

# AFRIKA



FOR  
*by* HUMAN

*Ramadan*



*2025*

# ÄTHIOPIEN

# AUFENTHALT



# IN ADDIS ABEBA

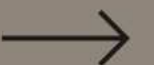


## Hotel:

- 4 Sterne Hotel
- In der Hauptstadt von Äthiopien Addis Abeba
- Frühstück (Sahur) inklusive

## Zimmer:

- Max. Belegung: 2 Personen (gleiches Geschlecht)
- Ehepaare erhalten ein eigenes Zimmer (Preis p.P. bleibt gleich)
- Je Zimmer eine Dusche mit WC
- Ausstattung der Zimmer: Bettwäsche, Handtuch/ Duschtuch, Fön, Seife
- Steckdose (UK) - EU Adapter notwendig



# REISEDATEN



## Gruppe 1: Flugzeiten für Düsseldorf

DUS-ADD: TK 1524 - 10.03.2025  
Abflug: 10:50 Uhr (Zwischenstopp in IST)  
Ankunft: 23:45 Uhr

ADD-DUS : TK 677  
Abflug: 00:45 Uhr (16.03.25)  
Ankunft: 09:25 Uhr (16.03.2025)

Türkischsprachige Begleitung ab Addis Abeba  
Preis für 5 Nächte 450 EUR (ohne Flug & Visum)

## Gruppe 2: Flugzeiten für Düsseldorf

DUS-ADD: TK 1524 - 15.03.2025  
Abflug: 10:50 Uhr (Zwischenstopp in IST)  
Ankunft: 23:45 Uhr

ADD-DUS : TK 677  
Abflug: 00:55 Uhr (21.03.25)  
Ankunft: 13:15 Uhr (21.03.2025)

Türkischsprachige Begleitung ab Addis Abeba  
Preis für 5 Nächte 450 EUR (ohne Flug & Visum)

## Gruppe 3: Flugzeiten für Düsseldorf

DUS-ADD: TK 1524 - 20.03.2025  
Abflug: 10:50 Uhr (Zwischenstopp in IST)  
Ankunft: 23:45 Uhr

ADD-DUS: TK8870  
Abflug: 23:05 Uhr (26.03.2025)  
Ankunft 13:15 Uhr (27.03.2025)

Türkischsprachige Begleitung ab Addis Abeba  
Preis für 6 Nächte 500 EUR (ohne Flug & Visum)

### Wichtig!

Egal, ob du ab Düsseldorf oder einer anderen Stadt fliegst: Bitte orientiere dich an der Ankunfts- und Abflugzeit in Addis Abeba.

**Maximal** können wir noch Landungen berücksichtigen, die **bis zu 45 Minuten später eintreffen.**

Pro Gruppe werden **maximal 6 Personen** reisen. Die Gruppenleitung wird euch erst in Addis Abeba empfangen und euch während der gesamten Reise begleiten und unterstützen, sodass ihr niemals unbeaufsichtigt seid.

# WOCHENPLAN FÜR GRUPPE 1-3



Tag 1: Anreise von Flughafen ins Hotel

Tag 2, 3 und 4:

- Sahur (Frühstück): Ab 09:00 Uhr machen wir uns auf den Weg ins Dorf. Die Fahrt vom Hotel dauert etwa eine Stunde.
- Im Dorf angekommen, bereiten wir den Iftarabend für die Dorfbewohner vor. Unsere Aufgaben umfassen das Kochen, das Decken der Tische und das Anrichten der Speisen traditionell auf großen Blechen.
- Zur Iftarzeit wird das Essen serviert und das Fasten gebrochen.
- Nach dem Abräumen gehen wir gemeinsam in die Stadt, um unser Fasten (**zeitverzögert**) in einem Restaurant zu brechen.

→ Ziel: **Täglich** Iftar an 2.000 bedürftige Menschen

Tag 5 und 6 (für Gruppe 3 + Tag 7):

- Sahur (Frühstück): Ab 09:00 Uhr machen wir uns auf den Weg ins Dorf. Die Fahrt vom Hotel dauert etwa eine Stunde.
- An diesen beiden Tagen beginnen wir mit der Verteilung von Lebensmittelpaketen.
- Zur Mittagszeit fahren wir ins Dorf, wo das Fastenbrechen stattfindet, und setzen die Vorbereitungen für das Iftar fort.
- Tag 6: Am Abend treten wir die Rückreise an. Nach dem Abendessen werden wir gegen 21.30 Uhr abreisen.

