

Reisgids Van Oost naar Oost



Diaconale reis naar Albanië

Georganiseerd vanuit de
Protestantse Wijkgemeente Apeldoorn-Noordoost

20 t/m 31 juli 2025



Inhoud

1. Inleiding.....	3
<i>Telefoonnummers Begeleiders</i>	5
2. Doelstellingen.....	6
3. Algemene informatie.....	7
3.1 <i>Albanië</i>	7
3.2 <i>Tirana</i>	9
3.3 <i>Informatie over de Orthodoxe kerk</i>	10
3.4 <i>Informatie over Elbasan</i>	10
3.5 <i>Informatie over Gramsh</i>	11
4. Begroting.....	12
4.1 <i>Verblijf</i>	12
4.2 <i>Vervoer</i>	12
4.3 <i>Diaconaal werk en diversen</i>	12
5. Deelnemers.....	13
6. Programma van de reis	14
6.1 <i>Heenreis</i>	15
6.2 <i>Weekindeling</i>	16
6.4 <i>Terugreis</i>	23
7. Veiligheid en regels	24
7.1 <i>Veiligheid</i>	24
7.2 <i>Regels</i>	24
8. Praktische tips	25
8.1 <i>ID/Paspoort</i>	25
8.2 <i>Geld</i>	25
8.3 <i>Verzekeringen</i>	25
8.4 <i>Telefoon en internet</i>	25
8.5 <i>Overig</i>	25
9. Op reis en je gezondheid.....	26
9.1 <i>Vaccinaties</i>	26
9.2 <i>Algemene tips m.b.t. gezondheid</i>	26
9.3 <i>Medicijnen</i>	26
10. Wat moet je meenemen	27
10.1 <i>Algemeen</i>	27
10.2 <i>Reisdocumenten</i>	27
10.3 <i>Geldzaken</i>	27
10.4 <i>Gezondheid</i>	27
BIJLAGE: Albanese woorden en uitdrukkingen	28



1. Inleiding

Dag allemaal,

Dit jaar organiseren we voor de negende keer Van Oost Naar Oost (VONO) naar Albanië. Een onvergetelijke en super leerzame ervaring, zoals degenen onder jullie die er vorig(e) jaar/jaren ook bij waren nog weten. We gaan aan projecten werken en daarnaast gaan we het noordoostelijk deel van Albanië, Tirana en omgeving verkennen.

Eerst volgt hier wat achtergrondinformatie over Van Oost Naar Oost.

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. Met elkaar hebben we onderzocht welke mogelijke projecten voor ons in aanmerking konden komen en is gekozen voor samenwerking met de stichting Ajuta. We hebben ons gericht op twee kindertehuizen en op een basisschool in Sighetu, Roemenië. Daarnaast hebben we in 2013 en 2014 activiteiten gedaan in het psychiatrisch 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. 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 Roemenië gegaan.

We zagen positieve ontwikkelingen in Sighetu en hadden het idee dat onze hulp daar minder noodzakelijk is. Daarom zijn we in het najaar van 2014 op zoek gegaan naar een nieuw project met een andere bestemming: Albanië. In 2015 heeft de stichting New Day Impact contactpersonen doorgegeven. Vanaf 2016 hebben we zelf contactpersonen en projecten opgezocht.

De afgelopen jaren hebben we met verschillende groepen Albanië bezocht. VONO is de reis voor jongeren in juli van ieder jaar en VONOVO is de reis voor ouderen in april van ieder jaar. Hieronder vind je hier een overzicht van:

Jaar	VONO groepsgrootte	VONOVO groepsgrootte	Bijzonderheden
2015	18	Geen reis	VONOVO bestond nog niet
2016	30	Geen reis	VONOVO bestond nog niet
2017	21	19	
2018	17	18	
2019	21	19	
2020	Geen reis	Geen reis	Covid-19
2021	Geen reis	8 (in augustus)	Covid-19
2022	20	24	
2023	20	18	
2024	15	23	
2025	17	Geen reis	VONOVO te weinig deelnemers

Tijdens de VONO-reizen hebben we mensen geholpen met een aantal verschillende projecten. Elk jaar helpen we in een psychiatrisch ziekenhuis in Elbasan met opknappen en geven we bovendien de bewoners wat aandacht en afleiding met creatieve en spelactiviteiten, pannenkoeken bakken en picknicken. In 2015 hebben we de bankjes in de tuin kleurig geveerd en een stellingkast in het magazijn gemaakt. In 2016 en 2017 hebben we een lange muur in de tuin van de psychiatrie in Elbasan kleurig geschilderd. In 2018 hebben we binnen op een aantal afdelingen muurtekeningen gemaakt. In 2019 is de buitenmuur rond een nieuw te maken recreatieveld door ons geschilderd met sportieve tekeningen. In 2015, 2016 en 2017 hebben we geholpen bij het dagprogramma voor kinderen die tijdens hun zomervakantie in een activiteitscentrum in Bathore samenkomen en hebben daar in de buurt huizen geschilderd van mensen die daar zelf niet toe in staat zijn.



In 2015 hebben we daarbij ook een kinder- en klusprogramma in het dorpje Bitaj uitgevoerd. In 2016 hebben we in samenwerking met de stichting Illyrucum movement in Yzberisht, een wijk in Tirana, meegewerkt aan een kinderprogramma met muziek, drama, dans en spelactiviteiten. Een aantal middagen hebben we daar bomen geschilderd ter bescherming tegen ongedierte. In 2016 en 2017 hebben we in samenwerking met de Albanees Orthodoxe Kerk in Tirana geholpen bij het keukenproject, in de mensa, eetkamer voor de armeren.

Vanaf 2017 zijn we in samenwerking met de Albanees Orthodoxe Kerk in Gramsh bezig geweest. We werkten mee aan een kinderspelprogramma en hebben daar ook geklust bij mensen die dat nodig hadden. Ook hebben we meegeholpen bij het keukenproject. In 2018 hebben we bij de middelbare school de sportvelden helpen opknappen met voetbalgoalnet, volleybalnet, basketbalpalen en het schilderen van de lijnen van de velden.

