

### Inhalt

Seite 2 Frauenprojekt

Wir in der Schweiz

Seite 3 **Frauenprojekt** 

**Kunterbuntes** 

Seite 4
Reiseberichte 2019
Entdeckungsreise Gambia

Seite 5
Reisen sie mit uns im
Frühling 2020

Seite 6
Reiseberichte 2019

Seite 7

Containerprojekt

Seite 8

Partner gesucht

Fundraising

GAMBIA FRIENDS Könizbergstraße 13 CH 3097 Liebefeld Tel.: +41 79 133 73 12 www.gambiafriends.ch info@gambiafriends.ch

## **GAMBIA POST**

### Einblick in die Projekte in Gambia Die Gambiafriends begleiten eine Reisegruppe

#### Von Madeleine Lehmann

In Gambia, im Mama Africa Art Center, kann man Ferien machen—individuell und jederzeit, ausser in der Regenzeit, zwischen Juli bis September, da ist es geschlossen.



Nach Gambia ins Mama Africa Art Center kann man auch mit den Gambiafriends reisen. Diese Reisen werden von uns geführt und dienen dazu, Gambia, das Mama Africa Art Center und unsere beiden Projekte, das Frauenprojekt und das Homöopathieprojekt, kennen zu lernen.

Es ist uns ein Anliegen, diesen Gruppen unser Gambia zu zeigen und nahe zu bringen, diesen Gruppen Begegnungen mit den Menschen unserer Projekte zu ermöglichen und ihnen das Alltagsleben fernab der Touristenströme ein Stück weit erlebbar zu machen.

Wir wünschen uns gute Gespräche über das, was wir machen, Rückmeldungen über Eindrücke von aussen, Ideen zur Unterstützung und Botschafter, welche hier bei uns über die Frauen in Gambia, über Mama Africa und die gambischen Homöopathen erzählen. Lesen sie aus den Berichten der Reisenden, welche uns im Oktober begleitet haben und welche wir begleiten durften. Wir werden im Frühling 2020 wieder mit einer Gruppe nach Tanji in Gambia reisen (siehe Seite 5). Kommen Sie mit!





## Frauenprojekt

von Julia Brönnimann

Am vierten Tag unserer Gruppenreise fahren wir nach Brikama, südöstlich von Tanji, ins Landesinnere. Nach einer Stunde Fahrt treffen wir ein im Compound von Abby Jatta.

Weiter Seite 3





## Wir in der Schweiz - jeder Rappen zählt / von Madeleine Lehmann

In unseren Projekten wird ausgebildet, Notdürftige und Kranke werden begleitet und es wird ihnen geholfen. Um die Kosten für unserer Projekte in Gambia aufzubringen, brauchen wir jede nur erdenkliche Unterstützung.

Wie eine Teilnehmerin der diesjährigen Reisegruppe schreibt: Die Projekte haben mich total überzeugt und sind für die arme Bevölkerung ein Segen. Jeder gespendete Franken kommt den Menschen in Gambia direkt zugute.

Die Kirchgemeinde Köniz hat uns auch in diesem Jahr wieder mit einem grosszügigen Betrag unterstützt. Der Betrag von 4000.- sFr finanziert einen ganzen Monat für das Frauenprojekt und für den Betrieb vom Haus Mussu Kunda. Herzlichen Dank.

Herzlichen Dank an Frau M. Angeli und Frau N. Fäh, welche einen Basar organisiert haben und den Erlös, sowie Spenden für Gambiafriends eingebracht haben. Insgesamt kamen 1000.-Franken zusammen, die für Frauen und Mädchen, welche eine weibliche Genitalver-

stümmelung erlitten haben, direkt in Gambia eingesetzt werden. Merci viel mal.



Wir freuen uns auf mehr solch gute Ideen! Wir brauchen zuverlässige Partner hier in der Schweiz. Gibt es noch mehr Firmen, Praxen, Gruppen, Organisationen oder Personen, welche mit einer Spende von 3000.- einen ganzen Monat für das Frauenprojekt übernehmen würden? Wer hilft mit beim Containerprojekt (s.Seite 7)? Wer würde Hand bieten für eine Benefizveranstaltung für das Frauenprojekt? Wer hat etwas zu verkaufen zugunsten Wer möchte inserieren in der

der Gambia Friends? Gambiapost?

