

ZAMBIE

17.9.- 15.12.2012

Barbora Dědičová a Markéta Horáková (PSP), Kateřina Homolková (RPN) a Radka Krygarová (RPB)



Vyzkoušely jsme štěstí a přihlásily se na konkurz na zahraniční stáž. A světe div se! Pojedeme do Afriky. Země natolik vzdálená a odlišná. V rámci pracovní stáže u Njovu o.p.s. Zambia jsme poznaly Zambii, místní kulturu a zvyky, prostě úplně jiný svět. Čas v Africe plyne odlišným tempem než v České republice, místní lidé jsou velmi přátelští, na každém kroku vás budou doprovázet pozdravy „Hello mzungu, how are you?“ (Ahoj bělochu, jak se máš?). Afrika vám otevře oči a možná v něčem změní vaše životy, tato zkušenost za to opravdu stojí.

Před odletem

Letenky

Barča a Markét: Letenku jsme si kupovaly skoro měsíc dopředu u Student Agency. Stála nás necelých 23 000 Kč. Celý let trval docela dost hodin, proto jsme ocenily pohodlí letecké společnosti Emirates. Navíc jako jedna z mála společností povoluje váhu kufříku až 30 kg.

Radu a Kate: Letěly jsme taky se společností Emirates, ale z Berlína. Letenka vyšla levněji- něco málo přes 20 000 Kč. Společně jsme se potkaly v Dubaji a odtud letěly společně do Lusaky- hlavního města Zambie.

Vízum

Vízum si stačí vyřídit až po příletu na letiště v Lusace. Je více možností- jednovstupní za 50 dolarů nebo vízum s více vstupy, které je ale dražší. My jsme si zvolily první možnost, protože jsme neměly v plánu opustit Zambii. Je ale třeba myslet na to, že pokud budete chtít vidět Viktoriiny vodopády ze Zimbabwe, budete potřebovat vízum s více vstupy. Také je důležité uvést, že jedete do Zambie na dovolenou a ne pracovat! Vízum platí 30 dní a každý měsíc si ho můžete zajít prodloužit na imigrační oddělení. Maximální počet dní v Zambii je 90, proto si dejte pozor při kupování letenky.

Pojištění

Pojištění jsme si zařídily přes zahraniční oddělení od společnosti Uniqua. Na 90 dní stálo 3 300 Kč. Je ale samozřejmě možnost zařídit si pojištění u kterékoliv jiné pojišťovny.

Očkování

Základní je očkování proti žloutenkám A a B, dále je třeba žlutá zimnice, břišní tyfus a kvůli kontaktu s lidmi je dobré se naočkovat i proti meningitidě. Očkovat se můžete buď v očkovacím centru nebo v nemocnici. Očkovací centrum je ale dražší. Náš očkování vyšlo zhruba na 5 000 Kč. Pro Zambii je doporučeno i očkování proti choleře, ta se ale v době našeho odletu v České republice neočkovala. Co se týče malárie, Lusaka není malarická oblast a antimalarika jsme si nekupovaly a ani neužívaly. Je ale dobré zakoupit si přímo na místě moskytiéru (cca 200 Kč) a používat repelenty.

Co si vzít s sebou?

My jsme se do Zambie vydaly na náš podzim, takže jsme v Zambii zažily období sucha, ale i začínající období dešťů. Téměř celou stáž bylo kolem 30° C, proto jsme nejvíce využily letní oblečení (pozor na krátké sukně a kraťasy, protože Zambijci nemají rádi odhalené nohy). Je dobré si ale přibalit i dlouhé kalhoty a mikinu, protože koncem listopadu se mírně ochladilo. Pokud zažijete období dešťů, tak je dobré si přibalit i gumáky a pláštěnku, protože když v Zambii prší, tak pořádně. Navíc cesty v chudinských čtvrtích jsou po dešti rozbahněné.

Velmi často a pravidelně nám vypadávala večer elektřina, proto doporučujeme čelovku nebo alespoň svíčky. Doporučujeme nepodcenit výbavu lékárníčky a určitě si vzít všechny léky, které uvádí škola na seznamu.

Určitě se vám budou hodit základní suroviny na vaření- sůl, pepř a koření. Do kufru přibalte i nějaké těstoviny, instantní polévky, čaj nebo kafe. V místě našeho ubytování jsme sice měly kuchyni, ale nebyla vybavená, proto jsme si dovezly alespoň příbor a hrneček. Na místě se pak dají dokoupit hrnce (cca 40 Kč), misky ale i veškeré kuchyňské potřeby. Nám nejvíce posloužil malý nožík a naopak jsme postrádaly otvírák na konzervy.

