

Mosjon og trening

Hovedmålet med prosjektet var å hjelpe og motivere mennesker med utviklingshemning til mer fysisk aktivitet. Dette var spesielt viktig i perioder med nedstengte aktivitetstilbud på grunn av smitteverntiltak i forbindelse med koronapandemien. Mer fysisk aktivitet kan gi målgruppen økt livskvalitet og bedre fysisk form.



Dette er et oppfølgingsprosjekt til 'Hjemmetrening og videokontakt'. Vi lagde et lettlest nettsted for mennesker med utviklingshemning, se www.mosjonogtrening.no. Det inneholder bl.a. informasjon om trening via digitale ressurser, som videoer, og om utendørsaktiviteter. På nettstedet ble det i første halvdel av 2022 lagt ut informasjon om konkurranser i fysisk aktivitet for målgruppen, både individuelle og for grupper. Nettstedet inneholder også et menypunkt for støtteapparatet.

Prosjektet foregikk fra juni 2021 til november 2022. Det ble finansiert med midler fra Stimuleringsprogram for helsefrivilligheten, administrert av Stiftelsen Dam. NFU var søkerorganisasjon og samarbeidsparter i prosjektet. Karde utførte 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