

Inhoud reisgids:

1. Inleiding	3
2. Doelstellingen	4
3. Activiteiten	5
4. Begroting	6
4.1 Verblijf	6
4.2 Vervoer	6
4.3 Diaconaal werk en diversen	6
5. Namenlijst deelnemers	7
6. Programma van de reis	8
6.1 Heenreis	10
6.2 Tirana	12
6.3 Albanië	14
6.4 Weekprogramma	15
6.5 Terugreis	
7. Veiligheid & regels	16
7.1 Veiligheid	16
7.2 Regels	16
8. Praktische informatie en tips	17
8.1 ID/Paspoort	17
8.2 Geld	17
8.3 Verzekeringen	17
8.3 Telefoon en internet	17
8.4 Overig	17
9. Op reis en je gezondheid	18
9.1 Algemene regels m.b.t. gezondheid	18
9.2 Medicijnen	18
10. Wat moet je meenemen?	19
10.1 Algemeen	19
10.2 Reisdocumenten	19
10.3 Geldzaken	19
10.4 Gezondheid	19
10.5 Contact met thuis	19
11. Voor de thuisblijvers	20
11.1 Telefoonnummers	20
BIJLAGE: Albanese woorden	21

1. Inleiding

In 2010 is het diaconaal project Van Oost naar Oost voor het eerst van start gegaan. In 2009 zijn we begonnen met het organiseren van allerlei acties om geld in te zamelen. Een groep van 23 jongeren in de leeftijd van 16 tot 25 jaar en 3 begeleiders zijn in augustus vertrokken naar Oekraïne.

Het was een succesvolle onderneming, alleen de organisatie waar we mee in zee zijn gegaan sloot niet aan bij onze verwachtingen en wensen.

Na de eerste reis hebben we nagedacht over een vervolg van het diaconale project. Na met elkaar onderzocht te hebben welke mogelijke projecten in aanmerking kunnen komen voor ons, hebben we gekozen in zee te gaan met de stichting Ajuta. Het is een plaatselijke stichting die al vele jaren ervaring heeft in Roemenië, waar ze in de plaats Sighetu een aantal projecten hebben georganiseerd voor kinderverhuizen en het psychiatrisch ziekenhuis. Na overleg met de stichting Ajuta hebben we gekozen om vanaf 2012 onze aandacht te richten op de jongeren in Sighetu. We hebben ons gericht op twee kinderverhuizen en op een basisschool. Daarnaast hebben we in 2013 en 2014 activiteiten gedaan in het psychiatrische ziekenhuis, activiteiten met patiënten, geveerd en geklust. Naast het diaconale deel van de reis hebben we ook kennisgemaakt met de jongeren van het land.

In het najaar van 2011 zijn we begonnen met de voorbereidingen. In augustus 2012 zijn we met 21 jongeren, 4 begeleiders en 2 bestuursleden van Ajuta op reis gegaan. Een nieuwe locatie met leuke projecten.

In 2013 zijn we met een groep van 25 jongeren, 4 begeleiders en 1 bestuurslid van Ajuta weer op reis geweest.

In 2014 is een groep van 16 jongeren en 4 begeleiders voor het laatst naar Sighetu in Albanië gegaan.

We zagen positieve ontwikkelingen in Sighetu, en we hebben het idee dat onze hulp daar minder noodzakelijk is. Daarom zijn we in het najaar van 2014 op zoek gegaan naar een nieuw project. We zijn een samenwerking aangegaan met New Day Impact, een Apeldoornse organisatie voor ontwikkelingssamenwerking met een christelijke identiteit.

In 2015 hebben 21 jongeren en 3 begeleiders zich enthousiast ingezet om geld in te zamelen om de reis naar Albanië te realiseren én om de diaconale projecten die daar uitgevoerd zullen worden te bekostigen.

In deze reisgids geven we een overzicht van het project Van Oost naar Oost 2015. Ook wordt informatie over Albanië en praktische informatie en tips gegeven voor op reis.

Samenstelling van de voorbereidingsgroep:

- Caspar van Orizande
- Jaap Kappers
- Dineke Vis
- Jeanine Buiten
- Jolande te Winkel

We wensen je veel leesplezier.

Namens de voorbereidingsgroep.
Djamila van Kamp

2. Doelstellingen

In 2015 gaan we van 11 t/m 19 juli naar Albanië met een groep van 24 personen. In samenwerking met New Day Impact hebben wij de contacten verworven op de locaties in en om Tirana. We zullen daar gaan klussen en verven in een psychiatrisch ziekenhuis in Elbasan, bij Tirana. Ook gaan we bezig met programma's in een dagactiviteitencentrum in Bathore, bij Tirana en een kinder- en klusprogramma in Bitaj.

Vooralsnog is het idee om de komende 3 jaar in zee te gaan met de Apeldoornse stichting New Day Impact.

Het doel van onze reis is om met kleine handelingen de medemens een handje te helpen en een leuke tijd te geven. Dat doen we door middel van een klusprogramma (verven / opknappen) en sport- en spelactiviteiten (van Hollandse spelen tot cup cakes bakken) met kinderen en bij een instelling voor mensen met lichamelijke, verstandelijke en/of psychiatrische beperkingen.

Daarnaast hebben we als doel om de jongeren in Apeldoorn te laten proeven van de Oost-Europese cultuur. We denken dat het een waardevolle aanvulling is om de verschillen met het Westerse leven in te zien. Als laatste vinden wij het belangrijk dat de groep een leuke tijd beleefd in het samenzijn met leeftijdsgenoten.

Hoe gaan we dat realiseren?

- Het betrekken van de wijkgemeente Apeldoorn Noordoost: door middel van allerlei activiteiten en acties te organiseren proberen we de Protestantse Wijkgemeente Apeldoorn-Noordoost te betrekken bij het diaconaal project Van Oost naar Oost.
- We gaan creatieve en sportieve activiteiten doen met kinderen in een achterstandswijk in Tirana en in een dorpje waar de mensen primitief wonen. Ook gaan we de leefomgeving verbeteren van het psychiatrische ziekenhuis door het opknappen en verven bij de psychiatrie en een dagactiviteitenprogramma voor patiënten.
- Jongeren uit Zevenhuizen leren elkaar kennen en werken samen.
- Hard werken, plezier hebben, leren van elkaar en van een andere cultuur.

