The Power of Pausing
in Senegal
8-19 februari 2019

Inhoud

Over de training 3
- Waarom een gecombineerde training? 3
- Wat leer je tijdens de training? 3
- Waarom in Senegal? 4
- Introspectie én (inter)actie 4
- Interculturele ontmoeting en (zelf)reflectie 4
- Het resultaat van de training 5

Deelnemers over de trainingsreis 6

De reis 7
- Vliegtijd 7
- Route 7
- Het weer in februari 7
- Aankomst 7

Sindeye 8
- De mensen 8
- De kamers 8
- De maaltijden 8
- De omgeving 9

Dagprogramma 10

Programma van dag tot dag 11

Wie nemen je mee? 13

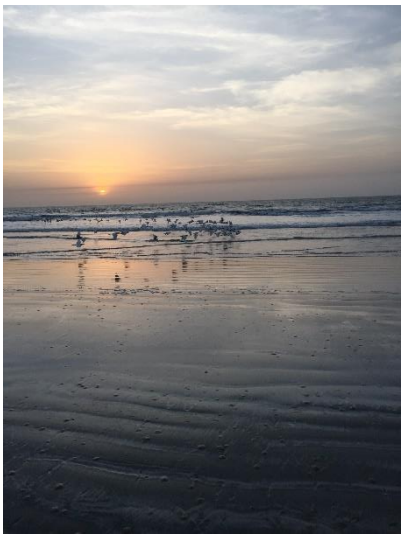
Kosten van de reis 14

Over Senegal 15
- Van Wolof tot Ndut 15
- Religie 16
- Casamance 16
- Omgangstips 17

Praktische informatie 18
- Reisdocumenten 18
- Vaccinaties 18
- Telefoonnummers 18
- Geld 18
- Contact met thuis 18
- Fotograferen/filmen 19
- Levensonderhoud 19
- Onderhandelen 19
- Handig om mee te nemen 19

Voor meer informatie of inschrijven 20

Over de training



Hoe kun je ervoor zorgen dat drukte, stress en tegenslag minder vat op je krijgen? Hoe verander je gedragspatronen die jou belemmeren of zelfs ondermijnen? En hoe kun je anderen mild en open tegemoet treden en toch je eigen grenzen goed bewaken?

Tijdens de 12-daagse trainingsreis 'The Power of Pausing' vind je antwoorden op deze en andere soortgelijke vragen. Ook krijg je handvatten aangereikt om ze daadwerkelijk in je dagelijks leven toe te passen. Zo kun je je steeds meer richten op wat je daadwerkelijk beweegt en voldoening geeft; wat je inspireert in je leven en werk. Ook als professional heb je hier veel profijt van, zowel in het omgaan met jezelf als in de bejegening van anderen.

In 'The Power of Pausing' combineren we de belangrijkste elementen uit de Mindfulness en Compassietraining. Centraal staat hoe je opmerkzaamheid en reflectie door middel van 'Pausing' tot onderdeel van je dagelijks werk en leven kunt maken. Verschillende thema's, zoals zorgen voor jezelf en elkaar, omgaan met (werk)druk, verlangen en mededogen, diepen we verder uit door middel van interculturele storytelling en dialoog tijdens workshops en uitstapjes.

Waarom een gecombineerde training?

We hebben bewust gekozen voor een gecombineerde training. Dit omdat je mindful ofwel bewust zijn (opmerken wat er is) en compassie kunt zien als twee vleugels van één vogel: beide zijn onontbeerlijk om te kunnen vliegen! Door je zowel Mindfulness als elementen uit de Compassietraining eigen te maken, kweek je twee sterke 'vleugels' waarmee je ook echt vooruit komt: je gaat belemmerende gedachten en gedragspatronen niet alleen herkennen, maar je ontdekt ook hoe je ze kunt doorbreken.

Wat leer je tijdens de training?

Een greep uit de thema's die aan de orde komen in deze 12-daagse, en waar we mee 'oefenen':

- Hoe vergroot je je opmerkzaamheid, m.a.w. hoe neem je zuiver én met compassie waar wat er nu echt aan de hand is bij jezelf en de ander? En hoe kun je daar dan vervolgens (beter) mee omgaan?
- Hoe bouw je voor jezelf een waardevolle pauze- annex meditatiepraktijk op, ook als je een gezin en/of druk bestaan hebt?
- Enkele ochtend- en avondrituelen die je daarbij kunnen helpen.
- Schakelen van de doe- naar de zijnsmodus.
- Een verkenning van de obstakels voor een vrij en tevreden leven: verlangen, boosheid en verveling.
- Het verschil tussen pijn en lijden, en hoe deze te verzachten.
- Waarom en hoe wij - en anderen - handelen vanuit drie emotieregulatiesystemen en hoe we daar een beter evenwicht in kunnen brengen en compassievol op in kunnen spelen.
- Welke negatieve uitwerkingen bepaalde evolutionair ingegeven coping-mechanismen op ons kunnen hebben. En hoe we er gezondere en effectievere voor in de plaats kunnen zetten.

- In dit kader maken we ook kennis met de vier 'levensvrienden': liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid. Deze leren we bewust inzetten wanneer deze kwaliteiten ons behulpzaam kunnen zijn.

Waarom in Senegal?

We geven de training op Sindeye in Zuid-Senegal (Casamance). Dit doen we vanuit de gedachte: een goed begin is het halve werk! Op Sindeye en ook daarbuiten heerst een bijzondere sfeer: ontspannen, kalm en vitaal tegelijkertijd. Hierdoor kom je vrijwel onmiddellijk terecht in het 'hier en nu'. De gastvrijheid en hartelijkheid van de mensen met wie je in contact komt, geven je bovendien onmiddellijk het gevoel thuis te zijn. Het opent bijna als vanzelf je hart. Zo helpen onze gastheren- en vrouwen ons door hun natuurlijk staat van 'zijn' bij onze training. Ze laten je ervaren hoe belangrijk en tegelijkertijd eenvoudig het is om mindfulness en compassie tot een vast onderdeel te maken van je dagelijks leven. Aan het einde van de training heb je dit dan ook al aardig 'in je systeem'.

