



Vision & Motion

MIS Göteborg

Ett liv på dina egna villkor

Motion & Idrott för Synskadade Göteborg, MIS, är en ideell förening med idrottsintresserade personer med synnedsättning i Göteborg.

Föreningen har gruppaktivitet men strävar efter att medlemmarna även ska kunna motionera på egen hand.

2018 fick MIS medel från Arvsfonden för att starta projektet Vision & Motion som utvecklar en applikation för iPhone för att underlätta självständigt motionerande.



På fotot åker en medlem längdskidor tillsammans med en ledsagare.

För personer med synnedsättning kan det vara svårt att ta en promenad utan ledsagare. Då behöver en boka tid med en ledsagare. Den dagen kanske det regnar eller blåser. Antingen biter en ihop eller avstår. Det begränsar även möjligheten till spontan aktivitet.

Projektledaren Denise Cresso blev blind vid tjugofyra års ålder och hon vet hur viktigt ett oberoende liv är, så att gå ut på en promenad är inte, så att säga, enbart en promenad i parken.

”Det var först när jag flyttade och kunde ta mig till gymmet och träna utan ledsagare som jag insåg vilken frihet det är att kunna träna på egen hand. Då föddes tanken att alla också ska kunna motionera lika självständigt utomhus”

En lösning för att röra sig självständigt idag, är smartphones olika applikationer, med navigationsstöd. De flesta fungerar dock inte med det syntetiska talet. Projektet startades för att utveckla en applikation med alla funktioner, även för personer som använder det syntetiska talet.

Tanken var att den skulle kombinera flera appar, så att det räcker med att använda enbart en app. Applikationen utvecklas i samarbete med Chalmers teknologkonsulter.



På fotot ovan syns testare och programmerare från Chalmers Teknologkonsulter.

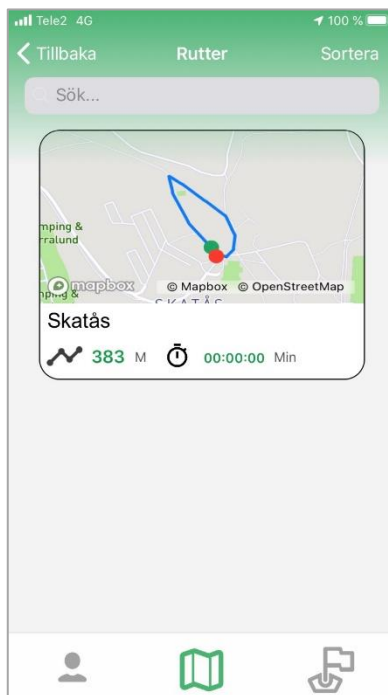
Applikationens grundfunktioner är hälsa, navigeringsstöd, livlina och ett tävlings-moment.

- I **Hälsa** sätts personliga mål som följs upp per dag/vecka/månad med hjälp av en stegräknare.
- Navigering gör det möjligt att spara favoritplatser, få **navigeringsstöd** till adresser och spara en sträcka.
- I **tävlingsdelen**, där en kan tävla mot sig själv eller tillsammans med andra om medaljer och poäng genom att hitta zoner som finns här och var.
- **Livlinan** är en extra säkerhet, om du kommer bort kan du skicka ett SMS med din GPS-position.

Applikationen är publicerad på AppStore så alla kan ladda ner den utan kostnad.

Applikationen kommer att spridas via sociala och andra media och via fem event runt om i Sverige.

På bilden syns en sparad runda från friluftsområdet Skatås, där MIS har sin stuga.



Projektets förhoppning är att alla ska kunna använda appen och att den ska inspirera till att gå lite längre och ytterligare lite längre, för att ta fler zoner och få mer motion och därmed bättre kondition.

För mer information:

Denise Cresso Nydén
Projektledare V & M
Vision & Motion - på egna villkor

Mobil/Cell +46 (0) 706 148 146
E-post: denise.cresso@misgbg.se

Webb: www.visionomotion.nu

Facebook: [@visionomotion](https://www.facebook.com/visionomotion)



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**