In 2019 hebben we daarnaast in Shtërmën in samenwerking met de lokale jeugd een speelplek opgeknapt door het hek, de bankjes en een wipwap te verven en te repareren. In Tirana hebben we een SOS-kinderdorp en een weeshuis bezocht.

Tijdens de Corona-periode konden we niet naar Albanië. In 2020 was Van Oost naar Oost betrokken op afstand met 'VONO thuis', in samenwerking met father Gregory, een Albanese VONO variant met jongeren vanuit Tirana en plaatselijke ondernemers in Gramsh. Twee huizen zijn voorzien van uitbreiding en nieuwe daken. Ook zijn deze huizen opnieuw geschilderd. Voedselpakketten zijn uitgedeeld aan gezinnen en kinderen. De mensa kon blijven draaien met behulp van kok Marjeta. Daarnaast is er een kamp voor de kinderen georganiseerd. Dit is mogelijk gemaakt door giften van de jongeren en vanuit onze gemeente.

Ook in het psychiatrisch ziekenhuis in Elbasan hebben we iets kunnen helpen organiseren. De jongeren hebben fotokaarten met teksten gemaakt, de chauffeur van een transport van Hoop voor Albanië heeft deze naar Elbasan gebracht. Daar hebben ze er een speciale ochtend van gemaakt voor alle patiënten, waarbij ze namens VONO op ijsjes hebben getrakteerd, een leuke en lekkere onderbreking.

Met de VONOVO-reis zijn we in april/mei 2017, 2018, 2019 en 2021 (augustus), 2022, 2023, 2024 in Gramsh, Cerrik, Shtërmën en Elbasan geweest. In Gramsh heeft Father Gregory samen met anderen een mensa opgezet, hier hebben we gekookt en hebben Hollandse pannenkoeken vele monden gevuld. We hebben in huizen geschilderd.

In 2019 konden we ook van het geld dat door de deelnemers voor de reis was betaald een fornuis, koelkast en pannen laten aanschaffen. In 2021 hebben we twee computers met beeldschermen, een videoprojector en een printer mogen overhandigen voor de school in Gramsh.

Met de patiënten van het reïntegratiehuis in Cerrik hebben we gepicknickt. In 2018 hadden we voor hen een wasmachine aangeschaft.

In Elbasan hebben we in een psychiatrisch ziekenhuis ook Hollandse pannenkoeken voor en met de patiënten gebakken. Ook zijn er creatieve en spelactiviteiten in Elbasan gedaan. Het loomen was, naast de Hollandse polonaise, een groot succes. Natuurlijk is er ook geschilderd en dat heeft als resultaat dat de bankjes in Elbasan er weer fris uitzien. In 2019 is in samenwerking met father Petro en enkele Albanezen de dakbedekking van de overkapping van het dagactiviteitencentrum vernieuwd, een dakgoot gemonteerd en zijn de palen gelakt.

In 2021 hebben de patiënten genoten van de versierde cakejes met fruit en banketbakkersroom (van poeder meegenomen met het vliegtuig ;).



In 2021 zijn we vanuit VONO gestart met de actie 'huis voor Berti'. Op de laatste reis was de groep geraakt door de verschrikkelijke omstandigheden waarin Berti en zijn vrouw en 5 kinderen moesten leven. Toen ontstond het idee om voor de Orthodoxe kerk in Gramsh een huis te bouwen waarin dit gezin kan wonen zo lang als dat nodig is, vervolgens voor anderen. Het resultaat mag er zijn, met dank aan de vele gulle gevers en de kopers van VONO-producten.

In 2022 heeft de VONOVO-groep het laatste schilderwerk in dit huis gedaan en het overgedragen in bijzijn van father Gregory en de burgemeester van Gramsh.

VONOVO heeft daarnaast in 2022, 2023 en 2024 in Gramsh boompjes geplant bij de kerk en de school en een aanzet is gegeven voor een olijfboomgaard. We hebben een kinderprogramma verzorgd, geholpen in de Mensa, meegebrachte kleding, gehaakte knuffels en tasjes uitgedeeld.

In Shtërmen hebben we in een huis, de poort van de kerk en bankjes bij een school geverfd.

In Elbasan hebben we van pallets en autobanden tuinmeubels en bloembakken gemaakt en geverfd, bloempotten geschilderd en met bloeiende planten gevuld, samen met de patiënten tulpen op doeken geschilderd, nagels gelakt, armbandjes geloemd, kleurige kunstwerken getekend en gekleurd, spelletjes gedaan (domino is favoriet), pannenkoeken gebakken, cakejes versierd en deze op de afdelingen uitgedeeld aan alle patiënten, zo deelden zij ook nog een beetje mee in het suikerfeest.



VONO heeft in 2022, 2023 en 2024 in het psychiatrisch ziekenhuis in Elbasan de bewoners weer wat aandacht en afleiding kunnen beiden met creatieve en spelactiviteiten, pannenkoeken bakken, bal-pong, armbandjes loomen, nagels lakken, muziek maken met gitaar, zang en geklap, dansen en picknicken. Daarnaast hebben we een muurschildering gemaakt onder de overkapping aan de mannenkant en de bankjes duurzaam gerepareerd en weer kleurig geverfd. Alle patiënten konden we verrassen door ijsjes resp. gevulde cakejes en een bekertje frisdrank uit te delen op hun afdeling.

In de buurt van Tirana hebben we geklust bij mensen die dat nodig hadden en zijn we een middag op stap gegaan met patiënten van een klooster.

In Gramsh hebben de kinderen weer genoten van het sport&spel programma dit keer met VONO-water-games, drum workshop en natuurlijk stoelendans, armbandjes loomen en pannenkoeken bakken. De sporthal van de middelbare school is opgefleurd met een muurschildering en de lijnen van het sportveld zijn weer bijgewerkt.

In 2023 is het sportveld in Gramsh opgeknapt. We hebben een muurschildering gemaakt rondom de sportvelden en m.b.v. father Gregory is het voetbalveld voorzien van nieuw kunstgras, mogelijk gemaakt door VONO en de vele donateurs in Apeldoorn.

In 2024 hebben we het sportveld bij de school in Shtërmen geverfd.



In deze reisgids geven we een overzicht van de projecten en activiteiten in juli 2025.

