VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Verktøykasse for inkluderende bevegelsesglede, pakke til utskrift

Skjemaer til utskrift

Alle de sju skjemaene i verktøykassen. Hvert av dem skrives ut tomt, så du kan fylle det ut for hånd.



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.

Skjema

Mitt utgangspunkt

Ti korte spørsmål om hvordan du beveger deg nå, og hva du gjerne vil klare lettere.

Omtrent 5 minutter

Fyll det ut på mobilen

Dette er ingen eksamen. Det finnes ingen riktige eller gale svar. Svarene dine viser deg hvor du starter.

Uken din



	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder
Dagens dato				
Hvor mange dager forrige uke var du aktiv i 30 minutter eller mer?	dager	dager	dager	dager
Hvor mange dager forrige uke gjorde du noe for å få sterkere muskler?	dager	dager	dager	dager

	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder

Omtrent hvor mange timer sitter du på en vanlig dag?

- ☐ Mindre enn 4 timer
- ☐ 4 til 7 timer
- ☐ 8 timer eller mer
- ☐ Jeg er ikke sikker

Når på dagen kan du finne 10 minutter til deg selv? Kryss av for alt som passer.

- ☐ Om morgenen
- ☐ Om ettermiddagen
- ☐ Om kvelden
- ☐ Det er forskjellig fra dag til dag

Bevegelse i hverdagen



	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder

Er det vanskelig for deg å gå eller å gå i trapper?

- ☐ Ikke vanskelig
- ☐ Litt vanskelig
- ☐ Veldig vanskelig

	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder
Er det vanskelig for deg å bære en handlepose?				
Ikke vanskelig	☐	☐	☐	☐
Litt vanskelig	☐	☐	☐	☐
Veldig vanskelig	☐	☐	☐	☐
Er det vanskelig for deg å bøye deg ned og plukke opp noe fra gulvet?				
Ikke vanskelig	☐	☐	☐	☐
Litt vanskelig	☐	☐	☐	☐
Veldig vanskelig	☐	☐	☐	☐

Hva du synes om å bevege deg



	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder
Hvor sikker er du på at du kan være aktiv 3 dager i uken?				
Ikke sikker	☐	☐	☐	☐
Delvis sikker	☐	☐	☐	☐
Veldig sikker	☐	☐	☐	☐

	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder
Hva klarer kroppen din godt nå? Kryss av for alt som stemmer.				
Gå	☐	☐	☐	☐
Gå i trapper	☐	☐	☐	☐
Bære ting	☐	☐	☐	☐
Danse	☐	☐	☐	☐
Leke med barn	☐	☐	☐	☐
Tøye	☐	☐	☐	☐
Noe annet	☐	☐	☐	☐
Hva vil du gjerne klare lettere? Kryss av for opptil 2.				
Gå lenger	☐	☐	☐	☐
Gå i trapper	☐	☐	☐	☐
Bære ting	☐	☐	☐	☐
Bøye meg ned	☐	☐	☐	☐
Være mindre sliten	☐	☐	☐	☐
Noe annet	☐	☐	☐	☐

Ta vare på svarene dine. Svar på de samme spørsmålene igjen etter 3, 6 og 12 måneder, og se hva som har endret seg.

Hvis du har et helseproblem, les først om hvem som bør snakke med helsepersonell (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#safety).

Skjema

Mine mål

Velg et lite steg for denne uken, og et mål du vil nå om 3 måneder eller senere. Lag en plan for det som kan komme i veien.

Omtrent 5 minutter

Fyll det ut på mobilen

Start med ett lite steg denne uken. Tenk så på hva du gjerne vil klare om 3 måneder eller senere. Du kan endre målene dine når som helst.

Hvorfor og hva

Hvorfor vil jeg være mer aktiv? Jeg krysser av for alt som stemmer for meg.

- [ ] For å føle meg sterkere
- [ ] For å få mer energi
- [ ] For å føle meg roligere
- [ ] For å sove bedre
- [ ] For å holde følge med barna mine
- [ ] For å møte andre kvinner
- [ ] Noe annet

Hva liker jeg, eller hva vil jeg prøve? Kryss av for alt som passer.

- [ ] Gåturer
- [ ] Danse til musikk
- [ ] Øvelser hjemme
- [ ] Tøying
- [ ] Bevege meg sammen med andre kvinner
- [ ] En gruppe bare for kvinner
- [ ] Noe annet

Hva har jeg som kan hjelpe meg å være aktiv? Kryss av for alt som passer.

- [ ] En stol
- [ ] En vegg
- [ ] Litt gulvplass
- [ ] Et trygt sted ute
- [ ] Noen som blir med meg
- [ ] Noe annet

Mine mål

Hva vil jeg klare å gjøre om 3 måneder eller senere?

Mitt lille steg denne uken

Når og hvor skal jeg gjøre det?

Hva kan komme i veien for meg

Hva kan komme i veien for meg? Kryss av for alt som passer.

