

2023



# Volontørhåndbog

Fremtid og Håb  
Volontørhåndbog  
01-02-2023

**FREMTID  
OG HÅB** 

## **Indhold:**

1. Introduktion
2. Fremtid og Håb – Hvad er det?
3. Fremtid og Håb – Hvem er det?
  - I Danmark
  - I Tanzania
4. Sprog og kultur
5. Venskaber
6. Påklædning
7. Alkohol og rygning
8. "Aftenbytur"
9. Livet på børnehjemmet Bethania Children Village.
10. Livet på Drop-in centret.
11. Livet i Sumbawanga
12. Ansættelsesforhold
13. Volontørkurset.
14. Rejsen derved og hjem.
15. Uge program - forslag
16. Volontørens A-Z
17. Hjemkomst
18. Godt at have med
19. Økonomi
20. Kontaktoplysninger

## 1. Introduktion

Tak fordi du vil rejse ud som volontør for Fremtid og Håb.

Det er dejligt for os at kunne sende volontører ud til spændende oplevelser og opgaver.

Vi glæder os over, at du er villig til at bære med på denne måde, og håber du vil få mange gode oplevelser med hjem.

Når man rejser ud som volontør, skal der være styr på mange ting, inden man er klar til at tage af sted, og mange informationer skal modtages og huskes. Vi håber, at denne lille håndbog kan være en hjælp til at bevare overblikket og huske på de væsentlige informationer.

Vi ved dog af erfaring, at det ikke er muligt at forberede dig på alt, hvad du vil møde, så du må ikke tro, at med denne håndbog er alle svar givet, og at der ingen overraskelser vil forekomme. Der er nemlig meget, som ikke kan forklares, men som i stedet skal opleves!

For at volontørpholdet bliver en god oplevelse for dig, og for dem du skal arbejde sammen med i Fremtid og Håb, er det ofte nødvendigt at udvise fleksibilitet. Det er vigtigt at få sagt fra, hvis der opstår frustrationer eller ærgrelser undervejs, for den bedste måde at løse disse på, er at få dem talt igennem!

Vi ønsker dig en Guds velsignet tur til Tanzania!

## 2. Fremtid og Håb – Hvad er det?

Fremtid og Håb er en dansk/tanzaniansk organisation, der hjælper gadebørn i Sumbawanga i det sydvestlige Tanzania.

Hjælpen sker ved at give gadebørnene et sted at bo, skolegang og uddannelse, støtte og vejledning samt introduktion til det kristne evangelium og livssyn. Det giver dem redskaber til at bryde deres sociale arv og indgå som positive mønsterbrydere i lokalsamfundet.

Arbejdet blandt gadebørnene er støttet af de lokale myndigheder og bliver drevet af lokale ildsjæle, som Fremtid og Håb støtter med penge, hjælp og rådgivning.

### **3. Fremtid og Håb – Hvem er det?**

#### **I Danmark**

- lidt historie:

Arbejdet startede i år 2000 af Ole og Karin Weber, der blev sendt til Tanzania for at færdiggøre et Hotel- og Konferencenter.

Ægteparret mødte mange gadebørn, hvis forældre typisk var døde af AIDS. De hjalp nogle af børnene og kom i den forbindelse i kontakt med Aisha og Joseph Kassalia, som også arbejder med gadebørn. Efter at have set hvordan gadebørnene levede besluttede Ole og Karin Weber sig for at hjælpe Joseph og gadebørnene resten af deres liv.

De tog tilbage til Danmark og begyndte at samle penge ind som skulle bruges at fremme levevilkårene for disse gadebørn.

- lidt om arbejdet og aktiviteter :

Foreningen Fremtid og Håb i Danmark har som sit primære formål at indsamle økonomiske midler til dækning af de løbende udgifter af børnehjemmene. Samtidig er det højt prioriteret at indsamle midler til vores uddannelsesfond, som skal finansiere børnenes uddannelse efter endt skolegang i den offentlige skole.

