



Ter attentie van:

Info voor alle vrijwilligers en stagiaires :

VAN HARTE WELKOM !

Met veel dankbaarheid verwelkomen we jou weldra bij KEBENE!

Via dit overzicht willen we jou alvast een beetje helpen bij de voorbereiding van deze bijzondere reis naar dit prachtige continent !

Lees alle info rustig door en mail ons bij gelijk welke vraag die je nog zou hebben.

Voor afreis :

- Je volgt de richtlijnen zoals besproken op één van de “Kebene borrelt” infoavonden waaraan je hebt deelgenomen.
- Je bestelt je vliegtuigticket en je mailt het vluchtschema door. Wij staan met raad en daad klaar om je – indien gewenst - bij de boeking te helpen ! Meestal kan je zo’n 24 uren voor afreis online inchecken, we raden je aan om dit zeker te doen. Dit geldt evenzeer voor je terugvlucht !
- De documenten voor het visum vind je hier als bijlage. Je kan je visum op voorhand in orde maken via <https://accounts.ecitizen.go.ke> en kost 51 USD + fee = totaal +/- 52.53 USD via een online credit card betaling.
- Ofwel koop je je de visum ter plaatse na aankomst aan de grenscontrole. Dan betaal je cash en met gepast geld 40 EUR.
- Invullen van de visumaanvraag : hou je internationale reispas (paspoort) – die je tegen betaling verkrijgt via het gemeentehuis van je woonplaats en die nog minstens 6 maanden geldig moet zijn na je terugkeer thuis – bij de hand.
- Je vult dan conform de gevraagde gegevens in. Let wel :
- 1/ bij “Reason for travel” kruis je “tourism” aan !!
- 2/ bij “Full names and physical address of hotels/Places/ .. to be visited in Kenya” vul je in :
Kebene Cottages, PO BOX 462, 80400 Ukunda, Kenya
Telefoon : 254720422607
Email : info@kebene.com
- Je maakt je reisapothek in orde (meer info zie verder)
- Je onderschrijft een degelijke reis-en bijstandsverzekering. Je bezorgt ons de naam van de verzekeringsmaatschappij, alsook het 24/7 noodnummer en de polisnummer.
- Je contacteert je huisarts en op advies ook het Instituut voor Tropische Geneeskunde, www.itg.be voor het in orde zijn met de vereiste vaccins zoals DFT, Hepatitis A en B, gele koorts, buiktyfus, malariatabletten
- Op het vliegtuig : heb je soms last van gevoelige oren. Twee druppels Propoxol (= oorolie met propolis, apotheek) in de oorholte aanbrengen.

Reisapothek : Wat gaat er mee ?

- Antimetil (tegen misselijkheid)
- Enterol (om stoelgang opnieuw normaal te krijgen)
- Een ruim werkend antibioticum, na te vragen bij de huisarts (vb Amoxicilline Sandoz 500 mg)
- Fucidin, bij infecties, mag ook op open wonden
- Buscopan, bij buikkrampen, 3 x 1 per dag voor het eten
- Immodium, om diarree te doen stoppen, max 4 per dag, max 3 dagen !
- Een pincet
- Muggenmelk Deet 30 voor overdag
- Muggenmelk Deet 50 voor 's avonds/'s nachts
- Ontsmettingsmiddel vb Isobetadine
- Gel om insecten/muggenbeten te verzachten
- Dafalgan/Ibuprofen
- Plantspray (bij een geïrriteerde keel)
- Flamigel, tegen flinke zonnebrand ed
- Zonnecrème
- Een pet/doek/hoed
- Zonnebril
- Malariatabletten : Atovaquone/Proguanil Mylan (witte product), één dag voor afreis tot een week na retour. Elke dag op hetzelfde tijdstip, vb bij ontbijt en innemen tijdens de maaltijd !!
- Kippenbouillon is uitstekend om aan te sterken wanneer je omwille van diarree of ander ongemak weinig eet. Neem “Double Chicken” zakjes van Knorr of Royco mee. Ter plaatse kan je de waterkoker gebruiken om kokend water te zetten.
- Neem waspoeder (Kruidvat) mee om je eigen kleren te kunnen wassen
- Er is een waterkoker in de keuken. Je kan gerust zelf oploskoffie/thee en een kop meenemen zodat je wanneer je maar wil je eigen koffie/thee kan zetten en je kan zelf ook een klein waterkokertje meenemen natuurlijk

- Neem een reserve lader mee voor je telefoon
- Adapter : je hebt voor Kenia deze adapter nodig. Het is handig om ook een domino-stekker mee te nemen zodat je meerdere apparaten tegelijk kan gebruiken/opladen.



