

# AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

## SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ Spor Yöneticiliği Bölümü

### **TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ PROJE FORMU**

#### **1. PROJENİN ADI / SLOGANI:**

“Yaşlı Bireylere, Rekreatif Etkinliklerle Destek Projesi”

“Her Yaşta Spor, Her An Mutluluk!”

#### **2. PROJENİN KONUSU**

“Yaşlı bireylere, sportif ve rekreatif etkinliklerle, eğlenceli ortamlar hazırlamak ve onları harekete geçirmek...”

#### **3. PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:**

Yaşlı Bireylerin;

- . Fiziksel aktivite ve zihinsel egzersizler yoluyla yaşam kalitesini arttırmak...
- . Stresten uzaklaşarak eğlenmeleri, fiziksel aktivite ve rekreatif etkinliklerle sosyalleşmelerini sağlamak,
- . Koordinasyon ve denge gelişimini sağlamak,
- . Spor branşlarına özgü basit hareketleri yapabilme becerisi kazandırmak,

#### **4. PROJENİN HEDEF KİTLESİ:**

Tazelenme Üniversitesi’ndeki elli (50) yaş üzeri bireyler;

Aktif Yaşlanma Merkezindeki altmış (60) yaş üzeri bireyler.

## **5. PROJEYİ DESTEKLEYEN KURULUŞLAR:**

Akdeniz Üniversitesi;  
Spor Bilimleri Fakültesi;  
Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü;  
Gençlik ve Spor Bakanlığı;  
Görüşmelere Devam Eden Sponsorlar...

## **6. PROJE PERSONELİ:**

**Proje Danışmanı** : Prof. Dr. Kemal Alparslan ERMAN  
**Proje Asistanları** : Öğr. Gör. Nihat AYÇEMAN  
Doktora Öğrencisi Fatih KOÇ  
**Proje Sözcüleri** : Yasemin Fatma YILDIZ (541 562 12 64)  
Fatıma Nur DADAK (544 204 18 95)  
**Proje Grubu Üyeleri** : Yasemin Fatma YILDIZ  
Fatıma Nur DADAK  
Gözde YAPICI  
Meryem Özlem COŞKUNER  
Cem MUTLU  
**Proje Gönüllüleri** : Buse Işıl DURDURUR  
Sevgi PAMUKLAR  
Gülse ERDOĞAN  
Sezgi Nisa AVAN

## **7. PROJENİN İŞLEYİŞİ:**

- Proje personeli, bahar dönemi boyunca, bir hafta önce yapacağı periyodik toplantılarla, “**Proje İş Planını**” gözden geçirecek; Yaşlılar için yapılabilecek sportif ve rekreatif etkinlikleri hazırlayacak;
- 1. Büyüklerimizin stresten uzaklaşarak eğlenebilmeleri;
- 2. Yaşam kalitesini artırma, sosyalleşme, kişisel farkındalık, sosyal temas ve gelişim kazandırmaya yönelik önceliklerini uygulamaya koyacaktır.
- Nisan-2025’de, önceden belirlenecek ve ön hazırlıkları yapılacak bir günde,“**Her Yaşta Spor, Her An Mutluluk!**” etkinliği...

## **8. PROJENİN SÜRESİ:**

**15 Hafta:** 2024-2025 Akademik Yılı, Bahar Dönemi;  
Haftada İki (2) Saat Uygulama.

## **9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:**

1. Görüşme ve yazışmalar;
2. Eğlenerek stresten uzaklaşmalarına, yaşam kalitesini artırma, sosyalleşme, kişisel farkındalık, sosyal temas ve gelişim kazandırmaya yönelik, haftalık uygulamalar;
3. Tanıtıcı duyuru ve afiş çalışmaları;
4. Rekreatif etkinlikler düzenlenmesi.

## **10. PROJENİN MALİYETİ:**

Üniversitemiz, Fakültemiz, Sağlık Bilimleri Fakültesi (Gerontoloji Bölümü) ve Yerel Yönetimlerin öz kaynakları ile yürütülecek, bir projedir. Sponsorlardan sağlanacak ve kampanyalar düzenlenerek, toplanan maliyet ile gerçekleştirilebilir...

Bütçe Kalemleri	Yaşlı Bireylere, Rekreatif Etkinliklerle Destek Projesi			
<i>Giderler</i>	<i>Birim</i>	<i>Toplam Miktar</i>	<i>Birim Fiyatı (TL)</i>	<i>Tutar (TL)</i>
1. Tişört	30 Adet	30	250	7.500
2. İçme Suyu (küçük)	20 Koli	240	10	2.400
3.Tenis Topu	30 Adet	30	106,66	3.200
4. Mat	15 Adet	15	500	7.500
5. Sağlık Topu	5 Adet	5	420.00	2.100
6. Yaka Kartı	10 Adet	10	100	1.000
7. Spor Çubuğu	5 Adet	5	250	1.250
8. Tavla	10 Adet	10	200	2.000
9. Broşür	300 Tane	300	1,5	450
10. Direnç Bandı	5 Adet	5	290	1.450
11.Bosu Topu	2 Adet	2	1.500	3.000
<b>TOPLAM</b>				<b>32.500</b>

