



TEKST: MARIT J. HANSEN
FOTO: PRIVAT

Aktiv uke i Skien fritids- park 2021

En fartsfylt uke er over. En sliten, men fornøyd gjeng er dratt hjem. Og vi håper på aktiv uke neste år også.

En sammensveiset gjeng som tar vare på hverandre og gleder seg over hverandres glede og hva man får til, selv om vi har våre utfordringer i hverdagen. Heiarop over hele linja og øyne som lyser av glede over hva vi får til. Her er det ikke snakk om å se på hva vi ikke kan fordi vi er muskelsyke eller se sine begrensninger, men å prøve ut nye ting.

I år var vi samlet i Skien fritidspark. Komiteen kom **søndag**, og vi rigget oss til. **Mandag** tok vi imot spente deltakere. Mange kjente fjes, og noen nye. Vi brukte dagen på å sjekke inn på rommene, gjøre oss kjent på området, og avsluttet dagen med middag og litt sosial omgang i lobbyen på hotellet. Været var nydelig, så det var godt å sitte ute, der vi snakket om å reise.

Tirsdag startet med å teste el-sykler. Han ene som kom, hadde med en segway PT. Denne var det noen som fikk prøve ut. Å finne balansen var ikke enkelt, men når jeg først greide å sette sjøbein, var det bare å suse avgårde. Selv om noen var litt skeptiske til denne, tror jeg den falt i smak hos de som prøvde. Etter lunsj prøvde vi oss på curling. Knappe 4 plussgrader i hallen, så det var bare å kle seg godt. Vi ble delt inn i 4 lag, og det ble utnevnt en vinner etter en times spill med mye prøving, feiling og moro. Tror dette var noe flere har lyst å prøve senere, selv om vi ble kalde på slutten. Vi avsluttet dagen med å prate om fysisk aktivitet.

Onsdag var fridag. Flere dro til Skien og var på café. Vi hadde fri inngang på

hele parken, så noen dro i bassenget. På kvelden ble det grilling, og Finn og Maria Gundersen underholdt oss med musikk og sang. Stemninga sto i taket, vi sang og danset og hadde det gøy. I tillegg hadde vi en servitør som heter Hilde, som virkelig gjorde kvelden vår bra. Et strålende humør, glimt i øyet og hun sto på for at vi skulle ha det bra. Slike mennesker liker vi. En i komiteen hadde bursdag, så vi ordnet en bursdagssang og fikset gave fra gjengen. Vi hadde samtalegruppe før grilling, der vi snakket om daglige gjøremål når musklene svekkes.

Torsdag var den store quizdagen. Quiz-Master Tor Egil laget et hefte med mange spørsmål, blant annet om Vestfold og Telemark. For oss som ikke var lokalkjente, ble det vrient, men vi la hodene i bløt for å løse spørsmålene. Mens vi grublet oss blå, spilte vi bordtennis, shuffleboards og minigolf. Mange hadde ikke prøvd noe av dette før. Jeg tror minigolfen slo an hos de fleste, og blir spilt mer ved en senere anledning, selv om noen hull var vriene å få ballen ned i. Etter lunsj ble det natursti med oppgaver som Kristian fra fritidsparken hadde laget. Mange spennende oppgaver der vi måtte legge hodene i bløt og diskutere for å få til. Vi endte opp ved en gapahuk der vi fikk servert kaffe, saft og frukt. Der var vi en god stund, før vi dro tilbake til hotellet for å spise middag. Vi avsluttet dagen med å prate om energiøkonomisering.

Fredag var fylt med fart og spenning. Vi startet i klatrevæggen. Noen pluss fellesassistenter prøvde seg på klatring i klatrevæggen. Mange hadde ikke prøvd dette





før, så det var en ny, gøy utfordring. Vi hadde heldigvis en heiegjeng når vi kom et stykke opp i veggen, og jubelen sto til værs for dem som klatret helt opp. Vi hadde to flinke hjelpere som sto for sikring og veiledning. Den store snakkingen var ziplineren. De hadde to ziplinere, og den ene hadde heis, slik at de som ville prøve ble heist opp og sendt av gårde til den andre enden. Dette var en opplevelse for de aller fleste, og gav adrenalin i kroppen. Mens vi ventet på tur, ble det grublet på quizen vi hadde fått utlevert dagen før. Tema for kveldssamtalen var å ta små og store sjanser i livet. Passet bra i og med vi tok både zipliner og var i klatreveggen og måtte stole på hverandre for å klare dette.