Aankomst :

- Hoe ZALIG is dit .. eindelijk ben je (weer) op Afrikaanse bodem 😊
- Wanneer je je bagage hebt opgehaald, passeer je langs de douane. Indien jou gevraagd wordt je bagage te openen en er wordt gevraagd naar bepaalde spullen die je mee hebt voor Kebene, dan antwoord je steevast dat dit voor je “privé” is
- Je kan geld wisselen op de luchthaven maar dit kan ook in een bank in Ukunda, wat meer aan te raden is.
- Wanneer je buiten de terminal komt, zal je iemand zien staan met een bordje waar “KEBENE” op vermeld staat. Deze persoon zal jou per wagen/minibus naar Kebene brengen. De rit duurt ongeveer 2 uur en gaat zuidwaarts via de ferry richting Mombasa.

Kebene Lodge & Cottages .. jouw verblijfplaats voor de komende tijd :

- Slaap je in een lodge op de Kebene Lodge & Cottages dan beschikt je kamer over een toilet, een douche en een lavabo. Er is geen warm water maar wees gerust dat het hier meestal zo warm is waardoor je naar een koude douche snakt. Je dient zelf je (bad)handdoek(en) alsook shampoo en zeep mee te brengen. Graag vragen we je om – indien mogelijk - de handdoeken achter te laten zodat we deze kunnen gebruiken voor de kinderen, waarvoor een dikke dank je wel !
- Er is een gemeenschappelijk “lounge” waar het lekker vertoeven is en waar een reeks Nederlandstalige leesboeken op je wachten. Heb je zelf een boek bij en laat je het graag achter ? Met plezier hoor, er is nog plaats op het schap 😊
- Er is geen laundry dus voorzie zelf waspoeder zodat je nu en dan je eigen wasje kan doen. De wasdraad hangt al klaar.
- Elke ochtend staat Joshua, onze kok, voor je klaar met een lekker ontbijt. Het is een basisontbijt maar je komt niets te kort. De ene keer tovert hij pannenkoeken, de andere keer toast of een omelet naar keuze, altijd vergezeld met een aantal stukken lekker vers fruit. Het ontbijt is iedere ochtend tussen 8u en 10u en de “eetkamer” bevindt zich vlak naast je hut. Joshua is een stille maar heel fijne man ! Help hem gerust eens een handje in de keuken, dat zal hij geweldig vinden !
- Het middag-en avondmaal nuttig je samen met de kids. Je eet wat de pot schaft. Er wordt hierbij geen bestek gebruikt. Het eten is niet veelzijdig maar gezond en met weinig smaak. Ben je toch eens toe aan een restaurantbezoekje dan zijn er bijvoorbeeld de Tiki Bar en de Kokkos. Ga je langs de Tiki Bar kan je er overigens een voucher tbv 500 KSH verzilveren op je maaltijd 😊
- Wil je op het einde van je reisbeleving genieten van een onvergetelijke avond, dan zijn het Nomad’s restaurant, Leonardo’s, Aperò, Kokko’s op Diani Beach beslist een aanrader. Of gewoon bij African Pot voor een lokale ervaring.
- En ben je toe aan een vleugje wellness ? Je kan via Kebene een deugddoende massage, pedicure en manicure boeken!
- Er is ook elke nacht security aanwezig, hij zorgt voor de veiligheid en is altijd aanspreekbaar.

