



Mats (37) og Monica (45) lanserer verdensnyhet: - Heiarop og tommel opp fra kjendiser motiverer

TRENINGSAPP FOR UTVIKLINGSHEMMEDE

EMPO TV «ALT ER MULIG»

HISTORIKK

- Under COVID-19 måtte hele samfunnet omstille seg. Våre arbeidstakere på Empo tv, som er en varig tilrettelagt bedrift, skulle nå ha hjemmekontor!
- Arbeidsoppgaven til Mats ga seg ganske raskt. Mats liker å være aktiv, jobbe foran kamera og er over gjennomsnittet opptatt av egen helse. Så i takt med COVID- 19 sin oppblomstring, fikk Mats sin egen treningsblogg på Instagram.



TRENINGSBLOGG FRA HJEMMEKONTOR



- Hvorfor ikke sikte enda høyere? La oss lage en app for mennesker med utviklingshemming!
- Mats har gjennom sin karriere i tv utviklet seg til å bli et kjent ansikt for mange, og vil være en fantastisk rollemodell med sitt engasjement og vinnende vesen.
- Jeg med min bakgrunn som fysioterapeut, engasjement for folkehelsa og mange års erfaring med mennesker utviklingshemming.
- Prosjektbeskrivelsen var omfattende, ikke bare skulle resultatet være en treningsapp, men også en tv serie!



FOLKEHELSEA VARSLER OM ØKENDE FEDME

- Størstedelen av den voksne befolkningen har overvekt eller fedme.
- Forskere påpeker at en inaktiv livsstil for mennesker med utviklingshemning kan få enda større konsekvens enn for befolkningen ellers. De har mye å tjene på økt muskelstyrke, bedre hjerte- og lungekapasitet og bedre koordinering. Samtidig forteller forskningen oss at å delta mer i fysisk aktivitet, er den mest effektive måten å bedre utviklingshemmedes helse på.
- Svært få mennesker med utviklingshemning oppfyller de nordiske anbefalinger innen fysisk aktivitet og har utfordringer med å regulere matinntaket. Samtidig viser spørreundersøkelser at de har kunnskap om hva som er sunn mat og gode mosjonsvaner. Problemet er bare det at de ikke nødvendigvis ser sammenhengen, og har nedsatt indre motivasjon!



SERIEN: MATS LAGER TRENINGSSAPP FOTO OG KLIPP: TONE SÆBØ

- Gjennom serien samarbeider Mats med et utviklerteam fra Designit.
- Utviklerne vil underveis i forløpet gi Mats ulike oppgaver. Gjennom innspill fra fageksperter og fokusgruppen, vil vi sammen danne en god forutsetning for en app som er tilrettelagt for mennesker med utviklingshemming.
- Dette er et prosjekt som har møtt lite motstand, alle vil være med på dugnadsånden. Positiviteten gjenspeiler seg i serien, som oppleves både informativ og underholdende.
- Kjendisfaktoren er med! Vi møter blant annet Pål Anders Ullevålseter som fungerer som inspirator for Mats.
- Serien er ment som et bidrag til markedsføring av appen. Gjennom å følge serien vil brukere av appen samt nettverket føle et eierskap allerede før de har lastet den ned.
- Vi ønsker også å vise at ALT ER MULIG! En ide kan bli til virkelighet. Noe som kanskje vil motivere andre til å realisere sine ideer og utvikle egne apper som kan komme samfunnet til gode. Dette er serien som vil gi gode ringvirkninger, som vil dokumentere verdens første treningsapp som er rettet spesifikt mot mennesker med utviklingshemming.

