



– appen för ett rörligare
och roligare liv



Fysisk, social och psykisk livskvalitet

GoGlad kombinerar och målgruppsanpassar det bästa innehållet från andra lyckade digitala spel. Spelet gör en promenad extra stimulerande och rolig. Rörelsen kommer på köpet. Att från grunden ha odlat, skött och samlat ihop ingredienser till de virtuella recepten ger självförtroende och självkänsla.

Den fysiska aktiviteten är viktig, men samtidigt har **GoGlad** stora möjligheter att öka den sociala och psykiska livskvaliteten. Spelet har även en social funktion genom att vänner kan läggas till. På det viset kan man hjälpas åt med växterna. De som vill kan också delta i årstidsrelaterade event.

GoGlad utvecklas tillsammans med målgruppen

GoGlad har utvecklats i nära samarbete med referens- och fokusgrupper bland målgruppen som även har varit med och testat.



GoGlad har finansierats av Allmänna Arvsfonden.

Övriga samarbetspartners

Hushållningssällskapet Västra är huvudansvarig för appen **GoGlad**, men har producerats och utvecklats i samverkan med dimh AB och ett flertal organisationer samt kommuner. Dit hör FUB, Inre Ringen, Grunden Media, Borås Stad (Funktionshinderverksamheten), Alingsås kommun (LSS-verksamheten, Slussen, gymnasiesärskolan) och Skövde kommun (LSS-verksamheten).

Hushållningssällskapet är en modern, rikstäckande och fristående organisation med lång historia. Mat, miljö och hälsa är en viktig del av verksamheten som även innefattar kunskapsområden som Landsbygd och Lantbruk. Läs mer på www.hushallningssallskapet.se



Vill du veta mer om GoGlad kontakta:

Cecilia Sassa Corin, Matkonsult
Hushållningssällskapet Västra
0521-72 55 61
cecilia.corin@hushallningssallskapet.se

Eleonor Schütt, Matkonsult
Hushållningssällskapet Västra
0521-72 55 62
eleonor.schutt@hushallningssallskapet.se

Margareta Frost-Johansson, Matkonsult
Hushållningssällskapet Västra
0521-72 55 60
margareta.frost@hushallningssallskapet.se

Läs mer om **GoGlad** på www.goglad.nu och på projektets Facebooksida.

GoGlad laddas ner till smartphone från App Store och Playbutiken.

Hushållningssällskapet Västra har tidigare producerat apparna MatGlad och MatGlad-helt-enkelt som underlättar och gör matlagningen lättare för de som behöver lite extra stöd. Båda apparna finns att ladda ner till smartphone och surfplatta från App Store och Playbutiken. Apparna finns också som webbversioner på www.matglad.nu



Hushållnings
sällskapet



Hushållnings
sällskapet



Hushållnings
sällskapet





GoGlad är den digitala spelappen som ger inspiration för att röra på sig mer. I spelet odlas flera sorters grönsaker, frukter och bär virtuellt på platser som spelaren förflyttar sig emellan. Alla kan spela GoGlad efter sina egna förutsättningar. Spelet är enkelt med hjälpanande texter och tal.

GoGlad har utvecklats av Hushållningssällskapet Västra tillsammans med dimh AB och ökar motivationen till rörelse genom gamification.

Målgrupp och syfte

Appen **GoGlad** har fokus på att inspirera, engagera och motivera till aktivitet och utevistelse. Genom att öka lusten till rörelse förbättras såväl fysisk, psykisk som social hälsa på ett roligt sätt. Den primära målgruppen för **GoGlad** är ungdomar och vuxna med kognitiva funktionsvariationer, men spelet attraherar även många andra grupper. GoGlad kan spelas enskilt men även tillsammans på var sin smartphone och då vara en rolig gruppaktivitet och ett gemensamt samtalsämne.



Varför?

Att röra på sig tillräckligt mycket är en utmaning för många människor. **Hushållningssällskapet Västra** har under många år arbetat med att förbättra matvanorna och måltidssituationen för personer med kognitiva funktionsvariationer. Spelappen **GoGlad** är ett naturligt nästa steg för att öka livskvaliteten för målgruppen. Den rörelse som blir av är oftast den som upplevs som positiv och här fyller **GoGlad** en viktig funktion. Med **GoGlad** blir en vanlig promenad extra stimulerande och rolig.

Om spelet

- Spelaren samlar och sår virtuella frön på en valfri plats, genom att förflytta sig i sin fysiska miljö, med sin smartphone.
- För att komma vidare i spelet behöver spelaren förflytta sig ett visst avstånd, oavsett om hen sår och skördar i det egna vardagsrummet, på asfalten på gården eller i parken några kvarter bort.
- Den virtuella plantan sköts om genom att den vattnas, rensas och sedan skördas efter hand på samma plats där den såtts.
- Målet är att samla ingredienser till virtuella recept, vars svårighetsgrad successivt ökar.
- Den som vill kan ha vänner i spelet. Då hjälper man varandra att sköta växterna.
- För att ytterligare öka motivationen finns årstidsanpassade event och spelaren kan få olika belöningar genom att vara aktiv i spelet.



De virtuella delarna i spelet kopplas till verkliga platser genom AR-teknik, augmented reality, det vill säga samma informationsteknik som används i bland annat Pokémon Go.