Dansworkshop

Introspectie én (inter)actie

Het dagelijks leven is een aaneenschakeling van prikkels en handelingen. Daar kun je beter mee om gaan als je de 'power of pausing' weet te ervaren en toe te passen. Daarom zetten we tegenover de introspectie en meditaties tijdens deze 12-daagse reis bewust vele momenten waarop we ons meer uitbundig kunnen ontspannen met muziek, dans, zwemmen in de oceaan en andere activiteiten. Het zijn prachtige gelegenheden om meteen te 'oefenen' met 'pauzeren'.

Naast de plezierige ervaringen, waar we door de 'Power of Pausing' nog intenser van kunnen genieten, kom je ongetwijfeld ook een of meerdere keren oog in oog te staan met bepaalde patronen in voelen, denken of handelen die gepaard gaan met ongemak, discomfort of stress. Deze momenten kunnen buitengewoon zin- en waardevol zijn; juist omdat ze je de kans geven met opmerkzaamheid, vriendelijkheid en mildheid te reflecteren op die patronen. Hiermee breng je de heilzame effecten van mindfulness en compassie meteen in de praktijk.

Interculturele ontmoeting en (zelf)reflectie

De thema's die in de ochtend aan de orde komen, zijn veelomvattend en veelgelaagd. Door erover te praten met mensen die een totaal andere invalshoek hebben, krijg je ook een dieper inzicht in overtuigingen, aannames en patronen van jezelf. Daarom organiseren we – naast de spontane – enkele ontmoetingen met 'locals'. Hun verhalen en zienswijze bieden een geheel ander en soms verrassend perspectief op thema's uit de training. De mensen daar staan immers anders in het leven dan wij. Hoe ze denken en handelen vanuit het hier en nu, hoe ze omgaan met teleurstellingen en (bestaans)onzekerheid, hoe ze delen en voor elkaar zorgen: hun ideeën en ervaringen houden je een spiegel voor. Hierin kun je zien hoe je zelf omgaat met stress, bezit en tegenslag. Op deze manier reflecteren, biedt nieuwe inzichten in hoe je anderen en vooral ook jezelf anders zou kunnen bejegen. Voor wie in zijn

of haar werk of privé veel omgaat met mensen uit andere culturen, biedt dit programmaonderdeel het bijkomende voordeel dat het je cultuursensitiviteit vergroot.

Het resultaat van de training

Deze gecombineerde Mindfulness- en Compassietraining in interculturele context biedt je waardevolle principes en meditatietechnieken om van de automatische piloot over te schakelen op een meer bewust handelen. Je leert 'vliegen' met een steeds krachtiger vleugelslag en jezelf te bevrijden van belemmerende gedachten- en gedragspatronen. Hierdoor ontstaat meer ruimte om je te richten op wat je daadwerkelijk beweegt, voldoening geeft, wat jou inspireert in je dagelijks leven en werk. Op de langere termijn kom je meer tot je recht en voel je je gelukkiger en meer ontspannen. Dat komt ook door de werking op fysiologisch niveau: al na korte tijd worden nieuwe verbindingen in je hersenen aangemaakt die oude, minder gunstige verbindingen vervangen. Natuurlijk bereik je dit alles niet in 12 dagen; dat vergt tijd en onderhoud. Na de training ken en beheers je echter wél de belangrijkste (basis-) uitgangspunten en technieken die jou daar kunnen brengen. En het resultaat – wetenschappelijk aangetoond - mag er zijn: minder stress, meer gezondheid, zuivere inzichten en meer verbinding met jezelf en met anderen, zowel in je werk als in je privéleven. Met voor ieder van ons de uitdaging om jezelf, eenmaal weer terug in het dagelijks bestaan, te blijven voeden met de voor jouw waardevolle reiservaringen en aspecten van jezelf waar je (opnieuw) mee in contact bent gekomen.

Deelnemers over de trainingsreis

Een greep uit wat deelnemers aan de trainingsreis van vorig jaar ons lieten weten na afloop:

"De reis was bijzonder in meerdere opzichten: zowel letterlijk, door in een vreemd land te zijn, als figuurlijk: een boeiende ontdekkingsreis naar 'binnen'. Ik vond het leuk, spannend en verrijkend om die nieuwe wereld te verkennen. De combinatie van leren, gezelligheid, rust en interactie tussen de culturen beviel mij goed. Het was ook een fijne groep met interessante vrouwen, waar ik soms diepgaande gesprekken mee had. Ook de mensen die op Sindeye werken, vond ik fantastisch: ontzettend vriendelijk en iedereen in zijn waarde latend. Kortom: de reis was in alle opzichten geweldig! "

Seval

"Voor mij was de reis boven verwachting! Ik heb genoten van de omgeving en de mensen. Ik was uit mijn comfortzone wat mij goed deed. Vooral door de hartelijke, opmerkzame en zorgzame mensen van Sindeye kon ik het goed aan. Ik voelde me welkom, ook al was ik in een vreemd en ver land. Door de dagelijkse training van Harriet is bij mij steeds meer het muntje gevallen hoe de twee vleugels 'opmerkzaamheid' en 'liefdevolle vriendelijkheid' je kunnen helpen. Valerie zorgt dat het je aan niets ontbreekt, op wat voor plek je ook bent in Senegal. Zij kent het land en de mensen heel goed en vertelt er prachtig over. Haar verhalen hebben diepgang en je leert daardoor veel over hoe de bevolking leeft. Het was een indrukwekkende reis."

Andra

"Het duurde even voordat ik reageerde op jullie evaluatievragen. Dat komt omdat ik al die tijd naar verbeterpunten heb gezocht… ;-) Maar ik heb niets gevonden!

