VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Kapsayıcı Fiziksel Okuryazarlık Araç Seti, modül 9/10

Uyarlama ve kişiselleştirme önerileri

Araç setini vücudunuza, kültürünüze ve imkânlarınıza göre uyarlamanın, bize görüşünüzü yazmanın ve bir grup yönetmenin yolları.



Proje numarası	101239131
Program	Erasmus+ Spor, küçük ölçekli ortaklıklar
İş paketi	WP2, Polonya'dan MOBAD (Mobile Adventure) liderliğinde
Sürüm	1.0, 30 Eylül 2026
Yayım düzeyi	Herkese açık

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.



9

Modül 9/10

Uyarlama ve kişiselleştirme önerileri

Araç setini vücudunuza, kültürünüze ve imkânlarınıza göre uyarlamanın, bize görüşünüzü yazmanın ve bir grup yönetmenin yolları.

Bu modülde

1 Kendinize göre uyarlama önerileri 3

2 Görüş bildirme 4

3 Grup liderleri için rehber 5

Telefonunuzda okuyun ya da dinleyin

Her kadın farklıdır. Bu modül, araç setini vücudunuza, kültürünüze ve imkânlarınıza göre uyarlamanıza yardım eder.

Bu modülde bir grup yönetmek için bir rehber de var. Ayrıca bize görüşünüzü yazabilirsiniz.

1 Kendinize göre uyarlama önerileri

Vücudunuza göre uyarlayın

- Daha yavaş hareket edin, daha küçük hareketler yapın ya da daha az tekrar yapın.
- Oturun ya da bir duvara veya sandalyeye tutunun. Çoğu egzersiz oturarak da yapılabilir.
- Her egzersiz kartında hareketin daha kolay bir şekli ve daha zor bir şekli gösterilir.
- Konuşma testini kullanın: hareket ederken konuşabilmelisiniz.
- Bir sağlık sorununuz varsa, önce hangi durumlarda bir sağlık çalışanına danışmanız gerektiğini (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#safety) okuyun.

Kültürünüze ve yaşamınıza göre uyarlayın

- Kendinizi rahat hissettiğiniz giysileri giyin. Egzersizler günlük giysilerle de yapılabilir.
- Size daha iyi geliyorsa evde, tek başınıza ya da başka kadınlarla hareket edin.
- Kendi müziğinizi seçin ya da hiç müzik açmayın. Müzik yerine sayı sayabilir ya da el çırpabilirsiniz.
- İbadet, okul ve iş saatlerine uyan bir zaman seçin. Oruç tutuyorsanız oruç tutarken hareketli olmak (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/learn/#nutrition) bölümünü okuyun.
- Bildiğiniz danslarla hareket edin. Kültürünüze yakın hareketler (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#cultural-movement) bölümüne bakın.
- Hiç kimseyle el ele tutuşmak ya da kimseye dokunmak zorunda değilsiniz.

Elinizdeki imkânlara göre uyarlayın

- Malzemeniz yoksa tekerleği olmayan bir sandalye, bir duvar ya da su şişeleri kullanın.
- Yeriniz darsa oturarak yapılan egzersizleri ya da duvarın yanında yapılan egzersizleri seçin.
- Vaktiniz azsa birkaç dakika da sayılır. Yemekten önce 5 dakika hareket etmeyi deneyin.
- Ücretsiz yerleri kullanın: parklar, toplum merkezleri ve açık havadaki spor aletleri.
- Kışın içeride hareket edin: olduğunuz yerde yürüyün ya da evde dans edin.

2 Görüş bildirme

Sizin için neyin işe yarayıp neyin yaramadığını bize yazın. Yanıtlarınız, araç setini geliştirmemize ve farklı kültürlerden kadınlara uygun hâle getirmemize yardım eder.

Bize görüşünüzü yazın

Size neyin yardımcı olduğu, neyin zor geldiği ve araç setinde neyi değiştirmemiz gerektiğiyle ilgili birkaç soru.

