Kardes nettressurser for mosjon og trening

Voksenopplæringssamling i Geiranger, 25. oktober 2022

Seniorrådgiver og prosjektleder Gro Marit Rødevand, Karde AS

STØTTET AV STIFTELSEN DAM

nfu Norsk Forbund for Utviklingshemmede

NNDS NORSK NETTVERK FOR DOWN SYNDROM

Karde AS Innovation Development Management

Karde AS
Innovation Development Management

Hjemmetrening og videokontakt – www.aktivius.no

Hjemmetrening og videokontakt

Hjem Kontakt Søk

Målgruppen for dette nettstedet er støtteapparatet til mennesker med utviklingshemning. Nettstedet er laget for å stimulere til at mennesker med utviklingshemning skal få trene hjemme og til mer sosial kontakt via video når det er vanskelig å komme seg ut.

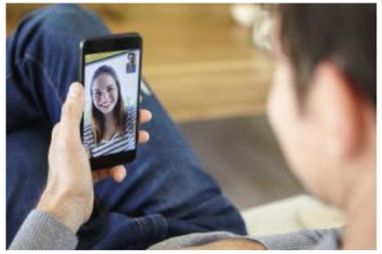
Karde og NFU har også produsert et nettsted om fysisk aktivitet for mennesker med utviklingshemning. Det heter Mosjon og trening. Nettstedet gir informasjon både om digitale treningsmuligheter og om mange andre typer fysiske aktiviteter som egner seg for mennesker med utviklingshemning. Se www.mosjonogtrening.no.

Om Internet Explorer
Når du bruker nettstedet, bør du ikke benytte Microsoft Internet Explorer. Explorer oppdateres ikke og er ikke lenger kompatibel med annen programvare.

Hjemmetrening

Lage instruksjoner

Videokontakt



STIFTELSEN DAM

nfu Norsk Forbund for Utviklingshemmede

Karde AS Innovasjon Utvikling Ledelse

Løsningen er laget av Karde AS i samarbeid med Norsk Forbund for Utviklingshemmede med støtte fra Stimuleringsprogram for helsefrivilligheten, administrert av Stiftelsen Dam.

Karde AS
Innovation Development Management

Hjemmetrening og videokontakt

- Prosjektperiode mars 2020 – høsten 2022
- Produksjon av nettsted for støtteapparatet for mennesker med utviklingshemning
- For å stimulere til trening via digitale ressurser og videotreff for mennesker med utviklingshemning
- To spørreundersøkelser – samarbeid med NFU
- Kontinuerlig oppdatering av nettressursen
- Uttesting via samarbeidspartnere
- Spredning av informasjon om nettressursen

Hjemmetrening

Landsdekkene

Lokalt

Videoer fra YouTube

TV-spill

Teknisk støtte

- Snarveier
- Zoom
- Overføre til TV
- Smart-TV

Lage instruksjoner

Lettlest informasjon

Lage informasjon

Eksempler

- Enkel Go-trening
- Direktesendt gruppetrening

Videokontakt

Om videosamtaleverktøy

Verktøy for videokontakt

- FaceTime
- Skype
- Facebook Messenger
- Google Duo
- Snapchat
- WhatsApp
- Microsoft Teams
- Zoom

