VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Leveranse, arbeidspakke 2

Verktøykasse for inkluderende bevegelsesglede

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



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.

Verktøykasse for inkluderende bevegelsesglede

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

Prosjekt VITALITY: Strengthening Disadvantaged Women's Health and Resilience via Culturally Adapted Physical Activity Toolkit
Prosjektnummer: 101239131

Utgave 1.0, 30. september 2026

På nett vitality.sports4.eu/no/toolkit

Laget av FURIM INSTITUTT (Norge), MOBAD (Mobile Adventure, Polen) og Wellnesstech (Tyrkia).

Finansiering Co-funded by the European Union

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.

Lisens Denne verktøykassen er publisert under lisensen Creative Commons Navngivelse-DelPåSammeVilkår 4.0 Internasjonal (CC BY-SA 4.0). Lisensen gjelder ikke for EU-emblemet, logoene til partnerne og materiale som er merket som laget av andre.
Når du deler eller tilpasser den, oppgi: Partnerne i VITALITY-prosjektet: FURIM INSTITUTT (Norge), MOBAD (Mobile Adventure, Polen) og Wellnesstech (Tyrkia).

Innhold fra NHS Contains public sector information licensed under the Open Government Licence v3.0. www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3

Tilbakemelding info@furim.no

Skrift Nunito og Nunito Sans, under SIL Open Font License. Ikoner: Phosphor, under MIT-lisensen.

Innhold

1	**Introduksjon og brukerveiledning**	**5**
	Velkommen	6
	Slik bruker du verktøykassen	7
	Respekt for kulturen din	8
2	**Egenvurdering og målsetting**	**9**
	Egenvurdering av bevegelsesglede	10
	Skjema for å sette mål	10
	Startmålinger	11
3	**Læringsmoduler**	**23**
	Mer om bevegelsesglede	24
	Fordelene ved å være aktiv	26
	Grunnleggende om mat og drikke	27
	Stress og oppmerksomt nærvær	29
4	**Bevegelse og trening**	**34**
	Oppvarming og rolig avslutning	35
	Øvelser for nybegynnere	37
	Dans og bevegelse fra din kultur	38
	Sikkerhetsråd	39
5	**Digitale ressurser og medier**	**63**
	Videoer som viser øvelsene	64
	Miniøkter	65
	Lydøvelser og podkaster	66
	Materiell du kan skrive ut	67
	Støttegrupper på WhatsApp	68
6	**Fellesskap og støtte fra andre**	**69**
	Diskusjonsgrupper og sosiale medier	70
7	**Logg og dagbok for ettertanke**	**74**
	Aktivitetsdagbok	75
	Spørsmål til ettertanke	75
8	**Oversikt over tilbud og ressurser**	**81**
	Les mer og finn støtte	82

9	**Råd om tilpasning og tilrettelegging**	**89**
	Tips for å tilpasse	90
	Gi oss tilbakemelding	91
	Veiledning for gruppeledere	91
10	**Varig endring og oppfølging**	**102**
	Historier og erfaringer	103
	Verktøy for ny vurdering	106
	Les og følg med Teksten til alle lydøvelser, samtaler og videoer	**111**
	Kilder Kildene bak fakta og råd	**124**



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 6

2 Slik bruker du verktøykassen 7

3 Respekt for kulturen din 8

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 (side 24).

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 (side 39).
2. Fyll ut Mitt utgangspunkt (side 12).
3. Prøv oppvarmingen (side 35). Den tar 5 minutter.
4. Velg ett lite steg for denne uken i skjemaet Mine mål (side 16).
5. Fyll ut Min uke (side 76) 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 5)
- 2. Egenvurdering og målsetting (side 9)

Lær og beveg deg:

- 3. Læringsmoduler (side 23)
- 4. Bevegelse og trening (side 34)
- 5. Digitale ressurser og medier (side 63)

Hold deg i gang:

- 6. Fellesskap og støtte fra andre (side 69)
- 7. Logg og dagbok for ettertanke (side 74)
- 8. Oversikt over tilbud og ressurser (side 81)
- 9. Råd om tilpasning og tilrettelegging (side 89)
- 10. Varig endring og oppfølging (side 102)

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 (side 90).



2

Modul 2 av 10

Egenvurdering og målsetting

Se hva utgangspunktet ditt er, velg et mål og ett lite steg, og test styrken i beina, bevegeligheten og balansen din.

I denne modulen

1 Egenvurdering av bevegelsesglede 10

2 Skjema for å sette mål 10

3 Startmålinger 11

Les eller lytt på mobilen

Denne modulen hjelper deg å se hva utgangspunktet ditt er. Så velger du et mål og ett lite steg.

Modulen har tre korte skjemaer. Du kan fylle dem ut på mobilen eller på papir.

Svarene dine lagres bare på denne mobilen eller datamaskinen. De blir ikke sendt til noen. Hvis andre også bruker mobilen eller datamaskinen, slett svarene dine når du er ferdig.

Dette er ingen eksamen. Du sammenligner deg bare med deg selv.

1 Egenvurdering av bevegelsesglede

Ti korte spørsmål om hvordan du beveger deg nå. De spør om uken din, om bevegelse i hverdagen, om hva kroppen din er god til, og om hva du skulle ønske var lettere.

Her handler bevegelsesglede (physical literacy) om mer enn glede. Det handler om hvordan du beveger deg, og hva du synes om å bevege deg.

Det tar omtrent 5 minutter.

Mitt utgangspunkt
Ti korte spørsmål om hvordan du beveger deg nå, og hva du gjerne vil klare lettere.
Omtrent 5 minutter **Skjema på side 12**

Svar på de samme spørsmålene igjen etter 3, 6 og 12 måneder. Da kan du se hva som har endret seg.

Hvis du har et helseproblem, les først om hvem som bør snakke med helsepersonell (side 39).

2 Skjema for å sette mål

Et mål hjelper deg å fortsette. Start med ett lite steg for denne uken. Tenk så på hva du gjerne vil klare om 3 måneder eller senere.

Gjør steget lite og lett, så du er sikker på at du klarer det. Planlegg når og hvor du skal gjøre det.

Tenk på hva som kan komme i veien. Planlegg så hva du skal gjøre hvis det skjer. For eksempel: Hvis det regner, så danser jeg hjemme til 2 sanger.

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 **Skjema på side 16**

Hver uke krysser du av i skjemaet Min uke (side 76) for de dagene du har gjort det lille steget ditt.

3 Startmålinger

Tre enkle tester viser utgangspunktet ditt. De tester styrken i beina, bevegeligheten og balansen din. Testen for beina viser styrke og utholdenhet: hvor lenge du klarer å holde på.

De tar omtrent 15 minutter, oppvarmingen medregnet.

Skriv ned resultatene dine. Gjør de samme testene igjen etter 3, 6 og 12 måneder.

Sammenlign bare med hvordan det gikk første gang. Det er ikke noe bestemt resultat du skal nå.

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 **Skjema på side 19**

Les hvordan du beveger deg trygt (side 39) før du begynner. Gjør testene ved siden av en vegg. Bruk en stol uten hjul og uten armlener.

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 (side 39).

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 76) 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 (side 35) 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 (side 39).
- 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 (side 39).

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.



3

Modul 3 av 10

Læringsmoduler

Hva bevegelsesglede er, hva bevegelse gjør for deg, sunn mat for lite penger og enkle måter å føle deg roligere på.

I denne modulen

1 Mer om bevegelsesglede 24

2 Fordelene ved å være aktiv 26

3 Grunnleggende om mat og drikke 27

4 Stress og oppmerksomt nærvær 29

Les eller lytt på mobilen

Denne modulen forklarer noen enkle ting om å bevege deg, spise og føle deg roligere. Modulen har fire deler. Hver del tar omtrent 5 minutter å lese.

Du kan begynne med hvilken del du vil.

1 Mer om bevegelsesglede

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 (physical literacy) 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 ditt eget forhold til å bevege deg og være fysisk aktiv.

Bevegelsesglede er forskjellig fra kvinne til kvinne. Den kan endre seg og vokse i alle aldre.

Fire deler av bevegelsesglede

- **Bevegelse:** ferdighetene kroppen din bruker hver dag, som å gå, bøye deg, løfte og bære.
- **Fellesskap:** å bevege deg sammen med andre, som å gå tur med en nabo eller danse sammen på en fest (side 38).
- **Kunnskap:** å vite hvordan du beveger deg trygt, og hva som er bra for deg.
- **Følelser:** hva du synes om å bevege deg, som å like det eller å være trygg på at du klarer det.

Fire deler av bevegelsesglede



Bevegelse





Kunnskap



Fellesskap



Følelser

En kvinne står i midten. Rundt henne er det fire små bilder med ett ord på hvert. Bevegelse: en kvinne som bærer to handleposer. Fellesskap: to kvinner som går og snakker sammen. Kunnskap: en kvinne som ser på et øvelseskort på mobilen. Følelser: en kvinne, glad og avslappet etter en gåtur.

Balanse, koordinasjon, kropp og sinn

Balanse betyr å holde deg stødig når du står, går eller strekker deg etter noe. Du bruker balansen når du bærer et barn eller stiger på bussen.

Koordinasjon betyr å få ulike deler av kroppen til å jobbe sammen. Du bruker den når du klapper i takt med musikk eller kjevler ut deig.

Kropp og sinn henger sammen. Å være fysisk aktiv kan hjelpe deg å føle deg roligere og sove bedre.

Alle har sitt eget utgangspunkt. Små steg bidrar til at bevegelsesgleden din vokser.

2 Fordelene ved å være aktiv

Å være fysisk aktiv er bra for kropp og sinn. Det handler ikke om hvordan kroppen din ser ut.

Å være fysisk aktiv kan:

- senke risikoen for hjertesykdom, diabetes type 2, noen typer kreft og høyt blodtrykk
- bidra til å redusere stress
- bidra til å redusere symptomer på angst og depresjon
- hjelpe deg å sove bedre

Sammen med maten du spiser, kan det også hjelpe deg å holde en sunn vekt.

Fysisk aktivitet erstatter ikke medisinsk behandling. Hvis du har et helseproblem, fortsett å gå til legen din. Les om hvem som bør snakke med helsepersonell først (side 39).

Hvor mye er nok?

All bevegelse er bedre enn ingen. Hvis du ikke er aktiv nå, start i det små. Gjør litt mer etter hvert.

Voksne bør prøve å være fysisk aktive 150 til 300 minutter i uken. 150 minutter er omtrent 30 minutter om dagen, 5 dager i uken.

Det gjelder aktivitet som gjør at hjertet slår fortere og du puster fortere. Du klarer fortsatt å snakke, men ikke å synge.

Du kan dele det opp i korte økter. Selv noen få minutter teller.

Gjør noe for å styrke musklene minst 2 dager i uken. Prøv styrkeøvelsene (side 37).

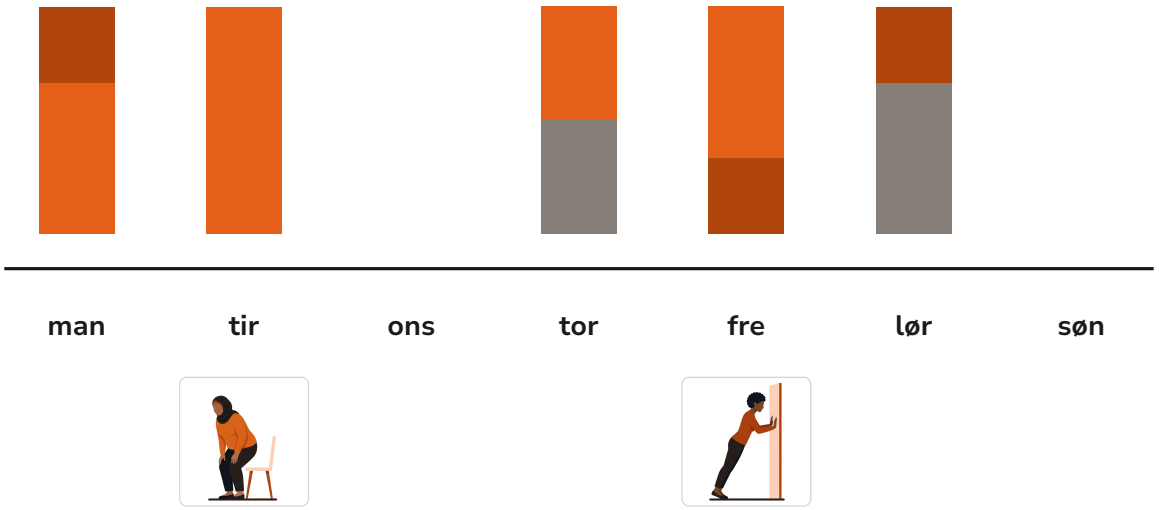
Prøv å sitte mindre. Det hjelper å bevege deg i stedet for å sitte, selv om du bare beveger deg rolig.

Bevegelse i hverdagen

- Gå en del av veien til butikken eller bussholdeplassen.
- Dans til en sang mens du lager mat.
- Lek aktivt med barn.
- Ta trappen når du kan.

- Reis deg og beveg deg litt når du har sittet lenge.
- Husarbeid og omsorg for andre teller også.

En uke med bevegelse



Sju dager på rad, fra mandag til søndag. På fem av dagene viser en kort søyle omtrent 30 minutter med aktivitet, delt opp i korte økter: en gåtur, dans mens du lager mat, lek med barn. På to av dagene viser et lite bilde en styrkeøvelse. Under raden: 150 til 300 minutter i uken, på den måten som passer deg. All bevegelse er bedre enn ingen.

3 Grunnleggende om mat og drikke

Det finnes ikke én riktig måte å spise sunt på. Du kan lage sunne måltider med maten du allerede kjenner.

Mat handler også om familie, kultur og glede. Ta deg tid til å nyte måltidene.

Tallerkenmodellen

En enkel huskeregel for et måltid:

- Fyll halve tallerkenen med grønnsaker og frukt.
- Fyll en fjerdedel med kornprodukter, brød eller poteter, for eksempel bulgur, bokhvete, brun ris, havre eller grovbrød.
- Fyll den siste fjerdedelen med bønner, linser, kikerter, fisk, egg, yoghurt eller kjøtt.
- Drikk vann til maten.

Velg grove varianter av brødet og kornproduktene du allerede spiser.

Bruk mindre salt. Gi maten smak med urter og krydder.

Bruk olje oftere enn smør eller ghee når du lager mat, for eksempel olivenolje, rapsolje eller solsikkeolje.

Tallerkenmodellen



En rund tallerken sett ovenfra.

½ Halvparten er grønnsaker og frukt.

¼ En fjerdedel er kornprodukter, brød eller poteter, for eksempel bulgur, bokhvete, brun ris, havre eller grovbrød.

¼ En fjerdedel er bønner, linser, kikerter, fisk, egg, yoghurt eller kjøtt.

Et glass vann står ved siden av tallerkenen.

Sunn mat for lite penger

- Planlegg måltidene for uken, og lag en handleliste.
- Frosne og hermetiske grønnsaker og frukt teller også. Velg hermetikk uten tilsatt salt eller sukker.
- Bønner, linser og kikerter koster lite. Bruk dem i stedet for noe av kjøttet.
- Kjøp frukt og grønnsaker som er i sesong.
- Lag en stor gryte, og frys en del til senere.
- Lag suppe av grønnsaker som er til overs.

Vann

Vann er en sunn og billig drikk. Velg vann i stedet for søte drikker.

Prøv å drikke 6 til 8 glass om dagen. Vann, melk og te eller kaffe uten sukker teller alle med.

Drikk mer når det er varmt, eller når du svetter mens du er aktiv.

Hvis en lege eller sykepleier har sagt at du skal drikke mindre, følg rådet deres.