Yaklaşık 5 dakika **Form 13. sayfada**

Adınızı ya da sağlığınızla ilgili herhangi bir bilgiyi yazmayın. Yanıtlarınızı info@furim.no adresine e-postayla gönderirsiniz.

VITALITY'yi yöneten kuruluş olan FURIM, e-posta adresinizi görür. E-postaları yalnızca FURIM çalışanları okur. Yanıtlarınız yalnızca araç setini geliştirmek için kullanılır.

FURIM yanıtlarınızı adınız ve e-posta adresiniz olmadan saklar. Sonra e-postanızı bir ay içinde siler. Göndermeden önce bunu anladığınızı belirten bir kutuyu işaretlersiniz.

E-posta göndermek zorunda değilsiniz. Formu kâğıt üzerinde doldurup adınızı yazmadan grubunuzu yöneten kişiye verebilirsiniz.

Bu internet sitesi yanıtlarınızı saklamaz.

3 Grup liderleri için rehber

Bir topluluk lideri ya da gönüllü müsünüz? Küçük bir kadın grubu kurup birlikte hareket etmek ister misiniz? Grup liderleri için rehber, bunu nasıl yapacağınızı anlatıyor.

Rehberde şunlar var:

- kadınlara ne istediklerini sormak
- onlara uygun bir yer ve zaman seçmek
- herkesin güvenliğini sağlamak
- gizlilik, fotoğraflar ve izin
- her hafta kullanabileceğiniz bir grup buluşması planı
- kendi çevrenizde uzun süreli bir grup kurmak
- Grup liderleri için rehberi okuyun (sayfa 5)

Telefonunuzda

Bu araç setiyle kadınlar için sıcak bir ortamda hafif ve güvenli hareket buluşmaları düzenlemenin ve uzun süreli bir grup kurmanın yolları.

Kimin için: Topluluk liderleri, gönüllüler ve kültürel arabulucular

Bu rehber, küçük bir kadın grubunun birlikte hareket etmesine yardım etmek isteyen herkes için. Grup buluşmaları yalnızca kadınlara açıktır ve onları bir kadın yönetir. Bir topluluk lideri, bir gönüllü, bir kültürel arabulucu ya da bu araç setini kendisi kullanmış bir kadın olabilirsiniz.

Antrenör ya da sağlık çalışanı olmanız gerekmez. Göreviniz davet etmek, karşılamak ve grubun güvenliğini sağlamak. Ne yapacaklarını kadınlar seçer.

1 Rolünüz

- Davet edersiniz. Zorlamazsınız.
- Önce hareketin daha kolay şeklini gösterirsiniz. Her kadın kendi hızında hareket eder.
- Doktor, fizyoterapist ya da terapist değilsiniz. Tıbbi tavsiye vermezsiniz. Birinin sağlıkla ilgili bir sorusu olursa, ona bir sağlık çalışanına danışmasını önerin.
- Hareket etmek kadınların kendini daha iyi hissetmesine yardım edebilir, ama bir tedavi değildir. Bir kadın morali çok bozuk, çok endişeli ya da kendini hiç iyi hissetmiyor gibi görünüyorsa, uzman desteği bulmasına yardım edin.
- Bunu tek başınıza yapmak zorunda değilsiniz. İkinci bir grup lideri ya da bir yardımcı, işi kolaylaştırır ve daha güvenli hâle getirir.

2 Önce kadınlara sorun

Bir şey planlamadan önce kadınlara sorun. Onların zaten bildiği bir yerde, yalnızca kadınların olduğu bir ortamda ve mümkünse kendi dillerinde şunları sorun:

- Ne yapmak istersiniz: yürüyüş, dans, egzersiz, germe hareketleri?
- Hangi gün ve saat size uyar?
- Nerede kendinizi rahat hissedersiniz?
- Çocuklarınızın kalabileceği bir yere ya da buluşmaya gelmek için yardıma ihtiyacınız var mı?

