





Voorwoord

Welkom! Dit handboek is gemaakt om toekomstige vrijwilligers te informeren over KidsCare en de mogelijkheden van vrijwilligerswerk bij KidsCare. In dit handboek vind je informatie over de organisatie, wat er van je wordt verwacht als vrijwilliger, wat je van ons kunt verwachten als organisatie en tot slot praktische informatie rondom je verblijf bij KidsCare en in Kenia.

Heb je na het lezen van dit handboek nog vragen? Stel ze dan gerust!

Lisette Disseldorp

Vrijwilligerswerk

Er is maar beperkt ruimte om bij KidsCare aan de slag te gaan als vrijwilliger. Dit is de reden dat je je niet zomaar kunt aanmelden, maar eerst een selectieprocedure doorloopt. We gaan op zoek naar vrijwilligers met bepaalde kennis die inzetbaar is voor hetgeen op dat moment nodig is in Kenia.

Vervolgens kunnen we een opdracht meegeven die past bij de capaciteiten en wensen van de vrijwilliger. Voorbeelden van opdrachten zijn: ondersteunen/ herinrichten van het secretariaat, ondersteunen van het sociaal werkers team, ondersteunen van de directeur bij het duurzaam maken van de organisatie en kennis overdragen op het gebied van fysiotherapie, maken van een Marketingplan. Heel divers dus.

Wat verwachten wij van jou?

- Dat je 18 jaar of ouder bent.
- Dat je zelfstandig, innovatief en creatief bent. In Kenia ben je vaak op jezelf aangewezen. Het is dus belangrijk dat je daar goed mee kunt omgaan. Verder is de opdracht die je meekrijgt niet stap voor stap voor je uitgewerkt. Het is dus de bedoeling dat je creatief bent en zelf een juiste invulling aan de opdracht kunt geven.
- Dat je als een volwaardig medewerker van KidsCare meedraait. En dat betekent dat je akkoord gaat met een werkweek van maandag tot en met vrijdag van 08:30 tot 17:00 uur. Het HR-handboek is ook op jouw werkzaamheden van toepassing.
- Dat je respectvol omgaat met de lokale bevolking en cultuur. Als vrijwilliger ben je te gast in Kenia en pas jij je aan de lokale omstandigheden aan.
- Een Verklaring Omtrent Gedrag.

We hebben een voorkeur voor vrijwilligers die voor een langere periode naar Kenia kunnen gaan (3+ maanden). Het wennen aan cultuur/ klimaat/ organisatie kost ook de nodige tijd. Het is geen garantie dat er in de periode dat je bij KidsCare aan het werk bent meerdere vrijwilligers zijn. Het kan dus zijn dat je de enige vrijwilliger bent op het KidsCare centrum. Dit is verder helemaal geen probleem, maar wees hiervan bewust.

Wat kun je van ons verwachten?

- Je krijgt een plek binnen een fantastische organisatie waarbij je veel kunt leren en ook daadwerkelijk iets kunt toevoegen.
- Je krijgt een duidelijke opdracht en wordt onderdeel van het team in Kenia. Je hebt een leidinggevende in het KidsCare team in Kenia aan wie je rapporteert. De voortgang van de opdracht bespreek je dan ook direct met jouw leidinggevende in Kenia. Hetzelfde geldt voor de invulling van jouw werkzaamheden, vrije dagen en dergelijke.

- Je kunt gebruikmaken van het verblijf op het KidsCare centrum, bestaande uit een eigen slaapkamer, gedeelde sanitaire voorziening, drie maaltijden per dag en onbeperkt flesjes (schoon)drinkwater.
- Je gaat deel uitmaken van de KidsCare family, een hecht en geweldig team waarin je nieuwe vriendschappen opbouwt en waarbij het team altijd klaar staat om je te helpen. Ontmoet je Keniaanse collega's op www.kidscare.or.ke.



