



Εγχειρίδιο

Ταξιδιού Αλληλεγγύης

Τανζανία 2026



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 Τανζανία βρίσκεται στην ανατολική Αφρική και έχει πρωτεύουσα την Ντοντόμα. Συνορεύει βόρεια με την Ουγκάντα και την Κένυα, δυτικά με τη Ρουάντα, το Μπουρούντι και τη Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό και νότια με τη Ζάμπια, το Μαλάουι και τη Μοζαμβίκη. Στη χώρα συμπεριλαμβάνονται και τα νησιά Μάφια, Πέμπτα και Ζανζιβάρη.

Η Τανζανία

Πρωτεύουσα:

Ντοντόμα

Πληθυσμός:

65 εκατομμύρια

Επίσημες γλώσσες:

σουαχίλι και αγγλικά

Νόμισμα:

σελίνι Τανζανίας (TZS)



Η πραγματικότητα στην Τανζανία σήμερα

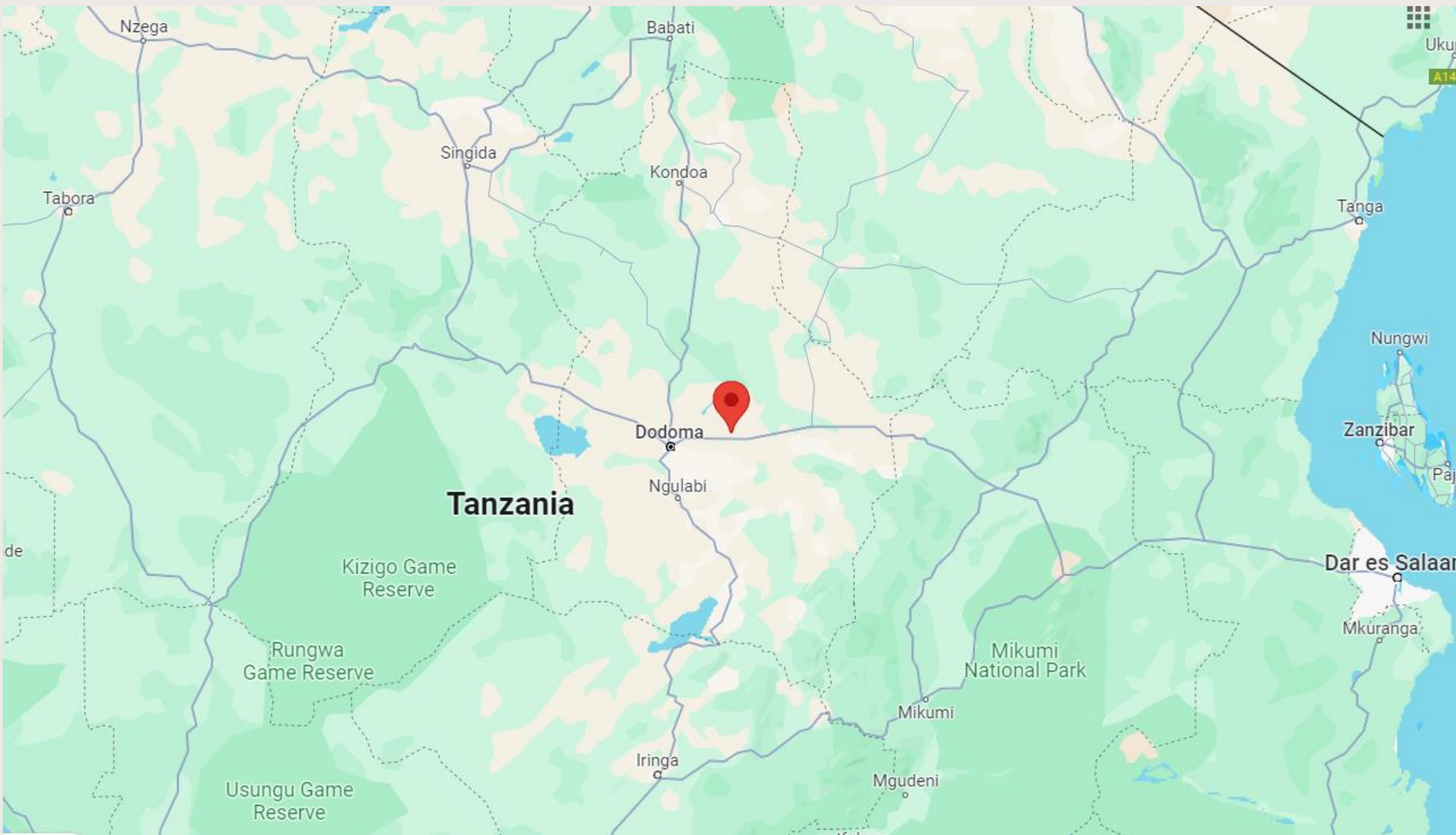


- 44,9% του πληθυσμού ζει με λιγότερο από 2,15\$ την ημέρα
- 34,7% των παιδιών 7-14 ετών απασχολούνται σε παιδική εργασία
- Το 31% του πληθυσμού έχει πρόσβαση σε ασφαλείς για την υγεία τουαλέτες
- Το 32% των παιδιών ως 5 ετών δεν τρέφεται επαρκώς
- 27% των γυναικών, άνω των 15 ετών, είναι αναλφάβητες
- Το 46,2% των γυναικών (άνω των 15 ετών) έχουν υποστεί σωματική ή σεξουαλική βία
- Μόνο το 30% του πληθυσμού έχει πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας.
- 55% του πληθυσμού είναι αγρότες

Πληροφορίες για την κοινότητα και το έργο

Κοινότητα Τσαμγουίνο

- Απέχει περίπου 500 χλμ. από το Dar Es Salaam.
- Ο πληθυσμός είναι περίπου 500.000.
- 107 χωριά περιλαμβάνονται στο Τσαμγουίνο. Σε 10 από αυτά έχουμε παιδιά που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα Αναδοχής.
- Οι κάτοικοι ασχολούνται κυρίως με τη γεωργία.



Η ActionAid στο Τσαμγουίνο

Η ActionAid έχει πρόγραμμα υλοποίησης έργων στο Τσαμγουίνο από το 2007.