Både bestyrelsesmedlemmer og de mange andre medarbejdere er ulønnede i Fremtid og Håb og udfører et stort stykke frivilligt arbejde. Organisationen i DK prioriterer at have en tæt relation med bestyrelsen og ledelsen i Sumbawanga via korrespondance og skype-møder. Kontakten vedligeholdes desuden via jævnlige partnerskabsbesøg i Sumbawanga. Udover et medlemsblad, der udgives 3-4 gange årligt, arrangeres der volontørrejser ca. hver andet år, med det formål at bringe en hjælpende hånd til arbejdet i Tanzania. Gruppen er afsted ca. 14 dage. Det er typisk en større gruppe af mennesker, med mange forskellige baggrunde, der kan hjælpe med de forskelligartede, og ofte praktiske, opgaver, der kræver særlig opmærksomhed.

Ydermere afholdes også informationsaftener i forskellige kirkelige sammenhænge, hvor der bliver fortalt om nyt fra arbejdet.

#### **I Tanzania**

Lige fra starten i 2001 har den overordnede leder været Joseph Kassaila. Han har i tiden, der nu er gået, vist sig at være en helt enestående leder.

Ærlig, trofast, ordholdende og med et hjerte, der banker for gadebørnene i byen. Der udvises stor respekt for Joseph, fra såvel børnene, personalet, som fra de sociale myndigheder i Sumbawanga.

I forbindelse med registreringen af organisationen, som NGO i Tanzania, blev der i 2004 nedsat en lokal bestyrelse, som er udvalgt blandt byens ledere. Projektets formand er Dr. Mzawas en af byens læger, og endvidere sidder der en tandlæge med i bestyrelsen.

Projektet er kirkeligt set selvstændigt, men er knyttet til den Evangelisk Lutherske kirke.



## 4. Sprog og kultur

"Karibu" er et af de ord du oftest vil høre, når du kommer til Tanzania. Det betyder "velkommen" og er kendetegnende for, hvordan du bliver modtaget næsten lige meget, hvor du kommer hen.

Der bor omkring 63 mio. mennesker i Tanzania, og de fleste af dem taler hovedsproget, som er kiswahili. 60% af befolkningen er kristne, og 35% er muslimer (iflg. Wikipedia). De sidste 5% tilhører forskellige former for traditionel religion. Der er mange fattige i Tanzania, og det vurderes, at 13% lever under fattigdomsgrænsen, hvilket vil sige, at de lever for under 1\$ om dagen.

Noget af det spændende ved at komme til et andet land er at opleve den anderledes kultur, og det er der rig mulighed for som volontør. Men nogle ting bliver også udfordrende, fordi en anden kultur også betyder en anden forståelse af mange ting. Derfor vil vi her fortælle, hvad det er godt at være opmærksom på i dit møde med tanzaniere.

Hilsner er vigtige i Tanzania, og det er den bedste vej til at få en god relation til en tanzaniaer. Du vil hurtigt kunne lære at hilse på kiswahili. En hilsen er dog mere end at sige "goddag", for den vil ofte omfatte, at der spørges til familie, arbejde, helbred og så videre, så tag dig god tid, selvom du måske hellere vil i gang med selve samtalen.

Sprog kan være en barriere, og det er ikke alle steder, du vil møde mennesker, der kan forstå og tale engelsk. Derfor er det en god ide at lære noget kiswahili. Du vil i starten af opholdet modtage daglig undervisning i 2 uger. Sprogkurset foregår i samarbejde med BDM og vil sikkert foregå på deres børnehjem: Peters House.

Det er en god idé at øve sine sprogfærdigheder løbende, evt. på markedet. Du vil komme langt længere og dybere i relationerne, hvis du kan noget swahili. En del af de større børn er ret skarpe til engelsk, men de mindre børn vil blive begejstrede, hvis du er klar til at tale med dem på deres hjemmebane med enkelte sætninger på deres sprog.

