



Dit is de derde Nederlandse nieuwsbrief vanuit Kenia over Relief Foundation. In deze nieuwsbrief zullen we kort vertellen over de laatste ontwikkelingen rondom het kinderopvangcentrum en de bouw van het trainingscentrum en stellen we Ignatius uitgebreider aan jullie voor. Veel plezier met het lezen, kwaheri, tot ziens, *Remco en Marianne*

Voortgang acties met Wilde Ganzen

De afgelopen maanden zijn er weer verschillende succesvolle inzamelingsacties georganiseerd door verschillende vrijwilligers en organisaties in Nederland. Hieronder een overzicht.

- Verjaardagsactie Marion en Vincent van der Kraan €500,-
- Lied 'Share your smile' tegen vrijwillige bijdrage te downloaden van internet €900,-
- Collecte H. Clemens kerk Nuenen €711,37
- Collecte PGN €151,-
- Boekenmarkt en Braderie Stichting Één Aarde Asten €4500,-
- Oogstdankfeest ZLTO/KVO €600,-
- Benefiet jubileum Stichting Relief (NL) €7.838,-
- Sponsorloop Varendonck College Asten €12.828,85
- Stichting Maatschappelijke nooden Helmond €250,-
- Open dag BWI Geldrop Mierlo Nuenen €250,-

Inzamelingsacties 2008

Vooralsnog staan er nog geen nieuwe inzamelingsacties op stapel voor 2008. Het contract met de wilde ganzen is nog voor een half jaar verlengd, dus voel je vrij om een leuke actie te verzinnen en geef je ideeën door aan Miranda Stellink, die de acties in Nederland coördineert zolang wij in Kenia zijn. M.stellink@chello.nl

Colofon

www.relieffoundation.nl
remcoveerdonk@relieffoundation.nl
marianneverrijt@relieffoundation.nl

Voortgang aankoop grond voor kindercentrum

Het aankopen van land zit vol uitdagingen... We zijn echt in Afrika. Het eerste land ging voor onze neus weg, naar een hogere bidder. Een ander prachtig stuk land dat betaalbaar was voor ons was afgegraven door de huidige eigenaar. Hierdoor was een drie meter hoge muur van zand ontstaan. We hebben laten uitrekenen wat ons de constructie van een muur zou kosten om de wal tegen te houden. Dit zou even duur zijn als de aanschaf van het land zelf.

Toen kwamen we bij een stuk land, wat ineens 5 miljoen shilling in prijs steeg, omdat de buurman een mzungu (blanke/ Remco) had zien kijken. Daarom doet Remco zich nu altijd voor als de financieel adviseur van Relief Foundation, die zelf niet geïnteresseerd is in kopen, maar alleen de investering beoordeelt!!

Met deze tactiek zijn we naar land gaan kijken dat nog gunstiger voor ons was. Eigenlijk gingen de onderhandelingen erg goed. Er zat wel een kinkje in de kabel: de huidige eigenaren hadden geen eigendomsakte, het land stond nog op naam van de vorige eigenaar. Samen met onze advocaat hadden we een contract uitgewerkt dat voor alle partijen en met name ons zou beschermen.

Toen kwamen de verkiezingen, waardoor het proces werd vertraagd; onze advocaat kon niet reizen; de eigenaar zat nog in zijn dorp etc. Afgelopen maandag zou de dag zijn waarop alles ondertekend en betaald

wou worden... Totdat er om half 7 's ochtends een sms kwam dat het land aan iemand anders was verkocht die een hogere prijs bood... Je kunt je voorstellen dat we erg teleurgesteld waren... Niet getreurd, zei Wanyama, onze makelaar, er is nog een stuk land...

Gisteren weer in de auto geklomen om te gaan bekijken. Werkelijk waar een prachtig stuk land voor Kipepeo. Vanmiddag komt de eigenaar langs op kantoor. Onderzoek naar de eigendomsakte wordt weer gedaan... We zijn weer in proces!

Dit maakt wel dat het hele proces vertraagt. Als de koop van dit land doorgaat, gaat Remco ervoor zorgen dat de tekeningen door de architect worden gemaakt en dat de bouw wordt voorbereid, zodat wanneer we in mei terugkomen, het proces door kan gaan.

