ΚΕΕΛΠΝΟ (210-5212184), για πληροφορίες και οδηγίες, σύμφωνα πάντα με το προσωπικό σου ιατρικό ιστορικό.

Η ευθύνη παραμένει αποκλειστικά σε εσένα για την κάλυψη που θα αποφασίσεις να ακολουθήσεις, εκτός βεβαίως από το υποχρεωτικό εμβόλιο του Κίτρινου Πυρετού το οποίο είναι απαραίτητο για την έκδοση της βίζας και την είσοδο στη χώρα.

Εμβόλια για Γκάνα 2025

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ: ΚΙΤΡΙΝΟΣ ΠΥΡΕΤΟΣ

Όσοι δεν έχετε κάνει ποτέ το εμβόλιο:

Επικοινωνείτε με την υγειονομική υπηρεσία ή όποιον φορέα δημόσιας υπηρεσίας ανήκετε (σύμφωνα με την περιοχή κατοικίας σας) για να ρωτήσετε τη διαδικασία που απαιτείται για το εμβόλιο του Κίτρινου Πυρετού και να κλείσετε το ραντεβού. Το κόστος του εμβολίου είναι 52€ και θα σας δώσουν συγκεκριμένες οδηγίες πληρωμής, πριν τον ραντεβού και τον εμβολιασμό. Στο ταξίδι, θα έχετε μαζί το κίτρινο βιβλιαράκι που θα σας εκδώσουν μετά τον εμβολιασμό (ή οποιοδήποτε άλλο αποδεικτικό του εμβολιασμού σας δώσουν).

Όσοι έχετε κάνει το εμβόλιο στο παρελθόν:

Προσοχή: δε χρειάζεται, ή μάλλον απαγορεύεται να γίνει δεύτερη δόση. Στο κίτρινο βιβλιαράκι που έχετε από το εμβόλιο, θα πρέπει να δείτε αν έχει ημ/νία λήξης ή επανάληψης του εμβολίου. Εάν αναγράφεται κάτι τέτοιο, θα πρέπει να πάτε στην υγειονομική υπηρεσία που είχατε εμβολιαστεί, για να σας προσθέσουν μια σφραγίδα (ή να σας επανεκδώσουν νέο, εκείνοι θα κρίνουν) για το ότι ισχύει εφάπαξ και για πάντα. Εάν δεν έχετε κρατήσει το κίτρινο βιβλιαράκι, θα πρέπει επίσης να απευθυνθείτε στην υγειονομική υπηρεσία που είχατε εμβολιαστεί, για την επανέκδοση.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Όλα τα παραπάνω θα πρέπει να έχουν ολοκληρωθεί πριν τη διαδικασία έκδοσης βίζας, δηλαδή το αργότερο **μέχρι το τέλος Μαΐου**.

Εμβόλια για Γκάνα 2025

Συμπληρωματικά και επιπρόσθετα συστήνονται τα παρακάτω εμβόλια:

Σύμφωνα με τις οδηγίες, συνιστάται όλες οι ταξιδιώτισσες και όλοι οι ταξιδιώτες πριν το ταξίδι να έχουν τον εμβολιασμό τους **επικαιροποιημένο σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμού της Ελλάδας**. Για αυτόν τον λόγο, **συστήνεται το εμβόλιο BOOSTRIX POLIO** το οποίο καλύπτει τέτανο, διφθερίτιδα, κοκίτη και πολιομυελίτιδα, σε περίπτωση που δεν θυμάστε ή δεν έχετε κάνει πρόσφατα αναμνηστικές δόσεις.

Ηπατίτιδα A & B: Συστήνεται σε άτομα χωρίς ανοσία που ταξιδεύουν σε χώρες μέσης ή υψηλής ενδημικότητας για ηπατίτιδα, όπως είναι η Γκάνα, καθώς μπορούν να προσβληθούν από ηπατίτιδα A ακόμα και άτομα που παραμένουν σε πολυτελή ξενοδοχεία. Πρέπει πάντα να γίνεται πρώτα τεστ αντισωμάτων για να ελεγχθεί αν έχετε ήδη αντισώματα, οπότε δε χρειάζεται το εμβόλιο.

Κάλυψη για ελονοσία: Καθώς δεν υπάρχει εμβόλιο για την ελονοσία, η κάλυψη γίνεται με ανθελονοσιακά χάπια, η λήψη των οποίων ξεκινάει λίγες μέρες πριν από το ταξίδι και συνεχίζεται κατά τη διάρκεια του, αλλά και μετά την επιστροφή. Οι επιλογές είναι μεταξύ Malarone (ημερήσιο χάπι) και Lariam (εβδομαδιαίο χάπι). Δεν θεωρείται υποχρεωτική η λήψη τους και ο κίνδυνος ελονοσίας στην περιοχή που θα είμαστε περιγράφεται ως «μέτριος».

