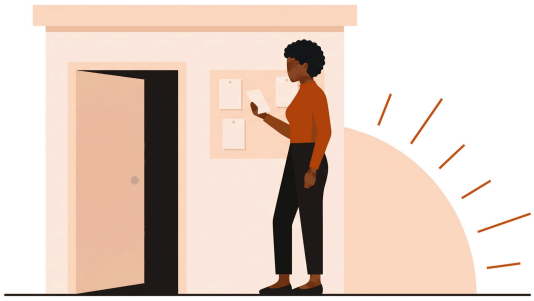
VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Verktøykasse for inkluderende bevegelsesglede, modul 8 av 10

Oversikt over tilbud og ressurser

Steder, nettsteder og bøker som kan hjelpe deg å bevege deg mer, i Norge, Polen, Tyrkia og andre land.



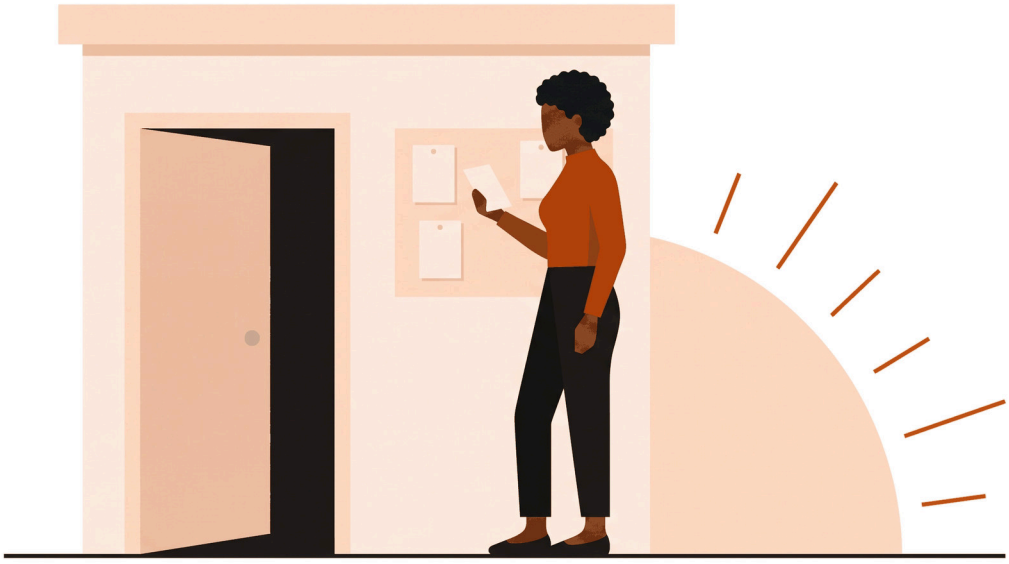
Prosjektnummer	101239131
Program	Erasmus+ idrett, småskalapartnerskap
Arbeidspakke	WP2, ledet av MOBAD (Mobile Adventure), Polen
Utgave	1.0, 30. september 2026
Tilgang	Offentlig

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.



8

Modul 8 av 10

Oversikt over tilbud og ressurser

Steder, nettsteder og bøker som kan hjelpe deg å bevege deg mer, i Norge, Polen, Tyrkia og andre land.

I denne modulen

1 Les mer og finn støtte 3

Les eller lytt på mobilen

Denne modulen viser steder, nettsteder og bøker som kan hjelpe deg å bevege deg mer. Det er steder i Norge, Polen og Tyrkia, og noen du kan bruke uansett hvor du bor.

1 Les mer og finn støtte

Vi sjekket alle stedene, nettstedene og bøkene 29. september 2026. Tilbud endrer seg, så sjekk nettstedet før du drar.

Ved hvert punkt på listen står det hvem som kan bruke det, hvilke språk det er på og hva det koster, hvis nettstedet sier det.

Noen er bare for kvinner. Noen er for alle. Bøkene og nettstedene er for alle. Når et tilbud bare er for kvinner, står det i teksten.

Listen er ikke fullstendig. Det kan finnes et godt sted nær deg som ikke står på den.