Marianne is bezig met de inhoudelijke kant van Kipepeo; het ontwerpen van coachprogramma's voor de kinderen. Het coachen van kinderen kan op korte termijn al van start gaan. We richten namelijk een lokaal van het huidige trainingscentrum in als kindercoach kamer, zodat dit project in iedergeval van start kan. Dit lokaal is vrijgekomen na de realisatie van de grote zaal.

Het mooie van dit proces is dat ieder land wat we zien nu eigenlijk steeds beter is! We zijn er van overtuigd dat het land van Kipepeo nu dichtbij is.... We houden jullie op de hoogte!

Jerome Stoel als gasttrainer bij NLP Master Practitioner

Relief Foundation ontvangt regelmatig gasttrainers. Mensen die zich geheel belangeloos inzetten om hun kennis over te dragen. Eind oktober kwam Jerome Stoel van Mind Factory een week lang naar Kenia als gasttrainer in Marianne's NLP Master Practitioner training. Hieronder zijn bevindingen:

"Er hangt iets magisch in de lucht rondom Relief Foundation in Kenia. Vanaf het eerste moment dat ik Marianne ontmoette voelde ik dat. Het lijkt wel een virus waar geen vaccinatie tegen helpt. Het virus heet iets als 'helpen vanuit je hart'. Mijn hart werd geraakt toen ik Marianne sprak over het werk wat ze daar doen voor de kansarmen, en mijn hart werd aangeraakt op de dag dat ik bij Relief Foundation in Kenia arriveerde. Ik heb het voorrecht gehad om met mensen te werken die echt weten wat overleven is. Dit zijn mensen die in deze harde maatschappij vanuit een zeker bewustzijn de verantwoordelijkheid hebben gepakt om iets te betekenen voor hun eigen land. Dat beseffend, relativeert ongelooflijk. Wat stellen die files en de prijs van benzine hier nou nog voor, de hoogte van onze belasting, of het plan om de ontslagregeling te versoepelen, om maar niet te spreken over 'schandalen' in onze Showbizwereld die zo belangrijk worden gemaakt.



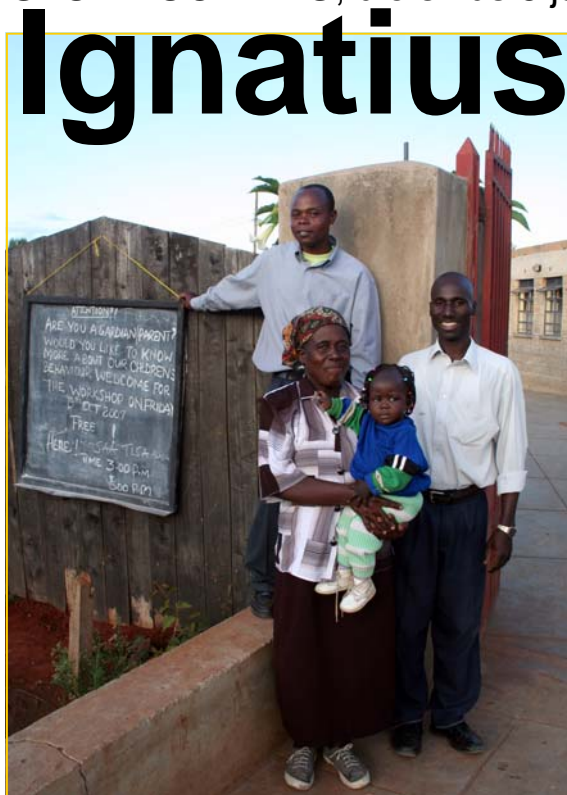
Relief Foundation laat zien dat het principe van zelfstandigheid door eigen verantwoordelijkheid werkt. Langzaam maar zeker zijn ze onafhankelijk van de Westerse hulp aan het worden. Hoe dat komt? Door de inzet en betrokkenheid van een team Kenianen met een zelfbewustzijn waar wij nog iets van kunnen leren. Dankbaar ben ik dan ook dat ik even onderdeel heb mogen uitmaken van dit team. Dit heeft mij ook weer een stuk bewuster gemaakt. Volgend jaar kom ik dan ook graag weer terug."