Υγιεινή και ασφάλεια

Υγειονομική προστασία κατά τη διάρκεια του ταξιδιού:

- Πίνουμε μόνο εμφιαλωμένο νερό.
- Τρώμε μόνο φαγητό που είναι καλά μαγειρεμένο (να έχει βράσει ή ψηθεί καλά).
- Δεν βάζουμε παγάκια σε ποτό.
- Τρώμε μόνο φρούτα που ξεφλουδίζονται (για να μην έχουν έρθει σε επαφή με νερό).
- Πλένουμε πολύ συχνά τα χέρια μας.
- Χρησιμοποιούμε τα αντιβακτηριδιακά υγρά/μαντηλάκια κλπ.
- Δεν ερχόμαστε σε επαφή με λιμνάζοντα νερά.

Διαδικασία δήλωσης συμμετοχής

Δήλωση συμμετοχής

Τώρα που διάβασες προσεκτικά το Εγχειρίδιο Ταξιδιού Αλληλεγγύης, εφόσον θέλεις να συμμετάσχεις στο ταξίδι, συμπλήρωσε τη **Φόρμα Συμμετοχής** με όλα τα στοιχεία σου. **Η προθεσμία συμμετοχής είναι μέχρι και την Δευτέρα 28 Απριλίου 2025.**

Αν έχεις απορίες, κάλεσε τη Σοφία Δελενίκα στο 212.000.6412, Δευτέρα με Παρασκευή, 09.00 – 17.00. Θα χαρούμε πολύ να συζητήσουμε τα πάντα για το ταξίδι! Αν θέλεις να μας στείλεις email με απορίες, μπορείς να το κάνεις εδώ: solidaritytrips.hellas@actionaid.org.

Αν οι συμμετοχές είναι περισσότερες από τις διαθέσιμες θέσεις, θα πραγματοποιηθεί κλήρωση. Μην ανησυχείς, θα ενημερωθείς για όλες τις λεπτομέρειες.

Αν είσαι Ανάδοχος στην κοινότητα Κατζέμπι της Γκάνας, έχεις προτεραιότητα καθώς μπορεί να υπάρξει και η δυνατότητα να γνωρίσεις από κοντά το παιδί της Αναδοχής σου.

Η τελική ομάδα των ατόμων που θα συμμετάσχουν θα ανακοινωθεί την Τετάρτη 30 Απριλίου 2025.

Υποχρεώσεις

Μετά την ανακοίνωση των ατόμων που θα συμμετέχουν στο ταξίδι, ακολουθούν οι εξής υποχρεώσεις. Δυστυχώς δεν μπορούν να υπάρξουν αποκλίσεις/παρατάσεις στις παρακάτω ημερομηνίες, οπότε **σε παρακαλούμε πολύ να δεις πρώτα αν μπορείς να αντεπεξέλθεις σε αυτές τις υποχρεώσεις** και μετά να υποβάλεις την αίτησή σου για συμμετοχή στο ταξίδι:

- Η πληρωμή του αεροπορικού εισιτηρίου θα πρέπει να γίνει αυστηρά έως **την Παρασκευή 23 Μαΐου 2025**. Θα σταλούν συγκεκριμένες οδηγίες κατάθεσης στην τελική ομάδα συμμετεχόντων.
- Θα πρέπει να έχουμε αντίγραφο του διαβατηρίου σου, το αργότερο έως **τη Δευτέρα 26 Μαΐου 2024**.
- Η εισφορά των 300€ στην ActionAid θα πρέπει να κατατεθεί έως την **Παρασκευή 16 Μαΐου 2025**. Θα σταλούν συγκεκριμένες οδηγίες κατάθεσης στην τελική ομάδα συμμετεχόντων (θυμίζουμε ότι η εισφορά καλύπτει κατά το 50% το έργο στην κοινότητα και το υπόλοιπο 50% τα ομαδικά έξοδα του ταξιδιού).
- Είναι πολύ σημαντικό να μπορείς να είσαι **δια ζώσης στη συνάντηση προετοιμασίας** που θα πραγματοποιηθεί στην Αθήνα, στα γραφεία μας στον Χολαργό, **το Σάββατο 14 Ιουνίου 2024** και ώρα 16.00 – 20.00.

Είναι πιθανό να ακολουθήσει και μία διαδικτυακή συνάντηση, μετά τη δια ζώσης συνάντηση προετοιμασίας. Θα σε ενημερώσουμε αναλόγως!

Σε ευχαριστούμε!

Σοφία Δελνίκα

Engagement & Retention Manager

212.000.6412 & solidaritytrips.hellas@actionaid.org

act:onaid

για έναν κόσμο πιο δίκαιο