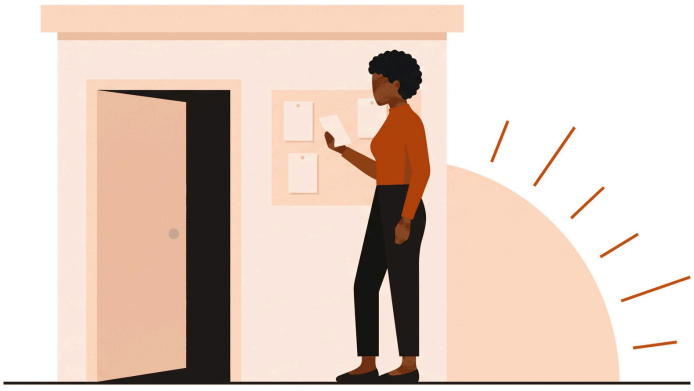
VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Посібник з інклюзивної фізичної грамотності, модуль 8 з 10

Довідник ресурсів

У Норвегії, Польщі, Туреччині та інших країнах: місця, сайти й книжки, які допоможуть вам більше рухатися.



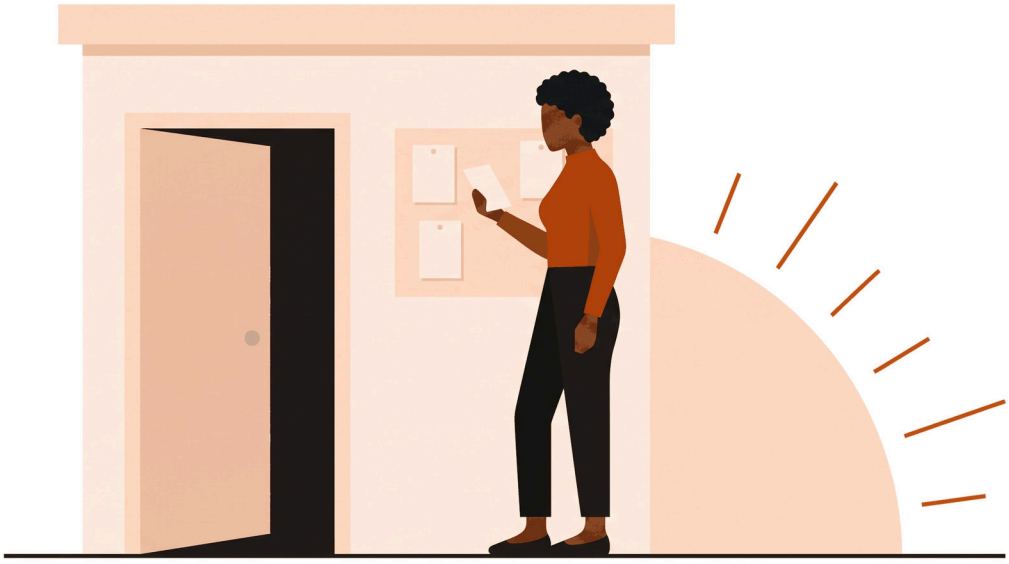
Номер проєкту	101239131
Програма	Erasmus+ Спорт, партнерства малого масштабу
Робочий пакет	WP2, під керівництвом MOBAD (Mobile Adventure), Польща
Видання	1.0, 30 вересня 2026 року
Рівень поширення	Публічний

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

Модуль 8 з 10

Довідник ресурсів

У Норвегії, Польщі, Туреччині та інших країнах: місця, сайти й книжки, які допоможуть вам більше рухатися.

У цьому модулі

1 Корисні матеріали та підтримка 3

Читайте або слухайте на телефоні

У цьому модулі зібрано місця, сайти й книжки, які допоможуть вам більше рухатися. Тут є місця в Норвегії, Польщі й Туреччині, а також дещо для всіх.

1 Корисні матеріали та підтримка

Ми перевірили всі місця, сайти й книжки 29 вересня 2026 року. Послуги змінюються, тож перш ніж іти, перевірте сайт.

У кожному записі вказано, хто може цим користуватися, якими мовами це доступне і скільки це коштує, якщо про це сказано в джерелі.

Деякі місця тільки для жінок, інші для всіх. Якщо місце тільки для жінок, це вказано в записі. Книжки й сайти для всіх.

Цей список неповний. Поруч із вами може бути гарне місце, якого в ньому немає.

