

Informatie Outdoorkamp

BAS VAN DE GOOR FOUNDATION



Inleiding

Bas van de Goor Foundation

De Bas van de Goor Foundation (BvdGF) is opgericht door oud-top volleyballer Bas van de Goor, die tijdens zijn actieve sportcarrière zelf diabetes type 1 kreeg en de voordelen van sport op zijn diabetes ondervond. De foundation heeft dan ook als missie om mensen met diabetes in beweging te brengen naar een betere kwaliteit van leven.

Wij organiseren sinds 2006 sport- en beweegactiviteiten voor mensen met diabetes. Op die manier willen we mensen met diabetes informeren over de positieve effecten van sport, ze deze effecten laten ervaren en ze inspireren tot een sportief leven. Om deze activiteiten te kunnen organiseren zijn we afhankelijk van partners en donaties.

BvdGF Kampen

In 2007 hebben we voor het eerst een kamp voor jongeren met diabetes georganiseerd, in 2011 volgde het eerste wintersportkamp en in 2021 het eerste Outdoorkamp. Tijdens onze kampen ervaren jongeren met diabetes de positieve effecten van sport en bewegen op een leven met diabetes. Wetenschappelijk is inmiddels ruimschoots aangetoond dat regelmatig bewegen bij mensen met diabetes zorgt voor:

- Een betere werking en opname van insuline, waardoor de insulinebehoefte vermindert;
- Verbeterde bloedsuikerwaarden;
- Minder bloedglucose schommelingen;
- Een verbeterd HbA1c;
- Een fitter en gezonder gevoel.

Naast de focus op sporten en bewegen vinden we het ook belangrijk dat we een leuke tijd hebben waarin deelnemers van elkaar kunnen leren. De kampen zijn dus vooral ook gewoon heel erg leuk en je krijgt de kans om dingen te doen die je anders niet zo snel doet. Bijna altijd komen deelnemers terug van een kamp met nieuwe ervaringen, een goed gevoel en een heleboel nieuwe vrienden!

Voor ouders/verzorgers

Als je kind diabetes heeft ben je vaak voor een groot deel zelf betrokken bij het diabetesmanagement. Dat is nogal een verantwoordelijkheid en niet altijd even makkelijk. Naarmate kinderen ouder worden moeten ze meer zelf gaan reguleren en moet je als ouders/verzorgers leren 'loslaten'. Je kind naar een van onze kampen sturen kan om deze redenen ook lastig zijn, maar wat ons betreft een van de beste keuzes die je kan maken.

Onze kampen zijn de ideale plek om kinderen te laten leren en ervaren in een veilige situatie. Er gaat een uitgebreide (medische) begeleiding mee (zie ook verderop in dit document) en er zijn andere deelnemers die dezelfde dingen ervaren. Bij onze kampen ervaren deelnemers dat ze niet alleen zijn en helpen ze elkaar om meer inzicht te krijgen. Onze ervaring is dat dit bijna altijd positieve ervaringen oplevert. Onze kampen gaan niet over het behalen van 'ideale bloedsuikers' of over 'goed of slecht', maar over mogelijkheden en kennis. Het gaat over ervaren en leren. De groepsgrootte van een kamp zorgt er ook voor dat er altijd aansluiting is voor deelnemers.

In het geval van oudere kinderen begrijpen we dat er twijfels kunnen zijn over deelname - *"Ik ga toch niet naar een Diabeteskamp!"*. De verwachting bij kampen is soms dat het alleen maar over diabetes gaat en over hoe zielig je bent. We kunnen niets anders zeggen dan: **dit is absoluut niet het geval!** Onze kampen gaan juist over unieke dingen doen, positiviteit en lol maken. Uiteraard is diabetes dan automatisch ook gespreksonderwerp en is het een belangrijk onderdeel van het kamp, maar dit staat zeker niet op de voorgrond.

Verderop in dit document vind je meer informatie over het specifieke kamp. Twijfel je hierna nog of heb je nog vragen? Stuur dan een mailtje naar events@bvdgf.org. Wij denken dat een kamp een heel belangrijke ervaring is in de ontwikkeling van een kind met diabetes, dus we overtuigen je graag om aan te melden :)

Outdoorkamp

Doelgroep

Het Outdoorkamp in **Oostenrijk** is voor jongeren met diabetes in de leeftijd van **15 t/m 17 jaar**. Het kamp is uitdagend en we gaan grenzen verleggen, maar we proberen het voor iedereen geschikt te maken. Een basisconditie is een pre, maar je hoeft niet heel sportief te zijn. Het gaat er vooral om dat we ervaren dat van alles mogelijk is, we lol hebben en als groep elkaar helpen. Een uniek moment iedere keer, want wanneer ben je nu samen met zoveel mensen met diabetes bij elkaar?

