VITALITY

Co-funded by the European Union

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

Сталість і подальші кроки

Справжні історії інших жінок і перевірки через 3, 6 і 12 місяців, щоб побачити свій прогрес і поставити нові цілі.



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.



10

Модуль 10 з 10

Сталість і подальші кроки

Справжні історії інших жінок і перевірки через 3, 6 і 12 місяців, щоб побачити свій прогрес і поставити нові цілі.

У цьому модулі

1 Історії успіху та відгуки 3

2 Повторна оцінка 6

Читайте або слухайте на телефоні

Цей модуль допоможе вам продовжувати рухатися протягом багатьох місяців. Прочитайте, як почали

рухатися інші жінки. Потім перевірте свій прогрес через 3, 6 і 12 місяців.

1 Історії успіху та відгуки

Це справжні історії жінок з інших проєктів. Ці жінки не брали участі в проєкті VITALITY.

Кожну історію опублікувала організація, назва якої вказана поруч. Повну історію можна прочитати там, де її опублікували. У повних версіях деяких історій ідеться про війну й важкі часи.

Ці жінки почали рухатися по-різному: з плавання, танців, їзди на велосипеді, футболу, тхеквондо чи групових тренувань. Деякі з них розповідають про знайомство з іншими жінками.

Права на ці цитати належать тим, хто їх опублікував. Ліцензія цього посібника на них не поширюється. Слова Тані опублікували польською, слова Шукрі норвезькою, а решту англійською. Для цього посібника ми переклали їх українською.

Хакіме

Норвегія

Хакіме родом з Афганістану. Вона жила в Грімстаді, у Норвегії. Щонеділі вранці вона ходила на заняття з плавання для жінок. Їх проводили волонтерки.

> “ Я можу поспілкуватися з іншими жінками, і нам добре разом.

Перекладено для цього посібника. Мовою оригіналу: I get to talk with the other women, and we have a good time together.

Джерело: 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

Таня

Польща

Таня родом з Луганська, а тепер живе в Білостоці, у Польщі. Спочатку їй було важко виходити з дому й знайомитися з людьми. Їй допомогло повернення до тхеквондо, спорту, який вона любила в дитинстві.

> “ У цьому спорті я не прагну великих досягнень.

Перекладено для цього посібника. Мовою оригіналу: Akurat w tej dziedzinie nie stawiam sobie za cel wielkich osiągnięć

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

Шукрі

Норвегія

Шукрі ходила на заняття зумбою для жінок-іммігранток у Шієні, у Норвегії. Їх вела волонтерка.

> “ Додому я повертаюся втомленою, але в тілі з’являється приємне відчуття.

Перекладено для цього посібника. Мовою оригіналу: Jeg er sliten når jeg kommer hjem, men jeg får en god følelse i kroppen

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

Нелеа

Фінляндія

Нелеа з Кенії, живе у Фінляндії. Вона боялася плавати. Коли їй було за сорок, вона почала вчитися плавати в спортивній групі для жінок з різних культур.

> “ Немає нічого соромного в тому, щоб учитися в будь-якому віці.

Перекладено для цього посібника. Мовою оригіналу: There is no shame in learning at any age.

Джерело: 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

Назмін

Велика Британія

Назмін шукала притулку в Лондоні. Вона пішла на курс їзди на велосипеді для початківців, на якому були тільки жінки. Ім'я змінили, щоб її захистити.

> Цей курс дав мені привід виходити з дому.

Перекладено для цього посібника. Мовою оригіналу: This course gave me a reason to leave the house.

Джерело: 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

Амаль

Йорданія

Амаль виїхала із Сирії до Йорданії. Спортзали там дорогі, тож вона записалася на заняття зумбою. Вони проходили в центрі, яким керує Міжнародний комітет порятунку (IRC).

> Коли я дізналася, що в центрі IRC є заняття зумбою, мені дуже захотілося записатися, для себе, для свого здоров'я.

Перекладено для цього посібника. Мовою оригіналу: When I found out that the IRC centre offers Zumba classes, I was very motivated to join for me, for my health.

Джерело: 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

Учасниця дослідження

Данія

У Данії жінки із Сомалі та інших країн пройшли 12-тижневу програму вправ поблизу дому. Одна з них потім сказала так.

> Я стільки навчилася, що можу сама собі допомагати й займатися вдома.

Перекладено для цього посібника. Мовою оригіналу: I have learned so much that I can help myself and practice at home.