Å være aktiv når du faster

Hvis du faster, for eksempel under ramadan:

- hold aktiviteten rolig, som å gå eller tøye
- et godt tidspunkt er på slutten av dagen, kort tid før du kan spise og drikke igjen
- drikk mye vann mellom solnedgang og daggry
- hvis du blir svimmel eller kvalm, stopp og hvil

Hvis du er gravid eller ammer, snakk med legen din eller jordmoren din før du faster. Gjør det samme hvis du har et helseproblem eller bruker medisiner.

Les hvordan du beveger deg trygt (side 39).

Trenger du spesiell mat eller drikke?

Nei. Når du trener rolig, er de vanlige måltidene dine og vann nok. Du trenger ikke sportsdrikk eller pulver til dette.

4 Stress og oppmerksomt nærvær

Stress er en følelse av å være bekymret eller anspent når livet er vanskelig. Alle blir stresset av og til. Stress kan gjøre det vanskelig å sove, og du spiser kanskje mer eller mindre enn vanlig.

Å være fysisk aktiv kan bidra til å redusere stress. Bevegelse får ikke problemene dine til å forsvinne. Men det kan gjøre sterke følelser litt lettere å takle.

To ting du kan prøve



Rolig pust
Rolig, stående eller sittende
side 32



Ett minutts pause
Rolig, stående eller sittende
side 33

Du kan også lytte til dem: rolig pust (side 118) og ett minutts pause (side 119).

Oppmerksomt nærvær (mindfulness) betyr å legge merke til det som skjer inni deg og rundt deg, fra øyeblikk til øyeblikk. Ett minutts pause er en kort måte å prøve det på.

Rolig tøying og langsom pust

Langsom tøying kan hjelpe kroppen å slappe av. Prøv disse, og pust langsomt mens du beveger deg:



Drei hodet
Rolig, sittende
side 47



Rull med skuldrene
Rolig, stående eller sittende
side 43



Tøy brystet
Rolig, stående eller sittende
side 49



Bøy til siden
Rolig, stående eller sittende
side 50

Vær forsiktig

- Les hvordan du beveger deg trygt (side 39) før du tøyer.
- Du kan stoppe når som helst.
- Du kan ha øynene åpne.
- Hvis du blir svimmel, pust som vanlig.
- Disse øvelsene passer ikke for alle. Stopp hvis en av dem får deg til å føle deg verre.
- Noen ganger vekker rolige øvelser vonde minner. Det er helt i orden. Du kan stoppe.

Når bør du be om hjelp?

Hvis stress gjør det vanskelig å takle hverdagen, snakk med en lege eller annet helsepersonell, eller med noen du stoler på.

Noen å snakke med:

- I Norge ringer du 116 123. Denne gratis hjelpetelefonen drives av Mental Helse. Den er åpen døgnet rundt.
- I Polen ringer du 116 123. Denne hjelpetelefonen er for mennesker i en følelsesmessig krise. Den er åpen døgnet rundt.
- I Tyrkia snakker du med legen din.

Hvis du 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.

Mer hjelp på ditt språk

Verdens helseorganisasjon har en gratis veiledning med bilder for vanskelige tider. Den heter «Doing What Matters in Times of Stress». Du kan lese den på:

- arabisk (iris.who.int/server/api/core/bitstreams/b71dec0d-5e19-45c8-8ca4-44fab201bb16/content)
- dari (iris.who.int/server/api/core/bitstreams/f6ad1382-7abf-4efb-8ed9-27ea48c08d61/content)
- engelsk (iris.who.int/server/api/core/bitstreams/65bb7c04-5180-4773-a0d8-0d5be2cc35a0/content)
- polsk (iris.who.int/handle/10665/366709)
- tigrinja (iris.who.int/server/api/core/bitstreams/def6d741-edde-47fa-9e8e-63a1fca3a6ed/content)
- tyrkisk (iris.who.int/handle/10665/333917)
- ukrainsk (iris.who.int/handle/10665/339150)

Veiledningen finnes også på mange andre språk (www.who.int/publications/i/item/9789240003927).

Rolig pust

Pust

Langsom og forsiktig pust som kan hjelpe deg å føle deg roligere.

Tid	**Omtrent 5 minutter**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**Ingen**
Plass	**En stol med ryggstøtte, eller et sted der du kan sitte, stå eller ligge**

⚠ Pass på deg selv

- Pust som vanlig igjen hvis du blir svimmel.
- Du kan stoppe når som helst.
- Stopp hvis du føler deg verre av det.

Slik beveger du deg trygt: side 39



Steg for steg

1. Sitt på en stol med ryggstøtte, stå, eller legg deg ned. Sett føttene flatt i gulvet hvis du sitter eller står.
2. La skuldrene synke ned. Du kan ha øynene åpne.
3. Pust rolig inn gjennom nesen. Tell langsomt til 5 hvis det hjelper.
4. La luften strømme rolig ut gjennom munnen. Tell til 5 igjen hvis du vil.
5. Fortsett i omtrent 5 minutter. Ikke press pusten, og ikke hold den.

Tilpass den til deg

Enklere

Tell til 3 i stedet for 5. Eller bare legg merke til pusten uten å telle.

Mer krevende

Gjør det hver dag, på et tidspunkt som passer for deg.

På mobilen

Ett minutts pause

Pust

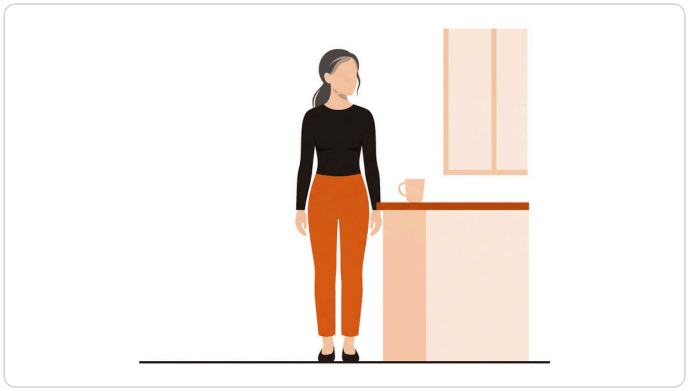
En kort pause for å kjenne etter hvordan du har det og komme tilbake til her og nå.

Tid	**Omtrent 1 minutt**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**Ingen**
Plass	**Hvor som helst**

⚠ Pass på deg selv

- Dette passer ikke for alle. Stopp hvis du føler deg verre av det.

Slik beveger du deg trygt: side 39



Steg for steg

1. Stopp det du holder på med. Sitt eller stå, med øynene åpne.
2. Kjenn etter hvordan du har det. Si det stille til deg selv, for eksempel «dette er bekymring».
3. Press føttene langsomt ned i gulvet. Pust langsomt ut, og la neste innpust komme av seg selv.
4. Se deg rundt. Finn tre ting du kan se, og to ting du kan høre.
5. Spør deg selv hva du trenger nå, for eksempel vann, hvile eller litt tøying. Gå så tilbake til det du holdt på med.

Tilpass den til deg

Enklere

Bare press føttene ned i gulvet, og pust langsomt ut.

Mer krevende

Gjør det noen ganger om dagen, hver gang du merker stress.

På mobilen



Modul 4 av 10

4 Bevegelse og trening

Rolige øvelser hjemme, sittende eller stående, uten spesielt utstyr. Her lærer du også å varme opp, avslutte rolig og bevege deg trygt.

I denne modulen

1 Oppvarming og rolig avslutning 35

2 Øvelser for nybegynnere 37

3 Dans og bevegelse fra din kultur 38

4 Sikkerhetsråd 39

Les eller lytt på mobilen

Denne modulen hjelper deg å bevege deg mer hjemme. Du trenger ikke noe spesielt utstyr. En stol, en vegg og litt gulvplass er nok.

Modulen har fire deler. Du kan begynne med hvilken som helst av dem. Alle øvelsene har en enklere variant, og de fleste kan gjøres sittende.

Les hvordan du beveger deg trygt (side 39) før du begynner.

1 Oppvarming og rolig avslutning

Oppvarming gjør kroppen klar til å bevege seg. Den hjelper deg også å unngå skader. En rolig avslutning bidrar til at pulsen går ned litt etter litt.

Hver av dem tar omtrent 5 minutter. De fleste bevegelsene kan du gjøre sittende eller stående.

Oppvarming: omtrent 5 minutter

Gjør hver bevegelse i omtrent 1 minutt. Øvelseskortet sier hvor mange ganger du skal gjøre bevegelsen. Er du ferdig før minuttet er gått, tar du en runde til. Begynn langsomt og forsiktig.



1 Gå på stedet (side 42)



2 Rull med skuldrene (side 43)



3 Sett foten ut til siden (side 44)



4 Kneløft (side 45)

Avslutt med å gå på stedet i 1 minutt til. Nå er du klar.

Se eller lytt

Oppvarming

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/warm-up-routine

Teksten er trykt på side 115.

Rolig avslutning: omtrent 5 minutter

Senk tempoet rolig når du er ferdig med å trene. Ikke stopp brått.



1 Gå på stedet (side 42), og gå langsommere og langsommere i omtrent 1 minutt.



2 Tøy brystet (side 49)



3 Bøy til siden (side 50)



4 Tøy baksiden av låret (side 51)

Etter en gåtur tøyer du også leggen (side 52).

Sitt så i ro, og prøv ett minutts pause (side 33).

Se eller lytt

Rolig avslutning

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/cool-down-routine

Teksten er trykt på side 112.

2 Øvelser for nybegynnere

Disse øvelsene er rolige. Du kan gjøre dem på liten plass. Du trenger ikke spesielle klær eller utstyr.

Velg én eller to å begynne med. Du trenger ikke å gjøre alle. Gjør noen få, og legg til litt mer hver uke.

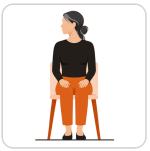
Prøv å gjøre øvelser som styrker musklene minst 2 dager i uken.

Gåing



Rask gåtur
Middels, stående eller sittende
side 46

Tøying



Drei hodet
Rolig, sittende
side 47



Drei overkroppen
Rolig, sittende
side 48



Tøy brystet
Rolig, stående eller sittende
side 49



Bøy til siden
Rolig, stående eller sittende
side 50



Tøy baksiden av låret
Rolig, stående eller sittende
side 51



Tøy leggen
Rolig, stående
side 52

Se eller lytt

Rolig tøying

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/stretching
Teksten er trykt på side 114.

Styrke



Reis deg fra stolen
Rolig, stående
side 53



Armhevinger mot vegg
Rolig, stående
side 54



Opp på tå
Rolig, stående eller sittende
side 55



Bøy armene med vannflasker
Rolig, stående eller sittende
side 56

Se eller lytt

Enkel styrketrening

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/strength
Teksten er trykt på side 113.

Balanse

Gjør disse ved siden av en vegg eller en stol uten hjul, så du kan holde deg fast.



Stå på ett bein
Middels, stående
side 57



Gå på en linje
Middels, stående
side 58



Gå sidelengs
Rolig, stående
side 59

Se eller lytt

Balanse

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/balance
Teksten er trykt på side 111.

3 Dans og bevegelse fra din kultur

Å danse til musikk er en fin måte å bevege seg på. Du kan bruke dansene og sangene du allerede kan. Vanlige ting i hverdagen teller også, som en gåtur med en venn eller lek med barn.

Du kan gjøre hvilken som helst dans roligere:

- Velg roligere musikk.
- Ikke hopp, hink eller tramp.
- Sett deg ned, og beveg armene og føttene.

Du kan danse alene hjemme, eller sammen med andre kvinner. Du trenger ikke å holde noen i hånden.

Her er tre forslag til å begynne med. Hvert av dem er inspirert av en dans som folk danser sammen i en gruppe.



Gå i prosesjon
Rolig, stående eller sittende
side 60



Dans sidelengs i rekke
Rolig, stående eller sittende
side 61



Syng i ring
Rolig, stående eller sittende
side 62

«Gå i prosesjon» er inspirert av den polske polonesen. Den går ikke fort, så folk uten erfaring kan være med.

«Dans sidelengs i rekke» er inspirert av danser i rekke, som halay og dabke. «Syng i ring» er inspirert av norske songdanser og ukrainske vårdanser i ring.

4 Sikkerhetsråd

De fleste kan trygt begynne å bevege seg hvis de starter i det små. Her ser du hvordan du gjør det trygt.

Dette er generell informasjon. Det er ikke medisinske råd.

Kjenn grensene dine

Begynn med lite. Gjør litt mer hver uke. Legg til én ting om gangen: ett minutt til, én gang til, eller én dag til.

Når du beveger deg, er det normalt å puste fortere og kjenne at hjertet slår fortere. Bruk snakketesten: du bør fortsatt kunne snakke. Hvis du ikke klarer å snakke, senk tempoet, eller stopp og hvil.

Hvil når du trenger det.

Beveg deg trygt

- Bruk en stødig stol uten hjul.
- Rydd gulvet så du ikke snubler.
- Bruk behagelige klær og sko. Eller gå barbeint på et gulv som ikke er glatt.
- Ha litt vann i nærheten.
- Gjør balanseøvelser ved siden av en vegg eller en stol.

Gjør en øvelse enklere

- Beveg deg langsommere.
- Gjør bevegelsen mindre.
- Gjør øvelsen færre ganger.
- Sett deg ned. De fleste øvelsene har en sittende variant.
- Støtt deg til en vegg eller til ryggen på en stol.

Hvert øvelseskort viser en enklere variant. Hvis den heller ikke føles riktig, stopp. Velg en annen øvelse.

Stopp og hvil hvis

- det gjør vondt
- du føler deg svimmel, lett i hodet, kvalm eller uvel
- det gjør vondt i brystet, eller du kjenner trykk i brystet
- hjertet dunker, slår uregelmessig, hopper over slag eller slår mye fortere enn vanlig
- du er så andpusten at du ikke klarer å snakke

Sett deg ned og hvil. Hvis smertene i brystet, den raske pulsen eller svimmelheten ikke går raskt over, få akutt hjelp nå.

Hvis noe av dette har skjedd, snakk med helsepersonell før du trener igjen.

Snakk med helsepersonell først hvis

Snakk med helsepersonell før du begynner, eller før du beveger deg mer, hvis:

- en lege har sagt at du har problemer med hjertet eller høyt blodtrykk
- en lege har bedt deg være forsiktig med trening
- du har hatt smerter i brystet, følt deg svimmel eller besvimt i løpet av de siste 12 månedene
- du har en langvarig sykdom, som diabetes eller astma
- du tar medisiner for et langvarig helseproblem
- smerter, hevelse eller en skade gjør det vanskelig å bevege deg
- du er gravid, eller du har født i løpet av de siste månedene

Helsepersonell kan være legen din, en sykepleier, en jordmor eller en fysioterapeut.

Hvis du er forkjølet eller har feber, vent til du føler deg bedre.

Hvis du er gravid eller har født nylig, er det fortsatt bra for deg å være fysisk aktiv. Spør jordmoren eller legen din hva som passer for deg.

Få akutt hjelp nå hvis

- smerter eller trykk i brystet varer lenger enn 5 minutter, eller sprer seg til armen, halsen, kjeven, ryggen eller magen
- du har smerter i brystet og samtidig er svett, kvalm, lett i hodet eller tungpustet
- du gisper etter luft eller noe sitter fast i halsen, og du sliter veldig med å få puste
- noen besvimer mens de trener
- hjertet slår veldig fort og ikke roer seg når du hviler
- hjertet slår veldig fort, og du samtidig har smerter i brystet, føler at du skal besvime eller er tungpustet
- den ene siden av ansiktet henger, en arm plutselig føles svak, eller du plutselig snakker utydelig

Ring nødnummeret:

- I Norge ringer du 113. (112 er politiet.)
- I Polen ringer du 112 eller 999.
- I Tyrkia ringer du 112.
- Overalt i EU kan du ringe 112.

