



Εγχειρίδιο

Ταξιδιού Αλληλεγγύης

Καμπότζη 2026

Σοφία Δελενίκα
Solidarity Trips Manager
Νοέμβριος 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 Καμπότζη βρίσκεται στη νοτιοανατολική Ασία και συνορεύει με την Ταϊλάνδη στα δυτικά, με το Λάος στα βορειοανατολικά και με το Βιετνάμ στα νοτιοανατολικά, ενώ νότια βρέχεται από τον κόλπο της Ταϊλάνδης.

Η γεωγραφία της χώρας κυριαρχείται από τον ποταμό Μεκόνγκ και τη λίμνη Τονλέ Σαπ, που είναι και σημαντικός ιχθυοπαραγωγός πόρος.

Η Καμπότζη

Πρωτεύουσα:

Πνομ Πενχ

Πληθυσμός:

17,6 εκατομμύρια

Γλώσσα

Χμερ

Νόμισμα:

Ρίελ



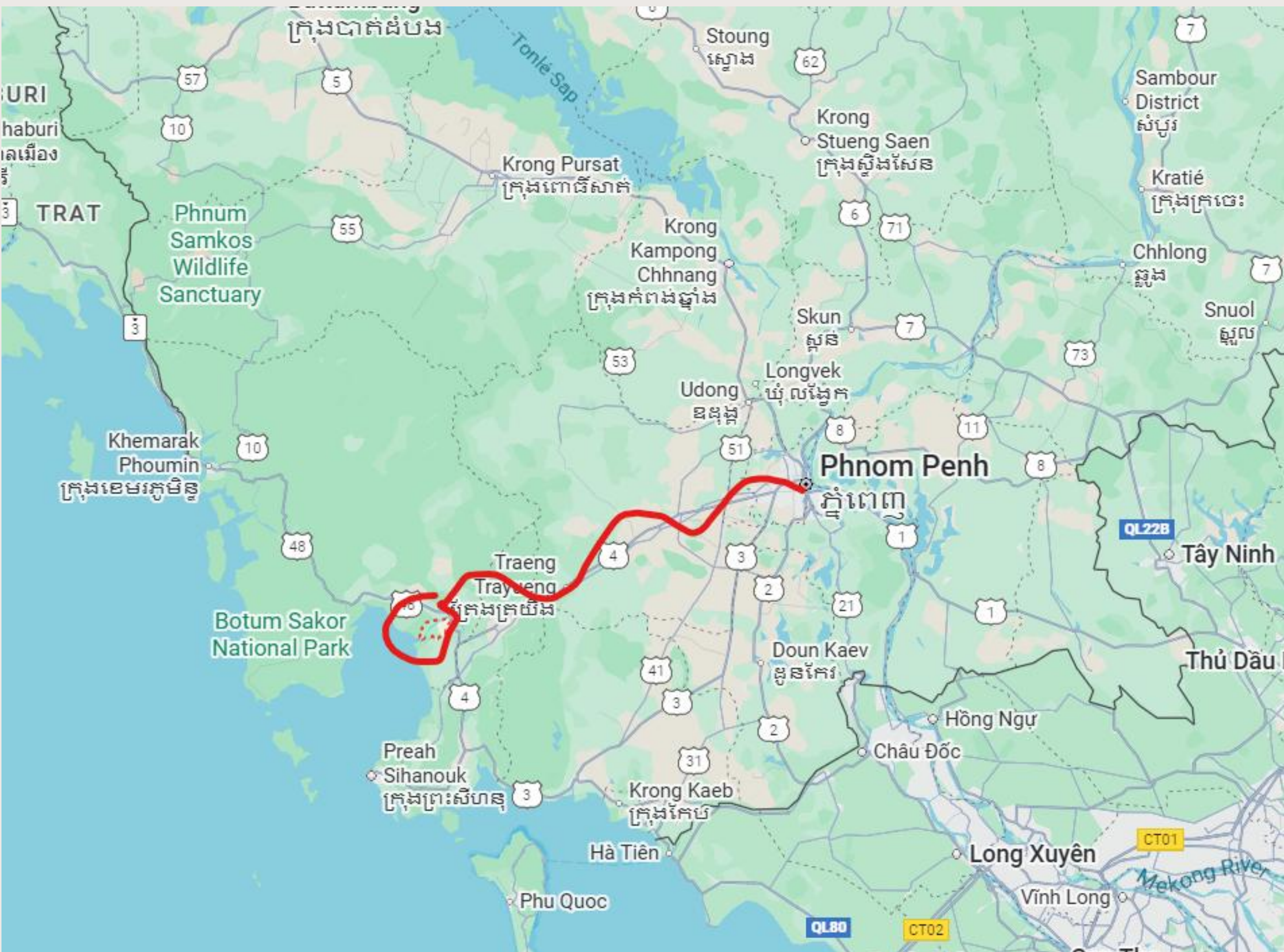
Η πραγματικότητα στην Καμπότζη σήμερα

Η Καμπότζη θεωρείται μια από τις πιο ευάλωτες σε φυσικές καταστροφές χώρες αλλά και μια από τις πιο φτωχές στην παγκόσμια κατάταξη.