Naopak vůbec jsme si nebraly spacáky, protože v době naší stáže bylo v Zambii krásně teplo a spacák by nám akorát tak zabíral místa v kufru.

Zambie

Zambie je součástí subsaharské Afriky jehož hlavním městem je Lusaka. Rozlohou je 10x větší než Česká republika, ale na počet obyvatel je téměř stejná. Většina obyvatelstva bydlí v Lusace a jejích couppoudech (chudinské čtvrti). Země sousedí s Botswanou, Demokratickou republikou Kongo, Zimbabwe, Namibií, Angolou, Mozambikem a Tanzanií. Existují dvě hlavní roční období. Období dešťů trvá od listopadu do dubna, období sucha od května do října.



Jídlo

V Zambii je k sehnání většina potravin, které máme i v České republice. Ceny jsou téměř stejné, ale i vyšší- například čokoláda, sýry nebo jogurty jsou velmi drahé. My osobně jsme si vařily alespoň jedno teplé jídlo denně. V Lusace je možné nakupovat ve třech obchodních řetězcích- Spar, Shoprite a Pick´n´pay. Ceny jsou zde kolikrát lepší než v malých obchůdkách ve městě, protože ty většinou nakoupí potraviny tam a cenu si zvednou. Zeleninu a ovoce je nejlepší kupovat na místních trzích, protože jsou tam chutnější a levnější. Cenu je možné i usmlouvat.

Tradičním zambijským jídlem je kaše připravovaná z mouky z bílé kukuřice- nshima. Můžete na ni narazit na každém kroku- většinou se podává se zeleninou a masem (kuřecí, hovězí, ryba). Zambijci jí nshimu rukama, má to svoje kouzlo a určitě si to vyzkoušejte. Také se připravte na otázky typu „Jaké hlavní jídlo máte ve vaší zemi?“ protože Zambijci jedí nshimu od rána do večera a neexistuje podle nich plnohodnotnější jídlo.

Doporučujeme vyzkoušet i jídlo prodávané na ulici- fritas (těsto podobné koblihovému, ale bez náplně) nebo samoosa (taštička plněná zeleninou). K našim častým svačinkám patřilo i tzv. Super Maheu- kukuřičný nápoj s různými příchutěmi.



Měna a ceny

Zambijskou měnou je kwacha (1 000 kwacha= 4 Kč). Vyzkoušely jsme si tedy jaké to je být milionáři. Po našem odletu se ale budou oddělovat poslední tři nuly, takže budou přepočty jednodušší :) Nejlepší je si vzít dolary nebo eura a přímo v Lusace si je proměnit, protože u nás vám kwacha nepromění.

voda 0,5l- cca 6 Kč

chleba (toastový)- 20 Kč

rajčata 4ks- 6 Kč

jídlo v restauraci- od 120 Kč

jogurt- cca 30 Kč

Super maheu- 10 Kč

samoosa- 2 Kč

víno- od 160 Kč

balíček sójového masa- 12 Kč

Coca cola- 8 Kč

balíček špaget- 20 Kč

mango a banán- 4 Kč

porce nshimy- cca 40 Kč

čokoláda- cca 60 Kč

fritas- 2 Kč

balíček popcornu- 2 Kč

pivo- cca 25 Kč

cibule- 2 Kč

Jazyk

Úředním jazykem je sice angličtina, ale v Zambii je přes 70 místních jazyků. Nejznámějšími jsou nyanja, bemba nebo tonga. Jelikož malé děti neumí moc anglicky, snažily jsme se naučit alespoň

trochu nynaju. Místní obyvatelé potěší, že znáte alespoň něco málo z jejich jazyka. Občas jsme se setkaly i s nezadržitelným smíchem dětí, které jsme překvapily otázkou „Muli Bwanji?“ (Jak se máš?). Nejčastěji v Zambii ale uslyšíte „mzungu!“ což znamená v překladu běloch. Budou to na vás pokřikovat i malé děti, které umí sotva mluvit.

Malý slovníček

| | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| Jak se máš? - Muli bwanji? | Dobře- Bwino |
| Dobré ráno- Mwauka bwanji | Dobré odpoledne- Machoma bwanji |
| Ano- Inde | Ne- Ai |
| Děkuji- Zikomo | Promiňte- Pepani |
| Jmenuji se... - Dzina langa ndine... | Nerozumím – Sindimvera |
| Co to je? - Nichiani ichi? | Jsem z... - Ndine wa ku ... |
| Proč/protože- Chifukwa | Nemám peníze – Ndiribe ndalama |
| Běloch- Mzungu, buga | Černoch- offipa |
| Pojď sem! - Buera! | Hej! - Yue! |

Ubytování

Ubytování jsme měly zajištěné od naší vedoucí Martiny. Bydlely jsme v klidné čtvrti Lusaky-Kalundu, které bylo kousek od chudinské čtvrti Ng'ombe, kde jsme měly jeden z projektů. Měly jsme pro sebe jeden pokoj s koupelnou a balkónem. Za tři měsíce jsme platily necelých 8 000 Kč. Je zde malá kuchyňka (nevybavená), jídelna s televizí, prádelna (se žehličkou), internetová kavárna a v ceně jsme měly i snídani (každý den vajíčko s toastem).