Джерело: 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

Світлана
Іспанія

Світлана виїхала з України через війну й приїхала до Барселони. Вона грала у футбол у команді для жінок-біженок.

> Мені це подобається, бо я знайшла друзів і можу з ними поговорити.

Перекладено для цього посібника. Мовою оригіналу: I like it because I have made friends and I can talk to them.

Джерело: 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

Цитати належать їхнім видавцям. Ліцензія посібника на них не поширюється.

2 Повторна оцінка

Через 3, 6 і 12 місяців перевірте, як у вас справи. Це займе приблизно 25 хвилин разом із розминкою.

1. Знову заповніть форму «Моя відправна точка (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/forms/self-assessment)».
2. Знову пройдіть перевірки з форми «Мої показники (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/forms/baseline)».
3. Заповніть форму «Підсумки через 3, 6 і 12 місяців (сторінка 8)».

Порівнюйте себе тільки з тим, з чого ви починали. Навіть маленькі зміни мають значення.

Як змінити цілі та комплекс вправ

- Якщо все йшло добре, додайте трохи: ще один день або ще кілька хвилин.
- Якщо життя внесло свої корективи, зробіть свій крок меншим і продовжуйте.
- Якщо ви перестали займатися, почніть знову з одного маленького кроку. Багато хто перестає й починає знову.
- Якщо вам нудно, спробуйте щось нове.
- Для тижнів, коли у вас багато справ, тримайте напоготові невеликий план, наприклад 5 хвилин розтягування.

Потім запишіть свою наступну ціль у форму «Мої цілі (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/forms/goal-setting)».

Продовжуйте разом з іншими

Рух разом з іншими жінками може допомогти вам продовжувати. Знайдіть місце поруч із вами (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/directory/#further-reading) або прочитайте, як безпечно приєднатися до онлайн-групи (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/community/#online-communities).

Форма

Підсумки через 3, 6 і 12 місяців

Заповніть її на телефоні

Через 3, 6 і 12 місяців подивіться, що змінилося, що допомогло і що ви хочете робити далі.

Близько 25 хвилин, разом із розминкою

Спочатку ще раз заповніть форми «Моя відправна точка» і «Мої показники». Потім дайте відповіді на ці запитання.

Перш ніж почати

- Знову заповніть форму «Моя відправна точка (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/forms/self-assessment)».
- Знову пройдіть перевірки з форми «Мої показники (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/forms/baseline)».
- Порівнюйте себе з тим, з чого ви починали. Навіть маленькі зміни мають значення.

	3 місяці	6 місяців	12 місяців
Сьогоднішня дата			

Що змінилося

Що в мене змінилося? Позначте все, що підходить. Якщо поки нічого не змінилося, це нормально. Продовжуйте.

3 місяці

Що я продовжую робити?

Що в мене змінилося? Позначте все, що підходить.

☐ Більше енергії ☐ Кращий сон ☐ Кращий настрій ☐ Більше впевненості
☐ Я почуваюся сильнішою ☐ Мені легше рухатися ☐ Інше

Що я дізналася про себе?

Що мені заважало?

6 місяців

Що я продовжую робити?

Що в мене змінилося? Позначте все, що підходить.

☐ Більше енергії ☐ Кращий сон ☐ Кращий настрій ☐ Більше впевненості
☐ Я почуваюся сильнішою ☐ Мені легше рухатися ☐ Інше

Що я дізналася про себе?

Що мені заважало?

12 місяців

Що я продовжую робити?

Що в мене змінилося? Позначте все, що підходить.

- [ ] Більше енергії
- [ ] Кращий сон
- [ ] Кращий настрій
- [ ] Більше впевненості
- [ ] Я почуваюся сильнішою
- [ ] Мені легше рухатися
- [ ] Інше

Що я дізналася про себе?

Що мені заважало?

Що далі

Яка підтримка мені допомогла б? Наприклад: подруга, з якою можна гуляти, група або місце, де можна рухатися.

3 місяці

Яка підтримка мені допомогла б?

Моя ціль на наступні 3 місяці

6 місяців

Яка підтримка мені допомогла б?

Моя ціль на наступні 3 місяці

12 місяців

Яка підтримка мені допомогла б?

Моя ціль на наступні 3 місяці

Потім у формі «Мої цілі (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/forms/goal-setting)» виберіть маленький крок до цієї цілі.

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.