In iedere nieuwsbrief stellen we een medewerker van Relief voor en het project waar hij/zij zich voor inzet. Deze keer is dit **IGNATIUS HANNINGTON OCHIENG**, die sinds 3 jaar werkzaam is bij Relief Foundation.

“Ik maakte kennis met Relief doordat ik deelnam aan het project Tamalaje. Ik was erg geïnteresseerd in persoonlijk ontwikkeling en daarom kreeg ik een beurs om de NLP opleiding te gaan volgen. Dit was een enorme kans voor me. Nu ben ik al een tijdje werkzaam binnen deze stichting en doe ik o.a. het leraren/ouders project, wat ik ontzettend leuk vind om te doen”, vertelt hij enthousiast.

De ‘teacher’s training’ is gericht op niet-formele scholen uit sloppenwijk gebieden. Dit betekent dat deze scholen wel geregistreerd zijn als project, maar geen overheidsschool zijn. De scholen vangen kinderen op die niet naar een overheidsschool of privé school gaan. Om op deze scholen te mogen komen, moeten kinderen een schooluniform schrijfmateriaal hebben en, wat voor veel gezinnen in de sloppenwijken nog steeds een probleem is. De niet-formele scholen houden zich dan ook niet aan deze uniformplicht.

Op dit moment nemen er vier scholen deel aan het programma en vijf scholen hebben hun eerste jaar succesvol afgerond.



Ignatius: “De meeste leraren van deze scholen zijn ongetraind. Wij bieden dan ook een gratis programma aan, gericht op communiceren en motiveren van kinderen, zodat kinderen het beste uit zichzelf kunnen halen. De leraren krijgen een jaar lang iedere week twee uur les, waarna ze een examen kunnen doen. Na dit jaar bezoek ik iedere maand de deelnemende scholen voor een intervisie: Hoe gaat het; waar loop je tegenaan etc.

Het mooie van dit project is, dat de leraren niet alleen nieuwe vaardigheden leren, maar ook als persoon enorm groeien. De lessen, die zowel op kinderen toepasbaar zijn als op henzelf, zijn gebaseerd op NLP”

Ik vroeg Ignatius naar voorbeelden. “Wat gebeurt er tijdens deze trainingen wat je echt raakt?” Hij vertelde het volgende: “Kinderen slaan is nog steeds heel normaal op scholen, ook al is dit bij wet verboden. Wat ik merk door de trainingen, is dat leraren een andere keuze gaan maken dan het kind te slaan. Ze zeggen zelf dat de nieuwe manier van communiceren effectiever is dan een mep uitdelen. Ik vind het geweldig om zo’n proces te mogen begeleiden!

Een ander voorbeeld is dat de prestaties van de kinderen in een school in Kibera zo omhoog gingen, doordat de leraren getraind werden, dat ze het voor elkaar gekregen hebben, om ieder kind (met sponsoren) te plaatsen op een nationale school voor voortgezet onderwijs. Dat is een enorme vooruitgang voor zo’n school.

Wat ik ook heel waardevol vind, is dat ik vaak ongemotiveerde leraren heb. Ze doen dit werk vrijwillig en willen gewoon een betaalde baan. Het zelfvertrouwen van de meeste leraren is dan ook niet erg hoog. Na een tijdje training gevolgd te hebben, ontwikkelen ze een meer positieve blik op zichzelf, ze merken een positieve verandering in zichzelf, waardoor ze weer optimistisch naar het leven kijken.’

Een andere ontwikkeling is dat leraren die het ‘Child Empowerment Program’ bij Relief hebben gevolgd weggekaapt worden door privé scholen... Op zich is dat positief, maar daarom blijft dit project wel een continue proces.