Caroline

De reis

Vliegtijd

Afrika, Senegal, Abéné: het lijkt misschien ver weg. Maar het is slechts zo'n 6 uur vliegen. Ter vergelijking: naar de Canarische eilanden vlieg je in 4 tot 5 uur, de vliegtijd naar Curaçao bedraagt rond de 10 uur.

Route

Onze bestemming ligt in Zuid-Senegal, net onder Gambia, aan de kust. Daarom vliegen we ook op de luchthaven Yundum International Airport in Banjul (Gambia): die is dichterbij onze bestemming dan de luchthaven van Dakar, de hoofdstad van Senegal. Bij aankomst zijn we dan nog zo'n anderhalf uur met de auto onderweg naar het zuiden waar Sindeye ligt, vlak aan zee.

Het weer in februari

Gemiddelde temperatuur en neerslag in Senegal:

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
°C	25	26	25	25	26	28	30	30	30	31	30	28
mm	1	1	0	0	1	15	75	215	146	42	3	4

De beste reistijd voor Senegal als geheel is **december t/m maart**. In april en mei is het ook prima weer, maar wordt het wel steeds warmer. De warme, zuidelijke wind brengt van juni t/m september hitte en regen met zich mee, en wanneer de moesson heerst, kun je Senegal beter vermijden. Aan zee is het 't hele jaar door droger en koeler. In het gebied waar wij naartoe gaan, regent het zelden in februari, en 's avonds koelt het af. Een prima tijd dus om naar Senegal te gaan.

Aankomst

Om bij Sindeye te komen rijd je door het dorpje Abéné over een onverharde weg. Deze weg gaat over in een zandpad en de omgeving wordt groener. Net als je denkt dat je in de rimboe zit, ben je er. De weg lijkt de eerste keer langer dan die is: met de auto ben je binnen 5 minuten in het dorp, op de fiets in 10 minuten en lopend binnen 20 minuten. In minder dan 10 minuten wandel je vanaf het campement naar de zee en het strand.

Het ruisen van de zee kun je al horen op het terrein van Sindeye. Op onze tocht naar Couba komen we eeuwenoude bomen tegen, varen we door mangroven en langs vogeleilanden met pelikanen, ijsvogels en ibissen. Ook op 'thuishonk' Sindeye kun je in de mooie tuin genieten van de vogels, de bloemen, de kameleon en soms een aap.

Sindeye

Sindeye betekent thuis in het Diola (een veel gesproken taal in het zuiden van Senegal). Het thuis van Insa, Antje en de mensen die met ze samenwerken in Sindeye. En het thuis van onze gasten.

De mensen

Jou een thuisgevoel geven is de belangrijkste missie van iedereen die op Sindeye werkt en woont. Ze doen dit door een prettige sfeer te creëren, heerlijke verse maaltijden voor je te bereiden en de kamers opgeruimd en schoon te houden. Maar ze slagen er vooral in omdat ze het ook oprecht fantastisch vinden om gasten te verwelkomen en voor ze te zorgen; op toegewijde maar gelijkwaardige basis. Het is allemaal niet super-de-luxe (hoewel het in vergelijking met andere campements best een beetje luxe is) maar wel heel comfortabel. Op Sindeye ben je thuis in Afrika. Heb je de ervaring er echt te zijn. Sindeye nodigt je uit het leven van dit deel van Afrika en Senegal te beleven.

De kamers

De kamers zijn ruim, mooi aangekleed en van alle essentiële zaken voorzien, zoals bedden met een goede matras, een klamboe, een nachtkastje, kledinghaken en een stopcontact. Een aantal kamers heeft eigen badkamer die zijn voorzien van douche, toilet, wastafel en stromend water. In principe deel je zo'n kamer met een andere deelnemer. Er is een beperkt aantal kleinere eenpersoonskamers met gedeelde toiletten en (buiten)douches. Heb je een belangrijke reden om alleen te willen slapen, meld dit dan bij inschrijving. Wij kijken of we die wens kunnen honoreren, maar kunnen helaas niets garanderen.

De maaltijden

Sindeye is ook: genieten van het eten. De koks koken Afrikaans en Europees. Vis-, kip- en vegetarische maaltijden: alles is vers, zo uit zee, van de markt en steeds vaker ook uit eigen tuin. Het avondeten krijgen we opgediend in ons overdekte, open 'restaurant' maar de lunch eten we op traditionele, 'ubuntu' wijze: met iedereen die op dat moment in de buurt is, van grote schalen. Met een lepel of wie zich écht de lokale gebruiken eigen wil maken: met de hand.

De omgeving

Sindeye ligt in Abéné, een levendig en gezellig dorp waar veel muzikanten en kunstenaars wonen. Sindeye ligt relatief rustig aan de groene kust van Abéné, maar ook in ons campement zijn soms flarden muziek van feesten in het dorp te horen.

Een naburig campement organiseert bovendien af en toe percussieworkshops. Het kan dus goed zijn dat de ochtendmeditaties muzikaal omlijst worden door Afrikaanse ritmes! Het geluid van het getrommel op Djembés is in zekere zin onlosmakelijk verbonden aan deze reis. Soms meer op de voorgrond, soms meer op de achtergrond. De meeste deelnemers ervaren dit niet als storend. Maar verwacht dus geen stilteretraite!

Dagprogramma

De openlucht trainingsruimte

Het dag-tot-dag programma vind je op deze en de volgende pagina. Dit is echter niet het definitieve programma. Een aantal activiteiten in de middag zijn nog niet gepland omdat we zo goed mogelijk op de wensen en behoeften van de groep willen inspelen en dus een zekere flexibiliteit hebben ingebouwd. Bovendien kunnen zich situaties voordoen waardoor we genoodzaakt zijn het programma aan te passen. Wij vragen hiervoor je begrip. In Senegal is het anders geregeld dan hier. Hier bijvoorbeeld geen ANWB bij pech onderweg, geen dienstregelingen, geen haast, wel hulp. Met een glimlach.