Her er samlet nogle af de ord som bruges meget, og som kan være en god ide at øve på forhånd

Velkommen – **Karibu**  
Rejse – **Safari**  
Ingen problemer – **Hamna shida**  
Løve – **Simba**

Ja – **Ndio**  
Nej – **Hapana**

Godmorgen (Hvordan er din morgen?) – **Habari za asubuhi?**  
*Svaret er altid: godt* – **Nzuri**  
God aften (Hvordan er din aften?) – **Habari za jioni?**  
*Svaret er altid: godt* – **Nzuri**

Hvad koster det? – **Bei gani?**  
Hvad er klokken? – **Saa ngapi?**  
Hvor – **Wapi**

1 – **Moja**  
2 – **Mbili**  
3 – **Tatu**  
4 – **Nne**  
5 – **Tano**  
6 – **Sita**  
7 – **Saba**  
8 – **Nane**  
9 – **Tisa**  
10 – **Kumi**  
100 – **Mia**  
1000 – **Elfu**

Mandag – **Jumatatu**  
Tirsdag – **Jumanne**  
Onsdag – **Jumatano**  
Torsdag – **Alhamisi**  
Fredag – **Ijumaa**  
Lørdag – **Jumamosi**  
Søndag – **Jumapili**

Mig – **Mimi**  
Dig – **Wewe**  
Han/hun – **Yeye**  
Dem – **Wao**

Tak – **Asante**

Mor – **Mama**

Far – **Baba**

Søster – **Dada**

Bror – **Kaka**

Børn – **Watoto**

Forældre – **Wazazi**

Hjem – **Nyumbani**



## 5. **Venskaber**

Venskaber med de lokale er ofte nogle af de bedste minder for de hjemvendte volontører, men det kan også være en udfordring, fordi nogle



vil bede dig om penge eller måske ligefrem stjæle fra dig. Det betyder ikke, at du konstant skal være mistænksom, men blot at det er godt at tage visse forholdsregler, når du er sammen med lokale. Det vil for eksempel sige, at du ikke "udstiller", at du har flere penge end dem, hverken i tale eller ved at spendere mange penge, mens de er vidner til det. Lad være med at låne penge til lokale, men overvej i stedet at give dem en mindre gave. Når det gælder venskaber med mennesker af det modsatte køn, så er det også en god ide at tænke sig godt om. Hvis en pige og en dreng er alene sammen, vil det let blive tolket som, at jeres forhold også er seksuelt. Derfor skal samvær med en af det modsatte køn altid foregå et offentligt, åbent sted og sammen med mindst en person mere. I Tanzania går folk af samme køn ofte rundt med hinanden i hånden, det betyder blot, at "nu er det os to, der snakker eller følges ad". Det er derfor ikke unormalt at se for eksempel to drenge gå med hinanden i hånden.

## 6. Påklædning

Påklædningen er også noget du skal være opmærksom på. Kvinder går primært med nederdel/kjole, som dækker knæene, dog bliver det mere og mere almindeligt, at udenlandske kvinder går med bukser. T-shirts med korte ærmer og stropbluser med brede stropper er også helt i orden, men undgå smalle stropper. Mænd har lange bukser og skjorte på, når man er "officiel", men til daglig er det fint med t-shirt og knæbukser. Når man er med andre volontører/missionærer på ture og lign., er det selvfølgelig legalt at have korte shorts og f.eks. badetøj på. Generelt handler det om at vise respekt og tænke sig godt om. I kirken har mænd deres fine tøj på, og kvinder har nederdel på, som dækker knæerne (ikke bukser!), og T-shirt, som dækker skuldrene.

## 7. Alkohol og rygning

Alkohol og rygning er ikke velanset blandt kristne tanzaniere, så i respekt for dem indtager man ikke alkohol og ryger ikke offentligt. Der findes dog tanzaniere, som har et mere afslappet forhold til dette, men i udgangspunktet foregår det kun i samværet med andre volontører. Dog kan Joseph godt byde på en kold øl på en lokal bar/café.

## 8. "Aftenbytur"

Om aftenen og natten, efter mørkets frembrud, skal man være påpasselig når man færdes ude. Det er bedst at gå flere sammen eller tage en taxa, hvis man for eksempel skal på restaurant en aften.

