

Lettere kropp

E-læring i gode matvaner og enkel hverdagsmosjon

Målet med prosjektet 'Lettere kropp' var å tilby ungdom og unge voksne med utviklingshemning et enkelt interaktivt verktøy for måltidsplanlegging, matkunnskap og -innkjøp, og idéer for fysisk aktivitet både i form av mosjon og trening.

Vår ambisjon var å utvikle en engasjerende e-læringsapplikasjon som er nyttig og enkel å bruke. Tilknyttet denne utviklet vi også et opplegg for støttepersoner for personlig oppfølging og kursvirksomhet i grupper.

E-læringsressursen 'Lettere kropp' er publisert på <https://letterekropp.no>. Temaene blir presentert med letteste tekster, bilder, en film og en quiz. I tillegg har vi laget en «verktøykasse» til støttepersoner.



'Lettere kropp' var et samarbeidsprosjekt mellom NFU (Norsk Forbund for Utviklingshemmede) og Karde AS. Karde AS hadde prosjektledelsen, utarbeidet innholdet for e-læringsapplikasjonen og støttematerialet, og fulgte opp uttestingen. NFU sprdde informasjon om prosjektet og rekrutterer brukere til uttesting blant sine medlemmer.

Prosjektet ble støttet av Stiftelsen Dam. Norsk Forbund for Utviklingshemmede var prosjekteier.

Prosjektets nettside: www.karde.no/personlighysiene.no

Kontakt:

Riitta Hellman, Karde AS

rh@karde.no

Helene T. Strøm-Rasmussen

HTSR@nfunorge.org