→ Ziel: Insgesamt 200 Lebensmittelpakete pro Woche

**Wichtig!**

**Bitte bedenkt, dass sich die geplanten Aktivitäten (außer An- und Abreise) möglicherweise ändern können. So könnte zum Beispiel die Verteilung der Lebensmittelpakete an Tag 3 stattfinden, während an Tag 5 nur die Iftar-Vorbereitung vorgesehen sind.**

# REISEDATEN



## **Gruppe 4: Flugzeiten für Düsseldorf**

DUS-ADD: TK 1524 - 26.03.2025

Abflug: 10:50 Uhr

Ankunft: 23:45 Uhr

ADD-DUS : TK 677

Abflug: 00:40 Uhr (02.04.2025)

Ankunft: 13:25 Uhr (02.04.2025)

Preis für 6 Nächte 500 EUR (ohne Flug & Visum)

Begleitung ab Düsseldorf von Team For Human by Human

## **Gruppengröße:**

Maximal 6 Personen (außer das Hauptteam)

## **Treffen am Flughafen in Düsseldorf:**

Am Tag unserer Abreise treffen wir uns zunächst alle am Düsseldorfer Flughafen. Der Treffpunkt und die Uhrzeit werden vor der Reise bekanntgegeben. Nachdem unsere Gruppe vollständig ist, werden wir gemeinsam den Check-In durchführen und die Reise gemeinsam fortsetzen.

## **Ankunft in Istanbul:**

In Istanbul werden wir uns um 16:30 Uhr vor LC Waikiki treffen. Für alle anderen, die nicht aus Düsseldorf abreisen, sollten ihre Flüge so buchen, dass die um 16:30 Uhr am Treffpunkt in Istanbul sein sollten.

## **Abflug von Istanbul:**

Unser Abflug von Istanbul ist für ca. 18:20 Uhr geplant. Die Flugzeit beträgt ungefähr 5,5 Stunden.

# WOCHENPLAN FÜR GRUPPE 4



Tag 1: Anreise von Flughafen ins Hotel

Tag 2, 3, 4 und 5:

- Sahur (Frühstück): Ab 09:00 Uhr machen wir uns auf den Weg ins Dorf. Die Fahrt vom Hotel dauert etwa eine Stunde.
- Im Dorf angekommen, bereiten wir den Iftarabend für die Dorfbewohner vor. Unsere Aufgaben umfassen das Kochen, das Decken der Tische und das Anrichten der Speisen traditionell auf großen Blechen.
- Zur Iftarzeit wird das Essen serviert und das Fasten gebrochen.
- Nach dem Abräumen gehen wir gemeinsam in die Stadt, um unser Fasten (**zeitverzögert**) zu brechen.
- An zwei Tagen werden wir die Verteilung von Lebensmittelpaketen durchführen.

→ Ziel: Insgesamt 200 Lebensmittelpakete pro Woche

→ Ziel: **Täglich** Iftar an 2.000 bedürftige Menschen

Tag 6: Eid in Addis Abeba

- Nach dem Frühstück fahren wir ins Dorf und werden Eid-Geschenke verteilen und Zeit mit den Kindern verbringen.

Tag 7:

- Frühstück & Check-Out vom Hotel
- Freizeit
- Am Abend treten wir die Rückreise an. Nach dem Abendessen werden wir gegen 21.30 Uhr abreisen.

**Wichtig!**

**Bitte bedenkt, dass sich die geplanten Aktivitäten (außer An- und Abreise) möglicherweise ändern können. So könnte zum Beispiel die Verteilung der Lebensmittelpakete an Tag 3 stattfinden, während an Tag 5 nur die Iftar-Vorbereitung vorgesehen sind.**

# VOR DER REISE



**Brauche ich eine Impfung?**



Es wird empfohlen, vor der Reise einige Impfungen in Betracht zu ziehen. In Äthiopien sind jedoch keine Impfungen vorgeschrieben, um das Land zu betreten. Wir empfehlen dir dringend, vor deiner Reise deinen Hausarzt aufzusuchen und dich professionell beraten zu lassen, indem du deinen Impfpass überprüfen lässt.

