VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Verktøykasse for inkluderende bevegelsesglede, modul 9 av 10

Råd om tilpasning og tilrettelegging

Slik tilpasser du verktøykassen til kroppen din, kulturen din og det du har, forteller oss hva du mener og leder en gruppe.



Prosjektnummer	101239131
Program	Erasmus+ idrett, småskalapartnerskap
Arbeidspakke	WP2, ledet av MOBAD (Mobile Adventure), Polen
Utgave	1.0, 30. september 2026
Tilgang	Offentlig

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



9

Modul 9 av 10

Råd om tilpasning og tilrettelegging

Slik tilpasser du verktøykassen til kroppen din, kulturen din og det du har, forteller oss hva du mener og leder en gruppe.

I denne modulen

1 Tips for å tilpasse 3

2 Gi oss tilbakemelding 4

3 Veiledning for gruppeledere 5

Les eller lytt på mobilen

Alle kvinner er forskjellige. Denne modulen hjelper deg å tilpasse verktøykassen til kroppen din, kulturen din og det du har.

Den har også en veiledning for deg som vil lede en gruppe. Og du kan fortelle oss hva du mener.

1 Tips for å tilpasse

Tilpass til kroppen din

- Beveg deg langsommere, gjør bevegelsen mindre, eller gjør den færre ganger.
- Sett deg ned, eller støtt deg til en vegg eller en stol. De fleste øvelsene har en sittende variant.
- Hvert øvelseskort viser en enklere variant og en mer krevende variant.
- Bruk snakketesten: du bør kunne snakke mens du beveger deg.
- Hvis du har et helseproblem, les først om hvem som bør snakke med helsepersonell (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#safety).

Tilpass til kulturen og livet ditt

- Ha på deg det du føler deg vel i. Øvelsene kan gjøres i vanlige klær.
- Beveg deg hjemme, alene eller sammen med andre kvinner, hvis det føles bedre.
- Velg din egen musikk, eller ingen musikk. Du kan telle eller klappe i stedet.
- Velg et tidspunkt som passer med bønn, skole og jobb. Hvis du faster, les om å være aktiv når du faster (vitality.sports4.eu/no/toolkit/learn/#nutrition).
- Bruk dansene du allerede kan. Se Dans og bevegelse fra din kultur (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#cultural-movement).
- Du trenger aldri å holde noen i hånden eller ta på noen.

Tilpass til det du har

- Ikke noe utstyr: Bruk en stol uten hjul, en vegg eller vannflasker.
- Lite plass: Velg sittende øvelser eller øvelser ved en vegg.
- Lite tid: Noen få minutter teller også. Prøv å bevege deg i 5 minutter før et måltid.
- Gratis steder: parker, nærmiljøsentre og gratis treningsparker ute.
- Beveg deg inne om vinteren: Gå på stedet, eller dans hjemme.

2 Gi oss tilbakemelding

Fortell oss hva som fungerer for deg, og hva som ikke gjør det. Svarene dine hjelper oss å gjøre verktøykassen bedre og tilpasse den til kvinner fra ulike kulturer.

Si hva du mener

Noen spørsmål om hva som hjalp deg, hva som var vanskelig, og hva vi bør endre i verktøykassen.

Omtrent 5 minutter **Skjema på side 13**

Ikke skriv navnet ditt eller noe om helsen din. Du sender svarene dine på e-post til info@furim.no.

FURIM, organisasjonen som leder VITALITY, får se e-postadressen din. Bare ansatte i FURIM leser e-postene. Svarene dine brukes bare til å gjøre verktøykassen bedre.

FURIM lagrer svarene dine uten navnet ditt eller e-postadressen din. Deretter sletter FURIM e-posten din innen én måned. Før du sender, krysser du av i en boks for å si at du forstår dette.

Du trenger ikke å sende e-post. Du kan gi et papirskjema uten navnet ditt til den som leder gruppen din.

Dette nettstedet lagrer ikke svarene dine.

