VITALITY

Co-funded by the European Union

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

Süreklilik ve takip

Başka kadınların gerçek hikâyeleri. 3, 6 ve 12 ay sonra ilerlemenizi görüp yeni hedefler koymanız için kontroller.



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.



10

Modül 10/10

Süreklilik ve takip

Başka kadınların gerçek hikâyeleri. 3, 6 ve 12 ay sonra ilerlemenizi görüp yeni hedefler koymanız için kontroller.

Bu modülde

1 Başarı hikâyeleri ve deneyimler 3

2 Yeniden değerlendirme araçları 6

Telefonunuzda okuyun ya da dinleyin

Bu modül, aylar boyunca devam etmenize yardım eder. Başka kadınların nasıl başladığını okuyun. Ardından 3, 6 ve 12 ay sonra ilerlemenize bakın.

1 Başarı hikâyeleri ve deneyimler

Bunlar başka projelerdeki kadınların gerçek hikâyeleri. Bu hikâyeler VITALITY'nin bir parçası değildir.

Her hikâyeyi, yanında adı yazılı olan kuruluş yayımladı. Hikâyenin tamamını orada okuyabilirsiniz. Bazı hikâyelerin tamamında savaştan ve zor zamanlardan söz ediliyor.

Bu kadınlar farklı yollarla başladı: yüzme, dans, bisiklet, futbol, tekvando ya da bir egzersiz kursu. Bazıları başka kadınlarla tanışmaktan söz ediyor.

Bu sözler, onları yayımlayanlara aittir. Bu araç setinin lisansı bu sözleri kapsamaz. Tania'nın sözleri ilk olarak Lehçe, Shukri'nin sözleri Norveççe yayımlandı. Diğer kadınların sözleri İngilizce yayımlandı. Hepsini bu araç seti için Türkçeye çevirdik.

Hakime

Norveç

Afganistanlı Hakime, Norveç'in Grimstad şehrinde yaşıyordu. Pazar sabahları, gönüllülerin yürüttüğü, kadınlara özel bir yüzme kursuna gidiyordu.

> “ Diğer kadınlarla konuşma fırsatı buluyorum ve birlikte güzel vakit geçiriyoruz.

Bu araç seti için çevrildi. Özgün dilinde: I get to talk with the other women, and we have a good time together.

Kaynak: 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

Polonya

Tania, Ukrayna'nın Luhansk şehrinden. Şimdi Polonya'nın Białystok şehrinde yaşıyor. Başta dışarı çıkıp insanlarla tanışmakta zorlandı. Çocukken sevdiği tekvando sporuna yeniden başlamak ona yardımcı oldu.

> Bu sporda büyük başarılar hedeflemiyorum.

Bu araç seti için çevrildi. Özgün dilinde: Akurat w tej dziedzinie nie stawiam sobie za cel wielkich osiągnięć

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

Shukri

Norveç

Shukri, Norveç'in Skien şehrinde göçmen kadınlar için açılan bir Zumba kursuna gidiyordu. Kursu bir gönüllü yürütüyordu.

> Eve geldiğimde yorgun oluyorum ama vücudumda güzel bir his var.

Bu araç seti için çevrildi. Özgün dilinde: Jeg er sliten når jeg kommer hjem, men jeg får en god følelse i kroppen

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

Neleah

Finlandiya

Neleah Kenyalı ve Finlandiya'da yaşıyor. Yüzmekten korkuyordu. 40'lı yaşlarında, birçok kültürden kadınların katıldığı bir spor grubunda yüzme derslerine başladı.

> Her yaşta öğrenmekte utanılacak bir şey yok.

Bu araç seti için çevrildi. Özgün dilinde: There is no shame in learning at any age.

Kaynak: 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

Birleşik Krallık

Nazmeen, Londra'da sığınmacıydı. Yeni başlayanlar için kadınlara özel bir bisiklet kursuna katıldı. Onu korumak için adı değiştirildi.

> Bu kurs bana evden çıkmak için bir neden verdi.

Bu araç seti için çevrildi. Özgün dilinde: This course gave me a reason to leave the house.

Kaynak: 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

Ürdün

Amal, Suriye'den ayrılıp Ürdün'e gitti. Oradaki spor salonları çok pahalıydı, bu yüzden bir Zumba kursuna katıldı. Kurs, International Rescue Committee (IRC) adlı kuruluşun yönettiği bir merkezdeydi.

> IRC merkezinde Zumba dersleri olduğunu öğrenince kendim için, sağlığım için katılmaya çok heveslendim.

Bu araç seti için çevrildi. Özgün dilinde: When I found out that the IRC centre offers Zumba classes, I was very motivated to join for me, for my health.

Kaynak: 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

Bir araştırmaya katılan kadın

Danimarka

Danimarka'da Somali'den ve başka ülkelerden gelen kadınlar, evlerine yakın bir yerde 12 haftalık bir egzersiz programına katıldı. Sonrasında içlerinden biri şunu söyledi.

> O kadar çok şey öğrendim ki artık kendi kendime yardım edebiliyor, evde egzersiz yapabiliyorum.

Bu araç seti için çevrildi. Özgün dilinde: I have learned so much that I can help myself and practice at home.