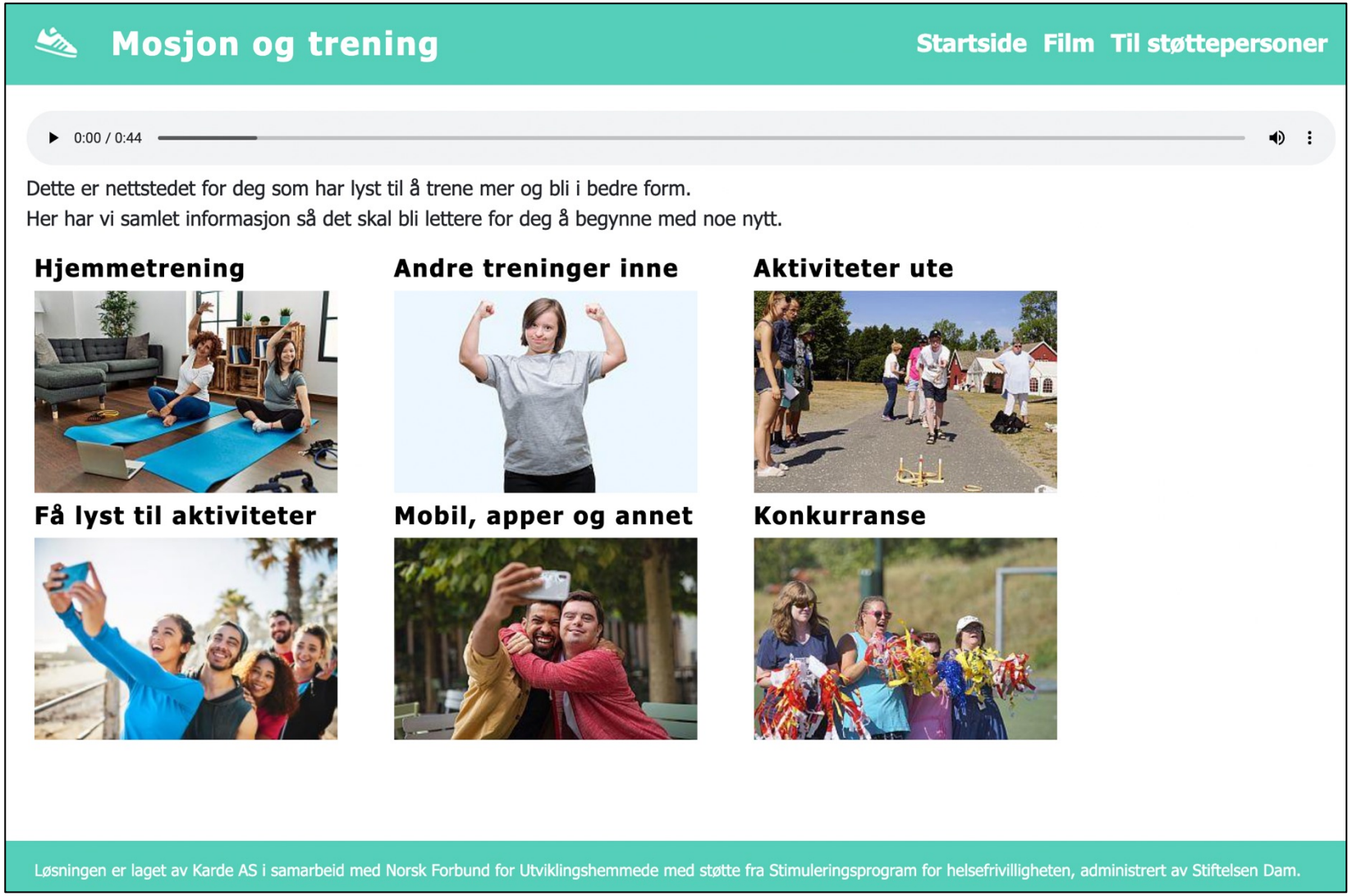
Hjemmetrening

- Digitale treningsressurser fra ordinære treningssentre (Enkeljympa, Friskis&Svettis og Family Sports Club)
- Info om direktesendte gruppetreninger
- Lenker til egnede trenings- og dansevideoer
- 9 TV-spill med mye bevegelse (innhold, plattform, ekstrautstyr)
- Teknisk støtte for å kunne benytte digitale treningsressurser optimalt

Informasjon om apper for videosamtaler

- Plattform for bruk (PC/Mac, type smarttelefon/nettbrett)
- Opplæring med videoer
- Spesielle effekter eller funksjonalitet
- Ulemper

Mosjon og trening – www.mosjonogtrening.no



Karde AS
Innovation Development Management

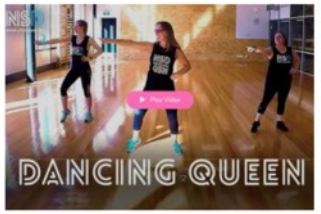
Mosjon og trening

Hjemmetrening

Treningsvideoer

Digitale treningsgrupper

Dansevideoer



TV-spill

Bruke apparater

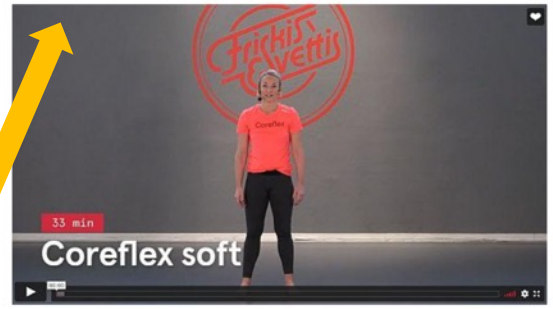
Startside

Treningsvideoer

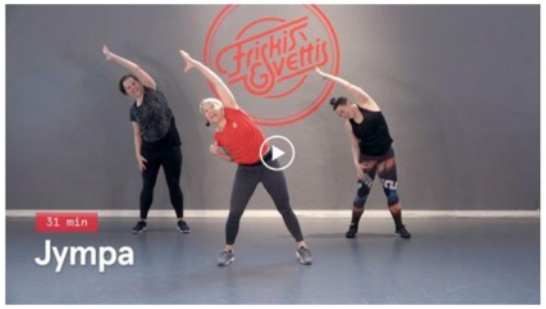
1. Innledning
2. Funkygine
3. Forskjellige videoer
4. Friskis&Svettis
5. SATS

Friskis&Svettis

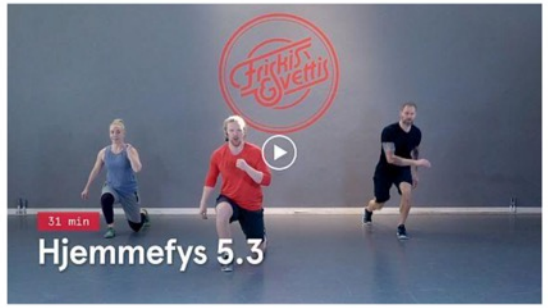
På nettstedet til Friskis&Svettis er det gratis treningsvideoer. Friskis Play – Onlinetrening når det passer deg finner du under Trening og så Onlinetrening.