3 Veiledning for gruppeledere

Er du en ressursperson i lokalmiljøet, eller frivillig? Vil du samle en liten gruppe kvinner for å bevege dere sammen? Veiledningen for gruppeledere forklarer hvordan.

Den handler om:

- å spørre kvinnene hva de vil
- å velge et sted og et tidspunkt som passer for dem
- å passe på at alle er trygge
- personvern, bilder og samtykke
- en plan for samlingene som du kan bruke hver uke
- å starte noe lokalt som varer
- Les veiledningen for gruppeledere (side 5)

På mobilen

Slik leder du rolige og trygge aktivitetssamlinger med verktøykassen, der kvinner føler seg velkomne. Og slik starter du noe som varer.

For: Ressurspersoner i lokalmiljøet, frivillige og kulturtolker

Denne veiledningen er for alle som vil hjelpe en liten gruppe kvinner å bevege seg sammen. Samlingene er bare for kvinner, og en kvinne leder dem. Du er kanskje en ressursperson i lokalmiljøet, frivillig, kulturtolk eller en kvinne som har brukt verktøykassen selv.

Du trenger ikke være trener eller helsepersonell. Oppgaven din er å invitere, ønske velkommen og passe på at gruppen er trygg. Kvinnene velger selv hva de gjør.

1 Rollen din

- Du inviterer. Du presser ingen.
- Du viser den enklere varianten først. Hver kvinne beveger seg i sitt eget tempo.
- Du er ikke lege, fysioterapeut eller terapeut. Du gir ikke medisinske råd. Hvis noen har et spørsmål om helse, foreslå at hun snakker med helsepersonell.
- Bevegelse kan hjelpe kvinner å føle seg bedre, men det er ikke behandling. Hvis en kvinne virker svært nedstemt, bekymret eller uvel, hjelp henne å finne profesjonell hjelp.
- Du trenger ikke gjøre det alene. En medleder eller en hjelper gjør det enklere og tryggere.

2 Spør kvinnene først

Spør kvinnene før du planlegger noe. Spør på et sted de kjenner fra før, med bare kvinner til stede, og på deres eget språk hvis du kan.

- Hva har dere lyst til å gjøre: gå tur, danse, gjøre øvelser, tøye?
- Hvilken dag og hvilket tidspunkt passer for dere?
- Hvor kan dere føle dere vel?
- Trenger dere et sted for barna, eller hjelp til å komme dit?

Spør igjen etter noen uker, og endre det som ikke fungerer.

Tilby bare det du faktisk kan gi. Ikke gi løfter om barnepass eller transport som du ikke kan ordne.

3 Sted, tid og praktiske ting

Stedet

- Velg et sted nær der kvinnene bor.
- Velg et gratis sted hvis det er mulig: et nærmiljøsenter, en gymsal på en skole, et rom på biblioteket eller en park.
- Hvis kvinnene vil være skjermet, velg et rom der folk utenfor ikke kan se inn.
- Si tydelig i hver invitasjon at samlingen bare er for kvinner, og at en kvinne leder den.
- Sjekk rommet før den første samlingen: ryddig gulv, stoler uten hjul, vann og toalett.
- Ha en plan for å være inne ved kulde, varme eller regn.

Tiden

- Avtal dag og tidspunkt med gruppen. Tenk på skoletider, bønnetider og ramadan.
- Hold samme dag og tid hver uke. Det kan komme færre kvinner i feriene. Det er normalt.

Klær

Kvinnene har på seg det de føler seg vel i. Velg bevegelser som kan gjøres i vanlige klær.

Barn

Hvis kvinnene tar med barn, tenk på dem når du planlegger. Du kan ha en hjelper, en lekekrok eller en samling for mødre og barn sammen. Barn trenger en voksen som passer på dem hele tiden.

Å komme seg dit

Hjelp kvinnene å komme seg trygt dit og hjem igjen. Møt dem ved en bussholdeplass og gå sammen. Avslutt mens det er lyst.