Wir freuen uns auf gute Ideen und werden immer an dieser Stelle in der Gambiapost darüber berichten.



Seite 3

## Frauenprojekt

#### von Julia Brönnimann

Heute treffen sich alle Trainerinnen bei Abby Jatta. Die Frauen erhalten ihren Monatslohn, je mehr sie unterrichten und und ihr Wissen über die natürliche Familienplanung vermitteln, desto höher ist ihr Lohn. Oumi Gibril, welche die Koordination und Konrollen der Kurse durchführt, hat bereits die unterschiedlichen Löhne ausgerechnet. Dies tut sie zusammen mit Isha Fofana, der Leiterin des Projektes in Gambia.

Ich habe nun schon mehrmals diese Monatsmeetings der Frauen miterlebt und es freut mich sehr zu sehen, wie die Trainerinnen sich mit ihren Aufgaben identifizieren und eine enorme Freude ausstrahlen, dass sie dieses wichtige Wissen über die natürliche Familienplanung mit ihren gambischen Frauen teilen dürfen.

Eine Teilnehmerin. der diesjährigen Reisegruppe schreibt: Durch die Aufklärungsarbeiten der Frauen, können viele Notsituationen gelindert werden.

Dies ist das Schöne am Frauenprojekt: Es wird nicht nur das Wissen über Familienplanug, das Stillen und die Hygiene unterrichtet, sondern es wird spontan geholfen, wo es gerade nötig ist. Eine Frau benötigte eine lebensrettende gynäkologische Operation, schnelles Handeln war notwendig. Isha Fofana wurde angerufen, welche sofort mit den Gambia Friends Kontakt aufnahm.

Unbürokratisch wurde entschieden und finanzielle Unterstützung gesprochen. Isha teilte dies der Trainerin mit und so wurde rasch geholfen.

Eine Reiseteilnehmerin schreibt: Bewundernswert, was alles mit viel Schaffenskraft, sowohl hier wie dort, erreicht wird. Frauen setzten sich für Frauen ein, bilden aus, begleiten und entwickeln neue Ideen.

### **KUNTERBUNTES**

#### Einheimischer Gemüsemarkt

Die Mitreisenden besuchten den Gemüsemarkt von Tanji. Wir kauften die lokalen Nahrungsmittel ein und durften unter Anleitung das gambische Gericht Domoda kochen und gemeinsam geniessen.



#### Bücher für die Schule

Vielen Dank an Anita Pollak in der Schweiz. Deine Homöopathiebücher sind Gambia angekommen und werden in der homöopathischen Konsultation in Tanji eingesetzt.



#### Batik

Ein Tag der diesjährigen Reise wurde ganz der Kunst der Batik gewidmet. Jeder konnte sich frei entfalten und seinen Ideen freien Lauf lassen.





### Reiseberichte — Oktober 2019



Zu sehen, was das Projekt Gambiafriends bewegt, hat mich tief berührt. In jedem Teil des Projekts ist spürbar, wie viel Wille und Feuer bei den Schülern, Lehrern, Besuchern und Angestellten vorhanden ist. Die Gambia Friends ermöglichen es den Leuten vor Ort, ihr Potenzial zu entfalten und damit auch ihre Familien zu unterstützen. Mein Eindruck des Projekts war, dass die Wissensvermittlung an oberster Stelle steht. Aus den interessierten Schülerinnen und Schülern sind sehr gut ausgebildete Trainerinnen (über den natürlichen Zyklus der Frau) sowie Homöopathinnen und Homöopathen geworden, die ihr Wissen weitergeben und damit viele Menschen im ganzen Land heilen, ihnen helfen und sie unterstützen. Unglaublich, wie viel Energie und Leidenschaft hinter dem Projekt Gambia Friends steht - sowohl in Gambia, wie auch in der Schweiz. Vielen Dank für die eindrückliche Reise und die Möglichkeit, das Land und ihre herzlichen Bewohner kennenzulernen. Bericht von Alexandra S

Es gibt wohl kein anschaulicheres Buch darüber, was Gambia zum Erlebnis macht, als das selbst geschriebene Tagebuch. Zwar hat man vielleicht in knapp zwei Wochen die «afrikanische Seele» noch nicht wirklich erfasst, doch es ist eine unvergleichliche Möglichkeit unmittelbar mit allen Sinnen aufzunehmen, was sich Augen, Ohren, Nase und Gaumen bietet. Nur in der Nähe zu den Menschen in ihrem Alltag wird erleb- und fühlbar, was schliesslich unauslöschlich in der Erinnerung bleiben wird. Jede herzliche Begegnung, jeder Kontakt brachte uns die afrikanische Lebensweise ein Stückchen näher. Doch auch Schwieriges und Trauriges blieb nicht verborgen. Umso mehr gebührt all den Menschen Hochachtung dafür, wie würdevoll sie die Bürden ihres täglichen Lebens tragen. Bericht von Margrita R.