3. Activiteiten

Om het nieuwe project 2015 te promoten en financiële steun te krijgen, zijn er diverse acties bedacht.

Belangrijkste is de bekendheid binnen de drie wijkgemeenten.

Regelmatig wordt er een stukje in de nieuwsbrief van de wijkgemeente gepubliceerd. Ook hebben verschillende mensen regelmatig tijdens de dienst op zondag, iets over de ontwikkelingen van het project verteld.

Om de financiële middelen te verkrijgen voor het project hebben de jongeren activiteiten bedacht en uitgevoerd.

Opbrengstenoverzicht van de activiteiten

• Blikjes verzamelen	€ 160
◦ (organisatie Jolande te Winkel)	
• Oliebollen	€ 454
◦ (organisatie Jaap Kappers)	
• VanOostNaarProost	€ 240
◦ (organisatie Caspar van Orizande)	
• Folderactie wijkraad Zevenhuizen- Zuidbroek	€ 1.500
◦ (november en april iedereen)	
• Winterkostbuffet	€ 261
◦ (georganiseerd vanuit de diaconie)	
◦ (jongeren hebben meegeholpen)	
• Paaseitjes	€ 303
◦ (organisatie Eline Vis)	
• Autowasbonnen	€ 1.187
◦ (organisatie Jaap Kappers)	
• Bloembollen	€ 172
◦ (organisatie Famke Quist)	
• Benefietdag	€ 338
◦ (organisatie Sophie Slagter, Pètra Huigen en Emma Praat)	
• Wijnverkoop	€ 3.180
◦ (Organisatie Dineke Vis)	
• Kaasverkoop	€ 300
◦ (Organisatie Dineke Vis)	
• Drakenbootfestival	€ 200
◦ (Organisatie Jeanine Buiten)	
• Giften	€ 125
• Diverse	€ 378
• Donaties van Klankbord en de centrale Diaconie	€ 1.750
• Bijdrage jongeren	€ 4.950

• Totale opbrengst	€ 15.495

4 Begroting

In hoofdstuk 3 hebben we de inkomsten beschreven aan de hand van verschillende activiteiten.

Waar wordt het geld nu precies aan besteed? Het gaat om de volgende grote kostenposten:

- € 7.510 Reiskosten (trein in Nederland, vlucht en boot)
- € 3.522 Verblijfskosten (jeugdhotel en maaltijden)
- € 3.600 Diaconaal werk en diversen

Hieronder volgt een korte uitleg van de belangrijkste onderdelen.

4.1 Verblijf

Op de boot hebben we op de heen en terugreis geen hut maar gewoon deck Seats. Dit in verband met de kosten. In het Jeugdhotel zijn er verschillende zalen waar onze jongeren verblijven. **Neem zelf handdoeken mee!** De meiden liggen op een meidenzaal, de jongens op een jongenszaal. In die tijd dat wij er zijn, zullen er geen andere jongeren op die zaal verblijven. Zondag 's avonds eten we in het jeugdhotel en we hebben afgesproken dat ook nog een andere keer te doen. De andere avonden kijken we waar we als groep uit eten kunnen gaan. Het ontbijt is elke keer in het jeugdhotel. Overdag zal er genoeg eten en water aanwezig zijn bij de verschillende projecten.

4.2 Vervoer

Tijdens ons verblijf in Tirana maken we gebruik van het openbaar vervoer voor ons project in Bathore, een buitenwijk van Tirana. Voor de reis naar Elbasan huren we een busje voor de gehele week. Als we woensdag naar het bergdorpje Bitaj gaan, huren we nog twee busjes extra voor die dag.

4.3 Diaconaal werk en diversen

De rest van het geld wordt besteed aan de materialen die nodig zijn om onze werkzaamheden te kunnen uitvoeren. Verder worden de uitstapjes ervan betaald en hebben we geld gereserveerd voor onvoorziene uitgaven.

5. Deelnemers

De volgende mensen gaan mee om de handen uit de mouwen te steken in Albanië:

Vanuit de projectorganisatie:

1. Dineke Vis
2. Jaap Kappers
3. Jolande te Winkel
4. Caspar van Orizande
5. Jeanine Buiten

Deelnemende jongeren:

1. Delilah Dols
2. Ladic van Dun
3. Lyndon Weenink
4. Martina Huijgen
5. Jaron Kappers
6. Alexander Kooiman
7. Maarten Kooiman
8. Steven Vis
9. Rens Huisman
10. Famke Quist
11. Anne Kooiman
12. Eline Vis
13. Emma Praat
14. Karlijn Bussink
15. Sophie Slagter
16. Djamila van Kamp
17. Petra Huijgen
18. Michiel Heijenk
19. Sjoerd Huisman



v.l.n.r: (bovenste rij) Michiel, Caspar, Sophie, Famke, Rens, Maarten, Alexander
(middelste rij) Ladic, Pètra, Djamila, Delilah, Martina, Jolande, Jeanine
(onderste rij) Dineke, Jaron, Eline, Jaap, Steven

(Lyndon, Anne, Emma, Karlijn en Sjoerd staan helaas niet op de foto)

6. Programma van de reis

6.1 Heenreis

Zaterdag 11 juli worden jullie om 7.10 uur verwacht op station Apeldoorn Osseveld aan de kant van Talma Borgh. In verband met werkzaamheden aan het spoor reizen we via Deventer.