Opbouw van de dag

Tijdens de training beginnen we elke ochtend om 7.00 uur met een 'opwarmritueel' in onze prachtige openlucht trainingsruimte met talloze kwetterende vogels om ons heen.

Rond 8.30 uur ontbijten we. Daarna heb je voldoende tijd om te douchen of bijvoorbeeld even in zee te zwemmen.

Van 10.30- 13.00 uur vervolgen we het ochtendprogramma, de rode draad van de training.

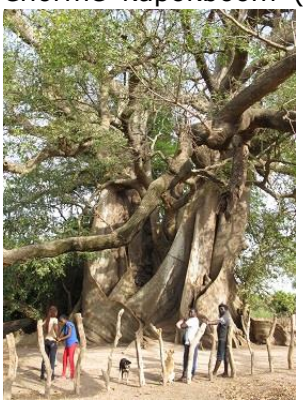
Circa 13.30 uur lunchen we. Na de lunch, tijdens het warmste deel van de dag, is het tijd voor rust en stilte (slapen, wandelen, mediteren, lezen, een massage of zwemmen). Rond 16.00 uur in de namiddag en een enkele keer de avond bieden we een gevarieerd en flexibel programma aan en kun je bijvoorbeeld een dans- of percussieworkshop volgen of een uitstapje maken.
Rond 19.30 uur wordt het avondeten opgediend. Rond 21.30 uur sluiten we de dag af met een 'cooling down' ritueel.

Op vrije momenten kun je ervoor kiezen naar het strand of het dorp in te gaan, of gewoon in een hangmat blijven liggen. ☺ Optioneel en populair bij de meeste groepen die we meenemen naar Sindeye is de mogelijkheid je te laten masseren. Masseur Hassan komt naar Sindeye toe om subtiele, zeer ontspannende voetmassages te geven; masseuse Diatou geeft fantastische en heilzame Senegalese lichaamsmassages in het tuinhuisje van haar traditionele woning aan de rand van het dorp. Dit is een kwartiertje lopen (er gaat altijd iemand met je mee). De massages kosten je rond de 10-15 euro.

Programma van dag tot dag

Vrijdag 08-02: vlucht op Banjul (Gambia) en transfer naar Abéné, Senegal. Kennismaking met Sindeye en voor wie wil een frisse duik in de oceaan.

Zaterdag 09-02: start training. Met als vaste ingrediënten: een 'warming up' die je lichaam en geest wakker maakt en verfrist en na het ontbijt een ochtendsessie. In de middag verkennen we met wie wil wandelend of op typisch Hollandse wijze (de fiets) de Afrikaanse directe omgeving. Abéné is een dorp dat in een reisgids omschreven wordt als: 'knus geborgen tussen de palmbomen, badend in heerlijke aroma's". Met naast zijn gastvrije dorpsbewoners o.a. een kleine vissershaven, kunstenaarscentrum en aan het rand van het dorp de heilige boom: een enorme kapokboom (vergroeiing van zes bomen) waar de vrouwen uit het dorp veel rituelen doen. Ook is er ruimte voor een siësta of de eerste indrukken verwerken in de hangmat of op het strand. Voor het slapen gaan, op alle dagen: een cooling down ritueel onder de sterrenhemel. Maar eerst wacht ons nog een optreden van de plaatselijke griot Aliou!



Zondag 10-02: ochtendprogramma zoals hierboven beschreven, in de middag of avond een activiteit. Wandelen, zwemmen, boek lezen, in de hangmat luieren: ook dit is allemaal mogelijk!

Maandag 11-02: na een vroeg ontbijt en 'warming up' op het strand een wandeling (in stilte) langs de kust naar en lunchen in Kafountine, een provincieplaatsje vol bedrijvigheid, met een kleur- en geurrijke markt en vele verleidelijke stoffenwinkeltjes. Na de lunch is er tijd voor winkelen of een kop thee in de lommerrijke tuin van Colour Café. Daarna worden we met de auto teruggebracht naar Sindeye.

Dinsdag 12-02 en woensdag 13-02: programma zoals op zondag, met in de middag of avond een workshop, uitstapje of zelfverkozen activiteit zoals een uitgebreide massage.

Donderdag 14-02 en vrijdag 15-02: we brengen een bezoek aan de traditionele nederzetting Couba op een van de mystieke Karone eilanden, midden in de mangroven. Dit eiland is alleen bereikbaar per piroque (traditioneel vissersbootje). Op dit eiland zijn geen auto's of stromend water; wel heeft iedere familie er haar eigen heilige plek. Regelmatig voeren de dorpsbewoners gezamenlijk rituelen uit om hun voorouders en andere geesten te eren.

We genieten van en mediteren in de zeldzame stilte en de natuur, zien het dorpsleven zich voor onze ogen afspelen en zwemmen tussen de mangroven. Het zou zomaar kunnen zijn dat we getuigen zijn van of zelfs actief deelnemen aan (muzikale) rituelen. We overnachten bij dorpsbewoners thuis, wat geen luxe- maar wél een bijzondere ervaring is.

Zaterdag 16-02: programma zoals op dinsdag en woensdag.

Zondag 17-02: programma zoals op dinsdag en woensdag met afsluiting van de formele training voor de lunch en in de middag een workshop, uitstapje of zelfverkozen activiteit zoals een uitgebreide massage. 's Avonds een feestelijke afsluiting van de training, uiteraard met muziek en dans.

Maandag 18-2: voor het ontbijt (voor de liefhebbers) het dagelijkse opstartritueel van meditatie en beweging en vervolgens 'un jour facultative' met tijd voor het kopen van de laatste souvenirs, ontspanning, zwemmen en koffers pakken, of bijvoorbeeld een bezoek van de haven in Kafountine of fietstocht naar Niafourang.

