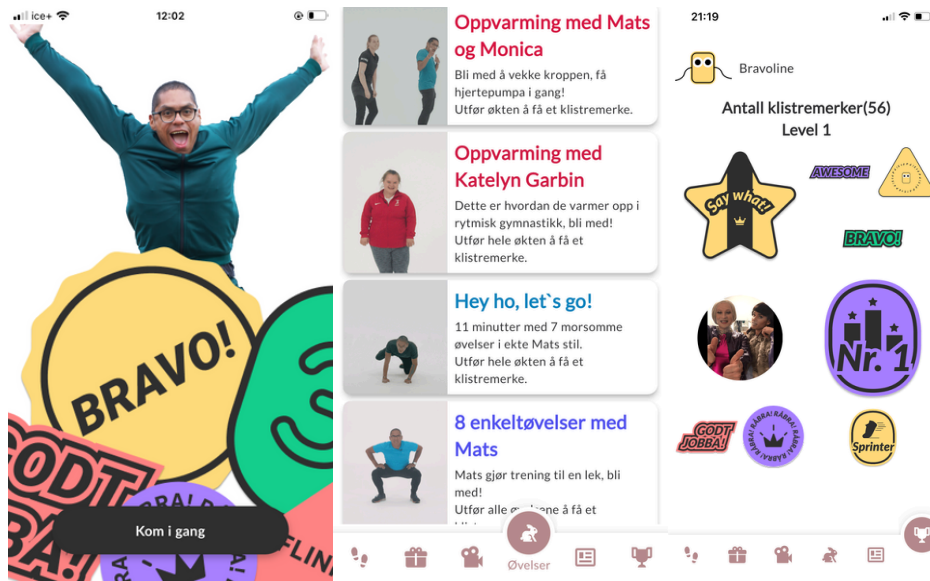


BravoAktiv

♦
Oktober, 24



BravoAktiv har utviklet treningsappen Bravo, som er en unik og gratis tilrettelagt treningsapp for mennesker med utviklingshemming og alle som profiterer på ytre motivasjon.

Appens formål Appen ble utviklet for en målgruppe der svært få oppfyller de nordiske anbefalingene innen fysisk aktivitet, hele 8 av 10 strever med overvekt. Samtidig vet man at en inaktiv livsstil for mennesker med utviklingshemming kan få enda større konsekvens enn for befolkningen ellers. Det er derfor mye å tjene på økt muskelstyrke, bedre hjerte- og lungekapasitet og bedre koordinering.

Hvorfor Bravo? Forskning sier at å delta i fysisk aktivitet, er den mest effektive måten å bedre utviklingshemmedes helse på, da tenkte vi: La oss gjøre noe ingen har gjort før, la oss tenke innovativt å lage en tilrettelagt treningsapp.

Bravo er forankret i målgruppen, som i stor grad har vært med å utforme appens design, funksjonalitet og innhold. Dette har bidratt til at treningsappen fremstår som brukervennlig, morsom og motiverende. Gjennom et belønningssystem med visuelle premier, konkurranser og positive tilbakemeldinger fra kjente profiler, bidrar ikke bare appen til økt aktivitet, men gir en følelse av mestring og felleskap.

Markedsavklaring

#Motivasjon

#Brukervennlig

#Innovativ

#Belønning

#Felleskap

Bevegelsesglede

Utvidet målgruppen



Bravo har vist seg å være et verdifullt verktøy som har fanget oppmerksomhet utover den gitte målgruppen.

Tidlig uttalte Anette Drangsholt, styreleder i Autismeforeningen Norge, at Bravo ikke bare er aktuell for mennesker med utviklingshemming. Den er nyttig for alle som profiterer på tilrettelegging og belønning i form av ytre motivasjon.

Dette bidro til at vi har forandret teksten i vår applikasjon til; Bravo er utviklet for mennesker med utviklingshemming, **og andre som profiterer på brukervennlighet og motivasjon i form av belønning.**



Avdekket et nytt behov

BravoAktiv har besøkt ulike VTA bedrifter i Oslo-området for å markedsføre appen direkte til målgruppen. Flere av bedriftene har etter dette valgt å ta i bruk Bravo som et verktøy for å fremme helse og trivsel blant sine ansatte.

Etter vår deltakelse på jobbgledekonferansen 2024, er det flere som har tatt kontakt og kan fortelle at de har lastet ned appen og bruker den som et aktivitetstilbud i sin bedrift.



