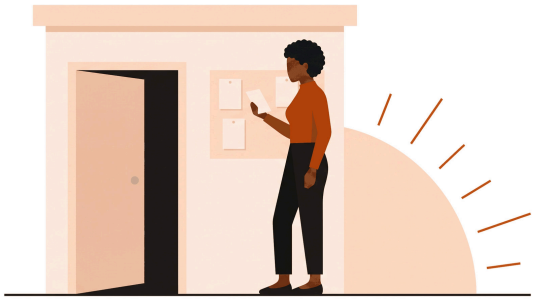
VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich, moduł 8 z 10

Przydatne miejsca i materiały

W Norwegii, Polsce, Turcji i nie tylko: miejsca, strony internetowe i książki, które mogą ci pomóc więcej się ruszać.



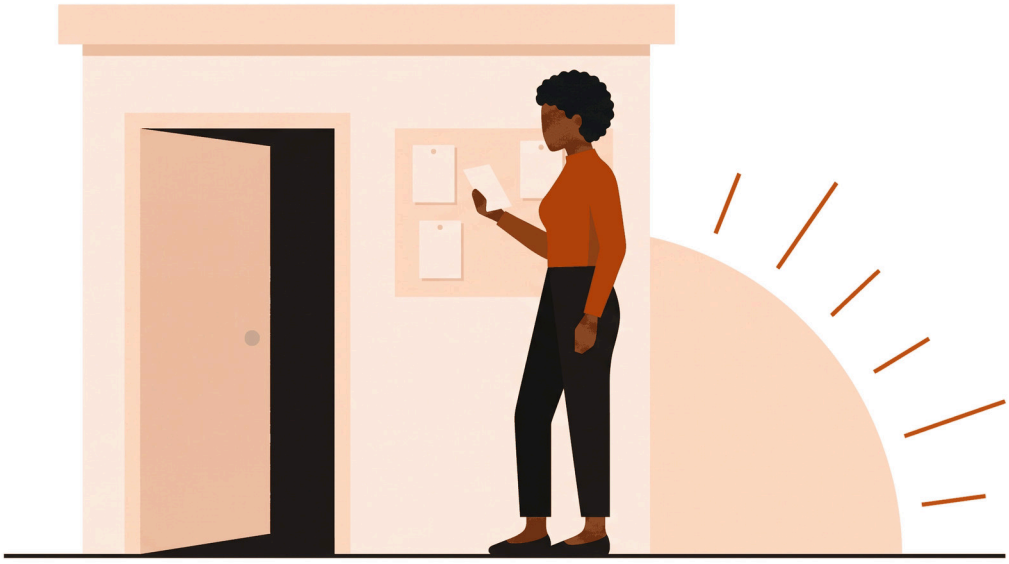
Numer projektu	101239131
Program	Erasmus+ Sport, partnerstwa na małą skalę
Pakiet roboczy	WP2, lider MOBAD (Mobile Adventure), Polska
Wydanie	1.0, 30 września 2026 r.
Poziom rozpowszechniania	Publiczny

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.



8

Moduł 8 z 10

Przydatne miejsca i materiały

W Norwegii, Polsce, Turcji i nie tylko: miejsca, strony internetowe i książki, które mogą ci pomóc więcej się ruszać.

W tym module

1 Więcej informacji i wsparcia 3

Czytaj albo słuchaj na telefonie

W tym module znajdziesz miejsca, strony internetowe i książki, które mogą ci pomóc więcej się ruszać. Są tu miejsca

w Norwegii, Polsce i Turcji, a niektóre pozycje są dla wszystkich, gdziekolwiek mieszkasz.

1 Więcej informacji i wsparcia

Wszystkie miejsca, strony internetowe i książki sprawdziliśmy 29 września 2026 r. Oferty się zmieniają, więc zanim pójdziesz, sprawdź stronę internetową miejsca.

Przy każdej pozycji piszemy, kto może z niej korzystać, w jakich językach i ile to kosztuje, jeśli podaje to źródło.

Niektóre miejsca są tylko dla kobiet i przy każdym z nich to piszemy. Inne miejsca oraz wszystkie książki i strony internetowe są dla wszystkich.

Ta lista nie jest pełna. Blisko ciebie może być dobre miejsce, którego tu nie ma.

Znajdź miejsce w pobliżu

- Niektóre pozycje z tej listy pomogą ci znaleźć najbliższe miejsce. Sprawdź parkrun albo norweskie centra zdrowego stylu życia.
- Zapytaj w domu kultury, w organizacji kobiecej, u swojego lekarza albo w swojej gminie.
- Zanim pójdziesz, sprawdź, kto może dołączyć, w jakich godzinach są zajęcia i ile kosztują.
- Jeśli chcesz, zapytaj, czy jest grupa tylko dla kobiet.
- Zapisz miejsca, które znajdziesz, z datą, kiedy je sprawdziłaś.
- Jeśli prowadzisz grupę, podziel się dobrymi miejscami z kobietami z grupy.