De voorbereidingsgroep bestaat dit jaar uit: Jaap Kappers, Dineke Vis, Kees Kievit en Jaron Kappers.

Telefoonnummers Begeleiders

Jaap Kappers +31619873831 (onder dit nummer bereikbaar tijdens de reis)

Dineke Vis +31641236182 (onder dit nummer bereikbaar tijdens de reis)

Kees Kievit +31615681246 (onder dit nummer bereikbaar tijdens de reis)

Jaron Kappers +31624947097 (onder dit nummer bereikbaar tijdens de reis)



2. Doelstellingen

Als Protestantse Wijkgemeente Apeldoorn-Noordoost willen we vanuit ons geloof dat God er is voor alle mensen hulp bieden aan mensen die in een andere situatie zijn opgegroeid dan wij hier in Apeldoorn. Dit doen we door in 2025 van 20 t/m 31 juli naar Albanië te gaan. Het doel van onze reis is om ons hart en onze blik te verruimen.

We gaan jongeren in Tirana, Elbasan en Gramsh ontmoeten en met kleine handelingen de medemens een handje helpen en een leuke tijd geven. Daarnaast is ruimte voor ontspanning en willen we proeven van de Oost-Europese cultuur. We denken dat deze reis verrijkend is voor de deelnemers door hun leven te bekijken in vergelijking met het leven van mensen in Oost-Europa.

Hoe gaan we dat realiseren?

- We betrekken de Protestantse Wijkgemeente Apeldoorn-Noordoost bij deze reis door activiteiten en acties en hen te informeren over Van Oost Naar Oost reis 2025.
- In een psychiatrisch ziekenhuis in Elbasan proberen we het leven van de bewoners te verbeteren. Dit doen we door daar te klussen en contact te maken met de patiënten. De afgelopen jaren hebben we de banken in de tuin een hoognodige reparatie- en verfbeurt gegeven, een stellingkast gemaakt in het magazijn, mooie schilderijen gemaakt op een aantal buitenmuren en een paar muren op afdelingen. Nog belangrijker: de activiteiten die we doen met de psychiatrische patiënten in het dagactiviteitencentrum, zoals sjoelen, iets lekkers bakken zoals pannenkoeken, mocktails maken, kleuren, armbandjes maken, T-shirts versieren, knutselen, nagels lakken, volleyballen, dansen en picknicken, zodat ook zij een leuk momentje hebben.
- In samenwerking met de Orthodoxe kerk gaan we in Gramsh, Shtërmën en Tirana met father Gregory en father Petro en een aantal Albanese jongeren aan het werk gaan. Daar zullen we net als andere jaren een kinderproject organiseren, pannenkoeken bakken en helpen met klussen en verven. De afgelopen jaren hebben we geverfd en geklust bij mensen thuis, die daar zelf niet toe in staat waren, dit wordt nu ook gedaan door Albanese mensen in samenwerking met de Orthodoxe kerk. Dit heeft meerdere doelen: enerzijds maakt het de huizen, die in veel gevallen in slechte staat zijn, iets mooier en frisser, anderzijds is onze aanwezigheid en onze hulp een momentje van licht voor de mensen die we daar ontmoeten.
- De jongeren uit Apeldoorn-Noordoost leren elkaar kennen en werken samen. Door elkaar op een vrijwilligersreis te leren kennen, onderlinge gesprekken over drijfveer, geloof, hoop en liefde, ontstaat er een mooie groepsband.
- Door het bezoeken van musea leren de jongeren over de Albanese cultuur en geschiedenis. Daarnaast komt je ook in contact met de Albanese bevolking, waardoor je de cultuur op een veel persoonlijkere manier leert kennen.
- Hard werken, plezier hebben, leren van elkaar en van een andere cultuur.



3. Algemene informatie

3.1 Albanië

Geschiedenis van Albanië

Eventjes vormt zich van 1272 tot 1368 het vorstendom Albanië. 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. Als vanuit het westen en noorden van Europa de kruistochten beginnen, maakt Skanderbeg, geboren als Gjergj Kastrioti, gebruik van een kruisleger om tegen de sultan in opstand te komen. Hij neemt uiteindelijk de vesting van de toenmalige hoofdstad Krujë in en laat zijn vlag met de tweekoppige adelaar wapperen. Dit maakt hem de nationale held en zijn banier is dan ook nog steeds de vlag van Albanië! Skanderbeg, was een Albanese prins uit het adellijk geslacht Kastrioti. De dynastie regeerde over het vorstendom Kastrioti in Centraal-Albanië. Skanderbeg werd in 1444 gekroond tot vorst van Albanië door de Liga van Lezhë te stichten. Vijfentwintig jaar lang slaat hij, samen met de Liga de aanvallen van de sultan af. Maar door onderlinge onenigheid binnen de Liga raakt het land tenslotte toch weer in handen van de Osmaanse sultan (1506 na Chr.).

Het land blijft nu lange tijd in Osmaanse handen en ondergaat een Islamisering. De sporen van deze vier eeuwen Turkse overheersing zijn nog steeds zichtbaar. Veel hedendaagse Albanesezen hebben nog achternamen die terug te leiden zijn naar het Ottomaanse tijdperk. Ook de Albanese keuken is sterk beïnvloed door de Turkse smaak.

Vanaf de 18e eeuw zakt het Osmaanse rijk in, waardoor het kapitalisme langzaam binnendringt in het Balkanland. Op 28 november 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 1921 vastgelegd.

In 1925 werd Albanië een republiek onder leiding van een president, die zichzelf in 1928 uitriep tot koning. In de Tweede Wereldoorlog werd Albanië bezet door Italië.

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 Albanesezen 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 op 20 februari 1991 het standbeeld van Hoxha in Tirana door een woedende menigte van duizenden demonstranten van zijn sokkel getrokken. Er worden voor het eerst in 45 jaar democratische verkiezingen uitgeschreven die in juni 1991 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. Albanië staat dan ook nog altijd bekend om zijn armoede en zijn gastvrijheid.

