

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ Rekreasyon Bölümü

TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ PROJE DEĞERLENDİRME VE SONUÇ RAPORU

PROJENİN ÖZETİ:

Toplumsal duyarlılık ve katkı projesi kapsamında “Yaşlı Bireylerde Ritim Eğitimi ve Dansla Fiziksel Aktivitelerini Artırma Projesi” Antalya ilinde bulunan Aktif Yaşlı Merkezi’ne düzenli olarak gelen 25 yaşlı bireye yönelik ritim eğitimi ile fiziksel aktivitelerini artırmayı ve bunu yaparken eğlenmeyi ve sosyalleşerek yaşam kalitelerine faydalı olmayı amaçlayan bir çalışmadır. Hazırlıkları 2023-2024 akademik yılı güz döneminde yapılan proje, bahar döneminde haftalık en az (4) saat olmak üzere, 14 hafta uygulanmıştır. Proje kapsamında gereken malzeme ve ekipman Akdeniz üniversitesi ve Aktif Yaşlı Merkezi bünyesinde temin edilmiştir. Projede görev alan ekibimiz ritim eğitimi için üç (3) hafta, haftada dört (4) saat uzman bir müzisyenden perküsyon eğitimi alarak Aktif Yaşlı Merkezi’nde yaşlılara uygulamalı olarak bu eğitimi tatbik ederek gymball ile ritim eşliğinde fiziksel aktivite uygulamaları yapmalarını sağlamıştır.

Yirmi beş (25) katılımcının yanıtladığı “Değerlendirme Anketi” sonuçlarına göre; katılımcıların % 100’ü bu etkinliği ‘fiziksel aktivite’ olarak değerlendirirken; bu etkinliği %96’sı ruhsal alanda, % 92’si sosyal alanda, % 88’i fiziksel alanda yararlı bir etkinlik olarak görmektedir. Yine %100 eğlenceli bir etkinlik olduğu düşünülmektedirken, katılımcıların % 100’ü bu etkinliğin haftalık aktivite programına dahil edilmesini istemektedir.

1. PROJENİN ADI / SLOGANI:

“Yaşlı Bireylerde Ritim Eğitimi ve Dansla Fiziksel Aktivitelerini Artırma Projesi”

“Vur Davula, Adım At Sağlığa!”

2. PROJENİN KONUSU:

“Yaşlı Bireylerde Ritim Eğitimi ve Dansla Fiziksel Aktivitelerini Artırma Projesi”

3. PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:

60 Yaş üzeri fiziksel aktivite yapmaya gönüllü bireylere hareket, dans ve ritim kullanarak;

- Bedensel etkinlik algısı ve alışkanlığı kazandırmak,
- Düzenli-sürekli egzersiz alışkanlığı kazandırmak;
- Wellness algısı ve tutumu geliştirmek
- Fonksiyonel performansı artırmak ve mevcut kas iskelet sistemi ağrılarını azaltmak.
-
- Nöromüsküler koordinasyonu artırmak ve düşme riskini azaltmak,
- Fiziksel ve sosyal gelişim süreçlerine katkıda bulunmak;
- Yaşam kalitelerini arttırmak.

4. PROJENİN HEDEF KİTLESİ:

Büyük Şehir Aktif Yaşlı Merkezinde bulunan yaşlı bireyler.

5. PROJEYİ DESTEKLEYECEK KURULUŞLAR:

Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü(+60 Yaş Tazelenme Üniversitesi);
Antalya Büyükşehir Belediyesi, Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi;

6. PROJE PERSONELİ:

Proje Danışmanı : Doç. Dr. Özgür ÖZDEMİR

Proje Asistanı : Zeynep TAŞAN (Yüksek Lisans Öğrencisi)

Ogr. Gör. Soner ÖZDEMİR

Proje Sözcüleri : Merve Şerife Topaloğlu

Haydarcan Yıldırım

Proje Grubu:

