



Zinvol reizen

Deze reis combineert het leveren van een zinvolle bijdrage aan de lokale bevolking in Oeganda met een indrukwekkende rondreis door het prachtige land. Oeganda is relatief onbekend als toeristische bestemming. Het heeft als land echter alles te bieden: een adembenemende natuur, met veel wilde dieren. Maar ook fascinerende cultuur van de lokale bevolking. Je wordt enerzijds geconfronteerd met de armoede van de mensen, maar ziet ook hoe zij vol levenskracht zitten. Door als vrijwilliger aan de slag te gaan op een school voor gehandicapte kinderen, zul je veel van het Oegandese leven leren kennen.

KPSH: Kampala School for Physically Handicapped

De non-profit organisatie Kampala School for Physically Handicapped biedt kansen aan lichamelijke (en enkele verstandelijke) gehandicapte kinderen en tieners in de hoofdstad van Oeganda, Kampala. De missie van KPSH is "... to educate, rehabilitate, and equip physically handicapped children for self-reliance and development." De school geeft basisonderwijs aan meer dan 100 leerlingen. Daarnaast biedt zij activiteiten aan zoals sport, muziek, dans en drama. Circa 60% van de kinderen lijdt aan kinderverlamming (cerebral palsy). De leeftijden variëren van 6 tot 21 jaar voor de mainstream opleiding en tot 25 jaar voor de vocational opleiding (technische sectie).

Gehandicapten worden in Afrika en Oeganda vaak weggestopt, omdat men gelooft dat mensen met een handicap door de duivel bezeten zijn. Vaak weet de familie geen raad en worden gehandicapten vaak al op jongere leeftijd verstoten en gedoemd tot een leven op straat. KPSH wil dat veranderen en kijkt vooral naar de talenten van mensen met een handicap. Zij geven niet alleen onderwijs, maar proberen ook de leerlingen dusdanige vaardigheden te leren, zodat zij of een baan kunnen

krijgen en een zelfstandig bestaan op kunnen bouwen in de toekomst. Zo heeft KPSH ook een afdeling die kunstvoorwerpen en andere handicrafts maakt, waarmee de leerlingen geld verdienen.

De KPSH school is opgestart in 1969. De school was destijds gebouwd voor 30 tot 40 leerlingen, maar in 2009 heeft de school al 120 leerlingen. De school heeft 4 afdelingen: formele educatie, een vakschool, fysiotherapie en een internaat. De meeste leerlingen hebben een lichamelijke handicap, een klein percentage heeft een verstandelijke handicap (down syndroom). Voordat de kinderen op school komen, is er eerst een assessment om er voor te zorgen dat de kinderen op de juiste plek terecht komen. Naast het onderwijs, krijgen de kinderen ook de kans om praktische vaardigheden te leren zoals naaien, pottenbakken, tuinieren, koken, kleding printen, en diverse andere ambachten. Ook computer training, muziek, dans, drama en sport (aangepaste sporten zoals rolstoel racen, rolstoel basketbal etc) worden door de school aangeboden om de kinderen te ontplooien. Natuurlijk leren de leerlingen ook hoe zij zichzelf in het dagelijkse leven kunnen redden bij alledaagse activiteiten.

Buddyreizen; vrijwilligerswerk doen en reizen met een beperking

De ParticipAID reis naar Oeganda is een project van Stichting Commundo. ParticipAID reizen zijn vrijwilligersreizen voor mensen met en zonder een beperking. Met het buddy-concept wordt iemand met een handicap (bij dit project betreft het een lichamelijke beperking) gekoppeld aan een persoon zonder handicap. Samen als team doe je vrijwilligerswerk bij een ontwikkelingsproject gerelateerd aan mensen met dezelfde handicap. Je gaat drie weken op reis waarvan je twee weken vrijwilligerswerk doet. De derde week maak je een

rondreis door het land waar je bent.

