



**NEPAL**

**SCHEDA  
PROGETTO**



## INFOBOX

**Aeroporto**  
Aeroporto Internazionale Tribhuvan di Kathmandu

**Location del progetto**  
Kathmandu (zona di PepsiCola)

**Festività nepalesi**  
dal 09/01 al 20/01 (Lhosar holiday)  
dal 16/02 al 19/04 (Dashain holiday)  
dal 20/09 al 05/09 (Tihar holiday)  
dal 19/10 al 26/10 (Winter vacation)

*Ti forniremo il certificato di volontariato YearOut. Ti consentirà di ottenere prezzi agevolati per certificato medico, assicurazione, vaccinazioni, certificati del casellario giudiziale e dei carichi pendenti.*

## DONAZIONE

Per partire al momento dell'iscrizione ti inviteremo a versare la quota associativa pari a 20 euro.

La tua quota di partecipazione invece varia a seconda delle settimane di permanenza, e comprende: vitto, alloggio, spese per il trasporto da/per l'aeroporto, spese di trasporto per il progetto durante il periodo di volontariato, assistenza dello staff h24, finanziamento dei materiali necessari alle attività, training iniziale e lezioni di lingua nepali.

Alla voce "vitto" sono esclusi i pranzi giornalieri, il loro costo può variare da circa €0,80 (100 NPR) per un pasto in un bar o snack shop, a circa €4 (400 NPR) per un pasto al ristorante.

Qualora volessi prendere parte al progetto al Monastero, sia a Kathmandu che a Pokhara, è richiesto un fee extra di 55 Euro a settimana e 30 euro di trasporto per recarti a Pokhara.

Donazione per settimane di permanenza (€)				
2	3	4	8	12
1041	1150	1290	1680	2160

## ALLOGGIO

Durante il periodo di volontariato vivrai insieme a una famiglia nepalese adeguatamente formata ad ospitare volontari internazionali. Avrai la tua camera semplice ma confortevole. Condividerai momenti di vita familiare e potrai immergerti nello stile di vita e nella cultura nepalese.

## ATTIVITÀ

I volontari collaborano con lo staff locale svolgendo attività volte a fornire servizi utili nel campo dell'educazione, della salute e dei diritti delle donne.

- Insegnerai l'inglese ai giovani monaci presso i monasteri e nelle scuole, con l'obiettivo di migliorare gli standard educativi e la conoscenza della lingua inglese.
- Aiuterai le donne più povere ed emarginate nel Women Centre, migliorando la loro formazione e il livello di inglese.
- Nel centro disabili assisterai i ragazzi con bisogni speciali, in particolare con disabilità motoria, intellettuale o uditiva all'interno di tre strutture: School for deaf children, Centre for Children with Intellectual Disabilities, Physiotherapy Hospital & Disable Centre.



## VOLO

Arriverai all'Aeroporto Internazionale Tribhuvan di Kathmandu. Il costo del volo dipende dal periodo della partenza e dall'anticipo con il quale viene acquistato. Puoi acquistare il volo autonomamente o con il nostro supporto affidandoti a Cisalpina Tours, un'agenzia che si occupa di viaggi umanitari.

## VISTO

Il visto per il Nepal si ottiene facilmente all'aeroporto di Kathmandu e la tassa è pagabile in qualsiasi valuta principale. I costi variano a seconda della validità del visto:

- validità 15 giorni: \$30
- validità 30 giorni: \$50
- validità 90 giorni: \$125

Troverai tutte le indicazioni su come procedere nell' Information Pack.

## PASSAPORTO

Il costo indicativo per il rilascio del passaporto è di €116.

Il passaporto deve avere una validità residua di almeno 6 mesi dalla data del rientro, in caso contrario va rinnovato.

## CERTIFICATO MEDICO

È necessario avere un certificato medico che attesti buona condizione psicofisica e idoneità a svolgere attività di volontariato. Il costo dipende dal medico di base.

## VACCINAZIONI

Consigliamo sempre di fare riferimento alle ATS (ex ASL) per le indicazioni su eventuali vaccini e profilassi da seguire. Per indicazioni rivolgiti al tuo medico di fiducia.

La somministrazione dei vaccini avverrà lo stesso giorno del colloquio preliminare presso l'ATS. I vaccini devono essere in corpo circa 3 settimane prima dell'arrivo nel paese estero. Presenta il certificato di volontariato per usufruire di eventuali agevolazioni.

### Dove recarti?

Presso una ATS (ex ASL) nella regione di residenza, abilitata per la somministrazione di vaccini internazionali.

