



Höstens vildmarksläger

I början av oktober samlades ett gäng på ca 30 personer på Stockholms cityterminal för att ta en gemensam buss ut till Sånge-Såby vid Mälarens strand. Där skulle vi tillbringa en helg i vildmarken.

Med tanke på årstiden trodde vi att vädret skulle bli kyligt och därför så hade vi tipsat deltagarna om att ta med extra varma kläder. Men denna helg tycks ha vetat att ett vildmarksläger skulle äga rum. Vi fick ett strålande solskensväder och många satt vid bryggan och solade sig i bara linnen eller T-shirtar.

På morgonkvisten avnjöt de flesta en frukost bestående av hembakat bröd, nypressad juice och en massa annat smått och gott på bordet. Det gällde att fylla magen rejält eftersom vi skulle befinna oss ute resten av dagen.

Vid tionsåret fick vi träffa två tjejer som kom från Äventyrsrehab i Stockholm. Äventyrsrehab är ett företag som anordnar aktiviteter efter individens egna behov och i det här fallet för oss som unga reumatiker med funktionshinder. Vi blev indelade i olika lag och därefter började tio kamper med samarbetsövningar som gick på tid.

Vi stötte på lekar som att bygga ett torn så högt som möjligt av marshmallows och spaghetti, orientera i skogen och leta efter bokstäver som sedan skulle leda fram till ett budskap, till att föra ner ett gummiband från näsan till halsen. Denna kamp var mycket rolig och de flesta fick sig ett gott skratt när någon i det utvalda laget desperat gjorde allt för att få ner gummibandet.

Vid lunchtid åt vi en lunch med vildmarkstema mitt ute i skogen. Kocken hade lagat maten vid elden vilket gav en känsla av verkligt vildmarksliv. De flesta passade också på att sova middag i solen.

Vildmarksdagen avslutades med en samarbetsövning där vi gemensamt med förbundna ögon skulle bilda en fyrkant av ett rep. De som inte deltog tyckte nog det var mycket roligt när allas åsikter blandades och inte minst när en av deltagarna försökte ordna upp det hela genom att räkna hur många steg det var mellan varje rep. Inte alltid lika lätt när man har ögonbindel på sig.

Bastu och pool

Efter en lång dag ute i naturen var det många som tog med

sig sina handdukar och gav sig ner till bastun och poolen. Där satt de flesta och bara njöt av värmen men några passade också på att ta ett dopp i Mälaren. Det såg riktigt kallt ut för oss som inte vågade oss ut, men de som hade vågat doppa sig såg riktigt stolta ut när de kom upp på bryggan igen. Många av dem gjorde om det flera gånger.

Förkylning gjorde sig dock påmind för åtminstone en av de våghalsade efteråt. På kvällen åt vi en tre-rättersmiddag bestående av svampsoppa, fläskfilé och klyftpotatis och till efterrätt en kärleksmums med vaniljglass. Detta var då det vanliga alternativet som mat, men det förekom även andra alternativ för den vegetariske, laktosen och gluten-intolerante mm. Köket hade nog sina frågetecken angående maten, men vi andra bara skrattade och tyckte det var kul att vi ändå var så många som inte tålde samma saker.

Efter en lång dag ute var nog de flesta trötta. Vi bestämde oss för att ta det ganska lugnt på kvällen och kollade på fotbollen mellan Sverige – Kroatien. För de som inte ville kolla på fotbollen fanns det andra alternativ som att spela spel eller sitta och småsnacka bredvid. Vi som satt och småpratade bredvid kunde rätt snabbt ana hur det gick för Sverige med tanke på det skrik som hördes över lokalen när Kroatien gjorde mål. Kvällen var mycket trevlig och Sånge-Såby hade satt fram chips, godis och dricka som var mycket populärt.

Föreläsning om Unga Reumatiker

Söndagsmorgonen började med en föreläsning om unga reumatiker. Denna gång gjorde vi det på ett lite annorlunda sätt. Unga reumatiker försökte beskriva riksorganisationens arbete förutom läger, genom en teater där den ena personen var aktivt medlem i unga reumatiker och den andra personen var precis nyinsjuknad. Denna nyinsjukna person ville ha svar på alla sina nyfikna frågor, allt från jobbiga lärare som inte förstår till att få svar på hur man kan få reda på mer information om sin sjukdom. E

Efter föreläsningen var det paus. Mitt i det hela när alla leker hänga gubbe knackar det på dörren och in kommer en energisk kille och säger att vi ska delas in i lag. Det var dags för pauspatrullen med andra ord.

De kommer in när energin behöver höjas, och denna gång



var det musikflöten som skulle utföras. Det var mycket roligt men en aning svårt med tanke på att en del musik kunde komma från långt tillbaka i tiden. Men det var rätt självklart för oss alla vem som vann och till "The winner takes it all" så dansade några personer från det vinnande laget glatt med varandra och var stolta över att i alla fall ha tagit hem en vins under helgen.

Så kom Baloo

Sedan var det fikadags och strax därefter gästades vi av Baloo och hans kompis. "Självförsvarskillarna".

De lärde oss en del knep om självförvar. Allt från hur man gör när någon håller fast en, till vilka knep man kan använda om någon skulle angripa en. Hur många visste att

en väska och nyckelknippa kunde vara så bra till hands? Föreläsningen var mycket uppskattad och det var många som hade frågor om hur man skulle bete sig i vissa svåra situationer. Baloo svarade gärna och visade mycket gärna på hans kompis hur man skulle kunna göra ett självförvar i den situationen. Till slut tycket vi nog alla lite synd om Baloo's kompis som fick utså att vara försöksdocka hela tiden. Kompisen bara skrattade och sa att han var van.

Innan dagens slut hann vi med att äta lunch, ta ytterligare en fika och utvärdera helgen. På vägen hem i bussen var det mycket prat hit och dit. På de flestas ansiktsuttryck verkade det som att de hade haft en rolig, spännande och givande helg.

PSORIASISTIDNINGEN

Som medlem i Reumatikerförbundet kan du också prenumerera på Psoriasistidningen.
Nu till ett specialpris - 80 kr om året.
Ring 08 - 600 36 36



Unga reumatikers adress

Riksorganisationen
Unga Reumatiker
Pepparvägen 12
123 56 Farsta

Tel: 08 – 605 82 70
Fax: 08 – 605 48 80

Email:
kansliet@ungareumatiker.org
Hemsida:
www.ungareumatiker.org

Beställ nyhetsbrevet

Unga Reumatiker har ett nyhetsbrev som skickas ut regelbundet med de senaste nyheterna inom organisationen.

Är du intresserad kan du anmäla dig genom vår hemsida www.ungareumatiker.org under rubriken "För medlemmar" eller skicka ett mail direkt till adressen nyhetsbrev@ungareumatiker.org.

Ny hemsida

Riksorganisationen Unga Reumatiker utvecklat sin hemsida.

Vill du ta del av resultatet hittar du hemsidan på www.ungareumatiker.org