Een andere tak is de ouder training. “Naast de leraren van de scholen benaderen we ook de ouders van de kinderen”, vertelt Ignatius verder. “Het is moeilijk om ouders te bereiken, we organiseren dan ook één keer per maand een workshop voor ouders op ons trainingscentrum. Dit is erg succesvol. We geven de les in KiSwahili en we zorgen voor een afgerond geheel. Ouders zijn erg enthousiast. Onze tactiek is dat we eerst over de ouders zelf praten, waarna we praten over de omgang met kinderen en wat ze daarin tegenkomen. Het is erg leuk om te doen.” Om met eigen ogen te zien wat er gebeurt tijdens de workshops die Ignatius geeft, heb ik er een aantal meegemaakt... in KiSwahili weliswaar, wat de pret niet drukte, omdat de sfeer en de lichaamstaal van de mensen boekdelen sprak. Na deze workshop heb ik 2 deelnemers geïnterviewd: (zie foto boven)

Wycliffe Analo Ribabu. Wycliffe is vader van twee kinderen, een meisje van vijf en een jongetje van twee jaar oud. “De cursus helpt erg veel. Het is goed dat ik als ouder me bewust wordt van mijn houding, zodat ik meer handvatten krijg om mijn kinderen goed op te voeden, zodat ze een beter leven kunnen gaan leiden. Door emoties te herkennen in mezelf, kan ik beter met mijn kinderen omgaan.

Ik ben ook hoofdmeester van een informele school: ECUC, we hebben ook deelgenomen aan het Child Empowerment Programma van Relief. We hebben daardoor geleerd om beter met de kinderen te communiceren en geen lijfstraffen meer uit te delen, maar om het gewoon nog een keer te proberen. Als er een ouderworkshop is, brengt iemand van Relief folders, die wij uitdelen aan de ouders. We vinden het erg belangrijk dat ouders dit nieuws krijgen. Mensen worden zich bewust van hun eigen identiteit door deze trainingen, daarom vinden wij dat Relief erg belangrijk werk doet. Het is erg moeilijk om als school het hoofd boven water te houden, deze trainingen geven ons weer een lichtpunt.

Marine Makungu Indiaka en Swine Makungu (1,5 jaar oud). Met tolk Ignatius voerde ik met deze vrouw een erg open gesprek. Ze is oma en vind het erg belangrijk om bij Relief te komen. Marine: “Door mijn buurmeisje die deelneemt aan het Tamalaje project wist ik dat deze ouderworkshop er is. Ik vind het heel belangrijk om hier naar toe te gaan. Ik leer allemaal nieuwe dingen. Ik pas op mijn kleinkinderen en ben heel blij dat ik zoveel over mezelf leer. Ik vind dat iedere moeder dit zou moeten volgen, zelfs de vrouwen die nog niet getrouwd zijn en nog geen kinderen hebben. Mijn buurvrouw sloeg haar kinderen erg veel, door wat ik nu weet kon ik haar overtuigen om zich anders te gaan gedragen.”

Toen ik haar vroeg naar het verschil tussen vroeger en nu, zei Marine: “Toen ik kind was, was slaan normaal, het was een norm, je moest geslagen worden, anders werd je niet opgevoed. Zelfs ik heb mijn kinderen geforceerd om op de grond te gaan liggen. Dan sloeg ik ze en moesten ze me daarvoor bedanken. Nu weet ik dat slaan niet de oplossing is, dat er een andere en betere manier is om met kinderen om te gaan! Ze eindigt met: “Als ik de kracht had, zou ik alle vrouwen uit de buurt gaan uitnodigen om te komen, daarom vraag ik Relief om vooral door te gaan met dit programma, het is belangrijk voor ons als gemeenschap!”

vervolg op pagina 3

Vervolg Ignatius

Als trainer werd ik uitgenodigd door Ignatius om mee te komen naar de Imani school. Daar onze dochter Indra Anna Imani heet, was ik dubbel enthousiast.

In de sloppen van Kawangware, werden we ontvangen door de leraren in hun mabati (golfplaten) schooltje. Lokaaltje is een beter woord. Na een leuke middag, heb ik ook hier twee leraren geïnterviewd.



Priscillah Afande
Independent
Pentecoastal Academy

Martin s. Waswa
Imani Child
Development School



“Deze training helpt me zoveel. De manier waarop ik met kinderen communiceer is zoveel verbeterd. Ik merk dat de kinderen meer open tegen me zijn, waardoor de relatie met de kinderen verbetert. Mijn klaslokaal is nu een plek met meer liefde en waar kinderen zich veilig kunnen voelen. Normaal gesproken sloeg ik kinderen, nu zie ik dat gedrag ergens vandaan komt en dat ik, door daarover met kinderen te praten, veel meer bereik.”