Lørdag var vannets dag. Først hadde vi trim i terapibassenget med Kristian. Selv om det var litt vrient, tror jeg det gjorde godt å være aktiv i det varme vannet. Vi prøvde sklia, boblebad, badstue og noen av oss spiste der også. Det var godt å være der og slappe av, varmt vann gjør godt for en sliten kropp. Da vi kom fra bassenget, ble det først spa, og så avslapping på møterommet. Ansiktsmasker, fotbad, levende lys og rolig musikk. Til og

med de barskeste mannfolka tok ansiktsmaske på og livet med ro. Etterpå ble det 3-retters festmiddag i spisesalen, fantastiske Hilde la til rette for oss med sitt smil og gode humør. Hun og Fritidsparken fikk blomster av oss under middagen. Da middagen var over, samlet vi oss på møterommet en siste gang. Der fikk vi resultatene av quizen og naturstien. Det ble utdelt diplomer, gode ord, mye latter, hva som var bra med uka og hva vi kunne gjøre bedre. Vi hørte på musikk med litt godt i glasset og pratet utover kvelden. Nevnte jeg at vi tømte baren for all rødvinen? Haha. Selve baren var ikke åpen, men vi fikk kjøpt rødvin i resepsjonen, og de gikk tom til slutt. Det som også var gøy, var å treffe den trivelige bussjåføren som kjørte oss da vi var i Kristiansand i 2019, på hotellet i Skien.

Alt i alt hadde vi en strålende uke. Tross utfordringer i hverdagen, gleder vi oss nå til å møte hverandre igjen og prøve nye ting vi ikke har gjort før og se andre få det til. Så vi håper det blir en ny aktiv uke neste år. Vi satser på samme plass, Skien Fritidspark. Kanskje det også dukker opp noen nye fjes?





Vellykket uke for familier i Skien



Endelig kunne vi gjennomføre Aktiv Uke for familier! Leiren ble utsatt ett år på grunn av korona, og vi er SÅ glade for at vi fikk til å gjennomføre ett år på etterskudd.

TEKST: FAMILIEUKEKOMITEEN V/ GURO SCHJETNE
FOTO: PRIVAT

Den som venter på noe godt, venter ikke forgjeves, og det stemmer virkelig for familieleiren. Vi har vel aldri hatt ei så aktiv uke for familier før, og det kan vi takke Skien Fritidspark for. Et flott hotell med mange spennende aktiviteter: badeland, klatrepark, ishall med skøyte- og curlingbane, zip-line, naturstier, minigolf, shuffleboard, gyrotrampoliner og mye mer. De ordnet også avtale med et lokalt el-innebandylag, en populær aktivitet på sommerleir.

73-åring suste av gårde på zipline

Vi laget et tettpakket program med masse aktiviteter for store og små. Det var frivillig å delta, alle tok selv sine egne pustepauser. Vi var bekymret for at vi skulle slite ut folk og litt spente på om alle aktivitetene ville slå an, kanskje spesielt zip-line. Vi visste at Fritidsparken hadde tilpasset zip-line, med sittebrett og heis for dem som ikke kan klatre opp selv og trenger mer støtte. Men man vet jo aldri om det føles trygt nok. Men – ungdommen suste av gårde til mødrenes store skrekk. Den eldste deltakeren som kastet seg utfor var 73 år!

«I'll see you on the other side ...»

En av ungdommene vant prisen for årets sitat da vi hadde avslutningsfest. Da han ble stropet fast, heist opp og dyttet avgårde på zip-line, var ordene til mammaen som sto igjen på bakken «I'll see you on the other side». FOR en mestringsfølelse både for han som turte å ta den, og for mammaen som turte å la han få lov! Dette er essensen i familieuka:



Å la barn og unge få teste egne grenser, og la foreldre få teste det å la barna fly på egen hånd.

To fantastiske fellesassistenter

Vi hadde med kun to fellesassistenter på grunn av smittevern hensyn. Fellesassistent André var med i år også, han har vært med på leir i flere år. Vi kunne ikke vært mer fornøyd, superflink med både barn, ungdom og voksne. Han hadde med seg en kamerat, og de arrangerte sosiale samlinger og leker for barn og unge på kveldstid. Det ble både filmkvelder, kortspill, sjakk, vannkrig, perling, hobbybokser, quiz, bingo og mye annet gøy.

Testing og smittevernrutiner

Vi var litt forsiktige første dagen, mange



hadde ikke reist og truffet folk på lenge på grunn av koronaen. Derfor gjennomførte vi hurtigtesting av alle. Alle var negative, og kjente nok at litt stress forsvant fra skuldrene da. En stor klapp på skuldra til alle deltakere, dere var sinnssykt flinke til å sprite hender og overholde smittevernrutinene!

Fornøyd med Skien Fritidspark

Komiteen er veldig fornøyd med Skien Fritidspark som leirsted for Aktiv uke for familier. Det står lite om stedet i denne artikkelen, men bare vent – det kommer en fyldig artikkel der dere skal bli mer kjent med stedet, og hva de har å tilby. De holder allerede på å bygge ut og lage flere HC-rom, og det er også planer for mer tilrettelagte aktiviteter fremover.