Albanië heeft het lidmaatschap van de EU aangevraagd op 28 april 2009. De EU heeft beleid ontwikkeld ter ondersteuning van de geleidelijke opnemings van de landen van de Westelijke Balkan in de Unie. Op 1 juli 2013 trad Kroatië als eerste van de zeven landen toe tot de EU.

In oktober 2013 heeft de Europese Commissie ondubbelzinnig aanbevolen om Albanië de status van kandidaat voor het EU-lidmaatschap toe te kennen; in juni 2014 heeft het die status verworven.

Albanië, Bosnië en Herzegovina, Montenegro, Noord-Macedonië en Servië hebben de status van kandidaat-lidstaat.

Voordat deze landen lid kunnen worden, moeten ze hun grensgeschillen bijleggen en meer doen om



corruptie en misdaad te bestrijden.

Toen de Europese Commissie in 2018 voorstelde de toetredingsonderhandelingen met Albanië te starten, lagen voornamelijk Frankrijk en Nederland dwars. "Pas bij vaststelling van voldoende voortgang is de start van de onderhandelingen mogelijk", zei minister Blok van Buitenlandse Zaken toen.

Sinds 2021 voldoet Albanië aan de voorwaarden voor toetredingsonderhandelingen, er was nog geen perspectief geboden want toen Nederland, Frankrijk en Denemarken hun bezwaren hadden ingeslikt, lag Bulgarije dwars. Bulgarije hield onderhandelingen met Noord-Macedonië tegen, vanwege onenigheid over de behandeling van de Bulgaarse minderheid in Noord-Macedonië. Albanië en Noord-Macedonië zijn samen een combo in de toetredingsonderhandelingen. Begint de een, dan ook de ander.

Inmiddels zijn met Montenegro en Servië toetredingsonderhandelingen opgestart en hoofdstukken geopend, zijn de onderhandelingen met Albanië en Noord-Macedonië in juli 2022 van start gegaan, en heeft Kosovo in december 2022 zijn verzoek om toetreding tot de EU ingediend.

De Europese Commissie is redelijk positief over de positie van Albanië. Het land heeft vooruitgang geboekt in de aanpak van corruptie en de georganiseerde misdaad. Daarnaast heeft de regering voldoende focus gelegd op het coördineren van de EU-integratie. Desalniettemin vindt de Commissie dat Albanië nog stappen moet zetten om de oppositie en alle segmenten van de samenleving te betrekken bij de hervormingsagenda. Ook dient de regering meer middelen in te zetten om de economie te stabiliseren. Een aanhoudend punt van zorg bij de huidige lidstaten over toetreding van Albanië is het grote aantal Albanese burgers dat asiel aanvraagt in EU-lidstaten.

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)
- * specia te mbushura (gevulde paprika).

Een aantal leuke weetjes over Albanië:

- Albanië betekent letterlijk "Het land van de witte bergen".
- Alle energie in Albanië wordt uit de stuwdammen gehaald, hierdoor zijn er geen centrales nodig.
- Ongeveer 70% van het landschap van Albanië is bergachtig, waardoor het oosten moeilijk tot niet bereikbaar is.
- De hoogste top van het land is de Korab. Deze is 2.784 meter hoog. De bergtop ligt in het Korabitgebergte op het drielandpunt met Kosovo en Macedonië.
- In Albanië betekent 'nee' schudden ja en betekent 'ja' schudden nee.
- De Albanese taal is een van de oudste talen ter wereld.
- Er is geen McDonald's restaurant te vinden in Albanië.



3.2 Tirana



De streek rond Tirana wordt al vanaf de oude steentijd (paleolithicum) bewoond, getuige vondsten uit die periode. In de huidige stad zijn resten van een Romeinse villa uit de tweede of derde eeuw gevonden. In het begin van de zesde eeuw liet de Byzantijnse keizer Justinianus I in Tirana een versterking aanleggen, waarvan delen van de muren heden nog in het centrum van de stad te zien zijn. Pas in het begin van de 17e eeuw werd Tirana een echte stad: volgens de overlevering stichtte de Ottomaanse generaal en edelman Sulejman Pasja in 1614 de stad: op een kruispunt van wegen bouwde hij een moskee (de huidige Et'hem Bey-moskee), marktplaats en hamam. De stad zou oorspronkelijk Tehran hebben geheten: Sulejman had voor de stichting van Tirana namelijk een succesvolle campagne gevoerd tegen het Perzische Rijk der Safawiden, en noemde zijn nederzetting naar de Perzische stad Teheran. In 1789 begon Molla Bey, de kleinzoon van Sulejman Pasja, met de bouw van de Et'hem Bey-moskee. Ze werd door zijn zoon Haxhi Et'hem Bey in 1821 afgewerkt. Tirana bleef tot het begin van de 20e eeuw een kleine stad, totdat de hoofdstad van Albanië in 1920 op het Congres van Lushnjë van Lushnjë naar Tirana werd verplaatst. In korte tijd werd Tirana daarna de grootste en belangrijkste stad van het land. Het paleis van koning Zog I en het parlamentsgebouw werden in de jaren 20 aangelegd.

Uitstapjes in en rond Tirana

- Dajti Ekspres "Cable Car"
- National History Museum
- National Gallery of Art
- Skanderbeg Square
- Et'hem Bey Mosque
- Mount Dajti
- Skanderbeg Statue
- Orthodox Church of Albania
- Grand Park (Parku i Madh)
- Bunk Art I en II
- Clock Tower
- The Cave of Pellumbas
- Enver Hoxha Pyramid
- Black cave

Verder zijn er nog verschillende historische tours te boeken en natuur- en wildlifetochten te doen.



3.3 Informatie over de Orthodoxe kerk



De eerste keer dat we in Albanië waren hebben we een bezoek gebracht aan de kerk van de Albanese Orthodoxe kerk in het centrum van Tirana. Daar hebben we father Gregory ontmoet. “De Albanese-Orthodoxe Jaap (Kappers)”, zoals iemand al vrijwel meteen zei. Er was dus gelijk een klik. Deze ontmoeting heeft ertoe geleid dat we steeds meer projecten samen met de Albanese-Orthodoxe kerk doen.

