**TID vekst**

TID vekst gir deg mulighet til å bruke 4 uker der du har TID til å komme nærmere Gud og andre mennesker. Du vil få undervisning i bibel og misjon, og temaene «åndelige foreldre», troshistorie og bønn står sentralt. Undervisningen er på norsk. Bibelen er sentral i undervisningen og det er hver dag satt av stille TID til bibel og bønn. Du får mulighet til å oppleve og bli inspirert av misjonsarbeidet i Øst-Afrika gjennom misjonstur til Pokot og Mombasa.

Selv om en ikke er ungdom lenger når en er 50+, så har vi valgt å kalle dette kurset for TID vekst. Dette fordi en fortsatt kan oppleve vekst i livet, i relasjonen til Gud og til sine medmennesker. Noe av fokuset vil være på den viktige rollen denne aldersgruppen har i forsamlinger og fellesskap. I denne fasen i livet sitter en med viktig livserfaring som generasjonene under både trenger og ønsker.

Selvsagt vil du få oppleve SAFARI i Afrikas rike natur- og dyreliv ved å besøke Masai-Mara nasjonalpark og se den fantastiske naturen i Vest-Pokot.

TID vekst er drevet av Norsk Luthersk Misjonssamband og er lokalisert i Kenya, Nairobi. Nærmere bestemt Misjonssambandets tomt i Karen, som er hovedbase for Misjonssambandets arbeid i Øst-Afrika-regionen.

**Målgruppen for TID vekst**

TID vekst er rettet mot par eller enslige i alderen 50+.

**Målsettingen for TID vekst**

Målsettingen og visjonen for TID vekst er at du skal få bruke TID til å komme nærmere Gud og bli inspirert til tjeneste og misjon. Det blir lagt opp til bibelstudier, undervisning i bibel, misjon og andre tema som er rettet mot det å være en aktiv kristen medvandrer som får bety en forskjell for folk der en bor.

**Faglig innhold i TID vekst**

**Tema:** Personer i Bibelen, troshistorie, medvandring og åndelige foreldre. Misjonshistorie, misjonstur til Pokot og besøk i slummen.

**Bidragsytere på TID vekst**

**Øivind Solheim:** Blir med som underviser i tillegg til Elisabeth og Torfinn Thorsen som er ledere av TID. Han er gift med Hildegunn Solheim som vil være med som leder sammen med Thorsen.

Har fire voksne jenter og et barnebarn. Har vokst opp som misjonærbarn i Japan.

Har tidligere jobbet på Kvitsund og i Nordland. Flyttet til Haugesund for 15 år siden. Startet da som forsamlingsleder i Misjonshuset i Haugesund. Jobber i dag som forkynner i Misjonssambandet region sørvest.

Liker ellers å lese masse og bruke tid sammen med familien.

**Hildegunn Solheim:** Blir med som reiseleder. Gift med Øivind Solheim. Har fire voksne jenter og et barnebarn. Har vokst opp i Haugesund.

Utdannet lærer og har lenge jobbet som rektor i Haugesund. Det siste året har Hildegunn jobbet som miljøterapeut i Crux, oppfølging. Hildegunn har også det siste året studert sjelesorg.

Trives godt med et strikketøy, en kopp kaffe og en god prat.

**Når**

TID vekst er 4 uker i midten av oktober til midten av november 2023.

**Pris**

Oppholdet på 4 uker koster 28.000 kroner. Inkludert i dette er full kost og losji i Nairobi, turen til Pokot og Mombasa, og safari i Masai-Mara.

Det som kommer i tillegg av utgifter er flybillett, visum, vaksiner og reiseforsikring.

**Søknad og inntak**

Det er mulig å søke på TID vekst fra 11. januar. Deltakerne blir tatt inn fortløpende og vi har plass til 20 stk. Gruppesammensetning og helseutfordringer er også kriterier som blir vektlagt ved inntak.

[Søknadsskjema finner du på denne siden.](https://www.nlm.no/bidra-i-arbeidet/tjeneste/teft-familie2/soknad/)

**Kontaktinfo**

* Epost: tid@nlm.no
* Telefon:
	+ Elisabeth Heggheim Thorsen: +254 794 251 166
	+ Torfinn Thorsen: +254 796 130 313

**Ting å huske før avreise**

**Visum**

Visum ordner dere på nett. Gå inn på <http://evisa.go.ke/evisa.html> og lag dere en konto, så er det bare å fylle inn «Apply for single entry». Ha klart passbilde, bilde av pass og billett til opplasting i søknaden. Adressen dere skriver opp i Kenya er: Scripture Mission, Langata Road, P.O.Box 24569 – 00502 Karen, Nairobi, Kenya. Mobilnr +254 796 130 313 og kontaktperson Torfinn Thorsen. Print det ut og vis på flyplassen i Nairobi.

**Pass**

***NB!!*** Husk at passet **må være gyldig 6 mnd etter at dere er kommet hjem fra turen**. Ta med en ekstra kopi av passet til turen.