Birkaç hafta sonra yeniden sorun ve işe yaramayanı değiştirin.

Yalnızca gerçekten sağlayabileceğiniz şeyleri önerin. Ayarlayamayacağınız çocuk bakımı ya da ulaşım için söz vermeyin.

3 Yer, zaman ve pratik konular

Yer

- Kadınların yaşadığı yere yakın bir yer seçin.
- Mümkünse ücretsiz bir yer seçin: bir toplum merkezi, bir okul salonu, bir kütüphane odası ya da bir park.
- Kadınlar mahremiyet istiyorsa, dışarıdan içerisi görünmeyen bir oda seçin.

- Her davette, grup buluşmasının yalnızca kadınlara açık olduğunu ve onu bir kadının yönettiğini açıkça söyleyin.
- İlk grup buluşmasından önce odayı kontrol edin: boş bir zemin, tekerleği olmayan sandalyeler, su ve tuvalet.
- Soğuk, sıcak ya da yağmurlu havada içeride ne yapacağınızı önceden planlayın.

Zaman

- Günü ve saati grupla birlikte kararlaştırın. Okul saatlerini, ibadet saatlerini ve Ramazan'ı düşünün.
- Her hafta aynı gün ve saatte buluşun. Tatillerde daha az kadın gelebilir. Bu normaldir.

Giysiler

Kadınlar kendilerini rahat hissettikleri giysileri giyer. Günlük giysilerle yapılabilen hareketler seçin.

Çocuklar

Kadınlar çocuklarını getirirse, onlar için de plan yapın. Bir yardımcı, oyuncaklı bir köşe ya da anneler ve çocuklar için ortak bir grup buluşması düşünebilirsiniz. Çocukların başında her zaman bir yetişkin olmalı.

Ulaşım

Kadınların güvenle gelip gitmesine yardım edin. Bir otobüs durağında buluşun, birlikte yürüyün ve hava kararmadan bitirin.

Dil

- Sade konuşun ve her hareketi gösterin.
- Egzersiz kartlarındaki resimleri kullanın.
- İki dil konuşan bir kadından ya da bir kültürel arabulucudan yardım isteyin.
- Herkesin anladığından emin olun.
- Yazılı formlara bel bağlamayın.

4 Güvenlik

İlk grup buluşmasından önce

- Güvenlik önerilerini (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#safety) kadınlarla birlikte, mümkünse kendi dillerinde gözden geçirin. Kimlerin harekete başlamadan önce bir sağlık çalışanına danışması gerektiğini anlatın. Kararı her kadın kendisi verir.
- Sağlık bilgisi toplamayın. Bir kadın size sağlığıyla ilgili bir şey anlatmak isterse, onunla baş başa konuşun. Bunu yazmanız gerekmez.

Her grup buluşmasında

- Ambulansı çağırdığınızda nerede olduğunuzu söyleyebilmek için buluştuğunuz yerin adresini bilin.
- Yanınızda şarjı dolu bir telefon olsun. Acil çağrı numaralarını bilin. Norveç'te ambulans için 113'ü, polis için 112'yi arayın. Polonya'da 112'yi ya da 999'u arayın. Türkiye'de 112'yi arayın.
- Bir ilk yardım çantası getirin. Mümkünse yanınızda ilk yardım eğitimi almış biri olsun.
- Yerde ayağa takılabilecek bir şey olup olmadığına bakın. Dışarıdaysanız hava durumuna bakın.
- Mümkünse ikinci bir grup lideriyle birlikte çalışın.

