

Lettere kropp

E-læring i gode matvaner og enkel hverdagsmosjon

Det overordnede målet med prosjektet 'Lettere kropp' er å tilby ungdom og unge voksne med utviklingshemning et enkelt interaktivt verktøy for måltidsplanlegging, matkunnskap og -innkjøp samt nyttig hverdagsmosjon og effekter av fysisk aktivitet. Det konkrete målet er å bekjempe overvekt og slik bidra til bedre helse og økt livskvalitet.

Vår ambisjon er å utvikle en engasjerende e-læringsapplikasjon som er nyttig og enkel, men samtidig "morsom" å bruke. Tilknyttet denne utvikler vi også et opplegg for støttepersoner for personlig oppfølging og kursvirksomhet i grupper.

E-læringsapplikasjonen vil bli testet ut i praksis av mennesker med utviklingshemning.



Prosjektet er et samarbeidsprosjekt mellom NFU (Norsk Forbund for Utviklingshemmede) og Karde AS.

Karde AS har prosjektledelsen, utarbeider innholdet for e-læringsapplikasjonen og støttemateriellet, og følger opp uttestingen.

NFU sprer informasjon om prosjektet og rekrutterer brukere til uttesting blant sine medlemmer.



Prosjektet finansieres med helseprosjektmidler fra ExtraStiftelsen. Deltakerne i prosjektet legger også ned en betydelig egeninnsats.

Prosjektperioden er 2018-2019.

Kontaktinformasjon

Prosjektleder: Riitta Hellman

Kontakt: rh@karde.no, 982 112 00

Nettside: <http://www.karde.no/lettere-kropp>