**PROSJEKTETS VARIGHET**

**Forventet startdato**

**(dd.mm.åååå)**

**Forventet sluttdato**

**(dd.mm.åååå)**

**INFORMASJON OM SØKER**

**Informasjon om søker rolle**

**Fornavn**

**Mellomnavn**

**Etternavn**

**Kjønn**

**Akademisk grad**

**Ansatt i**

**Stilling**

**Land**

**Epost**

**Telefon**

**Mobil**

**Telefon arbeid**

**PROSJEKTINFORMASJON**

**Prosjektnavn** Hengekøyetur

**Skal prosjektet foregå i eller tilknyttes det sentrale organisasjonsleddet?**

Nei

**Organisasjonsledd**

**Navn på lokallag/fylkeslag med mer**

**Organisasjonsnummer**

**Kontonummer til**

**organisasjonsleddet**

**BESKRIVELSE AV PROSJEKTET**

**Bakgrunn for prosjektet/tiltaket**

Våren 2020 gjennomførte PEF en undersøkelse om hvilken betydning Covid-19 har hatt for våre grupper. Undersøkelsen viste blant annet økt ensomhet og nedstemthet for hos omtrent 30% av respondentene. Vi ønsker på bakgrunn av det å tilby et arrangement der folk kan møtes fysisk etter en lang periode med sosial nedstenging. For mange har naturen vært et viktig oppholdssted og mange har sovet ute i hengekøye det siste året, men ikke alle opplever naturen som en trygg arena. Det kan komme av manglende erfaring, lite utstyr eller at man ikke har venner og familie å dra på tur sammen med. Derfor ønsker vi å tilby en lavterskeltur i naturen med mulighet for gode samtaler, erfaringsutveksling, matlaging og en natt under åpen (stjerne)himmel.

**Målsetting for prosjektet/tiltaket**

Å gi deltakerne en mulighet til å være ute i naturen sammen med andre. Både det å være ute i naturen og det å være sammen med andre har vist seg å være helsefremmende. Målsettingen er at deltakerne vil føle på en fellesskapsfølelse og mindre ensomhet. Vi tror også at dette prosjektet vil føre til at folk går ut av egen komfortsone ved å være ute i naturen, lage mat ute på et stormkjøkken og sove ute under åpen himmel. Dette er aktiviteter som kan gi økt mestringsfølelse.

**Målgruppe for prosjektet/tiltaket**

De som lever med psoriasis, atopisk eksem, kronisk urtikaria, hidradenitis suppurativa eller psoriasisartritt.

**Antall personer dere**

**planlegger å få**

**med/eller nå**

10 (Det kan lånes ut 10 stk hengekøyer, liggeunderlag, tarp og hodelykter)

**Gi en beskrivelse av det dere planlegger å gjennomføre**

Før turen vil gruppa ha et planleggingsmøte for å bestemme når de skal dra, hvor de skal være, hva man skal spise og hvilke aktiviteter som kan gjøres. Det skal gjennomføres én overnattingstur ute under åpen himmel. Psoriasis- og eksemforbundet sentralleddet har bestilt hengekøyer med logo, liggeunderlag, tarp, hodelykt og stormkjøkken. Dette for at vi lokalt enkelt kan gjennomføre overnattingsturer. Utstyret vil bli sendt i posten. Det er også laget en pakkeliste og tips til mat å lage ute som turleder får tilsendt hvis det er ønskelig. Utgiftene til dette arrangementet vil i all hovedsak være fraktkostnader for utstyret, mat og ved. Vi vil velge et sted det er lett å komme seg til og det vil være mulighet for ulike aktiviteter. Det vil legges til rette for å gå tur og for å være igjen på leirstedet, slik at alle behov ivaretas. Kvelden vil også inkludere matlaging. Etter endt tur sender turarrangøren det lånte turutstyret tilbake til sentralleddet.

**Hva gjøres av frivillig innsats i prosjektet/tiltaket?**

Det meste av prosjektet er drevet av frivillige i lokallaget. Det eneste sentralleddet vil bidra med er å låne ut turutstyr samt å sende oppskrifter og pakketips. Frivillige vil planlegge og markedsføre turen, rekruttere deltakere samt gjennomføre turen. Frivillig vil også returnere det lånte utstyret tilbake til sentralleddet.

**Vil dette prosjektet/tiltaket bidra til økt frivillighet lokalt?**

Ja

**Hvilke resultater forventer dere å oppnå?**

Vi forventer at deltakerne skal føle på en fellesskapsfølelse ved å endelig være sammen med andre igjen. Vi ønsker også at de skal føle på økt mestring siden de skal være ute i naturen, lage mat ute og sove under åpen himmel. Det å gjøre nye eller utfordrende ting sammen kan føre til at man raskt knytter bånd, og vi håper at nye vennskap dannes. Vi ønsker at gruppen skal føle på mestringsfølelse ofte. Vi håper derfor at deltakerne blir motivert og inspirert til å gå utenfor komfortsonen flere ganger.