- [ ] Ingen tid
- [ ] Familie og barn
- [ ] Jeg er sliten eller føler meg uvel
- [ ] Det koster penger
- [ ] Ikke noe trygt sted, eller ikke noe sted bare for kvinner
- [ ] Jeg er sjenert eller usikker
- [ ] Noe annet

Hvis dette skjer, så skal jeg ...

Hvem kan hjelpe meg eller bli med meg?

Hvor sikker er jeg?

Hvor sikker er jeg på at jeg klarer det lille steget mitt?

- [ ] Ikke sikker
- [ ] Delvis sikker
- [ ] Veldig sikker

Hver uke krysser du av i skjemaet Min uke (side 13) for de dagene du har gjort det lille steget ditt.

Skjema

Mine kroppstester

Tre enkle tester av styrken i beina, bevegeligheten og balansen din. Gjør dem nå, og igjen etter 3, 6 og 12 måneder.

Omtrent 15 minutter, oppvarmingen medregnet

Fyll det ut på mobilen

Disse tre testene viser utgangspunktet ditt. Gjør dem igjen senere, og sammenlign med hvordan det gikk første gang. Det er ikke noe bestemt resultat du skal nå.

Før du begynner

- Gjør oppvarmingen (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#warm-up-cool-down) først. Den tar omtrent 5 minutter.
- Vent til du føler deg frisk. Hvis du har hatt feber eller influensa, vent minst en uke etterpå.
- Hvis du kan, gjør testene når det er noen andre hjemme. Ha mobilen i nærheten.
- Les om hvem som bør snakke med helsepersonell først (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#safety).
- Stopp med en gang hvis noe gjør vondt, hvis du blir svimmel eller kvalm, hvis det gjør vondt i brystet, eller hvis hjertet slår veldig fort. Sett deg ned og hvil.
- Hvis smertene i brystet, den raske pulsen eller svimmelheten ikke går raskt over, få akutt hjelp nå. I Norge ringer du 113 for ambulanse, eller 112 for politiet. I Polen ringer du 112 eller 999. I Tyrkia ringer du 112.
- Les hvordan du beveger deg trygt (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#safety).

Stegene her er litt annerledes enn på øvelseskortene. Følg disse stegene når du gjør testene.

	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder
Dagens dato				

Beina: reis deg fra stolen i 30 sekunder

Du trenger en stol uten hjul og uten armlener, plassert mot en vegg. Du trenger også en tidtaker, for eksempel den på mobilen din.

1. Sitt midt på stolen med føttene flatt i gulvet.
2. Øv deg på å reise deg langsomt opp én gang.
3. Start tidtakeren. Kryss så armene, og legg hendene på skuldrene.
4. Reis deg helt opp, og sett deg helt ned igjen.
5. Fortsett i et jevnt tempo i 30 sekunder. Tell hver gang du reiser deg. Husk å puste.
6. Bruk hendene hvis du trenger dem for å reise deg.

	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder
Hvor mange ganger reiste du deg på 30 sekunder?	ganger	ganger	ganger	ganger
Brukte du hendene?				
Nei	☐	☐	☐	☐
Ja	☐	☐	☐	☐

Bevegelighet: strekk deg mot tærne

Du trenger en stol uten hjul, plassert mot en vegg. Tøy aldri så langt at det gjør vondt. Hvis du har vært operert i hoften eller ryggen, spør legen din først.

1. Sitt ytterst på stolen. Ha den ene foten flatt i gulvet.
2. Strekk det andre beinet rett frem, med hælen i gulvet og tærne opp.
3. Legg den ene hånden oppå den andre. Bøy deg langsomt fremover i hoftene.
4. Skyv hendene nedover beinet til du kjenner at det strekker. Hold posisjonen i 2 sekunder. Ikke gyng.
5. Se hvor fingertuppene dine er. Gjør så det samme med det andre beinet.

	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder
Hvor langt nådde du med høyre bein strakt?				
Ovenfor kneet	☐	☐	☐	☐
Til kneet	☐	☐	☐	☐
Midt på leggen	☐	☐	☐	☐
Til ankelen	☐	☐	☐	☐
Til tærne	☐	☐	☐	☐
Forbi tærne	☐	☐	☐	☐
Hvor langt nådde du med venstre bein strakt?				
Ovenfor kneet	☐	☐	☐	☐
Til kneet	☐	☐	☐	☐
Midt på leggen	☐	☐	☐	☐
Til ankelen	☐	☐	☐	☐
Til tærne	☐	☐	☐	☐
Forbi tærne	☐	☐	☐	☐

Balanse: stå på ett bein

Stå vendt mot en vegg, så nær at du kan nå den. Bruk en tidtaker, eller tell langsomt.

1. Hold fingertuppene lett mot veggen.
2. Løft den ene foten litt fra gulvet.
3. Når du står stødig, løft fingrene så vidt fra veggen. Hold dem nær veggen.
4. Begynn å telle når fingrene slipper veggen. Slutt å telle når du tar på veggen eller setter ned foten. Stopp når du kommer til 30.
5. Gjør nå det samme på det andre beinet.

	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder
Hvor mange sekunder sto du på høyre bein?	sekunder	sekunder	sekunder	sekunder
Hvor mange sekunder sto du på venstre bein?	sekunder	sekunder	sekunder	sekunder

Gjør de samme testene etter 3, 6 og 12 måneder.