De KidsCare Family

- Je krijgt de kans om een andere cultuur van heel dichtbij te beleven waardoor je erg veel zult leren over de cultuur en het leven in Kenia.
- Je kunt rekenen op ondersteuning vanuit Nederland voorafgaand en tijdens je verblijf in Kenia. Lisette Disseldorp is je eerste aanspreekpunt als het gaat om alles rondom je praktische voorbereiding en je verblijf. Lisette Disseldorp is ook vertrouwenspersoon rondom integriteitsskwesties
- Voor overleg en hulp bij het opstellen en de uitvoering van je opdracht word je (afhankelijk van de inhoud) ook gekoppeld aan één van de Nederlandse bestuursleden. Hij/zij blijft je klankbord tijdens het verblijf in Kenia. Jouw leidinggevende in Kenia begeleid je tijdens de uitvoering van de opdracht en werkzaamheden. Als teamlid leg je aan hem/haar verantwoording af.



KidsCare vrijwilligers tijdens het KidsCarefestival

Aankomst en verblijf

Bij aankomst op het vliegveld in Mombassa zullen we ervoor zorgen dat er vervoer voor je klaar staat om je naar het KidsCare centrum te brengen. Dit is een rit van circa 2 uur. In het KidsCare centrum krijg je een eigen kamer in het gastenverblijf. Hier staat een bed met klamboe, een bankje en een klein kastje. Verder zijn er wc's aanwezig, wasbakken en een (koude) douche.



Het KidsCare centrum is omheind en het hek gaat 's nachts op slot. Verder loopt er 24/7 een bewaker rond die de wacht houdt. Onveilig hoeft je dus zeker niet te voelen.

Tijdens de werkdagen (maandag t/m vrijdag) zijn er werknemers van KidsCare aanwezig op het centrum. Buiten de werkuren ben je met mama Fridah Mwongola (Facility Manager) op het centrum. Je zult dan ook samen met haar eten. Je krijgt drie maaltijden per dag, gekookt door mama Fridah en/of haar facility team. Meestal is dit rijst, pasta, ugali (Keniaans) of chapatis (Keniaans) met groenten, vlees of vis en zelfs soms zelfgemaakte friet. Ook zijn er altijd flesjes water aanwezig die je kunt drinken zonder ziek te worden.

Als vegetariër hoeft je geen zorgen te maken. Veel Keniaanse gerechten zijn vegetarisch en er zijn al genoeg vegetarische vrijwilligers voor je geweest. Het is wel aan te raden om voldoende aanvullende vitamines mee te nemen, als je die normaal gesproken gebruikt.



Qua overige voorzieningen zijn er elektriciteit en wifi aanwezig op het centrum. De elektriciteit kan nog wel eens uitvallen, maar als dat lang dreigt te duren, wordt het noodaggregaat aangezet. Dit geldt ook voor de wifi. Er staat een wasmachine op het KidsCare centrum, maar die is echt voor commercieel gebruik. De was zal je dus op de Keniaanse manier doen: gewoon met de hand.

Reisinformatie

Vlucht

Voor het boeken van een vlucht kun je het best op cheaptickets.nl, Skyscanner of een soortgelijke site zoeken. Er zijn rechtstreekse vluchten vanaf Schiphol naar Kenia via KLM. Hierbij vlieg je eerst naar Nairobi en vervolgens naar Mombassa. Een goedkopere optie is om te vliegen met meerdere overstappen. Een voorbeeld hiervan is met Turkish Airlines via Istanbul naar Mombassa. Wanneer je met KLM wilt vliegen, is het verstandig om te boeken in de Werelddealweken. Deze zijn meestal in januari en september. De prijzen voor vliegtickets variëren dan tussen de € 600 en € 1.300.

Visa

Om Kenia binnen te komen, heb je een ETA nodig. Dit kun je het beste zelf aanvragen via Buitenlandse zaken en dan het land Kenia in te vullen. Zo voorkom je dat je extra kosten betaalt aan derden die de aanvraag voor je willen regelen.

Een ETA kost ongeveer 30 dollar. Zorg ervoor dat je ETA op tijd aanvraagt, want het kan soms wat langer duren voordat je aanvraag is verwerkt.

Daarnaast moet je paspoort bij aankomst in Kenia nog minstens zes maanden geldig zijn en minimaal twee lege, tegenover elkaar liggende visumpagina's bevatten.

Je ETA/visum is in eerste instantie drie maanden geldig. Blijf je langer dan drie maanden in Kenia? Dan moet je je ETA/visum verlengen. Dit kan ongeveer een week voordat je v verloopt bij het Immigration-kantoor in Mombasa. De verlenging kost ongeveer €45 en is opnieuw 90 dagen geldig.

