VITALITY

Co-funded by the European Union

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

Varig endring og oppfølging

Ekte historier fra andre kvinner, og nye vurderinger etter 3, 6 og 12 måneder, så du ser fremgangen og kan sette nye mål.



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.



10

Modul 10 av 10

Varig endring og oppfølging

Ekte historier fra andre kvinner, og nye vurderinger etter 3, 6 og 12 måneder, så du ser fremgangen og kan sette nye mål.

I denne modulen

1 Historier og erfaringer 3

2 Verktøy for ny vurdering 6

Les eller lytt på mobilen

Denne modulen hjelper deg å fortsette å være aktiv i mange måneder. Les hvordan andre kvinner kom i gang. Sjekk så fremgangen din etter 3, 6 og 12 måneder.

1 Historier og erfaringer

Dette er ekte historier fra kvinner i andre prosjekter. De er ikke en del av VITALITY.

Ved hver historie står navnet på organisasjonen som publiserte den. Hos dem kan du lese hele historien. Noen av de fullstendige historiene forteller om krig og vanskelige tider.

Kvinnene begynte på ulike måter: med svømming, dans, sykling, fotball, taekwondo eller en treningstime. Noen av dem forteller om å møte andre kvinner.

Ordene tilhører den som publiserte dem. Lisensen til verktøykassen gjelder ikke for dem. Shukris ord ble publisert på norsk og står her slik de er. De andre kvinnenes ord er oversatt for denne verktøykassen: Tanias fra polsk og resten fra engelsk.

Hakime

Norge

Hakime kommer fra Afghanistan. Hun bodde i Grimstad i Norge. Hver søndag morgen gikk hun på et svømmekurs for kvinner. Kurset ble drevet av frivillige.

> “ Jeg får snakke med de andre kvinnene, og vi har det hyggelig sammen.

Oversatt for denne verktøykassen. På originalspråket: I get to talk with the other women, and we have a good time together.

Kilde: Crouch D. Taking the plunge: Swimming lessons help integration in Norway. UNHCR Nordic and Baltic Countries, 7 July 2017. www.unhcr.org/nordic-and-baltic/news/taking-plunge-swimming-lessons-help-integration-norway

Tania

Polen

Tania kommer fra Luhansk i Ukraina og bor nå i Białystok i Polen. I begynnelsen var det vanskelig for henne å gå ut og møte folk. Det hjalp henne å begynne med taekwondo igjen, en idrett hun var glad i som barn.

> I denne idretten har jeg ikke store prestasjoner som mål.

Oversatt for denne verktøykassen. På originalspråket: Akurat w tej dziedzinie nie stawiam sobie za cel wielkich osiągnięć

Kilde: Sajewicz A. Przez taekwondo do Caritasu. UNHCR Polska, 8 July 2026. www.unhcr.org/pl/wiadomosci/ludzkie-historie/przez-taekwondo-do-caritasu

Shukri

Norge

Shukri gikk på zumbatimer for innvandrerkvinner i Skien i Norge. En frivillig ledet timene.

> Jeg er sliten når jeg kommer hjem, men jeg får en god følelse i kroppen

Kilde: Bakkebø SH. Zumba-feber blant innvandrerkvinner. NRK Vestfold og Telemark, 13 June 2013. www.nrk.no/vestfoldogtelemark/zumba-feber-blant-innvandrerkvinner-1.11078175

Neleah

Finland

Neleah kommer fra Kenya og bor i Finland. Hun var redd for å svømme. Da hun var i 40-årene, begynte hun å ta svømmetimer i en idrettsgruppe for kvinner fra mange kulturer.

> Det er ingen skam å lære, uansett alder.

Oversatt for denne verktøykassen. På originalspråket: There is no shame in learning at any age.

Kilde: Ramachandran D'souza P. Taking the plunge: Non-swimmers in Finland discover joy of the sport in adulthood. Yle News, 29 July 2024. yle.fi/a/74-20101605

Nazmeen

Storbritannia

Nazmeen søkte asyl i London. Hun ble med på et sykkelkurs for nybegynnere, bare for kvinner. Navnet hennes er endret for å beskytte henne.

> Dette kurset ga meg en grunn til å gå ut av huset.

Oversatt for denne verktøykassen. På originalspråket: This course gave me a reason to leave the house.

Kilde: Shellien-Walker L. Life cycles: The project getting refugees cycling in London. UNHCR UK, 16 December 2016. www.unhcr.org/uk/news/stories/life-cycles-project-getting-refugees-cycling-london

Amal

Jordan

Amal dro fra Syria til Jordan. Treningssentrene der var dyre, så hun begynte på zumbatimer. Timene var på et senter som drives av International Rescue Committee.

> Da jeg fant ut at IRC-senteret hadde zumbatimer, fikk jeg veldig lyst til å bli med, for min egen skyld, for helsen min.

Oversatt for denne verktøykassen. På originalspråket: When I found out that the IRC centre offers Zumba classes, I was very motivated to join for me, for my health.

Kilde: Kawar K. Counselling and Zumba classes help three generations of Syrian women find hope. International Rescue Committee UK, 13 March 2016. www.rescue.org/uk/article/counselling-and-zumba-classes-help-three-generations-syrian-women-find-hope

En kvinne i en studie

Danmark

I Danmark var kvinner fra Somalia og andre land med på et treningsprogram i 12 uker, nær der de bodde. En av dem sa dette etterpå.

