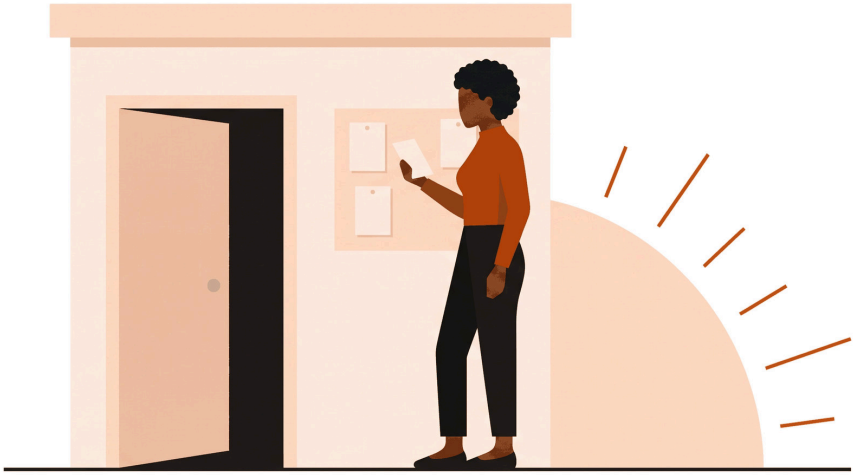
VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Kapsayıcı Fiziksel Okuryazarlık Araç Seti, modül 8/10

Kaynak listesi

Norveç, Polonya, Türkiye ve başka yerlerde daha çok hareket etmenize yardımcı olabilecek yerler, siteler ve kitaplar.



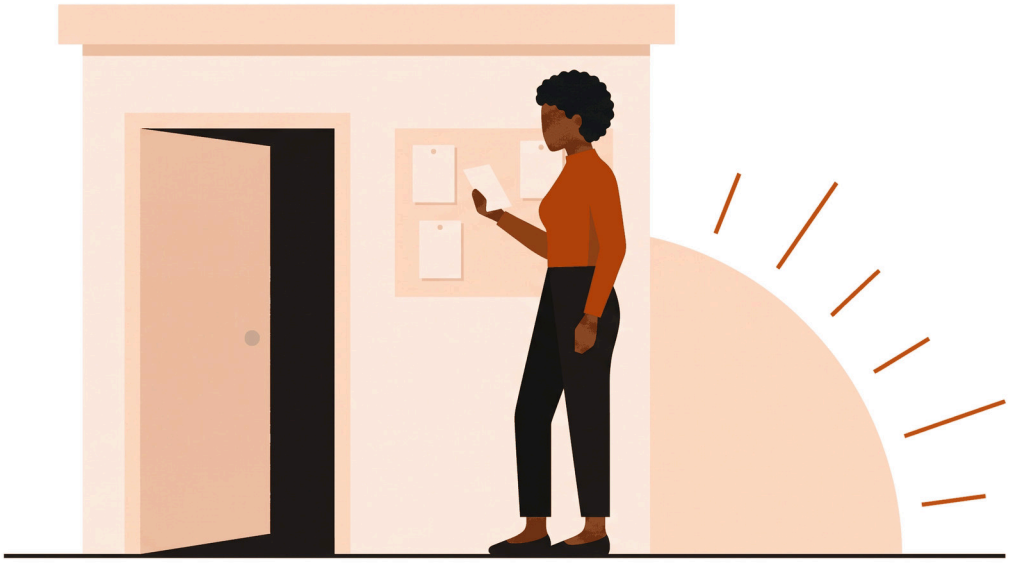
Proje numarası	101239131
Program	Erasmus+ Spor, küçük ölçekli ortaklıklar
İş paketi	WP2, Polonya'dan MOBAD (Mobile Adventure) liderliğinde
Sürüm	1.0, 30 Eylül 2026
Yayım düzeyi	Herkese açık

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.



8

Modül 8/10

Kaynak listesi

Norveç, Polonya, Türkiye ve başka yerlerde daha çok hareket etmenize yardımcı olabilecek yerler, siteler ve kitaplar.

Bu modülde

1 Daha fazla bilgi ve destek 3

Telefonunuzda okuyun ya da dinleyin

Bu modülde, daha çok hareket etmenize yardımcı olabilecek yerler, internet siteleri ve kitaplar var. Norveç, Polonya ve Türkiye'deki yerler var. Bazılarını ise nerede yaşarsanız yaşayın kullanabilirsiniz.

1 Daha fazla bilgi ve destek

Buradaki her yeri, siteyi ve kitabı 29 Eylül 2026'da kontrol ettik. Hizmetler zamanla değişir. Bu yüzden gitmeden önce o yerin internet sitesine bakın.