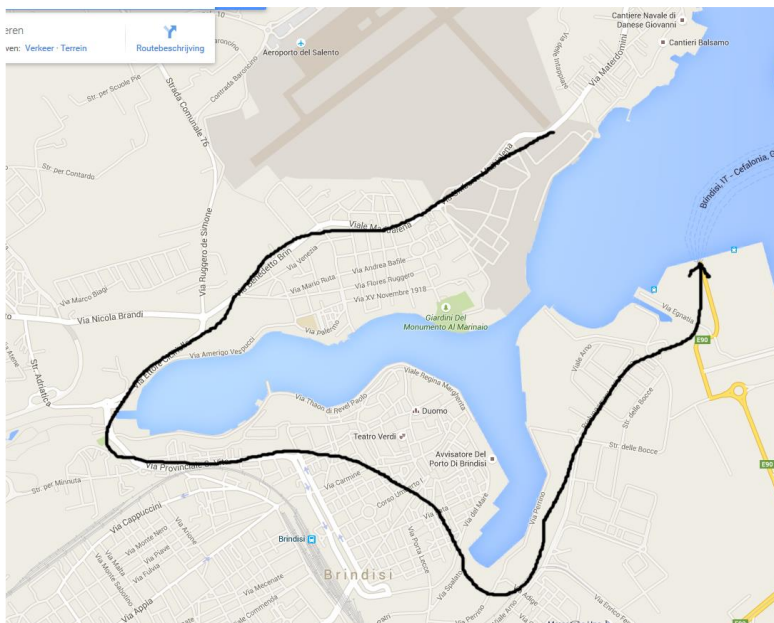
Het reisschema is als volgt:

7:24	+ Apeldoorn Osseveld	1	Apeldoorn Sprinter (NS)
7:35	+ Deventer	3	
7:44	+ Deventer	1	Roosendaal Intercity (NS)
9:15	+ 's Hertogenbosch	7a	
9:25	+ 's Hertogenbosch	6	Heerlen Intercity (NS)
9:44	+ Eindhoven	1	
9:57	Bushalte Station, Eindhoven		
10:15	Bushalte Airport, Eindhoven		

Zorg zelf voor een OV-kaart met genoeg geld voor de bus (met minimaal 10 euro).

Om 12.05 uur vliegen we met Ryanair FR 8833 naar Brindisi waar we om 14.40 uur landen. Daar gaan we naar Betty Café waar we onze bagage droppen. 's Middags hebben we de tijd om Brindisi te verkennen. Na een maaltijd in Betty Café gaan we naar de haven waar we om 22.30 uur aanwezig willen zijn, omdat om 23.30 uur de boot vertrekt. We komen zondag 12 juli om 8.00 uur aan in Vlore. Daar gaan we op zoek naar de bus die ons naar Tirana zal brengen en waar we in de loop van de dag bij het hostel zullen arriveren. 's Avonds eten we samen in het jeugdhotel.

Let op: het eten en drinken tijdens het reizen (behalve zaterdagavond eten en zondagochtend ontbijt) is niet inbegrepen. Neem daarom voldoende geld mee (contant!) om hier zelfvoorzienend in te kunnen zijn.



De Sint-Nicolaaskerk in Bari

Al in 1087 werd begonnen met de bouw van de Sint-Nicolaaskerk in Bari. De relieken (overblijfselen) van Sint-Nicolaas waren kort daarvoor door zeelui overgebracht vanuit de Turkse Myra, waar de in ons land welbekende Sint Nicolaas bisschop was. Twee jaar later, in 1089, wijdde Paus Urbanus de crypte in. De kerk zelf werd pas meer dan 100 jaar later ingewijd, in 1197.

Het eerste wat opvalt aan de Sint-Nicolaaskerk zijn de twee lage, vierkante torens aan de zijkanten. Daardoor maakt het gebouw meer de indruk van een kasteel dan van een kerk. Door de geschiedenis heen zou de kerk dan ook verschillende keren als burcht zijn gebruikt. De basiliek is gebouwd volgens de Romaanse bouwstijl van Apulië, de streek in Zuid-Oost Italië waarin we ons nu bevinden. Ook zijn er veel Byzantijnse invloeden, bijvoorbeeld in de crypte die zich onder de kerk bevindt. In die crypte worden de stoffelijke resten van Sint-Nicolaas bewaard. Nicolaas is de beschermheilige van Bari. In de tombe zou zich een vloeistof genaamd 'Santa Manna' vormen, die miraculeuze eigenschappen zou bevatten. Eén keer per jaar – van 7 tot en met 9 mei – wordt het opgevangen door de rector van de basiliek. Tijdens die drie feestdagen wordt gevierd dat de relieken van Sint-Nicolaas van Myra naar Bari zijn overgebracht. Verdund met water wordt het Santa Manna uitgedeeld aan de gelovigen.

Er bevinden zich veel kunstwerken in de kerk. De bisschopszetel is een voorbeeld van Romaanse beeldhouwkunst. Let ook op het altaarciborie (de oudste van deze streek), versierd met mozaïeken en afbeeldingen van planten, dieren en mythologische figuren. Ook op de vloer zijn verschillende fraaie mozaïeken te ontdekken. Het graf van Sint-Nicolaas is een belangrijk bedevaartsoort voor zowel rooms-katholieken als orthodoxe Christenen uit Oost-Europa.

6.2 Tirana

In Tirana zullen we overnachten in het Tirana Trip'n'hostel Albania, gelegen in de oudste wijk van Tirana. Het hostel bestaat uit drie verdiepingen en heeft twee binnenplaatsen met terras.

Er zijn geen gratis handdoeken beschikbaar (alleen tegen vergoeding). Beddengoed is wel aanwezig.

In Tirana gebruiken we openbaar vervoer voor het project in Bathore en een gehuurd busje naar Elbasan. Op woensdag naar Bitaj gebruiken we drie busjes met chauffeurs uit Albanië.

