

**Εγχειρίδιο**

**Ταξιδιού Αλληλεγγύης**

**Μπανγκλαντές 2026**



**Σοφία Δελενίκα**

Engagement & Retention Manager

Μάιος 2026

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



Το Μπανγκλαντές βρίσκεται στην **Ασία**, στον κόλπο της Βεγγάλης.

Είναι η **8η** πολυπληθέστερη χώρα του κόσμου και **5η** στην Ασία, παρά το γεγονός ότι η έκτασή της είναι λίγο μεγαλύτερη από αυτή της Ελλάδας.

Συνορεύει ανατολικά με τη **Μιανμάρ** και βόρεια, δυτικά, ανατολικά και βορειοανατολικά, με την **Ινδία** (η οποία ουσιαστικά το περικλείει).

# Το Μπανγκλαντές

Πρωτεύουσα:

Ντάκα

Πληθυσμός:

173 εκατομμύρια

Γλώσσα

Μπενγκάλι

Νόμισμα:

Μπανγκλαντεσιανό Τάκα



# Η πραγματικότητα στο Μπανγκλαντές σήμερα

- ❗ Παρά τη σημαντική πρόοδο των τελευταίων δεκαετιών, εκατομμύρια άνθρωποι στο Μπανγκλαντές συνεχίζουν να ζουν σε συνθήκες φτώχειας και ανασφάλειας. Το 43% του πληθυσμού ζει κάτω από το διεθνές όριο της φτώχειας, δηλαδή ζει με λιγότερα από 1,25 δολάρια την ημέρα.
- ❗ Την ίδια στιγμή, το Μπανγκλαντές συγκαταλέγεται στις χώρες που επηρεάζονται περισσότερο από την κλιματική κρίση. Οι πλημμύρες, η ακραία ζέστη και η άνοδος της στάθμης της θάλασσας επηρεάζουν ήδη εκατομμύρια ανθρώπους, επιβαρύνοντας ιδιαίτερα τις πιο ευάλωτες κοινότητες.



# Πληροφορίες για την κοινότητα και το έργο

## Κοινότητα Μπισουαμπαρούρ

- Η κοινότητα Μπισουαμπαρούρ βρίσκεται στα βορειανατολικά του Μπανγκλαντές στα σύνορα με την Ινδία. Η περιοχή είναι πεδινή και βρίσκεται κάτω από τον υδροφόρο ορίζοντα με αποτέλεσμα για 4 με 6 μήνες το χρόνο, την εποχή των μουσώνων, να πλήττεται από πλημμύρες.
- Η περιοχή είναι από τις πιο φτωχές της χώρας. Οι κάτοικοι καλλιεργούν κυρίως ρύζι και επιπλέον φακές, λαχανικά, πατάτες, φιστίκια και πιπεριές. Το 45% των αγροτών δεν έχουν δική τους γη και έτσι ζουν σε δημόσιες εκτάσεις, ενώ στο 35% ανήκουν μικρά χωράφια.



# Η ActionAid στο Μπανγκλαντές

Η ActionAid διεθνώς δουλεύει στο Μπανγκλαντές από το 1983. Το ελληνικό γραφείο άρχισε να στηρίζει τις δράσεις το 2002. Η κοινότητα Μπισουαμπαρπούρ στηρίζεται από Έλληνες και Κύπριους Αναδόχους από το 2011.

Οι προτεραιότητες της ActionAid στην περιοχή είναι:

- Ενδυνάμωση των περιθωριοποιημένων νέων - ιδιαίτερα των νεαρών γυναικών - μέσω της ανάπτυξης ηγετικών ικανοτήτων, του ψηφιακού εγγραμμτισμού και της υποστήριξης ευκαιριών βιώσιμης απασχόλησης.
- Προάσπιση των δικαιωμάτων των γυναικών μέσω της καταπολέμησης της έμφυλης βίας και του παιδικού γάμου, της ενίσχυσης της κοινωνικοοικονομικής τους θέσης, της αναγνώρισης της απλήρωτης οικιακής εργασίας, κ.α..
- Κλιματική δικαιοσύνη και ανθεκτικότητα των κοινοτήτων προωθώντας τη δίκαιη ενεργειακή μετάβαση, τις βιώσιμες γεωργικές πρακτικές για την επισιτιστική ασφάλεια, τη χρηματοδότηση των τοπικών κοινοτήτων για την αντιμετώπιση απωλειών και ζημιών, καθώς και τη βιώσιμη διαχείριση των φυσικών πόρων.





## Το έργο στο οποίο θα συμμετάσχουμε στην κοινότητα

Όλες και όλοι μαζί θα βοηθήσουμε στην ανακαίνιση παιδικών σταθμών καθώς και σε έργα συντήρησης υποδομών για το καθαρό νερό σε 4 διαφορετικά χωριά της κοινότητας (στα χωριά: Baggao, Jolilpur, Boshontopur και Shaktiarkhola). Τα έργα θα συμβάλουν στη βελτίωση του σχολικού περιβάλλοντος για την ποιοτική εκπαίδευση και ενασχόληση των μικρών παιδιών καθώς και στην εύκολη και κοντινή πρόσβαση σε καθαρό νερό.

