VITALITY

Co-funded by the European Union

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

Wytrwałość i dalsze kroki

Prawdziwe historie innych kobiet. Po 3, 6 i 12 miesiącach sprawdź swoje postępy i wyznacz nowe cele.



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.



10

Moduł 10 z 10

Wytrwałość i dalsze kroki

Prawdziwe historie innych kobiet. Po 3, 6 i 12 miesiącach sprawdź swoje postępy i wyznacz nowe cele.

W tym module

1 Historie sukcesu i wypowiedzi kobiet 3

2 Ponowna ocena 6

Czytaj albo słuchaj na telefonie

Ten moduł pomoże ci wytrwać w ruchu przez wiele miesięcy. Przeczytaj, jak zaczynały inne kobiety. Potem sprawdź swoje postępy po 3, 6 i 12 miesiącach.

1 Historie sukcesu i wypowiedzi kobiet

To prawdziwe historie kobiet z innych projektów. Nie są częścią projektu VITALITY.

Każdą historię opublikowała organizacja podana przy niej. Na stronie tej organizacji możesz przeczytać całą historię. W pełnej wersji niektórych historii jest mowa o wojnie i trudnych czasach.

Kobiety zaczynały na różne sposoby: od pływania, tańca, jazdy na rowerze, piłki nożnej, taekwondo albo zajęć ruchowych. Niektóre z nich mówią o tym, jak poznały inne kobiety.

Prawa do tych wypowiedzi mają ich wydawcy. Licencja poradnika ich nie obejmuje. Wypowiedź Tani podajemy tak, jak ukazała się po polsku. Wypowiedzi pozostałych kobiet przetłumaczyliśmy dla tego poradnika: wypowiedź Shukri ukazała się po norwesku, a reszta po angielsku.

Hakime

Norwegia

Hakime pochodzi z Afganistanu i mieszkała w Grimstad w Norwegii. W niedzielne poranki chodziła na lekcje pływania dla kobiet, prowadzone przez wolontariuszy.

> “ Mogę porozmawiać z innymi kobietami i dobrze się razem bawimy.

Przetłumaczono dla tego poradnika. W języku oryginału: I get to talk with the other women, and we have a good time together.

Źródło: 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

Polska

Tania pochodzi z Ługańska w Ukrainie i teraz mieszka w Białymstoku. Na początku trudno jej było wychodzić z domu i poznawać ludzi. Pomógł jej powrót do taekwondo, sportu, który kochała jako dziecko.

> Akurat w tej dziedzinie nie stawiam sobie za cel wielkich osiągnięć

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

Shukri

Norwegia

Shukri chodziła na zumbę dla imigrantek w Skien w Norwegii. Zajęcia prowadziła wolontariuszka.

> Wracam do domu zmęczona, ale moje ciało dobrze się czuje.

Przetłumaczono dla tego poradnika. W języku oryginału: Jeg er sliten når jeg kommer hjem, men jeg får en god følelse i kroppen

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

Neleah

Finlandia

Neleah pochodzi z Kenii i mieszka w Finlandii. Bała się pływania. Gdy miała czterdzieści kilka lat, zaczęła chodzić na lekcje pływania w grupie sportowej dla kobiet z wielu kultur.

> Nauka w każdym wieku to żaden wstyd.

Przetłumaczono dla tego poradnika. W języku oryginału: There is no shame in learning at any age.

Źródło: 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

Wielka Brytania

Nazmeen starała się o azyl w Londynie. Zapisała się na kurs jazdy na rowerze dla początkujących, tylko dla kobiet. Jej imię zmieniono, żeby ją chronić.

> Dzięki temu kursowi miałam powód, żeby wyjść z domu.

Przetłumaczono dla tego poradnika. W języku oryginału: This course gave me a reason to leave the house.

Źródło: 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

Jordania

Amal wyjechała z Syrii do Jordanii. Siłownie są tam drogie, więc zapisała się na zumbę. Zajęcia odbywały się w ośrodku prowadzonym przez International Rescue Committee.

> Kiedy dowiedziałam się, że ośrodek IRC prowadzi zajęcia zumby, bardzo chciałam się zapisać, dla siebie, dla swojego zdrowia.

Przetłumaczono dla tego poradnika. W języku oryginału: When I found out that the IRC centre offers Zumba classes, I was very motivated to join for me, for my health.

Źródło: 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

Uczestniczka badania

Dania

W Danii kobiety z Somalii i innych krajów brały udział w 12-tygodniowym programie ćwiczeń blisko domu. Oto, co powiedziała potem jedna z nich.

> Nauczyłam się tak dużo, że mogę sobie pomóc i ćwiczyć w domu.

Przetłumaczono dla tego poradnika. W języku oryginału: I have learned so much that I can help myself and practice at home.