FOKUSGRUPPEN

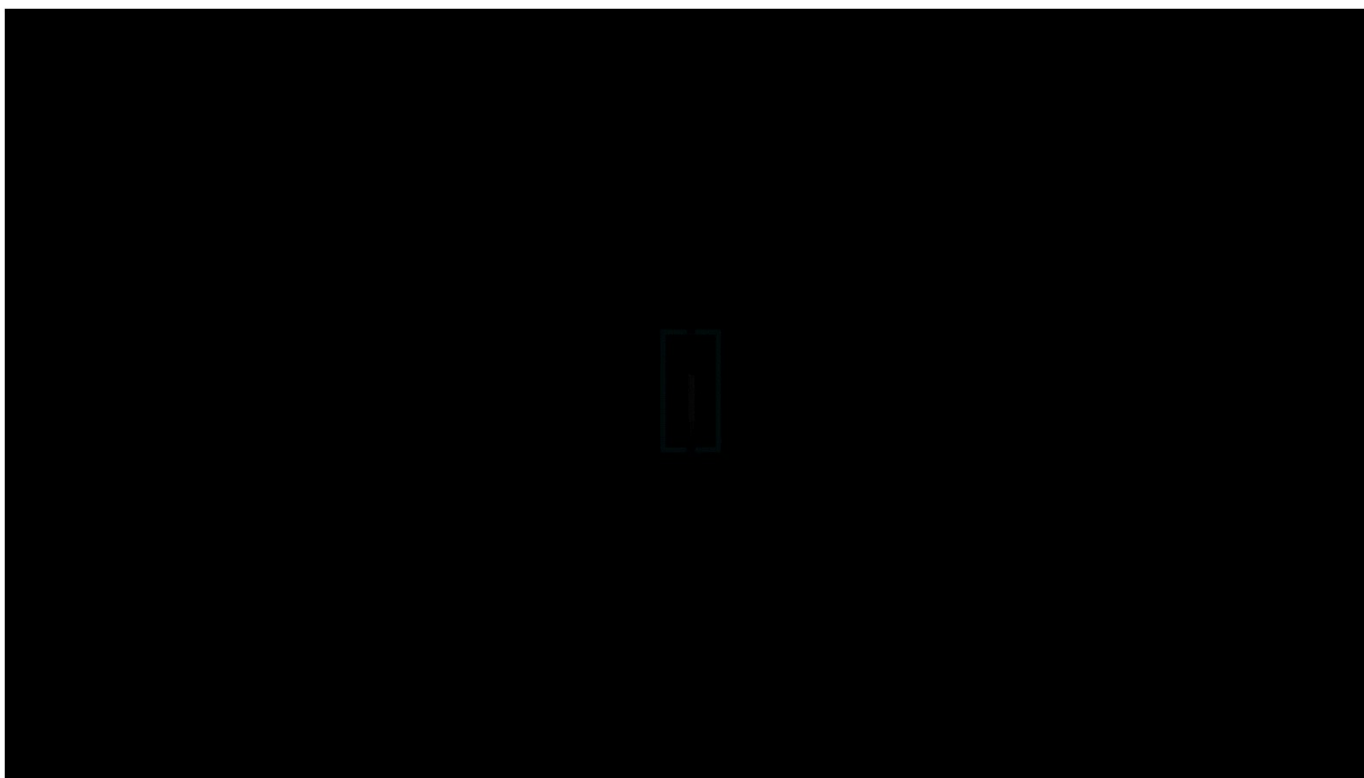
- 7 av 18 personer ble tatt ut til å delta i fokusgruppen.
- Viktig ved rekruttering var; variasjon i alder, kjønn, grad av utviklingshemming, bruk av mobil og ulikt aktivitetsnivå.
- I serien får vi innspill fra fokusgruppen ved flere anledninger
- 1. Bli kjent med fokusgruppen og hør hva de mener om en treningsapp
- 2. Workshop i regi av Designit, medbestemmelse på design og brukervennlighet.
- 3. Treningsøkt i Frognerparken med flere, der de tester ulike øvelser. Øvelsene bedømmes via stemmetavle, emoji med gjesp eller hjerteøyne. Herlig innslag som la opp til mye latter og mennesker som byr på seg selv!
- 4. Fokusgruppen tester appen
- Filmsnutter:

[Bli kjent med fokusgruppen.mp4](#)

[MLT-Workshop til Monica.mp4](#)

[MLT-Frognerparken til Monica.mp4](#)

BLI KJENT MED FOKUSGRUPPEN



WORKSHOP HOS DESIGNIT



TRENING I FROGNERPARKEN





PÅL ANDERS ULLEVÅLSETER OG MATS

HER SNAKKER VI DREAM TEAM!

Vi bruker kjente profiler helt bevisst som ytre motivatorer og belønning. I tillegg til brukervennlighet utgjør nettopp dette den store forskjellen fra de utallige andre apper som ligger ute.



nfu Norsk Forbund for Utviklingshemmede Med fokus på menneskerettigheter



NORGES IDRETTSFORBUND