Προϋποθέσεις  
συμμετοχής,  
πρόγραμμα, πτήσεις  
και κόστος ταξιδιού

# Προϋποθέσεις συμμετοχής



1. Να είσαι **άνω των 18** ετών.
2. Να έχεις τη δυνατότητα να καλύψεις πλήρως **το κόστος συμμετοχής** (μετακίνηση, διαμονή, ασφάλιση, εμβόλια, λοιπά έξοδα).
3. Να συμφωνείς και να ακολουθήσεις **όλο το πρόγραμμα και τις δράσεις** του ταξιδιού.
4. Να διαθέτεις την απαραίτητη **σωματική και ψυχική ανθεκτικότητα** για απαιτητικό πρόγραμμα πεδίου.
5. Να αποδέχεσαι τον **κώδικα δεοντολογίας**, τις αρχές προστασίας παιδιών και ευάλωτων ομάδων και τους κανόνες συμπεριφοράς της ActionAid - [εδώ](#) θα βρεις τις αξίες μας.
6. Να δεσμευτείς για τη συμμετοχή σου στη **συνάντηση προετοιμασίας** (είτε στη live είτε στην online) και σε ό,τι προηγείται του ταξιδιού, ως μέρος της σωστής ενημέρωσης και προετοιμασίας.

# Ενδεικτικό πρόγραμμα ταξιδιού

- Σάββατο 10/10** Αναχώρηση από Αθήνα για Ντάκα / Μπανγκλαντές
- Κυριακή 11/10** Άφιξη στην Ντάκα, διαδικασίες αεροδρομίου, εσωτερική πτήση για Σουναμγκάντζ, μετακίνηση και τακτοποίηση στον ξενώνα, συνάντηση με ομάδα
- Δευτέρα 12/10** Πρωινό, συνάντηση με ActionAid Bangladesh για ενημέρωση, επισκέψεις σε έργα και δράσεις της ActionAid σε 4 διαφορετικά χωριά της κοινότητας Μπισουαμπαρπούρ
- Τρίτη – Πέμπτη 13-15/10** Διαχωρισμός ομάδας σε 4 υποομάδες και έργο σε 4 διαφορετικά χωριά (κάθε ομάδα και σε 1 χωριό. Μοίρασμα εργασιών, συμμετοχή σε κατασκευαστικές εργασίες, γεύμα με την κοινότητα και βαθύτερη γνωριμία με το συνολικό εύρος και έργο της ActionAid. Θα συμπεριληφθούν και οι συναντήσεις Αναδόχων-παιδιών στο πρόγραμμά μας.
- Παρασκευή 16/10** Πτήση για Ντάκα, διαχωρισμός σε 2 υποομάδες, επίσκεψη στο Happy Home, ξεκούραση στο ξενοδοχείο, συνάντηση και δείπνο με την ομάδα ActionAid Bangladesh
- Σάββατο 17/10** Τοπική αγορά και γνωριμία με την πόλη, μεταφορά στο αεροδρόμιο και πτήσεις για Αθήνα – άφιξη στις 18/10.

# Αεροπορικές πτήσεις για Μπανγκλαντές

Έχουμε εξασφαλίσει ομαδική κράτηση για το ταξίδι, με την Qatar Airways. Το κόστος είναι 1.070€ και οι πτήσεις είναι οι ακόλουθες:

QR 208Y 10OCT 6 ATHDOH\*SS1 2000 0020 11OCT  
QR 640Y 11OCT 7 DOHDAC\*SS1 0120 0920

QR 639Y 18OCT 6 DACDOH\*SS1 0410 0650  
QR 203Y 18OCT 6 DOHATH\*SS1 0750 1230

**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 την ίδια ώρα με την ώρα άφιξης της ομαδικής πτήσης, διότι αμέσως μετά ακολουθεί μετακίνηση με εσωτερική πτήση στην κοινότητα.

# Εκτιμώμενο ατομικό κόστος ταξιδιού

	Πριν το ταξίδι	Cost	Διευκρινίσεις
Πριν το ταξίδι	Αεροπορικό εισιτήριο	1.070 €	Πτήσεις με Qatar Airways QR 208Y 10OCT 6 ATHDOH*SS1 2000 0020 11OCT QR 640Y 11OCT 7 DOHDAC*SS1 0120 0920  QR 639Y 18OCT 6 DACDOH*SS1 0410 0650 QR 203Y 18OCT 6 DOHATH*SS1 0750 1230
	Βίζα εισόδου	60 €	Εκδίδεται στην πρεσβεία του Μπαγκλαντές στην Αθήνα
	Εισφορά στην ActionAid	400 €	Το 50% στηρίζει τα έργα στην κοινότητα και το 50% καλύπτει ομαδικά έξοδα του ταξιδιού (μετακινήσεις με πούλμαν, καύσιμα, μεσημεριανά γεύματα και νερά)
	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>1.530 €</b>	
Στο ταξίδι	Εσωτερική πτήση Ντάκα - Μπισουαμπαρπουρ	50 €	Θα γίνει ομαδική κράτηση από εμάς και θα σας ενημερώσουμε για τη διαδικασία και την πληρωμή
	Διαμονή Μπισουαμπαρπουρ	250 €	5 διανυκτερεύσεις με πρωινό και δείπνο
	Διαμονή Ντάκα	50 €	1 διανυκτέρευση με πρωινό και δείπνο
	Διάφορα μικροέξοδα	100 €	Προσωπικά ψώνια, σνακ/αναψυκτικά/ποτά, γεύματα εκτός ξενώνα
	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>450 €</b>	
<b>Τελικό Κόστος Ταξιδιού</b>		<b>1.980 €</b>	