## 9. **Volontør Kursus**

Inden du rejser til Tanzania vil der blive afholdt et volontør kursus, hvor du får en del info og viden om Tanzania og om hvordan det er at være volontør. I vil bl.a. komme ind på noget om kulturmøde, kommunikation mens du er afsted, sundhed og meget mere. Det er et kursus som afholdes af Brødremissionens Danske Mission (BDM). BDM sender også volontører til Sumbawanga hvor de har et børnehjem som hedder 'Peters House'. Kurset foregår i Christiansfeld og varer 2-3 dage.

## 10. **Rejsen til Sumbawanga**

Rejsen til Sumbawanga går med fly. Man skal flyve til Dar es Salaam og derefter med indenrigsfly til Mbeya.

Fra Mbeya er der ca. 5 timers kørsel i bus eller bil til Sumbawanga.

## 11. **Sumbawanga**

Sumbawanga er en regions hovedstaden i Rukwa Regionen, der er ca. 200.000 indbyggere i byen. I Sumbawanga er der gode muligheder for internet, og her kan mange engelsk. Her er der også gode muligheder at købe de mange ting, der er brug for i dagligdagen.

## 12. **Livet på børnehjemmet Bethania Children Village (BCV)**

Aktuelle arbejdsopgaver aftales i detaljer med Joseph, Emmanuel og Michael omkring sprog kursets afslutning. Der kan aftales opgaver som foregår på Bethania Children Village og på Drop-in-Centeret.

Volontørboligen ligger i Bethania Children Village i udkanten af Sumbawanga og Drop-in-centeret ligger i nærheden af centrum af Sumbawanga.



*Joseph*



*Emmanuel*



*Michael Konstantin*

### 13. Eksempel på uge program

Det er ikke muligt at holde et helt fast skema over ugen og arbejdsopgaverne

Det er Afrika og livet leves efter Afrika-style! Og hvis man er forberedt på det, er det FEDT!

Men her kommer et forslag til hvordan en uge kan se ud.

**Søndag** : Kirkegang med børnene.

**Mandag**: Fri – ingen opgaver (gå på marked, drik en cola på cafe, tag på vandretur i bjergene eller kør en tur på motorcykel osv.)

**Tirsdag**, fra kl. 9 til kl. 13: Undervisning på Drop In centeret i engelsk, matematik og tegning.

**Onsdag**, fra kl. 9 til kl. 13: Arbejde i marken/køkken og leg (fodbold, spil, lego osv.)

**Torsdag**, fra kl. 9 til kl. 13: Undervisning i Drop-in centret (3-4 timer) eller

Torsdag, fra kl. 14 til kl. 16: Volontørtimer på BCV for dem, der ikke går i skole med forskellige værksteder – billedkunst mm.

**Fredag**, fra kl. 14 til kl. 16. : Volontørtimer på BCV for dem, der ikke går i skole med forskellige værksteder – billedkunst mm.

Fredag, film aften, fra kl. 20 til 22: Du kan vælge at vise en film for børnene på BCV. Der findes en projektor, som kan anvendes.

**Lørdag**: Om lørdagen deltager alle børn og ansatte i en fælles arbejdsdag, Hvor der laves forskellige praktiske opgaver

En ekstra opgave kunne være at afholde en bibeltime for nogle af børnene og/eller en aftenandagt

Udover hverdagsopgaverne kan en opgave være at tage billeder og skrive artikler til Fremtid og Håbs blad, tage med Joseph på tur eller noget helt uventet! (bare rolig, de uventede overraskelser skal der nok komme nogle af)



*Samarbejde med folk fra volontørrejsen i efterårsferien 2019*

## Undervisning

Det kan være udfordrende at stå og skulle undervise på et fremmed sprog, i et varmt lokale, foran en klasse hvor den yngste er 6 år og den ældste 16 år og hvor de fleste ikke er vant til at sidde på skolebænken - Det er svært og det vil helt sikkert ikke gå efter planen!

Men det er en super lærerig og en givende oplevelse!

Så hvad kan du bidrage med og tage med ind på Drop-in centret?