Die eindrucksvollste Reise meines Lebens...

Diese Reise hat mich vieles gelehrt. Das Wichtigste ist meiner Meinung nach, dass wir in der Schweiz dankbar sein können, für all das, was wir haben, denn nichts ist selbstverständlich. Auf dieser Reise sind wir den Menschen, wie auch ihrer Kultur und Lebensweise näher gekommen, als man es sich vorstellen kann. Wir haben gemeinsam mit ihnen gekocht, sind auf den Markt gegangen und noch vieles mehr. Das Projekt ist wichtig, da wir Menschen, welche Hilfe brauchen, helfen können. In Gambia sah ich sehr viel von dem, was das Projekt an Hilfe leistet. Die Frauen, welche sich mit viel Energie und Freude für die Familien einsetzen, konnte ich kennen lernen und ihre eigenen Geschichten hören, was mich sehr berührt hat. Als wir mit der Mobile Clinic der Homöopathen in ein Dorf fuhren, wurden wir spontan mit Musik, Tanz und Gesang empfangen und das bei über 30 Grad Hitze. Es gibt so viel zu erzählen, was wir in den 12 Tagen erlebt haben, dass man schon fast ein Buch darüber schreiben könnte.

Die Menschen dort sind im Allgemeinen sehr offen und freundlich. Was man dort aber auch lernt ist spontan zu sein, denn jeder Tag hatte für uns eine Überraschung bereit. Bericht von Jasmine H.



Seite 5

## Reisen sie mit uns im Frühling 2020

Anfangs April 2020 bieten wir wiederum eine begleitete/ geführte Reise nach Gambia an. 12 Tage Afrika fern von den üblichen Touristenorten.

Datum: Die genauen Daten werden wir nach den verfügbaren Flügen, den Flugpreisen und den Möglichkeiten der Reisenden richten. Vorschläge: 28.3.-9.4.2020 oder 4.4.-16.4.2020.

Reiseleitung: Madeleine Lehmann (Präsidentin Gambia Friends) und Isha Fofana, Mama Africa (Projektleiterin in

Unterkunft: Mama Africa Art Center, Tanji, Gambia. Kosten: Im Preis von 3000 sFr. – sind inbegriffen:

- Flug Zürich Banjul und zurück
- Transport vom Flughafen zum Mama Africa Art Center
- Unterkunft im Mama Africa Art Center HP
- 2 Workshops mit Isha Fofana
- 1 Kleid vom Schneider (Stoff wird individuell auf dem Markt gekauft und dem Schneider gebracht)
- Auto für unsere Ausflüge und Eintrittspreise
- Einführung und Organisation vor der Reise und Reiseleitung
- Selbst bezahlt werden Getränke und Imbisse am Mittag, falls gewünscht und persönliche Einkäufe auf dem Markt und in der Galerie von Isha Fofana.

Reisegruppe 2019

Der Pauschalpreis bezieht sich auf die Berechnung vom November 2019, grosse Schwankungen bei den Flugpreisen bleiben vorbehalten.

Lernen Sie mit uns zusammen Gambia und unser Frauen- und Homöopathieprojekt kennen. Begegnen Sie Menschen in Gambia, entdecken Sie die schöne Landschaft und lernen Sie persönlich die Künstlerin Isha Fofana kennen.

### Unauslöschlich begleiten mich all die Be- dieses wunderschöne Land mit den freundlichen Mengegnungen und Eindrücke im Alltag....

nisse und dankbar werden meine Gedanken mit Gam- der Schweiz organisieren, vor Ort kümmert sich Mama bia und den Gambia Friends verbunden bleiben. Entdecken Sie diese Welt, von der wir immer erzählen,

schen, diesen einzigartigen Ort der Kunst und Kultur. Entdecken Sie unser Projekt und lernen die Menschen kennen, die sich vor Ort engagieren – wir versprechen Margrita R. schreibt: "Bereichert, voller neuer Erkennt- ein unvergessliches Erlebnis. Wir können den Flug aus Africa um Ihr Wohlbefinden.