De dagindeling :

- De eerste ochtend na aankomst doe je het rustig aan. Na het ontbijt word je vergezeld om naar de supermarkt te gaan. Je kan vb yoghurt aankopen wat altijd een goed idee is om je darmflora gelukkig te houden. Deze yoghurt kan je kwijt in de ijskast die zich in de keuken bevindt. Ook het drinken van veel water en alle dagen een flesje cola en zelfs een pakje chips zijn waardevolle tips. Tegelijk is het handig om een telefoonkaart te kopen en een beetje geld te wisselen. Er is een bankkantoor - om cash geld (EUR, USD, ..) te wisselen - en een bankautomaat (werkt enkel met VISA) rechts van de supermarkt. 115 KSH komt overeen met 1 EURO, dat is makkelijk om rekenen. Elke week worden je uitgaven - zoals souvenirs die je zou kopen in het “winkelkje” van Kebene zelf of de dranken die je uit de honesty bar (ijskast) zou nemen – afgerekend. Ga hiervoor tot bij Sarah.
- De dagen nadien gaat alle aandacht naar onze Kebene Family. De jonge zwangere tienermama’s project is gelegen op 150 m van waar jij verblijft. Zij appreciëren elke vorm van ondersteuning en geven graag de baby’s uit handen zodat zij zelf ook andere dingen kunnen doen. Wassen, koken, opruimen, ect

- De kindjes van Kebene zelf (Kebene Family project) worden rond 4u door onze lokale huismoeders wakker gemaakt, heel vroeg en maken zich klaar om naar school te gaan. Je kan altijd een dagje meedraaien in de school. In Kebene zelf wordt de lunch voorbereid want tijdens de middag komen sommige kinderen terug naar Kebene om hun lunch te eten en gaan ze daarna weer naar school. In de middag kan je inplannen om de kinderen te gaan ophalen met ons busje. Een lange trip... maar leuk om te ervaren.

We werken samen met verschillende scholen :

- Omstreeks 16.00u komt de eerste groep van school thuis, de oudere kinderen hebben dan nog les en komen meestal op eigen houtje terug naar Kebene. Maar ook voor hen is het leuk om hen op te halen in de late namiddag. Je bekijkt samen met hen het huiswerk en dagelijks moet elke agenda nagekeken en afgetekend worden. Indien ze klaar zijn met hun huiswerk, zal iemand van het personeel of jijzelf dit nakijken
- Bedtijd : tijdens de schoolperiode gaan de kleintjes slapen om 20.30 en de grote kinderen om 21.30u. In de vakantieperiode gaan de kinderen rond 22.00u slapen.
- De vakantieperiode valt tijdens de maanden april, augustus en december. Dan blijven de kinderen thuis en vinden ze het heerlijk als je met hen speelt. Heel wat activiteiten kunnen ingepland worden in samenspraak met het management. We proberen wel alles basic te houden en geen verwennerij in te brengen voor het welzijn van de kinderen in de eerste plaats.
- Elke zondag gaan we in de voormiddag met z'n allen naar de gospelmis en na het middageten trekken we naar het strand indien het weer en de financiën dit toelaten!
- Op zaterdag en zondag wordt iedereen bij Kebene Familie verwacht, deze tweedaagse staan in het teken van Familie, dat we centraal willen stellen. Alle kinderen van de verschillende projecten komen dan samen. Voor ieder wat wils... Activiteiten zoals voetbal, pingpong, volleybal, dansen, zingen, ... kunnen dan altijd plaatsvinden.

Verzorging van de kinderen :

- de kinderen worden aangespoord om zich zowel in de ochtend als in de avond te douchen
- de kinderen poetsen hun tanden in de ochtend en voor het slapengaan
- de vrijwilliger kijkt erop toe dat de kinderen zeep, shampoo en tandpasta gebruiken
- voor elke maaltijd moeten de kinderen hun handen wassen
- voor het slapen gaan moeten de kleintjes naar toilet
- indien er medicatie moet ingenomen worden door één van de kinderen, dient deze mede gecontroleerd en herinnerd te worden.

Onze eigen mensen ter plaatse :

Sarah is de manager. Haar kantoortje bevindt zich op Kebene Family, en zij is jouw "anker". Ze krijgt de ondersteuning van Kennedy, hij is op alle projecten aanwezig en is altijd klaar om op uw vragen te antwoorden. Alle info loopt via hen om zo rekening te kunnen houden met de gemaakte plannings in onze verschillende projecten. Het is daarom heel belangrijk dat je heel goed communiceert ! Bij de Jonge tienermama's en de opvang van baby's (daycare) kan je weer rechtstreeks terecht bij Naomi, zij is de verantwoordelijke en kan de plannings van deze projecten delen.

