

## DIABETESLAGER AUGUST 2023 IN BRIGELS

**DATUM: 06.08.2023-11.08.2023**

Zum dritten Mal fand das Sommerlager für Kinder mit Diabetes in Brigels statt. Die Kinder lernen unter professioneller medizinischer Betreuung mit Workshops, Spiel, unzähligen Abenteuern und viel Freude den Umgang mit ihrer Erkrankung. Zudem treffen die Kinder auf Gleichgesinnte und finden sich in einem regen und verständnisvollen Austausch untereinander.

### **TAG 01 SONNTAG, 06.08.23 ANREISETAG**

Aus der ganzen Schweiz reisen die 8- bis 15-jährigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Sonntag zum Start des Kinder-Diabeteslagers nach Chur. Die Kinder sind sehr (an-) gespannt, einige sind bereits zum dritten Mal dabei und freuen sich auf bekannte Gesichter. Auch das Lagerteam geht mit erfahrenen Leitern in die dritte Runde.

In Chur werden beim Tres Amigos gemeinsam alle Koffer in den Bus geladen und nach dieser logistischen Herausforderung vom Taxiunternehmen nach Brigels gebracht. Die 34 Kinder und 9 Leiterpersonen reisen gemeinsam in Bahn und Bus nach Brigels.

Nach der Ankunft im Ferienheim Albin dürfen alle den Hund «Goldie» begrüßen und ihre Zimmer beziehen. Mit vollem Elan bemalen die Kinder ihre individuellen Znüni-Säckli und gestalten kreativ die Zimmerbeschriftung. Wir geniessen das erste Abendessen (Ghackets und Hörnli) und lernen einander beim Abendprogramm näher kennen.



### TAG 02 MONTAG, 07.08.23

Der erste Tag im Lager startet früh, um 7:15 Uhr ist Tagwache. Dank dem leckeren Frühstück fällt das aber leicht. Die Kinder freuen sich auf den Ausflug nach Laax zum Baumwipfelpfad. Am Abend nach diesem kühlen Tag draussen in der Natur und voller neuer Erfahrungen freuen sich die Kinder auf ein warmes Abendessen. Um den bewegungsreichen Tag abzurunden, lernen alle gemeinsam eine Tanz - Choreo zum Freundschaftssong «Dynamit» von Stefanie Heinzmann.

### TAG 03 DIENSTAG, 08.08.23

In den zweiten Tag starten wir ruhiger und die Kinder geniessen Ausschlafen. Auf dem Programm stehen lehrreiche Workshops zum



Thema Diabetes. Die Kinder arbeiten begeistert mit. Vor und nach dem wohlverdienten Znüni gibt es Workshops zu den Themen Ernährung: «Diabetes Typ I und ausgewogene



Zwischenmahlzeit»; Fachbereich Medizin: «Die medizinischen Aspekte von Typ I DM (Geschichte, Theorie, Vor- und Nachteile.

Von Christoph gibt es Erfahrungswerte und Inputs aus dem Alltag, wie z.B. Wie packe ich als Typ I Diabetiker den Ferienkoffer richtig? Am Nachmittag ist Geschick, Zielsicherheit und Freude am Spiel angesagt: Minigolf. Wir meistern auch das treffsicher und erfolgreich!

Nach dem köstlichen Abendessen tut uns allen die Yogaeinheit zum Runterfahren gut und das Stretching macht einfach Spass. Für viele Kinder eine neue und wichtige Erfahrung. Nun schlafen alle tief und ruhig – oooohm!



#### **TAG 04 MITTWOCH, 09.08.23**

Am Morgen müssen wir unsere Rucksäcke gut und überlegt packen, denn heute geht es los auf eine Zweitageswanderung. Die Schlafsäcke dürfen mit dem Auto transportiert werden, das Geschirr für das Outdoor-Essen wird im Rucksack verstaut. Zwischen Brigels und Waltensburg warten die Kinder hungrig auf das Mittagessen und geniessen dann an einer lauschigen Feuerstelle Hamburger und Vegiburger. Bevor wir zum Schlafplatz weiterwandern, gibt es eine erfrischende Glacé zum Dessert.

Beim Schlafplatz neben einem Bauernhof angekommen, bauen die Kinder ihre Zelte auf und richten ihr Schlafgemach ein. Auch eine zweckmässige und mobile Blutzuckermesstation wird eingerichtet. Abends gibt es Feines vom Grill mit Ofenkartoffeln und zum krönenden Abschluss darf natürlich die Schoggibanane vom Lagerfeuer nicht fehlen! Müde und in Erwartung auf eine schöne Sternennacht ziehen sich alle in ihre Zelte zurück.



#### **TAG 05 DONNERSTAG, 10.08.23**

Das Küchenteam erwartet die Kinder mit einem Frühstücksbuffet und warmen Getränken. Wir geniessen das Frühstück unter freiem Himmel, müssen dann unsere kleine Zeltstadt abbauen, bevor wir uns wieder auf den Weg zurück zum Lagerhaus machen. Gut versorgt mit Znüni und Lunch im Rucksack marschieren wir los.

Beim Zmittag ist eine Vertreterin der Presse auf Besuch und auch die Diabetes Leiter-Crew vor Ort. Nach der erfolgreichen 2-Tageswanderung freuen sich die Kinder auf einen entspannten Zvieri im Lagerhaus und einer wohltuenden Dusche. Das Gala-Dinner am Abend endet zur hellen Freude der Kinder mit Schoggimousse zum Dessert.

Zum Abschluss geben die Kinder eine «Dankeschön-Vorführung» für die Leiterpersonen.



### TAG 06 FREITAG, 11.08.22 ABREISETAG

Am Freitagmorgen wird gepackt und geputzt. Mit vereinten Kräften und nach einem bunten Znüni geht das schnell und macht sogar noch Spass. Unfassbar, wie schnell die Zeit bei einer Woche Lager verfliegt! So begleitet uns auf dem Weg zurück nach Chur etwas Wehmut, aber auch die Vorfreude auf die eigene Familie.



Zum dritten Mal können wir auf ein erfolgreiches Kinder-Diabeteslager zurückblicken. Nach dem ersten im Jahre 2021 durften wir all unsere Erfahrungen integrieren, daran wachsen, uns als Team und in der Gruppe weiterentwickeln und gemeinsam mit den Kindern eine wunderschöne Woche verbringen. Es hat dem gesamten Team super Spass gemacht.

Ein herzliches Dankeschön an das Leitungsteam, das medizinische Personal und das Küchenteam sowie den grosszügigen Sponsoren, Eltern und der Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL.

**DANKE!** Ihr seid die Grössten.

Bericht: Billie Josephine Stump / 2023