

Vademecum per vivere al meglio l'esperienza in Kenya

Cos'è il Kenya?



Popolazione: 32 milioni circa

Superficie: 582.646 kmq

Lingua: Kiswahili, inglese e altre 42 lingue etniche

Moneta: Scellino del Kenya

Presidenti: Kenyatta, Moi e Kibaki (dal 2001)

Speranza di vita: 49 anni

Mortalità infantile (primo anno di vita): 77 bambini morti su 1.000 nati

Mortalità infantile (primi cinque anni di vita): 120 bambini morti su 1.000 nati

Debito estero pro-capite: 205 €

Accesso all'acqua potabile: 57% della popolazione

Orfani a causa dell'Hiv/Aids: 1 milione di bambini

Nairobi

Popolazione: circa 4 milioni

Persone che vivono nelle slums: 70%

Briciole di Kiswahili:

Ciao	<i>Jambo</i>
Benvenuto	<i>Karibu</i>
Come va? Bene	<i>Habari? Nzuri, Mambo? Poa, Sasa? Fit</i>
Grazie	<i>Asante sana</i>
Scusa	<i>Pole</i>
Come ti chiami? Io mi chiamo Marco	<i>Unaitwa nani? Jina langu ni Marco</i>
Da dove vieni? Io vengo da Padova	<i>Unatoka wapi? Mimi ninatoka Padova</i>
Quanti anni hai?	<i>Ukona mioka ngapi?</i>
Piano	<i>Pole pole</i>
Posso fare una fotografia?	<i>Naomba kubica picha?</i>
Bambino/i	<i>Mtoto/watoto</i>
Amici	<i>Rafiki</i>
1	<i>Moja</i>
2	<i>Mbili</i>
3	<i>Tatu</i>
4	<i>Nne</i>
5	<i>Tano</i>
6	<i>Sita</i>
7	<i>Saba</i>
8	<i>Nane</i>
9	<i>Tisa</i>
10	<i>Kumi</i>
Arrivederci	<i>Kwaheri</i>

Cosa portare?

- 20 € per il visto da fare in aeroporto a Nairobi
- Passaporto con validità 6 mesi e bollo annuale
- Fare antitetanica, febbre gialla (facoltativa), antitifica, epatite A e antirabbica (facoltativa)
- Autan e altri marchinegni contro le zanzare kenyane
- Vestiti piuttosto leggeri (magliette e pantaloni) ma qualche felpa. Agosto è il mese più freddo dell'anno in Kenya.
- (Consiglio) Vestiti che non utilizzate in Italia, così che si possano poi lasciare nei progetti che visiteremo al termine del corso
- Calzoncini corti solo per stare all'interno della Shalom House
- Scarpe chiuse e comode per i parchi e le baraccopoli. Le infradito solo per il mare
- Un pigiama chiaro che non attira le zanzare
- Quaderno e astuccio
- Macchina fotografica avendo però sempre rispetto dei soggetti e degli ambienti
- Spirito di gruppo
- Spirito d'adattamento
- Curiosità
- Rispetto
- A volte pazienza (i tempi africani non sono quelli italiani purtroppo e per fortuna)
- Fiducia assoluta negli accompagnatori

Cosa lasciare a casa?

- Evitare in maniera categorica vestitini da sera, gonnelline molto ridotte e magliette scollate
- Superdizionari d'inglese da 15 kg (meglio uno tascabile)
- Vestiti di marca che si potrebbero rovinare in baraccopoli
- Braccialetti, anellini, collanine...portateli pure ma non per andare per strada (ve li possono rubare e si ostenterebbe un po' troppo il nostro essere bianchi e ricchi)

- Coperte e lenzuola (ci sono in tutti i luoghi in cui si dormirà)
- Paura cronica e morbosa per ogni cosa
- Ogni tipo di preconcetti sull' Africa e gli africani
- Ogni tipo di pregiudizio
- Stress

Malaria:

Discorso a parte merita la malaria. La malaria è presente in Kenya in particolar modo nella zona costiera e nella zona del Lago Vitoria; a Nairobi e nella Rift Valley molto meno in quanto si trovano tra i 1.700 e i 2500 metri d'altitudine (ci sono ma sono deboli le poche zanzare malariche a Nairobi).

I medici guardando la loro guida sulla malaria nel mondo vi diranno che in Kenya è presente e nella maggior parte dei casi vi diranno di fare una cura di Lariam o Malarone (il secondo più costoso e forte), questi due farmaci hanno numerose controindicazioni ed effetti (rovinano il fegato e possono dare disturbi quali depressione).

Noi di Karibu Africa in accordo anche con altre persone che hanno fatto esperienze simili lasciamo a voi la facoltà di decidere. Vi consigliamo di tener da conto che:

- Quando saremo a Nairobi e in Rift Valley (prime due settimane) non è necessario avere alcuna profilassi.
- Nell'ultima settimana al mare è necessario avere una profilassi e si può fare direttamente prendendo farmaci a Nairobi.
- Queste considerazioni si basano sulla nostra esperienza con gli studenti del gruppo "Studying Africa in Africa" che scendono in Kenya ogni anno. Su 12 gruppi e 180 persone scese nessuno ha preso la malaria seguendo queste indicazioni.

Alcuni click