Het is aan te raden om bij de verlenging samen met een Keniaan naar Immigration te gaan. Vraag bijvoorbeeld een van je Keniaanse collega's of vrienden om met je mee te gaan. Bij aankomst bij het Immigration-kantoor staan beveiligers (leger). Zij kunnen aangeven dat je bij hen moet betalen en dat zij met je paspoort naar binnen gaan om het visum te verlengen. **Doe dit niet!** De prijs die zij vragen kan hoger zijn dan de officiële kosten van de verlenging. Zeg dat je een afspraak hebt en al met iemand hebt gesproken. Loop zelf naar binnen en regel de verlenging rechtstreeks bij Immigration.

Let op: de genoemde bedragen, visumduur en verlengingsprocedure kunnen inmiddels veranderd zijn. Check daarom altijd internet!

Vaccinaties

Er is een aantal aanbevolen vaccinaties voor Kenia. Dit zijn gele koorts, DTP, hepatitis A eventueel aangevuld met Mazelen en Rabiës. Je kunt dit doen via de GGD, Reisprk.nl (bij een huisarts bij jou in de buurt) of via Thuisvaccinatie.nl. Malaria komt erg veel voor in het gebied waar KidsCare werkzaam is en het is dus ook aan te raden om malariapillen te slikken. Meer informatie hierover kun je krijgen via de GGD, Reisprk.nl of Thuisvaccinatie.nl.

Kosten

Om vrijwilligerswerk te doen bij KidsCare betaal je alleen voor kost en inwoning (je eigen verblijf en het eten en drinken). Dit bedraagt ongeveer 20 euro per dag. Je betaalt dus **niet** voor de organisatie zelf. Met andere woorden: je betaalt, in tegenstelling tot sommige andere vrijwilligersorganisaties, geen bijdrage aan de organisatie zelf.

Verzekering/aansprakelijkheid

Vrijwilligerswerk bij KidsCare is een eigen verantwoordelijkheid. Hoewel we bij KidsCare erg gesteld zijn op de veiligheid van de vrijwilligers, is KidsCare op geen enkele manier of moment verantwoordelijk voor welke schade dan ook (lichamelijk, psychisch en/of materieel) opgelopen tijdens je verblijf in Kenia. Het is daarom aan te raden een goede verzekering af te sluiten. Een (doorlopende) reisverzekering is vaak gericht op (korte) vakanties. Vaak is het hierbij niet toegestaan om te werken. Check dus even de polisvoorwaarden als je voor langere tijd naar Kenia vertrekt. Verder is het verstandig om ook de dekking van je (Nederlandse) zorgverzekering te bekijken. Mocht je toch een aparte reisverzekering nodig hebben, waar ook de risico's die samenhangen met (vrijwillig) werken in zijn gedekt, wees er dan van doordrongen dat de dekking geldt mits niet meer dan een normaal risico. Voorbeelden van speciale verzekeringen zijn de Special ISIS verzekering, de Globetrotter Verzekering en de Lang-Op-Reisverzekering.

VOG

VOG staat voor Verklaring Omtrent het Gedrag. Zo'n verklaring is een voorwaarde om deel te kunnen nemen aan onze programma's en houdt in dat je geen relevant strafblad of aantekening bij het Ministerie van Justitie mag hebben.

De coördinator Vrijwilligerswerk zal de aanvraag voor KidsCare in gang zetten, waarna jijzelf door Bureau Justis wordt verzocht de gegevens te controleren en te bevestigen en de kosten van ongeveer € 42 te voldoen. Daarna krijg je per post de VOG toegestuurd, die je vervolgens weer aan KidsCare kunt toesturen.

De aanmeldingsprocedure

Op de website vind je het aanmeldingsformulier. Als je dat invult en naar het secretariaat van KidsCare stuurt wordt contact met je opgenomen. Samen en in overleg met het team in Kenia gaan we dan onderzoeken of en op welke wijze we samen een voor ieder 'betekenisvolle' werkopdracht kunnen maken. Het is onze ervaring dat met goed voorafgaand overleg een

goede basis wordt gelegd voor een onvergetelijk mooie periode. Onze oud vrijwilligers kunnen daarvan getuigen.