"Vi så dere på jobbgledekonferansen og noen ansatte ble så fascinert at vi lastet ned appen. Nå trener vi i bedriften fast til den hver fredag! En fredag varte vårt veiledermøte litt lenger enn planlagt, da banket det på døren og vedkommende pekte på klokken. Nå var det trening med Bravo! "

*Arbeidsleder: Veronika M. Solheim,
Austevollen ASV*



Privat bruk

Appen ble i utgangspunktet laget som en mobilapplikasjon til privat bruk. Ved oppdatering har vi utviklet mulighet for Chromecast, slik at brukere nå kan cast øvelsene fra mobil til tv-skjerm. På den måten vil visningsbilde gi bedre brukeropplevelse både på individ- og gruppenivå.



Bravo Bedrift

Bravo bedrift
Tilbakemeldinger fra bedrifter er utelukkende positive, men flere ønsker en løsning som er tilpasset en hektisk arbeidsdag. Tidsfrister og arbeidsmengder er varierende for bedriftene, derfor kan det å sette av en bestemt tid av og til være problematisk. De færreste av VTA bedriftene har egne treningsrom, noe som betyr at flere av øvelsene i programmet ikke gjennomføres på grunn av skitne og kalde gulv.



Tilpasset arbeidsplassens behov

For å sikre et verktøy som fungerer best mulig i bedriftsmiljøer, ønsker vi å utvikle Bravo Bedrift:

- **Tilgang til tilpassede øvelser:** Tilpass treningstid og intensitet etter bedriftens ønske. Velg øvelser fra en aktivitetsbank. Aktivitetsbanken vil bestå av forskjellige kategorier, som styrke, dans, mobilitet mm. Her vil øvelser bli delt i sekvenser, men du vil fremdeles få tilbud om å velge ferdige programmer vi kjenner til fra dagens app.
- **Belønninger:** Motta visuelle og belønninger av kjente profiler.
- **High score:** Skap et engasjement gjennom å konkurrere mot andre VTA bedrifter. High score-lister gir et ekstra lag av motivasjon og en fellesskapsfølelse.
- **Konkurranser:** Skrittkonkurranser, synkronisere skritt fra hver enkelt bruker. Dette kan utføres internt og mellom bedrifter.
- **Enkel bruk og skjermvisning:** Bravo Bedrift vil være tilgjengelig via en nettside, spesielt egnet for grupper og for visning på større skjermer. Spesielt motiverende blir det å ha High score oppe å jobbe mot pallplassering.

STØTTET AV



Kultur- og
likestillingsdepartementet



Røde Kors



Norsk Forbund for
Utviklingshemmede

Med fokus på
menneskerettigheter

Hvorfor integrere fysisk aktivitet på arbeidsplassen?

Det er økt fokus på fysisk aktivitet i arbeidstiden, dette følges opp av flere ordinære arbeidsplasser som tilbyr ansatte å trene 1-2 timer i arbeidstiden. En aktiv arbeidsplass fremmer helse og kan redusere risikoen for livsstilssykdommer, noe denne målgruppen er svært utsatt for. Fysisk aktivitet gjennom arbeidstiden har dokumenterte fordeler, både for den enkeltes trivsel og bedriftens helsemessige profil. Ved å tilby Bravo bedrift som et verktøy, kan dere skape en kultur for bevegelse og helse, noe som vil ha positiv innvirkning på sykefravær, trivsel og produktivitet.

Månedlig lisens:

Pris: 599,- /10-90 ansatte

Pris: 699,-/ 91-150+ ansatte

(Oppstartspris for etablering av firmaløsningen 5000,-)

Sammenlignet med et abonnement på SATS til 579,- får du mye for pengene.

Neste steg

Vi ønsker en tilbakemelding fra din bedrift frist fredag 8. november 2024.

Denne markedsavklaringen gir oss et viktig signal som legges til grunn for søknad av tilskuddsmidler fra Stiftelsen Dam ved frist 15. november.

Bravo Bedrift vil utvikles med representanter fra 10 ulike bedrifter, i samarbeid med UX designer og Monica Johannessen, daglig leder ved BravoAktiv.

Ta gjerne kontakt for en uforpliktende samtale hvis dere ønsker mer informasjon.

Vi ser frem til et spennende samarbeid om helse og trivsel på arbeidsplassen.

BRAVOAKTIV	TLF: 98816929
monica@bravoaktiv.com Hjemmeside BravoAktiv	Vilbergstubben 16, 1423 Ski Org: 931870149