

Hjemmetrening og videokontakt

Hovedmålet med prosjektet var å hjelpe mennesker med utviklingshemning til mer fysisk aktivitet via digital trening, som videotrening, og mer sosial kontakt via videosamtaler. Dette var spesielt viktig ved nedstengte aktivitetstilbud og begrensninger for sosiale fysiske treff på grunn av smitteverntiltak. Mer fysisk aktivitet og sosial kontakt kan gi økt livskvalitet og bedre fysisk form.



Vi har laget en fritt tilgjengelig nettressurs for støtteapparatet med informasjon om digital trening, både tilpasset mennesker med utviklingshemning og treningsressurser fra ordinære treningscentre. Det gis også informasjon om hvordan støttepersoner kan lage instruksjoner for mennesker med utviklingshemning så de kan benytte treningsressursene på egen hånd. Og det er veiledning i bruk av diverse apper for videosamtaler.

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

Nettressursen Hjemmetrening og videokontakt: www.aktivius.no

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

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

Kontakt

Gro Marit Rødevand, prosjektleder

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

Telefon: 913 50 096