

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
Antrenörlük Eğitimi Bölümü

**TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ PROJE
FORMU**

1. PROJENİN ADI / SLOGANI:

“Yaşlı Bireylerde Sosyal Etkileşimi Güçlendirme Ve Yaşam Kalitesini Artırma Projesi ” / “Geçmişten geleceğe el ele!”

2. PROJENİN KONUSU:

Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin sosyal etkileşimlerini artırarak psikolojik, sosyal ve fiziksel yönden desteklenmelerini sağlamak.

3. PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:

- Huzurevinde yaşayan yaşlı bireyleri fiziksel aktivitelere teşvik etmek;
- Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin sosyal izolasyonunu azaltmak;
- Huzurevi ortamındaki sosyal iletişimi teşvik etmek;
- Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemek;
- Huzurevi ortamında pozitif sosyal kültür oluşturmak.

4. PROJENİN HEDEF KİTLESİ:

Huzurevinde ikamet eden 65 yaş üstü bireyler.

5. PROJEYİ DESTEKLEYECEK KURULUŞLAR:

Akdeniz Üniversitesi;
Spor Bilimleri Fakültesi;
Özel Asmalı Konak Huzurevi ve Yaşlı Bakım Merkezi.

6. PROJE PERSONELİ:

Proje Danışmanı : Doç. Dr. Tuba MELEKOĞLU
Proje Koordinatörü : Doç. Dr. Neşe TOKTAŞ
Proje Asistanları : Arş. Gör. Yılmaz SUNGUR
Proje Sözcüleri : Şuheda GÜNERİ (0 501 615 22 08)

Proje Grubu Üyeleri : Ece EROL
Şuheda GÜNERİ
Rabia DURAN
Kerem GÜL

Proje Gönüllüler : Ezgi KILIÇ (Antrenörlük Eğitimi Bölümü-2. Sınıf)
Samet KARAKEHYA (Antrenörlük Eğitimi Bölümü
2.Sınıf)
Akın ÇAKIR (Antrenörlük Eğitimi Bölümü-2. Sınıf)
Emirhan KAHRAMAN (Spor Yöneticiliği Bölümü-1.
Sınıf)
Gökberk AYTEKİN (Antrenörlük Eğitimi Bölümü-4.
Sınıf)
Muhammet Ali MERAL (Antrenörlük Eğitimi Bölümü
Mezunu)

7. PROJENİN İŞLEYİŞİ:

- Proje personeli, bahar dönemi boyunca, bir hafta önce yapacağı periyodik toplantılarla, “**Proje İş Planını**” izleyerek;
 1. Proje öncesi huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin fiziksel durumları, sosyal ihtiyaçları ve ilgi alanları belirleyecek;
 2. Etkinlikleri, sosyal etkileşimi ve fiziksel aktiviteyi aynı anda destekleyecek şekilde yapılandırılacak;
 3. Uygulama süresince yaşlı bireylerin geri bildirimleri gözlemlenecek ve not alınacak;
 4. Haftalık planlara göre, etkinlikleri güvenle uygulayacak, raporlandıracak;
 5. Süreci, bazı ölçme araçları ile izleyecek ve değerlendirecektir.

8. PROJENİN SÜRESİ:

14 Hafta: 2025-2026 Akademik Yılı, Bahar Dönemi.
Haftada iki (2) saat uygulama.

9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:

1. Sinapsoloji egzersizlerinin uygulanması;
2. Spor ve rekreasyon alanlarının düzenlenmesi, iyileştirilmesi;
3. İlişkileri geliştirecek, rehberli sohbetlerin yapılması;
4. Yapıcı-rekabetçi, mini turnuvalar düzenlenmesi;
5. İnce motor becerileri destekleyecek, el işi çalışmalarının uygulanması.