Dinsdag 19-2: afscheid en terugreis.

Wie nemen je mee?

Harriet: "Mensen meer met zichzelf in verbinding brengen is wat mij drijft en inspireert als mens en in mijn werk als psycholoog, coach en trainer Mindfulness en Compassie. De training die ik in 2016 zelf volgde op Sindeye in Zuid-Senegal was een prachtige en indrukwekkende ervaring binnen mijn eigen ontwikkeling. Het contact met de mensen daar, hun gewoonten en cultuur heb ik als buitengewoon ondersteunend ervaren in het creëren van een steviger verbinding met mijn ware aard en mijn eigen aspiraties. Deze ervaring van zeer basale elementen die op deze plek zo natuurlijk en als vanzelfsprekend aanwezig zijn wil ik heel graag verbinden met essentiële elementen uit de Compassie- en Mindfulnesstraining! Van daaruit ontstond het idee om deze training te organiseren op die bijzondere plek. Graag neem ik jou in februari 2019 mee naar Senegal voor een diepgaande belevenis, ingebed in de eenvoud en rijkdom van dit volk, en ondersteund en omhuld door de waardevolle elementen die mindfulness en compassie kunnen bieden.

Valerie (en Mathias): "Interesse in andere culturen is een belangstelling vanuit mijn hoofd (ik werk als – interculturele - communicatieadviseur) maar ook vanuit mijn hart. Ik houd van en ben nieuwsgierig naar mensen. Het letterlijk en figuurlijk bij elkaar brengen van mensen met verschillende (culturele) achtergronden kun je zelfs wel een passie van me noemen. Mijn eerste bezoek aan Senegal voelde ook meteen als thuiskomen. Na een paar dagen begreep ik al helemaal wat Antje (zie hieronder) bedoelde. Inmiddels ben ik bezig met verschillende initiatieven in Senegal. Tijdens de eerste excursie naar Couba heb ik ook Mathias leren kennen, die inmiddels mijn partner is en sinds kort (buiten de wintermaanden) in Nederland woont. Mathias neemt ons mee naar zijn geboortedorp Couba."

Antje en Insa: "Met ons 'familiecampement' Sindeye willen we bijdragen aan de ontmoeting en verbinding tussen mensen uit verschillende werelden. Het is een mooie plek met beweging en hoop. Wie deze reis gaat maken zal ook ervaren: Afrika nodigt uit om te delen. Het kan met open armen ontvangen en ons voeden". Antje: "Iedere keer weer ervaar ik een onvoorwaardelijke acceptatie, de vanzelfsprekendheid waarmee ik opgenomen word. Het vraagt van ons dat wij zo open mogelijk kunnen ontmoeten en ontvangen en in die ontmoeting zelf geworteld blijven. Hierin zit ook de kern van mijn verlangen jullie deze reis aan te bieden."

Kosten van de reis

Tot 22 oktober 2018 betaal je **€ 957**,- voor de 12-daagse reis, daarna betaal je €**1.057,-**

Dit is inclusief:

- alle transfers in Senegal
- volpension op basis van een tweepersoonskamer (die je deelt met een van de andere deelnemers) met eigen sanitair
- training
- uitgebreide reader (pdf)
- tweedaagse excursie naar Couba en andere in dagprogramma genoemde excursies en activiteiten (m.u.v. eventuele uitstapjes op 'vrije' middagen en de massages)
- optreden van een koraspeler en een feestelijke afsluiting

En exclusief:

- transfer in Nederland, verzekeringen, vaccinaties, drinkwater in flessen en andere dranken op en buiten Sindeye (koffie en thee bij het ontbijt zijn bij de prijs inbegrepen en Afrikaanse thee is de hele dag door beschikbaar)
- een vrijwillige gift voor de begeleiding door Harriet en Valerie volgens het dana-principe. Dana betekent vrijgevigheid en is vooral een oefening in het geven vanuit het hart. Dana maakt dat deelnemers uiting kunnen geven aan hun gevoel van dankbaarheid voor de training en reisbegeleiding naar eigen inzicht en financieel vermogen.

Voor deze reis krijg je twee facturen: één voor de (reële) kosten van de begeleiding van de training en de excursie naar Couba en één voor het verblijf, inclusief de workshops en overige excursies) van Sindeye. Hiermee kunnen we het btw-tarief van de activiteiten en accommodatie in Senegal op nul houden.

Ondernemers kunnen alle gefactureerde kosten van deze reis opvoeren als trainingskosten.

Er kunnen maximaal 10 deelnemers mee.

We vliegen met Corendon op Banjul (Gambia). Een ticket moet je zelf boeken, dat kan via internet of via Travelpoort (www.travelpoort.nl). De prijzen fluctueren. Op dit moment kost een ticket ca. 500 euro.

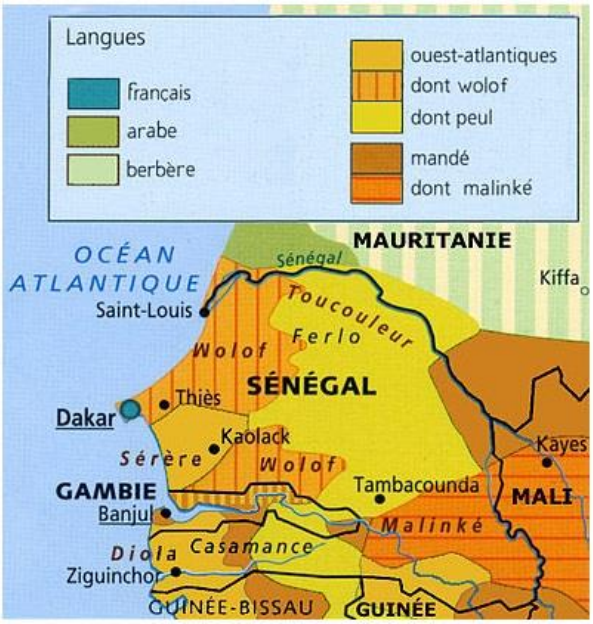
Over Senegal

Natuurlijk is het fijn enig idee te hebben van waar de reis je naartoe brengt. Daarom vertellen we je in dit hoofdstuk alvast iets over Senegal. Maar liever dan je erover te vertellen, laten we je Senegal zelf ervaren. Want eigenlijk is een (diepere) kennismaking met een land als dit met geen pen te beschrijven! Iedereen ziet en voelt het weer anders.