3.4 Informatie over Elbasan



De stad is met 142.000 inwoners (2011) na Tirana en Durrës de derde stad van het land, en is de hoofdplaats van de gelijknamige prefectuur. Ze is gelegen op de rechteroever van de rivier de Shkumbin. Elbasan staat bekend als een industriestad. Het belang van de stad nam toe nadat de Chinezen er in 1974 een staalfabriek bouwden. Tijdens het communistische regime waren er ook andere industrieën in deze stad, waardoor ze relatief veel luchtverontreiniging kende. Veel van de oorspronkelijke fabrieken zijn tegenwoordig niet langer in gebruik; het sluiten ervan werkte een hoge werkloosheid en navenante emigratietendens in de hand.

In Elbasan ligt één van de weinige psychiatrische ziekenhuizen van Albanië. De omstandigheden in dit ziekenhuis zijn niet zoals wij dat in Nederland kennen. Het ziekenhuis heeft bv één keer per dag warm water, dat betekent dat elke afdeling één keer per week warm water heeft, zodat de patiënten één keer per week kunnen douchen. De patiënten slapen met een groot aantal (+/- 12 p.) op een kamer, bed aan bed. Ze leven in slecht onderhouden verblijven en een deel van het personeel is niet gemotiveerd. De patiënten hebben verschillende diagnoses, veel patiënten zijn verstandelijk gehandicapt. Ze zitten hun hele leven al in het ziekenhuis en hebben voor het overgrote deel niemand die naar hen omkijkt.

We hebben contact met Wilma Verburg, zij werkt daar aan de verbetering van de situatie in dit ziekenhuis. Daarnaast hebben we contact met Adela Lamcja die er als psycholoog werkt. Wij zullen daar activiteiten doen met de patiënten.

Uitstapjes in en rond Elbasan

- Het Kasteel van Elbasan met binnen de overblijfselen van zijn muren:
 - De Koningsmoskee
 - De Mariakerk
- Het Archeologisch Museum
- Het Etnografisch Museum
- De Nazireshëmoskee

3.5 Informatie over Gramsh



Gramsh ligt in het dal van de rivier Devoll, circa vijftig kilometer ten zuiden van 's lands vierde stad Elbasan. In Gramsh wonen zo'n 24.000 mensen. Tijdens de Ottomaanse overheersing was Gramsh, toen nog Grameç, een kleine plaats. Maar onder het communisme ontwikkelde de stad zich doordat er in Gramsh levensmiddelen-, alcohol- en munitiefabrieken werden geplaatst. Door de groei werd het officieel benoemd tot stad (10 juli 1960). Maar in 2013 zijn de fabrieken gesloten doordat ze failliet zijn gegaan.

We gaan 's ochtends een spelprogramma draaien met +/- 30 kinderen in de leeftijd van 5 tot 13 jaar. De kinderen uit de buurt komen iedere ochtend naar het terrein rondom de Orthodoxe kerk. Hier krijgen ze iets te eten en zorgen we als VONO voor vermaak. Zo gaan we creatieve, sportieve en muzikale activiteiten met de kinderen doen en pannenkoeken bakken. Het spelprogramma doen we in samenwerking met een aantal Albanese jongeren uit de buurt.

Uitstapjes in en rond Gramsh

- Holta Canyon
- Sotira Waterfall
- Irmaj Castle
- De Orthodoxe Kerk

4. Begroting

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

- € 4050 reiskosten (vlucht, vervoer binnen Albanië)
- € 4400 verblijfkosten (maaltijden, hotels/jeugdhostel)
- € 2525 projectkosten (materialen, Van Oost Naar Oost-polo's)
- € 500 diversen

Totaal € 11.475/17 = € 675

Hieronder volgt een korte uitleg van de belangrijkste onderdelen.

4.1 Verblijf

Na de uitzwaaidienst vertrekken we vanaf station Osseveld met de trein naar vliegveld Brussel. Vanaf daar vliegen we via Rome naar Tirana in Albanië. Na deze lange reisdag komen we maandag bij aan het strand. Dinsdag verkennen we Berat en reizen we door naar Gramsh waar we 3 nachten verblijven in hotel Tomorri.

Vrijdag na de projecten, vertrekken we naar Shkodër vanaf waar we de volgende ochtend vroeg een excursie gaan doen bij Koman lake en Shala river, zaterdagavond verblijven we één nacht in een hostel in Tirana. Zondag gaan we Tirana en omgeving verkennen, zondagavond rijden we naar Durrës waar we 3 nachten zullen verblijven.

Woensdag sluiten we af bezichtiging van Black cave/Dajti en eindigen we in Krujë waar we die laatste nacht verblijven voor we donderdagochtend terugreizen via Tirana en Dortmund.

4.2 Vervoer

Tijdens ons verblijf maken we gebruik van een gehuurde bus met chauffeur voor de projecten in Elbasan, Gramsh en Shtërmën en onze uitstapjes, vanaf het weekend rijden de begeleiders met de gehuurde busjes, in Tirana gaan we met het openbaar vervoer.

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 het Elbasan/Gramsh/Shtërmën project en onvoorziene uitgaven.



5. Deelnemers

De onderstaande mensen gaan in 2025 mee om de handen uit de mouwen te steken in Albanië.

naam	Achternaam
Anne	Flierman
Bernadet	van der Haar
David	Amptmeijer
Dineke	Ramaker
Hylke	Jorna
Jaap	Kappers
Jaron	Kappers
Jasper	Nieuwenhuis
Kees	Kievit
Lisanne	Sinke
Lotte	Spitzen
Maarten	Palland
Marleen	Rijss
Ruben	Palland
Sterre	Wegdam
Sven	Hulscher
Winanda	Donderwinkel