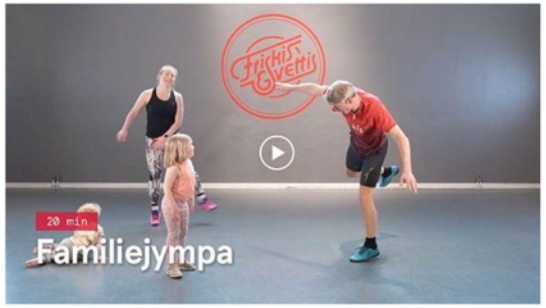


Coreflex soft varer i litt over en halv time.



Jympa med Stina varer også i litt over en halv time.





Filmer

- Instruksjonsfilm – teknisk bruk av nettressursen
  – hovedmenyvalg, undermenyvalg
  – opplesningsmuligheten
  – navigering (fram og tilbake og til startsiden)
  – starte og stoppe film, forstørre og forminske filmvinduet
  – lukke faner fra andre nettsteder
  – navigere tilbake til nettsted fra nettbrett og smarttelefoner
  – lenker til andre nettsteder, lukke faner til nettsteder
  – håndtere forespørsler om coockies
  – bevege seg opp og ned på en side
  – forstørre og forminske skjermbilde
  – ekspandere og felt

- Stolpejakten – motivasjonsfilm
- Lenker til diverse filmer produsert av andre

Mosjon og trening

Hjemmetrening

0:00 / 0:22

Treningsvideoer

Digitale treningsgrupper

Dansevideoer

TV-spill

Bruke apparater

Andre treninger inne

0:00 / 0:20

Om treningssentre

SATS

Family Sports Club

Friskis&Svettis

Enkeljympa

Idretter

Aktiviteter ute

0:00 / 0:22

Ute der du bor

Turer og jogging

Vannaktiviteter

Ballspill

Andre aktiviteter

Vinteraktiviteter

Få lyst til aktiviteter

0:00 / 0:22

Fellesskap

Treningstøy og utstyr

Konkurranser

Bra for helsa

Bruk slagord

"En dag uten trening
er en dag uten mening"

Sett mål

Mål:
Trene 2 ganger i uka
i 4 uker

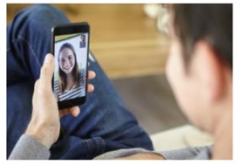
Mobil, apper og annet

0:00 / 0:17

Innledning

Bilder og meldinger

Videosamtaler



Bruke apper

Registrere trening

Konkurranse

0:00 / 0:37

Månedens konkurranse - ut juni 2022

1. Informasjon om konkurransen
2. Vinnere av juni-konkurransen
3. Vinner av mai-konkurransen
4. Vinnere av april-konkurransen
5. Vinnere av mars-konkurransen
6. Vinnere av februar-konkurransen

Karde AS
Innovation Development Management

Mosjon og trening

Mosjon og trening

Til støttepersoner

1. Innledning
2. Motiveringsmetoder
3. Konkurransedeltakelse
4. Støtte til digitale treningstilbud
5. Lage gode instruksjoner
6. Hjelp til apper

Startside | Neste >>

1. Innledning
- Bruke nettressursen sammen med støtteperson
- Apper, påmeldinger og utstyr
- Nettressursen for støtteapparatet

2. Motiveringsmetoder
- Delta selv i aktiviteten
- Helseeffekter
- Fellesskap
- Digitale motivasjonsfaktorer
- Treningstøy og -utstyr
- Konkurranseaspekt
- Sette mål og lage planer
- Avtalestyring

3. Konkurransedeltakelse
4. Støtte til digitale treningstilbud
5. Lage gode instruksjoner

6. Hjelp til apper
- Laste ned apper og bruke stedstjenester
- Opprette Apple ID og Google-konto
- Legge til betalingsmåter
- Be om refusjon for app-kjøp
- Opprette profil/registrering

Koplet til instruksjonsfilmer

Den månedlige konkurransen

- Første halvår 2022
- Skritt-telling, trappetrening, stolpejakten, trenings- og dansevideoer
- Premie i form av fotogaver
- Fikk positive tilbakemeldinger
- Allikevel liten deltakelse
- Skyldes trolig manglende forankring hos ledelsen for boliger

Fortsatt bruk av nettressursene

- Mulig i mange år