

Aktiv uke for voksne:

Fantastisk uke med mange positive opplevelser

Aktiv uke for voksne i Skien Fritidspark ble en helt fantastisk uke med mange positive opplevelser, som jeg vil prøve å beskrive her.

TEKST: ELIN CAMILLA NILSEN
FOTO: ROLF AMBJØRNSEN

Komiteen for AUV 2023 ventet i stor spenning på at deltakerne skulle ankomme Skien fritidspark mandag 7. august. Været viste seg ikke fra sin beste side, ekstremværet «Hans» hadde bestemt seg for å lage store problemer for mange.

Hinderløype for rullestoler

Likevel dukket forventningsfulle deltakere opp i tur og orden. Noen kjente fjes, og mange nye. Det var duket for ei uke med variert program, som ville utfordre deltakerne på mange områder. På grunn av været måtte programmet endres, så vi kunne være innendørs i det verste regnværet. Komiteen og Christian i Skien



fritidspark «hæiv seg rundt» og lagde en flott hinderløype for rullestoler. Dette ble godt mottatt, og noen fikk prøve rullestol for aller første gang.

Foredrag og prat om pust

Ellers fikk vi gjennomført alle planlagte aktiviteter. Etter hinderløype og presentasjon av diverse aktivitetshjelpemidler, var det tid for et foredrag om pust og pustehjelpemidler med påfølgende samtaler. Lena Gunleiksrud (sykepleier) og Anne Marie Gabrielsen (lungelege) ved sykehuset i Tønsberg holdt foredraget.

Skikkelig slitne i bassenget

Onsdag var det tid for basseng. Skien fritidspark har det siste året jobbet med et prosjekt for å lage et flytehjelpemiddel. Prototypen er nå ferdig, og ble demonstrert for oss. Christian hadde også i år fellestrening i bassenget, slik at alle skulle bli skikkelig slitne.

Zip-tøffere enn ungdommen

Torsdag var dagen for zip-line og ulike aktiviteter på aktivitetsplassen. Mange ville prøve zip-line, og jeg fikk høre at vi var tøffere enn ungdommen! Været viste seg fra sin beste side, så det kunne ikke blitt bedre. Det ble grillmat til lunsj, grillet av en av de superflinke fellesassistentene.



Med en «kokkespire» i magen

Fredag var viet mat og ernæring. Ernæringsfysiolog Marianne Nordstrøm fra Frambu startet dagen med foredrag om ernæring. Det dannet grunnlag for ettermiddagsaktiviteten, der vi laget vår egen grillmat og alkoholfrie drinker og

dessert. Komiteen var spent på hvordan dette ville fungere fordi vi aldri har gjort noe sånt, men det ble en suksess. Jeg tror mange deltakere har en «kokkespire» i magen. Med gode råvarer og yrende engasjement ble dette en grillkveld jeg vil huske lenge.



” Aktiv uke er en viktig arena i FFM



Festmiddag med hatt på lørdag

Lørdag var det tid for en «friday». En dag med mulighet til en pust i bakken og rom for å gjøre det man ønsket. Ganske mange ble med til Strøm mat&bar for å spise lunsj. På kvelden var det tid for festmiddag og hatteparty med mange kreative innslag. Etter middag ble det kåring av vinnerne av de ulike aktivitetene, samt de som hadde utmerket seg i uka. Det viste seg at *vi alle var vinnere*.



nytt for de fleste, en fin kombinasjon av curling og boccia. Robert og Ronald fra Grenland Bowlsklubb stilte opp med matter og kuler og forklarte med stort engasjement hvordan det fungerer. Konkurranseninstinktet er bra utviklet hos noen av oss, så vi laget også en liten turnering.

Sang, dikt og Bowls på søndag

Søndag kom med sol, og vi gjennomførte natursti og utelunsj i gapahuken, *Trollets hjerte*. Siste oppgave i naturstien utfordret lagene til å lage en sang, et dikt, eller et lite skuespill. Her ble det mye latter og moro. Ettermiddagsaktiviteten var Bowls,



Rebus og quiz – bra for hjernen

Samtidig som vi hadde et fullspekket program hele uka, tok vi oss tid til å løse Tor Egils intrikate rebus og quiz. Hjernen måtte også være i aktivitet. En oppsummering og litt kos ble gjort med ost og kjeks, og tilbakemeldingene fra deltakerne var positive. Det er gøy å sitte i komiteen for AUV når vi får så bra tilbakemeldinger.

En viktig arena for voksne i FFM

Dagen for hjemreise kom som vi startet med myyye regn. Deltakerne reiste hjem med mange nye opplevelser, nye venner og positivt påfyll, som er viktig når hverdagen kommer. Aktiv uke er nå en viktig arena for oss i FFM. Vi når mange, og likepersonsarbeid og erfaringsutveksling er dessuten en vesentlig del av uka.

Takk til alle, assistentene og parken

Jeg vil takke alle deltakerne, som med sine bidrag gjorde dette til en minneverdig uke. Takk også til alle assistenter og fellesassistenter som stod på slik at alle



fikk nødvendig assistanse. Sist, men ikke minst en stor takk til Skien fritidspark, som strekker seg veldig langt for at vi skal ha det best mulig!

Hva: Aktiv Uke for Voksne (AUV)
Hvor: Skien Fritidspark
Når: 7.-14. august 2023
Komité: Tone Torp, Elin Camilla Nilsen, Gustav Granheim, Rolf Inge Ambjørnsen, Tor Egil Roheim, Isabell Bjørnstad



Team. Boie



*I Skien Fritidspark har vi det bra,
 Aktiviteter og kos fra vi kommer
 til vi må dra.
 Mat vi f r, men oppvasken utg r.
 Quiz og gøy, men vi lager mye støy.*

*Ut på tur på bein og hjul,
 dere alle assistenter er kjempekul.
 Med humor og godt hjerte,
 så her er det trygt å fjerte.*

*Og hjem vi drar med bedre sinn,
 sjel og kropp,
 Hele uka har v ert kjempetopp!*

*Og nå vi ser frem,
 så ses vi i 2025!*

” Quiz
 og gøy, men
 vi lager
 mye støy



Foto: Colourbox

Team. Sivert



*Vi ankom i regn, men med håp
 i blikket
 Ble mottatt med varme og klemmer
 fra venner
 Maten var god derom ingen tvil.
 Vi la på oss litt, men tar det med
 et smil.*

*Vi hoppet og zippet og spilte golf
 og lunsjen i det fri
 ga oss masse energi.*

*Quizen gjorde oss godt kjente,
 akkurat som komitéen tenkte.
 Ja, alt i alt, ei fantastisk uke,
 og da Gusse skred inn med hatt
 og STORE patter
 var det mange som brøt ut i latter.*

” og lunsjen
 i det fri ga oss
 masse energi