Språk

- Snakk enkelt, og vis hver bevegelse.
- Bruk bildene på øvelseskortene.
- Be en kvinne som snakker to språk, eller en kulturtolk, om å hjelpe til.
- Sjekk at alle har forstått.
- Ikke bruk bare skriftlige skjemaer.

4 Sikkerhet

Før den første samlingen

- Gå gjennom sikkerhetsrådene (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#safety) med kvinnene, på deres språk hvis du kan. Forklar hvem som bør snakke med helsepersonell før de begynner. Hver kvinne bestemmer selv.
- Ikke samle inn opplysninger om helse. Hvis en kvinne vil fortelle deg noe om helsen sin, snakk med henne alene. Du trenger ikke skrive det ned.

Hver samling

- Sørg for at du vet adressen til stedet, så du kan si hvor dere er når du ringer etter ambulanse.
- Ha med en ladet mobil. Lær deg nødnumrene. I Norge ringer du 113 for ambulanse, eller 112 for politiet. I Polen ringer du 112 eller 999. I Tyrkia ringer du 112.
- Ta med et førstehjelpsskrin. Ha med noen som kan førstehjelp, hvis du kan.
- Sjekk at det ikke ligger noe på gulvet som folk kan snuble i. Sjekk været hvis dere er ute.
- Samarbeid med en medleder, hvis du kan.

Under samlingen

- Minn alle på at de skal stoppe og hvile hvis noe gjør vondt, eller hvis de blir svimle eller kvalme. De skal også stoppe hvis det gjør vondt i brystet, hvis hjertet slår veldig fort, eller hvis de er så andpustne at de ikke klarer å snakke.
- Hvis noen føler seg uvel: Stopp aktiviteten for henne, hjelp henne å sette seg ned, og bli hos henne.
- Ring nødnummeret hvis hun har smerter i brystet, hjertet slår veldig fort eller hun er svimmel, og det ikke går raskt over. Ring med en gang hvis hun besvimer eller sliter veldig med å få puste. Ring med en gang hvis hun har smerter i brystet og er svett eller kvalm. Ring med en gang hvis hun har smerter som sprer seg til armen, halsen, kjeven eller ryggen.
- Alle tegnene står i sikkerhetsrådene (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#safety).

5 Personvern og samtykke

Noen kvinner vil ikke bli fotografert, filmet eller tatt opp på lyd. Noen har gode grunner til å skjule hvem de er. Respekter alltid dette.

Bilder og video

- Ingen trenger å bli fotografert eller filmet for å få være med.
- Ta et bilde eller en video bare hvis hver kvinne som er med på bildet eller videoen, tydelig har sagt ja. Spør hver kvinne selv, på hennes språk, og forklar hva det skal brukes til.
- Hun har bare sagt ja til at bildet eller videoen brukes slik du forklarte. Hun kan ombestemme seg når som helst.
- Be alle om ikke å ta bilder eller video under samlingen.
- Bruk bilder uten personer når du inviterer kvinner.

Opplysninger om kvinnene

- Tell hvor mange kvinner som kommer. Ikke skriv ned navnene deres.
- Ikke skriv ned noe om en kvinnes helse, religion eller etniske bakgrunn. Loven regner dette som sensitive opplysninger. Skriv heller ikke ned hvor noen kommer fra.
- En kvinne kan ha med seg sitt eget kort med navn og nummer til noen dere kan ringe i en nødsituasjon.

6 Respekt i gruppen

- Bli enige om noen enkle grupperegler på den første samlingen. For eksempel: Vi holder det vi hører for oss selv, vi respekterer hverandre, vi legger bort mobilene, og vi tar ingen bilder.
- Hold stemningen vennlig, og gjør det ikke til en konkurranse. Ros innsatsen. Ingen blir holdt utenfor. En kvinne kan bare se på, eller gå tidligere. Det er greit.
- Ikke ta på noen for å rette på en bevegelse. Vis den i stedet. Hvis berøring virkelig kan hjelpe, spør først og forklar hvorfor.
- Fortell gruppen hvem de kan snakke med om en bekymring eller en klage. Hold det de forteller deg for deg selv, med mindre noen er i fare.
- Be aldri om, og ta aldri imot, noe for hjelpen du gir.