Praktische informatie

Geld

De nationale munteenheid in Kenia is de Keniaanse shilling (Ksh). De wisselkoers verschilt, maar voor het gemak kun je uitgaan van 1 euro = 150 Ksh (2026). Het is verstandig om direct bij aankomst op Mombassa Airport te pinnen aangezien er rondom KidsCare geen pinautomaten te vinden zijn. De dichtstbijzijnde gelegenheid is in Ukunda (een klein uur van KidsCare Centrum), waar je bij verschillende banken of de supermarkt Naivas kunt pinnen. Zorg ervoor dat je voorafgaand aan je reisje pinpas op werelddekking zet, zodat je overal kunt pinnen.

Vervoer



In Kenia worden kleine afstanden veelal afgelegd per pikipiki, de motor. In vrijwel elk dorp staat er een aantal chauffeurs met pikipiki's te wachten en voor een paar euro brengen ze je waar je maar heen wilt.

Als je een grotere afstand wilt overbruggen, kun je het beste gebruikmaken van de matatu's; dit zijn kleine busjes die over de hoofdwegen rijden. Een snelle en goedkope manier van vervoer, maar houd er wel rekening mee dat je je stoel soms met meerdere mensen moet delen. De prijzen liggen laag, maar het is goed om je van tevoren te laten informeren over de prijs omdat men ervan overtuigd is dat de toerist wel meer kan betalen.

Telefonisch contact

Zoals eerder beschreven is er op het KidsCare centrum wifi. Deze werkt meestal naar behoren. Het is aan te raden een Keniaanse simkaart aan te schaffen (kost vaak nog geen € 2) waarmee je binnen Kenia goedkoop kunt bellen en gebruik kunt maken van het Keniaanse netwerk om contact te hebben met Nederland (via bijvoorbeeld Whatsapp).

Je kunt je simkaart (zowel voor bellen als voor data) opladen door speciale kaartjes te kopen. Dit kan al in Mshiu, het dichtstbijzijnde dorpje (ongeveer 10 minuten lopen). De medewerkers van KidsCare willen je maar al te graag uitleggen hoe dit allemaal werkt. Safaricom en Airtel zijn de meest bekende providers.

M-Pesa

M-Pesa is een soort digitale bankrekening die je kunt openen met een Safaricom-simkaart. Je kunt vanaf je eigen bankrekening geld op je M-Pesa-account zetten. Vervolgens kun je eenvoudig geld overmaken naar Kenianen of bedrijven in Kenia. Je M-Pesa-account is gekoppeld aan je Keniaanse telefoonnummer. Je maakt dus eigenlijk geld over van het ene telefoonnummer naar het andere.

Bijna iedereen in Kenia gebruikt M-Pesa. Je kunt er vrijwel alles mee betalen: boodschappen, matatu, online treinkaartjes, een taxirit, enzovoort.

Het grote voordeel van M-Pesa is dat je alles gemakkelijk via je telefoon kunt regelen en direct geld naar iemand anders kunt overmaken. In Kenia kun je op veel plekken ook met je pinpas of creditcard betalen, maar bij kleinere accommodaties en bijvoorbeeld in taxi's is dit niet altijd mogelijk. Zeker in de omgeving van KidsCare wordt het veel gebruikt. Daarom is M-Pesa ontzettend handig tijdens je verblijf in Kenia.

Wanneer je op het vliegveld een Safaricom-simkaart koopt, kun je vragen of ze M-Pesa voor je installeren en activeren. Je kunt vervolgens contant geld opnemen bij een geldautomaat en dit aan een medewerker van Safaricom geven. Zij kunnen het geld voor je op je M-Pesa-account zetten. Daarna kun je het saldo gebruiken om eenvoudig betalingen te doen en geld over te maken.

Medische voorzieningen

We hopen het natuurlijk niet, maar mocht je lichamelijke klachten krijgen kun je naar een dokterspraktijk in Kanana, zo'n 6 km van KidsCare Center. Daarnaast is er in een Diani Beach (Ukunda) een goed ziekenhuis, waar ze je met veel zorg kunnen helpen. In Mwangwei en LungaLunga zijn apotheken te vinden, mocht je medicijnen of gewoon pleisters nodig hebben. Fridah en de overige teamleden van KidsCare zullen je hierbij helpen als dit nodig is. Wees ervan overtuigd dat je er nooit alleen voor staat!

