**Prosjektnavn:**«Mestring uten muskler – Aktiv uke 2019» **Søker:**Aktiv uke 19-komitèen, FFMU **Prosjektperiode:**06.08.19 – 13.08.19 **Innvilget sum:**Kr 10.000 pr deltaker med Duchenne muskeldystrofi, for inntil 4 deltakere.

**Om prosjektet:**Vi arrangerer Aktiv Uke 2019 i Spania hvor vi skal tilby våre deltakere en reise med aktiviteter, sosiale sammenkomster, sol og varme. Vi skal tilby dem en unik mulighet til å oppleve noe nytt og teste sine grenser i trygge omgivelser, gi dem opplevelser som hverdagen med en muskelsykdom ikke tilbyr.

Aktiv Uke 2019 skal være på Solgården i Spania. Aktiv Uke har vært arrangert der før med stor suksess. Vi planlegger aktiviteter som Padleboard, Escape-Room, og bading i både basseng og hav med mye mer.

Vårt hovedmål er at våre deltakere skal få en økt mestringsfølelse ved å gjennomføre utfordrende aktiviteter, kjenne på en følelse av selvstendighet og bygge opp sin egen selvtillit. Vi ønsker at hver enkelt deltaker skal se muligheter foran begrensninger, og tørre å prøve nye ting. Videre ved å utfordre seg selv, håper vi at deltakerne kan ta med seg følelsen av både selvstendighet og selvtillit tilbake til sitt daglige liv.