Źródło: 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

Hiszpania

Svitlana wyjechała z Ukrainy z powodu wojny i przyjechała do Barcelony. Grała w piłkę nożną w drużynie dla uchodźczyń.

> Podoba mi się to, bo znalazłam przyjaciółki i mogę z nimi rozmawiać.

Przetłumaczono dla tego poradnika. W języku oryginału: I like it because I have made friends and I can talk to them.

Źródło: 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

Prawa do cytatów mają ich wydawcy. Licencja poradnika ich nie obejmuje.

2 Ponowna ocena

Po 3, 6 i 12 miesiącach sprawdź, jak ci idzie. Zajmie to około 25 minut, razem z rozgrzewką.

1. Wypełnij jeszcze raz formularz Mój punkt wyjścia (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/forms/self-assessment).
2. Zrób jeszcze raz Moje testy sprawności (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/forms/baseline).
3. Odpowiedz na pytania z formularza Spojrzenie wstecz po 3, 6 i 12 miesiącach (strona 7).

Porównuj swoje wyniki tylko z tymi z początku. Małe zmiany się liczą.

Jak zmienić cele i plan ćwiczeń

- Jeśli poszło dobrze, dodaj trochę: jeden dzień więcej albo kilka minut więcej.
- Jeśli życie pokrzyżowało ci plany, zrób mniejszy krok i nie przestawaj.
- Jeśli przestałaś ćwiczyć, zacznij od nowa od jednego małego kroku. Wiele osób przestaje i zaczyna od nowa.
- Jeśli się nudzisz, spróbuj czegoś nowego.
- Przygotuj sobie mały plan na zabiegane tygodnie, na przykład 5 minut rozciągania.

Potem zapisz swój następny cel w formularzu Moje cele (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/forms/goal-setting).

Wytrwaj razem z innymi

Ruch z innymi kobietami może pomóc ci wytrwać. Znajdź miejsce w pobliżu (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/directory/#further-reading) albo przeczytaj, jak bezpiecznie dołączyć do grupy w internecie (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/community/#online-communities).

Formularz

Spojrzenie wstecz po 3, 6 i 12 miesiącach

Wypełnij go na telefonie

Po 3, 6 i 12 miesiącach sprawdź, co się zmieniło, co ci pomogło i co chcesz robić dalej.

Około 25 minut, razem z rozgrzewką

Najpierw jeszcze raz wypełnij formularz „Mój punkt wyjścia” i zrób testy sprawności. Potem odpowiedz na te pytania.

Zanim zaczniesz

- Wypełnij jeszcze raz formularz Mój punkt wyjścia (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/forms/self-assessment).
- Zrób jeszcze raz Moje testy sprawności (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/forms/baseline).
- Porównaj swoje wyniki z tymi z początku. Małe zmiany się liczą.

	3 miesiące	6 miesięcy	12 miesięcy
Dzisiejsza data			

Co się zmieniło

Co się u mnie zmieniło? Zaznacz wszystko, co pasuje. Jeśli jeszcze nic się nie zmieniło, to nic złego. Nie przestawaj.

3 miesiące

Co nadal robię?

Co się u mnie zmieniło? Zaznacz wszystko, co pasuje.

☐ Więcej energii ☐ Lepszy sen ☐ Lepszy nastrój ☐ Większa pewność siebie
☐ Czuję się silniejsza ☐ Łatwiej mi się ruszać ☐ Coś innego

Czego dowiedziałam się o sobie?

Co mi przeszkadzało?

6 miesięcy

Co nadal robię?

Co się u mnie zmieniło? Zaznacz wszystko, co pasuje.

☐ Więcej energii ☐ Lepszy sen ☐ Lepszy nastrój ☐ Większa pewność siebie
☐ Czuję się silniejsza ☐ Łatwiej mi się ruszać ☐ Coś innego

Czego dowiedziałam się o sobie?

Co mi przeszkadzało?

12 miesięcy

Co nadal robię?

Co się u mnie zmieniło? Zaznacz wszystko, co pasuje.

- [ ] Więcej energii
- [ ] Lepszy sen
- [ ] Lepszy nastrój
- [ ] Większa pewność siebie
- [ ] Czuję się silniejsza
- [ ] Łatwiej mi się ruszać
- [ ] Coś innego

Czego dowiedziałam się o sobie?

Co mi przeszkadzało?

Co dalej

Jakie wsparcie by mi pomogło? Na przykład: koleżanka do wspólnych spacerów, grupa albo miejsce, w którym mogę się ruszać.

3 miesiące

Jakie wsparcie by mi pomogło?

Mój cel na kolejne 3 miesiące

6 miesięcy

Jakie wsparcie by mi pomogło?

Mój cel na kolejne 3 miesiące

12 miesięcy

Jakie wsparcie by mi pomogło?

Mój cel na kolejne 3 miesiące

Potem wybierz mały krok do tego celu w formularzu Moje cele (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/forms/goal-setting).

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.