Mine Evrensel	20204804029
Kürşat Sezer	20204804010
Keziban Tatlı	20204804034
Sude Nur Pulatkan	20204804017
Elif Nur Kaçar	20204804028
Rasim Balciođlu	20204804039
Merve Şerife Topaloğlu	20204804007
Yaren Gürsoy	20204804040
Haydarcan Yıldırım	20204804024

Proje Gönüllüleri:

Proje eğitmenleri: Salih İrkin(Müzisyen-Baterist)

7. PROJENİN İŞLEYİŞİ:

- Proje personeli, bahar dönemi boyunca, bir hafta önce yaptığı periyodik toplantılarla, “**Proje İş Planını**” gözden geçirmiş; proje hedef kitlesinin (Denge problemleri ve yaşla ilgili eklem ağrıları çeken yaşlı bireyler) beklentilerini, ihtiyaçlarını ve önceliklerini de dikkate almıştır;
- Müzisyen Eğitmen öncülüğünde 1 hafta toplam 4 saat temel ritim eğitimi alındı.
- Hedef guruplara uygulamak için 3 hafta 8 saat herkes tarafından bilinen 3 müzik parçası ile cimnastik topu ve yüzme makarnası kullanarak eğitimler gerçekleştirildi.
- Alınan eğitimler neticesinde, Aktif Yaşlı Merkezinde 3 hafta boyunca Salı, Perşembe günleri yaklaşık 60dk’lık düzenli ritim- denge egzersizleri uygulandı.
- Uygulamalar sırasında Fiziksel aktivitenin önemi ve sosyal gelişimi destekleyen bilgi aktarımlarında bulunuldu.

8. PROJENİN SÜRESİ:

14 Hafta: 2023-2024 Akademik Yılı, Bahar Dönemi boyunca;

Haftada en az iki (2) saat, planlanmış uygulamalar...

9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:

- Görüşme ve yazışmalar;
- Düzenli toplantı ve fikir fırtınası çalışmaları
- Proje personelinin eğitimleri
- Onam Formlarının alınması;
- Düzenli-sürekli Ritim ve hareket egzersizlerinin yaptırılması;
- Verilerin değerlendirilmesi, analizi, raporlaması ve sunulması...

10. PROJENİN MALİYETİ:

Üniversitemiz, Fakültemiz, Sponsorlardan sağlanması planlanan 48.420 TL. aynı maliyet sponsorlar tarafından proje dönemi için sağlanamamıştır. Bu yıl gerçekleştirdiğimiz proje giderleri Spor bilimleri Fakültesi, Aktif Yaşlı Merkezi malzemeleri ve öz kaynaklarımız tarafından sağlanmıştır.

Ancak yazışma süreçleri devam etmektedir. Büyük şehir Belediyesi yöneticilerinin projemizin gelecek yıl gerçekleşecek devamı için sözel taahhütleri vardır.

MALİYET TABLOLARI

Vur Davula, Adım At Sağlığa Projesi				
Bütçe Kalemleri				
Giderler	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı	Tutar
Ulaşım Giderleri (malzeme, eğitmen ve ulaşım giderleri)	15	3.750 TL	250 TL	3.750 TL
Eğitim Giderleri	-	-	-	-
Toplantı Giderleri (ikramlar)	5	2.500 TL	500 TL	2.500 TL
Etkinlik Giderleri	5	2.500 TL	500 TL	2.500 TL
Ekipman Giderleri (2. sayfada belirtilmiştir)	8	33.970 TL	değişken	33.970 TL
Ofis Giderleri (A4 kağıdı, kalem , tükenmez kalem vs.)	1	1000 TL	1000 TL	1000 TL
Diğer (Plan Dışı Para)	1	5000 TL	5000 TL	5000 TL
TOPLAM				48.420 TL