Kleding

Aangezien je midden in een andere cultuur aan de slag gaat, is het goed je bewust te zijn van de kledinggebruiken van Kenianen. Er wordt niet van je verwacht dat je dagelijks gewikkeld in kanga's en leso's (die mooie gekleurde doeken) loopt, maar korte broeken en diepe decolletés worden afgeraden. Er zijn geen strikte regels wat betreft kleding, maar het is goed om je bovenbenen te bedekken en altijd iets van een jasje of een sjaal bij je te hebben.

Wel/niet meenemen

Aangezien de eerstvolgende supermarkt ongeveer een uur rijden is en daar niet alles te krijgen is, wees bewust om na te denken wat je wel en niet mee (hoeft) te nemen. Hier een aantal tips:

Wel meenemen:

- shampoo/douchegel/scheerschuim (lastig te verkrijgen en prijzen zijn hoog)
- anti-muggen spray
- zonnebrand/aftersun
- wereldstekker en/of verlengsnoer
- opladers voor al je apparaten (denk aan e-reader, telefoon, laptop etc.)
- verbanddoosje met in ieder geval paracetamol/pleisters/diarree-remmers/etc.
- voldoende eigen medicijnen
- kleine (rug)tas voor als je op pad gaat
- eigen laptop
- minstens 1 paar goede schoenen (bijv. dichte gympen) voor als je de gezinnen gaat bezoeken achterop de motor
- dun (regen)jasje
- luchtige kleding (het is over het algemeen erg warm in Kenia)

En cadeautjes zijn ook altijd favoriet bij de Kenianen, dus als een pak stroopwafels nog past...

Niet meenemen (aanwezig op het KidsCare Centrum):

- beddengoed
- handdoeken
- klamboe

Vrije tijd

De werknemers van KidsCare zijn in het weekend niet op het centrum. Vanaf dat moment ben je in principe alleen met Fridah op het centrum. Zo kun je een les chapatis bakken volgen of mee naar de kerk. Maar als je wat meer van het land wilt zien zijn er ook een heleboel andere activiteiten die je kunt ondernemen.

Msambweni Beach

Een van de dichtstbijzijnde stranden is Msambweni Beach. Je kunt hier gemakkelijk met de matatu naartoe. Het is er over het algemeen erg rustig en je kunt er heerlijk zwemmen en ontspannen op het strand.

Aan Msambweni Beach vind je verschillende prachtige plekken om te overnachten. Een aanrader is **Mbuyu Beach Bungalows**. Dit is de ideale plek om een weekendje helemaal tot rust te komen. Het is echt een klein paradijsje: een zwembad, wit strand, mooie bungalows

en elke avond een heerlijke maaltijd waarbij je samen met de andere gasten en de eigenaren, Isabel en Werner, aanschuift.

Reserveren kan het beste via info@mbuyubeach.com. Geef bij je reservering aan dat je vrijwilliger bent bij KidsCare, want vrijwilligers krijgen hier korting op hun verblijf. Als je er eenmaal hebt verbleven, kun je ook altijd vragen of je een dagje terug mag komen om gebruik te maken van het zwembad. Als je daar iets luncht en wat te drinken bestelt, vinden ze dat meestal geen probleem.

Een andere mooie plek aan Msambweni Beach is **Sawa Sawa Beach House** (<https://www.sawasawabeachhouse.com/booking/>). Dit is een prachtig hotel met een zwembad direct aan het strand. Ze hebben ook een heerlijk restaurant met een uitgebreide menukaart. Als je zin hebt in een uitgebreid ontbijt, ben je hier aan het juiste adres!

Naast lekker ontspannen aan het strand kun je in Msambweni ook verschillende activiteiten ondernemen. Voor een lekkere pizza kun je terecht bij **Yuppidu Bar**. Daarnaast zijn er verschillende wandelroutes langs de kust en kun je boottochten en begeleide wandelingen over het strand maken.

Diani Beach / Ukunda

Een ander strand waar je naartoe kunt gaan is Diani Beach bij Ukunda. In tegenstelling tot Msambweni is Diani een stuk drukker en toeristischer. Het water is er wel prachtig helderblauw. Je kunt er bijvoorbeeld met een boot met een glazen bodem de zee op om het rif te bewonderen.