De contactgegevens van het hostel zijn:

Adres: Rruga Musa Maci 1, Tirana, Albanië

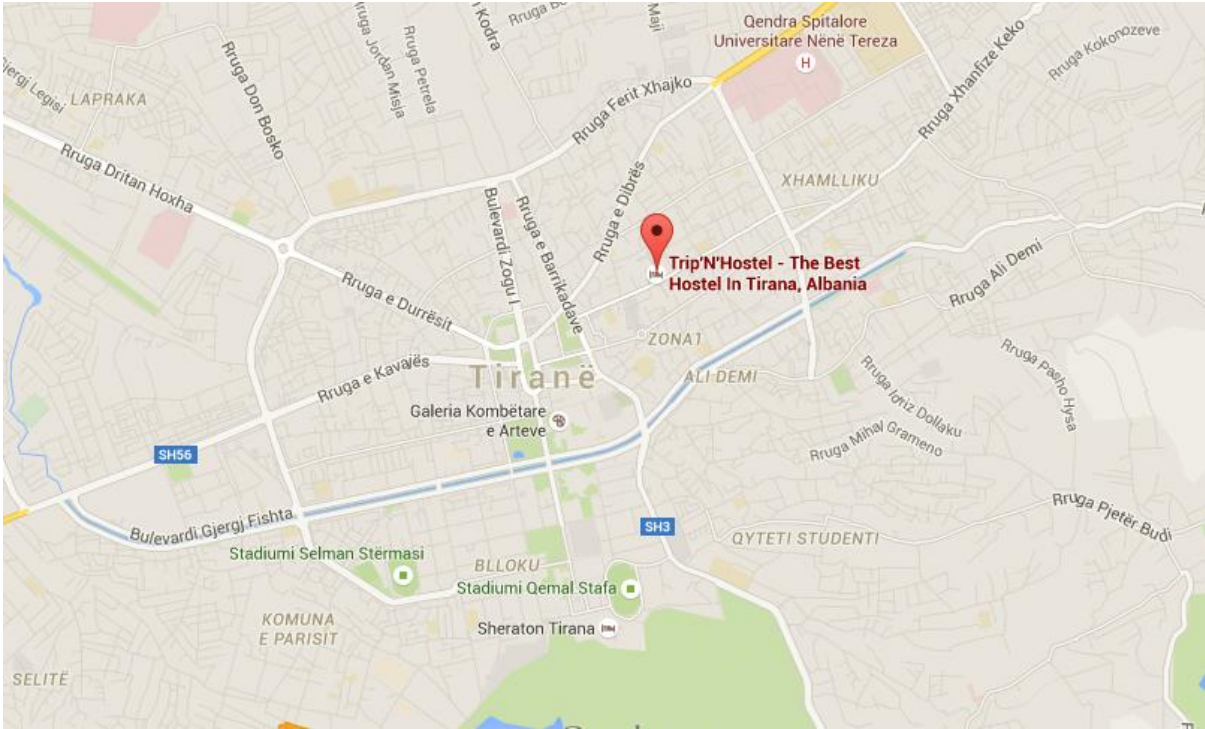
E-mail: tripnhostel@gmail.com

Telefoonnummer: 00355 683048905

Website: www.tiranatripnhotelalbania.com



Locatie hostel in Tirana



Vergroting



6.3 Albanië

Geschiedenis van Albanië

Eventjes vormt zich van 1272 tot 1269 het vorstendom Arbanië. Het landje is een kort leven bespaard en wordt al snel ingelijfd bij het Servische rijk. Rond 1385 valt het Osmaanse rijk het Balkangebied binnen en het land ondergaat een Islamisering. De sporen van deze vier eeuwen Turkse overheersing zijn nog steeds zichtbaar. Veel hedendaagse Albanezen hebben nog achternamen die terug te leiden zijn naar het Ottomaanse tijdperk. Ook de Albanese keuken is sterk beïnvloed door de Turkse smaak. In 1912 wordt Albanië onafhankelijk verklaard. Hierna wordt vrede gesloten met Turkije en wordt de staat geaccepteerd.

Tijdens de Eerste Wereldoorlog (1914) komt het land opnieuw onder buitenlandse bezetting. Servië, Montenegro en Griekenland heersen over delen van het land. Later valt Italië het gebied binnen en na verschillende gevechten tussen voornamelijk Italië en Oostenrijk-Hongarije blijft het tijdens het verdere verloop van de oorlog onrustig in het gebied. De grenzen worden in 1912 vastgelegd.

In 1945 worden er verkiezingen gehouden waar maar één partij aan meedoet: de communistische partij. Ze winnen dan ook, en Albanië wordt een communistisch land met als voorbeeld Sovjet-Unie van Stalin. Aan het hoofd staat Enver Hoxha, een vriend van Stalin. De tegenstanders worden uit de weg geruimd of verdwijnen gewoon. In eerste instantie onderhoudt het nauwe banden met de andere communistische landen maar al snel isoleert Albanië zich omdat Hoxha ervan overtuigd is dat Albanië het enige echte communistische land ter wereld is.

In 30 jaar werkt het land zich op van een onderontwikkeld land tot een moderne staat. De industrie groeit enorm, het analfabetisme wordt met succes bestreden (van 80% naar 25%), dankzij de gratis gezondheidszorg gaat de levensverwachting omhoog van 38 naar 75 en alle inwoners van het land werden aangesloten op het elektriciteitsnetwerk. Aan de andere kant worden de Albanezen enorm gekort in hun vrijheid. Alles wordt gecontroleerd en contact met de buitenwereld is ten strengste verboden. Veel mensen verdwijnen zomaar achter de tralies.

Albanië nu

Na de dood van Enver Hoxha in 1985, komt het volk in opstand. Na een paar jaar van ongeregelde heden wordt het standbeeld van Hoxha in Tirana door een woedende menigte van zijn sokkel getrokken. Er worden voor eerst in 45 jaar democratische verkiezingen uitgeschreven die een einde maken het communistisch regime. Toch zijn de sporen van het communisme nog steeds zichtbaar in Albanië. De vernieuwingen vorderen traag en ondanks de vele buitenlandse hulp is het land ook nu nog één van de armste landen van Europa.

Taal

Albanees (Shqip) is een eigen aftakking van de Indo-Europese taalgroep waar bijna alle Europese talen bij horen, en dus één van de weinige talen die niet duidelijk aan een andere Europese taal verwant is. Het heeft veel leenwoorden uit andere talen zoals het Latijn, maar door de geheel eigen grammatica helpt kennis van andere talen weinig.