Grup buluşması sırasında

- Herkese, bir yeri ağrırsa, başı dönerse ya da midesi bulanırsa durup dinlenmesini hatırlatın. Göğsü ağrırsa, kalbi çok hızlı atarsa ya da konuşamayacak kadar nefes nefese kalırsa da durmalıdır.
- Biri kendini iyi hissetmezse, etkinliği onun için durdurun, oturmasına yardım edin ve yanında kalın.
- Bir kadının göğüs ağrısı, kalbinin çok hızlı atması ya da baş dönmesi çabuk geçmezse, acil çağrı numarasını arayın. Bayılırsa ya da nefes almakta çok zorlanırsa hemen arayın. Göğsü ağrıyorsa ve aynı zamanda terliyorsa ya da midesi bulanıyorsa hemen arayın. Koluna, boynuna, çenesine ya da sırtına yayılan bir ağrısı varsa hemen arayın.
- Bütün belirtiler Güvenlik önerileri (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#safety) bölümünde yer alıyor.

5 Gizlilik ve izin

Bazı kadınlar fotoğraflarının çekilmesini ya da kayda alınmalarını istemez. Bazılarının kimliğini gizli tutmak için haklı nedenleri vardır. Buna her zaman saygı gösterin.

Fotoğraflar ve videolar

- Katılmak için fotoğraf ya da video çektirmek asla şart değildir.
- Fotoğraf ya da video çekmeden önce, görüntüde olacak her kadının açıkça kabul etmesi gerekir. Her kadına kendiniz, kendi dilinde sorun ve ne için olduğunu anlatın.
- Verdiği izin yalnızca o kullanım için geçerlidir. İstediği zaman fikrini değiştirebilir.
- Herkesten grup buluşması sırasında fotoğraf ya da video çekmemesini isteyin.
- Kadınları davet ederken içinde insan olmayan resimler kullanın.

Kadınlarla ilgili bilgiler

- Kaç kadın geldiğini sayın. Adlarını yazmayın.
- Kimsenin sağlığını, dinini ya da etnik kökenini yazmayın. Yasa bunları hassas bilgi sayar. Bir kadının nereden geldiğini de not etmeyin.
- Acil durumlar için her kadın, aranacak birinin adının ve numarasının yazılı olduğu kendi kartını yanında taşıyabilir.

6 Grupta saygı

- İlk grup buluşmasında birlikte basit grup kuralları belirleyin. Örneğin: duyduklarımızı kendimize saklarız, birbirimize saygı gösteririz, telefonlar bir kenarda durur, fotoğraf çekmeyiz.
- Ortam dostça olsun, yarışmaya dönüşmesin. Kadınların gösterdiği çabayı övün. Kimse dışarıda bırakılmaz. İsteyen kadın hareketlere katılmadan izleyebilir ya da erken ayrılabilir. Bunda bir sorun yok.
- Bir hareketi düzeltmek için kimseye dokunmayın. Bunun yerine hareketi gösterin. Dokunmak gerçekten yardımcı olacaksa, önce sorun ve nedenini açıklayın.

- Gruptaki kadınlara, bir endişeleri ya da şikâyetleri olursa kiminle konuşabileceklerini söyleyin. Biri tehlikede olmadıkça, size anlattıklarını gizli tutun.
- Yardımınız karşılığında asla bir şey istemeyin ve kabul etmeyin.

Bir kadın size birinin kendisine zarar verdiğini söylerse:

- Onu dinleyin ve ona inanın. Neye ihtiyacı olduğunu sorun. Bir şey yapması için onu zorlamayın.
- İsterse, nereden yardım alabileceğini söyleyin. Grup başlamadan önce, bölgenizdeki kadınların nereden yardım alabileceğini öğrenin.
- O ya da bir başkası şu anda tehlikedeyse yardım çağırın. Norveç'te ambulans için 113'ü, polis için 112'yi arayın. Polonya'da 112'yi ya da 999'u arayın. Türkiye'de 112'yi arayın.

7 Bir grup buluşması planı

Her seferinde aynı sırayı izleyin. Bu, kadınların kendini güvende hissetmesine yardım eder. Bir grup buluşması 40 ile 60 dakika sürer.