Bütçe Kalemleri	Yaşlı Bireylere, Rekreatif Etkinliklerle Destek Projesi			
<i>Gelirler / Kaynak</i>	<i>Birim</i>	<i>Toplam Miktar</i>	<i>Birim Fiyatı (TL)</i>	<i>Tutar (TL)</i>
1. Tişört / <b>Gençlik ve Spor Bakanlığı</b>	30 Adet	30	250	7.500
2. İçme Suyu (küçük) / <b>Proje Ekibi</b>	20 Koli	240	10	2.400
3.Tenis Topu / <b>SBF</b>	30 Adet	30	106,66	3.200
4. Mat / <b>Gençlik ve Spor Bakanlığı</b>	15 Adet	15	500	7.500
5. Sağlık Topu / <b>Gençlik ve Spor Bakanlığı</b>	5 Adet	5	420.00	2.100
6. Yaka Kartı / <b>Akdeniz Üniversite Matbaası</b>	10 Adet	10	100	1.000
7. Spor Çubuğu / <b>Gençlik ve Spor Bakanlığı</b>	5 Adet	5	250	1.250
8. Tavla / <b>Proje Ekibi</b>	10 Adet	10	200	2.000
9. Broşür / <b>Akdeniz Üniversite Matbaası</b>	300 Tane	300	1,5	450
10. Direnç Bandı / <b>Gençlik ve Spor Bakanlığı</b>	5 Adet	5	290	1.450
11.Bosu Topu / <b>Gençlik ve Spor Bakanlığı</b>	2 Adet	2	1.500	3.000
<b>TOPLAM</b>				<b>32.500</b>

## 11. PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR, KATKILAR:

Yaşlı bireylerin, rekreatif etkinliklerle stresten uzaklaşarak eğlenmeleri ve sosyalleşmeleri, koordinasyon ve denge çalışmalarıyla yaşam kalitelerini arttırmaya çalışmak. Yaşlı bireylere kendi başlarına egzersiz yapabilmeye becerisi kazandırmak.

## 12. PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:

- Proje, diğer fakülteler ve üniversitelere örnek oluşturabilir;
- Projeye, Üniversitemizin ilçelerdeki birimleri de eklenebilir...

## 13. PROJENİN İŞ PLANI:

### Projenin İş Planı

Etkinlik	Sorumluları	Tarihi	Notlar-Sonuç
Proje grubunun oluşturulması	Proje koordinatörü	02 Ekim 2024	Aktif-uyumlu çalışma önceliğiyle oluşturuldu...
Proje konusunun belirlenmesi	Proje grubu	10 Ekim 2024	Proje kurgulandı...
İletişim grubunun oluşturulması	Proje grubu sözcüsü	10 Ekim 2024	Oluşturuldu; TDP Yönergesi incelendi...
Projenin, gönüllülere tanıtılması	Proje grubu üyeleri	28 Ekim 2024	Projeye, sorumlu gönüllüler katıldı...
Projelendirmenin değerlendirilmesi	Proje grubu üyeleri	06 Kasım 2024	Proje, ara sınavda sunuldu...
Projenin, Bölüme teklif edilmesi	Prof. Dr. K. Alparslan ERMAN	08 Kasım 2024	Proje, Fakülte Kurulunda onaylandı...
Proje grubu toplantılarının plânı	Proje üyeleri ve danışmanı	28 Ekim 2024	Toplantı plân, programları yapıldı...
Uygulamalar planlandı	Proje ekibi	04 Kasım 2024	Proje İş Plânı oluşturuldu...
Örnek uygulama	Proje ekibi	14 Aralık 2024	Ziyaretler ve uygulamalar planlandı
Projelendirmenin tamamlanması	Proje ekibi	21 Aralık 2024	Projeye son şekli verildi...
Proje hazırlıklarının sunumu	Proje ekibi	25 Aralık 2024	Proje hazırlıkları, final sınavında sunuldu...

## Bahar Dönemi Güncellenmiş İş Planı

1. Hafta	Proje grubu, uygulamalar öncesi, son toplantısını yapacak; hazırlıkları gözden geçirecek; Yaşlı bireylere bilgi vermek için seminer düzenlenecek...
2. Hafta	Sponsor tanıtım toplantıları yapılacak; Seminer ve panel düzenlenecek...
3. Hafta	Anket ve ölçekler belirlenip uygulanacak; Ölçümler ve ön testler yapılacak...
4. Hafta	Kare adım egzersizi yaptırılacak...
5. Hafta	Dikkat ve odaklanma egzersizleri yaptırılacak...
6. Hafta	Esneklik ve Denge programı yaptırılacak...
7. Hafta	Yoga yaptırılacak...
8. Hafta	Koordinasyon egzersizlerinin plan ve programları yapıp uygulanacak...
9. Hafta	Kalistenik egzersizleri yaptırılacak...
10. Hafta	Belediye spor alanlarının tanıtımı yapılacak. Kullanımı anlatılacak; Zihinsel yönlerini geliştirici etkinlikler yapılacak ...
11. Hafta	Tai Chi yaptırılacak...
12. Hafta	Turnuva organizasyonları planlanacak; Eğlenceli oyunlar oynatılacak...
13. Hafta	"Paydaş Değerlendirme Anketleri" uygulanacak; proje sunumu hazırlıkları yapılacak; Drama etkinlikleri yapılacak...
14. Hafta	"Proje Değerlendirme ve Sonuç Raporu" hazırlanacak; Tavla turnuvası düzenlenecek...
15. Hafta	Projenin kamuoyuna sunumu yapılacak (... 06.2025); proje, AVESİS' e eklenecek; Ölçümler ve son testler yapılacak...