Hvis en kvinne forteller deg at noen gjør henne vondt:

- Lytt, og tro på henne. Spør hva hun trenger. Ikke press henne til å gjøre noe.
- Fortell henne hvor hun kan få hjelp, hvis hun vil det. Finn ut hvor kvinner i området ditt kan få hjelp, før gruppen starter.
- Hvis hun eller noen andre er i fare akkurat nå, ring etter hjelp. I Norge ringer du 113 for ambulanse, eller 112 for politiet. I Polen ringer du 112 eller 999. I Tyrkia ringer du 112.

7 En plan for samlingene

Følg samme rekkefølge hver gang. Det hjelper kvinnene å føle seg trygge. En samling varer 40 til 60 minutter.

1. Velkommen, omtrent 5 minutter. Si hva dere skal gjøre, og hvor lang tid det tar.
2. Oppvarming, omtrent 5 minutter. Følg oppvarmingen (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#warm-up-cool-down).
3. Hoveddel, 20 til 30 minutter. Velg 3 eller 4 øvelser fra Øvelser for nybegynnere (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#exercise-library), en dans fra Dans og bevegelse fra din kultur (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#cultural-movement), eller en gåtur.
4. Rolig avslutning, omtrent 5 minutter. Følg den rolige avslutningen (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#warm-up-cool-down), og gjør ett minutts pause (vitality.sports4.eu/no/toolkit/exercises/one-minute-pause).
5. Avslutningsprat, 5 til 10 minutter. Hva likte dere? Hva var vanskelig? Hva vil dere gjøre neste gang?

Noen tips:

- Vis den enklere varianten først, så en mer krevende variant. Tilby alle en stol.
- Bruk snakketesten: kvinnene bør kunne snakke mens de beveger seg.
- Sett av tid til å prate og drikke te sammen, hvis du kan.

8 Tilpass en samling

Endre én ting om gangen. Det er fire ting du kan endre:

- **Plass:** Bruk mer eller mindre plass, eller hold dere nær en vegg.
- **Oppgave:** Gjør bevegelsen mindre, langsommere eller kortere, eller del den opp i steg.
- **Utstyr:** Bruk en stol, en vegg eller vannflasker.
- **Personer:** Beveg dere alene, to og to eller i hele gruppen.

Spør kvinnene hva som kan gjøre det enklere eller morsommere. Prøv det, og behold det som fungerer.

Flere ideer finner du i Tips for å tilpasse (side 3).

9 Bruk verktøykassen i gruppen

- Sørg for at kvinnene kan være med uten smarttelefon. Ta med øvelseskort og skjemaer på papir.
- Skriv ut skjemaene Mitt utgangspunkt (vitality.sports4.eu/no/toolkit/forms/self-assessment), Mine mål (vitality.sports4.eu/no/toolkit/forms/goal-setting) og Min uke (vitality.sports4.eu/no/toolkit/forms/progress-log). Hver kvinne beholder sine egne skjemaer. Du samler dem ikke inn.
- Spill av lydøvelsen Rolig pust (vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/calm-breathing) på slutten av en samling.
- Les en av historiene (vitality.sports4.eu/no/toolkit/follow-up/#success-stories) sammen, og snakk om den.
- Inviter kvinnene til å sjekke fremgangen sin (vitality.sports4.eu/no/toolkit/follow-up/#re-assessment) etter 3, 6 og 12 måneder.

10 Start noe lokalt, og hold det i gang

- Start i det små: én gåtur eller én samling i uken.
- Finn en samarbeidspartner, for eksempel et nærmiljøsenter, en kvinneorganisasjon, en skole, et trossamfunn eller kommunen. En samarbeidspartner kan tilby et rom, hjelpe deg å nå ut til kvinner, eller hjelpe til med å holde gruppen i gang.
- Inviter kvinner som liker gruppen, til å hjelpe til med å lede den. Etter hvert kan de lede den selv.
- Planlegg fra starten hvordan gruppen kan fortsette uten deg.