Ürün	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı	Tutar
1. Gymball	40	11.600 TL	290 TL	11.600 TL
2. Deniz Makarnası	20	840 TL	42 TL	840 TL
3. Ritim Çingırağı	10	800 TL	80 TL	800 TL
4. Darbuka	2	780 TL	390 TL	780 TL
5. Sepet	40	6.000TL	150 TL	6.000 TL
6 Zil	10	750 TL	75 TL	750 TL
7. Baget	40	3.200 TL	80 TL	3.200 TL
8.Ses sistemi	2	10.000 TL	5.000 TL	10.000 TL
Toplam				33.970

11.PROJENİN SONUÇLARI, KATKILARI:

Yaşlı bireylerin;

- 1.Serbest zamanlarını eğlenceli geçirmeleri sağlandı;
- 2.Egzersizlerine ritim ve dans katılmış oldu;
- 3.Fiziksel ve sosyal gelişim süreçlerine katkıda bulunuldu;
- 4.Sporu sevdirmeye ve düzenli egzersiz alışkanlığı kazandırılmaya çalışıldı.

12.PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:

Projenin ilk yılı olmasına rağmen, Aktif Yaşlı Merkezi'nde etkinliğe katılan yaşlılar tarafından çok büyük ilgi görmüş ve katılanların tamamı bu etkinliğin haftalık aktivitelerine eklenmesini talep etmişlerdir. Projede yer alan ritim eğitimi ile ilerleyen yıllarda bu projede yer alacak öğrenciler eğitilerek; Aktif Yaşlı Merkezi'ne ek olarak huzurevleri ve yaşlı bakım merkezlerinde de bu projeye olan talepler ve böyle bir aktiviteye olan ihtiyaç dikkate alınarak, projenin devamlılığı ve sürdürülebilirliği sağlanacaktır.

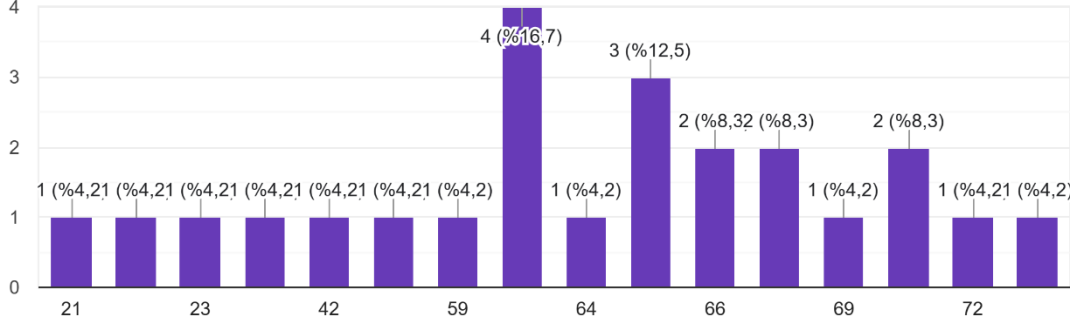
13. PROJENİN İŞ PLANI:

Etkinlik	Sorumlular	Tarihi	Notlar-Sonuç
Proje grubunun oluşturulması	Proje koordinatörü	13 Kasım 2023	Etkin-uyumlu çalışma önceliğiyle Oluşturuldu...
Proje konusunun belirlenmesi	Proje grubu	13 Kasım 2023	Proje tasarlandı...
İletişim grubunun oluşturulması	Proje grubu sözcüleri	18 Aralık 2023	Oluşturuldu; TDP Yönergesi incelendi...
Projenin, gönüllülere tanıtılması	Proje grubu üyeleri	20 Aralık 2023	Projeye, sorumlu gönüllüler katıldı...
Projenin uygulanacağı kurumlar belirlenmesi	Proje grubu	2 Ocak 2024	Belirlendi; Aktif Yaşlı merkezi
Uygulama alanının belirlenmesi	Proje grubu	15 Ocak 2024	Mekân ve servis ihtiyacı giderildi...
Proje içeriklerinin değerlendirilmesi	Proje ekibi	20 Şubat 2024	Proje formu, künyesi, sözleşme ve teklifi hazırlandı...
Projelendirmenin değerlendirilmesi	Proje grubu üyeleri	22 Mart 2024	Proje, ara sınavda sunuldu...
Projenin, Bölüme teklif edilmesi		24 Mart 2024	Proje, Bölüm Kurulunda onaylandı...
Proje grubu toplantılarının plânı	Proje üyeleri ve danışmanı		Toplantı plân, programları yapıldı...
Uygulamalar planlandı	Proje ekibi		Proje İş Plânı oluşturuldu...
Uygulama alanı kontrol edildi	Proje ekibi		Uygulama ekipmanları tamamlandı...
Projelendirmenin tamamlanması	Proje ekibi		Projeye son şekli verildi...
Proje hazırlıklarının sunumu	Proje ekibi		Proje hazırlıkları, final sınavında sunuldu...