En zo raar is dat niet. Niet alleen omdat we allemaal met andere ogen kijken, maar ook omdat 'de Senegalezen' en 'de Senegalese cultuur' eigenlijk helemaal niet bestaan! Op het grondgebied van Senegal – 4,7 maal zo groot als Nederland, dwars doorsneden door de rivier en gelijknamig staatje 'de Gambia' – leven een kleine 15 miljoen mensen. Geboren en getogen Senegalezen hebben met elkaar gemeen dat ze in een voormalig Franse kolonie (Senegal werd in 1960 onafhankelijk) opgroeien. Naast rijst en gierst eten ze er stokbrood, leren ze Frans op school – als ze daarnaar toe gaan, wat gelukkig steeds vaker gebeurt - binnen het Franse schoolsysteem en hebben ze, hoewel 94% van de bevolking Islamitisch is, vrij met Pasen en Kerstmis.

Van Wolof tot Ndut

Thuis volgen ze echter hun eigen tradities en spreken ze hun eigen taal. Dat kan Wolof zijn, of Fulbe, Sérères, Mandingo, Diola enz. Want in feite is Senegal een verzameling van vele etnische groepen, die al eeuwen naast en door elkaar in West- Afrika wonen. De Fransen, Nederlanders, Engelsen en Portugezen koloniseerden het gebied in vorige eeuwen en brachten hun eigen grenzen aan. Deze lopen soms dwars door leefgebieden van verschillende groepen heen. Zo komt het dat veel Diola en Karone families zowel uit Engels sprekende Gambianen als Frans sprekende Senegalezen bestaan. Voor onderlinge communicatie zijn ze op hun oorspronkelijke taal aangewezen. De meesten spreken daarnaast minstens nog één andere 'buurtaal' en Wolof. Dat is de taal van de grootste groep Senegalezen: ca. 44 procent van de bevolking.



Het kaartje links geeft grofweg aan waar de bevolkingsgroepen zich concentreren. De zes grootste groepen zijn de Wolof in het Noorden (44%), de Fulbe of Peul (20%), de Sérères (15%), de Toucouleur (11%), de Diola (7%) en de Mandingo, ook wel Malinké genoemd (5%). Binnen en naast deze 'categorieën' vind je echter nog veel meer groepen, zoals de Karone, Nduts, Safènes, Soninkés, Bassaris enz. In totaal zijn het er meer dan twintig. Elke groep heeft een eigen taal en een eigen cultuur, hoewel er natuurlijk ook gemene delers te vinden zijn. Zoals hun grote hartelijkheid en gastvrijheid, 'teraanga' genoemd; het open hart waarmee ze vreemdelingen tegemoet treden.

Religie

De overgrote meerderheid van Senegal is moslim. Ca 6% van de bevolking (die voor een groot deel leeft in het gebied waar wij verblijven) is christelijk, meestal katholiek. Moslims en christenen leven in harmonie met elkaar. Soms vind je beide gezindten binnen één familie, dat is voor niemand een probleem. Moslims hebben er doorgaans geen probleem mee aan te schuiven bij het 'kerstdiner' en christenen eten schaap met hun islamitische buren of familieleden tijdens het Offerfeest (de viering van het verhaal uit de Koran én de Bijbel over vader Abraham die van Allah/God de opdracht krijgt zijn zoon te offeren).

Voor zowel de West-Afrikaanse islam als het christendom geldt dat ze sterk vermengd zijn met het animisme. Deze natuurgodsdienst is nog steeds springlevend in Senegal en Gambia. Animisten houden nauw contact met hun voorouders (de wereld van de 'levende doden', voor hen net zo reëel als de fysieke werkelijkheid). Ook geloven ze in het bestaan van goede en kwade geesten. Deze huizen in bomen, stenen, dieren of gebruiksvoorwerpen en bemoeien zich actief met je leven. Dit betekent dat ze je aan een baan kunnen helpen of genezen, maar ook bijvoorbeeld dat ze je ziek kunnen maken of ervoor kunnen zorgen dat je niet zwanger wordt.

Het is daarom belangrijk de geesten gunstig te stemmen door offers te brengen, ceremonies en rituele dansen uit te voeren en je aan bepaalde taboeregels te houden. Couba, het dorp waar de tweedaagse excursie ons heen brengt, ligt op een van de Karone eilanden in een uitgestrekt mangrovengebied. De eilanden zijn vermaard vanwege hun mystieke ceremonies en (dans)rituelen, genezers en fetisj priesters.

Casamance

Abéné en Couba liggen in de provincie Casamance, die het zuidelijk deel van Senegal omvat, pal onder Gambia. Zoals goed zichtbaar op het satellietbeeld is de Casamance de 'graanschuur' van Senegal! Dit komt omdat er veel meer neerslag valt in het regenseizoen dan in het noorden van Senegal. De Casamance en 'het noorden' (met Dakar als middelpunt) verhouden zich tot elkaar als de Randstad en Zuid-Limburg maar dan in het kwadraat. Bijna alle infrastructuur en bedrijvigheid concentreert zich in het noorden. Ook de regering zit in het noorden; daar wordt het geld verdeeld. Casamance trekt regelmatig aan het kortste eind waar het gaat om overheidsgelden of grote infrastructurele projecten zoals een vliegveld. Ook de ligging van Gambia, die Senegal in tweeën snijdt en daarmee het vracht- en personenvervoer bemoeilijkt, maakt de Casamance tot een geïsoleerde provincie. Het is wél de mooiste provincie van Senegal, met haar bossen, mangroven en hagelwitte stranden. En, hoewel 'teraanga' een woord uit het Wolof is, ervaren veel toeristen de bevolking in de Casamance ook als veel vriendelijker en gastvrijer dan in het noorden.

