

# DIABETESLAGER @FLUMSERBERG

## VOM 3. - 9. AUGUST 2025

Eine **kun**ter**bun**te Woche voller Abenteuer, vieler Freudenmomente und neu gewonnener Freundschaften liegt hinter uns.

Vom 3. bis 9. August erlebten 31 mutige Kinder und Jugendliche sowie ein 19-köpfiges Lagerteam eine unvergessliche Zeit am Flumserberg.

Mit diesem Lagerbericht blicken wir nochmals auf unsere Woche im Diabetes-Lager 2025 zurück, das in diesem Jahr bereits zum fünften Mal stattfand.

Die Kinder und Jugendlichen wurden während der Woche von einem professionellen medizinischen Team, einem engagierten Küchenteam mit Ernährungsberaterinnen und einer kompetenten Lagerleitung mit viel Herz begleitet.

In Workshops wie auch im gemeinsamen Miteinander konnten die Teilnehmenden Neues voneinander lernen, ihr Wissen vertiefen und wertvolle Erfahrungen sammeln. Natürlich kam auch die Freude nicht zu kurz: Durch Spiel, Spass und unzählige Abenteuer erlebten die Kinder und Jugendlichen eine Woche voller schöner Momente.

Auch in diesem Jahr bot das Lager die Möglichkeit, auf Gleichgesinnte zu treffen, neue Freundschaften zu knüpfen und sich auf einer bedeutsamen, verständnis- und vertrauensvollen Ebene auszutauschen.

**Schön war's – und nun auf zum bunten Rückblick...** 

## TAG 01 SONNTAG, 03.08.25 | ANREISETAG

### Sonntag – voller Vorfreude und Aufregung

Am Nachmittag trudeln alle Kinder und Jugendlichen am Flumserberg ein – begleitet von Eltern, Geschwistern, Grosseltern und anderen lieben Menschen, die mindestens genauso aufgeregt sind wie die Kinder und das Lagerteam. 🥳

Die Ankunft wird von einem Postenlauf begleitet, damit alles seinen richtigen Platz findet. Jedes Kind erhält ein Namensschild, die Schlafplätze werden bezogen und die Kinder richten sich in ihrem Lagerschlag ein – dem Ort, an dem in den nächsten Tagen noch so vieles passieren wird. Voller Freude wird begrüsst, und so manches Gesicht erkennt man schon vom letzten Lager wieder.

Beim Apéro im Aufenthaltsraum wird angeregt geplaudert und die Vorfreude auf eine Woche voller Abenteuer geteilt. Anschliessend heisst es Abschied nehmen von Eltern, Geschwistern, Grosseltern und anderen lieben Menschen. 🤝❤️

Das Lagerteam stellt sich vor – auch hier ist die Neugier gross, wer die Kinder und Jugendlichen sind. Ein Kennenlernspiel mit Ball bricht schnell das Eis, und bald hallt das erste fröhliche Lachen durch den Aufenthaltsraum.

Danach geht es zum gemeinsamen Znacht. Vorher werden noch individuelle Handbändeli geknüpft, die ersten Freundschaften entstehen. Die Bändeli gibt es in den Gruppenfarben Blau 💙, Rot ❤️, Grün 🟢, Gelb 🟡 und Lila 💜, gemeinsam gestaltet mit der jeweiligen Gruppenleiterin oder dem Gruppenleiter. So weiss jeder sofort, zu welcher Gruppe er gehört.

Als nächstes bekommen alle Kinder ein kleines Stoff-Umhängetäschli, das sie mit ihrem Namen beschriften dürfen – so finden auch die BZ-Lesegeräte (Blutzucker-Messgeräte) immer ihren Platz.

