

Aktiv uke for muskelsyke ungdommer 2023

FFMUs aktive sommeruke ble også i år avholdt i Skien Fritidspark. Deltakerne var en kjempgjeng fra hele landet, og her kan du lese om den svært så aktive uka!



TEKST: MARIT J. HANSEN
FOTO: PRIVAT

Mandagen var reisedag for alle sammen. Det ble servert middag klokken 18, og klokken 20 møttes vi for å bli kjent med hverandre. Vi lekte navneleken, der flere fikk testet ut hukommelsen sin, noe som ikke var helt enkelt, men vi lærte navnene på hverandre i løpet av uka.

Tirsdagen kom, og vi fikk treffe Christian, som jobber i fritidsparken. Han viste oss rundt i parken, før vi gikk/rullet opp til Trollets hjerte, som er en gapahuk. Der spiste vi lunsj, Ingrid holdt et lite foredrag, og vi hadde en liten workshop i forhold til tema, som var identitet. Vi fikk utdelt penn og papir, og fikk i oppgave og skrive ned hvem vi identifiserte oss med i

hverdagen, selv om vi er muskelsyke. Etter middag var det klart for sosialisering og vafler.

Onsdag kom Tone Torp for å holde foredrag. Det handlet om hvordan det er å leve med en muskelsykdom, en usikker framtid og tørre å spørre om hvordan vi har det. Et veldig nyttig foredrag om et viktig tema for unge muskelsyke, fra en flink og god foredragsholder. Tror mange fikk nyttige tips fra Tone. Det ble servert lunsj i aktivitetsparken, før vi fikk prøve ulike aktiviteter. Den best likte aktiviteten var ziplineren. Mens vi ventet på tur, kunne vi prøve aktiviteter som mini-golf, turstier, tennis, trampoliner, utesjakk og shuffleboards. Om kvelden ble det servert snacks, og vi hadde musikkquiz.



Torsdagen kom, og det var tid for mesterskap hele dagen. Vi i komiteen satt på ulike poster, der deltakerne skulle løse ulike oppgaver: Løse tre gåter, skrive opp tittel på artist og låt, diverse spørsmål om komiteen, Kims lek, matteoppgave, hente diverse ting og skrive så mange bilmerker, dyr og land på bokstavene N og S og hvor mange tyggis er det i glasset. Full fres hele dagen og deltagerne var ivrige. Det ble prisutdeling, og vi minglet på kvelden.



” Dagen var preget av mye fart og moro

Fredagen startet med en god frokost og egentid. Litt utpå dagen fikk vi et fantastisk kurs i el-innebandy med Andreas. Vi fikk prøve oss i stolene først og fremst, før det ble en kamp med seks deltakere på banen. De som ikke var i kamp, var på den andre banehalvdelen og lekte rødt lys og sisten. Dagen var preget av mye fart og moro, så det var nok slitne deltakere som la seg om kvelden. Om kvelden var det forresten duket for temafest. Temaet for kvelden var hodeplagg. Mange fine og kreative hatter. Det ble servert snacks, og så ble rommet delt i to, slik at noen kunne se film, og i det andre rommet ble det spilt poker til sent på kveld.

Lordagen var det meldt dårlig vær, så Christian booket velværebavdelingen for oss. Der fikk vi servert pizza, vandre rundt i myke morgenkåper, være i forskjellige typer badstuer, sitte i et varmt og deilig boblebad, stå i en iskald "regndusj" og sitte ute på verandaen i strålende sol, for værmeldingen slo feil. Det gjorde godt for kropp og sjel å ta livet med ro. Før velværen holdt Ingrid Thunem et foredrag om funksjonsvariasjon og





seksualitet. Her fikk vi gode tips til et godt fungerende seksualliv. Middagen ble en litt finere middag enn tidligere i uka. Vi pyntet oss og hadde hvite duker på bordene. Christian serverte mat, og så ble det film, poker og prat.

Søndagen ble først satt av til å pakke kofferten og litt egentid. Så dro to grupper hver til sine ting. En pulje på curling og en til svømmehallen. Christian hadde ordnet det slik at vi hadde terapibasseng- et for oss selv i en time, og det var deilig. Siste kveld var vi samlet i samme rom, selv om det var litt forskjellige aktiviteter. Noen koste seg med poker, noen skravlet, strikket og noen satt ved et bord med hobby saker og lagde kort til hverandre.

Vi hadde fått låne tre esker med hobby- ting av Laila Bakke. Det var mye latter og gledestårer denne kvelden. I tillegg hadde vi evaluering av oppholdet. Det kom flere gode tilbakemeldinger, og tips om hva vi kan gjøre bedre neste gang (noe gikk videre til hotellet). Det ble også to runder med kahoot.

Mandag morgen var folk oppe tidlig for å få i seg frokost, før fellesbussen til Gardermoen dro klokken åtte. Jeg tror mange var trøtte og slitne etter ei lang og innholdsrik uke, for det var stille på bus- sen, og noen sov. Håper alle hadde ei fin uke, fikk nye venner og fikk prøvd ut nye ting, og at vi kan møtes igjen en annen gang i Skien fritidspark.



” Det var
mye latter og
gledestårer
denne kvelden