Keuken

Door de Ottomaanse overheersing zijn er nog veel Turkse invloeden zichtbaar in de Albanese keuken. Verder hebben de keukens van Griekenland en de Balkanlanden grote invloed. Veel vlees, veel gerechten op basis van yoghurt en veel zoetigheden. Varkensvlees wordt er minder gegeten door de islamitische achtergrond van het land. Orgaanvlees geldt als een delicatessen en wordt vaak tijdens speciale gelegenheden geserveerd.

- * fërgesë van Tirana (gekruid kalfsvlees met geitenkaas)
- * qofte te ferguara (vleesballetjes)
- * tave kosi (gebakken lamsvlees met yoghurtsaus)
- * gjelle me arra (kalfsvlees of kip met walnoten)
- * byrek shqiptar me perime (quiche met spinazie, geitenkaas en groene ui (!))
- * tave me prech (casserole van prei en rundgehakt)
- * jamime fasule (soep van witte bonen, ui, tomaten, peterselie en munt)
- * eomlek (konijn in wijn)
- * qafte me veze dhe limon (vogelnestjes van lamsgehakt in limoensaus)
- * specca te mbushura (gevulde paprika).

6.4 Weekprogramma

Maandag 13 juli	2 gesplitste programma's: Team 1: Wijkcentrum Bathore Klussen, verven en spelprogramma in achterstandswijk Bathore – Tirana Team 2: Psychiatrisch Ziekenhuis Elbasan Klussen en verven en programma's in dagactiviteitencentrum	Bathore: Ongeveer 30 minuten vanuit Centrum Tirana. Elbasan: Ongeveer 50 minuten vanuit Centrum Tirana.
Dinsdag 14 juli	2 gesplitste programma's. Team 1: Wijkcentrum Bathore Klussen, verven en spelprogramma in achterstandswijk Bathore – Tirana Team 2: Psychiatrisch Ziekenhuis Elbasan Klussen en verven en programma's in dagactiviteitencentrum	
Woensdag 15 juli	Gehele groep gaat dag naar Bitaj: Heuvel dorpje in het westen van Albanië, waar de mensen primitief wonen. Programma: In overleg, verven (1 of 2 huisjes), raam vervangen en kinderprogramma	Bitaj: Ongeveer 1,5 uur rijden vanuit Tirana (met tussenstop 2uur rekenen)
Donderdag 16 juli	2 gesplitste programma's. Team 1: Wijkcentrum Bathore Klussen, verven en spelprogramma in achterstandswijk Bathore – Tirana Team 2: Psychiatrisch Ziekenhuis Elbasan Klussen en verven en programma's in dagactiviteitencentrum	
Vrijdag 17 juli	2 gesplitste programma's. Team 1: Wijkcentrum Bathore (Klussen, verven en spelprogramma in achterstandswijk Bathore – Tirana) Team 2: Psychiatrisch Ziekenhuis Elbasan Klussen en verven en programma's in dagactiviteitencentrum	
Zaterdag 18 juli	Vrije besteding. Wordt nog ingevuld 23.00 vertrek met de boot	
Zondag 19 juli	Reisdag	

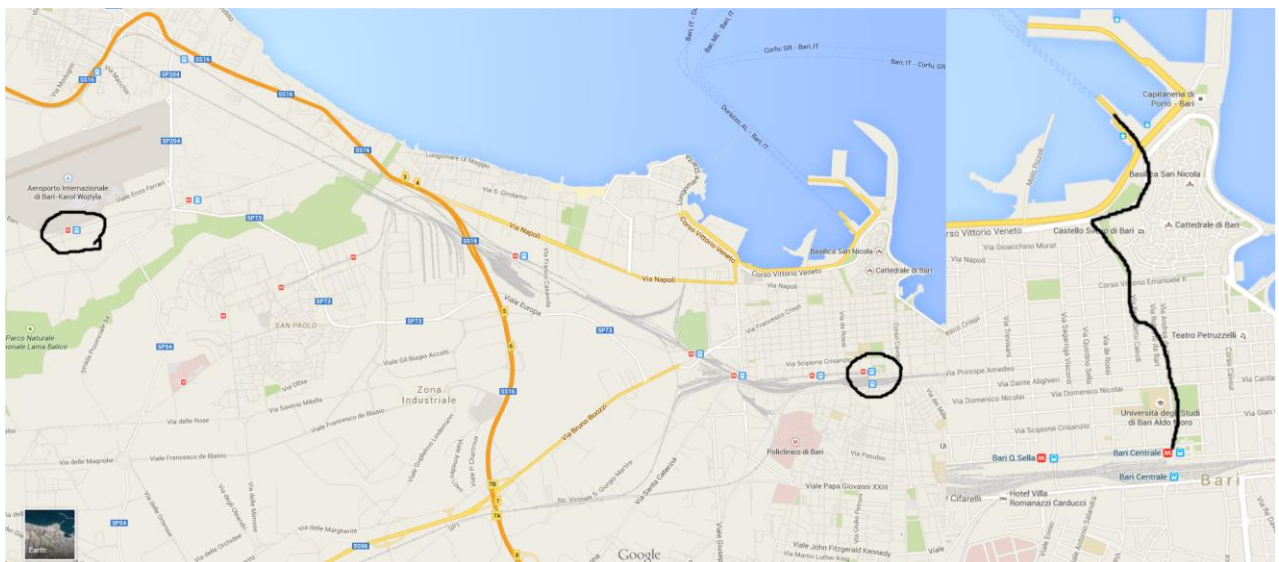
6.5 Terugreis

In Tirana gebruiken we taxi's voor het project in Bathore en de autobus naar Elbasan. Op woensdag naar Bitaj gebruiken we busjes met chauffeurs uit Albanië.

We pakken om 9.10 de metro bij Bari-Centrale en arriveren om 9.25 bij de luchthaven. Om 10.30 uur vliegen we met Ryanair FR 9381 naar Maastricht waar we om 12.50 uur aankomen.

We pakken de bus om 13.25 naar Maastricht en arriveren 13.50 op het station.

