

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
Rekreasyon Bölümü

TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ
DEĞERLENDİRME VE SONUÇ RAPORU

PROJENİN ÖZETİ:

Toplumsal duyarlılık ve katkı projesi kapsamında yürütülen “Yaşam Boyu Spor: Yaşlı Bakım Merkezlerinde Rekreatif ve Sportif Etkinliklerle Destek Projesi”, yaşlı bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal yaşam kalitesini artırmaya yönelik geliştirilmiştir. Antalya ilinde faaliyet gösteren yaşlı bakım merkezlerinde gerçekleştirilen bu proje, yaşlı bireylerin sosyal katılımını teşvik eden, sağlıklı yaşamı destekleyen ve toplumsal farkındalığı artırmayı amaçlayan etkinliklerden oluşmaktadır.

Proje, Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü öğrencilerinden oluşan gönüllü bir ekip tarafından yürütülmüş; sportif etkinlikler, sanatsal aktiviteler, sosyal oyunlar ve doğa yürüyüşleri gibi uygulamalı çalışmalarla desteklenmiştir. Etkinlikler sırasında bireylerin hem bedensel hareketliliği hem de ruhsal iyi oluşları desteklenmiş; bu sayede “Her Yaş Değerlidir” anlayışıyla yaşlı bireylerin toplum içinde aktif ve değerli bireyler olarak kalmaları hedeflenmiştir.

Projenin uygulanması sırasında ekip, düzenli planlamalar ve etik yaklaşımlar doğrultusunda hareket etmiş; yaşlıların güvenli, eğlenceli ve katılımcı bir ortamda bulunmaları sağlanmıştır. Etkinlikler sonucunda yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye katılım oranında artış gözlemlenmiş, sosyal bağlarının güçlendiği ve yaşam kalitelerinde pozitif gelişmeler yaşandığı belirlenmiştir. Toplam 12 hafta süren uygulamalar, haftada en az iki gün olmak üzere toplam 36 etkinlik günü şeklinde gerçekleşmiştir. Proje, 2024-2025 akademik yılı güz döneminde planlanmış ve 2025 bahar döneminde uygulanmaya başlanmıştır. Her etkinlik yaklaşık 60 dakika sürmüş, katılımcıların aktif katılımı ve etkileşimi ön planda tutulmuştur...

1. PROJENİN ADI /SLOGANI:

“Yaşam Boyu Spor Yaşlı Bakım Merkezlerinde Rekreatif ve Sportif Etkinliklerle Destek

Projesi”

“Her Yaş Değerlidir.”

2. PROJENİN KONUSU:

Yaşlı bireylerin sosyal etkileşimlerini artırmak, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını desteklemek, topluma entegrasyonlarını sağlamak amacıyla çeşitli etkinliklerin düzenlenmesi...

3. PROJENİN AMAÇLARI /HEDEFLERİ:

Yaşlı bireylerin sosyal hayatlarını canlandırmak;

Yaşlı bireylerde fiziksel aktivite farkındalığını artırmak,

Fiziksel sağlıklarını iyileştirmek için düzenli egzersiz ve aktiviteler sunmak;

Sanatsal ve kültürel etkinliklerle yaratıcılığı arttırmak ve beyin fonksiyonlarını çalıştırmak;

Toplumda yaşlılara yönelik farkındalık ve duyarlılığı artırmak;

Gönüllü katılımını teşvik ederek sosyal sorumluluk bilincini yaymak

Toplumda yaşlılara karşı duyarlılığı artırmak ve aktif yaşlanma modelini teşvik etmek....

4. PROJENİN HEDEF KİTLESİ:

Antalya Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne bağlı yaşlı bakım evlerinde hizmet alan 60 yaş ve üzeri bireyler ...

5. PROJEYİ DESTEKLEYECEK KURULUŞLAR:

Akdeniz Üniversitesi;

Spor Bilimleri Fakültesi,

Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü (+60 Yaş Tazelenme Üniversitesi);

Antalya'daki Yaşlı Bakım Merkezleri (uygulama alanları)

6. PROJE PERSONELİ:

Proje Danışmanı: Doç.Dr. Erdi KAYA

Proje Asistanları:

Proje Sözcüleri: Ahmet Burak ATAŞ (553 025 2577)
Ayşe YALPI (544 618 9585)