Zum Abendessen geniessen wir Wienerli mit Kartoffelsalat, plaudern und lachen mit unseren Sitznachbarinnen und -nachbarn. Danach heisst es zum ersten Mal: Zähne putzen, Pischli anziehen – und von den Abenteuern träumen, die uns in dieser kunterbunten Woche erwarten. 🍷



## TAG 02 MONTAG, 04.08.25 | GELB

### Montag – Farbe «Gelb»

Um 07:45 Uhr starten wir mit einer musikalischen Tagwache in unseren ersten vollen Lagertag zur Farbe **Gelb**. Nach einem reichhaltigen Frühstück, bei dem sich alle für die bevorstehenden Abenteuer stärken, spielen wir einige Kennenlernspiele – unter anderem Menschenmemory. Dabei lernen wir einander noch besser kennen und erleben bereits am Morgen viel Freude, Spass und Spiel in der Gruppe.

An diesem schönen Tag steht unsere erste Wanderung auf dem Programm. Pflichtbewusst packen wir unsere Rucksäcke, cremen uns mit Sonnenschutz ein – und schon heisst es: *Allez, los geht's!*

Beim ersten Zwischenstopp toben sich Gross und Klein auf dem Spielplatz aus und geniessen den Zvieri. Weiter wandern wir zur **Alpkäserei Flumserberg** auf 1'399 m ü. M., wo wir eine spannende Führung erleben – vom Stall, über die alte Käserei, bis hin zum Verladen der Käselaike ins Tal.

Voll neuer Eindrücke und Erfahrungen in der Natur geniessen wir am Abend ein feines Znacht. Zum Abschluss des bewegungsreichen Tages findet unser gemeinsames **Abendritual** in den Gruppen statt: Wir blicken auf den Tag zurück und teilen, was uns besonders Freude gemacht hat: *in der Natur sein, das Essen, die Käserei, das Wandern, die Zimmerzeit, der Austausch miteinander* – und vieles mehr.

Zur Spätmahlzeit gibt es noch eine ganz besondere Leckerei: wunderbaren Alpkäse (5 kg!), den die Kinder selbst anschneiden dürfen – frisch aus der Käserei vom heutigen Tag.



## TAG 03 DIENSTAG, 05.08.25 | BLAU

### Dienstag – Farbe «Blau»

Wir starten mit sanften musikalischen Klängen in den Tag. Heute widmen wir uns der Farbe **Blau**. Nach dem Frühstück packen wir unsere Rucksäcke mit feinen, vorbereiteten Znüni- und Zmittag-Boxen. Es folgt die tägliche Eincreme-Routine – schliesslich wollen wir für unseren Tagesausflug bestens vorbereitet sein.

Dann geht es los: zuerst mit dem Postauto, dann mit der Gondel hinunter zum See nach Unterterzen. Unser Ziel ist das **Spielerlebnis Walensee**. Von Unterterzen wandern wir nach Murg, wo wir unser Znüni geniessen. Anschliessend bringt uns das Schiff nach Walenstadt, wo wir uns auf dem grossen Spielplatz austoben können.

Zum Zmittag grillen wir gemeinsam – es gibt Schnitzelbrot, kleine Würstli und Grillkäse. Wir legen eine wohlverdiente Pause ein und geniessen das Essen in geselliger Runde. Danach wartet erneut der Spielplatz auf uns, wo wir uns nach Herzenslust vergnügen.

Ein ganzer Tag am See – einfach herrlich! Schliesslich heisst es wieder *Schiff ahoi!* und wir fahren zurück nach Unterterzen. Von dort geht's mit der Gondel wieder hoch in die Flumserberge. Müde, aber überglücklich kommen wir im Lagerhaus an.

Nun heisst es: entspannen, spielen und die Freizeit geniessen.

Am Abend, nach einem feinen Znacht, folgt unser **Abendritual**: In den Gruppen blicken wir gemeinsam auf den Tag zurück. Was hat uns besonders Freude gemacht? *Spielplatz, Bähnli fahren, Grillen am See, Schiff fahren* – und noch vieles mehr!

Mit vielen schönen Erinnerungen im Herzen freuen wir uns auf morgen. *Buona notte!* 😊



**Mittwoch – Farbe «Grün»**

Nach einem erfrischenden Frühstück starten wir in die erste Workshop-Runde.