Se etter gratis tilbud der du bor, og spør hvem som kan bruke dem:

- I Norge har mange kommuner en frisklivssentral. Den nasjonale veiledningen sier at frisklivssentralen kan tilby grupper bare for kvinner.
- Mange steder i Polen finnes det gratis treningsparker ute (Otwarte Strefy Aktywności).
- I Tyrkia har noen sentre for sunt liv (Sağlıklı Hayat Merkezleri) gratis gruppetrening med fysioterapeut. Nærmiljøsentrene til Tyrkias Røde Halvmåne gir støtte både til lokale innbyggere og til innvandrere.

11 Tilbakemelding

Spør kvinnene hva som fungerer, og hva som ikke gjør det. De kan fylle ut skjemaet Si hva du mener (side 13) og sende det på e-post til info@furim.no.

De kan også gi deg et papirskjema uten navnet sitt. Skriv svarene inn i en e-post, eller send et bilde av hvert skjema, til samme adresse. Vi bruker svarene til å gjøre verktøykassen bedre.

Kvinnene trenger aldri å gi tilbakemelding for å få være med.

Skjema

Si hva du mener

Noen spørsmål om hva som hjalp deg, hva som var vanskelig, og hva vi bør endre i verktøykassen.

Omtrent 5 minutter

Fyll det ut på mobilen

Vi ber deg om ikke å skrive navnet ditt eller noe om helsen din. Du kan hoppe over hvilke spørsmål du vil. Du kan også skrive svarene dine i en egen e-post.

Hva du brukte

Hvilke deler av verktøykassen brukte du? Kryss av for alt som passer.

- [ ] Øvelser
- [ ] Videoer
- [ ] Kunnskap om helse og mat
- [ ] Skjemaer for å følge med på fremgangen min
- [ ] Lydøvelser
- [ ] Historier
- [ ] Noe annet

Hvordan brukte du verktøykassen? Kryss av for alt som passer.

- [ ] På mobilen
- [ ] På papir
- [ ] I en gruppe
- [ ] Noe annet

Hva du mener

Hva hjalp deg mest?

Hva var vanskelig å forstå eller å gjøre?

Passet ordene og bildene til kulturen din?

- [ ] Ja
- [ ] Delvis
- [ ] Nei

Hva bør vi endre, så de passer bedre?

Hvis du kunne endre én ting, hva ville det vært?

Språk

På hvilket språk vil du helst lese verktøykassen?

Send svarene dine på e-post til info@furim.no. FURIM får se e-postadressen din. FURIM lagrer svarene dine uten navnet ditt eller e-postadressen din. FURIM sletter e-posten innen én måned.

Hvis du ikke vil sende svarene på e-post og er med i en gruppe, gi et papirskjema uten navnet ditt til den som leder gruppen. Tusen takk.

VITALITY

Co-funded by the European Union

Verktøykasse for inkluderende bevegelsesglede

Slik kan kvinner bevege seg mer på enkle måter, hjemme og sammen med andre

Åpne verktøykassen på mobilen

vitality.sports4.eu/no/toolkit

Gratis å bruke, dele og tilpasse under lisensen Creative Commons Navngivelse-DelPåSammeVilkår 4.0 Internasjonal (CC BY-SA 4.0), unntatt EU-emblemet, logoene til partnerne og materiale som er merket som laget av andre.

Leveranse	D2.1 Verktøykasse for inkluderende bevegelsesglede
Prosjekt	VITALITY: Strengthening Disadvantaged Women's Health and Resilience via Culturally Adapted Physical Activity Toolkit
Prosjektnummer	101239131
Utgave	1.0, 30. september 2026
Nettsted	vitality.sports4.eu/no

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.