- Το 15% του γενικού πληθυσμού και το 34% των παιδιών υποσιτίζονται
- Μόνο το 24,1% των κατοίκων χρησιμοποιεί ασφαλές, καθαρό νερό.
- Την ίδια στιγμή το 42% έχει πρόσβαση σε τουαλέτες, ενώ το 47% χρησιμοποιεί τη φύση, με ό,τι αυτό συνεπάγεται για την υγιεινή.
- Το 50% του πληθυσμού δεν έχει πρόσβαση σε ηλεκτρικό ρεύμα.
- Τα παιδιά ηλικίας 7-14 ετών σε ποσοστό 11,5% ωθούνται στην εργασία και από αυτά το 21,1% δεν παρακολουθεί παράλληλα το σχολείο.



Πληροφορίες για
την κοινότητα
και το έργο



Κοινότητα Σρε Άμπελ

- Η κοινότητα Σρε Άμπελ ανήκει στην περιοχή Κο Κονγκ (Koh Kong), της Καμπότζης και βρίσκεται στα νοτιοδυτικά της χώρας και βρέχεται από τη θάλασσα του κόλπου της Ταϊλάνδης.
- Απέχει περίπου 153 χλμ. από την πρωτεύουσα Πνομ Πενχ (περίπου 2,5 ώρες οδικώς).
- Η βασική απασχόληση των κατοίκων είναι το ψάρεμα, καθώς είναι μια παραθαλάσσια περιοχή.

Η ActionAid στην Καμπότζη

Η ActionAid διεθνώς ξεκίνησε να δουλεύει στην Καμπότζη το 2004, στοχεύοντας στη στήριξη των φτωχών και περιθωριοποιημένων ομάδων στη χώρα. Η ActionAid Ελλάς στηρίζει το έργο στις κοινότητες της Καμπότζης μέσω του προγράμματος Αναδοχής Παιδιού από το 2007.

Την κοινότητα Σρε Άμπελ στηρίζουν σήμερα 1.200 Έλληνες και Κύπριοι Ανάδοχοι.

Οι προτεραιότητες της ActionAid στην περιοχή είναι:

- Αντιμετώπιση φυσικών καταστροφών
- Εξασφάλιση επάρκειας τροφής
- Εκπαίδευση
- Ενδυνάμωση γυναικών





Τα έργα στα οποία θα συμμετέχουμε στην κοινότητα

Όλες και όλοι μαζί θα βοηθήσουμε στην κατασκευή μιας ξύλινης γέφυρας που θα ωφελήσει 4 χωριά για τις καθημερινές ασχολίες και μετακινήσεις των κατοίκων της κοινότητας αλλά και στην κατασκευή μιας επιπρόσθετης αίθουσας στο δημοτικό σχολείο για να ενισχυθεί η μάθηση, η συνεργασία και οι δεξιότητες των παιδιών.

Προϋποθέσεις
συμμετοχής,
πρόγραμμα και
κόστος ταξιδιού

act:onaid

για έναν κόσμο πιο δίκαιο

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 28/2

Αναχώρηση από Αθήνα για Πνομ Πενχ/Καμπότζη, άφιξη την επόμενη μέρα, διαδικασίες αεροδρομίου, τακτοποίηση σε ξενοδοχείο (μία διανυκτέρευση στην Πνομ Πενχ).

Δευτέρα 1/3

Αναχώρηση για την κοινότητα Σρε Άμπελ (περίπου 3 ώρες οδικώς με τις απαραίτητες στάσεις), τακτοποίηση στον ξενώνα, μεταφορά στο χωριό, τελετή υποδοχής από την κοινότητα, και έναρξη εργασιών.

Τρίτη – Παρασκευή 2-5/3

Πρωινό, μεταφορά στο χωριό, 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 7/3

Πρωινό, check out από το ξενοδοχείο, μεταφορά στην Πνομ Πενχ, χρόνος για αγορά και γεύμα, μεταφορά στο αεροδρόμιο. Πτήση για Ελλάδα.