Знайдіть місце поруч із вами

- Деякі організації з цього списку допоможуть знайти найближче до вас місце. Спробуйте parkrun або центри здорового способу життя в Норвегії.
- Запитайте в громадському центрі, у жіночій організації, у свого лікаря або в місцевій адміністрації.
- Перш ніж іти, дізнайтеся, хто може приєднатися, коли проходять заняття і скільки вони коштують.
- Якщо хочете, запитайте, чи є група тільки для жінок.
- Записуйте знайдені місця й дату, коли ви їх перевірили.
- Якщо ви ведете групу, розкажіть жінкам у ній про хороші місця.

У пораднику для тих, хто веде групу (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/facilitators), є більше ідей, як знайти безкоштовні місця й партнерів.

Норвегія

Організація

Frisklivssentral (центр здорового способу життя)

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

Медична служба в багатьох комунах, яка допомагає вам стати активнішими. Тут пропонують індивідуальні консультації та групові заняття для будь-якого рівня фізичної підготовки. Для занять майже не потрібне обладнання.

Для кого	Люди, які хворіють або мають підвищений ризик захворіти. Можна звернутися до центру самостійно або за направленням лікаря. Такий центр є не в кожній комуні.
Мови	норвезька, англійська
Перевірено	29 вересня 2026 року

Норвегія

Організація

MiRA-Senteret

mirasenteret.no/aktiviteter

Ресурсний центр в Осло для жінок і молодих дівчат з етнічних меншин. Щосереди тут відкриті зустрічі, на які може прийти кожна, а також є різні заняття, наприклад уроки танців.

Для кого	Жінки й молоді дівчата з етнічних меншин.
Мови	норвезька, англійська
Перевірено	29 вересня 2026 року

Норвегія

Організація

Oslo Røde Kors (Червоний Хрест в Осло)

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

Stella в Осло: місце зустрічей для жінок, особливо для жінок з етнічних меншин. У програмі супроводу біженців є також група для спільних прогулянок і футбольна група для дорослих.

Для кого	Stella: жінки. Програма супроводу біженців: біженці та іммігранти в Осло, які трохи говорять норвезькою або англійською. Футбольна група: люди від 18 років.
Мови	норвезька, англійська
Перевірено	29 вересня 2026 року

Норвегія

Організація

Курс плавання LIN для жінок

www.linorg.no/kurs/svommekurs

Уроки плавання в Осло для жінок з етнічних меншин, які не вміють плавати. Викладають жінки, і в басейні тільки жінки.

Для кого	Жінки від 18 років з етнічних меншин, які живуть в Осло. Місця швидко закінчуються, є список очікування.
Мови	норвезька, англійська
Вартість	1 800 норвезьких крон за 8 тижнів, плюс 100 крон членського внеску
Перевірено	29 вересня 2026 року

Норвегія

Організація

parkrun (Норвегія)

www.parkrun.no

Безкоштовний забіг на 5 км щосуботи вранці, без обмеження часу. Дистанцію можна подолати пішки, підтюпцем або бігом.

Для кого	Усі охочі. Перед першим забігом треба один раз зареєструватися.
Мови	норвезька
Вартість	Безкоштовно
Перевірено	29 вересня 2026 року

Норвегія

Сайт

helsenorge.no

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

Офіційний сайт про здоров’я в Норвегії. Тут пояснюють, скільки дорослим варто рухатися, і кажуть, що будь-яка активність має значення.

Мови норвезька
Вартість Безкоштовно
Перевірено 29 вересня 2026 року

Польща

Організація

Klub Ukraińskich Kobiet (Клуб українських жінок)

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

Жіночий клуб у Варшаві, який веде фонд «Український дім». Тут є такі заняття, як зумба, пілатес, йога і скандинавська ходьба.

Для кого Жінки від 18 років будь-якої національності. Записатися можна через форму в кожному оголошенні.
Мови польська, українська
Перевірено 29 вересня 2026 року

Польща

Організація

Etnoliga (Fundacja dla Wolności)

www.etnoliga.org

Безкоштовні футбольні тренування та матчі у Варшаві. Жінки й чоловіки з багатьох країн грають в одних командах.

Для кого Запрошують усіх, зокрема біженців і мігрантів.
Мови англійська, польська
Вартість Безкоштовно
Перевірено 29 вересня 2026 року

Польща

Організація

parkrun (Польща)

www.parkrun.pl

Безкоштовний забіг на 5 км щосуботи вранці, без обмеження часу. Дистанцію можна подолати пішки, підтюпцем або бігом.