Místní doprava

Místní hromadná doprava vás asi velice překvapí. Po celé Lusace jezdí malé modré autobusy, které nemají žádný jízdní řád- vyjíždí většinou až jsou plné (tedy spíše přeplněné). Kromě řidiče je tam tzv. conductor, který láká lidi do autobusu a vybírá za jízdné peníze. Průměrná cena jedné jízdy do města je 4 000 kwacha (16 Kč), ale cena se dá usmlouvat.

Taxíky najdete taky po celé Lusace, my je ale nevyužívaly, protože jsou oproti autobusům dražší.

Mimo Lusaku je možné cestovat i normálním dálkovým autobusem (např.: Lusaka- Livingstone), který je srovnatelný s autobusy Student Agency.



Internet a telefonování

Většina českých mobilních operátorů vám v Zambii nebude fungovat. Jediný, který fungoval je Vodafone. Na místě si ale můžete za 5 000 kwacha (20 Kč) koupit SIM kartu od místního operátora.

My jsme si vybraly Airtel. SMS do České republiky vás vyjde na 2 Kč (někdy SMS ale bohužel nepřišla) a SMS na zambijské čísla asi 1 Kč. Pokud budete chtít telefonovat domů, je levnější volat do České republiky než naopak (minuta vyjde asi na 16 Kč).

Co se týče internetu je možnost chodit do místních internetových kaváren, kde minuta vyjde zhruba na 150 kwacha (0,60 Kč). Internet v těchto kavárnách je nejistý- někdy je rychlý, někdy vám nenačte email ani za 15 min. Druhou možností je si koupit USB internet od Airtelu. Je více možností, ale my využily internet na 30 dní za 150 000 kwacha (600 Kč). Záleží tedy na vás, jak moc chcete být v kontaktu s okolním světem.

Projekty

Youth centre Ng'ombe

Youth centre Njovu NGO slouží jako centrum volnočasových aktivit pro mládež z chudinské čtvrti Ng'ombe. Po dobu naší tříměsíční stáže, zde fungovaly tyto aktivity:

Support group for young mothers – Podpůrná skupina pro mladé matky zahrnovala výrobu a následný prodej šperků, díky čemuž měly její členky možnost přivýdělku. Hlavním účelem této skupiny však nebylo vydělání peněz, ale dosažení větší samostatnosti klientek. Měly možnost sdílet zážitky a zkušenosti s ostatními, odreagovat se, získat různé informace a naučit se novým věcem. Mohly s sebou také brát své děti, pro které se zde nacházel prostor a podmínky pro hraní.

Music club - V rámci music clubu se vyučovala hra na místní hudební nástroje jako je karimba, marimba, bongo a činely, výuka zpěvu v místním jazyce nynja a v angličtině. Dále probíhaly vzdělávací hudební semináře o hudebních nástrojích jako je piáno, kytara, bicí, housle, basa, flétna, saxofón, vedle seminářů o hudebních nástrojích probíhaly i semináře o jednotlivých hudebních žánrech jako například o popu, hip hopu, rocku, punku, SKA, reggea, vážné a klasické hudbě. Výuka probíhala formou zábavných her (Dirigent, hudební příhořivá, vyjádři svojí náladu.)

Girl's club – Cílem této aktivity pro mladé dívky byla především prevence HIV/AIDS formou přednášek a interaktivních her. Důležité bylo také odreagování klientek, protože dívky v Zambii většinou v čase po škole pomáhají v domácnosti, a tak nemají příliš volného času pro sebe.

Writing club – Na writing club docházeli děti a mládež, kteří se chtěli zdokonalit v psaní a v angličtině prostřednictvím různých témat.

Reading club – Na reading club docházely ženy středního věku, které se živí prodejem ovoce a zeleniny na místním trhu. Úkoly se odvíjely od jejich schopností a znalostí angličtiny. Některé se sice anglicky dorozuměly, avšak neuměly psát ani číst, a tak bylo potřeba začít od úplných základů.

Game's time – Game's time byl vyhrazen pro hraní společenských her, jako jsou například šachy, Člověče, nezlob se nebo Activity.

Art club – Art club vedl spolu s námi jeden z místních dobrovolníků. Děti a mládež zde měly možnost výtvarných aktivit.