W przewodniku dla prowadzących (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/facilitators) jest więcej pomysłów, jak znaleźć bezpłatne miejsca i kogoś do współpracy.

Norwegia

Organizacja

Frisklivssentral (centrum zdrowego stylu życia)

www.helsenorge.no/en/help-services-in-the-municipalities/healthy-life-centres

Usługa zdrowotna, która działa w wielu gminach i pomaga ci więcej się ruszać. Są tam indywidualne porady i ćwiczenia w grupie dla osób o każdej sprawności. Do ćwiczeń potrzeba niewiele sprzętu.

Dla kogo	Osoby chore albo bardziej zagrożone chorobą. Możesz sama zgłosić się do centrum albo dostać skierowanie od lekarza. Nie każda gmina ma takie centrum.
Języki	norweski, angielski
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Norwegia

Organizacja

MiRA-Senteret

mirasenteret.no/aktiviteter

Centrum wsparcia w Oslo dla kobiet i młodych dziewcząt z mniejszości etnicznych. W każdą środę są otwarte spotkania, są też zajęcia, na przykład taneczne.

Dla kogo	Kobiety i młode dziewczęta z mniejszości etnicznych.
Języki	norweski, angielski
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Norwegia

Organizacja

Oslo Røde Kors (Czerwony Krzyż w Oslo)

www.rodekors.no/lokalforeninger/oslo/aktiviteter/flyktninger-innvandrere

Stella to miejsce spotkań w Oslo dla kobiet, szczególnie z mniejszości etnicznych. Program przewodników dla uchodźców Flyktningguide ma też grupę spacerową i grupę piłkarską dla dorosłych.

Dla kogo	Stella: kobiety. Program przewodników dla uchodźców Flyktningguide: uchodźcy i imigranci w Oslo, którzy mówią trochę po norwesku albo po angielsku. Grupa piłkarska: osoby powyżej 18 lat.
Języki	norweski, angielski
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Norwegia

Organizacja

Kurs pływania LIN dla kobiet

www.linorg.no/kurs/svommekurs

Lekcje pływania w Oslo dla kobiet z mniejszości etnicznych, które nie umieją pływać. Prowadzą je kobiety i na basenie są tylko kobiety.

Dla kogo	Kobiety powyżej 18 lat z mniejszości etnicznych, które mieszkają w Oslo. Miejsca szybko się kończą i jest lista oczekujących.
Języki	norweski, angielski
Koszt	1800 NOK za 8 tygodni plus 100 NOK składki członkowskiej
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Norwegia

Organizacja

parkrun (Norwegia)

www.parkrun.no

Bezpłatne wydarzenie na 5 km w każdą sobotę rano, bez limitu czasu. Możesz maszerować, truchtać albo biec.

Dla kogo	Wszyscy. Przed pierwszym razem rejestrujesz się. Robisz to tylko raz.
Języki	norweski
Koszt	Bezpłatnie
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Norwegia

Strona internetowa

helsenorge.no

www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/rad-om-fysisk-aktivitet

Oficjalna norweska strona o zdrowiu. Wyjaśnia, ile powinni się ruszać dorośli, i mówi, że liczy się każdy ruch.

Języki	norweski
Koszt	Bezpłatnie
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Polska

Organizacja

Klub Ukraińskich Kobiet

ukrainskidom.pl/nasze-dzialania/klub-ukrainskich-kobiet

Klub dla kobiet w Warszawie, prowadzony przez Fundację Ukraiński Dom. Ma zajęcia takie jak zumba, pilates, joga i nordic walking.

Dla kogo	Kobiety powyżej 18 lat, każdej narodowości. Zapisujesz się przez formularz, który jest w każdym ogłoszeniu.
Języki	polski, ukraiński
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Polska

Organizacja

Etnoliga (Fundacja dla Wolności)

www.etnoliga.org

Bezpłatne treningi i mecze piłki nożnej w Warszawie. Kobiety i mężczyźni z wielu krajów grają w tych samych drużynach.

Dla kogo	Wszyscy są mile widziani, także uchodźcy i migranci.
Języki	angielski, polski
Koszt	Bezpłatnie
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Polska

Organizacja

parkrun (Polska)

www.parkrun.pl

Bezpłatne wydarzenie na 5 km w każdą sobotę rano, bez limitu czasu. Możesz maszerować, truchtać albo biec.