For det første skal du finde ud af hvad du vil undervise i, tidligere har volontører undervist i engelsk, matematik og tegning. Hvis du brænder for kunst, teater, sport osv. så kan det være nogle af dine fag.

De er bare glade for at du vil bruge tid sammen med dem!

For det andet kan du tage noget dansk pædagogik med ind i din undervisning, kreative øvelser, videoer og leg. I Tanzania foregår undervisningen i de fleste skoler med udenadslære.

For det tredje kan du øve og forbedre dit eget swahili ved at oversætte dine undervisninger. (de elsker når man prøver at snakke swahili)

Et eksempel på en undervisning:

Fag: Engelsk, Matematik og tegning

Emne: Frugter

Undervisning: Oversætte Swahili til Engelsk på tavlen, ved at tegne frugterne og få børnene til at oversætte. Vise en sjov video af frugterne. Lave matematiske udregninger med frugter som valuta (svært at ramme hele klassen, her kan man give de ældste børn lidt svære opgaver)

Kreative: Tegne frugterne i farver og skrive det engelske og tanzanianske navn (Til at gemme og huske)

Snack: Give dem frugter fra det lokale marked, Ndizi (bananer), Nanasi (ananas), Embe (mango) mm.

## 14. Ansættelsesforhold

I forbindelse med at du rejser ud som volontør for Fremtid og Håb, underskriver du en volontøraftale. Det er vigtigt, at du læser den grundigt igennem, da der er nogle vigtige forberedelser nævnt der, som skal være klaret i god tid, før du rejser.

Vi vil også bede dig oplyse dit CPR nr. og senere give tilladelse så vi kan søge om at se din børneattest ved Politiet.

Vi ser helst, at du/I "lover" jer for 4-5 måneder med start i januar eller august

Som udgangspunkt optjener du 2 månedlige fridage, som du evt. kan spare op til en længere ferie. Du afholder disse dage efter aftale med Joseph eller Emmanuel. Derudover har du to ugentlige fridage, de kan eventuelt placeres hver søndag og mandag (ikke lørdag da det er fælles arbejdsdag på Bethania). Vi opfordrer vi til at gå i kirke med børnene.

## 15. **Volontørliv fra A-Z**

Her har vi samlet en række oplysninger, som er nyttige før og under dit volontørophold:

**Ambassaden** du skal melde dig på danskerlisten når du er kommet til landet. Det kan gøres via deres hjemmeside eller via udenrigsministeriets app 'Rejseklar'.

**Biler og motorcykler** er først og fremmest til rådighed for de ansatte på hjemmene, og det er dem, som afgør, om bilen eller motorcyklen kan lånes. Hvis du gerne vil køre, skal du få lavet et internationalt kørekort hjemmefra. Det foregår på Borger-service og koster 25 kr. Har du et motorcykelkørekort kan du med fordel tage dette med. Alternativt kan du tage det dernede, hvilket koster 75.000,- Shilling og tager 2-3 uger at tage. Det er en kæmpe fordel at være i besiddelse af et sådan.

**Ferie** kan afholdes efter aftale med Joseph. Man optjener 2 feriedage pr. måned. Ønsker du at rejse rundt før eller efter selve volontøropholdet, aftales dette før afrejse fra DK med volontør ansvarlig, Bente Solsø Dommert.

**Forsikring** kan f.eks. tegnes hos Gouda Rejseforsikring. Det skal du selv sørge for inden afrejse.

**Kontakt** til Fremtid og Håb undervejs i opholdet sker primært gennem

online møder hver tredje uge med volontøransvarlig: Bente Solsø Dommert (+45 30280781), som du også altid er velkommen til at kontakte om stort og småt, både før, under og efter dit ophold.

Joseph Kassaila lederen af Future and Hope i Tanzania kan også kontaktes på tlf.: +255 755812725

### **Indsamling**

Fremtid og Håb opfordre til at søge forskellige fonde om penge til rejsen, og søge om penge til børnene i Sumbawanga. Donationer fra familie, venner eller din 'kirke familie' kan opnå skattefradrag hvis de doneres via Fremtid og Håb.