14:28	+ Maastricht	3	Amsterdam Centraal Intercity (NS)
16:21	+ Utrecht Centraal	7	
16:36	+ Utrecht	11	Enschede Intercity (NS)
17:17	+ Apeldoorn	4	
17:21	+ Apeldoorn	3	Almelo Sprinter (NS)
17:24	+ Apeldoorn Osseveld	1	



7. Veiligheid en regels

7.1 Veiligheid

Berg je geld en waardevolle spullen op verschillende plaatsen op. Mocht er onverhoopt toch iets gestolen worden, dan ben je niet alles kwijt. We zijn in het land te gast. We gedragen ons fatsoenlijk. Oftewel, stel je een beetje bescheiden op.

We gaan er vanuit dat wanneer je een biertje/wijntje drinkt, je dit met mate doet. Alcoholmisbruik is niet goed voor jezelf en ook niet voor de groep. Je moet elke dag weer vroeg op en je werkt hard.

7.2 Regels

Hieronder volgen enkele regels:

Algemeen

- Wees flexibel, in Albanië kan alles zo maar veranderen
- Heb respect voor elkaar
- Je bent een gast, gedraag je daar naar!
- Laat weten waar je bent
- Water uit de kraan niet drinken
- Wees matig met alcohol, zeker wanneer het warm is
- Roken doe je buiten
- Samen uit, samen thuis. Als we samen opstap zijn, let op elkaar
- Wees voorbereid op mogelijke tropische temperaturen (40 graden)

Huisregels

- De omgeving moet geen last van ons hebben. 's Avonds draagt het geluid ver, houdt daar rekening mee.
- 's Avonds om 00.00 uur zijn we allemaal binnen.
- 1.00 uur is het rustig in de slaapkamers.
- 7.00 uur op, ontbijten om 7.30 uur.
- 08:15 zullen we vertrekken naar de projecten.
- Overdag is drankgebruik niet toegestaan. 's Avonds met mate. Op reis geldt de alcoholleeftijdsgrens van het land (16+).

8. Praktische tips

Hieronder volgt wat praktische informatie en tips die je moet weten om naar Albanië te gaan.

8.1 ID / Paspoort

Voor Albanië is geen visum nodig, alleen een geldig paspoort of identiteitskaart. Deze moet nog drie maanden geldig zijn bij aankomst in het land.

Let op: Bij het vertrek (zaterdagochtend 07:10, station Osseveld), dient iedereen een kopie van zijn of haar identiteitskaart of paspoort in te leveren bij de leiding.

8.2 Geld

De Albanese munteenheid is de lek (meervoud lekë). 1 euro is ongeveer 137 lek. Er zijn briefjes van 200, 500, 1000, 2000 en 5000 lek, en munten van 5, 10, 20, 50 en 100 lek.

Let op:

De Albanese hebben soms nog de gewoonte om prijzen in de 'oude lek' te geven, met een extra 0 erbij (dus 100 lek wordt 1000 lek).

Zorg ervoor dat je al je lekë hebt uitgegeven voordat je het land verlaat. Je kunt buiten Albanië je geld namelijk niet inwisselen.

Ontbijt, lunch en avondeten wordt door de leiding geregeld en bekostigd. Alle andere uitgaven zijn voor eigen rekening.

Houd er rekening mee dat je voldoende geld op je rekening hebt staan voor de uitgaven die je zelf wilt doen. Dit is aan jullie hoeveel dit ongeveer zal zijn.

8.3 Verzekeringen

Zelf moet je zorgen voor:

- Ziektekostenverzekering.
- Een reisverzekering
- Aansprakelijkheidsverzekering voor Particulieren (AVP).

8.4 Telefoon en internet

Vanuit Albanië kun je direct naar het buitenland bellen. Om van Albanië naar Nederland te bellen, draai je eerst 0031. Verder zijn er in de grote plaatsen internetcafés. Om op het internet te gaan via je telefoon, kun je het beste doen via de beschikbare Wi-Fi. Wi-Fi is op verschillende plekken in Tirana en in het hostel in Tirana beschikbaar.

8.5 Overig

- Er is geen tijdsverschil tussen Nederland en Albanië

9. Op reis en je gezondheid

De GGD adviseert het volgende aan reizigers naar Albanië:

- Het is zeer verstandig is om alle deelnemers van de reis naar Albanië te laten inenten.
- Dit advies is aanbevolen voor alle reizigers naar Albanië, maar wordt dringend aangeraden bij contact met de lokale bevolking.

Voor Albanië zijn de volgende vaccinaties aanbevolen:

- Hepatitis A: Eén prik geeft één jaar bescherming. Een tweede prik na een half jaar geeft langdurige bescherming.
- DTP (> 18 jaar) (= difterie, tetanus, polio): DTP vaccinatie is tien jaar geldig.

De kans om ziek te worden bij deze reis iets groter dan bij een 'gewone' vakantie. Daarom wat tips om de kans op ziekte te verkleinen.

9.1 Algemene tips m.b.t. gezondheid

Veel ziekteverwekkers komen via besmet voedsel of drinkwater het lichaam binnen. Een goede hygiëne kan dan een hoop narigheid voorkomen. Hier volgen een aantal algemene regels die de kans op een besmetting aanzienlijk kunnen verkleinen:

- Drink geen leidingwater, alleen water uit flessen. Vermijd ook ijsblokjes, aangezien deze vaak gemaakt worden van kraanwater;
- Was je handen goed met zeep, bijvoorbeeld na gebruik van het toilet, voor het eten, etc.;
- Let op houdbaarheidsdatum als je etenswaren koopt;
- Drink voldoende water, met name bij hoge temperaturen;
- Let op met eten in openbare gelegenheden zoals kraampjes op een markt, schepijs etc.;
- Loop in zanderige gebieden niet op blote voeten of sandalen.
- Voorkom dat dieren je krabben, bijten of likken.
- Zorg zelf voor medicijnen als norit (tegen poeperij) en paracetamol (tegen hoofdpijn), alcohol 70% en pleisters (tegen wondjes);
- Centraal wordt loperamide (tegen diarree), ORS (tegen uitdroging) en betadine jodiumzalf (tegen infecties) meegenomen. Ook wordt gezorgd voor handalcohol (voor desinfectie).
- Als laatste: ziekte is nooit helemaal te voorkomen. Wanneer dit gebeurt, dan graag melden bij de leiding. Zij bekijken de situatie en indien nodig, raadplegen zij tijdig een betrouwbare en lokale arts. (adressen zijn bekend vanuit New Day Impact).