Karate club – Karatisté fungovali zcela samostatně. Několikrát nám vystoupily na celodenních akcích v rámci centra.

Týdenní rozpis aktivit v centru:

| | |
|-----------------|--|
| Pondělí: | Support group for young mothers Karate club |
| Úterý: | Music club Girl's club |
| Středa: | Support group for young mothers Karate club |
| Čtvrtek: | Music club Reading club Game's time |
| Pátek: | Support group for young mothers Writing club Karate club |
| Sobota: | Art club |

Centrum neformálního vzdělávání Chibolya

Projekt přispívá k řešení situace dětí ulice tak, že neformálně poskytuje základní vzdělání, včetně osvojení si hygienických a sociálních návyků, které se děti nemohou získat ve svých rodinách, motivuje je k efektivnímu trávení volného času a nabízí jim jeho kvalitní naplnění, a tím předchází sociálně patologickým jevům. Výuka probíhá od pondělí do pátku. K dispozici jsou tři třídy, do nichž jsou děti rozdělené dle schopností. Dopoledne je prostor pro výuku předmětů jako je angličtina, čtení, psaní, matematika, biologie, zeměpis. Odpoledne je prostor pro volnočasové aktivity jako je sport, výtvarná a hudební výchova.

Ng'ombe Clinic

Kromě výše zmíněných projektů nám bylo umožněno docházet na místní kliniku, kde se nachází centrum **VCT „Volunteering Counselling and Testing“**. Jedná se o součást kliniky, která je financována japonskou organizací.

V rámci praxe na klinice v Ng'ombe jsem se ze začátku účastnil pouze pozorování sezení s klienty, které bylo prováděno sociálními pracovníky a dobrovolníky z centra. Postupem času jsme byli do sezení i zapojováni – sociální pracovník se nás ptal na náš názor, radu či řešení dané situace. Z této fáze jsme se dostali do fáze samostatného vedení sezení, kdy nám byl vždy k dispozici sociální pracovník kliniky. Součástí práce v centru je také testování klientů na přítomnost viru HIV. Testování jako takové jsme sami neprováděli.

Tuto zkušenost hodnotíme velmi kladně, protože nám pomohla ve zlepšení práce s klienty a také ve angličtině – odborná terminologie.

Výlety a volný čas

Chaminuka- několik kilometrů za Lusakou se nachází lodge (ubytování), jehož součástí je i rozlehlý park, kam jsme se vydaly na naše první safari. V Chaminuce jsme viděly žirafy, různé druhy antilop, lvy (ve výběhu), hyeny, zkusily si zarybařit, projely se po jezeře. V ceně něco málo přes 1 000 Kč jsme měly i oběd a odvoz z ubytování přímo do parku. Bohužel to ale není divoká Afrika, jak by si každý představoval.

Kafue national park- národní park rozlohou srovnatelný s velikostí Švýcarska, největší a nejstarší v Zambii. My jsme se vydaly s kamarádem a pouze na jeden den, rozhodně to byl neuvěřitelný zážitek- Kafue je oproti Chaminuce ta pravá divočina, jak ji znáte z dokumentárních filmů.



Lake Kariba- 3 hodiny autem z Lusaky je známé jezero Kariba. Součástí je i přehrada, která spojuje Zambii se Zimbabwou. Hlavně si tedy nezapomeňte vzít pasy :) K jezeru jezdí Zambijci na dovolenou a není se čemu divit- je tak veliké, že připomíná moře. V rámci tohoto výletu jsme navštívily i místní **krokodýlí farmu** (cca 40 Kč)

Kabwata cultural village- přímo v Lusace se nachází vesnička, kde místní vyrábějí různé suvenýry. Stačí se ve městě zeptat, kterým autobusem a on už vás tam doveze. Suvenýry je možné nakoupit ještě na Sunday marketu u Arcades (místní nákupní středisko), ale v Kabwatě nebude téměř žádný bílý turista a nejspíš usmlouváte i lepší cenu.

Livingstone a Viktoriiny vodopády- být v Zambii a nevidět Livingstone a slavné Viktoriiny vodopády by byla obrovská škoda! My jsme strávily v Livingstonu 5 dní a byly jsme naprosto ohromené. Stejně tak ohromující byly vodopády, i když jsme je navštívily v začínajícím období dešťů a vody nebylo zrovna moc. Vstup vás vyjde na 100 000 kwacha (400 Kč), ale pokud budete chtít vidět i druhou polovinu vodopádů ze Zimbabwe, budete potřebovat další peníze.



Kontakty

Kateřina Homolkov- kata.houmi@seznam.cz

Radka Krygarov- rkrygarova@seznam.cz

Markéta Horkov- raketka.s@seznam.cz

Barbora Dědičová- de.bara@seznam.cz