

# Hjemmetrening og videokontakt

Hovedmålet med prosjektet er å hjelpe mennesker med utviklingshemning til mer fysisk aktivitet via videotrening og mer sosial kontakt via videomøter. Dette er spesielt viktig nå med nedstengte aktivitetstilbud og begrensninger for sosiale fysiske treff på grunn av smitteverntiltak. Mer fysisk aktivitet og sosial kontakt vil kunne gi økt livskvalitet og bedre fysisk form.



Vi skal lage et nettsted for støtteapparatet med informasjon om videobasert trening, både tilpasset mennesker med utviklingshemning og treningsressurser fra ordinære treningscentre. Nettstedet skal også inneholde informasjon om hvordan støttepersoner kan lage instruksjoner for mennesker med utviklingshemning så de kan benytte treningsressursene på egen hånd. Det skal også gis veiledning i bruk av diverse verktøy for nettmøter og andre former for videokontakt.

Prosjektet foregår perioden 8.3.2021 – 30.6.2022. Det finansieres med midler fra Stimuleringsprogram for helsefrivilligheten, administrert av Stiftelsen Dam. NFU er søkerorganisasjon og samarbeidspartner i prosjektet. Karde utfører mesteparten av prosjektarbeidet.

Prosjektets nettside <https://www.karde.no/hjemmetrening-og-videokontakt>  
Kardes Facebook-spalte <https://www.facebook.com/kardeasno>

## Kontakt

Gro Marit Rødevand, prosjektleder

E-post: [gro.marit.rodevand@karde.no](mailto:gro.marit.rodevand@karde.no)

Telefon: 913 50 096