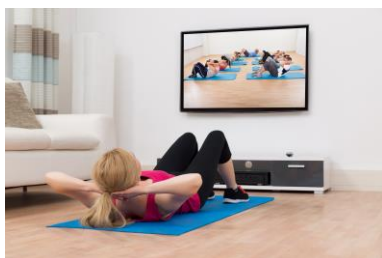


Hjemmetrening og videokontakt

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 når det er nedstengte aktivitetstilbud og begrensninger for sosiale fysiske treff på grunn av smitteverntiltak. Mer fysisk aktivitet og sosial kontakt kan øke humør og livskvalitet, opprettholde, og kanskje til og med øke, fysisk form og holde vekten nede.



Vi har laget et nettsted for støtteapparatet med informasjon om videobasert trening, både tilpasset mennesker med utviklingshemning og treningsressurser fra ordinære treningsentre. Det fins eksempler på direktesendte gruppetreninger for målgruppen, lenker til danse- og treningsvideoer og TV-spill med bevegelse. Nettstedet inneholder informasjon om hvordan støttepersoner kan lage instruksjoner for mennesker med utviklingshemning så de kan bruke treningsressursene på egen hånd. Dessuten gis det veiledning i bruk av diverse verktøy for videosamtaler.

Prosjektet foregår i 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.

Nettsted for støtteapparatet: www.aktivius.no

Prosjektets nettside: www.karde.no/hjemmetrening-og-videokontakt

Kardes Facebook: www.facebook.com/kardeasno

Kontakt

Gro Marit Rødevand, prosjektleder

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

Telefon: 913 50 096