Finn et sted nær deg

- Noen av stedene på listen hjelper deg å finne det tilbudet som er nærmest deg. Prøv parkrun eller frisklivssentralene i Norge.
- Spør på et nærmiljøsenter, i en kvinneorganisasjon, hos legen din eller i kommunen din.
- Sjekk hvem som kan være med, når det er, og hva det koster, før du drar.
- Spør om det finnes en gruppe bare for kvinner, hvis du vil det.
- Skriv ned stedene du finner, og datoen da du sjekket dem.
- Hvis du leder en gruppe, gi kvinnene i gruppen tips om gode steder.

Veiledningen for gruppeledere (vitality.sports4.eu/no/toolkit/facilitators) har flere ideer til hvordan du finner gratis steder og samarbeidspartnere.

Norge

Organisasjon

Frisklivssentral

www.helsenorge.no/en/help-services-in-the-municipalities/healthy-life-centres

Et helsetilbud i mange kommuner. Det hjelper deg å bli mer aktiv. Du kan få veiledning én til én og være med på gruppetrening som krever lite utstyr, uansett hvor god form du er i.

Hvem det er for	Personer som har en sykdom eller økt risiko for sykdom. Du kan ta kontakt selv, eller bli henvist av legen din. Ikke alle kommuner har en frisklivssentral.
Språk	norsk, engelsk
Sjekket	29. september 2026

Norge

Organisasjon

MiRA-Senteret

mirasenteret.no/aktiviteter

Et ressurssenter i Oslo for kvinner og unge jenter med minoritetsbakgrunn. Senteret har åpent hus hver onsdag og aktiviteter som dansetimer.

Hvem det er for	Kvinner og unge jenter med minoritetsbakgrunn.
Språk	norsk, engelsk
Sjekket	29. september 2026

Norge

Organisasjon

Oslo Røde Kors

www.rodekors.no/lokalforeninger/oslo/aktiviteter/flyktninger-innvandrere

Stella er en møteplass i Oslo for kvinner, særlig for minoritetskvinner. Tilbudet Flyktningguide har også en turgruppe og en fotballgruppe for voksne.

Hvem det er for	Stella: kvinner. Flyktningguide: flyktninger og innvandrere i Oslo som snakker litt norsk eller engelsk. Fotballgruppen: personer over 18 år.
Språk	norsk, engelsk
Sjekket	29. september 2026

Norge

Organisasjon

LIN svømmekurs for kvinner

www.linorg.no/kurs/svommekurs

Svømmekurs i Oslo for kvinner med minoritetsbakgrunn som ikke kan svømme. Svømmelærerne er kvinner, og det er bare kvinner i bassenget.

Hvem det er for	Kvinner over 18 år med minoritetsbakgrunn som bor i Oslo. Plassene blir fort fulle, og det er venteliste.
Språk	norsk, engelsk
Pris	1 800 kroner for 8 uker, pluss 100 kroner i medlemsavgift
Sjekket	29. september 2026

Norge

Organisasjon

parkrun (Norge)

www.parkrun.no

Et gratis arrangement på 5 km hver lørdag morgen, uten tidsgrense. Du kan gå, jogge eller løpe.

Hvem det er for	Alle. Du registrerer deg før du er med første gang. Det gjør du bare én gang.
Språk	norsk
Pris	Gratis
Sjekket	29. september 2026

Norge

Nettsted

helsenorge.no

www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/rad-om-fysisk-aktivitet

Norges offisielle nettsted om helse. Det forklarer hvor mye voksne bør bevege seg, og sier at all aktivitet teller.

Språk	norsk
Pris	Gratis
Sjekket	29. september 2026

Polen

Organisasjon

Klub Ukraińskich Kobiet (Klubb for ukrainske kvinner)

ukrainskidom.pl/nasze-dzialania/klub-ukrainskich-kobiet

En kvinneklubb i Warszawa som drives av stiftelsen Ukrainsk hus. Den har timer i blant annet zumba, pilates, yoga og stavgang.

Hvem det er for	Kvinner over 18 år, uansett nasjonalitet. Du melder deg på med skjemaet i hver kunngjøring.
Språk	polsk, ukrainsk
Sjekket	29. september 2026

Polen

Organisasjon

Etnoliga (Fundacja dla Wolności)

www.etnoliga.org

Gratis fotballtrening og kamper i Warszawa. Kvinner og menn fra mange land spiller på de samme lagene.

Hvem det er for	Alle er velkomne, også flyktninger og innvandrere.
Språk	engelsk, polsk
Pris	Gratis
Sjekket	29. september 2026

Polen

Organisasjon

parkrun (Polen)

www.parkrun.pl

Et gratis arrangement på 5 km hver lørdag morgen, uten tidsgrense. Du kan gå, jogge eller løpe.