I kan fortælle jeres netværk at de kan give penge via:

- MobilePay: 688484 og
- Overførsel: regnr. 1551, kto.: 10320739

For at givnerne kan få skattefradrag skal givneren huske at oplyse sit CPR-nummer i tekstfeltet

Alle bidrag skal i teksten starte med jeres forbogstaver foreksempel: **JK** (hvis i hed Johannes og Kathrine) og derefter givnerens **CPR-nummer**

F.eks. hvis man giver 1000 kr skal givneren skrive: "**JK, cpr 01012000-1234**"

...så skal Dorte/kasserer nok styre, hvad der kommer ind til projekter til JK og hun overfører penge til jer i SYD efterhånden, som der kommer bilag ind på indkøbene eller aftales forskud. Vi må ikke sende penge til SYD uden at der ligger bilag til dokumentation.

**Pas** og andre vigtige papirer. Det er en god ide at have en ekstra kopi af pas, billetter, forsikringer og andre vigtige papirer med, samt en kopi liggende hjemme i DK, (evt. hos forældre) i tilfælde af at noget skulle forsvinde undervejs.

**Penge** kan hæves i automater i Sumbawanga, så sørg for at have et

VISA-kort. Desuden er det en god ide at have nogle dollar med, da de kan være gode i forbindelse med ind- og udrejse, og desuden er de lette at veksle til tanzaniske shilling. For at få den bedste kurs, er det en fordel at medbringe "store" sedler (anbefales 100 – 200 \$).

**Sygdom** kan man ikke sikre sig 100% imod, men når man tager sine forholdsregler, har man gjort, hvad man kan. Det betyder bl.a., at man tager sin malariamedicin, som det er anbefalet. Der er mange meninger om malariamedicin, men hold dig til de anbefalinger, som du får fra læger med tropemedicinsk erfaring.

Desuden skal du ikke tøve med at gøre brug af din Rejseforsikring. Vær ikke bange for at spørge, selvom det er en bagatel. Brug den, da de har egne læger til rådighed, som har den nødvendige ekspertise.

Ellers er det godt at holde en god hygiejne. Brug ofte håndsprit, især når du har rørt ved pengesedler), og vær lidt forsigtig med, hvad du spiser. For eksempel bør du sikre dig, at drikkevandet er filtreret, kogt eller købt og i ubrudt emballage, og at grøntsager og frugt er vasket i rent vand hvis ikke det koges efterfølgende.

**Telefon og internet** er svært at leve uden. Derfor er det godt, at man kan bruge sin egen mobiltelefon. Køb et simkort og taletidskort, når du er ankommet til Tanzania. Det kan være af mærket Vodacom. (Du kan evt. få en tidligere volontørs simkort inden udrejse, så kan du blive ringet op allerede ved ankomsten i Dar Es Salaam)

Medbring en fotokopi af billedsiden i dit pas. Den vil du få brug for, hvis du skal købe simkort i Tanzania.

Adgang til internet kan opnås via telefonen.

**Udsendelsesfest** kan arrangeres med den kirke, og/eller missionshus du er tilknyttet i DK. Opfordre gerne til, at der bliver lavet en indsamling til arbejdet i Sumbawanga, og at dem derhjemme er din "backinggroup" med forbøn og interesse, mens du er afsted. Ofte vil der blive bedt for dig med Guds velsignelse over dit arbejde i Sumbawanga, og du vil få en overbringelse med, som en hilsen til personerne på hjemmene. Repræsentanter fra bestyrelsen i Fremtid og Håb vil gerne deltage i udsendelsesfesten / gudstjenesten.



## Visum

Ved ankomsten til lufthavnen i Dar Es Salaam skal du købe et turistvisum. Et turist visum er gyldig i 3 måneder. Inden der er gået 3 måneder skal det derfor forlænges.

Et turist visum kan forlænges med en én måned på Immigration Office i Sumbawanga, det er dog meget vigtigt at det søges forlænget før det udløber.

Hvis du skal være i Tanzania i længere end 4 måneder, skal du rejse ud af Tanzania nogle dage, og derefter rejse ind igen, hvor du igen skal købe en ny turist visa. Man kan rejse ind i Zambia, som ikke ligger langt fra Sumbawanga.