Zowel bij Msambweni Beach als Diani Beach kun je verschillende soorten accommodaties vinden, van luxe resorts tot eenvoudigere verblijfplaatsen. Deze kun je onder andere boeken via Airbnb of Booking.com.

Waar je lekker kunt eten in Diani:

- **Tribearth** – Een veganistisch café met heerlijke smoothiebowls. In het café zit ook een ethisch sieradenwinkeltje. Alle sieraden worden achter het café, in een eigen werkplaats, gemaakt.
- **Kokkos Cafe and Bistro** – Een erg toeristisch tentje, maar het eten is zeker lekker.
- **Soul Breeze Beach Club & Restaurant** – Een leuke plek als je aan het strand wilt zitten. Er is ook een volleybalveld waar regelmatig wordt gespeeld. Vaak spelen mensen van verschillende niveaus door elkaar heen. In de avond spelen er veel Kenianen en gaat het niveau flink omhoog. Erg leuk om te kijken!
- **Pallet Café – The Beach** – Dit restaurant ligt net buiten het ‘centrum’ van Diani. Het wordt gerund door dove mensen, dus bereid je erop voor dat het bestellen misschien wat anders gaat dan je gewend bent. Je kunt hier iets bestellen en vervolgens de hele dag gebruikmaken van hun ‘privéstrand’. Het restaurant is opgezet om werkgelegenheid te creëren voor de dove community in Diani. Ze werken ook samen met het Deaf Centre Kwale, waarover hieronder meer.
- **Wine + Cheese Diani**
- **Pita Pan**

Kwale Deaf Centre

In Kwale City vind je het Deaf Centre. Het centrum biedt een veilige en stimulerende plek waar dove jongeren samenkomen, zich ontwikkelen en werken aan een zelfstandig bestaan. Er wonen doorlopend ongeveer 30 dove jongeren op het terrein. Zij verblijven gemiddeld twee jaar in het centrum, waar ze kost en inwoning krijgen en deelnemen aan een intensief traject gericht op persoonlijke ontwikkeling, (sociale) vaardigheden en maatschappelijke participatie. Daarmee vervult het Deaf Centre een belangrijke brugfunctie tussen formeel onderwijs en actieve deelname aan de samenleving.

In het centrum kun je ook overnachten en verschillende leuke en boeiende excursies en activiteiten in Kwale doen. Denk bijvoorbeeld aan culturele wandelingen met lokale bewoners, een rondleiding door het voedselbos, brommertochten met spectaculaire uitzichten, een hike door het regenwoud naar een waterval en natuurlijk niet te vergeten: lessen in Swahili-gebarentaal.

KidsCare heeft een partnership met het Kwale Deaf Centre, dus vergeet niet de groetjes te doen! 😊

Shimoni

Als je meer van de oceaan wilt zien, kun je vanuit Shimoni een dagtrip maken waarbij je gaat snorkelen en op zoek gaat naar dolfijnen. Shimoni ligt op ongeveer 30 minuten van KidsCare. Vanaf hier kun je verschillende boottochten boeken.

Je vertrekt per boot naar het **Kisite-Mpunguti Marine National Park**, waar je kunt snorkelen. Onderweg doen de gidsen hun best om dolfijnen te spotten. Aan het einde van de dag maak je een stop op **Wasini Island**, waar je kunt genieten van een tropische lunch.

Onderhandelen over een goede prijs is hierbij aan te raden – maar eigenlijk geldt dat voor veel activiteiten in Kenia.

Een aanrader is **Firefly Eco Retreat**: <https://fireflyecoretreat.com/>. Hier kun je snorkel- en duiktours boeken. Houd er wel rekening mee dat ze in het laagseizoen gesloten kunnen zijn. De accommodatie zelf is prachtig, met onder andere luxe tenten en zelfs een boot die is omgebouwd tot kamer.

Kilifi/Malindi

Als je een bezoek aan het strand wilt combineren met een stad, zijn Kilifi en Malindi goede opties. Beide plaatsen liggen boven Mombassa en aan zee (Indische Oceaan). Je proeft er een andere sfeer dan in de dorpjes in het gebied waar KidsCare werkzaam is (Kwale County) en grote steden als Mombasa en Nairobi. Bovendien zit er in Malindi een heerlijk Italiaans restaurant: Osteria waar de pizza's aan te raden zijn.