Την κοινότητα Τσαμγουίνο στηρίζουν σήμερα 1.400 Έλληνες και Κύπριοι Ανάδοχοι.

Οι προτεραιότητες της ActionAid στην περιοχή είναι:

- Συμπεριληπτική εκπαίδευση
- Ενδυνάμωση γυναικών (αντιμετώπιση περιστατικών έμφυλης βίας, ενδυνάμωση της θέσης της γυναίκας στην παραγωγική διαδικασία, κλπ.)
- Κλιματική δικαιοσύνη (επάρκεια τροφής, εκπαίδευση σε ανθεκτικές καλλιέργειες, στήριξη μικροκαλλιεργητών με κέντρο τις γυναίκες, κλπ.)





Το έργο στο οποίο θα συμμετέχουμε στο Τσαμγουίνο

Όλες και όλοι μαζί θα βοηθήσουμε στην κατασκευή τουαλετών σε Δημοτικό σχολείο της περιοχής, με στόχο τη βελτίωση της υγείας και υγιεινής των μαθητών και των μαθητριών και την αύξηση φοίτησης, μέσα από την προώθηση ενός ασφαλούς και υγιούς περιβάλλοντος μάθησης.

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 2/05** Αναχώρηση από Αθήνα για Νταρ Ες Σαλάαμ
- Κυριακή 3/05** Άφιξη στο Νταρ Ες Σαλάαμ, μεταφορά από το αεροδρόμιο στη Ντοντόμα
- Δευτέρα 4/05** Πρωινό, επίσκεψη στους επικεφαλής της κοινότητας, συμμετοχή σε κατασκευαστικές εργασίες, γεύμα, επίσκεψη σε έργα και δράσεις που στηρίζει η ActionAid στην περιοχή
- Τρίτη 5 -
Παρασκευή 8/05** Πρωινό, συμμετοχή στις εργασίες για την κατασκευή του έργου, γεύμα, επισκέψεις σε άλλα έργα της ActionAid, δραστηριότητες με παιδιά, γνωριμία με παιδιά Αναδοχής
- Σάββατο 9/05** Πρωινό, check out από το ξενοδοχείο, μεταφορά από την Ντοντόμα στο Νταρ Ες Σαλάαμ για την πτήση μας πίσω στην Ελλάδα
- Κυριακή 10/05** Άφιξη στην Αθήνα

Αεροπορικές πτήσεις για Τανζανία

Έχουμε εξασφαλίσει ομαδική κράτηση για το ταξίδι, με την Turkish Airlines. Το κόστος είναι **990€** και οι πτήσεις είναι οι ακόλουθες:

