VITALITY

Co-funded by the European Union

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

Introduksjon og brukerveiledning

Hva verktøykassen er til for, hvordan du bruker den på mobilen eller på papir, og hvordan du tilpasser den til livet ditt.



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.



Modul 1 av 10

1 Introduksjon og brukerveiledning

Hva verktøykassen er til for, hvordan du bruker den på mobilen eller på papir, og hvordan du tilpasser den til livet ditt.

I denne modulen

1 Velkommen 3

2 Slik bruker du verktøykassen 4

3 Respekt for kulturen din 5

Les eller lytt på mobilen

Velkommen til VITALITY. Denne verktøykassen er for kvinner som vil bevege seg mer, på en måte som passer inn i livet deres.

1 Velkommen

Denne verktøykassen er for deg som vil være mer fysisk aktiv, men som synes det har vært vanskelig å komme i gang. Kanskje har du lite tid eller lite penger. Kanskje er du ny i landet, eller du føler deg ikke hjemme på et treningssenter.

Du trenger ikke spesielle klær eller utstyr. En stol, en vegg og litt plass er nok. Du kan begynne i dag, med noen få minutter.

Hvorfor bevege seg?

Å være fysisk aktiv er bra for kropp og sinn. Det kan hjelpe deg å sove bedre og føle deg mindre stresset. Det kan senke risikoen for hjertesykdom, diabetes type 2 og høyt blodtrykk.

All bevegelse er bedre enn ingen.

Hva er bevegelsesglede?

Denne verktøykassen handler om bevegelsesglede (physical literacy). Sport England (www.sportengland.org/news-and-inspiration/physical-literacy-consensus-statement-england-published) er den offentlige organisasjonen for idrett i England. Sport England beskriver bevegelsesglede slik: «Bevegelsesglede er vårt forhold til bevegelse og fysisk aktivitet gjennom hele livet.»

Dette er Sport Englands ord, oversatt for denne verktøykassen. Lisensen til verktøykassen gjelder ikke for disse ordene.

Her handler bevegelsesglede om mer enn glede. Det handler om hvordan du beveger deg, hva du synes om å bevege deg, og hvordan bevegelse passer inn i livet ditt. Du kan lese videre i Mer om bevegelsesglede (vitality.sports4.eu/no/toolkit/learn/#physical-literacy).

2 Slik bruker du verktøykassen

Du kan begynne hvor du vil. Du kan lese hver side for seg.

En god måte å begynne på

1. Les om hvem som bør snakke med helsepersonell først (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#safety).
2. Fyll ut Mitt utgangspunkt (vitality.sports4.eu/no/toolkit/forms/self-assessment).
3. Prøv oppvarmingen (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#warm-up-cool-down). Den tar 5 minutter.
4. Velg ett lite steg for denne uken i skjemaet Mine mål (vitality.sports4.eu/no/toolkit/forms/goal-setting).
5. Fyll ut Min uke (vitality.sports4.eu/no/toolkit/forms/progress-log) hver dag.

På mobilen

- Bruk menyen for å finne en modul, en øvelse, et skjema eller noe å lytte til.
- Svarene dine lagres bare på denne mobilen eller datamaskinen. De blir ikke sendt til noen. Du kan slette dem når som helst. Hvis andre også bruker mobilen eller datamaskinen, slett svarene dine når du er ferdig.
- Mange sider har en video eller en lydøvelse, hvis du heller vil se eller lytte.

På papir

- Du kan skrive ut hele verktøykassen, skjemaene og øvelseskortene fra nedlastingssiden (vitality.sports4.eu/no/toolkit/downloads).
- I papirversjonen av verktøykassen tar en QR-kode deg til den samme siden på mobilen.

Ta det rolig, og vær god mot deg selv

Start i det små. Det er tryggere for kroppen å ta det rolig. Gjør litt mer hver uke, ett steg om gangen.

Noen dager er tyngre enn andre. Det er normalt.

Du har ikke mislyktes selv om du endrer planen. Du kan begynne igjen dagen etter.

De ti modulene

Kom i gang:

- 1. Introduksjon og brukerveiledning (side 2)
- 2. Egenvurdering og målsetting (vitality.sports4.eu/no/toolkit/self-assessment)

Lær og beveg deg:

- 3. Læringsmoduler (vitality.sports4.eu/no/toolkit/learn)
- 4. Bevegelse og trening (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement)
- 5. Digitale ressurser og medier (vitality.sports4.eu/no/toolkit/digital)

Hold deg i gang:

- 6. Fellesskap og støtte fra andre (vitality.sports4.eu/no/toolkit/community)
- 7. Logg og dagbok for ettertanke (vitality.sports4.eu/no/toolkit/tracking)
- 8. Oversikt over tilbud og ressurser (vitality.sports4.eu/no/toolkit/directory)
- 9. Råd om tilpasning og tilrettelegging (vitality.sports4.eu/no/toolkit/adaptation)
- 10. Varig endring og oppfølging (vitality.sports4.eu/no/toolkit/follow-up)

3 Respekt for kulturen din

Denne verktøykassen er skrevet for kvinner fra mange kulturer og med ulik bakgrunn. Den bygger på forskning om hva som gjør at innvandrerkvinner føler seg trygge og velkomne når de er fysisk aktive.

Den følger anbefalingene fra Verdens helseorganisasjon. Den er sjekket opp mot helseråd fra Norge, Polen og Tyrkia.

Slik tar verktøykassen hensyn til kulturen din og livet ditt:

- Du velger hvor og med hvem du vil bevege deg: hjemme eller ute, alene eller sammen med andre kvinner.
- Alle øvelsene kan gjøres i vanlige klær, og de fleste kan gjøres sittende.

- Du trenger aldri å ta på noen eller holde noen i hånden.
- Du kan bruke din egen musikk og dine egne danser, eller ingen musikk i det hele tatt.
- Rådene om sunn mat tar utgangspunkt i maten du allerede kjenner.
- Du velger hva du vil dele, og hva du vil holde for deg selv.

Gjør gjerne verktøykassen til din egen. Endre øvelser, tidspunkt og steder, så de passer til kroppen din, det du tror på, familien din og hverdagen din. Les mer om dette i tipsene for å tilpasse verktøykassen (vitality.sports4.eu/no/toolkit/adaptation/#personalisation).

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.