9.2 Medicijnen

Als je regelmatig medicijnen gebruikt, moet je bij je apotheek of arts een 'geneesmiddelenpaspoort' (ook wel 'Europees Medisch Paspoort') aanvragen. Dat is een lijst of boekje waarin in diverse talen de namen en samenstelling van de medicijnen die je gebruikt, kunnen worden opgeschreven. Dit is handig bij de douane, om deze te kunnen laten zien dat het om eigen medicatie gaat en niet om bijvoorbeeld drugs. Ook komt het paspoort van pas als je in het buitenland nieuwe medicijnen nodig hebt. Zorg echter liever dat je extra medicijnen meeneemt, zodat je niet zonder komt te zitten!

10. Wat moet je meenemen

Je kan twee koffers meenemen; één koffer (**max. 15 kilo**) ruimbagage en één koffer handbagage (gewicht **max. 10 kilo** en grootte max. 55cm x 40cm x 20cm). Je mag nog één kleine tas van max. van max 35cm x 20cm x 20cm meenemen. Houd wat ruimte in je bagage over voor materialen voor activiteiten zoals: waterballonnen, merkstiften, loombandjes en -borden, kleurboeken, glitters, foam, stoepkrijt, strandballen, glowsticks, stiften, e.d. Deze materialen worden over alle koffers verdeeld op het punt van vertrek. Ook worden dan de polo's met naam uitgedeeld.

In de havenplaats zullen we een stukje moeten lopen. Kies daarom voor een tas die je gemakkelijk mee kunt nemen/draagbaar is (wielotjes onder de koffer/tas).

10.1 Algemeen

- Voldoende kleding (het kan nogal warm worden). Denk ook aan de avonden en aan eventuele bezoeken aan een zwembad of meer)
- **Handdoeken** (deze zijn niet aanwezig in het hostel in Tirana, beddengoed is wel aanwezig)
- Toiletartikelen
- Zaklamp en extra batterijen
- Evt. fotocamera
- Evt. muziekinstrumenten

10.2 Reisdocumenten

- **Paspoort of ID**
- **OV-chipkaart met minimaal 10 euro tegoed**
- Rijbewijs, indien in bezit
- Geneesmiddelenpaspoort, indien van toepassing
- Alarmnummers van verzekeringsmaatschappij
- Zorgverzekeringpas en/of bewijs van inschrijving zorgverzekering

10.3 Geldzaken

- Euro's (kleine coupures) voor eigen gebruik, (munt)geld voor onderweg
- **Advies: 40 euro contant meenemen om te gebruiken op de heenreis**
- Betaalpas / pinpas
- 1 euro is ongeveer 137 lek

10.4 Gezondheid

- Iets tegen muggen
- Zonnebrandmiddel (hoge factor)
- Goede zonnebril
- Reservebril, indien voorhanden
- Centraal wordt loperamide (tegen diarree), ORS (tegen uitdroging) en betadine jodiumzalf (tegen infecties) meegenomen. Ook wordt gezorgd voor handalcohol (voor desinfectie).

Vertrouwenspersoon

Zit je ergens mee tijdens de reis? Praat erover met de leiding. Zij zijn er ook voor om jullie een leuke tijd te bezorgen en vinden het belangrijk dat iedereen het naar zijn of haar zin heeft. De leiding zal wanneer nodig, zoeken naar een passende oplossing.

10.5 Contact met thuis

- Telefoonnummers van familie en vrienden in Nederland (de projectgroep beschikt ook over telefoonnummers in het geval van nood).

11. Voor de thuisblijvers

Voor de ouders is het handig om te weten waar we nu precies heen gaan en hoe we te bereiken zijn. Daarom volgen hier telefoonnummers en adressen.

Om het thuisfront op de hoogte te houden wordt er elke dag (mits er internet beschikbaar is) een verslagje van die dag op de website en facebookpagina geplaatst. (www.vanoostnaaroot.nl en www.facebook.com/Vanoostnaaroot)

11.1 Telefoonnummers

De volgende personen zijn bereikbaar in geval van nood:

Leiding vanuit 'Van Oost Naar Oost':

- | | |
|-----------------------|--------------|
| • Jolande te Winkel | +31651080463 |
| • Jaap Kappers | +31619873831 |
| • Dineke Vis | +31641236182 |
| • Caspar van Orizande | +31646471326 |
| • Jeanine Buiten | +31636000021 |

BIJLAGE:

Albanese woorden en uitdrukkingen

ALBANEES VOOR	BEGINNERS :)
Ja	Po
Nee	Jo
G E S P R E K J E	
Goedemorgen	Mirëmëngjes
Goedemiddag	Mirëdita
Goedenavond	Mirëmbrama
Goedenacht/weltherusten	Natën e mirë
Welkom	Mirë se vjen/ miresevini
Tot morgen	Shihemi nesër
Tot straks	Shihemi më vonë
Alstublieft	Të lutem
Dank u wel	Faleminderit
Dank u zeer	Faleminderit shumë
Het spijt me (Pardon)	Me falni
Hallo	Tungjatjeta
Prettig kennis te maken	Gëzohem që ju takoj!
Leuk om je weer te zien!	Gëzohem që ju takoj përsëri!
Tot ziens	Mirupafshim
Goede reis	Udhëtim të mbarë
Het allerbeste!	Cdo të mirë!
Hoe gaat het met jullie?	Si jeni?
Hoe is het met je ?	Si je?
Ik denk vaak aan jou!	Unë shpesh mendoj për ju!
Fijn je weer te zien!	Mirë për te parë
Met mij gaat het goed	Me mua është a mirë
Ik heet...	Emri im është
Ik ben	Unë jam
Hoe heet je?	Si e keni emrin?
Hoe oud ben je?	Savjec jeni?
Ik spreek geen Albanees	Nuk flas Shqip
Ik spreek een beetje Alb	Flas vetëm pak Shqip
Pak	Een beetje
Ik begrijp het niet	Nuk kuptoj
Ik begrijp het	Kuptova
Kunt u wat langzamer spreken?	Ju lutem flisni me ngadalë
Kunt u dat herhalen?	A mund ta përsëritni?
Ik weet het niet	Nuk e di
Ik heb een kado voor jou	Unë kam një dhuratë për ju
Het is klein	Ajo është e vogël