> Jeg har lært så mye at jeg kan hjelpe meg selv og trene hjemme.

Oversatt for denne verktøykassen. På originalspråket: I have learned so much that I can help myself and practice at home.

Kilde: Thulstrup SH, Petersen S, Morsø L. Development of a supervised exercise programme for immigrant women: feasibility study of a practical intervention in a physiotherapy setting. J Rehabil Med 2021;53. doi:10.2340/16501977-2853. pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8638724

Svitlana

Spania

Svitlana dro fra Ukraina på grunn av krigen og kom til Barcelona. Hun spilte fotball på et lag for flyktningkvinner.

> Jeg liker det fordi jeg har fått venner, og jeg kan snakke med dem.

Oversatt for denne verktøykassen. På originalspråket: I like it because I have made friends and I can talk to them.

Kilde: FC Barcelona Foundation. Aitana Bonmatí visits a training session of a soccer team of refugee women. 11 October 2022. foundation.fcbarcelona.com/en/news/3913795/aitana-bonmati-visits-a-training-session-of-a-soccer-team-of-refugee-women-on-the-occasion-of-international-day-of-the-girl-child

Sitatene tilhører utgiverne. Lisensen til verktøykassen gjelder ikke for dem.

2 Verktøy for ny vurdering

Sjekk hvordan det går etter 3, 6 og 12 måneder. Det tar omtrent 25 minutter, oppvarmingen medregnet.

1. Fyll ut Mitt utgangspunkt (vitality.sports4.eu/no/toolkit/forms/self-assessment) på nytt.
2. Gjør Mine kroppstester (vitality.sports4.eu/no/toolkit/forms/baseline) på nytt.
3. Fyll ut skjemaet Se tilbake etter 3, 6 og 12 måneder (side 7).

Sammenlign bare med hvordan det gikk første gang. Små endringer teller.

Endre målene og planen din

- Hvis det gikk bra, legg til litt: én dag til, eller noen minutter til.
- Hvis livet kom i veien, gjør steget mindre og fortsett.
- Hvis du stoppet, start igjen med ett lite steg. Mange stopper og begynner igjen.
- Hvis du kjeder deg, prøv noe nytt.
- Ha en liten plan for travle uker, for eksempel 5 minutter med tøying.

Skriv så det neste målet ditt i Mine mål (vitality.sports4.eu/no/toolkit/forms/goal-setting).

Fortsett sammen med andre

Å bevege deg sammen med andre kvinner kan hjelpe deg å fortsette. Finn et sted nær deg (vitality.sports4.eu/no/toolkit/directory/#further-reading), eller les hvordan du trygt blir med i en gruppe på nett (vitality.sports4.eu/no/toolkit/community/#online-communities).

Skjema

Se tilbake etter 3, 6 og 12 måneder

Etter 3, 6 og 12 måneder: se hva som har endret seg, hva som hjalp, og hva du vil gjøre videre.

Omtrent 25 minutter, oppvarmingen medregnet

Fyll det ut på mobilen

Fyll først ut «Mitt utgangspunkt» og gjør «Mine kroppstester» på nytt. Svar så på disse spørsmålene.

Før du begynner

- Fyll ut Mitt utgangspunkt (vitality.sports4.eu/no/toolkit/forms/self-assessment) på nytt.
- Gjør Mine kroppstester (vitality.sports4.eu/no/toolkit/forms/baseline) på nytt.
- Sammenlign med hvordan det gikk første gang. Små endringer teller.

	3 måneder	6 måneder	12 måneder
Dagens dato			

Hva har endret seg

Hva har endret seg for meg? Kryss av for det som stemmer. Hvis ingenting har endret seg ennå, er det helt i orden. Fortsett.

3 måneder

Hva gjør jeg fortsatt?

Hva har endret seg for meg? Kryss av for det som stemmer.

☐ Mer energi ☐ Bedre søvn ☐ Bedre humør ☐ Mer selvtillit
☐ Føler meg sterkere ☐ Beveger meg lettere ☐ Noe annet

Hva har jeg lært om meg selv?

Hva kom i veien?

6 måneder

Hva gjør jeg fortsatt?

Hva har endret seg for meg? Kryss av for det som stemmer.

☐ Mer energi ☐ Bedre søvn ☐ Bedre humør ☐ Mer selvtillit
☐ Føler meg sterkere ☐ Beveger meg lettere ☐ Noe annet

Hva har jeg lært om meg selv?

Hva kom i veien?

12 måneder

Hva gjør jeg fortsatt?

Hva har endret seg for meg? Kryss av for det som stemmer.

- [ ] Mer energi
- [ ] Bedre søvn
- [ ] Bedre humør
- [ ] Mer selvtillit
- [ ] Føler meg sterkere
- [ ] Beveger meg lettere
- [ ] Noe annet

Hva har jeg lært om meg selv?

Hva kom i veien?

Veien videre

Hvilken støtte kan hjelpe meg? For eksempel: en venn å gå tur med, en gruppe eller et sted å være aktiv.

3 måneder

Hvilken støtte kan hjelpe meg?

Målet mitt for de neste 3 månedene

6 måneder

Hvilken støtte kan hjelpe meg?

Målet mitt for de neste 3 månedene

12 måneder

Hvilken støtte kan hjelpe meg?

Målet mitt for de neste 3 månedene

Bruk så skjemaet Mine mål (vitality.sports4.eu/no/toolkit/forms/goal-setting) til å velge et lite steg mot målet.

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.