Ikke kjør selv til sykehuset.

Gå på stedet

Oppvarming

En rolig start som gjør kroppen klar til å bevege seg.

Tid	**1 til 2 minutter**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**Ingen**
Plass	**Litt gulvplass, eller en stol uten hjul**

⚠ Pass på deg selv

- Støtt deg til en vegg eller en stol hvis du føler deg ustø.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 39

Steg for steg

Stående | Sittende



1 Stå oppreist med føttene litt fra hverandre. Eller sitt ytterst på en stol.





2 Hold deg på samme sted. Løft den ene foten fra gulvet, og sett den ned igjen.





3 Løft så den andre foten. Fortsett i et jevnt og rolig tempo.

4 Sving armene rolig mens du går.



Tilpass den til deg

Enklere

Løft føttene bare litt. Støtt deg til en vegg eller en stol hvis du trenger det.

Mer krevende

Løft knærne høyere, og gå litt fortere.

På mobilen

Rull med skuldrene

Oppvarming

Myker opp skuldrene og øvre del av ryggen.

Tid **Omtrent 1 minutt**
Nivå **Rolig**
Stilling **Stående eller sittende**
Utstyr **Ingen**
Plass **Litt plass, hvor som helst**

⚠ Pass på deg selv

- Beveg deg langsomt.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 39

Steg for steg

Stående | Sittende



1 Sitt eller stå oppreist. La armene henge løst.





2 Løft skuldrene opp mot ørene.





3 Rull dem bakover og ned i en langsom sirkel.

4 Gjør dette 5 ganger. Rull dem så fremover 5 ganger.



Tilpass den til deg

Enklere
Gjør sirklene mindre.

Mer krevende
Gå på stedet hele tiden mens du ruller med skuldrene.

På mobilen

Sett foten ut til siden

Varmer opp hoftene og beina.

Oppvarming

Tid	**Omtrent 1 minutt**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**Ingen**
Plass	**Litt gulvplass, eller en stol uten hjul**

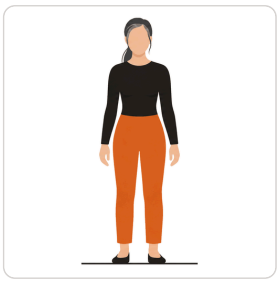
⚠ Pass på deg selv

- Støtt deg til en vegg eller en stol hvis du føler deg ustø.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 39

Steg for steg

Stående | Sittende



1 Sitt eller stå med føttene litt fra hverandre.





2 Flytt den ene foten ut til siden, og sett tærne lett ned i gulvet.

3 Ta foten tilbake.





4 Bytt så til den andre foten. Gjør 8 ganger på hver side.



Tilpass den til deg

Enklere

Sett tærne ned nærmere den andre foten. Hold deg i en stol med den ene hånden.

Mer krevende

Løft armene ut til siden hver gang du setter foten ut.

På mobilen

Kneløft

Oppvarming

Varmer opp beina og hoftene.

Tid	**Omtrent 1 minutt**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**Ingen**
Plass	**Litt gulvplass, eller en stol uten hjul**

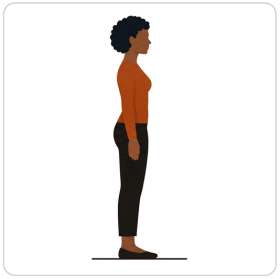
⚠ Pass på deg selv

- Ikke len deg bakover.
- Støtt deg til en vegg eller en stol hvis du føler deg ustø.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 39

Steg for steg

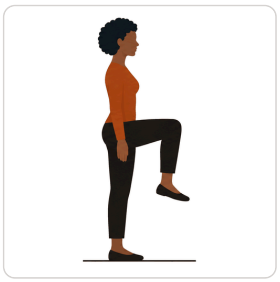
Stående



1. Sitt eller stå oppreist. Hold ryggen rett.

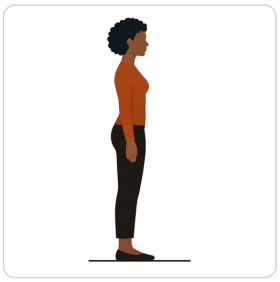
Sittende





2. Løft det ene kneet langsomt, bare så høyt som føles behagelig.





3. Sett foten rolig ned i gulvet igjen.
4. Løft så det andre kneet. Gjør 8 ganger på hver side.



Tilpass den til deg

Enklere

Løft kneet bare litt.

Mer krevende

Ta på hvert kne med motsatt hånd når det kommer opp.

På mobilen

Gåing

Rask gåtur

En måte å være fysisk aktiv på i hverdagen. Rask betyr at du klarer å snakke, men ikke å synge.

Tid	**5 til 10 minutter i alt, til å begynne med**
Nivå	**Middels**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**Behagelige sko**
Plass	**En rute der du føler deg trygg, eller et rom eller en korridor**

⚠ Pass på deg selv

- Velg en rute der du føler deg trygg.
- Snu før du blir sliten. Du må også gå hjem igjen.
- Bruk behagelige sko som støtter føttene.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 39



Steg for steg

1. Gå langsomt de første minuttene.
2. Gå så litt fortere. Du klarer fortsatt å snakke, men ikke å synge.
3. Hold dette tempoet i noen minutter.
4. Sett ned farten igjen de siste minuttene.

Sittende variant

Sitt ytterst på en stol, og gå med føttene, som i «Gå på stedet».

Tilpass den til deg

Enklere

Gå langsomt, eller bare i noen få minutter. Gå heller på stedet hvis du er hjemme.

Mer krevende

Legg til noen minutter hver uke, eller gå tur flere dager i uken.

På mobilen

Tøying

Drei hodet

Beveger nakken rolig fra side til side.

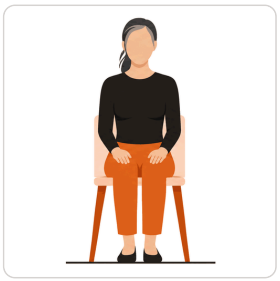
Tid **Omtrent 1 minutt**
Nivå **Rolig**
Stilling **Sittende**
Utstyr **Ingen**
Plass **En stol uten hjul**

⚠ Pass på deg selv

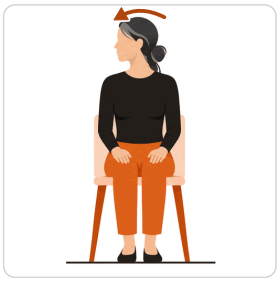
- Beveg deg langsomt.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 39

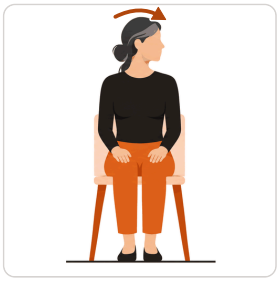
Steg for steg



1. Sitt oppreist, med skuldrene nede. Se rett frem.



2. Drei hodet langsomt mot den ene skulderen, så langt som føles behagelig.
3. Hold posisjonen i 5 sekunder. Husk å puste.



4. Drei tilbake til midten, og så til den andre siden. Gjør 3 ganger på hver side.

Tilpass den til deg

Enklere
Drei hodet bare litt.

Mer krevende
Hold litt lenger på hver side.

På mobilen

Tøying

Drei overkroppen

En rolig dreining av øvre del av ryggen og midjen.

Tid **Omtrent 1 minutt**
Nivå **Rolig**
Stilling **Sittende**
Utstyr **Ingen**
Plass **En stol uten hjul**

⚠ Pass på deg selv

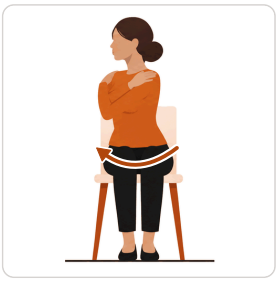
- Drei langsomt, og bare så langt som er behagelig.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 39

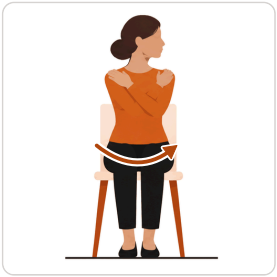
Steg for steg



1. Sitt oppreist med føttene flatt i gulvet.
2. Kryss armene, og legg hendene på skuldrene.



3. Hold hoftene i ro. Drei overkroppen langsomt til den ene siden.
4. Hold posisjonen i 5 sekunder, og drei så tilbake til midten. Husk å puste.



5. Drei nå til den andre siden. Gjør 5 ganger på hver side.

Tilpass den til deg

Enklere
Drei bare litt.

Mer krevende
Hold litt lenger på hver side.

På mobilen

Tøying

Tøy brystet

Tøyer brystet og forsiden av skuldrene.

Tid **Omtrent 1 minutt**

Nivå **Rolig**

Stilling **Stående eller sittende**

Utstyr **Ingen**

Plass **En stol uten hjul, hvis du sitter**

⚠ Pass på deg selv

- Tøy forsiktig. Du skal kjenne et drag, men det skal ikke gjøre vondt.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 39

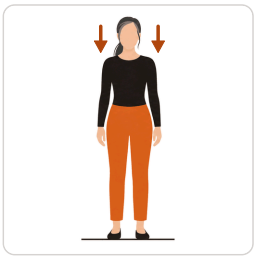
Steg for steg

Stående | Sittende



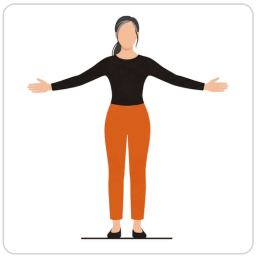
1 Sitt ytterst på en stol, uten å lene deg mot stolryggen. Eller stå oppreist.





2 Trekk skuldrene bakover og ned.





3 Åpne armene ut til sidene.

4 Skyv brystet forsiktig fremover, til du kjenner at det strekker.

5 Hold posisjonen i 5 til 10 sekunder, og slapp så av. Gjør dette 5 ganger. Husk å puste.



Tilpass den til deg

Enklere

Hold armene lavere, og tøy bare litt.

Mer krevende

Hold tøyingen lenger, opptil 30 sekunder.

På mobilen

Tøying

Bøy til siden

Tøyer sidene av kroppen.

Tid **Omtrent 1 minutt**

Nivå **Rolig**

Stilling **Stående eller sittende**

Utstyr **Ingen**

Plass **Litt gulvplass, eller en stol uten hjul**

⚠ Pass på deg selv

- Ikke len deg fremover, og ikke vri deg. Beveg deg langsomt.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 39

Steg for steg

Stående



1. Sitt eller stå oppreist med føttene fra hverandre.
2. La armene henge ned langs siden.

Sittende





3. La den ene hånden gli langsomt nedover langs siden av beinet. Hold hoftene i ro.
4. Bøy deg bare så langt som føles behagelig, og rett deg så opp igjen.





5. Bøy deg nå til den andre siden. Gjør 3 ganger på hver side.



Tilpass den til deg

Enklere

Bøy deg bare litt.

Mer krevende

Hold posisjonen i opptil 10 sekunder hver gang. Husk å puste.

På mobilen

Tøy baksiden av låret

Tøyer baksiden av låret.

Tøying

Tid **Omtrent 1 minutt**

Nivå **Rolig**

Stilling **Stående eller sittende**

Utstyr **Ingen**

Plass **Litt gulvplass, og en stol å holde i hvis du vil**

⚠ Pass på deg selv

- Hold ryggen rett. Ikke gyng.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 39

Steg for steg

Stående



1 Stå oppreist. Hold deg i ryggen på en stol, eller legg hendene på det bøyde beinet.

Sittende





2 Sett den ene foten frem, med hælen i gulvet og tærne opp. Hold det beinet strakt.





3 Bøy det andre kneet litt, og skyv baken bakover.

4 Len deg litt fremover med rett rygg, til du kjenner at det strekker.

5 Hold posisjonen i 10 sekunder. Bytt så bein. Gjør 2 ganger på hver side. Husk å puste.

Sittende variant

Sitt ytterst på en stol. Strekk ut det ene beinet, med hælen i gulvet. Sitt oppreist, og len deg litt fremover.

Tilpass den til deg

Enklere

Len deg bare litt fremover.

Mer krevende

Hold tøyingen lenger, opptil 30 sekunder.

På mobilen

Tøying

Tøy leggen

Tøyer baksiden av leggen. Fint etter en gåtur.

Tid **Omtrent 2 minutter**
Nivå **Rolig**
Stilling **Stående**
Utstyr **Ingen**
Plass **En vegg, eller ryggen på en stol**

⚠ Pass på deg selv

- Hold hælen på det bakerste beinet i gulvet. Ikke gyng.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 39

Steg for steg



1 Stå vendt mot en vegg, og legg hendene på den. Eller hold deg i ryggen på en stol.



2 Ta et steg bakover med den ene foten. Hold det beinet strakt, med hælen i gulvet.



3 Bøy det forreste kneet til du kjenner at det strekker i det bakerste beinet.

4 Hold posisjonen i 15 sekunder. Bytt så bein. Gjør 3 ganger på hver side. Husk å puste.

Tilpass den til deg

Enklere

Ta et kortere steg bakover.

Mer krevende

Hold tøyingen i opptil 20 sekunder.

På mobilen

Reis deg fra stolen

Trener musklene i beina og baken.

Styrke

Tid **Omtrent 1 minutt**

Nivå **Rolig**

Stilling **Stående**

Utstyr **Ingen**

Plass **En stol uten hjul, plassert mot en vegg**

⚠ Pass på deg selv

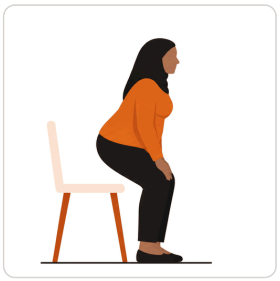
- Sett stolen mot en vegg, så den ikke kan skli.
- Husk å puste. Pust ut når du reiser deg.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 39

Steg for steg



1. Sitt ytterst på stolen. Sett føttene flatt i gulvet, litt fra hverandre.



2. Len deg litt fremover.



3. Reis deg langsomt opp ved hjelp av beina. Se rett frem.
4. Sett deg langsomt ned igjen. Bruk hendene til hjelp hvis du trenger det.
5. Gjør dette 5 ganger.

Tilpass den til deg

Enklere

Press deg opp med hendene på lårene.

Mer krevende

Gjør det opptil 10 ganger. Eller stopp rett over stolsetet, og reis deg opp igjen.

På mobilen

Styrke

Armhevinger mot vegg

Trener musklene i armene, brystet og skuldrene.

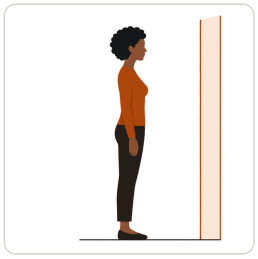
Tid	**Omtrent 1 minutt**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående**
Utstyr	**Ingen**
Plass	**En ledig vegg**

⚠ Pass på deg selv

- Husk å puste. Pust ut når du skyver deg fra veggen.
- Stå på et gulv som ikke er glatt.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 39

Steg for steg



1. Stå en armlengde unna en vegg.



2. Legg hendene flatt mot veggen i skulderhøyde.



3. Hold ryggen rett. Bøy albuene langsomt, så brystet kommer nærmere veggen.
4. Skyv deg langsomt tilbake til armene er strake.
5. Gjør dette 5 ganger.

Tilpass den til deg

Enklere

Stå litt nærmere veggen.

Mer krevende

Gjør det opptil 10 ganger. Eller stå litt lenger fra veggen.

På mobilen

Opp på tå

Styrke

Trener musklene i leggene.

Tid **Omtrent 1 minutt**

Nivå **Rolig**

Stilling **Stående eller sittende**

Utstyr **Ingen**

Plass **En stol uten hjul, eller en kjøkkenbank**

⚠ Pass på deg selv

- Fortsett å holde deg fast hvis du føler deg ustø.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 39

Steg for steg

Stående



1 Stå bak en stol, og hold deg i stolryggen.

Sittende





2 Gå langsomt opp på tå.





3 Senk hælene langsomt ned i gulvet.

4 Gjør dette 5 ganger.

Sittende variant

Sitt med føttene flatt i gulvet. Løft hælene så knærne går opp, og senk så hælene igjen.

Tilpass den til deg

Enklere

Gjør det sittende.

Mer krevende

Gjør det opptil 10 ganger. Hold lettere i stolen.

På mobilen

Styrke

Bøy armene med vannflasker

Trener musklene på forsiden av armene.

Tid	**Omtrent 1 minutt**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**To små flasker fylt med vann**
Plass	**En stol uten hjul, hvis du sitter**

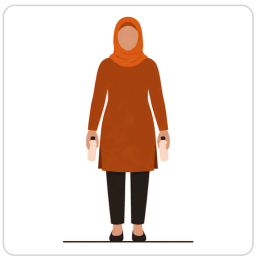
⚠ Pass på deg selv

- Hold ryggen rett og albuene inntil kroppen.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 39

Steg for steg

Stående | Sittende

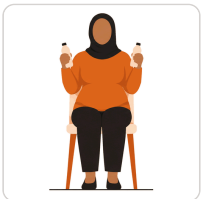


1. Sitt eller stå oppreist. Hold en flaske med vann i hver hånd.
2. Hold armene langs siden, med håndflatene vendt fremover.





3. Bøy albuene langsomt, og løft flaskene opp til skuldrene.





4. Senk dem langsomt ned igjen. Gjør dette 5 ganger.



Tilpass den til deg

Enklere

Bruk mindre flasker, eller ingen flasker.

Mer krevende

Gjør det opptil 10 ganger.

På mobilen

Balanse

Stå på ett bein

Trener balansen.

Tid **Omtrent 1 minutt**
Nivå **Middels**
Stilling **Stående**
Utstyr **Ingen**
Plass **En vegg, eller en stol uten hjul**

⚠ Pass på deg selv

- Stå alltid nær veggen eller stolen.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 39

Steg for steg



1 Stå vendt mot en vegg. Hold fingertuppene lett mot den.



2 Løft den ene foten litt fra gulvet. Hold hoftene i samme høyde.
3 Hold posisjonen i 5 sekunder. Sett foten rolig ned.



4 Bytt bein. Gjør 3 ganger på hver side.

Tilpass den til deg

Enklere

Ha begge hendene på veggen. Løft bare hælen.

Mer krevende

Hold posisjonen i opptil 10 sekunder. Hold fingertuppene lettere mot veggen.

På mobilen

Balanse

Gå på en linje

Trener balansen mens du går.

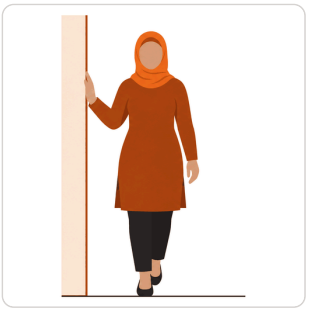
Tid **Omtrent 1 minutt**
Nivå **Middels**
Stilling **Stående**
Utstyr **Ingen**
Plass **En vegg du kan gå langs**

⚠ Pass på deg selv

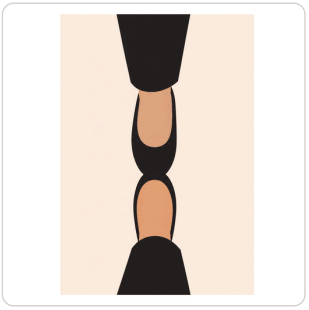
- Ha en hånd nær veggen hele tiden.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 39

Steg for steg



1. Stå ved siden av en vegg. Hold fingertuppene lett mot den.



2. Sett den ene hælen i gulvet rett foran tærne på den andre foten.
3. Flytt nå den bakerste foten frem på samme måte.
4. Se fremover, ikke ned. Ta 5 steg.

Tilpass den til deg

Enklere

La det være en liten avstand mellom hælen på den forreste foten og tærne på den bakerste.

Mer krevende

Ta opptil 10 steg. Hold fingertuppene lettere mot veggen.

På mobilen

Balanse

Gå sidelengs

Trener balansen mens du beveger deg sidelengs.

Tid **Omtrent 1 minutt**
Nivå **Rolig**
Stilling **Stående**
Utstyr **Ingen**
Plass **Et ryddig stykke gulv ved en vegg eller en kjøkkenbenk**

⚠ Pass på deg selv

- Rydd gulvet først. Ikke kryss føttene.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 39

Steg for steg



1 Stå ved siden av en vegg eller en kjøkkenbenk. Sett føttene sammen, og bøy knærne litt.



2 Ta et langsomt steg ut til siden med den ene foten.



3 Flytt den andre foten inntil.
4 Hold hoftene i samme høyde. Ta 10 steg den ene veien, og så 10 steg tilbake.

Tilpass den til deg

Enklere

Ta små steg. Hold deg i en kjøkkenbenk eller i ryggen på en stol.

Mer krevende

Ta noen flere steg hver vei.

På mobilen

Gå i prosesjon

Dans og kultur

En langsom dans der du går, inspirert av den polske polonesen.

Tid	**2 til 5 minutter**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**Musikk du liker, hvis du vil**
Plass	**Et rom, en korridor eller ute**

⚠ Pass på deg selv

- Hold gulvet ryddig.
- Lag broen så høy at det er lett å gå under.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 39



Steg for steg

1. Sett på rolig musikk, eller tell stille inni deg.
2. Gå fremover i takt med musikken.
3. La knærne bøye seg litt for hvert steg. Beveg deg mykt.
4. Er dere en gruppe, går dere i en rekke. To kvinner kan lage en bro hvis de vil. De holder hverandre i hendene og løfter armene høyt. De andre går under broen.

Sittende variant

Sitt oppreist, og gå med føttene på stedet i takt med musikken. Løft og senk armene langsomt.

Tilpass den til deg

Enklere

Gå langsommere.
Hold armene nede.

Mer krevende

Gå i lengre tid, eller løft armene mens du går.

På mobilen

Dans og kultur

Dans sidelengs i rekke

En dans der du går sidelengs, inspirert av halay og dabke.

Tid	**2 til 5 minutter**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**Musikk du liker, hvis du vil**
Plass	**Litt gulvplass**

⚠ Pass på deg selv

- Ikke hopp eller tramp. Hold stegene myke og lave.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 39



Steg for steg

1. Stå i en rekke med andre kvinner, eller alene. Hold de andre i hendene bare hvis du vil.
2. Ta et steg til høyre med høyre fot.
3. Flytt venstre fot inntil, og sett den lett ned i gulvet.
4. Ta et steg til venstre med venstre fot. Flytt høyre fot inntil, og sett den lett ned i gulvet.
5. Fortsett i takt med musikken.

Sittende variant

Sitt ytterst på en stol. Sett føttene lett ut til siden etter tur, i takt med musikken.

Tilpass den til deg

Enklere

Ta små steg. Hold deg i ryggen på en stol.

Mer krevende

Ta to steg før du setter foten lett ned i gulvet.

På mobilen

Syng i ring

Dans og kultur

En langsom tur i ring mens du synger, inspirert av norske og ukrainske ringdanser.

Tid	**2 til 5 minutter**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**Ingen**
Plass	**Et rom, eller ute**

⚠ Pass på deg selv

- La det være plass mellom dere, så ingen snubler.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 39



Steg for steg

1. Stå i ring med andre kvinner, eller gå i en liten sirkel alene.
2. Syng eller nynn på en sang du kan. Hvem som helst kan begynne.
3. Snu deg mot venstre, og gå langsomt rundt i ringen, i takt med sangen.
4. Stopp når sangen er slutt, og snu deg mot midten.

Sittende variant

Sitt i ring. Vugg med kroppen, og slå takten til sangen med føttene.

Tilpass den til deg

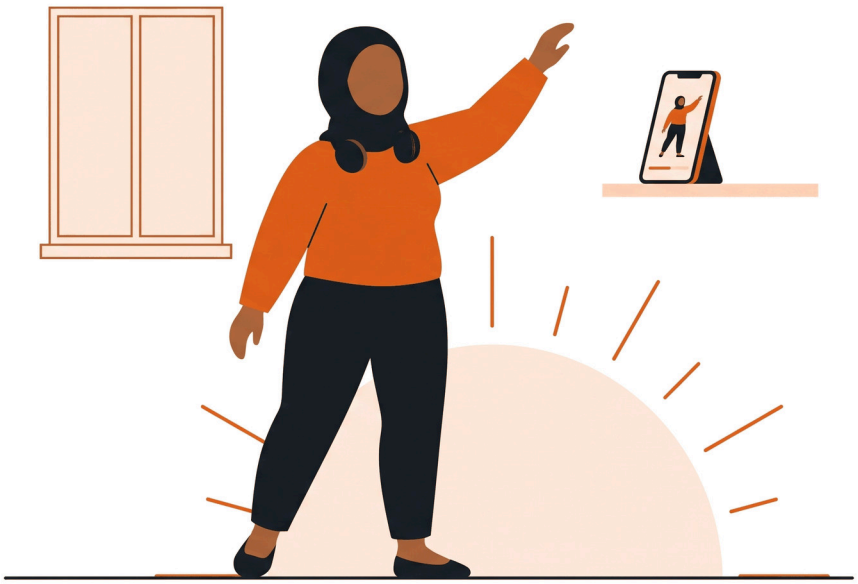
Enklere

Stå stille, og vugg fra side til side mens du synger.

Mer krevende

Fortsett med en sang til.

På mobilen



Modul 5 av 10

5 Digitale ressurser og medier

Videoer, miniøkter, lydøvelser, samtaler og ark du kan skrive ut, og WhatsApp-gruppen som kommer snart.

I denne modulen

1 Videoer som viser øvelsene 64

2 Miniøkter 65

3 Lydøvelser og podkaster 66

4 Materiell du kan skrive ut 67

5 Støttegrupper på WhatsApp 68

Les eller lytt på mobilen

Noen liker å lese. Andre liker å se eller lytte. I denne modulen finner du videoene og lydfilene i verktøykassen, og arkene du kan skrive ut.

Du kan også lese om WhatsApp-gruppen som kommer snart.

1 Videoer som viser øvelsene

Korte videoer viser øvelsene steg for steg. En stemme beskriver hver bevegelse, så du kan også bare lytte. Alle videoene har teksting.

Kvinnene i videoene er tegninger, ikke fotografier. De har ulik bakgrunn, alder og kroppsform, og de har på seg ulike klær. I oppvarmingen, den rolige avslutningen og morgentrimmen sitter den ene kvinnen og den andre står, så du kan se begge måtene.



Video, omtrent 5 minutter

Oppvarming

En rolig oppvarming på 5 minutter som du kan gjøre sittende eller stående. En stemme leder deg gjennom hver bevegelse.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/warm-up-routine

Teksten står på side 115.



Video, omtrent 5 minutter

Rolig avslutning

En rolig avslutning på 5 minutter for å roe ned etter at du har beveget deg, med tøying du kan gjøre sittende eller stående.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/cool-down-routine

Teksten står på side 112.



Video, omtrent 5 minutter

Rolig tøying

Seks rolige tøyeøvelser for nakken, ryggen, brystet, sidene og beina. De fleste gjør du sittende på en stol.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/stretching

Teksten står på side 114.



Video, omtrent 4 minutter

Enkel styrketrening

Fire enkle styrkeøvelser med en stol, en vegg og to flasker med vann.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/strength

Teksten står på side 113.

Video, omtrent 3 minutter

Balanse

Tre balanseøvelser du gjør ved siden av en vegg, så du alltid kan holde deg fast.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/balance

Teksten står på side 111.

2 Miniøkter

Miniøkter er korte videoer på 1 til 2 minutter. De passer til en rask pause når som helst på dagen. De er korte versjoner av øvelsene på øvelseskortene. Du kan se dem her og dele dem med venner.

Video, omtrent 2 minutter

Morgentrim

To minutter med enkle bevegelser for å starte dagen, sittende eller stående.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/morning-wake-up

Teksten står på side 116.

Video, omtrent 2 minutter

Pause på stolen

En pause på to minutter som du kan ta sittende på en stol, hjemme eller på jobben.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/seated-break

Teksten står på side 117.

Video, omtrent 2 minutter

Styrke på to minutter

To enkle styrkeøvelser på to minutter, med en stol og en vegg.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/strength-in-two

Teksten står på side 118.

Video, omtrent 1 minutt

Ett minutts pause

En pause på ett minutt der du kjenner etter hvordan du har det og kommer tilbake til her og nå.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/one-minute-calm

Teksten står på side 117.

3 Lydøvelser og podkaster

Hvis du liker best å lytte, er disse lydøvelsene og de korte samtalene for deg. Du kan lytte her eller laste dem ned. Alle har også en tekstversjon.

Instruksjoner til øvelsene

Disse videoene kan du også laste ned som lydfiler:

Video, omtrent 5 minutter

Oppvarming

En rolig oppvarming på 5 minutter som du kan gjøre sittende eller stående. En stemme leder deg gjennom hver bevegelse.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/warm-up-routine

Teksten står på side 115.

Video, omtrent 5 minutter

Rolig avslutning

En rolig avslutning på 5 minutter for å roe ned etter at du har beveget deg, med tøying du kan gjøre sittende eller stående.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/cool-down-routine

Teksten står på side 112.

Video, omtrent 5 minutter

Rolig tøying

Seks rolige tøyeøvelser for nakken, ryggen, brystet, sidene og beina. De fleste gjør du sittende på en stol.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/stretching

Teksten står på side 114.

Video, omtrent 4 minutter

Enkel styrketrening

Fire enkle styrkeøvelser med en stol, en vegg og to flasker med vann.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/strength

Teksten står på side 113.

Video, omtrent 3 minutter

Balanse

Tre balanseøvelser du gjør ved siden av en vegg, så du alltid kan holde deg fast.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/balance

Teksten står på side 111.

Ro og oppmerksomt nærvær

Lydøvelse, omtrent 5 minutter

Rolig pust

En rolig pusteøvelse du kan gjøre sittende, stående eller liggende. Den kan hjelpe deg å føle deg roligere.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/calm-breathing

Teksten står på side 118.

Lydøvelse, omtrent 1 minutt

Ett minutts pause

En pause på ett minutt der du kjenner etter hvordan du har det, kjenner gulvet under deg og kommer tilbake til her og nå.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/one-minute-pause

Teksten står på side 119.

Korte samtaler

Samtale, omtrent 2 minutter

Start i det små

En kort samtale om hvordan du kan begynne å bevege deg når du ikke har vært aktiv på lenge.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/start-small

Teksten står på side 121.

Samtale, omtrent 2 minutter

Når livet kommer i veien

En kort samtale om hva du kan gjøre når du ikke har vært aktiv på en stund, og hvordan du kommer i gang igjen.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/when-life-gets-in-the-way

Teksten står på side 122.

Samtale, omtrent 2 minutter

Sammen i bevegelse

En kort samtale om å bevege seg sammen med andre kvinner. Du hører også hva to kvinner fra andre prosjekter har sagt.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/moving-together

Teksten står på side 120.

4 Materiell du kan skrive ut

Du kan skrive ut verktøykassen hjemme, på et bibliotek eller på et nærmiljøsenter. Alle filene finner du på nedlastingssiden (vitality.sports4.eu/no/toolkit/downloads).

Du kan skrive ut:

- hele verktøykassen
- skjemaene, som «Mitt utgangspunkt», «Mine mål» og «Min uke»
- øvelseskortene
- veiledningen for gruppeledere, for kvinner som leder en gruppe

Skjemaene fungerer også på papir. Du tar vare på arkene dine selv. Det eneste skjemaet som blir sendt til oss, er tilbakemeldingsskjemaet, og bare hvis du selv vil.

5 Støttegrupper på WhatsApp

Kommer snart: en WhatsApp-gruppe fra VITALITY for kvinner som bruker denne verktøykassen.

Hver dag vil det komme en kort melding i gruppen med én liten idé. I gruppen kan du fortelle hva du har gjort, og dere kan oppmuntre hverandre. Du kan også være med bare ved å lese.

Les først om hvordan du blir med i en gruppe på en trygg måte (side 70). I de fleste WhatsApp-grupper kan alle se telefonnummeret ditt.

En uke i gruppen

Dette er eksempler på meldingene som kommer hver dag:

- Mandag: Dagens idé er en gåtur på 5 minutter. Fortell oss om du gjorde det, eller bare les.
- Tirsdag: Prøv oppvarmingen (side 35) i dag. Den tar 5 minutter.
- Onsdag: Hvor mye energi har du i dag: lite, middels eller mye? Du trenger ikke å svare.
- Torsdag: Styrkedag. Prøv å reise deg fra stolen (side 53) 5 ganger. Sett stolen mot en vegg først.
- Fredag: Dans til en sang du er glad i. Les hvordan du kan danse rolig (side 38).
- Lørdag: Gå en tur med en venn, en nabo eller noen du bor sammen med.
- Søndag: Hviledag. Se tilbake på uken din. Hva gikk bra?



Modul 6 av 10

6 Fellesskap og støtte fra andre

Hvordan du trygt kan bli med i grupper på nett, hva du kan dele og hva du bør holde privat, og hvordan du oppdager svindel og dårlige råd.

I denne modulen

1 Diskusjonsgrupper og sosiale medier 70

Les eller lytt på mobilen

Det kan bli lettere å komme i gang når du er aktiv sammen med andre kvinner. I en gruppe på nett kan dere fortelle hva dere har gjort, stille spørsmål og oppmuntre hverandre.

Denne modulen viser deg hvordan du blir med i en gruppe på en trygg måte, og hvordan du holder personlige opplysninger for deg selv.

1 Diskusjonsgrupper og sosiale medier

Før du blir med

- Bli bare med i en gruppe hvis noen du kjenner og stoler på, sender deg lenken eller legger deg til. Det kan være en venn, gruppelederen din eller en organisasjon du kjenner.
- Finn ut hvem som har ansvaret for gruppen.
- Les reglene for gruppen.
- En god gruppe har regler og noen som passer på den. Du kan gå ut av gruppen når som helst.
- På WhatsApp legger noen deg til, eller sender deg en lenke eller en QR-kode. Åpne lenken eller skann QR-koden, og trykk på knappen for å bli med i gruppen.
- På Facebook åpner du gruppen og trykker på knappen for å bli med. I en privat gruppe må du kanskje svare på noen spørsmål først. Så sier de som har ansvaret for gruppen, ja eller nei.

Hva andre kan se på WhatsApp

I de fleste WhatsApp-grupper kan alle se telefonnummeret ditt. Tenk på dette før du blir med.

WhatsApp er i ferd med å innføre brukernavn. Hvis du har et brukernavn, ser folk som ikke har nummeret ditt, brukernavnet i stedet for nummeret. Det er ikke sikkert at du har fått det ennå.

Åpne «Innstillinger» i WhatsApp, deretter «Personvern», og sjekk dette:

- «Grupper»: velg «Mine kontakter». Da kan bare personer i kontaktlisten din legge deg til i en gruppe. Andre kan bare sende deg en invitasjon.
- «Profilbilde»: velg «Mine kontakter» eller «Ingen».
- WhatsApp-hjelp: innstillinger for personvern (faq.whatsapp.com/3307102709559968)

Facebook-grupper

- I en offentlig gruppe kan alle se innleggene og hvem som er medlemmer.
- I en privat gruppe er det bare medlemmene som kan se dette.
- En privat gruppe kan bli offentlig senere. Da kan alle på Facebook se hvem som er medlemmer.
- I noen grupper kan du legge ut innlegg uten navnet ditt. De som har ansvaret for gruppen, kan likevel se hvem du er.
- Facebook-hjelp: offentlige og private grupper (www.facebook.com/help/220336891328465)

Hva du kan dele, og hva du bør holde for deg selv

Du kan dele:

- hva du har gjort, for eksempel en gåtur eller litt tøying
- hvordan du hadde det, og hva som hjalp deg
- hva som var vanskelig, og hva du er stolt av

Hold dette for deg selv:

- adressen din, telefonnummeret ditt, hvor du jobber og hvor du er akkurat nå
- bilder av ID-kortet ditt, passet, bankkortet eller papirer med opplysninger om deg
- passord, og koder du får på SMS
- bilder av andre, hvis de ikke har sagt ja

Alt du legger ut, kan andre kopiere og sende videre. Del derfor ikke andres meldinger med folk utenfor gruppen.

Du kan være med bare ved å lese. Du trenger ikke å legge ut noe.

Del dine egne erfaringer, ikke medisinske råd. «Dette hjalp meg» er greit. «Du bør ta dette» er ikke greit.

Alle kropper er forskjellige. Ikke sammenlign kropper eller vekt.

Svindel og dårlige råd

- Stopp, tenk, sjekk. Vent hvis en melding presser deg til å gjøre noe med en gang, gjør deg redd eller lover deg en premie.
- Ikke betal noen på nett som lover deg hjelp eller papirer. Hjelp fra UNHCR er gratis.
- Se på nettadressen før du skriver inn noe. Én feil bokstav kan bety at siden er falsk.
- Hvis en venninne ber om penger eller en kode, ring henne på nummeret du allerede har.
- Når du får råd om helse, spør deg selv: Hvem har skrevet det? Er det skrevet nylig? Sier helsemyndighetene i landet der du bor, eller Verdens helseorganisasjon, det samme? Spør så legen eller sykepleieren din.
- Vær forsiktig med «mirakelkurer», og med piller eller dietter som lover å løse alt.

Hvis du har mistet penger eller gitt bort opplysninger om deg selv, ta kontakt med banken din og politiet.

Slå av varsler, gå ut eller rapporter

- Slå av varsler for en gruppe hvis det kommer for mange meldinger. Ingen får beskjed om det.
- Du kan gå ut av en gruppe når som helst. På WhatsApp får de som har ansvaret for gruppen, beskjed. I opptil 60 dager kan andre medlemmer fortsatt se navnet og nummeret ditt i listen over tidligere medlemmer. På Facebook får ikke medlemmene beskjed.
- På WhatsApp kan du rapportere en person eller en gruppe som gjør deg bekymret. De får ikke beskjed. Når du rapporterer en gruppe, går du også ut av den.
- Du kan også blokkere en person. I en gruppe dere begge er med i, kan personen fortsatt lese det du skriver.
- WhatsApp-hjelp: gå ut av en gruppe (faq.whatsapp.com/678712076864311)
- WhatsApp-hjelp: blokkere og rapportere (faq.whatsapp.com/1142481766359885)
- Facebook-hjelp: gå ut av en gruppe (www.facebook.com/help/android-app/172944012764072)

Hvis du starter en gruppe

- Velg to personer som skal ha ansvaret for gruppen.
- Lag noen korte regler sammen med gruppen, som eksemplene på regler som følger.
- Slå på innstillingen i WhatsApp som gjør at nye medlemmer må godkjennes. La bare de som har ansvaret for gruppen, legge til medlemmer eller dele lenken.
- Fortell medlemmene at de andre i gruppen vanligvis kan se telefonnummeret deres.
- Gjør gruppen privat på Facebook.
- Fortell medlemmene hvordan de kan si fra om et problem, og at de kan gå ut av gruppen når som helst.
- WhatsApp-hjelp: innstillinger for gruppeadministratorer (faq.whatsapp.com/526742385997912)

Eksempler på regler:

- Vær vennlig.
- Ikke selg noe, og ikke be om penger.
- Spør før du deler et bilde av noen.
- Ikke del ID-papirer eller bankopplysninger.
- Del dine erfaringer, ikke medisinske råd.

Les veiledningen for gruppeledere (side 92) hvis gruppen møtes ansikt til ansikt.

VITALITY-gruppen

Snart kommer en WhatsApp-gruppe fra VITALITY for kvinner som bruker denne verktøykassen. Les om den under Støttegrupper på WhatsApp (side 68).



7

Modul 7 av 10

Logg og dagbok for ettertanke

Et kort notat hver dag om hva du gjorde og hvordan du hadde det, og et tilbakeblikk hver uke for å planlegge neste lille steg.

I denne modulen

1 Aktivitetsdagbok 75

2 Spørsmål til ettertanke 75

Les eller lytt på mobilen

Denne modulen hjelper deg å fortsette å være aktiv. Et kort notat hver dag viser deg hva du har gjort. Noen få spørsmål én gang i uken hjelper deg å planlegge neste steg.

Du kan fylle ut skjemaene på mobilen eller på papir.

Svarene dine lagres bare på denne mobilen eller datamaskinen. De blir ikke sendt til noen. Hvis andre også bruker mobilen eller datamaskinen, slett svarene dine når du er ferdig.

1 Aktivitetsdagbok

Når du skriver ned hva du gjør, blir det lettere å se fremgangen din. Mange gjør mer enn de tror.

Skriv noen ord hver dag om hva du gjorde, og hvor lenge. Noter hvordan du hadde det, hvor mye energi du hadde, og hva som kom i veien. Det tar omtrent ett minutt.

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 **Skjema på side 76**

Det er greit med en dag uten aktivitet. Alle har slike dager. Begynn igjen dagen etter.

2 Spørsmål til ettertanke

Ta deg noen minutter én gang i uken til å se tilbake.

Hva gikk bra? Hva kom i veien? Hva hjalp deg?

Feir de små seirene dine. Én gåtur er en seier.

Velg så steget ditt for neste uke. Hvis det var vanskelig, gjør det mindre. Hvis det var lett, legg til litt.

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 **Skjema på side 79**

Sjekk fremgangen din (side 106) etter 3, 6 og 12 måneder, og se hva som har endret seg.

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 79) 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

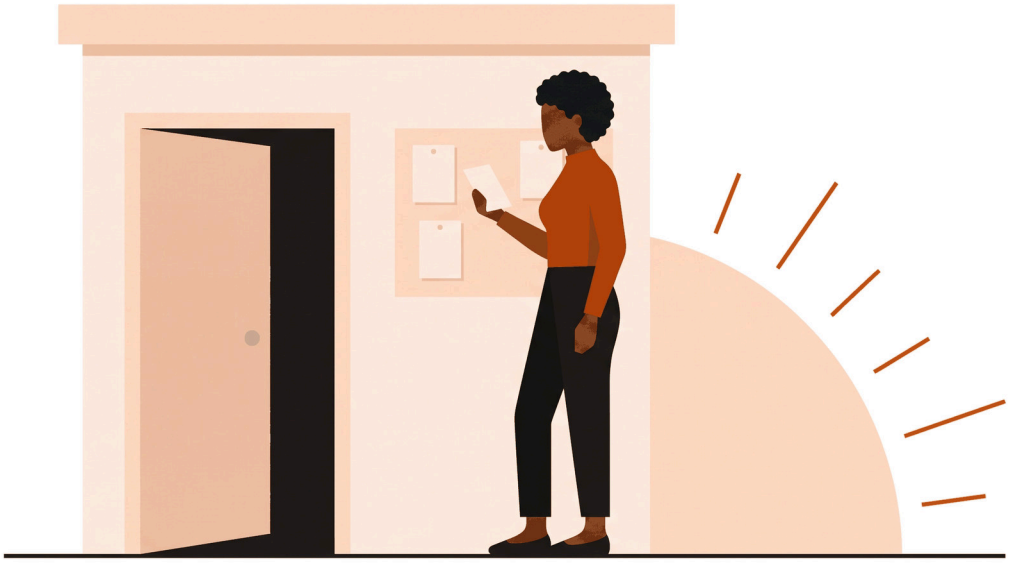
Mitt lille steg for neste uke

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 16) på nytt.

Sjekk fremgangen din (side 106) etter 3, 6 og 12 måneder.



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 82

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 (side 92) 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



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 90

2 Gi oss tilbakemelding 91

3 Veiledning for gruppeledere 91

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 (side 39).

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 (side 27).
- Bruk dansene du allerede kan. Se Dans og bevegelse fra din kultur (side 38).
- 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 99**

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 92)

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 (side 39) 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 (side 39).

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 (side 35).
3. Hoveddel, 20 til 30 minutter. Velg 3 eller 4 øvelser fra Øvelser for nybegynnere (side 37), en dans fra Dans og bevegelse fra din kultur (side 38), eller en gåtur.
4. Rolig avslutning, omtrent 5 minutter. Følg den rolige avslutningen (side 35), og gjør ett minutts pause (side 33).
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 90).

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 (side 12), Mine mål (side 16) og Min uke (side 76). Hver kvinne beholder sine egne skjemaer. Du samler dem ikke inn.
- Spill av lydøvelsen Rolig pust (side 118) på slutten av en samling.
- Les en av historiene (side 103) sammen, og snakk om den.
- Inviter kvinnene til å sjekke fremgangen sin (side 106) 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 99) 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.



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 103

2 Verktøy for ny vurdering 106

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 (side 12) på nytt.
2. Gjør Mine kroppstester (side 19) på nytt.
3. Fyll ut skjemaet Se tilbake etter 3, 6 og 12 måneder (side 107).

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 (side 16).

Fortsett sammen med andre

Å bevege deg sammen med andre kvinner kan hjelpe deg å fortsette. Finn et sted nær deg (side 82), eller les hvordan du trygt blir med i en gruppe på nett (side 70).

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 12) på nytt.
- Gjør Mine kroppstester (side 19) 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 16) til å velge et lite steg mot målet.

Les og følg med

Her er teksten til alle lydøvelser, samtaler og videoer i verktøykassen. Skann koden for å åpne den på mobilen.

Videoer med øvelser

Video, omtrent 3 minutter

Balanse

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/balance

Her er tre balanseøvelser. Gjør dem ved siden av en vegg eller en stol uten hjul, så du kan holde deg fast. Rydd gulvet først. Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Først skal du stå på ett bein. Stå vendt mot en vegg. Hold fingertuppene lett mot den. Løft den ene foten litt fra gulvet. Hold hoftene i samme høyde. Vil du gjøre det enklere, så hold begge hendene på veggen og løft bare hælen. Hold posisjonen i fem sekunder. (pause) Sett foten rolig ned. Bytt bein. (pause) Gjør tre ganger på hver side. (lang pause)

Så skal du gå på en linje. Stå ved siden av veggen. Hold fingertuppene lett mot den. Sett den ene hælen i gulvet rett foran tærne på den andre foten. Vil du gjøre det enklere, så la det være en liten avstand mellom hælen på den forreste foten og tærne på den bakerste. Flytt nå den bakerste foten frem på samme måte. Se fremover, ikke ned. (pause) Ta fem steg. (pause)

Til slutt skal du gå sidelengs. Stå ved siden av en vegg eller en kjøkkenbenk. Sett føttene sammen, og bøy knærne litt. Ta et langsomt steg ut til siden med den ene foten. Flytt den andre foten inntil. Ikke kryss føttene. Hold hoftene i samme høyde. Vil du gjøre det enklere, så ta små steg og hold deg i en kjøkkenbenk eller i ryggen på en stol. (pause) Ta ti steg den ene veien, og så ti steg tilbake. (pause)

Bra jobbet. Stå alltid nær veggen eller en stol når du trener balanse.

Video, omtrent 5 minutter

Rolig avslutning

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/cool-down-routine

Dette er en rolig avslutning. Det tar omtrent fem minutter. Senk tempoet rolig. Ikke stopp brått. Tøy forsiktig. Du skal kjenne et drag, men det skal ikke gjøre vondt. Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel. Vil du gjøre en bevegelse enklere, så gjør den mindre eller langsommere.

Først skal du gå langsomt på stedet. La stegene bli langsommere og mindre. (lang pause)

Nå skal du tøye brystet. Sitt ytterst på en stol, uten å lene deg mot stolryggen. Eller stå oppreist. Trekk skuldrene bakover og ned. Åpne armene ut til sidene. Skyv brystet forsiktig fremover, til du kjenner at det strekker. Hold posisjonen i fem til ti sekunder. Husk å puste. Slapp så av. (pause) Gjør dette fem ganger. (pause)

Så skal du bøye deg til siden. Sitt eller stå oppreist med føttene fra hverandre. La armene henge ned langs siden. La den ene hånden gli langsomt nedover langs siden av beinet. Hold hoftene i ro. Ikke len deg fremover, og ikke vri deg. Bøy deg bare så langt som føles behagelig. Rett deg opp igjen. Bøy deg nå til den andre siden. (pause) Gjør tre ganger på hver side. (pause)

Nå skal du tøye baksiden av låret. Stå oppreist. Hold deg i ryggen på en stol, eller legg hendene på det bøyde beinet. Sett den ene foten frem, med hælen i gulvet og tærne opp. Hold det beinet strakt. Bøy det andre kneet litt, og skyv baken bakover. Len deg litt fremover med rett rygg, til du kjenner at det strekker. Ikke gyng. Hold posisjonen i ti sekunder. Husk å puste. (pause) Bytt nå bein. (pause) Gjør to ganger på hver side. (pause)

Hvis du heller vil sitte, sitt ytterst på en stol. Strekk ut det ene beinet, med hælen i gulvet. Sitt oppreist, og len deg litt fremover.

Hvis du har gått tur, så tøy leggen også. Stå vendt mot en vegg, med hendene mot den. Ta et steg bakover med den ene foten. Hold det beinet strakt, med hælen i gulvet. Bøy det forreste kneet til du kjenner at det strekker i det bakerste beinet. Ikke gyng. Hold posisjonen i femten sekunder. Husk å puste. (pause) Bytt så bein. (pause) Gjør tre ganger på hver side. (pause)

Avslutt med å sitte stille i ett minutt og puste langsomt. (pause) Bra jobbet.

Video, omtrent 4 minutter

Enkel styrketrening

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/strength

Her er fire enkle øvelser som gjør musklene dine sterkere. Du trenger bare en stol, en vegg og to flasker med vann. Prøv å gjøre slike øvelser minst to dager i uken. Husk å puste. Stopp hvis noe gjør vondt, eller hvis du blir svimmel.

Først skal du reise deg fra stolen. Sett stolen mot en vegg, så den ikke kan skli. Sitt ytterst på stolen. Sett føttene flatt i gulvet, litt fra hverandre. Len deg litt fremover. Reis deg langsomt opp ved hjelp av beina. Se rett frem. Husk å puste. Pust ut når du reiser deg. Hvis dette er tungt, press deg opp med hendene på lårene. Sett deg langsomt ned igjen. Bruk hendene til hjelp hvis du trenger det. (pause) Gjør dette fem ganger. (lang pause)

Så skal du gjøre armhevinger mot vegg. Stå på et gulv som ikke er glatt. Stå en armlengde unna en vegg. Legg hendene flatt mot veggen i skulderhøyde. Hold ryggen rett. Bøy albuene langsomt, så brystet kommer nærmere veggen. Skyv deg langsomt tilbake til armene er strake. Pust ut når du skyver. Vil du gjøre det enklere, så stå litt nærmere veggen. (pause) Gjør dette fem ganger. (lang pause)

Nå skal du gå opp på tå. Stå bak en stol, eller ved kjøkkenbenken, og hold deg fast. Gå langsomt opp på tå. Senk hælene langsomt ned i gulvet. Fortsett å holde deg fast hvis du føler deg ustø. (pause) Gjør dette fem ganger. (pause) Du kan også gjøre dette sittende: løft hælene så knærne går opp, og senk så hælene igjen. (pause)

Til slutt skal du bøye armene med vannflasker. Sitt eller stå oppreist. Hold en flaske med vann i hver hånd. Du kan bruke mindre flasker, eller ingen flasker. Hold armene langs siden, med håndflatene vendt fremover. Bøy albuene langsomt, og løft flaskene opp til skuldrene. Senk dem langsomt. (pause) Gjør dette fem ganger. (pause)

Bra jobbet. Når dette føles lett, gjør hver øvelse noen ganger til.



Video, omtrent 5 minutter

Rolig tøying

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/stretching

Her er seks rolige tøyeøvelser. Tøy langsomt. Du skal kjenne et lett drag, men det skal aldri gjøre vondt. Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel. Du kan stoppe når som helst.

Først skal du dreie hodet. Sitt oppreist, med skuldrene nede. Se rett frem. Drei hodet langsomt mot den ene skulderen, så langt som føles behagelig. Stopp hvis du blir svimmel. Hold posisjonen i fem sekunder. Husk å puste. (pause) Drei tilbake til midten, og så til den andre siden. (pause) Gjør tre ganger på hver side. (pause)

Så skal du dreie overkroppen. Sitt oppreist med føttene flatt i gulvet. Kryss armene, og legg hendene på skuldrene. Hold hoftene i ro. Drei overkroppen langsomt til den ene siden. Hold posisjonen i fem sekunder, og drei så tilbake til midten. Husk å puste. Drei nå til den andre siden. (pause) Gjør fem ganger på hver side. (pause)

Nå skal du tøye brystet. Sitt ytterst på stolen, uten å lene deg mot stolryggen. Trekk skuldrene bakover og ned. Åpne armene ut til sidene. Skyv brystet forsiktig fremover, til du kjenner at det strekker. Hold posisjonen i fem til ti sekunder. Husk å puste. Slapp så av. (pause) Gjør dette fem ganger. (pause)

Så skal du bøye deg til siden. La armene henge ned langs siden. La den ene hånden gli langsomt nedover langs siden av beinet. Hold hoftene i ro. Ikke len deg fremover, og ikke vri deg. Bøy deg bare så langt som føles behagelig. Rett deg

opp igjen, og bøy deg til den andre siden. (pause) Gjør tre ganger på hver side. (pause)

Så skal du tøye baksiden av låret. Du kan stå, eller bli sittende. Hold deg i ryggen på en stol, eller legg hendene på det bøyde beinet. Sett den ene foten frem, med hælen i gulvet og tærne opp. Hold det beinet strakt. Bøy det andre kneet litt, og skyv baken bakover. Len deg litt fremover med rett rygg, til du kjenner at det strekker. Ikke gyng. Hold posisjonen i ti sekunder. Husk å puste. (pause) Bytt bein. (pause) Gjør to ganger på hver side. (pause)

Hvis du blir sittende, sitt ytterst på stolen. Strekk ut det ene beinet, med hælen i gulvet. Sitt oppreist, og len deg litt fremover.

Til slutt skal du tøye leggen. Stå vendt mot en vegg, med hendene mot den. Ta et steg bakover med den ene foten. Hold det beinet strakt, med hælen i gulvet. Bøy det forreste kneet til du kjenner at det strekker. Ikke gyng. Hold posisjonen i femten sekunder. Husk å puste. (pause) Bytt bein. (pause) Gjør tre ganger på hver side. (pause)

Bra jobbet. Rolig tøying som dette kan hjelpe kroppen å slappe av.

Video, omtrent 5 minutter

Oppvarming

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/warm-up-routine

Velkommen. Dette er en rolig oppvarming. Det tar omtrent fem minutter. Gjør hver bevegelse i omtrent ett minutt. Du kan gjøre alle bevegelsene sittende på en stol eller stående. Velg det som føles riktig for deg i dag. Vil du gjøre en bevegelse enklere, så gjør den mindre eller langsommere. Hvis noe gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel, stopp og hvil. Hvis du føler deg ustø, støtt deg til en vegg eller en stol.

Først skal du gå på stedet. Stå oppreist med føttene litt fra hverandre. Eller sitt ytterst på en stol. Løft den ene foten fra gulvet, og sett den ned igjen. Løft så den andre foten. Fortsett i et jevnt og rolig tempo. Sving armene rolig mens du går. (pause)

Fortsett å gå. (pause) Bra.

Nå skal du rulle med skuldrene. La armene henge løst. Løft skuldrene opp mot ørene. Rull dem bakover og ned i en langsom sirkel. Gjør dette fem ganger. (pause) Rull dem nå fremover, fem ganger. (lang pause)

Så skal du sette foten ut til siden. Flytt den ene foten ut til siden, og sett tærne lett ned i gulvet. Ta foten tilbake. Bytt så til den andre foten. Fortsett. Åtte ganger på hver side. (lang pause)

Nå skal du gjøre kneløft. Hold ryggen rett. Ikke len deg bakover. Løft det ene kneet langsomt, bare så høyt som føles behagelig. Sett foten rolig ned i gulvet igjen. Løft så det andre kneet. Gjør åtte ganger på hver side. (lang pause)

Avslutt med å gå på stedet igjen i ett minutt. (lang pause)

Oppvarmingen er ferdig. Kroppen din er klar til å bevege seg.

Korte økter, 1 til 2 minutter



Video, omtrent 2 minutter

Morgentrim

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/morning-wake-up

God morgen. To minutter for å vekke kroppen. Sitt eller stå. Hvis du føler deg ustø, støtt deg til en stol. Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Gå på stedet. Løft den ene foten, så den andre. Sving armene rolig. (lang pause)

Rull nå med skuldrene. Opp, bakover og ned. Fem ganger. (pause) Rull dem nå fremover, fem ganger. (pause)

Nå skal du sette foten ut til siden. Sett den ene foten lett ut, og ta den tilbake. Så den andre foten. Åtte ganger på hver side. (lang pause)

Det var det. Ha en fin dag.

Video, omtrent 1 minutt

Ett minutts pause

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/one-minute-calm

Stopp opp i ett minutt. Sitt eller stå. Ha øynene åpne. Stopp hvis du føler deg verre av dette. (pause)

Kjenn etter hvordan du har det. Si det stille til deg selv, for eksempel «dette er bekymring». (pause)

Press føttene ned i gulvet. Pust langsomt ut. La neste innpust komme av seg selv. (pause)

Se deg rundt. Finn tre ting du kan se, og to ting du kan høre. (pause)

Hva trenger du nå? Vann, hvile eller litt tøying? (pause) Gå nå tilbake til det du holdt på med.

Video, omtrent 2 minutter

Pause på stolen

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/seated-break

Har du sittet lenge? Her er en pause på to minutter. Du kan bli sittende på stolen. Stopp hvis noe gjør vondt.

Sitt oppreist og se rett frem. Beveg deg langsomt. Stopp hvis du blir svimmel. Drei hodet langsomt til den ene siden, og tilbake til midten. Så til den andre siden. (pause) Én gang til på hver side. (pause)

Kryss nå armene, og legg hendene på skuldrene. Hold hoftene i ro. Drei overkroppen langsomt til den ene siden, og tilbake. Så til den andre siden. (pause)

Sett nå føttene flatt i gulvet. Løft hælene så knærne går opp, og senk så hælene igjen. Fem ganger. (pause)

Bra jobbet. Det er bra for deg å bevege deg i stedet for å sitte stille, selv om det bare er noen få minutter.

Video, omtrent 2 minutter

Styrke på to minutter

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/strength-in-two

To minutter for å gjøre beina og armene sterkere. Du trenger en stol som står mot en vegg. Stopp hvis noe gjør vondt, eller hvis du blir svimmel.

Sitt ytterst på stolen, med føttene flatt i gulvet. Len deg litt fremover. Reis deg langsomt opp ved hjelp av beina. Husk å puste. Pust ut når du reiser deg. Hvis dette er tungt, press deg opp med hendene på lårene. Sett deg langsomt ned igjen. (pause) Fem ganger. (lang pause)

Stå nå en armlengde fra veggen, på et gulv som ikke er glatt. Hendene flatt mot veggen, i skulderhøyde. Bøy albuene, så brystet kommer nærmere veggen. Skyv deg langsomt tilbake. Pust ut når du skyver. Vil du gjøre det enklere, så stå litt nærmere veggen. (pause) Fem ganger. (lang pause)

Ferdig. Bra jobbet.

Lydøvelser

Lydøvelse, omtrent 5 minutter

Rolig pust

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/calm-breathing

Hei. Dette er en rolig pusteøvelse fra VITALITY, et idrettsprosjekt for kvinner, medfinansiert av Den europeiske union gjennom Erasmus+. Det tar omtrent fem minutter. Du kan stoppe når som helst. Stopp hvis du føler deg verre av det.

Sett deg på en stol med ryggstøtte. Eller stå, eller legg deg ned. Hvis du sitter eller står, sett føttene flatt i gulvet. (pause)

La skuldrene synke ned. Du kan ha øynene åpne. (pause)

Hvis fem er for lenge, tell til tre. (pause)

Pust nå rolig inn gjennom nesen. En. To. Tre. Fire. Fem.

La luften strømme rolig ut gjennom munnen. En. To. Tre. Fire. Fem. (pause)

Én gang til. Pust inn gjennom nesen. En. To. Tre. Fire. Fem.

Og ut gjennom munnen. En. To. Tre. Fire. Fem. (pause)

Du trenger ikke å puste dypt. Ikke hold pusten. La den være langsom og lett. (pause)

Inn gjennom nesen. En. To. Tre. Fire. Fem.

Ut gjennom munnen. En. To. Tre. Fire. Fem. (pause)

Hvis du blir svimmel, stopp tellingen og pust som vanlig. (pause)

Fortsett nå på egen hånd i noen minutter. Pust rolig inn, og pust rolig ut. Nå skal jeg være stille en stund. (lang pause)

Inn gjennom nesen. En. To. Tre. Fire. Fem.

Ut gjennom munnen. En. To. Tre. Fire. Fem. (pause)

La nå pusten bli som vanlig igjen. Kjenn etter hvordan du har det. (pause)

Da er øvelsen slutt. Du kan gjøre den når som helst og hvor som helst. Den virker best hvis du gjør den hver dag.



Lydøvelse, omtrent 1 minutt

Ett minutts pause

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/one-minute-pause

Dette er en pause på ett minutt fra VITALITY, et idrettsprosjekt for kvinner, medfinansiert av Den europeiske union gjennom Erasmus+. Du kan sitte eller stå. Ha øynene åpne. Stopp hvis du føler deg verre av dette.

Stopp det du holder på med. (pause)

Kjenn etter hvordan du har det akkurat nå. Si det stille til deg selv. Kanskje «dette er bekymring», eller «dette er tretthet». (pause)

Press føttene langsomt ned i gulvet. Kjenn gulvet under deg. (pause)

Pust langsomt ut. La neste innpust komme av seg selv. (pause)

Se deg rundt nå. Finn tre ting du kan se. (pause) Og to ting du kan høre. (pause)

Spør deg selv hva du trenger nå. Kanskje litt vann, litt hvile eller litt tøying. (pause)

Det var pausen din. Når du er klar, gå tilbake til det du holdt på med.

Korte samtaler



Samtale, omtrent 2 minutter

Sammen i bevegelse

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/moving-together

Person 1: Hei, og velkommen til VITALITY, et idrettsprosjekt for kvinner, medfinansiert av Den europeiske union gjennom Erasmus+.

Person 2: Denne korte samtalen handler om å bevege seg sammen med andre kvinner. Det tar omtrent to minutter.

Person 1: Å være aktiv sammen med andre kan gi deg en følelse av fellesskap.

Person 2: Det kan også gjøre det lettere å fortsette.

Person 1: I historiene i denne verktøykassen forteller noen kvinner om vennene de fikk.

Person 2: En av dem er Hakime. Hun er fra Afghanistan. UNHCR, FNs flyktningorganisasjon, skrev om henne. Den gangen bodde hun i Norge og gikk på et svømmekurs for kvinner.

Person 1: Hun fortalte UNHCR hva hun likte med kurset. Hun sa: «Jeg får snakke med de andre kvinnene, og vi har det hyggelig sammen.» Ordene til kvinnene vi siterer, er oversatt for denne verktøykassen.

Person 2: Svitlana forlot Ukraina på grunn av krigen. Hun spilte fotball i Barcelona med andre kvinner som var flyktninger.

Person 1: FC Barcelona Foundation fortalte hva hun syntes om fotballen. Hun sa: «Jeg liker det fordi jeg har fått venner, og jeg kan snakke med dem.»

Person 2: Men du trenger ikke å være med i et lag eller en idrettsklubb.

Person 1: Nei. Du kan begynne med én annen kvinne. Spør en nabo om å gå tur med deg.

Person 2: Spør en venn om å prøve oppvarmingen med deg. Eller dans sammen på kjøkkenet.

Person 1: Du kan også bli med i en gruppe for kvinner. Gruppen kan møtes fysisk, eller på nett via mobilen.

Person 2: Du bestemmer selv hvor mye du deler. Du kan også bare lytte.

Person 1: Hvis du blir med i en gruppe på nett, hold personlige opplysninger for deg selv. Verktøykassen forklarer hvordan.

Person 2: Vil du starte en liten gruppe selv? Veiledningen for gruppeledere forklarer hvordan du kan begynne.

Person 1: Ordene til Hakime og Svitlana tilhører UNHCR og FC Barcelona Foundation. Lisensen til verktøykassen gjelder ikke for dem.

Person 2: Takk for at du lyttet. Hvem kan du bevege deg sammen med denne uken?

Samtale, omtrent 2 minutter

Start i det små

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/start-small

Person 1: Hei, og velkommen til VITALITY, et idrettsprosjekt for kvinner, medfinansiert av Den europeiske union gjennom Erasmus+.

Person 2: I denne korte samtalen ser vi på hvordan du kan begynne å bevege deg. Det tar omtrent to minutter.

Person 1: Kanskje du ikke har vært aktiv på lenge.

Person 2: Eller kanskje du føler at du ikke har tid, krefter eller et passende sted.

Person 1: Du er ikke alene. Og den gode nyheten er at all bevegelse er bedre enn ingen.

Person 2: Så du trenger ikke noe treningssenter?

Person 1: Nei. Du trenger ikke treningssenter, spesielle klær eller mye tid. Husarbeid teller. Å gå til butikken teller.

Person 2: Og noen få minutter teller også.

Person 1: Ja. Så start i det små. Velg én ting du kan gjøre i dag.

Person 2: Som hva da?

Person 1: Det kan være en gåtur på fem minutter. Det kan være å danse til én sang mens du lager mat.

Person 2: Eller å reise deg og tøye litt når du har sittet lenge.

Person 1: Hvis du har et helseproblem eller er gravid, snakk med helsepersonell om hva som passer for deg.

Person 2: Og hvis noe gjør vondt, stopp og hvil.

Person 1: Velg et steg som er så lite at du er sikker på at du klarer det. Gjør det så igjen i morgen, eller dagen etter.

Person 2: Og når det føles lett?

Person 1: Gjør litt mer. Ett minutt til. Eller én dag til. Endre én ting om gangen.

Person 2: Det hjelper også å planlegge når og hvor. For eksempel: etter lunsj, i gaten der jeg bor.

Person 1: En plan gjør det lettere å fortsette. Skriv den gjerne ned, på papir eller på mobilen.

Person 2: Når du skriver det ned, ser du hva du har gjort. Mange gjør mer enn de tror.

Person 1: Og vær god mot deg selv. Noen dager er tyngre enn andre. Det er greit.

Person 2: Du kan begynne igjen dagen etter.

Person 1: Du finner ideer til ditt første steg i denne verktøykassen. Prøv oppvarmingen, eller en av de korte øvelsene.

Person 2: Takk for at du lyttet. Ha det bra, og start i det små.

Samtale, omtrent 2 minutter

Når livet kommer i veien

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/when-life-gets-in-the-way

Person 1: Hei, og velkommen til VITALITY, et idrettsprosjekt for kvinner, medfinansiert av Den europeiske union gjennom Erasmus+.

Person 2: Denne korte samtalen handler om hva du kan gjøre når livet kommer i veien. Det tar omtrent to minutter.

Person 1: Noen ganger er det vanskelig å fortsette. Et barn blir sykt. Jobben endrer seg.

Person 2: Det er for kaldt, eller for varmt. Du føler deg sliten, eller trist.

Person 1: Kanskje du ikke har vært aktiv på en uke, eller en måned.

Person 2: Dette skjer med mange. Å stoppe og begynne igjen er normalt.

Person 1: Det betyr ikke at du har mislyktes.

Person 2: Så hva kan hjelpe?

Person 1: Gjør steget mindre. Hvis tretti minutter er for mye, prøv fem.

Person 2: Og hvis fem minutter er for mye, prøv så lenge én sang varer.

Person 1: Ha en liten plan for travle uker. For eksempel: fem minutter tøying før du legger deg.

Person 2: Du kan også bevege deg hjemme. Gå på stedet mens vannet koker.

Person 1: Eller dans til én sang du er glad i.

Person 2: Hvis du faster, hold aktiviteten rolig. Et godt tidspunkt er mot slutten av dagen, like før du kan spise og drikke igjen.

Person 1: Hvis du er syk, hvil deg. Når du føler deg bedre, begynn rolig igjen.

Person 2: Og hvis du er bekymret for helsen din, snakk med helsepersonell.

Person 1: Tenk på hva som hjalp deg før. Hva gjorde det lettere? Kan du gjøre det igjen?

Person 2: Og be om hjelp. En venn, en nabo eller en gruppe kan gjøre det lettere å fortsette.

Person 1: Du kan begynne igjen når som helst, med ett lite steg.

Person 2: Takk for at du lyttet.

Kilder

Kildene bak fakta og råd i denne verktøykassen, med datoen hver av dem ble sjekket.

112 Acil Çağrı Merkezleri (Ministry of Interior, Türkiye). Tek numara 112.
www.112.gov.tr
Sjekket: 29. september 2026

Agencja Badań Medycznych (Poland). Jak weryfikować informacje o zdrowiu w Internecie? 21 April 2026.
abm.gov.pl/pl/aktualnosci/3522,Broszura-edukacyjna-Jak-weryfikowac-informacje-o-zdrowiu-w-Internecie-Twoje-zdro.html
Sjekket: 28. september 2026

Akbayrak T, Kaya S. Gebelik ve Egzersiz. Sağlık Bakanlığı, 2nd print 2012. Yayın No 730.
hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/gebelik_ve_egzersiz.pdf
Sjekket: 28. september 2026

Bakkebø SH. Zumba-feber blant innvandrerkvinner. NRK Vestfold og Telemark, 13 June 2013.
www.nrk.no/vestfoldogtelemark/zumba-feber-blant-innvandrerkvinner-1.11078175
Sjekket: 28. september 2026

Batalha et al. Barriers and facilitators to physical activity among ethnic minority women: a systematic review. BMC Women's Health 2025;25:330.
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12228159
Sjekket: 28. september 2026

British Dietetic Association. Food Facts: Eat well, spend less. April 2021.
www.bda.uk.com/resource/food-facts-eat-well-spend-less.html
Sjekket: 28. september 2026

British Dietetic Association. Food Facts: Sport and exercise. May 2026.
www.bda.uk.com/resource/sport-exercise-nutrition.html
Sjekket: 28. september 2026

British Heart Foundation. Cool-down exercises: 10-minute routine. Heart Matters, 22 June 2026.
www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/activity/cool-down-exercises
Sjekket: 28. september 2026

British Heart Foundation. Eating healthily on a tight budget: 6 top tips. Updated 1 November 2023.
www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/nutrition/eat-well-on-a-budget
Sjekket: 28. september 2026

British Heart Foundation. Exercising with a heart condition: finding a safe level for you. Heart Matters, 15 August 2024.
www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/activity/finding-safe-exercise-limits
Sjekket: 28. september 2026

British Heart Foundation. Warm-up exercises: 15-minute routine. Heart Matters, 22 June 2026.
www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/activity/warm-up-exercises
Sjekket: 28. september 2026

Canadian Society for Exercise Physiology. Get Active Questionnaire and Reference Document. 2017.
csep.ca/2021/01/20/pre-screening-for-physical-activity
Sjekket: 28. september 2026

Centers for Disease Control and Prevention. STEADI Assessment: 30-Second Chair Stand. 2017.
www.cdc.gov/steadi/media/pdfs/STEADI-Assessment-30Sec-508.pdf
Sjekket: 28. september 2026

Centers for Disease Control and Prevention. STEADI Assessment: The 4-Stage Balance Test. 2017.
www.cdc.gov/steadi/media/pdfs/STEADI-Assessment-4Stage-508.pdf
Sjekket: 28. september 2026

CERT Polska. Phishing: jak rozpoznać oszustwo i nie dać się nabrać. Updated 2 September 2026.
wiedza.cert.pl/bezpieczenstwo-osobiste/rozpoznanie-phishingu
Sjekket: 28. september 2026

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
Sjekket: 28. september 2026

Datatilsynet (Norway). Personvern i sosiale medier.
www.datatilsynet.no/personvern-pa-ulike-omrader/internett-og-apper/personvern-i-sosiale-nettsamfunn
Sjekket: 28. september 2026

European Commission. 112, the EU's emergency phone number. Updated 23 June 2026.
digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/112
Sjekket: 28. september 2026

Facebook Help Centre. Differences between public and private Facebook groups.
www.facebook.com/help/220336891328465
Sjekket: 29. september 2026

Facebook Help Centre. Leave a Facebook group.
www.facebook.com/help/android-app/172944012764072
Sjekket: 29. september 2026

Facebook Help Centre. Manage membership for your Facebook group.
www.facebook.com/help/214260548594688
Sjekket: 29. september 2026

Facebook Help Centre. Participate anonymously in a Facebook group.
www.facebook.com/help/android-app/832270967369626
Sjekket: 29. september 2026

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
Sjekket: 28. september 2026

Gagliardi AR, Morrison C, Anderson NN. The design and impact of culturally-safe community-based physical activity promotion for immigrant women: descriptive review. BMC Public Health 2022;22:430.
doi.org/10.1186/s12889-022-12828-3
Sjekket: 28. september 2026

GloPL Consortium. The Global Physical Literacy Action Framework. Geelong, VIC, Australia: GloPL Consortium; 2026. doi:10.26187/q0zy-4158.
zenodo.org/records/18780285
Sjekket: 28. september 2026

Güvenli Web. Sosyal Ağlarda Güvenlik.
www.guvenliweb.org.tr/dokuman-detay/sosyal-aglarda-guvenlik
Sjekket: 28. september 2026

Helsedirektoratet. Kostråd for befolkningen. Last changed 15 August 2024.
www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen
Sjekket: 28. september 2026

Helsedirektoratet. Nasjonale faglige råd: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling. Voksne og eldre. Last changed 9 May 2022 (activity) and 4 July 2023 (sitting).
www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/voksne-og-eldre
Sjekket: 28. september 2026

Helsedirektoratet. Nasjonale faglige råd: Fysisk aktivitet. Svangerskap og etter fødsel. Last changed 25 November 2025.
www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/sykdommer-og-tilstander/svangerskap-og-etter-fodsel
Sjekket: 28. september 2026

Helsedirektoratet. Tilbud ved frisklivssentraler og veilederkurs. Last changed 20 May 2025.
www.helsedirektoratet.no/forebygging-diagnose-og-behandling/organisering-og-tjenestetilbud/frisklivssentraler/tilbud-ved-frisklivssentraler-og-veilederkurs
Sjekket: 28. september 2026

Helsedirektoratet. Veileder for kommunale frisklivssentraler: tilrettelegging av tilbudet for ulike alders- og målgrupper. Last changed 28 February 2022.
www.helsedirektoratet.no/veiledere/kommunale-frisklivssentraler-etablering-organisering-og-tilbud/tilbudet-ved-frisklivssentralen/tilrettelegging-av-tilbudet-for-ulike-alders-og-malgrupper
Sjekket: 28. september 2026

Helsenorge (Norwegian Directorate of Health). Advice on Ramadan and health. Updated 2 February 2024.
www.helsenorge.no/en/sykdom/advice-ramadan-and-health
Sjekket: 28. september 2026

Helsenorge (Norwegian Directorate of Health). Dietary guidelines. Updated 15 August 2024.
www.helsenorge.no/en/kosthold-og-ernaring/dietary-guidelines
Sjekket: 28. september 2026

Helsenorge (Norwegian Directorate of Health). Mental health and physical activity. Updated 16 April 2024.
www.helsenorge.no/en/psykisk-helse/mental-health-and-physical-activity
Sjekket: 28. september 2026

Helsenorge (Norwegian Directorate of Health). Out-of-hours medical service. Updated 9 March 2023.
www.helsenorge.no/en/help-services-in-the-municipalities/out-of-hours-medical-service
Sjekket: 28. september 2026

Helsenorge. Enkle styrketreningsøvelser. Updated 15 June 2023.
www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/enkelt-treningsprogram
Sjekket: 28. september 2026

Helsenorge. Ring 113 for akutt helsehjelp. Updated 19 December 2022.
www.helsenorge.no/forstehjelp/ring-113
Sjekket: 28. september 2026

Helsenorge. Tips for å bli mer aktiv. Updated 27 May 2025.
www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/gode-rad-for-a-bli-mer-fysisk-aktiv
Sjekket: 28. september 2026

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support and partners. Moving Together: Promoting psychosocial well-being through sport and physical activity. 2014.
mhpsshub.org/resource/moving-together-english
Sjekket: 28. september 2026

ISCA. Implementation Guide for Integration of Refugees Through Sport. Copenhagen; 2018.
irts.isca.org/pdf/IRTS_Implementation_Guide_Final.pdf
Sjekket: 28. september 2026

Istanbul Provincial Health Directorate, Ministry of Health (Türkiye). 112 Acil Sağlık Hizmetleri.
istanbulism.saglik.gov.tr/TR,56073/112-acil-saglik-hizmetleri.html
Sjekket: 28. september 2026

Jones CJ, Rikli RE, Max J, Noffal G. The reliability and validity of a chair sit-and-reach test as a measure of hamstring flexibility in older adults. Res Q Exerc Sport 1998;69(4):338-43.
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9864752
Sjekket: 28. september 2026

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
Sjekket: 28. september 2026

Kişisel Verilerin Korunması Kanunu, Law No. 6698 (Türkiye), Article 6.
www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.6698.pdf
Sjekket: 28. september 2026

Mental Helse. Hjelpetelefonen 116 123.
mentalhelse.no/fa-hjelp/hjelpetelefonen
Sjekket: 28. september 2026

Ministerstwo Sportu i Turystyki (Poland). Krajowe Rekomendacje Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej. October 2018.
www.gov.pl/web/sport/krajowe-rekomendacje-prozdrowotnej-aktywnosci-fizycznej55
Sjekket: 28. september 2026

Ministerstwo Sportu i Turystyki (Poland). Start rządowego programu budowy Otwartych Stref Aktywności (OSA). 2018.
www.msit.gov.pl/pl/aktualnosci/7513,Start-rzadowego-programu-budowy-Otwartych-Stref-Aktywnosci-OSA.html
Sjekket: 28. september 2026