6. Programma van de reis

		Reisschema en programma	tijd		overnachten
Zondag	20/7	Uitzwaaidienst Julianakerk	9:45	11:30	Durrës
		Treinstation Apeldoorn Centraal -Vliegveld Brussel	12:15	15:50	
		Vliegtuig Brussel - Rome	18:10	20:15	
		Vliegtuig Rome – Tirana	22:55	0:10	
Maandag	21/7	bijkomdag in Durrës			
Dinsdag	22/7	Berat bekijken Overnachten in Gramsh Hotel Tomorri Adres: Sheshi Kamber Dermyshe, Gramsh 3301, Albanië Telefoon: +355 69 217 8921 http://hotel-tomorri-gramsh.gramsh.hotels-al.com/en/#map			Gramsh
Woensdag	23/7	Projecten in Gramsh:			
Donderdag	24/7	Kinderprogramma / klussen bij mensen in huis			
Vrijdag	25/7	Projecten in Elbasan:			
		Activiteiten met psychiatrisch patiënten Projecten in Tirana Klussen bij mensen in huis			
Vrijdag eind van de middag		Reizen naar en overnachten in Shkodër Wanderers Hostel. Adres Rruga G'juhadol, Shkodër 4001, Albanië tel. +355 69 212 1062 www.thewanderershostel.com			Shkodër
Zaterdag	26/7	excursie Koman lake en Shala river / 's avonds uit in Tirana Overnachten in Tirana			Tirana
Zondag	27/7	Kerkdienst en Tirana verkennen: Musea/Bunkart/Kabelbaan			Durrës
Maandag	28/7	Projecten in Tirana			
Dinsdag	29/7	Projecten in Elbasan:			
		Activiteiten met psychiatrisch patiënten Projecten in Tirana Klussen bij mensen in huis			
Woensdag	30/7	Bezichtiging Black Cave / zwemmen op de Dajti Overnachten in Krujë			Krujë
Donderdag	31/7	Terugreis Vliegtuig Tirana - Dortmund Trein Dortmund – Rheine Auto's naar Apeldoorn	12:35 16:38 18:00	15:10 17:51 19:30	



6.1 Heenreis

We reizen met gratis handbagage sporttas/kleine rugzak **40 x 25 x 20 max. 10 kilo**

Degene die heeft bijbetaald kan daarnaast een koffer/reistas meenemen: **55 x 40 x 20 cm max. 8 kilo**

Denk aan eten voor onderweg.

We vertrekken

Het reisschema op **zondag 20 juli:**

9:45 Verzamelen bij de Julianakerk voor de uitzwaaidienst, samen met belangstellenden

12:00 Verzamelen bij station Apeldoorn Centraal

12:15 – 15:50 Trein station Apeldoorn Centraal -Vliegveld Brussel

18:10 – 20:15 Vliegtuig Brussel - Rome

22:55 – 0:10 Vliegtuig Rome – Tirana



We worden opgehaald door een taxibusje dat ons naar Durrës brengt waar we 2 nachten verblijven.



Overnachten in Durrës



6.2 Weekindeling

Maandag 21 juli Bijkomdag in Durrës.

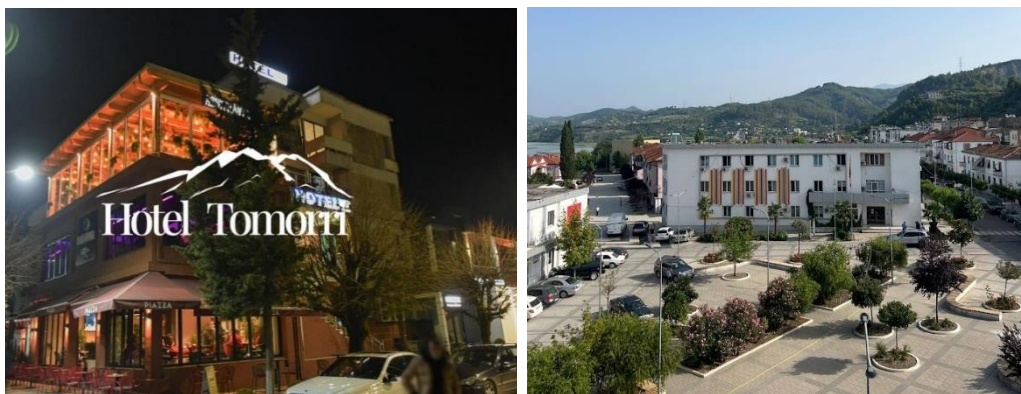


Dinsdag 22 juli Reizen via Berat naar Gramsh

Berat



Na dit bezoek zullen we doorreizen naar Gramsh, waar we zullen blijven tot en met vrijdag 25 juli.
We slapen daar in Hotel Tomorri.



