



# Udlandsophold til Tanzania

Moshi, ved foden af  
Kilimanjaro



# Hvorfor vælge Tanzania som destination?

- ★ Kendt turist destination, dyreliv og frodig natur
- ★ Kendt for afrikas bedste nationalparker, herunder Serengeti som er på UNESCOs verdensarvsliste
- ★ Har Afrikas højeste bjerg *Kilimanjaro*
- ★ Kendt for deres store produktion af kaffe
- ★ 120 stammefolk, herunder masai og chagga stammefolket
- ★ Rig mulighed for at besøge Materuni waterfalls, Chemka Hotsprings, Masai-village, coffee tours mm.
- ★ Åben og imødekommende lokalbefolkning
- ★ Et land som er i økonomisk fremgang og udvikling



# Læring under praktikken

- Trymedics vil sikre et struktureret praktikprogram, så du ikke skal bekymre dig som andet din egen læring
- Praktikken vil foregå på Kilimanjaro Christian Medical centre (KCMC) et af de mest specialiserede hospitaler i Tanzania
- Du vil følge og være tilknyttet en mentor på din tildelte afdeling (dvs. hvis du studere til ergoterapeut vil du følge en autoriseret ergoterapeut, det samme gælder for de andre professionsuddannelser)
- Alle mentorerne kan snakke engelsk, men du vil opleve at nogle af stuegangene vil foregå på engelsk
- Hands-on erfaring: Sammen med din mentor vil du deltage i behandlingen af patienter, observere procedurer og få en fornemmelse for hverdagen på afdelingen
- Hver torsdag vil der være undervisning i forskellige emner såsom: Etik og kulturelle forskelle, tropiske sygdomme og globale sundhedsudfordringer mm.
- Outreach-program i de lokale landsbyer: Trymedics samarbejder med KCMC om outreach-programmer, hvor du får mulighed for at tage med sundhedspersonale ud til lokale landsbyer og tilbyde gratis sundhedspleje. Dette giver dig en dyb forståelse for de udfordringer lokalsamfundet står overfor



# Oversigt over udvalgte afdelinger, du kan vælge på KCMC

- Main theatre and central steril supplies
- Emergency department (EMD)
- Outpatient
- Obstetrics and gynecology
- Maternity department
- Physiotherapy
- Pediatric department
- Community Health
- Dental Care and Oral Hygiene
- Diagnostic Radiology and Medical Imaging
- Internal Medicine
- Occupational Therapy
- Ophthalmology
- Orthopedics
- Patologi
- Urology
- Anesthesia



# Pris

22.990 kr: 6 uger til Moshi, Tanzania (24 aug - 4 okt 2025)

## **Inkluderet i forløbet**

- Hospitalspraktikken
- Kost og logi
- De inkluderede fritidsaktiviteter beskrevet på side 7.
- Transport under forløbet til og fra praktikken og på diverse kulturelle fritidsaktiviteter
- Forberedelsen
- Team på destinationen, som sikrer du fuldt kan fokusere på din læring og oplevelse under rejsen



# Inkluderet i rejsen

- ★ **Transport og logistik:** Vi sørger for transport til og fra lufthavnen samt til din praktikplads og fritidsaktiviteter under hele opholdet
- ★ **Dansk Opholdskoordinator:** Du vil have en dansk opholdskoordinator tilknyttet gennem hele forløbet. Opholdskoordinatoren vil være din primære kontaktperson og sørger for, at alt forløber gnidningsfrit, både hvad angår praktikken og den daglige trivsel
- ★ **Lokalt team:** Vores lokale team er til stede for at sikre, at du får det maksimale ud af dit ophold. De kender område og kulturen og står klar til at hjælpe dig
- ★ **Rejseinformation og forberedelse:** Vi giver dig detaljeret information om hele rejsen, herunder afrejsemøde, afrejседokumenter og praktiske tips, så du kan føle dig tryk og velforberedt inden afgang
- ★ **Dokumentation:** Efter endt ophold hos TryMedics modtager du dokumentation på dit praktikophold
- ★ **Fuld forplejning:** Alle måltider er inkluderet under dit ophold. Du vil blive præsenteret for både lokale og internationale retter, så du kan nyde velsmagende mad uden at skulle tænke på madlavning.
- ★ **Daglig rengøring:** Vi sørger for daglig rengøring., så du kan fokusere på dine oplevelser og praktik uden at bekymre dig om de huslige pligter.
- ★ **Fritidsaktiviteter:** Dit ophold inkluderer spændende fritidsaktiviteter, hvor du får mulighed for at opleve den lokale kultur, natur og samfund. Læs om de inkluderede fritidsaktiviteter på næste side.