Je kan je opgeven als je zelf een lichamelijke handicap hebt, of je kunt je aanmelden als je geen handicap hebt, of als koppel.

De locaties zijn zoveel mogelijk toegankelijk, maar vergeet niet dat je in een ontwikkelingsland bent. De reis is toegankelijk voor mobiele en licht gehandicapten in een rolstoel (geen elektrische rolstoel); je moet kunnen staan. Hier en daar is een drempel en het wegdek is niet altijd egaal, maar daar helpt je buddy je wel overheen. De reis wordt begeleid door een Oegandees/Nederlands koppel dat de taal spreekt en weet wat er moet gebeuren bij eventuele calamiteiten.

Bij twijfel of het voor jou mogelijk is om deel te nemen, bel dan met Commundo.

In het vrijwilligerswerk zullen we een balans zoeken tussen fysiek werk, het delen van kennis en het organiseren van activiteiten, zodat je als gehandicapte én niet-gehandicapte vrijwilliger een nuttige bijdrage levert aan het project.

Vrijwilligerswerk in Kampala

Je arriveert op het vliegveld bij Entebbe, waar de reisleader de groep welkom heet. Er staat een bus klaar voor de groep. Vervolgens word je direct naar de hoofdstad Kampala gebracht. Daar zal je de komende twee weken verblijven in het ICU Guesthouse, in kamers "zonder drempels". Af en toe is het wel improviseren bij het douchen voor de mensen met een handicap. De ervaring leert dat het goed mogelijk is met een lichte beperking. De volgende dag maak je een stadstour samen met een medewerker van Kawempe Youth Centre, dat is een jongeren centrum in een sloppenwijk van Kampala. Op deze manier maak je kennis met het dagelijkse leven van Oegandese jongeren in de hoofdstad.



Dag 3 start je bij het project. Je wordt verwelkomd door de leraren en de vrijwilligerscoördinator van de Kampala School voor de Physically Handicapped.

Als vrijwilliger werk je mee aan diverse activiteiten. Ten eerste zal jouw komst er voor zorgen dat de leerlingen gestimuleerd worden om hun zelfredzaamheid te verbeteren. Dit zorgt voor een enorm positieve impuls, waar zij zich kunnen spiegelen aan mensen die niet uitgaan van wat hen beperkt, maar juist wat zij te bieden hebben.

Je werkt als vrijwilliger mee aan de activiteiten in de klas, je assisteert de docenten bij hun lessen. Naast de lessen draag je bij aan de sportactiviteiten. Je kunt meehelpen met bestaande sportactiviteiten, en daarnaast kan de Commundo groep ook een nieuwe sport activiteit organiseren. Tenslotte zijn er wensen voor verbetering van het terrein en de accommodatie van de school, waarbij je kunt helpen.

De werkzaamheden zullen dus heel divers zijn: Van het lesgeven en deelname aan sport activiteiten (dagelijks programma onderdeel van de school) tot klussen. Wat betreft kluswerkzaamheden: er kan geschilderd worden (het schoolgebouw), je kan helpen bij het egaliseren van het terrein en eventueel kan er in de tuin gewerkt worden. De school heeft een eigen moestuin.

Kortom: er zijn voldoende werkzaamheden waarbij KSPH extra handen kan gebruiken. Zij kijken dan ook uit naar de komst van Commundo vrijwilligers.

Je zult begrijpen dat de inhoud van het vrijwilligerswerk kan wijzigen op verzoek van onze partners. Tevens kan de route van de rondreis in praktijk licht afwijken. Op de voorbereidingsdag ontvang je het definitieve dag-

tot-dag schema en een globale beschrijving van het vrijwilligerswerk dat je gaat doen. Wij willen echter aangeven dat een flexibele instelling belangrijk is. Het type werkzaamheden dat je verricht als vrijwilliger kan variëren, afhankelijk van de behoeften van de lokale bevolking.