De "huismoeders" zijn lieve vrouwen maar ze nemen geen initiatief. Toch waarderen ze heel erg elke vorm van hulp !

Er zijn altijd allerlei zaken waarbij je kan helpen zoals :

- mee de tuin onderhouden
- de medische kamer ordenen
- kledij sorteren en opplooien
- de slaapzalen een grondige poetsbeurt geven
- het huiswerk mee opvolgen
- meehelpen in de keuken
- boodschappen doen
- spelletjes organiseren en andere educatieve activiteiten inplannen
- voetbal- en volleybalwedstrijden organiseren

Op uitstap ?

- Ben je voor het eerst en voor langere tijd in Afrika dan raden we zeker aan om op safari te gaan. De natuurreservaties Tsavo East & West maar ook Amboseli met een overweldigend zicht op de Kilimanjaro behoren tot de mogelijkheden. Deze parken liggen wel op een 5-tal uurtjes rijden van Kebene. Wil je liever dichterbij blijven dan is een bezoek aan de Shimba Hills een aanrader. Alle info qua organisatie en tarieven vind je bij Sarah of Kennedy, ons management. Dit is vrijblijvend, iedereen mag en kan zelf boeken waar je wil.

Het leven zoals het is in Kebene Children's Home :

Leven in een groep kan niet zonder de nodige afspraken. Je bent in het kindertehuis immers niet alleen en dat betekent dan ook dat er rekening zal moeten worden gehouden met anderen. Om het voor iedereen zo aangenaam mogelijk te maken tijdens zijn of haar bezoek aan Kebene wordt verzocht onderstaande richtlijnen na te leven.

Nog even op een rijtje :

- een bezoek aan het project is volledig op eigen risico
- het belang van de kinderen in het project staat voorop, respect tonen voor de cultuur en huisregels die Kebene hanteert.

- interesse en respect tonen voor het project met nadruk op het welzijn van onze kinderen en het personeel
- goede beheersing van de Engelse taal, goede woordenschat
- respect voor het dagschema van de kinderen & respect voor de huisregels van het project
- respect voor de ontwikkeling van de kinderen
- respect voor het gezag van de manager, de sociaal werker en het overige personeel
- respect voor andere bezoekers en alle leden van het team in Kenia, België en Nederland
- respect voor de Keniaanse cultuur
- ondersteuning bieden aan het project
- eigen initiatief altijd in overleg met Pasci of het plaatselijk management
- geen ruzie in het project
- geen relatie met het personeel
- problemen altijd intern oplossen en meteen voorleggen aan Pasci of het plaatselijk management
- zorg dragen voor de spullen, zowel hier als in de cottages
- stil zijn tijdens het eten
- meehelpen met huiswerk
- geen alcohol, drugs in het project & niet roken in het project
- eten wat de pot schaft, tenzij een speciaal dieet is vereist
- geen lawaai meer maken na kinderbedtijd
- sponsoring door bezoekers (zoals kleren, voeding, ed) meteen inleveren bij het management en is samenspraak kan dit verdeeld worden op het gepaste moment, Kebene houdt rekening met wie er al heel wat heeft ontvangen en wie er nood heeft aan materialen zodat dit eerlijk kan verlopen
- goede persoonlijke hygiëne en aandacht aan kledij
- kinderen worden alleen gestraft door het management of het personeel
- afwezigheid (wegens ziekte, uitstap, ed) melden bij het management of het personeel
- uitstapjes overleggen met het management en communiceren zodat zij hiervan op de hoogte zijn
- vrijetijdsbesteding van de kinderen in overleg met het management. Opgelet : kinderen verlaten het project alleen in overleg met het management en volgens de regels van de overheden.
- Beperkt gebruik van gsm in de projecten, dit doen we om de sfeer binnenshuis optimaal te houden, geen gsm aan kinderen geven want zij weten niet hoe ze hiermee om moeten gaan.
- Afspraken buitenshuis met lokale mensen of ex-personeelsleden word strikt afgeraden, interne informatie moet binnenshuis blijven om de discretie en welzijn van de kinderen te waarborgen. U kan altijd vrijblijvend een hotel boeken of u verblijf inkorten om op eigen risico Kenia te ontdekken mits Kebene hiervan geen nadelen ondervind. Deze regel is ingevoerd gezien in het verleden er voldoende problematieken werden ondervonden met consequenties aan Kebene.
- Foto's kunnen genomen worden voor eigen gebruik. Gebruik gezond verstand om deze te verspreiden op sociale media om zo de rechten van het kind niet te schaden.