Geen dank	S'ka gjë
Wil je met me meegaan?	Dëshironi të vini me mua?
Mag ik binnen kijken?	Unë mund të shikojnë brenda?
Tot de volgende keer	Deri herën tjetër
Hoe laat is het?	Sa është ora?
Links	Majtas
Rechts	Djathas
H O R E C A	
Wat wilt u drinken?	Cfarë dëshironi të pini ?
Proost!	Gëzuar!
Heeft u koffie?	A keni kafe?
Ik wil graag thee	Dua çaj
Mag ik het menu?	Menynë ju lutem?
Ik eet geen vlees	Nuk ha mish
Ontbijt	Mëngjez
Lunch	Drekë
Diner	Darkë
Mag ik de rekening?	Faturën, ju lutem
Kan ik met een creditkaart betalen?	A pranoni kartë krediti?
Ingang	Hyrje
Uitgang	Dalje
Waar zijn de toiletten?	Ku janë banjot?
Waar is het herentoilet?	Ku është banjë per burra
Waar is het damestoilet?	Ku është banjë per gras
W I N K E L E N	
Waar is de bank ?	Ku është banka?
Is de bank open?	A është hapur banka?
Geld wisselen	Para ndërroj
Waar is de winkel?	Ku është dyqani?
Wat kost dit? dat?	Sa kushton kjo? ajo?
Heeft u..... een pen?	A keni...një stilolaps?
Waar kan ik koffie kopen?	Ku mund të blej kafe?
Ik wil graag souvenirs kopen	Dua të blej disa dhurata
Verkoopt u kaas?	A shisni djathë?
Open	Hapur
Gesloten	Mbyllur

Water	Ujë
Bier	Birrë
Wijn	Verë
Melk	Qumesht
Koffie	Kafe
Thee	Caj
Boter	Gjalpë
Brood	Buka
Suiker	Sheqer
Koek	Ambelsi, gurabi
Groente	Perime
Vlees	Mish
Krant	Gazette
Asperine	Asperinë
Appel	Mollë
Banaan	Banana
Ei	Veze
Worst	Sugjuk
Mineraalwater	Ujë mineral
Komkommer	Kastravec
Sla	Sallatë
Sinaasappel	Protokall
Bloem	Lule
Kan ik het passen?	A mund ta provoj?
Dat is erg duur!	Kjo është shumë e shtrenjtë
Kan ik korting krijgen?	Mund të më bëni një zbritje?
W O N E N	
Ziekenhuis	Spital
Stad	Qytet
Huis	Shtëpi
Badkamer	Dhoma e banjës
Bed	Shtrat
Deur	Derë
Kamer	Dhomë
Keuken	Kuzhinë
WC	Nevojtore
Kast	Raft
Tafel	Tryezë
Stoel	Karrike
Raam	Dritare
Wastafel	Duarlarëse
Kleding	Rrobë
Bord	Pjatë
Beker	Gotë
Bestek	Paraprak
Lepel	Lugë
Vork	Pirun
Mes	Thikë
Kopje	Filxhan
Deken	Mbulojë
Speelgoed	Lojë fëmijësh

Boek	Libër		
Lamp	Llambë		
Fiets	Bicikletë		
Kerk	Kishë		
School	Shkollë		
Bouwen	Ndërtoj		
Burgemeester	Kryetar i komunës		
God	Zoti, Përëndi		
Gods zegen!	Zoti ju bekoftë!		
W I E ?			
Ik	Unë	Zij	Ajo
Jij	Ti	Wij	Ne
U	Ju	Jullie/u	Ju
Hij	Ai	Ata/ato	Zij
Hollander		Hollandez	
Hij is.... Roel		Ai ështëRoel	
Wij zijn....		Ne jemi....	
Ik ben		Unë jam...	
G E T A L L E N			
0	Zero		
1	Një		
2	Dy		
3	Tres		
4	Katër		
5	Pesë		
6	Gjashtë		
7	Shtatë		
8	Tetë		
9	Nëntë		
10	Dhjetë		
11	Njëmbëdhjetë		
12	Dymbëdhjetë		
13	Trembëdhjetë		
14	Katëmbëdhjetë		
15	Pesëmbëdhjetë		
16	Gjastëmbëdhjetë		
17	Shtatëmbëdhjetë		
18	Tetëmbëdhjetë		
19	Nëntëmbëdhjetë		
20	Njëzet		
30	Tridhjetë		
40	Dyzet, Katërdhjetë		
50	Pesëdhjetë		
60	Gjashtëdhjetë		
70	Shtatëdhjetë		
80	Tetëdhjetë		
90	Nëntëdhjetë		
100	Njëqind		
200	Dyqind		
300	Treqind		
400	Katërqind		
500	Pesëqind		
600	Gjashtëqind		
700	Shtatëqind		

800	Tetëqind
900	Nëntëqind
1000	Një mijë
2000	Dhjetë mijë e një
10.000	Dhjetë mijë
1000.000	Njëqind mijë
1.000.000	Një milion
D A G E N	E N
Maandag	E hënë
Dinsdag	E martë
Woensdag	E mërkurë
Donderdag	E enjte
Vrijdag	E premte
Zaterdag	E shtunë
Zondag	E dielë
Lente	Pranverë
Zomer	Verë
Herfst	Vjeshtë
Winter	Dimër

Dag	Ditë
Week	Javë
Maand	Muaj
Seizoen	Sezon
Jaar	Vit
Eeuw	Shekull
Januari	Janar
Februari	Shkurt
Maart	Mars
April	Prill
Mei	Maj
Juni	Qershor
Juli	Korrik
Augustus	Gusht
September	Shtator
Oktober	Tetor
November	Nëntor
December	Dhjetor