Beim **Workshop Ernährung** lernen wir von den Ernährungsberaterinnen, wie wir unsere eigenen *Infused Waters* mixen – mit grünen, frischen Kräutern aus der Natur. Beim **medizinischen Team** erfahren wir spielerisch in einem Diabetes-Quiz vieles rund um die Handhabung von Diabetes. In einem weiteren Workshop tauschen wir uns mit den Lagerleitern Lukas und Michelle, die selbst Typ-1-Diabetes haben, über positive Erfahrungen und den Alltag mit dieser Diagnose aus.

Heute dürfen wir zudem viele Gäste begrüßen – unter anderem Hansueli Trüeb vom Diabetesclub.ch, Roger Bürer der Abbott sowie Simon Loosli von Ypsomed.

Am Nachmittag wartet ein weiteres Highlight der Woche: der Besuch im **Hallenbad**. Hier wird nach Herzenslust geschwommen, getaucht, geplansch, über die Wasserfläche geklettert und Ball gespielt. 🌊

Am Abend können die Kinder zwischen einem Ballspiel draussen und einer Runde «Wehrwölflä» wählen – und beides sorgt für viel Spass.

Zum Abschluss des Tages folgt nach dem Znacht wie immer unser **Abendritual**: In den Gruppen blicken wir gemeinsam zurück und teilen unsere schönsten Momente. Die Highlights heute? *Hallenbad mit Rutschbahn und Klettergerüst, ins Wasser springen, Workshops ...* und vieles mehr! 🥰



**Donnerstag – Farbe «Rot»**

Der Tag verspricht ein besonderes Abenteuer! Nach einem feinen Frühstück fahren wir mit dem Postauto und der Sesselbahn hoch hinauf, um die berühmte Rodelbahn **Floomzer** zu erobern. Mit jubelnden Schreien sausen wir durch den Wald den Berg hinunter – ein Riesenspass und richtig rasant! Unten angekommen, leuchten die Augen vor Aufregung und Freude.

Zum Zmittag bleiben wir oben am Berg und bräteln gemeinsam. Die Kinder entfachen ein grosses Feuer und bereiten Würste, Vegiwürste, Grillkäse und jede Menge frisches Gemüse zu – *yummy!* Danach machen wir uns zu Fuss, mit vereinten Kräften, auf den Weg den Berg hinunter bis zur Talstation und weiter zurück ins Lagerhaus.

Erschöpft, aber glücklich angekommen, heisst es erst einmal duschen, Rucksäcke auspacken und dann ein feines Znacht geniessen.

Am Abend gibt es verschiedene Angebote: eine entspannende Yogaeinheit, einen Posten in der Küche, wo die Kinder der Küchenfee beim Gemüserüsten helfen, eine Uno-Runde mit dem Küchenchef und Leiterinnen sowie einen offenen Austausch mit Michelle und Lukas, die aus eigener Erfahrung erzählen, wie sie mit besonderen Alltagssituationen bei Typ-1-Diabetes umgehen.

Zum Abschluss folgt unser tägliches **Abendritual**: Beim Rückblick steht das Rodeln ganz klar an erster Stelle der Highlights. Danach gibt es die Spätmahlzeit – und dann ab ins Bett, um neue Energie für den nächsten Lagertag zu tanken. 🍷



## TAG 06 FREITAG, 08.08.25 | REGENBOGEN

### Freitag – Farbe «Regenbogen»

Nach einem erfrischenden Frühstück starten wir in die zweite Workshop-Runde.

Im **Workshop Ernährung** lernen wir von den Ernährungsberaterinnen, wie wir den Kohlenhydratgehalt von Lebensmitteln mithilfe von Karten erkennen können. Beim **medizinischen Team** erfahren wir Spannendes über das Reisen mit Diabetes und den Umgang mit besonderen Situationen im Alltag. In einem weiteren Workshop basteln wir gemeinsam mit Billie Stofftaschen für die Lagercrew und bereiten den grossen Discoabend vor.