Kendi sayfasında yazıyorsa, her biri için kimlerin yararlanabileceğini, hangi dillerde olduğunu ve ücretini yazdık.

Bazıları yalnızca kadınlar için. Bazıları herkes için. Kitaplar ve internet siteleri herkes için. Yalnızca kadınlara açık olanların altında bunu yazdık.

Bu liste eksiksiz değil. Yakınınızda bu listede olmayan iyi bir yer olabilir.

Yakınınızda bir yer bulun

- Listedeki bazı sitelerde size en yakın yeri arayabilirsiniz. Örneğin parkrun'un ya da Norveç'teki sağlıklı yaşam merkezlerinin sitesine bakın.
- Bir toplum merkezine, bir kadın derneğine, doktorunuza ya da belediyenize sorun.
- Gitmeden önce kimlerin katılabileceğine, saatlere ve ücrete bakın.
- İsterseniz, yalnızca kadınlara açık bir grup olup olmadığını sorun.
- Bulduğunuz yerleri, kontrol ettiğiniz tarihle birlikte not edin.
- Bir grup yönetiyorsanız, iyi yerleri gruptaki kadınlarla paylaşın.

Grup liderleri için rehberde (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/facilitators) ücretsiz yerler ve birlikte çalışabileceğiniz kurumlar bulmak için daha fazla fikir var.

Norveç

Kuruluş

Frisklivssentral (Sağlıklı Yaşam Merkezi)

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

Birçok belediyede bulunan ve daha hareketli olmanıza yardım eden bir sağlık hizmeti. Birebir danışmanlık ve az malzeme gerektiren grup egzersizleri sunar; her kondisyon düzeyine uygundur.

Kimin için	Bir hastalığı olan ya da hastalık riski daha yüksek olan kişiler. Merkeze kendiniz başvurabilir ya da doktorunuz sizi yönlendirebilir. Her belediyede böyle bir merkez yoktur.
Diller	Norveççe, İngilizce
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Norveç

Kuruluş

MiRA-Senteret

mirasenteret.no/aktiviteter

Oslo'da göçmen kökenli kadınlar ve genç kızlar için bir destek merkezi. Her çarşamba randevusuz gidebileceğiniz bir açık gün düzenler; dans kursları gibi etkinlikleri de vardır.

Kimin için	Göçmen kökenli kadınlar ve genç kızlar.
Diller	Norveççe, İngilizce
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Norveç

Kuruluş

Oslo Røde Kors (Oslo Kızılhaçı)

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

Stella, Kızılhaçın Oslo'da kadınlar, özellikle de göçmen kökenli kadınlar için yürüttüğü bir buluşma yeri. “Mülteci rehberi” adlı programın da bir yürüyüş grubu ve yetişkinler için bir futbol grubu var.

Kimin için	Stella: kadınlar. “Mülteci rehberi” programı: Oslo'da yaşayan, biraz Norveççe ya da İngilizce konuşan mülteciler ve göçmenler. Futbol grubu: 18 yaşından büyükler.
Diller	Norveççe, İngilizce
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Norveç

Kuruluş

Kadınlar için LIN yüzme kursu

www.linorg.no/kurs/svommekurs

Oslo'da yüzme bilmeyen, göçmen kökenli kadınlar için yüzme dersleri. Öğretmenler kadındır ve havuzda yalnızca kadınlar bulunur.

Kimin için	Oslo'da yaşayan, 18 yaşından büyük, göçmen kökenli kadınlar. Yerler çabuk doluyor ve bekleme listesi var.
Diller	Norveççe, İngilizce
Ücret	8 hafta için 1.800 Norveç kronu, ayrıca 100 Norveç kronu üyelik ücreti
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Norveç

Kuruluş

parkrun (Norveç)

www.parkrun.no

Her cumartesi sabahı yapılan, süre sınırı olmayan, ücretsiz 5 km'lik bir etkinlik. Yürüyebilir, yavaş koşabilir ya da koşabilirsiniz.

Kimin için	Herkes. İlk katılımınızdan önce bir kez kayıt olursunuz.
Diller	Norveççe
Ücret	Ücretsiz
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Norveç

Web sitesi

helsenorge.no

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

Norveç'in resmî sağlık sitesi. Yetişkinlerin ne kadar hareket etmesi gerektiğini anlatır ve her hareketin sayıldığını söyler.

Diller	Norveççe
Ücret	Ücretsiz
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Polonya

Kuruluş

Klub Ukraińskich Kobiet (Ukraynalı Kadınlar Kulübü)

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

Varşova'da Ukrayna Evi vakfının yürüttüğü bir kadın kulübü. Zumba, pilates, yoga ve batonlu yürüyüş gibi dersler sunar.