**Proje Grubu
Üyeleri:**

Eda AVCI	20214804024
Ayşe YALPI	20214804010
Ahmet Burak ATAŞ	20214804001
Duygu ALİCANOĞLU	20214804017
Rabia AYVAZ	20214804002
Meryem BOZKURT	20224804603
Yurdahan ŞİMŞEK	20204804018

Proje Gönüllüleri: Soner ÖZDOĞANER (Antrenörlük Bölümü -4)
Betül TÖZ (Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü -4)
Seda Azra BUDAKLI (Rekreasyon Bölümü -3)
Ayşe Su Eren (Rekreasyon Bölümü -3)
Nesibe Kaya (Antrenörlük Bölümü -4)
Tolga Yerlikaya (Antrenörlük Bölümü-4)

7. PROJENİN İŞLEYİŞİ:

➤ Proje personeli, bahar dönemi boyunca, bir hafta önce yapacağı periyodik toplantılarla “Proje İş Planını gözden geçirecek; Uygulanacak rekreatif etkinlikleri dikkate alarak,

1. Yaşlı bakım merkezinde yapılacak olan spor ve rekreatif etkinliklerin planlanması;
2. Kullanılacak ekipmanların belirlenmesi ve temin edilmesi;

3. Haftalık programlara göre rekreatif etkinlik ve spor faaliyetlerinin yapılması;
4. Etkinliklerin etkisinin ve sonuçlarının değerlendirilmesi...

8. PROJENİN SÜRESİ:

14 Hafta: 2024-2025 Akademik Yılı, Bahar Dönemi boyunca; Yaşlı bakım merkezlerinde haftalık en az üç (3) saat, planlanmış uygulamalar

9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:

1. Görüşme ve yazışmaların gerçekleştirilmesi;
2. Projenin gerçekleştirileceği alanların temizliği ve güvenliğinin sağlanması;
3. Spor ve rekreatif etkinlikler alanlarının belirlenmesi, düzenlenmesi ve iyileştirilmesi;
4. Spor ve Egzersiz Uygulamaları, (Denge, esneklik ve kas gücünü artırmaya yönelik hafif tempolu egzersizler. Sandalye egzersizleri, Ağırlık egzersizleri, Aqua terapi).
5. Etkinlikler; fiziksel egzersizler, doğa yürüyüşleri ve sosyal oyunlar olarak üç temel başlıkta planlanmıştır
6. Uygulamalar sırasında yaşlı bireylerin güvenliğine, katılım isteğine ve fiziksel uygunluk düzeylerine dikkat edilmiştir.
7. Alanların amacına/işleyişine uygun kullanımının sağlanması;
8. Farklı egzersiz ve aktivitelerin planlanıp uygulanması...

10. PROJENİN MALİYETİ:

Üniversitemiz, Fakültemiz, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü ve Yerel Yönetimlerin öz kaynakları ile yürütülecek, emek-yoğun bir projedir. Sponsorlardan, on bin (20890.00) TL. karşılığı, aynî katkı beklenmektedir:

Giderler	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı (TL)	Tutar (TL)
1. Direnç Bandı	10 Adet	10	290.00	2900.00
2. İçme Suyu (küçük)	12 Koli	288	180.00	2160.00
3. TheraBand	10 Adet	10	237.00	2370.00

4. Step Tahtası	10 Adet	10	750.00	7500.00
5. Pilates Matı	12 Adet	12	280.00	3360.00
6. Pilates Topu	10 Adet	10	180.00	1800.00
7. Tenis Topu	20 Adet	20	40.00	800.00
TOPLAM			20890.00	
Bütçe Kalemleri		Yaşam Boyu Spor Yaşlı Bakım Merkezlerinde Rekreatif ve Sportif Etkinliklerle Destek Projesi		
Gelirler / Kaynak	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı (TL)	Tutar (TL)
1. Direnç Bandı / Akdeniz Üniversitesi	10 Adet	10	290.00	2900.00
2. İçme Suyu (küçük) /	12 Koli	288	180.00	2160.00
3. TheraBandı/ Akdeniz Üniversitesi	10 Adet	10	237.00	2370.00
4. Step Tahtası / Akdeniz Üniversitesi	10 Adet	10	750.00	7500.00
5. Pilates Matı / Akdeniz Üniversitesi	12 Adet	12	280.00	3360.00
6. Pilates Topu / Akdeniz Üniversitesi	10 Adet	10	180.00	1800.00
7. Tenis Topu / Akdeniz Üniversitesi	20 Adet	20	40.00	800.00
TOPLAM			20890.00	
Bütçe Kalemleri				
Yaşam Boyu Spor Yaşlı Bakım Merkezlerinde Rekreatif ve Sportif Etkinliklerle Destek Projesi				
Gelirler / Kaynak	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı (TL)	Tutar (TL)
1. Direnç Bandı / Akdeniz Üniversitesi	10 Adet	10	290.00	2900.00
2. İçme Suyu (küçük) /	12 Koli	288	180.00	2160.00
3. TheraBandı/ Akdeniz Üniversitesi	10 Adet	10	237.00	2370.00
4. Step Tahtası / Akdeniz Üniversitesi	10 Adet	10	750.00	7500.00
5. Pilates Matı / Akdeniz Üniversitesi	12 Adet	12	280.00	3360.00
6. Pilates Topu / Akdeniz Üniversitesi	10 Adet	10	180.00	1800.00
7. Tenis Topu / Akdeniz Üniversitesi	20 Adet	20	40.00	800.00
TOPLAM				20890.00

