

Mosjon og trening

Hovedmålet med prosjektet er å hjelpe og motivere mennesker med utviklingshemning til mer fysisk aktivitet. Dette er spesielt viktig nå pga. en lang periode med nedstengte aktivitetstilbud på grunn av smitteverntiltak. Mer fysisk aktivitet vil kunne gi målgruppen økt livskvalitet og bedre fysisk form.



Dette er et oppfølgingsprosjekt til 'Hjemmetrening og videokontakt'. Vi skal lage et motiverende og lettlest nettsted for mennesker med utviklingshemning. Det vil inneholde informasjon om trening via digitale ressurser, som videoer, og om utendørsaktiviteter. På nettstedet vil det i prosjektperioden legges ut informasjon om konkurranser i fysisk aktivitet for målgruppen, både individuelle og for grupper. Nettstedet vil også inneholde et meny punkt for støtteapparatet.

Prosjektet foregår fra juni 2021 og ut juni 2022. Det finansieres med midler fra Stimuleringsprogram for helsefrivilligheten, administrert av Stiftelsen Dam. NFU er søkerorganisasjon og samarbeidsparter i prosjektet. Karde utfører mesteparten av prosjektarbeidet.

Prosjektets nettside: <https://www.karde.no/mosjon-og-trening>

Kardes Facebook-spalte: <https://www.facebook.com/kardeasno>

Kontakt

Gro Marit Rødevand, prosjektleder

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

Telefon: 913 50 096