Gruppenreisen **MAMA AFRICA** nächster Termin Frühjahr 2020

INFO, PREIS und ANMELDUNG **Gambia Friends** Tel.: +41 79 133 73 12 info@gambiafriends.ch

#### Impressum:

Redaktion: Madeleine Lehmann, J. Brönimann V.i.S.d.P.: Madeleine Lehmann Layout: Julia Brönnimann

Fotos: Madeleine Lehmann, Julia Brönnimann u.a. Auflage: 500



Seite 6

### Reiseberichte

Diesen Herbst war es soweit. Obwohl nicht das erste Mal in Afrika, war ich doch sehr gespannt, was diesmal auf mich zukommen wird.

Wir wurden im Vorfeld sehr detailliert in Bräuche, Sitten und allgemeine Empfehlungen eingeführt. Die Vorfreude stieg von Woche zu Woche. Am Schluss stand ich mit zu schweren Koffern am Flughafen, was aber dank Gruppen-check-in kein Problem war.

Der Empfang in Banjul war herzlich. Isha Fofana hat alles bestens organisiert: Transport, Empfang mit Musik, Einladung zum Tanz und der erste feine Imbiss im Mama Africa Art Center. Über die schönen, von Isha künstlerisch ausgestalteten Ein-/Zweitbetthäuschen mit luxuriösem Badezimmer, war ich sehr überrascht. Die runden Bungalows stehen in einem botanisch sehr schönen Park, der sich in den nächsten Jahren zu einem sehr interessanten Botanischen Garten entwickeln wird. Die Tage mit diversen Aktivitäten waren nicht überladen, aber doch war in jedem Tag ein Highlight eingebaut, seien es Besuche bei den Homöopathen, ein bisschen arbeiten als Homöopathin, Besuche auf den Märkten, Treffen mit den Frauen vom Frauenprojekt, der sehr saubere Strand, andere Compounds etc. Wir hatten hautnahen Kontakt mit dem Leben in Afrika: bunt, heiss, staubig, freundliche Leute und ein bisschen mañana. Bericht von Helena B.









www.gambiafriends.ch

Seite 7



# **GAMBIA POST**

### Einen Container nach Gambia schicken

#### Von Madeleine Lehmann

Auf der Suche nach möglichen Finanzierungsmöglichkeiten für unser Projekt, kam von gambischer Seite die Idee auf, einen Container mit guten Waren zu füllen und nach Gambia zu schicken. Die Gambier können vieles nur in sogenannten Containershops kaufen. Wir können mit dieser Idee zwei Dinge erreichen: Wir ermöglichen es den Menschen gute und stabile Waren kaufen zu können (das bedingt natürlich, dass wir absolut keinen ausrangierten Ramsch schicken, den wir selbst nicht mehr wollen) und wir generieren Geld im Land selbst und sparen teure Wechselkurskosten.

Wir erhalten Rat und Hilfe von Menschen in Gambia, welche viel Erfahrung haben mit dem Schicken von Containern. Wir brauchen Hilfe von Menschen aus der Schweiz, welche bereit sind, Madeleine Lehmann bei dieser enormen Arbeit zu unterstützen. Wir müssen arbeiten wie die Ameisen!

### Wir sammeln:

Wir suchen eine Garage oder einen Lagerraum in der Umgebung von Bern zum sammeln der Sachen.

- \* Kleinmöbel
- Tische, Stühle
- Sofas
- \* Betten, Matratzen
- \* Nähmaschinen elektrisch und Tretmaschinen
- \* Industrienähmaschinen
- \* Kleiderbüsten
- Werkzeuge aller Art
- \* Geschirr, Besteck (nicht Einzelstücke), Küchengeräte
- \* Kleider: vor allem Männerkleider und Kinderkleider
- \* Damen: Leggings, Shirts, Pullover, neue Unterwäsche
- \* T- Shirts (gerne auch Restposten aus Geschäften)
- \* Babysachen (Kleider, Badewannen, Pflegesachen...)
- Neue und guterhaltene Schuhe (Männerschuhe), Turn- und Laufschuhe
- \* Aus Abbrüchen: Lavabos, Toiletten, Abwaschtröge...
- \* Flachbildschirme (Fernseher nur neu oder gut funktionstüchtig)
- Kühlschränke, Kühltruhen und Waschmaschinen nur neu oder sehr guter fast neuer Zustand
- \* Velos, revidiert und in gutem Zustand
- \* Grosse stabile Kartonschachteln, möglichst viele geiche
- \* Geld, mit dem wir passende Restposten kaufen dürfen

Fragen Sie nach, wenn Sie etwas haben, ob wir es brauchen können!

