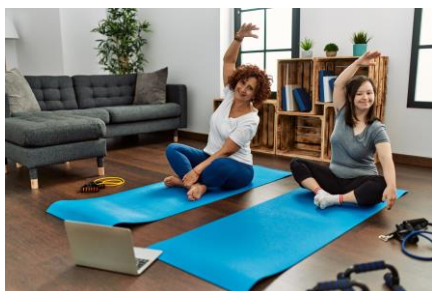


Mosjon og trening

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 har laget et motiverende og lettlest nettsted for mennesker med utviklingshemning. Det inneholder informasjon om trening via digitale ressurser, som videoer og TV-spill, og om utendørsaktiviteter. I prosjektperioden er det hver måned en ny konkurranse for å stimulere ekstra til fysisk aktivitet for målgruppen. Nettstedet inneholder også 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: <https://www.facebook.com/kardeasno>

Kontakt

Gro Marit Rødevand, prosjektleder

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

Telefon: 913 50 096