Hotel Tomorri

Adres: Sheshi Kamber Dermyshe, Gramsh 3301, Albanië

Telefoon: +355 69 217 8921

<http://hotel-tomorri-gramsh.gramsh.hotels-al.com/en/#map>

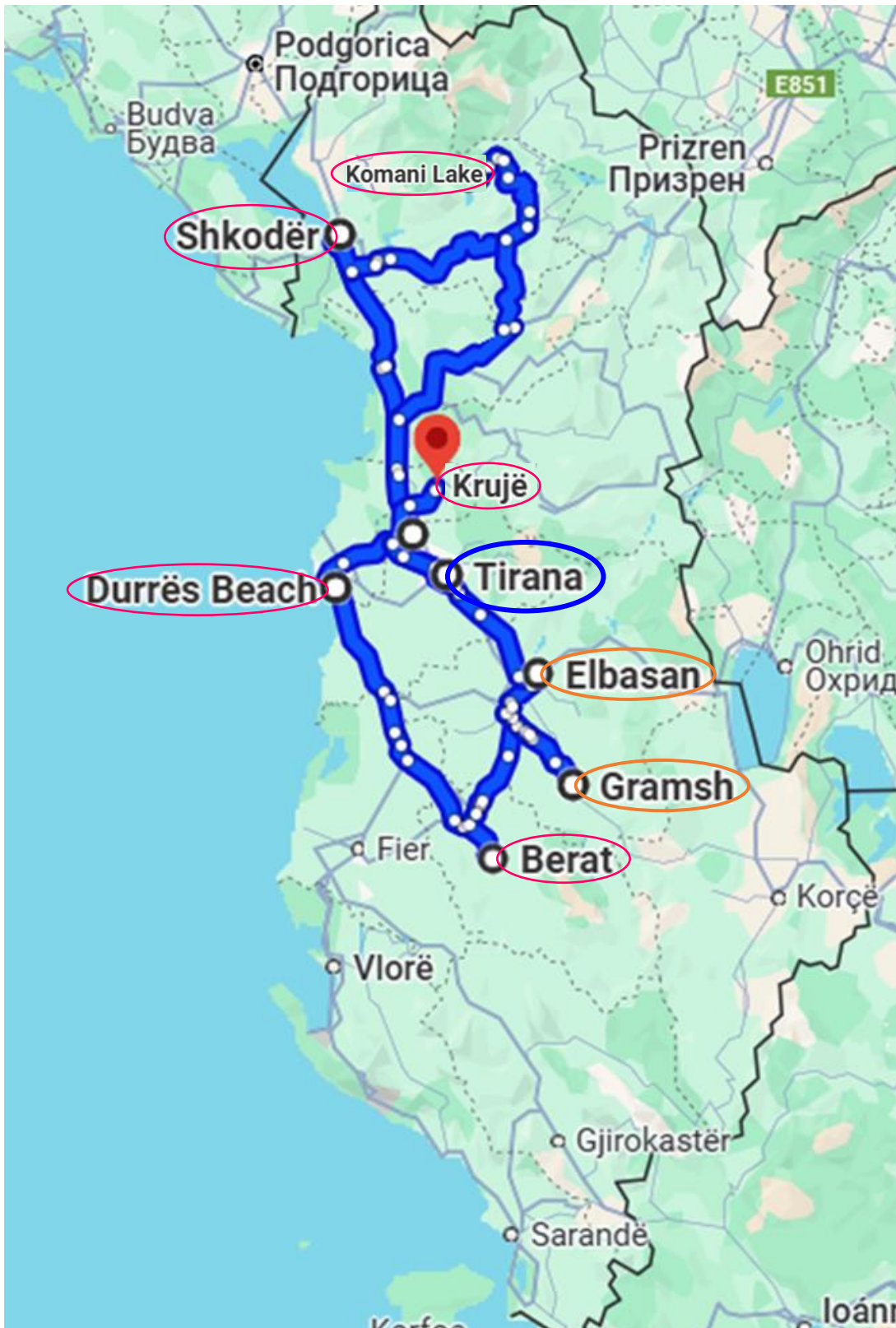


Woensdag, donderdag en vrijdag 23-25 juli

Woensdag, donderdag en vrijdag 23-25 juli zullen we projecten doen in Elbasan en Gramsh.

Elke dag is er keuze om te helpen met de activiteiten met psychiatrisch patiënten of te helpen met het kinderprogramma en de klussen in Gramsh.

Onze werkdagen zijn van 9:00 uur tot 17:00 uur. De groep wordt voor die dagen verdeeld, zodat iedereen 's morgens weet waar hij/zij heen gaat. Lopend naar de projecten in Gramsh, met ons busje, ongeveer 1 uur rijden naar de psychiatrie in Elbasan wat verderop ligt. Wanneer je de ene dag gewerkt hebt in Elbasan, zal je een andere keer in Gramsh aan de slag gaan.



Vrijdag 25 juli

In de namiddag van vrijdag gaan we met onze eigen bus met chauffeur naar Shkodër.

Hier overnachten we in hostel Wanderers



Zaterdag 26 juli

Zaterdagochtend vertrekken we vroeg met onze eigen bus met chauffeur voor een excursie naar het Koman lake. Daar begint de boottocht met de ferry Beirhsa. We stappen over op een kleinere boot naar Shala river.



Zaterdagavond gaan we met z'n allen op stap in Tirana.



We verblijven deze korte nacht in een hostel in Tirana.

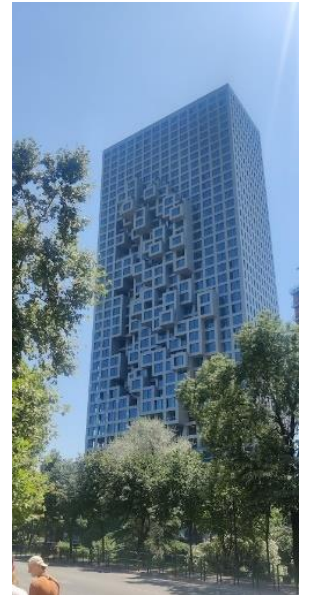


Zondag 27 juli

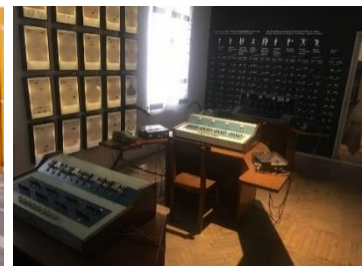
Op zondag ochtend bezoeken we traditiegetrouw de kerkdienst in Tirana.



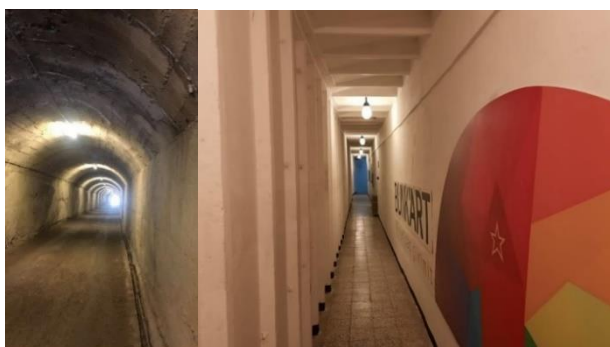
Daarna hebben we gelegenheid om Tirana te verkennen.



We kunnen een kijkje nemen bij de piramide, BunkArt 2, het historisch museum of het afluistermuseum bekijken.



Met de bus naar de BunkArt 1 onder de Dajti en met de kabelbaan het Dajti gebergte.



Maandag 28 juli en dinsdag 29 juli

Op deze dagen gaan we verder met onze projecten in Elbasan en Tirana / Shtërmen / Gramsh. Vanuit Durrës ongeveer 45 minuten rijden naar Tirana, 1 uur naar Elbasan of Shtërmen / Gramsh. Wanneer je de ene dag gewerkt hebt in Elbasan, zal je een andere keer in Gramsh of Shtërmen aan de slag gaan.