11.PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR, KATKILAR: Hedefler

- Projenin gerçekleştirileceği alanların temizliği ve güvenliğinin sağlanmak;
- Spor ve rekreatif etkinlikler alanlarının belirlenmesi, düzenlenmekve iyileştirilmek;
- Alanların amacına/işleyişine uygun kullanımının sağlamak;

- Yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye katılım oranı arttı; egzersiz alışkanlığı kazandırılmaya başlandı,
- Rekreatif ve sosyal etkinliklerle yaşlıların yaşam kalitesinde olumlu yönde gelişmeler gözlemlendi;
- Sosyal oyunlar ve grup çalışmaları, bireyler arası iletişimi ve sosyal bağları güçlendirdi;
- Etkinliklerin eğlenceli ve müzikli olması, ruh hâli üzerinde pozitif etki yarattı;
- Katılımcılar, haftalık programlarında bu tür etkinliklerin devam etmesini talep etti;
- Toplumda yaşlı bireylerin aktif yaşama katılabileceğine dair farkındalık oluşturuldu;
- Projede görev alan öğrenciler, toplumsal duyarlılık, gönüllülük bilinci ve yaşlı bireylerle iletişim becerileri kazandı....
- Farklı egzersiz ve aktivitelerin planlanıp uygulayarak yaşamsal fonksiyonlarına destek sağlandı...

12.PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:

- Proje, çıktılarına bağlı olarak, gelecek yıl / yıllarda, diğer fakülte personellerinde de geliştirilerek uygulanabilir;
- Projeye, Üniversitemizin tüm çalışan personelleri eklenebilir;
- Yaşlı bakım merkezleri ve belediyelerle iş birliğinin sürdürülmesi;
- Etkinlik içeriklerinin yıl içinde çeşitlendirilerek uygulanması;
- Yaşlı bakım merkezleri ve belediyelerle iş birliğinin sürdürülmesi,
- Proje; diğer il, üniversite ve fakülteler için örnek oluşturabilir...

13. PROJENİN İŞ PLANI:

Projenin İş Planı

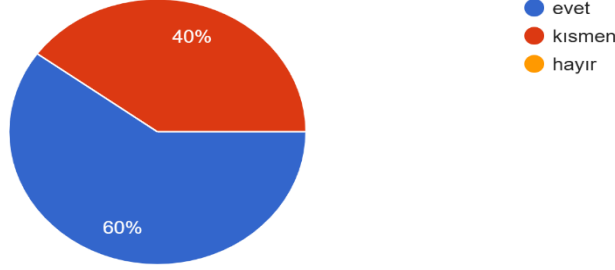
Etkinlik	Sorumluları	Tarihi	Notlar-Sonuç
Proje grubunun oluşturulması	Proje koordinatörü	15 Ekim 2024	Aktif-uyumlu çalışma önceliğiyle oluşturuldu...
Proje konusunun belirlenmesi	Proje grubu	25 Ekim 2024	Proje kurgulandı...
İletişim grubunun oluşturulması	Proje grubu sözcüsü	30 Ekim 2024	Oluşturuldu; TDP Yönergesi incelendi...
Projenin, gönüllülere tanıtılması	Proje grubu üyeleri	07 Kasım 2024	Projeye, sorumlu gönüllüler katıldı...
Projelendirmenin değerlendirilmesi	Proje grubu üyeleri	08 Kasım 2024	Proje, ara sınavda sunuldu...
Projenin, Bölüme teklif edilmesi	Doç.Dr.Erdi KAYA	8 Kasım 2024	Proje, Bölüm Kurulunda onaylandı...