Hvem det er for	Alle. Du registrerer deg før du er med første gang. Det gjør du bare én gang.
Språk	polsk
Pris	Gratis
Sjekket	29. september 2026

Tyrkia

Organisasjon

Sağlıklı Hayat Merkezleri (Sentre for sunt liv)

yalovaism.saglik.gov.tr/TR-381209/saglikli-hayat-merkezimizde-fizyoterapist-esliginde-ucretsiz-fiziksel-aktivite-danismanligi-ve-grup-egzersizleri-hizmeti-sunuluyor.html

På noen av sentrene til det tyrkiske helsedepartementet gir en fysioterapeut gratis råd om aktivitet og leder gratis gruppetrening. Du bestiller time gjennom fastlegen din, eller ved å ringe MHRS på 182.

Hvem det er for	Ifølge siden fra Yalova er det for friske personer uten alvorlig sykdom i nerver, skjelett eller ledd, og uten akutte smerter. Siden sier ikke om personer med midlertidig eller internasjonal beskyttelse kan bruke sentrene.
Språk	tyrkisk
Pris	Gratis
Sjekket	29. september 2026

Tyrkia

Organisasjon

Halk Eğitim Merkezleri (Offentlige opplæringssentre)

hbogm.meb.gov.tr/www/sss.php

Offentlige sentre over hele Tyrkia med gratis kurs for voksne, for eksempel i svømming. Du kan søke etter kursene på nettstedet e-Yaygın.

Hvem det er for	Åpent for alle. Utenlandske statsborgere kan være med hvis guvernørens kontor gir tillatelse.
Språk	tyrkisk
Pris	Gratis
Sjekket	29. september 2026

Tyrkia

Organisasjon

KASFAD (Forening for idrett og fysisk aktivitet for kvinner)

www.kasfad.org

En forening som jobber for at flere kvinner skal drive med idrett og fysisk aktivitet. Den deler rapporter og veiledninger på tyrkisk. Nettstedet viser ingen timer som er åpne for alle.

Språk	tyrkisk
Sjekket	29. september 2026

Tyrkia

Bok

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (Tyrkias veiledning om fysisk aktivitet)

dosyaism.saglik.gov.tr/Eklenti/12302,2014-fiziksel-aktivite-rehberipdf.pdf?0=

T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014. Sağlık Bakanlığı.

En gratis veiledning fra det tyrkiske helsedepartementet. Den forklarer hvor mye du bør bevege deg i hver alder, og har en egen del for voksne.

Språk	tyrkisk
Pris	Gratis
Sjekket	29. september 2026

Internasjonalt

Nettsted

World Health Organization: Physical activity

www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

En kort side om hvorfor det er viktig å bevege seg, og hvor mye bevegelse voksne trenger hver uke.

Språk	engelsk, arabisk, kinesisk, fransk, russisk, spansk
Pris	Gratis
Sjekket	29. september 2026

Internasjonalt

Nettsted

Physical literacy (bevegelsesglede), forklart av Sport England

www.sportengland.org/news-and-inspiration/physical-literacy-consensus-statement-england-published

En side fra Sport England som forklarer hva bevegelsesglede er, og hvorfor det er viktig.

Språk	engelsk
Sjekket	29. september 2026

Internasjonalt

Bok

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance

www.who.int/publications/i/item/9789240014886

World Health Organization, 2020. World Health Organization.

Et kort, gratis hefte fra Verdens helseorganisasjon. Det forklarer hvor mye du bør bevege deg hver uke, og hvorfor det er bra å sitte mindre.

Språk	engelsk, arabisk, kinesisk, fransk, russisk, spansk
Pris	Gratis
Sjekket	29. september 2026

Internasjonalt

Bok

The Joy of Movement, av Kelly McGonigal

www.penguinrandomhouse.com/books/564895/the-joy-of-movement-by-kelly-mcgonigal-phd

Kelly McGonigal, 2021. Avery (Penguin Random House).

En bok om hvordan trening kan hjelpe oss å finne lykke, håp, fellesskap og mot. Den er ikke skrevet bare for kvinner.

Språk	engelsk, polsk (Siła aktywności)
Pris	Selges i bokhandler
Sjekket	29. september 2026

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.