## 16. Hjemkomst

Når du kommer hjem, er du ganske sikkert fyldt af en masse indtryk. Dem vil vi gerne høre om, og derfor vil vi invitere til en evalueringssamtale, med et par stykker fra den danske bestyrelse.

Hvis du har mod på det, vil vi også meget gerne, at du stiller dig til rådighed for at fortælle om din tid som volontør i for eksempel børneklubber, ungdomsforeninger eller andre steder. Hvis der er steder i dit lokalområde, hvor det vil være oplagt at tage hen og fortælle, så spørg frimodigt om du må besøge dem.

Mens du er i Tanzania, kan du være opmærksom på, hvad der kan være en "god historie" at fortælle videre. Når du kommer hjem, kan du få forskellige

ideer til, hvordan sådan et besøg kan gribes an. Fremtid og Håb råder over Powerpointskabeloner, der kan anvendes som et udgangspunkt.

Under dit ophold vil vi også gerne, at du vil sende historier, billeder og film hjem med passende mellemrum til Fremtid og Håbs medlemsblad og til hjemmesiden.

Materialer til bladet skal sendes til [peterfrank@grundt.dk](mailto:peterfrank@grundt.dk)

Desuden opfordres der til at der lægges billeder og historier op på Instagram Profilen kaldet "Fremtid og Håb".

Brugernavnet er: fremtidoghab,

koden er: Fremtid2020.

Endelig vil vi gerne have, at du efter hjemkomsten tegner medlemskab af Fremtid og Håb. Pris 75,-/år

## 17. Godt at have med

Her en liste over, hvad der er nyttigt at medbringe:

- Tøj som du evt. kan efterlade, når du rejser hjem
- Lommelygte og/eller pandelampe
- Pas
- Det gule vaccinationskort
- Bolde eller legetøj til aktiviteter med børn
- Solcreme
- Myggespray
- Ørepropper
- Idéer til underholdning til de til tider lange aftener
- Evt. bærbar computer
- Dåseleverpostej, makrel og lign., der kan holde sig i lang tid
- Slik
- Malariamedicin

Du behøver **IKKE** medbringe:

- Myggenet
- Sengelinned
- Håndklæder, det er en del af grund udstyret i volontørboligen.

## 18. Økonomi

I Fremtid og Håb koster det ikke noget at blive volontør, men volontøren dækker selv alle udgifter. Fremtid og Håb har dog visse krav som skal være opfyldt – og de koster også.

Før udrejse skal volontøren:

- Købe rejseforsikring gennem Europæiske Rejseforsikring eller Gouda Rejseforsikring som dækker hele perioden hvor du er i Tanzania. (ca. 3000 kr)
- Konsultere en læge med viden om tropesygdomme, og få råd om malariaprofylakse, vaccinationer og evt. andet rejsemedicin. (ca. 3000 kr)
- Deltage i 2-3 dages volontørkursus (ca. 2000 kr)
- Købe flyrejse til Dar Es Salam og bus- eller flybillet til Mbeya (ca. 6-7.000 kr)

Under opholdet i Sumbawanga skal volontøren:

- Betale Visa (ca. 500 kr)
- Betale mad, telefoni, data og andre fornødenheder (ca. 6000-9000 kr)
- Det er gratis at bo i volontørboligen i Sumbawanga

## 19. Gæster fra Danmark i Sumbawanga

Måske har du familie som gerne vil besøge dig mens du er volontør. Det er helt ok, dog anbefaler vi at det sker ved slutningen af dit ophold.

Inden du laver planer om at få besøg, skal du vende det med den volontør ansvarlige i Fremtid og Håb: Bente Solsø Dommert.

## 20. Kontaktoplysninger

Fremtid og Håb,

Volontør ansvarlig :

Bente Solsø Dommert,

Skalborgvej 3,

8300 Odder

E-Mail: bente@solsoe.dk

Tlf.: +45 30280781

**Go rejse!**  
**Gud velsigne dit ophold i Sumbawanga.**