VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Kapsayıcı Fiziksel Okuryazarlık Araç Seti, modül 9

Grup liderleri için rehber

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

Telefonunuzda

Grup liderleri için rehber

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 (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/adaptation/#personalisation) 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 (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/forms/feedback) 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.

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.