Proje grubu toplantılarının plânı	Proje üyeleri ve danışmanı	23 Kasım 2024	Toplantı plân, programları yapıldı...
Uygulamalar planlandı	Proje ekibi	25 Kasım 2024	Proje İş Plânı oluşturuldu...
Projelendirmenin tamamlanması	Proje ekibi	22 Aralık 2024	Projeye son şekli verildi...
Proje hazırlıklarının sunumu	Proje ekibi	27 Aralık -2024	Proje hazırlıkları, final sınavında sunuldu...

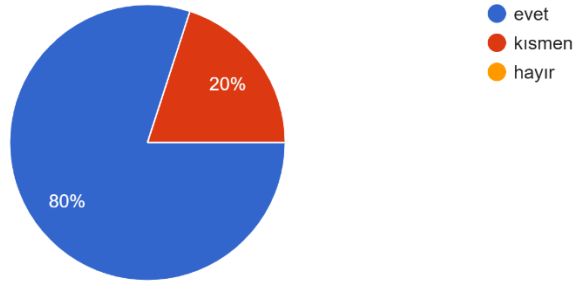
1. Hafta	Proje grubu, uygulamalar öncesi, son toplantısını yapacak; hazırlıkları gözden geçirildi...
2. Hafta	Fakültemizde öğretim görevlimizle toplantı yapıp program oluşturuldu...
3. Hafta	Neyin gerektiği ve nelerin kullanılacağı belirlendi...
4. Hafta	Hangi grupların yaşlı bakım evine ne zaman ve hangi günler gideceği belirlendi...
5. Hafta	Hangi etkinler yapılacağı planlandı, program yapıldı...
6. Hafta	Hangi yaşlı bakım evine gidileceği ayarlandı...
7. Hafta	‘Her yaş değerlidir ‘ sloganıyla Sunum yapılması için hazırlıklar yapıldı..
8. Hafta	Sunum için son hazırlıklar tamamlandı...
9. Hafta	Vize sunumu yapıldı...
10. Hafta	Yaşlı bakım evine gidilip mekan gözlemi ve tanışmalar tamamlandı..
11. Hafta	Nasıl bir çalışma yapılacaksa ortamına uygun hale getirildi...
12. Hafta	İlk hafta yaşlı bakım evine gidecek kişiler ayarlandı ve uygulama kağıda döküldü ...
13. Hafta	Düzenli programlar yapıldı haftalık saatler ve günler belirlendi...
14. Hafta	“Proje Değerlendirme ve Sonuç Raporu” hazırlandı...
15. Hafta	Projenin kamuoyuna sunumu yapılacak (26.05.2023); proje, AVESİS’ e eklendi...

14. DEĞERLENDİRME ANKETİ / SONUÇ RAPORU ÖZETİ:

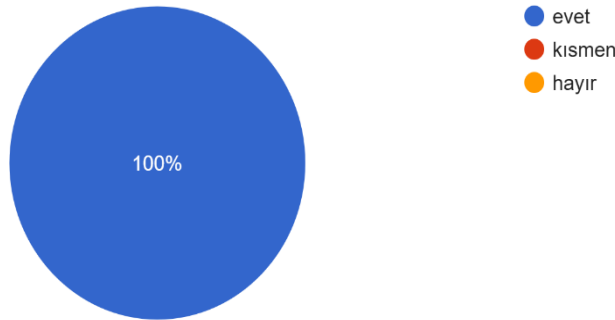
1. Proje kapsamında yapılan dersleri bilgilendirici buldunuz mu? (%)



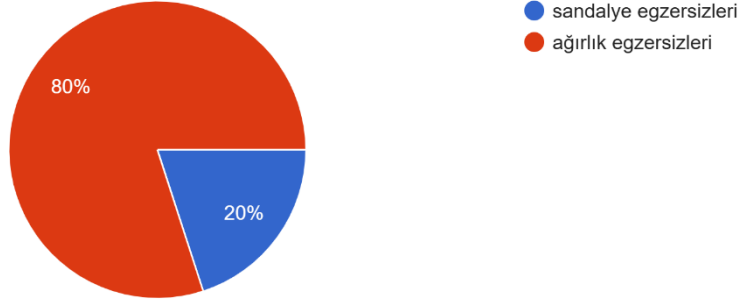
2. Egzersiz derslerinin size fiziksel ve psikolojik anlamda katkı sağladığını düşünüyor musunuz?