**Billetter**

Dette ordner dere selv. Det kan være lurt å høre litt med de andre, slik at dere kommer på mest mulig samme tidspunkt. Det gjør det enklere med transport fra flyplassen til tomten. Om det ikke går, fikser vi det også. Kan være lurt å bestille i god tid. Prisene varierer litt, men de billigste billettene går først.

**Vaksiner**

De lokale vaksine-kontorene vet hva dere trenger.

Alle må ha Covid-19-vaksine for å komme inn i Kenya, og gulfebervaksine er også obligatorisk.

<https://www.fhi.no/sv/vaksine/reisevaksiner/verden/vaksiner-ved-reise-til-afrika/?fbclid=IwAR1q43fazSp_8UtUhPSYLyy0chCOnoCeAxwoTmjdru7Wxzk2eygAjiN1kLI>

**NB:** Ta med det gule kortet med vaksinene på reisen. Ta også en ekstra kopi av dette.

**NB:** Viktig at alle vet sin blodtype i tilfelle innleggelse på sykehus her. Ta med kopi av dette!

**Malariaprofylakse**

Det er ikke malaria i Nairobi eller i Pokot, men når vi skal på tur til kysten og Masai-Mara må vi ha malariamedisin. En kan få tak i tabletter her, men det fås billigere på apotek i Norge.

**Noen pakketips**

**NB!** Det er forbudt med plastposer i Kenya, så ikke pakk i poser!

* Sko: Joggesko, sko til å gå i kirken med, og ulike typer sandal, slippers eller crocs.
* Jakke: En lett jakke (vind og vanntett) kan være greit. Fleece eller lignende vil garantert bli brukt. Det er litt kaldt på kveldene både inne og ute.
* Noe med lange ermer: tynn genser eller skjorter vil også bli brukt.
* Noen langbukser, lange og kort shorts.
* Treningsklær.
* Lange skjørt. Nedenfor knærne når du sitter. Ikke for stramt. For slumbesøk og kirkebesøk. Badetøy og dykkermaske med snorkel til snorkling i Mombasa.
* Badehåndkle (evt. kjøpe her, har fine badehåndklær til salgs, made in Africa).
* Caps, solbriller
* Kamera.
* Ido-form/paraghurt (merk: Ikke Imodium) er et bra produkt og kan hjelpe med magetrøbbel.
* Adaptere fra engelsk til norsk stikkontakt.

**Greit å vite etter ankomst**

**Ankomst**

Vi henter dere på flyplassen. Alle må gjennom pass- og visumkontroll før bagasjeutlevering. På flyet eller på flyplassen får en også utdelt noen kort med spørsmål om personopplysninger og opplysning om bagasje som må fylles ut ved ankomst.

**Bolig og måltid**

Dere vil få hvert deres rom i bolighus. I noen tilfeller vil en dele på stue/kjøkken og bad. De som er gift får en liten leilighet med ett soverom. Frokost og kvelds spiser/ordner dere selv i husene. Felles varm lunsj og middag er inkludert i prisen. Dette er mandag til fredag og serveres som fellesmåltid for alle. Lunsjen er i Kibandaen sammen med resten av tomten, og middagen er på konferansesenteret. I helgene ordner dere mat selv. Mange fine restauranter i nærområdet, og prisene er minst halv pris av i Norge.

**Tomten**

Tomten er et innegjerdet område med bolighus, skole, gjestehus og konferansesenter. Her bor det mange norske familier. Fasiliteter: badebasseng, sportshall med mulighet for tennis, volleyball, fotball, innebandy og basketball. Her er også egen sandvolleyballbane. Bassenget på tomten er tilgjengelig for bruk når det skulle passe.

Hovedkontoret for Misjonssambandet i Øst-Afrika ligger her. Ca. 30 kenyanere er ansatt i ulike stillinger på tomten.

Etter kl. 23:00 skal det være stille på området. Vakter med hunder holder vakt på området om natten.

**Aktiviteter**

Det er ulike aktiviteter på tomten som dere får være en del av. Hver onsdag og søndag er det organisert fotball og volleyball.

**Handling**

Det er gåavstand (ca. 20 min) til to kjøpesentre, Galleria og The Well. Skal en handle mye, kan en ta Matato (buss) eller en taxi. Her er det matbutikk, grønnsakshandler, apotek, helsekost, klesbutikker, kafeer, frisør mm, pluss et fint masaimarked der en kan kjøpe suvenirer. Det er også flere andre senter og butikker i nærheten, for eksempel the Hub, Hardy, Foodplus mm.

**Utflukter**

Har dere en ledig dag, kan tiden brukes til å besøke de mange små parkene i Nairobi. Eller en kan ta det med ro på tomten. Slappe av ved bassenget på en solseng er heller ikke feil.