Excursies in het weekend

In het weekend is het tijd voor ontspanning en maak je een prachtige excursie naar de stad Jinja. Op zaterdag rijd je in ongeveer 2 uur naar Jinja. In de middag ga je naar de Source of the Nile, waar we een boottocht zullen maken over deze prachtige rivier, omgeven door groen. Ook breng je een bezoek aan de Bujagali watervallen. Je overnacht in een guesthouse in Jinja.

Op zondag kun je lekker relaxen. Je kunt lekker uitslapen en in de middag bij het heerlijke zwembad vertoeven. Of je kunt een stadswandeling maken met straatjongeren. Op maandagochtend rijd je terug naar Kampala en start je met de tweede week vrijwilligerswerk.

Rondreis

Op de laatste werkdag (vrijdag) neem je afscheid van de leerlingen en docenten met wie je twee weken hebt samengewerkt. Op zaterdag vertrek je met bus en boot naar Ssesse Islands. Dit is een archipel met 84 eilanden in het noordwesten van het Victoria Meer. Op de eilanden zijn prachtige zandstranden en een schitterend regenwoud. Het is een prachtig gebied, waar onder andere veel vogels en vlinders voorkomen. Na een avontuurlijke boottocht van circa drie en een half uur arriveer je op het eiland Kalangala waar je overnacht.

Op maandag vaar je terug naar het vasteland en rijd je door naar Entebbe waar je midden in het opvangcentrum (soort dierentuin) van het UWEC in leuke banda's overnacht, tussen de dieren en met uitzicht op het Victoria

meer. De volgende dag heb je een rustige reisdag (circa 5 uur rijden) waar je genietend van het mooie landschap, op weg naar Murchinson Falls, overnacht in Masindi. Vanaf hier reis je in 2 uur door naar het overweldigende natuurpark Murchison Falls. Aangekomen in het park overnacht je in het Red Chilli rest camp, een basic overnachtingsplek in het park zelf met zes toegankelijke slaappleatsen. Het verblijf van twee dagen is inclusief een game drive en boottocht door het prachtige wildpark vol wilde dieren. Je zult genieten van de overweldigende natuur. Na deze wildervaring rijd je in 7 uur terug naar Entebbe, waar je aan het eind van de avond afscheid neemt van het indrukwekkende Oeganda.

Vertrekdatum en prijs 2010:

- € 1.400
- 2 – 24 juli 2010
- Indicatie kosten vlucht naar Kampala € 1.250 (va. Schiphol)

Inbegrepen:

- Lokaal transport
- Excursies naar sloppenwijk Kampala, Source of the Nile, Ssesse Islands, Murchison Falls National Park met game drive en boottocht
- Alle overnachtingen
- De maaltijden tijdens vrijwilligerswerk (exclusief lunch)
- Reisbegeleiding
- Voorbereidingsbijeenkomst in Nederland
- Projectdonatie € 100

Exclusief:

- Vlucht Amsterdam – Kampala
- Tijdens de rondreis en de weekenden zijn de maaltijden NIET inbegrepen



Praktische zaken:

Gezondheid: Voor Oeganda geldt een vaccinatie voor DTP, Hepatitis A en gele koorts. Ook is er malaria. Voor exacte inlichtingen over benodigde vaccinaties, dien je contact op te nemen met de plaatselijke GGD (ca. 6 weken voor vertrek).

Visum: Voor Oeganda is een visum nodig. Deze is kost 50 US dollar te voldoen bij aankomst op vliegveld Entebbe. Het paspoort moet nog 6 maanden geldig zijn.

Veiligheid: Zoals in elk ontwikkelingsland dien je vanzelfsprekend een aantal voorzorgsmaatregelen in acht te nemen. Weinig of geen juwelen dragen, geld op een veilige plaats bewaren, de fototoestellen en camera's niet onbewaakt achterlaten, enz.

Meer informatie:

Voor meer informatie of vragen, kunt u contact opnemen met Stichting Commundo: info@commundo.nl of telefoonnummer 033-4621233