Rufen Sie an, wenn Sie mithelfen möchten

Melden Sie sich!

Madeleine Lehmann 079 133 73 12 / info@gambiafriends.ch





Seite 8



## **GAMBIA POST**

## Partner gesucht!

Unser Projekt eignet sich sehr gut für persönliche Kontakte zu seinen Sponsoren. Firmen, Schulen, Kirchgemeinden, welche uns für eine Weile begleiten, haben die Möglichkeit, persönlich mit uns und den Menschen in Gambia im Kontakt zu sein, und zu verfolgen, was mit dem gespendeten Geld gemacht wird. Unsere Ausgaben in der Schweiz sind sehr klein, alle arbeiten ehrenamtlich und Flüge werden selbst bezahlt.

Wer kann uns helfen, Kontakte zu knüpfen, zu Firmen, zu Stiftungen, zu Gruppen wie Rotary, Lyons usw., zu interessierten Journalisten, zu Zeitschriften, zum Radio, zum Fernsehen, zu Menschen, welche mit und für uns einen Benefizanlass organisieren würden? Wer macht mit in der Containergruppe in der Schweiz? Wer hat

Verbindungen zu Geschäften, welche bereit wären Restposten für den Container abzugeben? Wer ist bereit, uns zu empfehlen für Spenden, für unseren Ver - kaufsstand – als Projekt, welches es wert ist, unterstützt zu werden. Wer möchte Pate werden für die Frauenarbeit, für Mussu Kunda oder für hilfsbedürftige Menschen? Wer hilft uns, den Frauen weitere Kurse in Natürlicher Familienplanung zu ermöglichen? Wer hilft uns die laufenden Kosten zu decken? Wer ist bereit uns zu helfen mit den dringend notwendigen Unterhaltsarbeiten an unserer Villa? Wer möchte seine Website mit unserer verlinken und uns in irgendeiner kreativen Weise unterstützen? Gehen Sie auf unsere Website und lassen Sie sich motivieren. Es gibt viel zu tun, bitte helfen Sie mit! Melden Sie sich!

Fundraising:  Gerne möchte ich die Gambia Post kostenlos abonnieren: E-Mail Post (Nur für Neuinteressenten)	
lch möchte einen einmaligen Betrag spenden - jetzt direkt über unsere Homepage mit PayPal möglich:	
IBAN: Ch	Post Finance – EUR Konto H31 0900 0000 6059 5965 5 FICHBEXXX  Post Finance – EUR Konto IBAN: CH44 0900 0000 9112 6207 1 BIC: POFICHBEXXX
Gerne möchte ich regelmässiger Spender werden und spende jedes Jahr folgenden Betrag:	
Platin FRIEND 1500 CHF pro Jahr / 1350 Euro pro Jahr	
Gold FRIEND 1200 CHF pro Jahr / 1000 Euro pro Jahr	
Silber FRIEND 550 CHF pro Jahr / 500 Euro pro Jahr	
Bronze FRIEND 125 CHF pro Jahr / 100 Euro pro Jahr (Für bisherige Platin, Gold, Silber und Bronzefriends gelten die alten Konditionen)	
Name	
Strasse/Nr.	
PLZ/Ort	
E-Mail / Tel.	

Kreuzen Sie bitte Ihren Wunsch an und schicken Sie uns den ausgefüllten Abschnitt (Adresse siehe Seite 1). Sie brauchen uns den Abschnitt nur zu senden, wenn wir Ihre Adresse noch nicht kennen. Bitte überweisen Sie ihren Betrag - einmalig/regelmäßig - auf eines der angegebe-

nen Konten. Bei erfolgter Spende erhalten sie zum Jahresende eine Spendenbescheinigung