Tips bij ontmoeting en contact

We kunnen je zonder meer beloven dat ook jij de hartelijkheid en spontaniteit van de 'zuidelijke' Senegalezen zult ervaren. Je zult ook voortdurend aangesproken worden en voor allerlei zaken worden uitgenodigd. Uiteraard is het helemaal aan jou hoe je daar mee om gaat. We hebben echter gemerkt dat veel deelnemers wat 'omgangstips' wel zo prettig vinden. Daarom geven we er een paar:

- In Abéné en Kafountine zijn ze inmiddels wel wat gewend van die 'toubabs' (blanke mensen, doorgaans niet negatief bedoeld) maar als je wat respect voor de overwegend islamitische bevolking wilt tonen, draag dan niet (al te) korte rokken of broeken. Blote armen en een decolleté zijn, grappig genoeg, wel acceptabel, daar zit veel minder lading op. Je ziet ook veel vrouwen hun baby's in het openbaar de borst geven, dat is in dit land de normaalste zaak van de wereld.
- De plekken waar wij verblijven zijn veilig genoeg, maar blijf alert, immers, op de hele wereld geldt: waar toeristen zijn, zijn mogelijk dieven of zakkenrollers.
- Soms kom je groepjes kinderen tegen die 'toubab!', 'toubab!' roepen en soms ook 'bonbon!' ('heb je een snoepje voor ons'). Een praktijk die nog uit koloniale tijden stamt en lastig is uit te roeien. Wij zijn er voorstander van zo'n zwerm kinderen alleen iets te geven via bijvoorbeeld een van hun ouders of een dorpsgenoot.
- Ook volwassenen zoeken vaak contact. Omdat ze hun waar aan je willen verkopen, vriendschapsbanden hopen aan te knopen of gewoon omdat ze een praatje met je willen maken, nieuwsgierig naar je zijn. Als je eenmaal drie woorden met ze gewisseld hebt en je naam hebt genoemd (daar vraagt iedereen elkaar meteen naar, ook de Senegalezen onderling) zal je daarna elke keer dat je ze weer tegenkomt, worden begroet als een dierbare vriend.
- Ook voorbijgangers die je nog nooit eerder gezien hebt, vragen je: 'Ça va?' - en verwachten meestal niets meer terug dan een 'ça va!'. Elkaar begroeten, elkaar bij de naam noemen, een 'praatje pot' – dat is hier normaal, gezellig en hartverwarmend; tenzij je haast hebt.
- Heb je het gevoel dat iemand zijn waar of zichzelf aan je opdringt, dan werkt het meestal het beste om vriendelijk maar duidelijk te zijn.
- Voel je je tot iemand aangetrokken (vriendschappelijk of in meer romantisch opzicht), realiseer je dan: voor jou is zo'n vriendschap of liefde straks misschien een mooie herinnering. Op (het leven van) de Senegalees in kwestie kan het echter een grote impact hebben. In veel gevallen zullen de intenties uiterst serieus zijn en de verwachtingen hoog. Misschien iets om rekening mee te houden… Vanuit de training zoals wij die aanbieden, leren we ook te verdragen dat we ons misschien tot een ander aangetrokken voelen (of juist niet) en deze ervaring met nieuwsgierigheid en vriendelijkheid te onderzoeken; zonder dat we hieraan meteen acties hoeven te verbinden in een spurt vooruit.
- Van de manier waarop mensen in Senegal voor elkaar zorgen en met elkaar delen, kunnen wij westerlingen nog wel iets leren. Maar er zit ook een meer gecompliceerde kant aan. Zo is de drempel om iemand die meer heeft dan jij om geld of spullen te vragen veel minder hoog - en heeft 'nee' zeggen overigens vaak ook minder lading. Als je met dit soort vragen of met andersoortige verwachtingen wordt geconfronteerd en je weet niet zo goed wat nu wijsheid is, bespreek het dan gerust met een van ons!

Praktische informatie

In Senegal en Gambia is het in de wintertijd 1 uur vroeger dan in Nederland.

Reisdocumenten

Voor een vakantie in Gambia en Senegal dien je in het bezit te zijn van een **geldig paspoort** dat nog **6 maanden** geldig moet zijn ná verblijf. Een identiteitskaart volstaat niet! Nederlandse en Belgische deelnemers hebben **geen visum** nodig. Overige nationaliteiten dienen altijd te checken bij de ambassade of consulaat of een visum nodig is. We raden je aan een reis- en annuleringsverzekering af te sluiten (zie ook de reisvoorwaarden).

Vaccinaties

Bij de GGD of de Travelclinic kunnen ze je precies vertellen welke vaccinaties je nodig hebt. Reken in ieder geval op het advies je te laten inenten voor **hepatitis A** (eventueel ook B), **DTP** en **Gele Koorts**. Een 'Cholera not indicated' stempel kun je gratis krijgen. Het is aan te raden dat in je vaccinatieboekje te laten zetten. **Neem je vaccinatieboekje ook mee**.

Je bent in **malariagebied** en hoewel het erg meevalt met de muggen in februari is het altijd raadzaam maatregelen te nemen. Je kunt je hierover laten informeren bij verschillende instanties, zoals je huisarts, GGD, Havenziekenhuis of een uitgebreide informatieve site zoals www.travelclinic.nl.

Er zijn ook homeopathische middelen op de markt ter preventie van malaria (malariaprofylaxe). De werking hiervan is echter nooit wetenschappelijk aangetoond en het gebruik is op eigen risico.

