

AKTIVITETSOPPHOLD FOR UNGE MELLOM 13 OG 18 ÅR SOMMEREN 2010.

Bakgrunn for prosjektet.

Bakgrunnen for prosjektet var at unge medlemmer av foreningen følte seg usikker på hvilke fysiske aktiviteter de kan være med på med sin diagnose. Dette fører til passivitet blant de unge istedenfor å være aktive. Dette ville vi prøve å endre på, og i samarbeid med spesialpedagog i kroppsøving bestemte vi oss for å invitere til aktivitetsopphold.

Målsetting.

Vi ønsket å bevisstgjøre de unge om at det er viktig å drive fysisk aktivitet selv om man har en alvorlig diagnose. Vise at det er mulig å tilpasse aktivitet til den enkeltes forutsetning.

Gjennomføring.

Mandag 21. juni møtte de fleste deltakere og ledere hverandre på Gardermoen. Her ble vi hentet av en minibuss som fraktet oss til Haraldevangen som ligger ca. 30 min. kjøring unna flyplassen.

På dette oppholdet var det påmeldt 8 deltakere mellom 13 og 18 år. Dette er ca 50% av foreningens medlemmer i den aktuelle aldersgruppen.

Etter ankomst fikk vi plassert bagasjen ved rommene før det ble servert lunsj og etter lunsjen fikk vi en orientering om oppholdet, og timeplan for hele oppholdet. Det ble og en presentasjon av deltakerne da flere av dem aldri hadde vært med på aktiviteter med foreningen før, og var helt ukjent med både lederne og de andre deltakerne.

Etter orienteringen var det tid for moro på vannet, der de som ville fikk prøve seg med tubekjøring. Dette er en slags gummibåt man sitter i og blir slept etter en hurtig gående båt. Vi holdt på med dette noen timer.

Dagen ble avsluttet på ballbanen med litt basketball.

Tirsdag morgen hadde vi en samling med orientering og utlevering av pulsmålere til deltakerne før vi gikk vi på tur til Dalseter. Dette er en tur på ca. 3 km. hver vei. Da vi kom opp var det laget til med drikke og etter noen lette konkurranser var det tid for å grille lunsj som smakte utmerket før vi satte kursen tilbake. Vel nede ble det tid til litt fotball og volleyball før vi møtte ved bryggen for en snekketur med utsetting av garn.

Når vi kom til land ble det steking av pinnebrød.

Etterpå var vi invitert på diskotek sammen med Norges Handikapforbund som og hadde leir. Noen av oss kikket innom, men de fleste valgte å gå på idrettsbanen for å spille med ball.

Onsdag var vi atter ute med snekken, denne gang for å dra opp garnene. Det ble ikke så mye fisk, men når vi kom til kai ble de rensset og stekt slik at alle fikk en smaksprøve.

Etter lunsj var det moro på vannet med mulighet til tubekjøring igjen. Dette var spesielt populært blant guttene.

Denne dagen var det St. Hans aften, men bålbreningen ble utsatt til torsdag da det denne kvelden var mulig å få prøve å stå på vannski. Her var det bare 3 av guttene som våget.

De fleste andre gikk på idrettsbanen for å spille med ball eller sende opp drager. Andre gikk i bordtennisrommet.

Torsdag etter frokost var vi ute med seilbåter før vi atter gikk på idrettsbanen for en aktivitetslek og ballspill.

Etter lunsj var det mulig å prøve taubane der man fikk på seg sele og hjelm før man ble sendt nedover samt andre aktiviteter.

Etter middag var det tid for å tenne det forsinkede bålet og steking av pinnebrød og pølser.

Fredag etter frokost var det på tide å pakke og sjekke ut fra rommene og deretter var det mulig å ri på hest eller prøve taubanen.

Etter lunsj slappet noen av på ballbanen og noen i bordtennisrommet før vi klokken 14.30 ble hentet og kjørt til Gardermoen for å ta fly eller buss hjem.

Resultater.

Tilbakemeldinger fra deltakerne og deres foreldre er at de nå er mer aktive i hverdagen, og føler seg tryggere på hvilke aktiviteter det er trygt å være med på. Skoleelever instruerer lærer

i kroppsøving om hvilke aktiviteter de kan være med på. Kompetanse på dette feltet er mangelfullt blant lærerne.

Videre planer.

Marfanforeningen ser viktigheten i å gjennomføre slike aktivitetsopphold, og vil prøve å få dette til et årlig prosjekt. Dette er avhengig av eksterne midler da vi som en liten forening ikke har mulighet til å finansiere dette alene.