10. PROJENİN MALİYETİ:

MALİYET TABLOLARI

GİDER KALEMİ	AÇIKLAMA	TAHMİNİ TUTAR (TL)
Atölye malzemeleri	Boya, kâğıt, el işi malzemeleri vb.	5.000
İkramlar	Meyve suyu, kurabiye, kuru pasta vb.	1.500
Kitap	Okuma etkinliği için kısa kitaplar	1.500
Ulaşım giderleri	Gönüllülerin ve proje grubunun ulaşım desteği	5.000
Beklenmedik ihtiyaçlar	Ek malzeme veya küçük acil giderler	2.000
TOPLAM		15.000

GELİR KALEMİ/KAYNAK	AÇIKLAMA	TAHMİNİ TUTAR (TL)
Atölye malzemeleri / Proje grubu	Boya, kâğıt, el işi malzemeleri vb.	5.000
İkramlar / Proje grubu	Meyve suyu, kurabiye, kuru pasta vb.	1.500
Kitap / Proje grubu	Okuma etkinliği için kısa kitaplar	1.500
Ulaşım giderleri / Proje grubu	Gönüllülerin ve proje grubunun ulaşım desteği	5.000
Beklenmedik ihtiyaçlar / Proje grubu	Ek malzeme veya küçük acil giderler	2.000
TOPLAM		15.000

11. PROJEDEN BEKLENEN SONUÇ VE KATKILAR:

- Hedef kitlenin; rekreatif etkinliklerle, sosyal etkileşim artışı;
- Hedef kitlenin; isteyerek, düzenli egzersiz yapma alışkanlığı kazanmaları;
- Hedef kitlenin; kendini değerli ve faal hissetmeleri;
- Hedef kitlenin; yalnızlık hissinin ve sosyal izolasyonunun azalması beklenmektedir

12. PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:

- Proje sonunda elde edilen geri bildirimler, gelecekte yapılacak benzer çalışmalar için rehber olarak kullanılacaktır.
- Proje çıktılarının (fotoğraflar, deneyimler, değerlendirme raporları) arşivlenmesi ve yeni projelerde örnek model olarak paylaşılması hedeflenmektedir.

13. PROJENİN İŞ PLANI:

Proje Hazırlıkları (Güz Dönemi):

TARİH	ETKİNLİK
9 Ekim 2025	Proje grubu oluşturuldu.
10 Ekim 2025	Proje grubu ilk toplantısını yaptı.
16 Ekim 2025	Proje WhatsApp grubu oluşturuldu.
17 Ekim 2025	Proje konusu belirlendi.
20 Ekim 2025	Proje etkinlikleri için alanda yetkin kişilerle görüşüldü.
24 Ekim 2025	Huzurevleri ile görüşülmeye başlandı.
31 Ekim 2025	Projeyi geliştirme kapsamında ikinci toplantı yapıldı.
4 Kasım 2025	Projeyi geliştirme kapsamında üçüncü toplantı yapıldı.
6 Kasım 2025	Vize sunumu yapıldı.
10 Kasım 2025	Özel Asmalı Konak Huzurevi ve Yaşlı Bakım merkezi müdürü Hasret Hanım ile görüşülüp iş planı paylaşıldı.
14 Kasım 2025	Proje formu ve sözleşme danışman hocamıza ve dersin hocasına gönderildi.
20 Kasım 2025	Projede kullanılacak materyallerin güncel fiyatları araştırıldı.
16 Aralık 2025	Etkinlik yapılandırma ve kaynaşma amaçlı demo ders yapıldı.

Proje Uygulamaları (Bahar Dönemi):

1.HAFTA	<i>Yaşlı bireyler ile tanışma, programı açıklama ve ön testlerin alınması.</i>
2.HAFTA	<i>İkili görev egzersizleri ve rehberli sohbetler.</i>
3.HAFTA	<i>Mandala boyama etkinliği ve eski müzik dinletisi.</i>
4.HAFTA	<i>İkili görev egzersizleri.</i>
5.HAFTA	<i>Mini tavla turnuvası </i>
6.HAFTA	<i>İkili görev egzersizleri ve şarkı devam ettirme oyunu.</i>
7.HAFTA	<i>Taş boyama ve origami etkinliği.</i>
8.HAFTA	<i>İkili görev egzersizleri.</i>
9.HAFTA	<i>Kil şekillendirme ve eski müzik dinletisi.</i>
10.HAFTA	<i>İkili görev egzersizleri ve kil boyama.</i>
11.HAFTA	<i>Mini tavla turnuvası</i>
12.HAFTA	<i>İkili görev egzersizleri ve karakalem çizimi.</i>
13.HAFTA	<i>Son testlerin alınması ve rehberli sohbetler.</i>
14.HAFTA	<i>Kısır ve pastalı veda partisi.</i>

14. DEĞERLENDİRME ANKETİ / SONUÇ RAPORU ÖZETİ: