VITALITY

Co-funded by the European Union

Å være med på samlingen

Vi beveger oss sammen. En samling på 2 timer med VITALITY-verktøykassen.
Les dette, eller be oss om å lese det sammen med deg.

Dato _____ **Sted** _____ **Arrangør** _____

Å være med

- Du velger selv om du vil være med. Det er gratis.
- Vi gjør lette øvelser stående, eller sittende hvis du heller vil det. Alle øvelsene har en enklere variant.
- Du kan stoppe, hvile eller bare se på når du vil. Du kan også gå hjem når du vil. Du trenger ikke si hvorfor.

Før du blir med

Les disse punktene selv. Du trenger ikke fortelle oss hva du svarer. Det er du som bestemmer.

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.

Bilder, hvis du vil

- Vi tar et gruppebilde bare av kvinnene som sier ja. Du kan alltid være med, også hvis du ikke vil bli fotografert.
- Bildet kan bli brukt til å vise arbeidet i prosjektet, på nettstedet til VITALITY og i prosjektets rapporter til Den europeiske union.
- Du kan ombestemme deg når som helst. Si det til arrangøren.

☐ **Ja, dere kan ta bilde av meg og bruke det slik det står over.**

☐ **Nei takk, ingen bilder av meg.**

Gruppechat, hvis du vil

- I fire uker etter samlingen legger arrangøren ut én lenke fra verktøykassen hver uke i en gruppechat.
- Alle i chatten kan se mobilnummeret ditt. Du kan gå ut av chatten når som helst.

☐ **Ja, legg meg til i gruppechatten. Mobilnummeret mitt:** _____

☐ **Nei, ingen gruppechat for meg.**

Opplysninger om deg

- På dette skjemaet spør vi bare om navnet ditt og underskriften din, og om mobilnummeret ditt hvis du vil være med i gruppechatten. Vi spør ikke om helsen din eller hvor du kommer fra.
- Arrangøren oppbevarer dette skjemaet trygt til _____. Så blir det revet i stykker og kastet.
- Spørsmål om VITALITY-prosjektet: info@furim.no

Jeg har lest dette, og jeg vil være med.

Navn _____ **Underskrift** _____ **Dato** _____

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.

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. Når du deler eller tilpasser den, oppgi: Partnerne i VITALITY-prosjektet: FURIM INSTITUTT (Norge), MOBAD (Mobile Adventure, Polen) og Wellnesstech (Tyrkia). Contains public sector information licensed under the Open Government Licence v3.0.