“Het helpt me om met de kleinere kinderen om te gaan. Door de training wordt communicatie met de kinderen gemakkelijker voor me. Ik kan ze nu meer begrijpen. Eerst snapte ik niet waarom kinderen zich op een bepaalde manier gedroegen. Nu kan ik het beter begrijpen, zodat ik meer liefde kan geven. Ik behandel ze niet meer via de harde weg. Ik stel een vraag in plaats van een tik te geven. Dit is een erg goed

programma, we waarderen het enorm dat Relief dit gratis aanbied aan ons, zodat we meer kunnen leren en begrijpen. Dit voor de generatie die ons gaat leiden in de toekomst.”

M o c h t i e m a n d geïnteresseerd zijn in een (eenmalige) ondersteuning in de huurkosten voor deze scholen (ECUC, Independent Pentecoastal Academy of Imani School), neem dan contact op met Marianne.



Voortgang bouw trainingscentrum

De bouw van de grote zaal is klaar. Na november, hadden we een opkomst van wat uitstel en vertraging af en toe is het nu dan toch voor elkaar. Een grote zaal met een prettige sfeer is nu beschikbaar voor trainingen, workshops, bijeenkomsten, open dagen, verhuur voor evenementen etc. De zaal biedt ruimte aan ruim 70 personen. Hierdoor is onze capaciteit behoorlijk vergroot. Voorheen konden we slechts 25 mensen in één ruimte tegelijk les geven en zij zaten dan behoorlijk opeengepakt. Bij de laatste ouders/leraren workshop in de toenmalige grootste ruimte hadden we een opkomst van ruim 40 personen, waarvan we er 15 naar huis moesten sturen. De eerste keer dat we deze workshop gaven in de grote zaal in

november, hadden we een opkomst van zo'n 50 personen die we nu dus allemaal konden accommoderen! Naast het gebruik voor onze eigen workshops en trainingen kunnen we deze zaal ook verhuren voor evenementen als bijvoorbeeld bruiloften. Op deze manier kunnen we weer wat inkomen genereren voor het trainingscentrum. De volgende fase is de bouw van de in tweeën te delen, nog grotere zaal op de eerste verdieping. Dit zal nog even duren, aangezien we hebben besloten eerst het kindercentrum te gaan zetten. Het geld dat binnenkomt via de Wilde Ganzen zal dus eerst voornamelijk voor het kindercentrum worden gebruikt. Wat we

Naam kindercentrum

Ja hoor, het is zover! We hebben een naam voor het kindercentrum, **Kipepeo Children's Centre**.

'Kipepeo' betekent 'Vlinder' in KiSwahili en staat voor transformatie, kleurrijk, vrijheid, vrolijk, beweging en kinderen vinden vlinders ook gewoon leuk!

Mooie bijkomstigheid is dat we het kindercentrum dan ook nog eens heel leuk en kleurrijk in thema kunnen aankleden en schilderen ;-)

Shairi kuhusu Kipepeo

Kipepeo ni mdudu wa kupendeza
Aria mabawa maridadi sana
Huburuka pande zote za dunia
Kweli kipepeo ni mdudu wa kujiwezesha

Kipepeo akiwa angani
Macho yote twamtupia
Rangi zake maridhawa zikingara
Kweli kipepeo ni mdudu wa kujiwezesha

Nani asiyemjua kipepeo
Vijana kwa wazee wote humfurakia
Kipepeo mdudu wa ajabu sana
Kweli kipepeo ni mdudu wa kujiwezesha

Swahili gedicht over een vlinder (vrij vertaald)

Vlinder, vlinder, vlieg hoog, vlieg hoog
Wat ben je pachtig gemaakt
Je bezit zo'n beeldschone kleuren
Je vliegt met oprechtheid in je hart

Iedereen die je ziet vliegen adoreert je
Vlinder, vlinder wat ben je prachtig gemaakt
Je vliegt zo vrij van schuld
Vlinder je bent zo'n vastberaden insect

Vlinder, vlinder, vlieg hoog, vlieg hoog
Breng goed nieuws van je ontdekkingsreis
Maak ons blij en vrolijk als we naar je vleugels kijken
Vlinder wat ben je prachig



Graduation 2007

Als je afstudeert, dan heb je een diploma uitreiking. Zo heeft ook Relief Foundation ieder jaar een officiële uitreiking, waar de student NLP en de leraren van het Child Empowerment project hun certificaat krijgen.