### Quando?

È consigliabile prenotare la somministrazione in anticipo (2 mesi prima): su ATS di larga competenza territoriale (come Milano) e in estate, le tempistiche si allungano!

Per informazioni aggiuntive:

**Farnesina** [www.viaggiasesicuri.it/paesi/dettaglio/nepal.html?no\\_cache=1](http://www.viaggiasesicuri.it/paesi/dettaglio/nepal.html?no_cache=1)

**World Health Organization** [www.searo.who.int/nepal/en/](http://www.searo.who.int/nepal/en/)

## CERTIFICATO DEL CASELLARIO GIUDIZIALE E DEI CARICHI PENDENTI

Per svolgere attività di volontariato è necessario presentare il Casellario Giudiziale e dei Carichi pendenti. I documenti attesteranno che la tua fedina penale è pulita.

Per entrambi i documenti servono marche da bollo da €8 (ca).

## ASSICURAZIONE

Ogni volontario deve ottenere una copertura assicurativa prima di effettuare il viaggio.

YearOut suggerisce una copertura assicurativa con Siscos a tutti i volontari. Abbiamo scelto di affidarci a SISCOS poiché i loro servizi sono rivolti a ONG, Onlus e Associazioni che svolgono attività di cooperazione internazionale e hanno necessità di tutelare con adeguate coperture assicurative il personale impiegato o i volontari in progetti di sviluppo all'estero.

Con SISCOS stipulerai una polizza collettiva che comprende: assistenza di emergenza e rimpatrio sanitario (Europ Assistance), Malattia Rimborso spese per prestazioni sanitarie (Generali Italia), Infortuni e Morte (Generali Italia), Responsabilità Civile verso terzi (Unipol). Stipulerai la tua assicurazione con Siscos attraverso YearOut. Verserai il costo dell'assicurazione insieme al saldo della donazione, un mese prima della tua partenza.

Costo totale polizza collettiva			
2 settimane	1 mese	2 mesi	3 mesi
100,85	126,02	252,04	378,06

NB. È possibile modificare i massimali con conseguente aumento/diminuzione del costo della polizza.

## TUTTI GLI STEP PER PREPARARTI ALLA PARTENZA!

**1** Individua il progetto che ti interessa (tramite InfoDay, Digital Info Session, Skype call, appuntamento in ufficio, sito web [www.yearout.it](http://www.yearout.it), pagine Facebook e Instagram YearOut) e scrivi una email a [info@yearout.it](mailto:info@yearout.it) per fissare un colloquio;



**2** Parla con gli ex-volontari di cui ti forniremo i contatti per chiedere consigli e opinioni;

**3** Compila l'application form in formato elettronico. Procedi con la stampa e firmalo. Scannerizzalo e invialo a: [coordinamento@yearout.it](mailto:coordinamento@yearout.it); Versa la quota associativa di 20 euro.



**4** Prenotiamo insieme il volo, dopo aver prenotato il volo, effettua un anticipo del 50% della donazione totale. Ad un mese dalla partenza la donazione totale andrà saldata;

**5** Riceverai da YearOut un certificato che attesta la tua attività di volontariato e che ti consentirà di ottenere prezzi agevolati per il certificato medico, vaccinazioni, assicurazione, certificato del casellario giudiziale e dei carichi pendenti... Alice e Flavia ti assisteranno nella raccolta di tutti i documenti necessari per la partenza;



**6** Riceverai l'Information Pack relativo al progetto scelto: leggi tutto il materiale a disposizione, inizia a pensare alle attività a cui vorresti dedicarti o elabora un progetto personale;

## SEI PRONTO PER PARTIRE!



# MEMO

Usa questa pagina per ricordare tutti i documenti che dovrai produrre e spuntali una volta preparati!

APPLICATION FORM E QUOTA ASSOCIATIVA

ACQUISTO BIGLIETTO AEREO

PASSAPORTO

VISTO

ASSICURAZIONE

VACCINAZIONI

CERTIFICATO MEDICO

CERTIFICATO DEI CARICHI PENDENTI

CASELLARIO GIUDIZIALE

## NOTE

---

---

---

---



Hai domande?  
Vuoi altre informazioni?

Ci trovi a Milano in via Giulio Cesare Procaccini, 4  
nei Laboratori della Fabbrica del Vapore - Lotto 15

Puoi contattarci chiamando il numero +39 3348606453  
oppure scrivendo una mail a [info@yearout.it](mailto:info@yearout.it)

Lo staff di YearOut risponderà a tutte le tue domande!

Segui le avventure dei nostri volontari sui social:

Instagram ([@yearout\\_](https://www.instagram.com/yearout_))

Facebook ([@yearoutitaly](https://www.facebook.com/yearoutitaly))