

# TANDÅDALSVECKA 32

Olika föreningar träffas en vecka för en välbehövlig rekreation. Vecka 32, i augusti, åkte vi i RMT till Tandådalen och dess vackra fjäll. I år hade vi rekreationsvecka tillsammans med Afasiföreningen och ILCO

Ord som kom i morse i de vackra fjällen.

---

## MORGON I FJÄLLEN

---

En solstrimma -  
letar sig över  
fjällens topp i  
tidig morgontimma

Morgon i fjällen njuter jag av

En gryning –  
så underbar att följa  
i augusti när solen strålar  
över trädens toppar i  
vackra nyanser så vackert skölja

Morgon i fjällen njuter jag av

En vind -  
som friskar i  
gör att molnen far fram  
med väldig fart  
luften i fjällen ger ny energi

Morgon i fjällen njuter jag av

110808

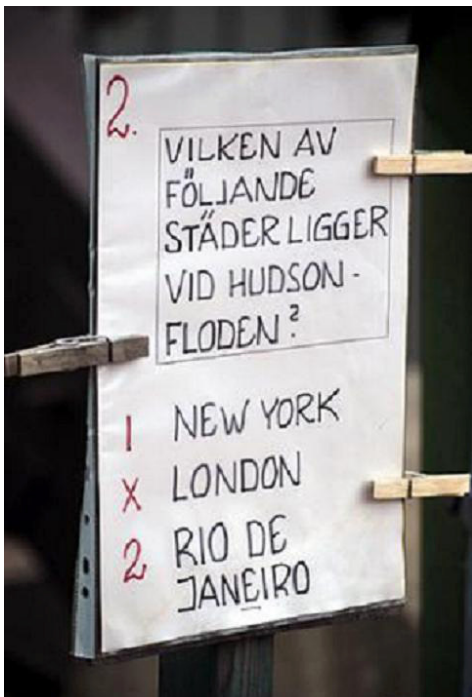
Fri vers av [sajo](#) ♥

Vi börjar dagen med frukost. Där pratar vi ihop oss om vad som ska hända under dagen. Många aktiviteter finns att välja emellan, så som: vandra i fjällen, besöka trollskogen, sittgympa, vattengympa, boule eller kanske väljer man att bara vara och kopplar av med en läsvärd bok eller ett korsord.



Isak från RMT som boulespelare

Efter frukosten ser många, både ung och gammal, fram emot en rolig och lärorik tipspromenad. Ibland är man ett helt gäng som hjälps åt med frågorna eller också kan man gå själv. Vid kvällsmaten kan man sedan ha chans att vinna fina priser.





Ingalill, Björn, Britt och Sven-Olof klurar ut svaren på frågorna.

Denna vecka träffar man alltid nya vänner och delar med sig av olika erfarenheter. Medlemmar i Afasiföreningen brukar ha musikterapi som är en härlig variant av rekreation i fjällen. Ibland åker man ner till Sälens by för att fika och shoppa samt till äventyrsbadet Experium som även är roligt för barnen som deltagare.



Jakob från RMT Dalarna

Naturen i fjällen bjuder på så mycket vackert och fint. Många av deltagarna tycker om att skapa här i fjällen. Några målar tavlor, andra diktar och har man tur kan man få se den ståtliga älgturen i skidbacken.



Denna rekreationsvecka är verkligen avslappnande vare sig man åker ensam eller har familjen med. En vecka då man slipper laga mat, allt för en kostnad av 2500 kronor. Vad som krävs är ett intyg från sin doktor eller sjuksköterska att Du är i behov av denna vistelse. Även personer från andra Landsting har möjlighet att söka till en rekreationsvecka i Tandådalen.

Detta är några ord skrivna av Sara Jonsson, medlem i RMT Dalarna samt i Reumatikerföreningen.

Fotona är tagna av Sara Jonsson.