14. DEĞERLENDİRME ANKETİ, SONUÇ RAPORU ÖZETİ:

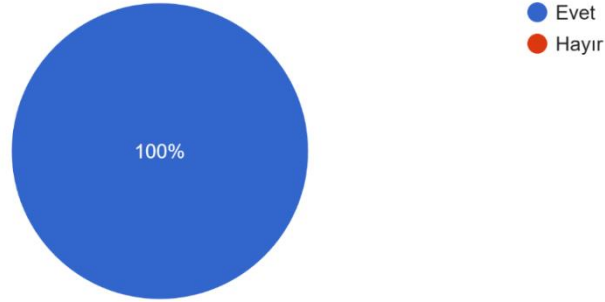
Yaşınız

24 yanıt



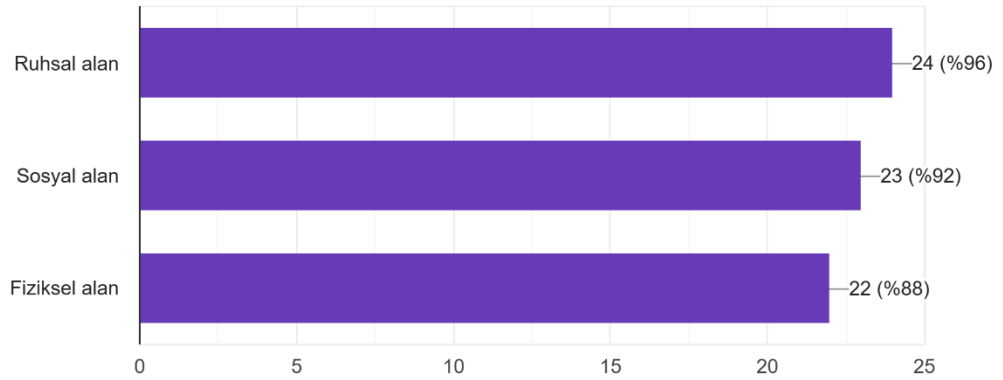
1. Yapılan etkinliği fiziksel aktivite olarak değerlendiriyor musunuz?

25 yanıt



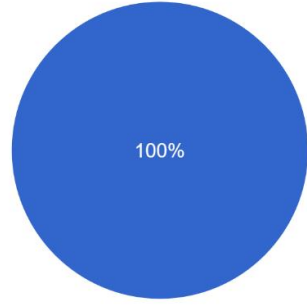
2. Yapılan etkinliği aşağıdaki 3 alanda faydalı bir etkinlik olarak görüyor musunuz ?

25 yanıt



3. Yapılan etkinliği eğlenceli buluyor musunuz?

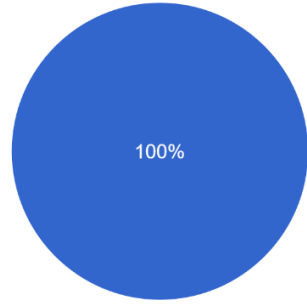
23 yanıt



● Evet
● Hayır

4. Bu etkinliğin haftalık programınıza dahil edilmesini ister misiniz?

25 yanıt



● Evet
● Hayır

5. Evet ise haftada kaç gün olmasını isterdiniz?