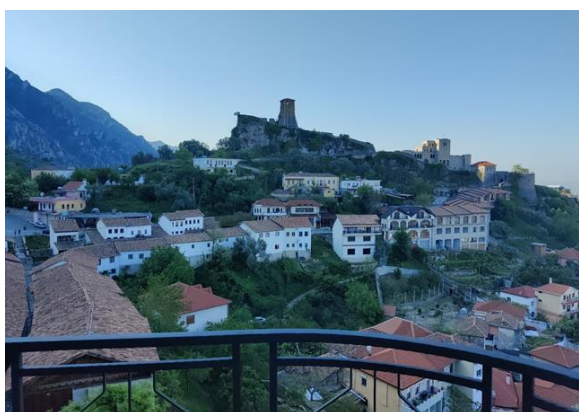


Woensdag 30 juli

Bezichtiging Black Cave



Overnachten in Krujë



6.4 Terugreis

Donderdag 31 juli vertrekken we om 9.30 uur naar het vliegveld.

Het reisschema is als volgt

12:35 – 15:10

Vliegtuig Tirana – Dortmund

16:38 – 17:55

Trein Dortmund – Rheine

met auto's naar Apeldoorn Agrifirm

Aankomst +/- **19:30** uur



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 ervan uit 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 daarnaar!
- 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 (30-40 graden).
- ! Houd tijdens de werkzaamheden in Elbasan en Gramsh en tijdens bezoek aan de kerk expliciet rekening met je kleding. Denk hierbij aan korte broek of rok/ jurk tot minimaal net boven de knie, bedekte schouders.

Huisregels:

- De omgeving moet geen last van ons hebben. 's Avonds draagt het geluid ver, houd daar rekening mee.
- 's Avonds om 24.00 uur zijn we allemaal binnen.
- 1.00 uur is het rustig in de slaapkamers.
- 7.00 uur op en ontbijten om 7.30 uur



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.

8.2 Geld

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

Op de eerste dag in Albanië zal de reisleiding geld trekken en iedereen 2000 lek geven als “zakgeld”.

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. Wat je overhebt kun je wel aan de reisleiding geven, dan wordt dat verrekend in Euro’s.

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.

LET OP: Albanië valt buiten de EU dus internet, sms'en en bellen is bij sommige providers zeer duur! ! Een uitzondering is Vodafone en sommige buitenlandbundels.

8.5 Overig

- Er is geen tijdsverschil tussen Nederland en Albanië.
- Albanië kent een landklimaat, prettiger om in te werken dan het zeeklimaat in Nederland. Let op de kleding die je meeneemt.



9. Op reis en je gezondheid

9.1 Vaccinaties

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, meer dan 30 jaar.
- 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.

9.2 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, 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 acute (reizigers)diarree) en paracetamol (tegen hoofdpijn) en pleisters (tegen wondjes);
- Centraal wordt **loperamide** (tegen diarree), **ORS** (tegen uitdroging) en **Betadine jodiumzalf** (tegen infecties) meegenomen.
- 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 via onze contactpersonen.

9.3 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 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

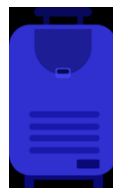
We reizen met gratis handbagage sporttas/kleine rugzak **40 x 25 x 20 max.10 kilo**

Degene die heeft bijbetaald kan daarnaast een koffer/reistas meenemen: **55 x 40 x 20 cm max. 10 kilo**



Gratis

aan boord meenemen
40 x 25 x 20 cm *



Te Koop

aan boord meenemen
55 x 40 x 20 cm *
MAX. 10 KG
Wielen: toegestaan/niet verplicht

***Moet onder de stoel voor je passen;
laptoptas, sporttas of kleine rugzak**

***Moet in het bagagevak passen**

Denk aan eten voor onderweg en evt. spelletjes voor tijdens de reis.

10.1 Algemeen

- Voldoende kleding (het kan nogal warm worden). Denk ook aan de avonden en aan eventuele bezoeken aan een zwembad of meer) en dus aan de lengte van je 'werkbroek'.
- Handdoeken (deze zijn niet aanwezig in de hostels, beddengoed is wel aanwezig)
- Toiletartikelen:
 - **Zonnebrandcrème, douchegel en shampoo** worden centraal gekocht.
 - Regels voor handbagage vliegtuig:
 - Vloeistoffen en gels zitten in verpakkingen van maximaal 100 ml (zie voor de volledige voorwaarden de regels voor handbagage).
 - Verpakte vloeistoffen en gels zitten in één doorzichtig en hersluitbaar plastic zakje van maximaal één liter.
 - Elk persoon reist met maximaal één plastic 1-literzakje.
- Oplader(s)
- Evt. fotocamera
- Evt. muziekinstrumenten als het in de koffer past ;)

10.2 Reisdocumenten

- Paspoort of ID
- 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.
- Betaalpas / pinpas
- 1 euro is ongeveer 100 lek. (**tip: download een valuta app**)

10.4 Gezondheid

- Iets tegen muggen
- Goede zonnebril
- Reservebril/-lenzen, indien voorhanden
- Je eigen medicijnen
- **Centraal wordt loperamide (tegen diarree), ORS (tegen uitdroging) en Betadine jodiumzalf (tegen infecties) meegenomen.**
- **Zonnebrandcrème, douchegel en shampoo** worden in Albanië gekocht.



BIJLAGE: Albanese woorden en uitdrukkingen

ALBANEES VOOR	BEGINNERS :)
Ja	Po
Nee	Jo
GESPREEKJE	
Goedemorgen	Mirëmëngjes
Goedemiddag	Mirëdita
Goedenavond	Mirëmbrama
Goedenacht/weltevreden	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 Pak	Flas vetëm pak Shqip
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
HORECA	

Wat wilt u drinken?	Cfarë dëshironi të pini ?
Proost!	Gëzuar!
Heeft u koffie?	A keni kafe?
Ik wil graag thee	Dua caj
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
WINKELN	
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	Vezë
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	Paraparak		
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...
GETALLEN	
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



DAGEN EN	MAANDEN
Maandag	E hënë
Dinsdag	E martë
Woensdag	E mërkurë
Vrijdag	E premtë
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

Volg ons via Facebook
www.facebook.com/Vanoostnaaroost/

www.vanoostnaaroost.nl