**Brauche ich für die Anreise ein Visum?**



Für die Anreise nach Äthiopien ist ein Visum erforderlich, das du einige Wochen vor der Reise online beantragen musst. Für das Visum benötigst du folgende Unterlagen: deinen **Reisepass**, der am Tag der Reise **mindestens noch 6 Monate gültig** sein muss, ein aktuelles Foto von dir und eine Kopie deines Flugtickets. Die restlichen Informationen zum Ausfüllen des Antrags werden dir vor der Reise von uns bereitgestellt.  
Kosten: ca. 50\$ p.P. (nicht im Preis inbegriffen)

# REGELN VOR ORT



## **Fotografieren**

Bitte denkt daran, die Privatsphäre der Menschen zu respektieren und fragt immer um Erlaubnis, bevor ihr Fotos macht. Eure Rücksichtnahme auf die lokale Kultur und die Menschen vor Ort wird sehr geschätzt.

## **Kleidung**

Wählt eure Kleidung mit Bedacht, um den lokalen kulturellen Gepflogenheiten gerecht zu werden. Zeigt durch eure Wahl Respekt und Rücksichtnahme gegenüber den Traditionen der Region.

## **Pünktlichkeit**

Pünktlichkeit ist ein Zeichen des Respekts für die Zeit der anderen. Bitte seid stets rechtzeitig bei unseren Terminen und Aktivitäten, damit wir gemeinsam erfolgreich arbeiten können.

## **Bleibt in Gruppen**

Für eure Sicherheit und ein angenehmes Miteinander bitten wir euch, immer in Gruppen zu bleiben. Erkundet die Gegend am besten zusammen und sorgt dafür, dass niemand alleine unterwegs ist.

## **Teamleiter**

Vertraut auf die Erfahrung unserer Teamleiter und folgt ihren Anweisungen. Sie sind da, um uns zu unterstützen und uns sicher durch die Projekte zu begleiten. Handelt immer mit Bedacht und besprecht alles vorher mit dem Teamleiter.



# EUER GRUPPENZIEL



## **Gemeinsam für eine starke Unterstützung vor Ort!**

Täglich 1.000 Iftar-Mahlzeiten, die direkt an Menschen vor Ort ausgegeben werden  
Insgesamt pro Gruppe 200 Lebensmittelpakete, die verteilt werden

### **Das ist die Mission eurer Gruppe:**

Euer Ziel ist es, so viele Spenden zu sammeln, sodass ihr täglich mindestens 1.000 Menschen das Fastenbrechen ermöglicht und wöchentlich 200 Pakete verteilt – eine große Aufgabe, die wir nur mit vereinten Kräften schaffen können!

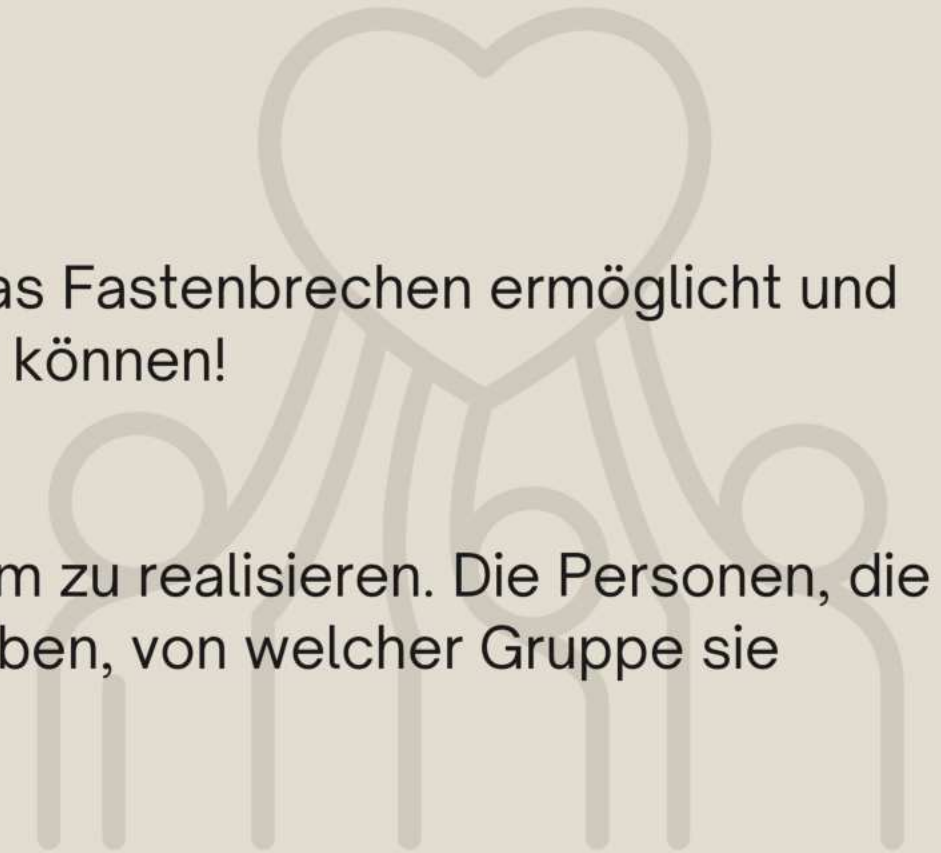
**Jede Spende, jede Mithilfe zählt, um dieses Ziel zu erreichen.**