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

Skjema

Min uke

Et kort notat hver dag: hva du gjorde, hvordan du hadde det, hvor mye energi du hadde og hva som kom i veien.

Omtrent 1 minutt om dagen

Fyll det ut på mobilen

Fyll ut skjemaet hver dag. Når du skriver det ned, ser du lettere hva du har gjort. Mange gjør mer enn de tror.

Hva gjorde jeg? For eksempel: en gåtur på 10 minutter, eller jeg danset mens jeg lagde mat.
Kom noe i veien? Du kan la dette stå tomt.

Mandag

Dagens dato

Hva gjorde jeg?

Hvor mange minutter? minutter

Gjorde jeg det lille steget mitt?

☐ Ja ☐ Delvis ☐ Ikke i dag

Hvordan hadde jeg det?

☐ Bra ☐ Greit ☐ Ikke bra

Hvor mye energi hadde jeg?

☐ Mye ☐ Middels ☐ Lite

Kom noe i veien?

Tirsdag

Dagens dato

Hva gjorde jeg?

Hvor mange minutter? minutter

Gjorde jeg det lille steget mitt?

☐ Ja ☐ Delvis ☐ Ikke i dag

Hvordan hadde jeg det?

☐ Bra ☐ Greit ☐ Ikke bra

Hvor mye energi hadde jeg?

☐ Mye ☐ Middels ☐ Lite

Kom noe i veien?

Onsdag

Dagens dato

Hva gjorde jeg?

Hvor mange minutter? minutter

Gjorde jeg det lille steget mitt?

☐ Ja ☐ Delvis ☐ Ikke i dag

Hvordan hadde jeg det?

☐ Bra ☐ Greit ☐ Ikke bra

Hvor mye energi hadde jeg?

☐ Mye ☐ Middels ☐ Lite

Kom noe i veien?

Torsdag

Dagens dato

Hva gjorde jeg?

Hvor mange minutter? minutter

Gjorde jeg det lille steget mitt?

☐ Ja ☐ Delvis ☐ Ikke i dag

Hvordan hadde jeg det?

☐ Bra ☐ Greit ☐ Ikke bra

Hvor mye energi hadde jeg?

☐ Mye ☐ Middels ☐ Lite

Kom noe i veien?

Fredag

Dagens dato

Hva gjorde jeg?

Hvor mange minutter? minutter

Gjorde jeg det lille steget mitt?

☐ Ja ☐ Delvis ☐ Ikke i dag

Hvordan hadde jeg det?

☐ Bra ☐ Greit ☐ Ikke bra

Hvor mye energi hadde jeg?

☐ Mye ☐ Middels ☐ Lite

Kom noe i veien?

Lørdag

Dagens dato

Hva gjorde jeg?

Hvor mange minutter? minutter

Gjorde jeg det lille steget mitt?

☐ Ja ☐ Delvis ☐ Ikke i dag

Hvordan hadde jeg det?

☐ Bra ☐ Greit ☐ Ikke bra

Hvor mye energi hadde jeg?

☐ Mye ☐ Middels ☐ Lite

Kom noe i veien?

Søndag Dagens dato

Hva gjorde jeg?

Hvor mange minutter? minutter

Gjorde jeg det lille steget mitt?

☐ Ja ☐ Delvis ☐ Ikke i dag

Hvordan hadde jeg det?

☐ Bra ☐ Greit ☐ Ikke bra

Hvor mye energi hadde jeg?

☐ Mye ☐ Middels ☐ Lite

Kom noe i veien?

Det er greit med en dag uten aktivitet. Alle har slike dager. Begynn igjen i morgen.

Fyll ut skjemaet Se tilbake (side 16) på slutten av uken.

Skjema

Se tilbake

Noen spørsmål for å se tilbake på uken, legge merke til de små seirene og velge steget for neste uke.

Omtrent 5 minutter, én gang i uken

Fyll det ut på mobilen

Se på uken din. Det finnes ingen riktige eller gale svar.

Denne uken

Hva gikk bra denne uken?

En liten seier jeg er stolt av

Hva kom i veien?

Hva hjalp meg?

Neste uke

Hva skal jeg gjøre med det lille steget mitt?

- [ ] Beholde det som det er
- [ ] Gjøre det mindre
- [ ] Gjøre det litt større
- [ ] Prøve noe nytt

Mitt lille steg for neste uke

Vær god mot deg selv

Noe snilt jeg kan si til meg selv

Hvis du vil gjøre en større endring, fyll ut skjemaet Mine mål (side 6) på nytt.

Sjekk fremgangen din (vitality.sports4.eu/no/toolkit/follow-up/#re-assessment) etter 3, 6 og 12 måneder.

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.

Skjema

Se tilbake etter 3, 6 og 12 måneder

Fyll det ut på mobilen

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

Før du begynner

- Fyll ut Mitt utgangspunkt (side 2) på nytt.
- Gjør Mine kroppstester (side 9) 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 (side 6) 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.