

Mat og trivsel

E-læringskurs i kosthold og fysisk aktivitet

I prosjektet har vi laget et gratis e-læringskurs i kosthold og fysisk aktivitet for mennesker med utviklingshemning, se <http://dev.karde.no/>. Vi har også laget et tilsvarende kurs for tjenesteytere, foreldre og andre omsorgspersoner. Dette ligger på SORs e-læringsportal; <http://kurs.helsekompetanse.no/sor>. Det er lurt å registrere seg og så være innlogget når kurset tas. Da kan man fortsette der man slapp sist ved ny kursøkt. Kurset tar ca. 4 timer.

Norsk Nettverk for Down Syndrom var prosjekteier. Karde AS gjennomførte prosjektet. ExtraStiftelsen støttet prosjektet økonomisk.



Mål:

Hovedmålet i prosjektet var å bidra til god helse for personer med utviklingshemning gjennom et sunt kosthold og fysisk aktivitet.

Samarbeidspartnere:

- Stiftelsen SOR (Samordningsrådet for arbeid for mennesker med utviklingshemning)
- Ernæringsfysiolog Marianne Nordstrøm fra Frambu kompetansesenter for sjeldne diagnoser bidro i det faglige arbeidet.
- Peder Morset folkehøgskole deltok i uttestingen før de første versjoner av kursene ble justert.



Prosjektet pågikk i 2014 og 2015.

Kontaktinformasjon:

Prosjektleder: Gro Marit Rødevand

E-post: gro.marit.rodevand@karde.no

Mobiltelefon: 913 500 96

Nettside: www.karde.no/prosjekter/2009-2/mat-og-trivsel