Telefoonnummers

Valerie Vleesenbeek: 06 535 222 05
Valerie in Senegal; 00 221 77 636 7181
Harriet Hagenbeek: 06 247 909 13
Antje Tenhaaf: 06 222 36924.
Sindeye (Insa): 00 221 77 70 93 124

Geld

In Senegal is de munteenheid **CFA**: €1 = ongeveer 650 CFA.
In Gambia is de munteenheid **Dalassi**: €1 = ongeveer 55 Dalassi

Het beste kun je geld in euro's meenemen. (inclusief het bedrag dat je als 'danagift' voor de begeleiding van Harriet en Valerie overweegt te geven). Er kan gewisseld worden in Gambia en in Senegal. De organisatie zal zorgdragen voor een juist adres om te wisselen. Pinnen is op de plekken waar wij komen niet mogelijk. In het dorp kan alleen met contant geld betaald worden.

Contact met thuis

Op Sindeye is wifi, die het vaak maar niet altijd doet (net als de elektriciteit en watervoorziening). Als gast kun je van de wifi gebruik maken, maar we vragen je om hier terughoudend mee om te gaan. Als meerdere mensen tegelijk online zijn, gaat het internetten beduidend minder goed. Het is geen stevige, snelle verbinding zoals je thuis misschien gewend bent. Foto's via WhatsApp of Facebook uploaden gaat nog net, filmpjes niet. Ook Skypen of via WhatsApp bellen is niet aan te raden.

Bellen via het telefoonnet is doorgaans erg duur vanuit Senegal (enkele euro's per minuut). Als er bijzondere redenen zijn om naar huis te willen bellen of mailen, bespreek dit dan

even met Valerie; misschien is bellen of internetten via een Senegalese simcard een oplossing.

Fotograferen/filmen

Mensen vinden het niet altijd goed om gefotografeerd te worden. Vraag jezelf altijd af of jij het ook leuk zou vinden in Nederland als er tijdens je 'gewone' bezigheden ineens een camera op je gericht wordt. Overweeg of de situatie passend is om foto's te nemen en vraag het altijd even.

Fotografeer niet bij grensposten! Dit is streng verboden en kan grote problemen veroorzaken als je het toch doet, voor lang oponthoud zorgen of in het meest vervelende geval leiden tot inname van films of apparatuur.

Levensonderhoud

Het levensonderhoud is relatief duur voor de Senegalese bevolking. Voor Europeanen is het prijsniveau laag tot gemiddeld te noemen. De brandstofprijzen liggen wel op Europees niveau, daarom is transport binnen Gambia en Senegal relatief duur. Ter indicatie: voor een (Europese) lunch betaal je CFA 3000 tot CFA 5000 (CFA 650 = €1), een Afrikaanse maaltijd kost ongeveer CFA 1500.

Onderhandelen

Onderhandelen is een noodzakelijk spel en wordt zeker gewaardeerd. Bepaal voor jezelf een prijs en vraag dan naar de prijs. Bekijk wat reëel is en onderhandel. Neem je tijd, een dag nadenken en de volgende dag terugkomen is heel normaal. Je betaalt nooit te veel of te weinig, je betaalt wat je bent overeengekomen en waar je mee akkoord bent gegaan.

Handig om mee te nemen

De temperatuur rond februari is doorgaans heerlijk. In de avond kan het wel afkoelen, dus een vestje of fleece trui en lange broek is prettig. Ook bij de start van het vroege ochtendritueel is gemakkelijk zittende kleding die de ledenmaten bedekt prettig. Dit omdat het soms nog frisjes is, maar ook als bedekking tegen de muggen die tijdens het ochtendgloren nog actief kunnen zijn. Voor de training is het prettig gemakkelijk zittende kleding mee te nemen.

Denk verder aan: teenslippers, zonnebril, toiletartikelen (tampons/maandverband), een goede zaklamp met voldoende batterijen (lege weer mee naar huis nemen, kunnen niet gerecycled worden en belanden anders in het milieu), handgel (geen water nodig om je handen te wassen, tijdens excursies reuze handig), anti-malariamiddelen en eventuele verdere eigen medicatie, muggenmelk/deet (bestemd voor de tropen), wasmiddel (je kunt je was tegen betaling ook op Sindeye laten doen), zonnebrand met hoge factor, hoofdbedekking (tijdens de boottocht naar Couba zit je in de felle zon maar ook onderweg naar de boot zijn de mangroven net niet hoog genoeg om in de schaduw te kunnen lopen). Door al het stof krijg je na een paar dagen je voeten bijna niet meer schoon. De ervaring leert dat een washandje of scrubhandschoen in dit geval nog wat soelaas biedt.

Er zijn handdoeken op Sindeye maar het is wel aan te raden een badhanddoek mee te nemen voor op het (zand)strand. Het komt zelden voor, maar het gebeurt – zowel in zee als in de mangroven - dat mensen in een zee-egel gaan staan. Als je helemaal geen risico wilt nemen, kun je het beste waterschoenen meenemen.
Wil je altijd je smartphone op kunnen laden, neem dan een 'powerbank' (al dan niet oplaadbaar via een zonnecel) mee. Je hebt niet per definitie altijd een oplaadmogelijkheid. Je hoeft geen speciale reisstekker mee te nemen.

Voor meer informatie of inschrijven

Heb je nog specifieke vragen of wil je je inschrijven voor deze reis? Stuur dan een e-mail naar upakola@vleesenbeek.nl of bel Valerie op 06 535 222 05.

Bij het samenstellen van deze brochure zijn we zo zorgvuldig mogelijk geweest. Aan de informatie in deze brochure kunnen evenwel geen rechten ontleend worden. Evenmin kunnen de organisatoren van deze reis of de eigenaren van Sindeye aansprakelijk worden gesteld voor de gevolgen van onjuiste en/of onvolledige informatie welke wellicht in deze brochure voorkomt.

September 2018, Rotterdam