Zum Zmittag sind wir wieder zurück im Lagerhaus und geniessen ein stärkendes Mittagessen – *yummy!* Danach geht es mit vereinten Kräften ans Packen. Koffer und Taschen werden gefüllt, bevor wir uns bei einem Gruppenspiel noch einmal so richtig austoben. Unfassbar, wie schnell eine Lagerwoche vergeht! Beim Packen mischt sich etwas Wehmut mit der Vorfreude auf das Wiedersehen mit der eigenen Familie.

Am Abend erwartet uns eines der letzten Highlights: **Disco!** 🕺👯  
Zu unserer selbst erstellten Playlist wird getanzt, was das Zeug hält. Bunte Leuchtbändeli und leuchtende Brillen sorgen für die perfekte Party-Stimmung – der krönende Abschluss einer rundum gelungenen, bunten Lagerwoche.

Doch dann gibt es eine besondere Überraschung: Die Kinder und Jugendlichen bedanken sich beim gesamten Lagerteam mit selbst bemalten Stofftaschen und kleinen Geschenken. Das Team ist überwältigt und unfassbar dankbar für diese liebevolle Geste. ✨



## TAG 07 SAMSTAG, 09.08.25 | ABREISETAG

Weil wir von der gestrigen Disco noch nicht genug haben, werden wir – wie von uns gewünscht – mit Discosound geweckt. 🎵 ✨ Ein letztes Mal geht es gemeinsam hinunter in den Speisesaal, wo wir zusammen ein letztes, feines Zmorgen geniessen. 🍷 🍩



Nach dem Zähneputzen heisst es: Koffer bereitstellen und das Beste aus dem Lagerschlag herausholen. Alle packen kräftig mit an beim Wischen und Staubsaugen – so geht das ganz schnell! 🧹 ✨

Um 09:15 Uhr treffen die ersten Eltern, Grosseltern, Schwestern und Brüder ein. Yayyyyyy! 🎉 🧑🏻🧑🏻



Doch das bedeutet auch: Es ist Zeit, von Freundinnen und Freunden und von der Lagercrew Abschied zu nehmen... 🙋❤️

Eine kunterbunte und unvergessliche Woche voller Abenteuer, Freude und Gemeinschaft liegt hinter uns. 🔄

Wir durften beobachten, wie die Kinder & Jugendlichen über sich hinauswuchsen, neue Freundschaften schlossen und gemeinsam ihren Alltag mit Diabetes stark meisterten. 🤝❤️

Unser Dank gilt allen, die dieses Lager möglich gemacht haben – dem engagierten Lagerteam, dem medizinischen Team, den Ernährungsberaterinnen und nicht zuletzt den Sponsoren und Unterstützern, die mit ihrer grosszügigen Hilfe ein solches Erlebnis erst ermöglicht haben. 🙏 ✨

Wir freuen uns schon heute auf das nächste, das sechste Kinder-Diabeteslager 2026 und sind gespannt, welche Geschichten und Momente uns dann erwarten! 🎉 🌈

Bis dahin wünschen wir allen Kindern, Jugendlichen und ihren Familien Gesundheit, Freude und viel Lebensenergie! ☀️

Herzlichst,  
Das Lagerteam Kinder-Diabeteslager 2025



## **SPONSOREN**

La Conditoria, Iba/ Office World, Markwalder Papeterie, Stiftung Idea Helvetia, Emmi, Gesundheitsamt Kanton Graubünden, Landi, Albert Spiess, Arno de Giorgi, Coop, Lidl, Migros-Genossenschafts-Bund, Genossenschaft Tofurei Engel, Fleischrocknerei Churwalden AG, Grischuna, HUG AG, Gebana AG, Volg, Diabetesclub.ch

## **Autorinnen Lagerbericht**

Billie Josephine Stump (Lager-Hauptleiterin)

2025