**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** Kunnskap gjør frisk

**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 tendensene økt stress og sykdomsaktivitet for 42 % av respondentene og økt ensomhet og nedstemthet for hos omtrent 30% av respondentene. Sett i lys av kunnskap om psykisk helse og hud, er det viktig å agere, samt komme undersøkelsens tendenser i møte. Vi vil derfor i dette prosjektet invitere til en samling med fokus på både sosial omgang og kunnskap.

**Målsetting for prosjektet/tiltaket**

Å gi deltakerne en arena hvor de møte og omgås andre med samme utfordringer sosialt, samtidig som de får kunnskap om egen helse. Kunnskap som lar seg overføre til praksis i eget liv.

**Målgruppe for prosjektet/tiltaket**

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

**Antall personer dere**

**planlegger å få**

**med/eller nå**

25 (sett inn tall som passer for dere)

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

I dette tiltaket vil vi gjennomføre temakvelder. Vi ser for oss tre ulike kvelder av mer praktisk art. Den første kvelden vil vi ha introduksjon om diagnosene, neste kveld skal vi fokusere på kosthold og fysisk aktivitet.

Siste kveld ønsker vi å gjennomføre en tur i skogen hvor bevegelse er tema. Vi vil snik-mosjonere sammen med en fysioterapeut i skogen. Når det stoppes for å "lunsje" vil fysioterapeuten si noen velvalgte ord om nytten av å være i bevegelse med fokus på hverdagsmosjon.

Hver kveld vil ha fokus på det sosiale i tillegg til det faglige, for å gi deltakerne en trygg arena for å omgås andre sosialt. Å dele kunnskap og erfaringer seg imellom er en viktig og nyttig komponent for å mestre hverdagen. Deltakerne vil oppfordres til å finne seg turkamerater i gruppen. Under alle samlingene vil det være likepersoner tilstede og noen ganger vik de være en aktiv del av programmet.

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

Hele prosjektet er drevet av frivillige i lokallaget og/eller fylkeslaget. De frivillige vil gjøre avtaler med fagpersoner, booke egnet lokale, sende ut invitasjoner og markedsføre tilbudet. Frivillige vil delta på hver av kveldene, for å ta imot deltakerne og for å legge til rette underveis i arrangementet.

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

Ja

**Hvilke resultater forventer dere å oppnå?**

Vi forventer at deltakerne skal få kunnskap, både teoretisk og praktisk, som kan gi dem en bedre helse. Vi håper at noen i gruppen vil finne tonen og bli turkamerater ut over dette prosjektet.