Kimin için	Hangi uyruktan olursa olsun, 18 yaşından büyük kadınlar. Her duyuruda bir kayıt formu var. Bu formu doldurarak kayıt olursunuz.
Diller	Lehçe, Ukraynaca
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Polonya

Kuruluş

Etnoliga (Fundacja dla Wolności)

www.etnoliga.org

Varşova'da ücretsiz futbol antrenmanları ve maçlar. Birçok ülkeden kadınlar ve erkekler aynı takımlarda oynar.

Kimin için	Mülteciler ve göçmenler de dâhil, herkes katılabilir.
Diller	İngilizce, Lehçe
Ücret	Ücretsiz
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Polonya

Kuruluş

parkrun (Polonya)

www.parkrun.pl

Her cumartesi sabahı yapılan, süre sınırı olmayan, ücretsiz 5 km'lik bir etkinlik. Yürüyebilir, yavaş koşabilir ya da koşabilirsiniz.

Kimin için	Herkes. İlk katılımınızdan önce bir kez kayıt olursunuz.
Diller	Lehçe
Ücret	Ücretsiz
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Türkiye

Kuruluş

Sağlıklı Hayat Merkezleri

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

Sağlık Bakanlığına bağlı bazı merkezlerde bir fizyoterapist ücretsiz fiziksel aktivite danışmanlığı verir ve ücretsiz grup egzersizleri yaptırır. Randevuyu aile hekiminiz aracılığıyla ya da 182 MHRS üzerinden alırsınız.

Kimin için	Yalova İl Sağlık Müdürlüğünün sayfasına göre: ciddi bir sinir, kemik ya da eklem rahatsızlığı olmayan ve ani başlayan bir ağrı çekmeyen sağlıklı kişiler. Sayfada, geçici koruma ya da uluslararası koruma altındaki kişilerin bu merkezlerden yararlanıp yararlanamayacağı yazmıyor.
Diller	Türkçe
Ücret	Ücretsiz
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Türkiye

Kuruluş

Halk Eğitim Merkezleri

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

Türkiye'nin her yerinde, yetişkinler için yüzme gibi ücretsiz kurslar açan kamu merkezleri. Kursları e-Yaygın sitesinde arayabilirsiniz.

Kimin için	Herkese açık. Yabancı uyruklular valiliğin izniyle katılabilir.
Diller	Türkçe
Ücret	Ücretsiz
Kontrol tarihi	29 Eylül 2026

Türkiye

Kuruluş

KASFAD (Kadınlar için Spor ve Fiziksel Aktivite Derneği)

www.kasfad.org

Daha çok kadının spor ve fiziksel aktiviteye katılması için çalışan bir dernek. Türkçe raporlar ve rehberler paylaşır. Sitesinde herkese açık bir ders duyurusu yok.

Diller Türkçe
Kontrol tarihi 29 Eylül 2026

Türkiye

Kitap

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi

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

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

Sağlık Bakanlığının ücretsiz rehberi. Her yaşta ne kadar hareket etmek gerektiğini anlatır; yetişkinler için de bir bölümü var.

Diller Türkçe
Ücret Ücretsiz
Kontrol tarihi 29 Eylül 2026

Uluslararası

Web sitesi

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ): Fiziksel aktivite

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

Hareket etmenin neden önemli olduğunu ve yetişkinlerin her hafta ne kadar harekete ihtiyacı olduğunu anlatan kısa bir sayfa.

Diller İngilizce, Arapça, Çince, Fransızca, Rusça, İspanyolca
Ücret Ücretsiz
Kontrol tarihi 29 Eylül 2026

Uluslararası

Web sitesi

Fiziksel okuryazarlık: Sport England anlatıyor

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

Sport England adlı kuruluşun, fiziksel okuryazarlığın ne olduğunu ve neden önemli olduğunu anlatan sayfası.

Diller İngilizce
Kontrol tarihi 29 Eylül 2026

Uluslararası

Kitap

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.

Dünya Sağlık Örgütünün ücretsiz, kısa bir kitapçığı. Her hafta ne kadar hareket etmek gerektiğini ve daha az oturmanın neden iyi geldiğini anlatır.

Diller İngilizce, Arapça, Çince, Fransızca, Rusça, İspanyolca
Ücret Ücretsiz
Kontrol tarihi 29 Eylül 2026

Uluslararası

Kitap

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).

Egzersizin mutlu olmamıza, umut bulmamıza, başkalarıyla bağ kurmamıza ve cesaret bulmamıza nasıl yardım edebileceğini anlatan bir kitap. Yalnızca kadınlar için yazılmamıştır.

Diller İngilizce, Lehçe (Siła aktywności)
Ücret Kitapçılarda satılıyor
Kontrol tarihi 29 Eylül 2026

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.