Ministry of Health (Poland). Gdzie uzyskać pomoc psychologiczną i psychiatryczną.
www.gov.pl/web/zdrowie/gdzie-uzyskac-pomoc-psychologiczna-i-psychiatryczna
Sjekket: 28. september 2026

Ministry of Health and NFZ (Poland). Pogotowie i numer alarmowy. pacjent.gov.pl, modified 21 September 2022.
pacjent.gov.pl/pogotowie-i-numer-alarmowy
Sjekket: 28. september 2026

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, NIZP PZH-PIB (Poland). Talerz Zdrowego Żywienia.
ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia
Sjekket: 28. september 2026

National Center for Complementary and Integrative Health (US). Relaxation techniques: what you need to know. Updated June 2021.
www.nccih.nih.gov/health/relaxation-techniques-what-you-need-to-know
Sjekket: 28. september 2026

National Institute for Health and Care Excellence. Behaviour change: individual approaches (PH49). 2 January 2014.
www.nice.org.uk/guidance/ph49/chapter/recommendations
Sjekket: 28. september 2026

National Institute on Aging. Exercise & Physical Activity: Your Everyday Guide (NIH Publication 09-4258, 2009), and its Monthly Progress Test sheet.
www.nia.nih.gov/sites/default/files/monthly-progress-test-fillable.pdf
Sjekket: 28. september 2026

NCEZ, NIZP PZH-PIB (Poland). Nadciśnienie tętnicze i aktywność fizyczna. 24 August 2023.
ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-krazenia/nadcisnienie-tetnicze-i-aktywnosc-fizyczna
Sjekket: 28. september 2026

Nettvett (NorSIS). Sikkerhet i sosiale medier. Last modified 3 February 2020.
nettvett.no/sikkerhet-i-sosiale-medier
Sjekket: 28. september 2026

NFZ (Poland). Bezpieczna zima na sportowo. pacjent.gov.pl, 23 January 2026.
pacjent.gov.pl/bezpieczna-zima-na-sportowo
Sjekket: 28. september 2026

NFZ (Poland). Jak zmotywować się do aktywności fizycznej. pacjent.gov.pl, modified 27 May 2024.
pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-zmotywowac-sie-do-aktywnosci-fizycznej
Sjekket: 28. september 2026

NFZ (Poland). Kiedy wezwać karetkę. pacjent.gov.pl, modified 4 June 2024.
pacjent.gov.pl/aktualnosc/kiedy-wezwac-karetke
Sjekket: 28. september 2026

Nkom (Norwegian Communications Authority). Beskytt deg mot digital svindel. 29 October 2025.
nkom.no/svindel/beskytt-deg
Sjekket: 28. september 2026

Nkom (Norwegian Communications Authority). Nødnummer og nødanrop. 3 January 2025.
nkom.no/telefoni-og-telefonnummer/informasjon-om-telefoni-for-sluttbruker/n%C3%B8dnummer-og-n%C3%B8danrop
Sjekket: 28. september 2026

PAR-Q+ Collaboration. The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone (PAR-Q+). 2025.
eparmedx.com/wp-content/uploads/2025/01/PARQPlus2025Fillable.pdf
Sjekket: 28. september 2026

Pasternak M. Folk dance. Encyclopedia of Ukraine, vol. 1. 1984.
www.encyclopediaofukraine.com/display.asp?linkpath=pages%5CF%5CO%5CFolkdance.htm
Sjekket: 28. september 2026

PZH-NIZP (Poland). Jesteś w ciąży? Możesz ćwiczyć. pacjent.gov.pl, 31 December 2020.
pacjent.gov.pl/archiwum/2020/jestes-w-ciazy-mozesz-cwiczyc
Sjekket: 28. september 2026

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
Sjekket: 28. september 2026

Ramblers. Walk Leader Handbook. 2026.
cdn.ramblers.org.uk/media/files/walk-leader-handbook.pdf
Sjekket: 28. september 2026

Regulation (EU) 2016/679 (General Data Protection Regulation), Articles 5, 7 and 9.
eur-lex.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj
Sjekket: 28. september 2026

Sajewicz A. Przez taekwondo do Caritasu. UNHCR Polska, 8 July 2026.
www.unhcr.org/pl/wiadomosci/ludzkie-historie/przez-taekwondo-do-caritasu
Sjekket: 28. september 2026

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
Sjekket: 28. september 2026

Sport England. Adult Question Bank (evaluation framework), including the single-item physical activity measure (Milton K, Bull FC, Bauman A. Br J Sports Med 2011;45:203-8). 30 September 2019.
evaluationframework.sportengland.org/media/1351/sport-england-adult-question-bank.pdf
Sjekket: 28. september 2026

Sport England. Physical Literacy Consensus Statement for England. London: Sport England; September 2023.
www.sportengland.org/news-and-inspiration/physical-literacy-consensus-statement-england-published
Sjekket: 28. september 2026

Store norske leksikon. Songdans.
snl.no/songdans
Sjekket: 28. september 2026

Suni J, Husu P, Rinne M. Fitness for health: the ALPHA-FIT test battery for adults aged 18 to 69. Tester's manual. UKK Institute and EU DG SANCO; 2009.
web.archive.org/web/20200929164559/www.ukkinstituutti.fi/filebank/500-ALPHA_FIT_Testers_Manual.pdf
Sjekket: 28. september 2026

Swann C, et al. Exercise & Sports Science Australia expert statement on goal setting for physical activity. Sports Med 2026;56(3):619-636.
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC13018065
Sjekket: 28. september 2026

Swim England and Sporting Equals. Guide to engaging Muslim women in swimming. October 2017.
www.swimming.org/assets/frontier-two-resources/Guide-to-engaging-Muslim-women-in-swimming.pdf
Sjekket: 28. september 2026

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı, Elazığ İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. Elazığ halk oyunları.
elazig.ktb.gov.tr/TR-245749/elazig-halk-oyunlari.html
Sjekket: 28. september 2026

T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022. Ankara; 2022.
hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Turkiye_Beslenme_Rehber_TUBER_2022_min.pdf
Sjekket: 28. september 2026

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
Sjekket: 28. september 2026

Tigray Health Bureau. Doing What Matters in Times of Stress, Tigrinya translation. 2023. Not created by WHO; listed on the WHO publication page.
iris.who.int/server/api/core/bitstreams/def6d741-edde-47fa-9e8e-63a1fca3a6ed/content
Sjekket: 28. september 2026

Türk Kızılay. Toplum Merkezleri: sağlık ve psikososyal destek.
toplummerkezi.kizilay.org.tr/calismalarimiz/saglik-ve-psikososyal-destek
Sjekket: 28. september 2026

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. 2nd print. Ankara; 2014. Yayın No 940.
hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Turkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf
Sjekket: 28. september 2026

UNESCO Intangible Cultural Heritage. Dabkeh, traditional dance in Palestine. Representative List, 2023.
ich.unesco.org/en/RL/dabkeh-traditional-dance-in-palestine-01998
Sjekket: 28. september 2026

UNESCO Intangible Cultural Heritage. Polonaise, traditional Polish dance. Representative List, 2023.
ich.unesco.org/en/RL/polonaise-traditional-polish-dance-01982
Sjekket: 28. september 2026

UNHCR Help. Online fraud schemes.
help.unhcr.org/global/reporting-misconduct-or-sexual-abuse/online-fraud-schemes
Sjekket: 28. september 2026

UNHCR, International Olympic Committee, Terre des hommes. Sport for Protection Toolkit: Programming with Young People in Forced Displacement Settings. 2018.
www.tdh.org/en/digital-library/documents/sport-for-protection-toolkit
Sjekket: 28. september 2026

UNHCR. Ethical Communications Guidelines, executive summary. December 2024.
www.unhcr.org/sites/default/files/2024-12/unhcr-ethical-communications-guidelines-executive-summary.pdf
Sjekket: 28. september 2026

University of Verona (RE-DEFINE project). Doing What Matters in Times of Stress, Dari translation, field test version. 2021. Not created by WHO; listed on the WHO publication page.
iris.who.int/server/api/core/bitstreams/f6ad1382-7abf-4efb-8ed9-27ea48c08d61/content
Sjekket: 28. september 2026

Washington Group on Disability Statistics. The Washington Group Short Set on Functioning. Implementation document, 13 May 2020.
www.washingtongroup-disability.com/fileadmin/uploads/wg/Documents/Questions/new-_WG_Implementation_Document__2_-_The_Washington_Group_Short_Set_on_Functioning__1_.pdf
Sjekket: 28. september 2026

WhatsApp Help Center. About usernames.
faq.whatsapp.com/658755553162769
Sjekket: 29. september 2026

WhatsApp Help Center. How to approve new members as a group admin.
faq.whatsapp.com/902091421605313
Sjekket: 29. september 2026

WhatsApp Help Center. How to block and report someone.
faq.whatsapp.com/1142481766359885
Sjekket: 29. september 2026

WhatsApp Help Center. How to change group admin settings.
faq.whatsapp.com/526742385997912
Sjekket: 29. september 2026

WhatsApp Help Center. How to change group privacy settings.
faq.whatsapp.com/1131457590844955
Sjekket: 29. september 2026

WhatsApp Help Center. How to change your privacy settings.
faq.whatsapp.com/3307102709559968
Sjekket: 29. september 2026

WhatsApp Help Center. How to exit a group as a member.
faq.whatsapp.com/678712076864311
Sjekket: 29. september 2026

WhatsApp Help Center. How to join a group.
faq.whatsapp.com/1139252413769848
Sjekket: 29. september 2026

WhatsApp Help Center. How to mute or unmute individual or group chat notifications.
faq.whatsapp.com/694350718331007
Sjekket: 29. september 2026

WHO Regional Office for Europe. Doing What Matters in Times of Stress, Polish version. 2023.
iris.who.int/handle/10665/366709
Sjekket: 28. september 2026

WHO Regional Office for Europe. Doing What Matters in Times of Stress, Turkish version. 2020.
iris.who.int/handle/10665/333917
Sjekket: 28. september 2026

WHO Regional Office for Europe. Doing What Matters in Times of Stress, Ukrainian version. 2021.
iris.who.int/handle/10665/339150
Sjekket: 28. september 2026

WHO Regional Office for Europe. Physical activity. Fact sheet, 1 September 2021.
www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/physical-activity
Sjekket: 28. september 2026

WHO Regional Office for Europe. Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie. 2021.
iris.who.int/handle/10665/341120
Sjekket: 28. september 2026

Women in Sport. Insight Pack: Muslim Women and Girls. December 2019.
womeninsport.org/wp-content/uploads/2019/12/Muslim-Women-and-Girls-Insight-Pack-FINAL.pdf
Sjekket: 28. september 2026

World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress, Arabic version.
iris.who.int/server/api/core/bitstreams/b71dec0d-5e19-45c8-8ca4-44fab201bb16/content
Sjekket: 28. september 2026

World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress, English version.
iris.who.int/server/api/core/bitstreams/65bb7c04-5180-4773-a0d8-0d5be2cc35a0/content
Sjekket: 28. september 2026

World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. Geneva: WHO; 2020.
www.who.int/publications/i/item/9789240003927
Sjekket: 28. september 2026

World Health Organization. Healthy diet. Fact sheet, 26 January 2026.
www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
Sjekket: 28. september 2026

World Health Organization. Let's flatten the infodemic curve.
www.who.int/news-room/spotlight/let-s-flatten-the-infodemic-curve
Sjekket: 28. september 2026

World Health Organization. Physical activity. Fact sheet, 26 June 2024.
www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
Sjekket: 28. september 2026

World Health Organization. Stress. Questions and answers, 30 March 2026.
www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress
Sjekket: 28. september 2026

World Health Organization. The power of listening, the power of the LIVES approach. Feature story, 19 November 2025.
www.who.int/news-room/feature-stories/detail/the-power-of-listening--the-power-of-the-lives-approach
Sjekket: 29. september 2026

World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020. ISBN 978-92-4-001512-8.
www.who.int/publications/i/item/9789240015128
Sjekket: 28. september 2026

World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva: WHO; 2020. ISBN 978-92-4-001488-6.
www.who.int/publications/i/item/9789240014886
Sjekket: 28. september 2026

Yalova İl Sağlık Müdürlüğü (Türkiye). Sağlıklı Hayat Merkezimizde fizyoterapist eşliğinde ücretsiz fiziksel aktivite danışmanlığı ve grup egzersizleri. 14 April 2026.
yalovaism.saglik.gov.tr/TR-381209/saglikli-hayat-merkezimizde-fizyoterapist-esliginde-ucretsiz-fiziksel-aktivite-danismanligi-ve-grup-egzersizleri-hizmeti-sunuluyor.html
Sjekket: 28. september 2026

Zou P, et al. Factors influencing physical activity participation among midlife immigrant women: a systematic review. Int J Environ Res Public Health 2021;18(11):5590.
doi.org/10.3390/ijerph18115590
Sjekket: 28. september 2026

Tilpasset tekst

Contains public sector information licensed under the Open Government Licence v3.0.

NHS Better Health. How to be more active.
www.nhs.uk/better-health/get-active/how-to-be-more-active
Sjekket: 28. september 2026

NHS. 10 stress busters. Page reviewed 26 June 2026.
www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/tips-to-reduce-stress
Sjekket: 28. september 2026

NHS. 5 A Day: what counts? Page reviewed 9 June 2026.
www.nhs.uk/live-well/eat-well/5-a-day/5-a-day-what-counts
Sjekket: 28. september 2026

NHS. Balance exercises. Page reviewed 7 November 2023.
www.nhs.uk/live-well/exercise/balance-exercises
Sjekket: 29. september 2026

NHS. Breathing exercises for stress. Page reviewed 12 June 2026.
www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress
Sjekket: 28. september 2026

NHS. Chest pain. Page reviewed 8 August 2023.
www.nhs.uk/symptoms/chest-pain
Sjekket: 28. september 2026

NHS. Fainting. Page reviewed 17 August 2026.
www.nhs.uk/symptoms/fainting
Sjekket: 29. september 2026

NHS. Flexibility exercises. Page reviewed 20 November 2023.
www.nhs.uk/live-well/exercise/flexibility-exercises
Sjekket: 29. september 2026

NHS. Heart palpitations. Page reviewed 17 March 2026.
www.nhs.uk/symptoms/heart-palpitations
Sjekket: 29. september 2026

NHS. How to stretch after exercising. Page reviewed 16 March 2026.
www.nhs.uk/live-well/exercise/how-to-stretch-after-exercising
Sjekket: 28. september 2026

NHS. How to warm up before exercising. Page reviewed 24 June 2026.
www.nhs.uk/live-well/exercise/how-to-warm-up-before-exercising
Sjekket: 28. september 2026

NHS. Mindfulness. Page reviewed 17 August 2026.
www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness
Sjekket: 28. september 2026

NHS. Physical activity guidelines for adults aged 19 to 64. Page reviewed 22 May 2024.
www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-for-adults-aged-19-to-64
Sjekket: 28. september 2026

NHS. Shortness of breath. Page reviewed 30 January 2024.
www.nhs.uk/symptoms/shortness-of-breath
Sjekket: 28. september 2026

NHS. Sitting exercises. Page reviewed 18 January 2024.
www.nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises
Sjekket: 29. september 2026

NHS. Strength exercises. Page reviewed 28 February 2024.
www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-exercises
Sjekket: 29. september 2026

NHS. Walking for health. Page reviewed 15 December 2022.
www.nhs.uk/live-well/exercise/walking-for-health
Sjekket: 28. september 2026

NHS. Water, drinks and hydration. Page reviewed 17 May 2023.
www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/water-drinks-nutrition
Sjekket: 28. 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.