TK1850 V SA 02MAY ATHIST 1540 1720
TK 603 V SA 02MAY ISTDAR 1850 0225*

TK 604 V SU 10MAY DARIST 0325 1105
TK1849 V SU 10MAY ISTATH 1320 1450

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

Πριν το ταξίδι	Πριν το ταξίδι	Cost	Διευκρινίσεις
	Αεροπορικό εισιτήριο	990 €	Πτήσεις με Turkish Airlines TK1850 V SA 02MAY ATHIST HK40 1540 1720 TK 603 V SA 02MAY ISTDAR HK40 1850 0225*
	Βίζα εισόδου	50 €	Εκδίδεται ηλεκτρονικά
	Εισφορά στην ActionAid	400 €	Το 50% στηρίζει το κατασκευαστικό έργο στο Τσαμγουίνο και το 50% καλύπτει ομαδικά έξοδα του ταξιδιού (μετακινήσεις με πούλμαν, καύσιμα, μεσημεριανά γεύματα και νερά)
	ΣΥΝΟΛΟ	1.440 €	

Στο ταξίδι	Ξενοδοχείο Ντοντόμα	400 €	6 διανυκτερεύσεις, με πρωινό και δείπνο
	Λοιπά γεύματα/σνακ	100 €	Για στάσεις στις διαδρομές από και προς Ντοντόμα
	Διάφορα μικροέξοδα	100 €	Κάρτες sim, προσωπικά ψώνια, σνακ/αναψυκτικά/ποτά
	ΣΥΝΟΛΟ	600 €	

Τελικό Κόστος Ταξιδιού	2.040 €
------------------------	---------

Προετοιμασία ταξιδιού (διαβατήριο, εμβόλια, πτήσεις)

Προετοιμασία ταξιδιού



Είναι σημαντικό να προσέξεις τα παρακάτω:

- Θα πρέπει να έχεις έγκυρο διαβατήριο το οποίο λήγει τουλάχιστον 6 μήνες μετά την επιστροφή μας από το ταξίδι.
- Η βίζα εκδίδεται ηλεκτρονικά, ατομικά από τον καθένα/καθεμία και είναι έτοιμη σε 3-5 μέρες.
- **Εμβόλια:** δεν υπάρχουν υποχρεωτικά εμβόλια για την Τανζανία, αλλά παρακάτω θα βρεις αναλυτικά ποια εμβόλια συστήνονται από τις υπηρεσίες υγείας.

Εμβόλια για Τανζανία 2026

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.

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 θυμάσαι ή δεν έχεις κάνει πρόσφατα αναμνηστικές δόσεις.

Εμβόλια για Τανζανία 2026

Συμπληρωματικά και επιπρόσθετα συστήνονται τα παρακάτω εμβόλια:

Κίτρινου πυρετού: Δεν είναι υποχρεωτικό (αν έχεις κάνει μια δόση στο παρελθόν, δεν χρειάζεται επαναληπτική).

Ηπατίτιδας Α: Συστήνεται σε άτομα χωρίς ανοσία που ταξιδεύουν σε χώρες μέσης ή υψηλής ενδημικότητας για ηπατίτιδα Α, όπως είναι η Τανζανία, καθώς μπορούν να προσβληθούν από ηπατίτιδα Α ακόμα και άτομα που παραμένουν σε πολυτελή ξενοδοχεία. Πρέπει πάντα να γίνεται πρώτα τεστ αντισωμάτων για να ελεγχθεί αν έχουμε 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 από τον ΕΟΔΥ 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 Παρασκευή 13 Φεβρουαρίου 2026.

Αν έχεις απορίες, κάλεσε τη Σοφία Δελενίκα στο 212.000.6412 ή στο 695.783.6256. 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 Τσαμγουίνο της Τανζανίας, 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 Τρίτη 17 Φεβρουαρίου 2026.

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 13 Μαρτίου 2026**. Θα σταλούν συγκεκριμένες οδηγίες κατάθεσης στην τελική ομάδα συμμετεχόντων.
- Θα πρέπει να έχουμε αντίγραφου του διαβατηρίου σου, το αργότερο έως **την Τρίτη 31 Μαρτίου 2026**.
- Η εισφορά των 400€ στην ActionAid θα πρέπει να καταβληθεί έως την **Τρίτη 31 Μαρτίου 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 4 Απριλίου 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!

solidaritytrips.hellas@actionaid.org

act:onaid

για έναν κόσμο πιο δίκαιο