1. Karşılama, yaklaşık 5 dakika. Ne yapacağınızı ve ne kadar süreceğini söyleyin.
2. Isınma, yaklaşık 5 dakika. Isınma hareketlerini (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#warm-up-cool-down) yapın.
3. Ana bölüm, 20 ile 30 dakika. Yeni başlayanlar için egzersizler (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#exercise-library) bölümünden 3 ya da 4 egzersiz, Kültürünüze yakın hareketler (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#cultural-movement) bölümünden bir dans ya da bir yürüyüş seçin.
4. Soğuma, yaklaşık 5 dakika. Soğuma hareketlerini (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/movement/#warm-up-cool-down) ve Bir dakikalık mola (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/exercises/one-minute-pause) egzersizini yapın.
5. Kapanış sohbeti, 5 ile 10 dakika. Ne hoşunuza gitti? Ne zor geldi? Gelecek sefer ne yapmak istersiniz?

Birkaç öneri:

- Önce hareketin daha kolay şeklini, sonra daha zor bir şeklini gösterin. Herkese bir sandalye önerin.
- Konuşma testini kullanın: kadınlar hareket ederken konuşabilmeli.
- Mümkünse birlikte sohbet edip çay içmek için zaman ayırın.

8 Grup buluşmasını uyarlamak

Her seferinde tek bir şeyi değiştirin. Değiştirebileceğiniz dört şey var:

- **Alan:** daha geniş ya da daha dar bir alan kullanın ya da duvarın yakınında kalın.
- **Hareket:** küçültün, yavaşlatın, kısaltın ya da adımlara bölün.
- **Malzeme:** bir sandalye, bir duvar ya da su şişeleri kullanın.
- **Kişiler:** tek başınıza, ikişer ikişer ya da bütün grupla hareket edin.

Kadınlara neyin işi kolaylaştıracağını ya da daha eğlenceli hâle getireceğini sorun. Deneyin ve işe yarayanı sürdürün.

Başka fikirler için Kendinize göre uyarlama önerileri (sayfa 3) bölümüne bakın.

9 Araç setini grupla kullanmak

- Kadınların akıllı telefon olmadan da katılabildiğinden emin olun. Basılı kartlar ve formlar getirin.
- Başlangıç noktam (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/forms/self-assessment), Hedeflerim (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/forms/goal-setting) ve Haftam (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/forms/progress-log) formlarını yazdırın. Her kadın kendi formunu saklar. Siz formları toplamazsınız.
- Grup buluşmasının sonunda Sakin nefes (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/calm-breathing) sesli rehberini açın.
- Hikâyelerden (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/follow-up/#success-stories) birini birlikte okuyun ve üzerine konuşun.
- 3, 6 ve 12 ay sonra kadınları ilerlemelerine bakmaya (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/follow-up/#re-assessment) davet edin.

10 Kendi çevrenizde bir grup kurmak ve sürdürmek

- Küçük adımlarla başlayın: haftada bir yürüyüş ya da bir grup buluşması.
- Birlikte çalışabileceğiniz bir kurum bulun: bir toplum merkezi, bir kadın derneği, bir okul, bir ibadet yeri ya da belediye gibi. Böyle bir kurum size bir oda verebilir, kadınlara ulaşmanıza ya da grubu sürdürmenize yardım edebilir.
- Gruptan keyif alan kadınları, grubu yönetirken size yardım etmeye davet edin. Zamanla grubu kendileri yönetebilirler.
- Grubun siz olmadan nasıl devam edebileceğini en baştan planlayın.

Yakınınızdaki ücretsiz imkânlara bakın ve kimlerin yararlanabileceğini sorun:

- Norveç'te birçok belediyenin bir sağlıklı yaşam merkezi (frisklivssentral) vardır. Ulusal yönergeye göre bu merkezler yalnızca kadınlara açık gruplar düzenleyebilir.
- Polonya'da birçok yerde ücretsiz açık hava spor alanları (Otwarte Strefy Aktywności) var.
- Türkiye'de bazı Sağlıklı Hayat Merkezleri, fizyoterapist eşliğinde ücretsiz grup egzersizleri sunar. Türk Kızılay Toplum Merkezleri, yerel halka ve göçmenlere destek verir.