*Tips til utflukter:*

* Mamba village. Se på krokodiller og mating av dem på søndagene kl. 16.
* Giraffe center. Se på og mate giraffer.
* Steadmark garden. Slanger, fugler, gepard, struts og løver. Mating kl 15-16.
* David Sheldrick Wildlife Trust. Elefantbarnehjem. Åpningstid og mating kl 11-12.
* Nairobi National Park. Leie safaribil med sjåfør og kjøre rundt for å finne dyr.
* Orphanage. Dyr i bur som har blitt reddet fra privat eie eller skader og ikke kan returneres til naturen. Kommer nært på løve, gepard og leopard blant annet.
* Safari Walk. Klassisk dyrepark. Dyrene er ikke i bur men i innhegning.
* Karen Blixen Museum.
* Nairobi Nathional Museum og slangepark.
* Ngong Hills. Fjelltur.
* Oloolua forest. Liten skogstur i området på Karen.
* Karura forest. Skogstur hvor en kan gå, sykle eller løpe.
* Math Bronze. Bronse butikk, utstilling og kafe.
* Kazuri: smykkesenter.
* Langata Link og Utamaduni. Utvalg av fine suvenirer fra mange forskjellige butikker.
* Naivasha: (dagsutflukt eller helgeutflukt)
	+ Hells gate; Sykle eller kjøre bil og klatre ned i juv som vann har gravd, og bade i varme kilder
	+ Crescent Island, vandre iblant giraffer og andre dyr
	+ Crater Lake game sanctuary
	+ Longonot, fjelltur på vulkan

**Transport**

Taxi og Uber til butikken eller til en attraksjon i området koster om lag 100-500 shilling (10-40 kroner). Vi har nummer til pålitelige sjåfører som kan være lurt å bruke. Ellers bruker også mange appen Uber. Til lengre turer er det greit å bestille bil og sjåfør via reiseselskap.

**Kleskoder**

Når vi kommer til et annet land og en ny kultur, er det viktig at vi tar hensyn og følger de koder som er gjeldende. I Kenya er de opptatt av at en skal kle seg anstendig og ikke utfordrende.

Inne på tomta:

Damer: Aldri bade- og soleklær utenom bassengområdet eller privat hage. Shorts og skjørt over kneet er ok inne på tomten og i området rundt. Skal en ut og jogge, går shorts fint. Stroppe-singlet ok.

Menn: ikke bar overkropp, ellers ok.

Kirkene:

Damer: kan ha bukser eller langt skjørt, helst ikke for stramt. Skuldrene må dekkes.

Menn: lang bukse og helst skjorte (korte eller lange ermer).

Misjonsturer:

Damer: lange skjørt og dekke skuldrene.

Menn: noen steder lang bukse, andre steder ok med shorts. Skjorter og litt andre topper. Ikke bar overkropp.

**Drikke**

Vi har eget borehull, og vannet kan dere drikke rett fra springen. Det er en enorm luksus i Afrika! Men husk at det er kun på tomta! Ellers i Kenya kjøper man flaskevann. Farlig billig brus i butikken, og vann kan en også få kjøpt billig på butikken. Når en skal ut på tur, er det viktig å ha med godt med drikkevann!

**Allergier**

De har noe allergimat å få kjøpt på butikkene her. All pasta er å få kjøpt. Fiberhusk er det lurt å ta med fra Norge om en pleier å bruke det. All slags frø, glutenfri havre og nøtter får vi her.

Har du spørsmål om dette, så spør.

**Valuta og betaling**

En kan fort føle seg litt rik i Kenya når en går rundt med mange tusen på baklommen. Kursen i forhold til norske kroner er om lag 1 til 11. Så 1100 KES er da ca. 100 NOK. På marked og andre mindre seriøse butikker vil de alltid prøve å få mest mulig for varene sine. Da er det fullt lov å prute. Om en begynner på halve prisen og lander på noe midt imellom, er det sikkert greit.

En kan betale med vanlig norsk bankkort de fleste plasser. Husk å ta av regionsperre for Afrika. Dette ordner du i nettbanken. Ved uttak i minibank, er det noen som tar gebyr og noen ikke (pr. i dag er det gebyrfritt på CBA, men dette kan vi sjekke når vi tar dere med på den første handleturen).

**Mpesa (Vipps)**

Mpesa er den kenyanske modellen for Vipps. Det er veldig greit å ha. Dette hjelper vi til med og blir ordnet samme sted som dere kjøper kenyansk simkort. Nesten over alt kan en bruke Mpesa. Da slipper en å ha så mange kontanter på seg til enhver tid. En kan overføre penger til Mpesa via World remitt (app) eller ta ut i minibank og sette inn (gebyrfritt).

**Telefon og internett**

Det er lurt å kjøpe et eget simkort som en bruker mens en er her. Det hjelper vi til med. Det er meget billig og en trenger ikke bruke mye på verken ringing eller data. Men det er veldig greit å kunne nå hverandre og sende meldinger. På tomten er det trådløst internett i alle bygninger. Passordet er det samme over hele tomten, så du slipper å logge deg inn mange steder. Internett er stabilt og godt, en kan fint se TV-program online.

**Sikkerhet**

På tomten er det sikkert å oppholde seg. På utsiden av tomten er det forholdsvis trygt å oppholde seg, gå og jogge etc. Skal en ut og jogge, er det uansett greit å være to eller flere sammen. Damene bør ikke jogge/gå ute alene. Etter at det er mørkt (kl. 19) bør en helst unngå å bevege seg utenfor tomten, men reiser en flere sammen på restaurant eller lignende, er det ingen problem. Da kan en også bestille en taxi som både leverer og henter.