Dla kogo	Wszyscy. Przed pierwszym razem rejestrujesz się. Robisz to tylko raz.
Języki	polski
Koszt	Bezpłatnie
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Turcja

Organizacja

Sağlıklı Hayat Merkezleri (centra zdrowego stylu życia)

yalovaism.saglik.gov.tr/TR-381209/saglikli-hayat-merkezimizde-fizyoterapist-esliginde-ucretsiz-fiziksel-aktivite-danismanligi-ve-grup-egzersizleri-hizmeti-sunuluyor.html

W niektórych ośrodkach tureckiego Ministerstwa Zdrowia fizjoterapeuta udziela bezpłatnych porad o ruchu i prowadzi bezpłatne ćwiczenia w grupie. Zapisujesz się przez lekarza rodzinnego albo przez MHRS pod numerem 182.

Dla kogo	Według strony z Yalovy są to osoby zdrowe, bez poważnej choroby układu nerwowego, kości ani stawów i bez ostrego bólu. Strona nie podaje, czy mogą z nich korzystać osoby objęte ochroną czasową albo międzynarodową.
Języki	turecki
Koszt	Bezpłatnie
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Turcja

Organizacja

Halk Eğitim Merkezleri (publiczne centra edukacji)

hbogm.meb.gov.tr/www/sss.php

Publiczne ośrodki w całej Turcji z bezpłatnymi kursami dla dorosłych, na przykład pływania. Kursy możesz wyszukać na stronie e-Yaygın.

Dla kogo	Otwarte dla wszystkich. Cudzoziemcy mogą wziąć udział za zgodą urzędu gubernatora.
Języki	turecki
Koszt	Bezpłatnie
Sprawdzono	29 września 2026 r.

Turcja

Organizacja

KASFAD (Stowarzyszenie Sportu i Aktywności Fizycznej Kobiet)

www.kasfad.org

Stowarzyszenie, które działa, żeby więcej kobiet uprawiało sport i było aktywnych fizycznie. Publikuje raporty i poradniki po turecku. Na jego stronie nie ma zajęć, na które może przyjść każdy.

Języki turecki
Sprawdzono 29 września 2026 r.

Turcja

Książka

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (turecki poradnik aktywności fizycznej)

dosyaism.saglik.gov.tr/Eklenti/12302,2014-fiziksel-aktivite-rehberipdf.pdf?0=

T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014. Sağlık Bakanlığı.

Bezpłatny poradnik tureckiego Ministerstwa Zdrowia. Wyjaśnia, ile się ruszać w każdym wieku, i ma część dla dorosłych.

Języki turecki
Koszt Bezpłatnie
Sprawdzono 29 września 2026 r.

Międzynarodowe

Strona internetowa

Światowa Organizacja Zdrowia: aktywność fizyczna

www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Krótka strona o tym, dlaczego ruch jest ważny i ile ruchu potrzebują dorośli w każdym tygodniu.

Języki angielski, arabski, chiński, francuski, rosyjski, hiszpański
Koszt Bezpłatnie
Sprawdzono 29 września 2026 r.

Międzynarodowe

Strona internetowa

Sport England wyjaśnia, czym jest alfabet ruchowy

www.sportengland.org/news-and-inspiration/physical-literacy-consensus-statement-england-published

Strona Sport England, która wyjaśnia, czym jest alfabet ruchowy i dlaczego jest ważny.

Języki angielski
Sprawdzono 29 września 2026 r.

Międzynarodowe

Książka

Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie (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.

Krótka, bezpłatna broszura Światowej Organizacji Zdrowia. Wyjaśnia, ile się ruszać w każdym tygodniu i dlaczego warto mniej siedzieć.

Języki angielski, arabski, chiński, francuski, rosyjski, hiszpański
Koszt Bezpłatnie
Sprawdzono 29 września 2026 r.

Międzynarodowe

Książka

Siła aktywności (The Joy of Movement), Kelly McGonigal

www.penguinrandomhouse.com/books/564895/the-joy-of-movement-by-kelly-mcgonigal-phd
Kelly McGonigal, 2021. Avery (Penguin Random House).

Książka o tym, jak ruch może pomóc nam znaleźć szczęście, nadzieję, więź z innymi i odwagę. Jest napisana nie tylko dla kobiet.

Języki angielski, polski („Siła aktywności”)
Koszt Do kupienia w księgarniach
Sprawdzono 29 września 2026 r.

VITALITY

Co-funded by the European Union

Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich

Proste sposoby na więcej ruchu dla kobiet, w domu i razem z innymi

Otwórz poradnik na telefonie

vitality.sports4.eu/pl/toolkit

Możesz bezpłatnie korzystać z tych materiałów, udostępniać je i zmieniać na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa (CC BY-SA 4.0), z wyjątkiem emblematu UE, logo partnerów i oznaczonych materiałów osób trzecich.

Rezultat	D2.1 Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich
Projekt	VITALITY: Strengthening Disadvantaged Women's Health and Resilience via Culturally Adapted Physical Activity Toolkit
Numer projektu	101239131
Wydanie	1.0, 30 września 2026 r.
Strona internetowa	vitality.sports4.eu/pl

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.