11 Görüş bildirme

Kadınlara neyin işe yarayıp neyin yaramadığını sorun. Bize görüşünüzü yazın (sayfa 13) formunu doldurup info@furim.no adresine e-postayla gönderebilirler.

Formu kâğıt üzerinde doldurup adlarını yazmadan size de verebilirler. Lütfen yanıtları bir e-postaya yazarak ya da her formun fotoğrafını çekerek aynı adrese gönderin. Bunları araç setini geliştirmek için kullanırız.

Görüş bildirmek hiçbir zaman katılmanın şartı değildir.

Form

Bize görüşünüzü yazın

Size neyin yardımcı olduğu, neyin zor geldiği ve araç setinde neyi değiştirmemiz gerektiğiyle ilgili birkaç soru.

Yaklaşık 5 dakika

Telefonunuzda doldurun

Lütfen adınızı ya da sağlığınızla ilgili herhangi bir bilgiyi yazmayın. İstediğiniz soruyu boş bırakabilirsiniz. Yanıtlarınızı kendiniz bir e-posta yazarak da gönderebilirsiniz.

Neleri kullandınız

Hangi bölümleri kullandınız? Size uyan yanıtların hepsini işaretleyin.

- [ ] Egzersizler
- [ ] Videolar
- [ ] Sağlık ve beslenme bilgileri
- [ ] İlerlememi takip etmek için formlar
- [ ] Sesli rehberler
- [ ] Hikâyeler
- [ ] Başka bir şey

Araç setini nasıl kullandınız? Size uyan yanıtların hepsini işaretleyin.

- [ ] Telefonumda
- [ ] Kâğıt üzerinde
- [ ] Bir grupta
- [ ] Başka bir şey

Ne düşünüyorsunuz

Size en çok ne yardımcı oldu?

Neyi anlamakta ya da yapmakta zorlandınız?

Kullanılan dil ve resimler kültürünüze uygun muydu?

- [ ] Evet
- [ ] Kısmen
- [ ] Hayır

Daha uygun olmaları için neyi değiştirmeliyiz?

Tek bir şeyi değiştirebilseydiniz, neyi değiştirirdiniz?

Dil

Araç setini hangi dilde okumak istersiniz?

Yanıtlarınızı e-postayla info@furim.no adresine gönderin. FURIM e-posta adresinizi görecek. FURIM yanıtlarınızı adınız ve e-posta adresiniz olmadan saklayacak, gönderdiğiniz e-postayı da bir ay içinde silecek.

Bunu istemiyorsanız ve bir gruba katılıyorsanız, formu kâğıt üzerinde doldurun ve adınızı yazmadan grubu yöneten kişiye verin. Teşekkür ederiz.

VITALITY

Co-funded by the European Union

Kapsayıcı Fiziksel Okuryazarlık Araç Seti

Kadınların evde de, başkalarıyla birlikte de daha çok hareket etmesi için basit yollar

Araç setini telefonunuzda açın

vitality.sports4.eu/tr/toolkit

Creative Commons Atıf-AynıLisanslaPaylaş 4.0 Uluslararası (CC BY-SA 4.0) lisansıyla ücretsiz kullanabilir, paylaşabilir ve uyarlayabilirsiniz. AB amblemi, ortakların logoları ve başkalarına ait olduğu belirtilen içerikler bunun dışındadır.

Proje çıktısı	D2.1 Kapsayıcı Fiziksel Okuryazarlık Araç Seti
Proje	VITALITY: Strengthening Disadvantaged Women's Health and Resilience via Culturally Adapted Physical Activity Toolkit
Proje numarası	101239131
Sürüm	1.0, 30 Eylül 2026
Web sitesi	vitality.sports4.eu/tr

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.