# Fritidsaktiviteter



## Inkluderet i opholdsprisen

- Workshop - Introduktion til landet Tanzania
- Swahili Kursus
- Moshi Towntour - Besøg det lokale marked
- Madlavningskursus i Tanzanianske traditionelle retter
- Materuni Waterfall og coffeetour
- Moshi Villages Cykeltur
- Afro-fit
- Chemka hot springs - et skjult oase med krystalklart badevand
- Sunset and Sip
- Painting Class
- Nafgem - NGO og støttecenter for kvinder som har været udsat eller er flygtet fra kvindeomskæring
- Tatu - NGO for individuel og samfundsbaseret støtte af lokalbefolkningen
- Volleyball med den lokale sygeplejerskeskole

# Tilvalgs fritidsaktiviteter

- Weekend Safari (5100 kr)
- Dagsudflugt til Mount Kilimanjaro (400 kr)
- Besøg en Masai landsby i Arusha (600 kr)





## Program rundt om klinikken

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Uge 1	Introduktion til landet Tanzania og ryste-sammen-lege 🇹🇿	Guidet Moshi Towntur (Besøg det lokale marked) 🍌🍌🍌	Fritid	Undervisning i det Tanzanianske sundhedssystem 🏥	Fritid	Materuni Waterfall og coffeetour 🌿☕	Chemka Hotsprings 🌡️💧
Uge 2	Besøg organisation for kvinderettigheder	Fritid	Swahili kursus 🗣️	Undervisning i Kultur og Sundhed 🗣️🌍	Safari (Muligt tilvalg) 🐘🦒🐮		
Uge 3	Fritid	Fritid	Volleyball med den lokale sygeplejerskeskole 🏐	Undervisning i eksempelvis: Tropiske sygdomme 🦠	Fritid	Traditionel Masai landsby oplevelse & besøge Arusha (Muligt tilvalg)	
Uge 4	Afro-fit 🏋️‍♀️🎧	Fritid	Fodboldturnering	Undervisning 📖	Besøg Palliativ Outreach Project (KCMC Hospital)	Moshi Villages Cykeltur 🚲	Fridag
Uge 5	Painting class 🎨	Fritid	Besøg velgørenhedsorganisation	Undervisning 📖	Fritid	Selvarrangeret weekend (Mulighed for at dagsflugt til Kilimanjaro eller Lake Chala mm. 🏔️🌿)	
Uge 6	Madlavningskursus i Tanzanianske traditionelle retter 🍲🍌	Fritid	Fritid	Undervisning i valgfrit emne 🗣️	Sundown and Sip 🍷🍹	Afrunding og afskedsmiddag 🍽️🗣️	Hjemrejse 🚗

# Sådan vil du bo

- Indlogering vil være i Trymedics huset, som er eksklusivt for Trymedics-deltagere – Skaber en tryk og social ramme for dig som deltager
- Du vil rejse med andre professionsstuderende fra forskellige uddannelsesinstitutioner i Danmark
- Daglig transport mellem hus og hospital arrangeret af Trymedics' egen chauffør, så udelukkende skal fokusere på din praktik
- Fast rengøringspersonale og køkkenpersonale, som vil sørger for alle tre måltider og daglig rengøring
- Dansk koordinator til stede under hele opholdet, som sikrer struktur og hjælper med at nå dine læringsmål
- Praktisk hjælp fra koordinatoren, der organiserer daglige aktiviteter og støtter dig i eventuelle udfordringer
- Trymedics-huset bliver din trygge base og vil være dit hjem under dit ophold, det er vigtigt for os at du føler dig hjemme
- Du bor på to- eller tremandsværelser, med senge med myggenet
- Der vil være wifi i huset



# Hvad er ikke inkluderet

- **Visum og eventuelle tilladelser:** Du skal selv sørger for at ansøge om visum til Tanzania
- **Vaccinationer og eventuelle malariapiller:** Tal med din egen læge om hvilke vaccinationer der er anbefalet, og overvej at tage malariapiller for at beskytte dig mod malaria under dit ophold
- **Rejseforsikring:** Vi anbefaler at du tegner en rejseforsikring når du bestiller dit ophold
- **Flybilletter:** Du skal selv sørge for at købe dine flybilletter, vi anbefaler at du går det i god tid så de ikke bliver for dyre
- **Tilvalsaktiviteter:** Udover dit ophold kan du overveje at deltage i nogle af de mange spændende tilvalsaktiviteter, som Tanzania har at byde på. Dette kunne være safari, trekking på Mount Kilimanjaro, lake chala eller besøg en masai landsby

# Vi glæder os til at se dig i Tanzania!