Dit was een grote happening. Ongeveer 40 leraren en 15 NLP studenten waren aanwezig in Shalom House om hun welverdiende certificaat in ontvangst te nemen.

Voordat we aan het officiële gedeelte begonnen, verdeelden we de mensen in groepen. We vroegen hen om een schilderij te maken over hoe zij hun cursus bij Relief ervaren hebben. Vijf geweldig leuke schilderijen met een metaforische betekenis waren het resultaat. Van de ontwikkelingsfasen van een vlinder tot een luipaard in de 'bush' vol met fruitbomen en een oog dat de wereld anders is gaan zien. Het was echt schitterend om te horen wat onze studenten ervaren hebben.



Na de presentaties gingen we over naar het officiële gedeelte. Na een korte toespraak van de trainers, namen 55 glunderende, stralende gezichten de certificaten in ontvangst. En dit onder een continu groot applaus. Toespraken van de directeuren van de scholen, de directeur van Peak Performance International en Goal Kenya volgden.

Onder het genot van een frisdrank en pinda's (2 kilo die er binnen 10 minuten volledig door waren) werd nog wat nagekletst. Iedereen kijkt terug op een zeer geslaagde 'Graduation 2007'!

Daniel en Vincent starten eigen NGO

In november zijn Vincent en Daniel een maand in Nederland geweest, om opgeleid te worden tot Trainer Transformational Breathing. Bij terugkomst hebben zij bekend gemaakt hun dienstverband bij Relief op te zeggen, zodat zij zich volledig op Transformational Breathing kunnen gaan concentreren vanuit hun eigen, nieuw op te zetten NGO. Wij wensen hen dan ook veel succes met het spreiden van hun vleugels en het doen van hun eigen ding. We zijn erg blij om te zien dat 'onze jongens' zoveel inzicht en inspiratie hebben opgedaan tijdens hun werk bij Relief, dat ze nu hun eigen roeping tot verwezenlijking kunnen brengen. Dit is uiteindelijk waar wij als Relief ons werk voor doen. Ook al is het voor ons natuurlijk jammer dat we ze moeten laten gaan.

We verwachten in de toekomst wel samen te blijven werken. Voor het Tamalaje project zijn we nu op zoek naar een nieuwe leraar kleermaken, die de vacature van Vincent gaat vervullen. De taalschool wordt voortgezet door Wafula en een freelance leraar.



300 Circles of Excellence

Makini school is een van de grootste scholen in Kenia. Ieder jaar zijn de examens een belangrijke gebeurtenis natuurlijk. Makini school is al jaren de beste school van Nairobi.

Om de examenleerlingen dit jaar goed uit te rusten, hadden ze Karin en Marianne ingehuurd om ze handvatten aan te reiken om relaxed het examen in te kunnen.

Circle of excellence is een mooie oefening voor jongeren, waarbij ze hun eigen cirkel mogen maken, met daarin gevoelens die ze nodig hebben voor het examen en een krachtwoord dat ze stimuleert.

Veertien klassen kregen een circle of excellence voor hun examens... Ongeveer 300 circles of excellence, klassikaal... poeh, het was alsof we een marathon hadden gelopen. Gevoelens als rust, zelfvertrouwen, kracht, vrede werden in -roze, gele, blauw met witte stippen, zwarte, helderwitte met bloemen en bontjes-cirkels geplaatst. Woorden als Yes, Arsenal, Me, I'm the captain etc schalden door de klaslokalen. Er werd veel gelachen, en serieus meegedaan.