Κυριακή 8/3

Άφιξη στην Αθήνα

Αεροπορικές πτήσεις για Καμπότζη

Έχουμε εξασφαλίσει ομαδική κράτηση για το ταξίδι, με την Emirates. Το κόστος είναι **985€** και οι πτήσεις είναι οι ακόλουθες:

EK 210Y 28FEB 6 ATHDXB*SS1 1800 0025

EK 348Y 01MAR 7 DXBKTI*SS1 0230 1635 ****η πτήση είναι μέσω Σιγκαπούρης με 2 ώρες στάση, όπου θα βρίσκεστε μέσα στο αεροπλάνο*

EK 349Y 07MAR 6 KTIDXB*SS1 2140 0600 ****η πτήση είναι μέσω Σιγκαπούρης με 2 ώρες στάση, όπου θα βρίσκεστε μέσα στο αεροπλάνο*

EK 209Y 08MAR 7 DXBATH*SS1 1050 1400

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 ομαδική μετακίνηση.

Εκτιμώμενο ατομικό κόστος ταξιδιού

Πριν το ταξίδι	Περιγραφή	Cost	Διευκρινίσεις
	Αεροπορικό εισιτήριο	985 €	Πτήσεις με Emirates EK 210Y 28FEB 6 ATHDXB*SS1 1800 0025 EK 348Y 01MAR 7 DXBΚΤΙ*SS1 0230 1635 ***η πτήση είναι μέσω Σιγκαπούρης με 2 ώρες στάση , όπου θα βρίσκεστε μέσα στο αεροπλάνο EK 349Y 07MAR 6 ΚΤΙDXB*SS1 2140 0600 ***η πτήση είναι μέσω Σιγκαπούρης με 2 ώρες στάση , όπου θα βρίσκεστε μέσα στο αεροπλάνο EK 209Y 08MAR 7 DXBATH*SS1 1050 1400
	Βίζα εισόδου	100 €	Αίτηση on line ή upon arrival
	Εισφορά στην ActionAid	400 €	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	1,485 €	
Στο ταξίδι	Ξενοδοχείο Πνομ Πενχ	60 €	1 διανυκτέρευση με δείπνο και πρωινό (κόστος ανά άτομο σε δίκλινο)
	Ξενώνας Σρε Άμπελ	200 €	5 διανυκτερεύσεις με πρωινό και δείπνο
	Λοιπά γεύματα/σνακ και διάφορα μικροέξοδα	100 €	Για στάσεις στις διαδρομές από και προς κοινότητα / σνακς / αναψυκτικά / ποτά
	ΣΥΝΟΛΟ	360 €	
Τελικό Κόστος Ταξιδιού		1,845 €	

Προετοιμασία
ταξιδιού
(διαβατήριο,
εμβόλια, πτήσεις)

act:onaid

για έναν κόσμο πιο δίκαιο

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 βγαίνει online καθώς και μια άδεια εισόδου που θα χρειαστούμε. Θα ακολουθήσουν σαφείς οδηγίες στην ομάδα που θα ταξιδέψει.
- Μετά τις 15 Ιανουαρίου 2026 δεν επιστρέφεται κανένα μέρος του κόστους, σε περίπτωση ακύρωσης.

Εμβόλια για Καμπότζη

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.

Εμβόλια για Καμπότζη

Συστήνονται τα παρακάτω εμβόλια – δεν υπάρχει κάποιο υποχρεωτικό:

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, και χρειάζεται αναμνηστική δόση κάθε 10 χρόνια.

Ηπατίτιδα A & B: Συστήνεται σε άτομα χωρίς ανοσία που ταξιδεύουν σε χώρες μέσης ή υψηλής ενδημικότητας για ηπατίτιδα, όπως είναι η Καμπότζη, 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. Η συμβουλή γιατρού για την ανάγνωση των αποτελεσμάτων κρίνεται απαραίτητη.

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 Παρασκευή 12 Δεκεμβρίου 2025.**

Αν έχεις απορίες, κάλεσε τη Σοφία Δελενίκα στο 212.000.6412, Δευτέρα με Παρασκευή, 08.00 – 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. Θα ενημερωθείς για όλες τις λεπτομέρειες.

Αν είσαι Ανάδοχος στην κοινότητα Σρε Άμπελ της Καμπότζης, έχεις προτεραιότητα καθώς θα υπάρξει και η δυνατότητα να γνωρίσεις από κοντά το παιδί της Αναδοχής σου.

Η τελική ομάδα των ατόμων που θα συμμετάσχουν θα ανακοινωθεί τη Δευτέρα 15 Δεκεμβρίου 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 **τη Δευτέρα 22 Δεκεμβρίου 2025**. Θα σταλούν συγκεκριμένες οδηγίες κατάθεσης στην τελική ομάδα συμμετεχόντων.
- Θα πρέπει να έχουμε αντίγραφου του διαβατηρίου σου, το αργότερο έως **την Παρασκευή 9 Ιανουαρίου 2026**.
- Η εισφορά των 400€ στην ActionAid θα πρέπει να κατατεθεί έως τη **Δευτέρα 12 Ιανουαρίου 2026**. 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 31 Ιανουαρίου 2026** και ώρα 17.00 – 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