Προετοιμασία  
ταξιδιού  
(διαβατήριο, εμβόλια,  
υγιεινή και ασφάλεια)

# Διαβατήριο και Βίζα



- ❗ Θα πρέπει να έχεις έγκυρο διαβατήριο το οποίο λήγει τουλάχιστον 6 μήνες μετά την επιστροφή μας από το ταξίδι, δηλαδή να λήγει μετά τις 18 Απριλίου 2027.
- ❗ Η βίζα έχει μια πολύπλοκη, γραφειοκρατική διαδικασία που περιλαμβάνει την παράδοση του ίδιου του διαβατηρίου στην πρεσβεία του Μπαγκλαντές στην Αθήνα, τον Σεπτέμβρη. Θα ακολουθήσουν σαφείς οδηγίες στην ομάδα που θα ταξιδέψει.

# Εμβόλια για Μπανγκλαντές 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.

Ο κάθε ένας και η κάθε μία από εσάς είναι διαφορετικός/ή, με διαφορετικό ιατρικό ιστορικό, ευαισθησίες και ανθεκτικότητα σε εμβόλια ή/και συνθήκες.

Η ευθύνη παραμένει αποκλειστικά σε εσένα για την ιατρική κάλυψη που θα αποφασίσεις να ακολουθήσεις.

# Εμβόλια για Μπανγκλαντές 2026

*\*Πηγή: Υγειονομική Υπηρεσία (Δ/νση Δημόσιας Υγείας, Περιφέρειας Αττικής)*

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**.  
Επιπρόσθετες επισημάνσεις:

**Boostrix Polio:** συστήνεται σε όσους δεν το έχουν κάνει την τελευταία δεκαετία ή δεν έχουν κάνει τα επί μέρους εμβόλια. Καλύπτει τέτανο, διφθερίτιδα, κοκίτη και πολιομυελίτιδα.

**Ηπατίτιδα Α:** συστήνεται πρώτα έλεγχος αντισωμάτων και σε περίπτωση που δεν έχει κάποιος/α ανοσία, να κάνει επαναληπτική δόση. Θα πρέπει να μιλήσετε με τον οικογενειακό γιατρό σας για τις εξετάσεις και τον εμβολιασμό.

**Τυφοειδής πυρετός:** Γίνεται μέσω της Υγειονομικής Υπηρεσίας της περιοχής σας. Καλείτε να κλείσετε ραντεβού και να σας πουν τη διαδικασία.

**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).

# Υγιεινή και ασφάλεια

## Υγειονομική προστασία κατά τη διάρκεια του ταξιδιού:

- Πίνουμε μόνο εμφιαλωμένο νερό. Θα φροντίσουμε να έχετε όλοι και όλες αρκετή ποσότητα.
- Τρώμε μόνο φαγητό που είναι καλά μαγειρεμένο (να έχει βράσει ή ψηθεί καλά).
- Δεν βάζουμε παγάκια σε ροφήματα.
- 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 19 Ιουνίου 2026.**

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](mailto: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 Μπισουαμπαρπούρ του Μπανγκλαντές, 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 23 Ιουνίου 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 εισφορά των 400€ στην ActionAid θα πρέπει να κατατεθεί έως την **Παρασκευή 3 Ιουλίου 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).
- Η πληρωμή του αεροπορικού εισιτηρίου θα πρέπει να γίνει αυστηρά έως **την Παρασκευή 31 Ιουλίου 2026**. Θα σταλούν συγκεκριμένες οδηγίες κατάθεσης στην τελική ομάδα συμμετεχόντων.
- Θα πρέπει να έχουμε αντίγραφο του διαβατηρίου σου, το αργότερο έως **την Παρασκευή 31 Ιουλίου 2026**.
- Είναι πολύ σημαντικό να μπορείς να είσαι **δια ζώσης στη συνάντηση προετοιμασίας** που θα πραγματοποιηθεί στην Αθήνα, στα γραφεία μας στον Χολαργό, **το Σάββατο 12 Σεπτεμβρίου 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](mailto:solidaritytrips.hellas@actionaid.org)

**act:onaid**

για έναν κόσμο πιο δίκαιο