Periode

Het Outdoorkamp wordt georganiseerd van in augustus. Deze periode valt binnen de reguliere schoolvakanties. We vertrekken zondag heel vroeg met de bus vanaf Papendal en komen op zaterdagochtend weer aan.

Kosten

De kosten voor dit kamp bedragen **700 euro**.

Let op! Sommige verzekeraars vergoeden een gedeelte van dit bedrag. Je kunt bij ons een factuur opvragen.

Locatie

We verblijven de hele week (behalve de tweede nacht) in een jeugdhotel in Radstadt. Daar hebben wij de beschikking over een hele slaapverdieping. De tweede nacht verblijven we na hike tocht in een berghut.

Kampbegeleiding

Vanuit de Bas van de Goor Foundation gaat er kampbegeleiding (met diabetes!) mee en het kamp wordt georganiseerd in samenwerking met **Go For Mountains**. Een Nederlandse organisatie in Oostenrijk.

Medische begeleiding

Uiteraard gaat er een grote groep medische begeleiding mee. De arts en diabetesverpleegkundigen beschikken over veel ervaringen en blijven altijd bij de groep. Elke deelnemer wordt toegewezen aan een diabetesverpleegkundige tijdens het kamp. Voorafgaand aan het kamp ontvang je een medische vragenlijst en heb je de mogelijkheid om nog dingen te bespreken met de medische begeleiding. Ze zijn mee voor de veiligheid, maar ook om te helpen bij de ontwikkeling naar zelfstandigheid. Een ideaal moment dus om te leren in een veilige omgeving!

De BvdGF hecht veel waarde aan een veilige omgeving voor de deelnemers en begeleiders. Hierbij hoort ook een verklaring omtrent gedrag van de begeleiders. Alle begeleiders van het outdoorkamp zijn in het bezit van een geldige Verklaring Omtrent Gedrag (VOG).

Wat gaan we doen?

Tijdens het Outdoorkamp gaan we grenzen verleggen in een prachtige omgeving. Op het programma staan verschillende Outdooractiviteiten, maar er is ook ruimte voor vrije tijd. Zoveel als mogelijk gaan we met de hele groep alle uitdagingen aan en als het even moeilijk of spannend is, dan slepen we elkaar er doorheen! Dit staat er bijvoorbeeld op het programma:

- 2 daagse hike: we maken een fantastisch tocht van twee dagen door de bergen en slapen 's nachts in een echte berghut. *Dit is een pittige tocht, maar met de hele groep zorgen we ervoor dat iedereen het haalt. (basis conditie is een pre)*
- *Canyoning: als je dit nog nooit gedaan hebt, dan wil je dit zeker niet missen! Met een wetsuite aan vinden we onze weg door een kloof vol met water! Een echte aanrader.*
- *En nog veel meer! Raften, klimmen, outdoorgames en natuurlijk sluiten we af met een kampvuur!*

Tot slot

Het hele kamp is natuurlijk afgestemd op deelnemers met diabetes. Bij sommige activiteiten zijn er uitdagingen als je diabetes hebt, maar dit ook het idee. We willen laten zien dat een heleboel dingen juist wel kunnen en overall is een oplossing voor. We verleggen grenzen en leren aan te passen op onverwachte situaties!

Weekoverzicht

	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag
Ochtend	6.00 uur Vertrek vanaf Papendal, Arnhem	Teambuilding Start 2-daagse hike	Hike: dag 2	Rafting
Middag	Aankomst in Oostenrijk	Hike naar berghut	Hike terug naar het dal	Zwemmen
Avond	Kamerindeling & kennismakings spellen	Vrije tijd	Spellenavond	Diabetes & Zo

Weekoverzicht

	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	
Ochtend	Canyoning	Klimmen	Aankomst op Papendal, Arnhem (Nederland)	
Middag	Outdoor Games	Sportmiddag		
Avond	Kampvuur	Vertrek vanuit Oostenrijk met de bus		