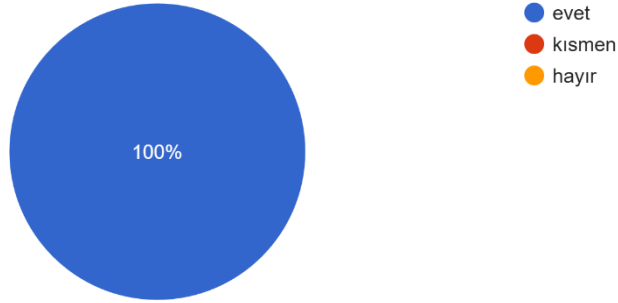
3. Bu Proje sizi, sağlıklı yaşam konusunda daha bilinçli hale getirdi mi? (%)



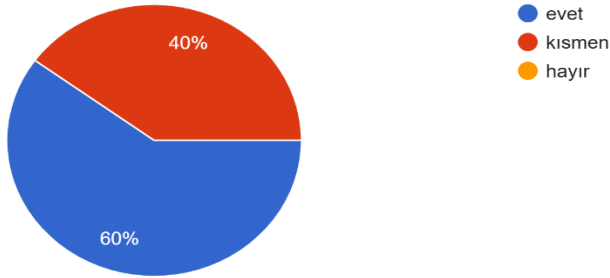
4. Projede, en yararlı gördüğünüz / düşündüğünüz etkinlik hangisi? (%)



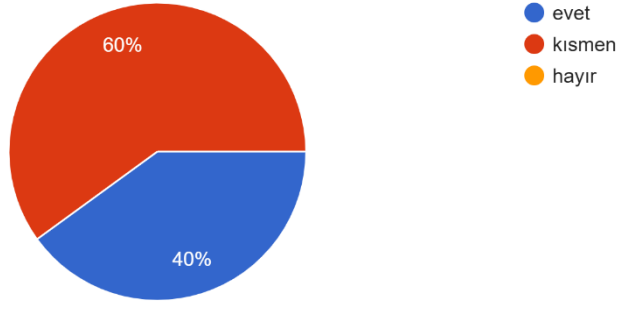
5.Etkinlik süresince kendinizi güvende ve desteklenmiş hissettiniz mi?



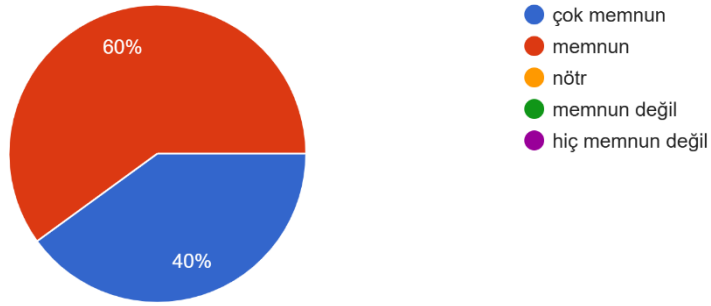
6.Etkinliklerde verilen bilgiler yeni şeyler öğrenmenize yardımcı oldu mu?



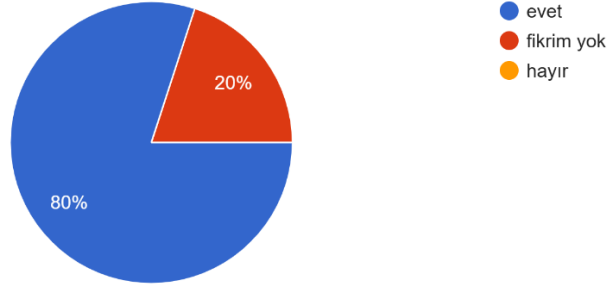
7.Genel olarak proje sürecinden memnun kaldınız mı?



8.Proje beklentilerinizi karşıladı mı?



9.Bu tür projelerin devam etmesini ister misiniz?



10.Proje / projede, keşke... (Lütfen tamamlayınız)

- Süre uzun tutulabilirdi...
- Daha kapsamlı olabilirdi...
- Yürüyüşler arttırılabilirdi...
- Hareketler daha ileri seviye olabilirdi...
- Daha düz bir zeminde yapılabilirdi...