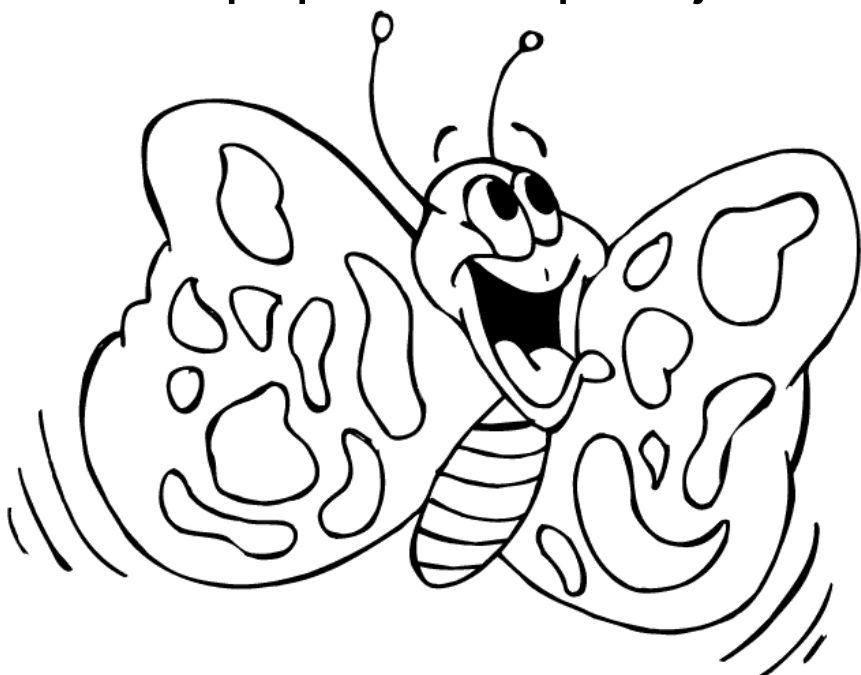
Resultaat: Makini is nog steeds de beste school van Nairobi en de gemiddelde score per leerling is gestegen!!!

Weblog weer actief !

Sinds lange tijd wordt de weblog weer actief bijgehouden! Reden hiervoor was dat we een heleboel mailtjes en smsjes van verontruste familieleden, vrienden en kennissen kregen n.a.v. de onrusten hier in Kenia. Tegenwoordig hebben we ook een wat betere internetverbinding, waardoor het voor ons nu makkelijker is om hem bij te houden. Iedereen die geïnteresseerd is kan dus kijken op www.relieffoundation.nl onder het kopje nieuws.

Kijk ook eens op www.camcom.dk Daar vind je het liedje dat door de Deense componist Torben Thoger is gecomponeerd en waarvan de opbrengst naar het kindercentrum gaat.

Kipepeo kleurplaatje



Koken in Kenia, Kabiria style

Tja, wat eten wij zoal in Kenia. Als je wilt, onze neus uit. Dan vluchten we naar Shalom kun je hier gewoon Europees eten, bij house en genieten we van een pizza... Nakumatt (een hele grote supermarkt alla Frankrijk style) kun je eigenlijk alles krijgen...tegen Europese prijzen of hoger (omdat het hier import is). Helaas laat onze portemonnee dit niet toe. We halen dan ook alleen de essentials bij Nakumatt, zoals pasta, rijst, gehakt, kip, Pampers, billendoeken, sap en yoghurt) en de rest van de lekkere dingen (zoals af en toe een pot pasta, of ijs) nemen we soms mee, als we ons echt niet meer kunnen bedwingen.

Groente en het meeste fruit halen we gewoon bij de stalletjes op straat.

Ons menu ziet er over het algemeen als volgt uit: maak je keuze: Pasta, rijst of aardappelen; Gehakt of kip; Wortels, kool, spinazie, tomaat of soms courgette.

En dit dan in verschillende variaties.... We hebben alles al gehad en soms komt het ook

op straat heel goedkoop zijn:

Het voordeel wel is dat groente en fruit hier Omgerekend: een kilo aardappelen 50 cent, 3 tomaten voor 11 cent, 1 banaan 6 cent, zakje gesneden kool (jaja, die luxe permitteren we ons) 11 cent. Een ei 8 cent, een brood 25 cent, zakje wortels 11 cent. Hier kun je dus nog eens boodschappen doen.

Een maand geleden hebben we een oven aangeschaft, zodat onze dinermogelijkheden zich wat uitgebreid hebben... als er stroom is.

En als we echt geen zin hebben om te koken, dan vragen we of we mee kunnen eten met mama Njenga, wat dan meestal ugali (maispap) en sukuma (soort van spinazie) is, Indra's lievelings kostje. Ben benieuwd hoe dat gaat als we terug zijn.