Kaynak: 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

İspanya

Svitlana, savaş yüzünden Ukrayna'dan ayrıldı ve Barselona'ya geldi. Mülteci kadınlardan oluşan bir takımda futbol oynuyordu.

> Hoşuma gidiyor, çünkü arkadaş edindim ve onlarla konuşabiliyorum.

Bu araç seti için çevrildi. Özgün dilinde: I like it because I have made friends and I can talk to them.

Kaynak: 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

Alıntıların hakları yayıncılarına aittir. Araç setinin lisansı bu alıntıları kapsamaz.

2 Yeniden değerlendirme araçları

3, 6 ve 12 ay sonra nasıl ilerlediğinize bakın. Isınma hareketleriyle birlikte yaklaşık 25 dakika sürer.

1. Başlangıç noktam (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/forms/self-assessment) formunu yeniden doldurun.
2. Vücut kontrollerim (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/forms/baseline) formundaki kontrolleri yeniden yapın.
3. 3, 6 ve 12 ay sonra geriye bakış (sayfa 7) formundaki soruları yanıtlayın.

Sonuçlarınızı yalnızca kendi ilk sonuçlarınızla karşılaştırın. Küçük değişiklikler de önemlidir.

Hedeflerinizi ve hareket düzeninizi değiştirmek

- İyi gittiyse biraz ekleyin: bir gün daha ya da birkaç dakika daha.
- Araya bir şeyler girdiyse daha küçük bir adım seçin ve devam edin.
- Bıraktıysanız tek bir küçük adımla yeniden başlayın. Birçok kişi bırakıp yeniden başlar.
- Sıkıldıysanız yeni bir şey deneyin.
- Yoğun haftalar için küçük bir planınız olsun, örneğin 5 dakikalık germe hareketleri.

Sonra bir sonraki hedefinizi Hedeflerim (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/forms/goal-setting) formuna yazın.

Başkalarıyla birlikte devam edin

Başka kadınlarla birlikte hareket etmek, devam etmenize yardımcı olabilir. Size yakın bir yer (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/directory/#further-reading) bulun ya da internetteki bir gruba nasıl güvenle katılacağınızı (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/community/#online-communities) okuyun.

Form

3, 6 ve 12 ay sonra geriye bakış

Telefonunuzda doldurun

3, 6 ve 12 ay sonra nelerin değiştiğini ve size neyin yardımcı olduğunu görün. Bundan sonra ne yapmak istediğinizi düşünün.

Isınma hareketleriyle birlikte yaklaşık 25 dakika

Önce “Başlangıç noktam” ve “Vücut kontrollerim” formlarını yeniden doldurun. Sonra bu soruları yanıtlayın.

Başlamadan önce

- Başlangıç noktam (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/forms/self-assessment) formunu yeniden doldurun.
- Vücut kontrollerim (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/forms/baseline) formundaki kontrolleri yeniden yapın.
- Sonuçlarınızı kendi ilk sonuçlarınızla karşılaştırın. Küçük değişiklikler de önemlidir.

	3 ay	6 ay	12 ay
Bugünün tarihi			

Neler değişti

Bende neler değişti? Uyanların hepsini işaretleyin. Henüz bir şey değişmediyse sorun değil. Devam edin.

3 ay

Neleri yapmaya devam ettim?

Bende neler değişti? Uyanların hepsini işaretleyin.

- [ ] Enerjim arttı
- [ ] Daha iyi uyuyorum
- [ ] Moralim daha iyi
- [ ] Kendime daha çok güveniyorum
- [ ] Kendimi daha güçlü hissediyorum
- [ ] Daha rahat hareket ediyorum
- [ ] Başka bir şey

Kendimle ilgili neler öğrendim?

Beni neler engelledi?

6 ay

Neleri yapmaya devam ettim?

Bende neler değişti? Uyanların hepsini işaretleyin.

- [ ] Enerjim arttı
- [ ] Daha iyi uyuyorum
- [ ] Moralim daha iyi
- [ ] Kendime daha çok güveniyorum
- [ ] Kendimi daha güçlü hissediyorum
- [ ] Daha rahat hareket ediyorum
- [ ] Başka bir şey

Kendimle ilgili neler öğrendim?

Beni neler engelledi?

12 ay

Neleri yapmaya devam ettim?

Bende neler değişti? Uyanların hepsini işaretleyin.

- [ ] Enerjim arttı
- [ ] Daha iyi uyuyorum
- [ ] Moralim daha iyi
- [ ] Kendime daha çok güveniyorum
- [ ] Kendimi daha güçlü hissediyorum
- [ ] Daha rahat hareket ediyorum
- [ ] Başka bir şey

Kendimle ilgili neler öğrendim?

Beni neler engelledi?

Sırada ne var

Hangi destek bana yardımcı olur? Örneğin: birlikte yürüyebileceğim bir arkadaş, bir grup ya da hareket edebileceğim bir yer.

3 ay

Hangi destek bana yardımcı olur?

Önümüzdeki 3 ay için hedefim

6 ay

Hangi destek bana yardımcı olur?

Önümüzdeki 3 ay için hedefim

12 ay

Hangi destek bana yardımcı olur?

Önümüzdeki 3 ay için hedefim

Sonra bu hedef için Hedeflerim (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/forms/goal-setting) formunda küçük bir adım seçin.

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.