Ihr sollt möglichst viele Menschen in eurer Umgebung gewinnen, um dieses Vorhaben gemeinsam zu realisieren. Die Personen, die ihr für dieses wichtige Ziel begeistern könnt, haben die Möglichkeit, im Spendenformular anzugeben, von welcher Gruppe sie motiviert wurden.

### **Ihr seid der Kern dieser Aktion:**

Gemeinsam stellen wir sicher, dass es täglich genug Lebensmittel zum Kochen und Verteilen gibt. Das Besondere dabei? Ihr seid **mittendrin** – beim Zubereiten, Verteilen und im **direkten Kontakt mit den Menschen**, die eure Unterstützung benötigen.

**Setzt gemeinsam alles daran, diese Ziele zu erreichen und macht so einen echten Unterschied vor Ort!**



# GEPÄCKLISTE



FOR  
by HUMAN

## Diese Sachen brauchst du in unbedingt:

- Powerbank (am besten 20.000 mAh)
- Universeller Steckdosenadapter (UK)
- 3er Verlängerungskabel
- Kleine Umhängetasche, Bauchtasche oder Rucksack
- Handykette
- Handyspeicher entleeren oder Festplatte zum Entleeren mitnehmen
- Regenponcho/-jacke
- Wasserflasche (Metall) – um in den Dörfern kühles Wasser zu haben

## Pflege-/Eigenbedarf:

- Sonnencreme (LSF 50) / Aftersun
- Moskitospray / Insektenspray (Tropic)
- Creme gegen Moskitostiche
- Ggf. Reisebügeleisen
- Desinfektionstücher
- Feuchttücher
- Medikamente
- Abführ- / Verstopfungsmittel
- Entwässerungstee

## Essen und Trinken während des Ramadan-Aufenthalts:

Das Hotel bietet dir während der Sahurzeit jeden Morgen ein Frühstück an. Bitte beachte jedoch, dass das Frühstück nicht dem gewohnten Standard in Europa entspricht. An manchen Tagen könnte es vorkommen, dass nur Obst als Option zur Verfügung steht. Daher empfehlen wir dir, je nach Verträglichkeit, haltbare und sättigende Lebensmittel mitzunehmen, um dich während des Fastens gut versorgen zu können.

**Beispiele:** Knäckebrot, Aufstriche im Glas, Nüsse und ähnliches.

Abends können wir das Fasten **erst** brechen, nachdem **die Dorfbewohner gegessen haben und das Iftar-Essen abgeräumt wurde**. In diesem Zeitraum wäre es hilfreich, kleine Snacks für eine schnelle Energiezufuhr dabei zu haben, wie Trinkpäckchen zur Stabilisierung des Kreislaufs, Traubenzucker oder kleine Snacks, die du beim Arbeiten essen kannst.

**Nachdem alles abgeräumt ist, wird natürlich gemeinsam in einem Restaurant gegessen.**