Safari



Op safari is natuurlijk iets dat je niet kunt overslaan, bijvoorbeeld een safari naar Tsavo National Park. Neem hiervoor wel zo'n 3 à 4 dagen om optimaal te kunnen genieten. Een goede driver om je safari mee te doen is Patrick Muturi Gitonga (+254 721983152) of Robert Safaris (+254 720868381). Als je één dag op safari zou willen gaan is dit ook mogelijk. Dicht bij KidsCare ligt namelijk het park Simbahills en hier kun je prima een dagsafari doen.

Nairobi

Als je wat verder weg wilt, is een weekend naar de hoofdstad Nairobi een aanrader. Je kunt naar Nairobi met de bus vanaf Mombasa (een rit van zo'n 10 à 12 uur), maar het is aan te raden om met de trein te gaan. Deze rit duurt maar zo'n 4 à 5 uur en bovendien kun je onderweg verschillende wilde dieren spotten. Het is wel van belang **ruim** van tevoren te boeken! Een hotel kun je boeken via Airbnb of Booking.com (bijvoorbeeld in de veilige wijk Karen). Eenmaal in de stad is het aan te raden een taxi te nemen of met iemand op stap te gaan die weet welke gebieden veilig zijn. Voorbeelden van leuke uitstapjes zijn: het beklimmen van de KICC Tower, het National Museum, het Karen Blixen museum, de Westgate shoppingmall, het African Heritage House of het David Sheldrick Elephant Orphanage.



Op slechts 45 minuten rijden van Nairobi, midden in het sfeervolle kunstenaarsdorpje Ngecha, ligt Mlango Farm. Dit is een biologische groenteboerderij en is een heerlijke plek voor natuurliefhebbers. Het is de perfecte plek om even tot rust te komen en te genieten van de rust en het landelijke leven. Mlango farm heeft tour en workshops over van alles. De farm wordt gerunt door Els een Nederlandse vrouw die al tijdje in Kenia genesteld is.

Mombasa

Als je naar een stad wilt, maar niet zo lang wilt reizen, kun je ook Mombasa bezoeken. Dit is de tweede grootste stad van Kenia en ligt op ongeveer 2 uur rijden van KidsCare. De oversteek met de pont naar Mombasa alleen al is een belevenis op zich, maar verder zijn er ook genoeg dingen te zien in Mombasa. Voorbeelden hiervan zijn Fort Jesus, de oude stad, de bekende Mombasa Tusks of de verschillende religieuze gebouwen.

Markten



Voor een kort uitstapje op bijvoorbeeld de zaterdagmiddag of de zondag is een bezoek aan een plaatselijke markt erg leuk. Bijvoorbeeld in Kanana, Msambweni of LungaLunga. Op deze markten kun je typische Keniaanse kanga's en lesos (doeken), allerlei kookgerei of andere typische Keniaanse voorwerpen kopen. Daarnaast is het zeker aan te raden om een keer met Fridah en haar familie of een

van de andere medewerkers van KidsCare in de omgeving op stap te gaan om meer lokale plekjes te ontdekken!

Vragen of meer weten?

Voor vragen kun je altijd een berichtje sturen naar vrijwilligers coördinator:

Lisette Disseldorp

06 33424293

geenen@ziggo.nl

Ook is het leuk om alvast een kijkje te nemen op de websites van KidsCare www.kidscarekenia.nl of www.kidscare.or.ke (de Keniaanse website)



of op de Facebookpagina en Instagrampagina van KidsCare Kenia

https://www.facebook.com/KidscareKenia/?ref=br_rs

Je kunt ook veel informatie krijgen van het lezen van reisblogs van oud-vrijwilligers:

- <https://marliesinkenja.waarbenijj.nu> (Marlies)
- <https://anneinkenja.wordpress.com> (Anne)

Alvast meer weten over het land Kenia? Hier zijn een aantal tips voor boeken/ films:

- Lonely Planet over Kenia
- Capitoolgids over Kenia
- Cultuur Bewust! Kenia
- De blanke Masai (zowel boek als film)
- De Grote Podcastlas (een podcast op spotify) aflevering #125 Kenia