Geloof :

Het geloof is zeer belangrijk en daar wordt ook de nodige aandacht aan geschonken. Toch stellen we geen specifieke eisen aan vrijwilligers wat betreft geloofsovertuiging. We gaan ervan uit dat iedere vrijwilliger de religie in het weeshuis respecteert en niet schaadt met ongepast gedrag. Dit houdt in dat wij verwachten dat zij ook respect zullen tonen tijdens de gebeden (ochtend, voor het eten, avond). De kinderen gaan op zondag naar de gospelkerk, meestal begeleid door vrijwilligers.

Structuur :

Voor onze Kebene kinderen tellen er strikte regels. We vinden appreciatie, respect en dankbaarheid zeer belangrijk. De tijden van eten en "omba" tijd (biduurtje) zijn tevens belangrijk, om alles vlot en soepel te laten verlopen. Een hele groep vraagt eenmaal een goede structuur. De kinderen hebben verschillende leeftijden, het is vaak onmogelijk om met iedereen een band te hebben. Soms duurt het wat langer afhankelijk het karakter van de kids.

Meer dan een weeshuis :

We hebben onze jong volwassenen (" young adults ") opgesplitst in twee groepen :

- vanaf +15jaar zijn ze "Youth"
- vanaf +18jaar zijn ze "Adult". Ze leven dan in een eigen hutje waar ze meer zelfstandigheid en vrijheid krijgen. De weg naar een zelfstandig leven.

We vragen onze vrijwilligers om hen zeker eens een bezoekje te brengen. Het is echt de moeite waard ! Alle informatie omtrent hun verblijfplaats kan je verkrijgen bij het management.

Youths project : +/- 2km van Kebene

Adults project : +/- 8 km van Kebene

Baby Care – Young Mothers : +/- 2 km van Kebene

Steun aan Kebene :

Op verschillende manieren kan je Kebene steunen. Je kan voor afreis reeds een event organiseren waarbij het team van Kebene al dan niet een presentatie komt geven voor de school of vereniging waartoe je behoort en waar je dan bijvoorbeeld aansluitend de tassen, sieraden, sjaals, sleutelhangers edm die door onze young mothers werden gemaakt, kan verkopen.

Maar eens ter plaatse is het vooral belangrijk de mentaliteit van de lokale bevolking te accepteren. Geef jezelf voluit, stel jezelf open en doe zoveel mogelijk activiteiten mee, dat wordt heel erg gewaardeerd ! Als vrijwilliger steun je automatisch al Kebene en daar zijn wij je al heel erg dankbaar voor ! Jullie inzet en enthousiasme voor het project maken echt het verschil voor Kebene !

Hopelijk wordt dit verblijf een onvergetelijke ervaring. Hopelijk draag je Kebene een warm hart toe nu en in de verre toekomst want elk kind dat kan geholpen worden is zo erg de moeite waard.

Vergeet niet om alles een beetje te relativiseren want alles gaat vaak een stuk trager dan in Europa.

Maar dit is dan ook Afrika. En precies dat maakt deze ervaring zo intens mooi !

En vergeet niet : vertrekken is altijd spannend en heel stressy, zelfs voor ons !! Maar eens je daar bent, wil je er nooit meer weg 😊 En als er zich toch een probleem zou voordoen, bespreek het dan. Wij zijn altijd bereid om naar de beste oplossing te zoeken. Aarzel dus niet om ons te contacteren, Pasci (+32 497847873 OF Pasci@kebene.com)