Для кого	Усі охочі. Перед першим забігом треба один раз зареєструватися.
Мови	польська
Вартість	Безкоштовно
Перевірено	29 вересня 2026 року

Туреччина

Організація

Sağlıklı Hayat Merkezleri (центри здорового способу життя)

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

У деяких центрах Міністерства охорони здоров’я Туреччини фізичний терапевт безкоштовно консультує щодо фізичної активності й проводить безкоштовні групові заняття. Записатися можна через сімейного лікаря або через MHRS за номером 182.

Для кого	На сторінці провінції Ялова сказано: здорові люди без серйозних захворювань нервової системи, кісток чи суглобів і без гострого болю. На сторінці не сказано, чи можуть ними користуватися люди під тимчасовим або міжнародним захистом.
Мови	турецька
Вартість	Безкоштовно
Перевірено	29 вересня 2026 року

Туреччина

Організація

Halk Eğitim Merkezleri (державні центри освіти)

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

Державні центри по всій Туреччині з безкоштовними курсами для дорослих, наприклад з плавання. Курси можна знайти на сайті e-Yaygın.

Для кого Відкриті для всіх. Іноземці можуть брати участь з дозволу канцелярії губернатора.
Мови турецька
Вартість Безкоштовно
Перевірено 29 вересня 2026 року

Туреччина

Організація

KASFAD (Асоціація жіночого спорту та фізичної активності)

www.kasfad.org

Асоціація, яка працює над тим, щоб більше жінок займалося спортом і фізичною активністю. Вона поширює звіти й порадники турецькою мовою. Занять, відкритих для всіх, на її сайті немає.

Мови турецька
Перевірено 29 вересня 2026 року

Туреччина

Книжка

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (Турецький порадник з фізичної активності)

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

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

Безкоштовний порадник Міністерства охорони здоров’я. У ньому пояснено, скільки треба рухатися в кожному віці, і є частина для дорослих.

Мови турецька
Вартість Безкоштовно
Перевірено 29 вересня 2026 року

Міжнародні ресурси

Сайт

Всесвітня організація охорони здоров'я: фізична активність

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

Коротка сторінка про те, чому рух важливий і скільки руху потрібно дорослим щотижня.

Мови англійська, арабська, китайська, французька, російська, іспанська
Вартість Безкоштовно
Перевірено 29 вересня 2026 року

Міжнародні ресурси

Сайт

Що таке фізична грамотність: пояснення Sport England

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

Сторінка Sport England, яка пояснює, що таке фізична грамотність і чому вона важлива.

Мови англійська
Перевірено 29 вересня 2026 року

Міжнародні ресурси

Книжка

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.

Безкоштовна коротка брошура Всесвітньої організації охорони здоров'я. У ній пояснено, скільки треба рухатися щотижня і чому корисно менше сидіти.

Мови англійська, арабська, китайська, французька, російська, іспанська
Вартість Безкоштовно
Перевірено 29 вересня 2026 року

Міжнародні ресурси

Книжка

«Радість руху», Келлі Макґоніґал

www.penguinrandomhouse.com/books/564895/the-joy-of-movement-by-kelly-mcgonigal-phd

Kelly McGonigal, 2021. Avery (Penguin Random House).

Книжка про те, як фізичні вправи можуть допомогти нам знайти щастя, надію, зв’язок з іншими та сміливість. Вона написана не тільки для жінок.

Мови	англійська, польська («Siła aktywności»)
Вартість	Продається в книгарнях
Перевірено	29 вересня 2026 року

VITALITY

Co-funded by the European Union

Посібник з інклюзивної фізичної грамотності

Прості способи для жінок більше рухатися вдома й разом з іншими

Відкрийте посібник на телефоні

vitality.sports4.eu/uk/toolkit

Можна вільно використовувати, поширювати й адаптувати за ліцензією Creative Commons Із Зазначенням Авторства-Поширення На Тих Самих Умовах 4.0 Міжнародна (CC BY-SA 4.0), за винятком емблеми ЄС, логотипів партнерів і матеріалів третіх осіб, що мають відповідну позначку.

Результат проєкту	D2.1 Посібник з інклюзивної фізичної грамотності
Проєкт	VITALITY: Strengthening Disadvantaged Women's Health and Resilience via Culturally Adapted Physical Activity Toolkit
Номер проєкту	101239131
Видання	1.0, 30 вересня 2026 року
Сайт	vitality.sports4.eu/uk

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.