

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ Rekreasyon Bölümü

TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ PROJE FORMU

1. PROJENİN ADI / SLOGANI:

" Aktif Yaşam: Yaşlılarda Egzersiz "

"Birlikte egzersiz yapacağız,birlikte güleceğiz,çünkü yaşlanmak yalnız kalmak değildir!"

2. PROJENİN KONUSU:

Yaşlı bireylerde fiziksel aktivite eksikliği, sosyal izolasyon ve zihinsel gerileme risklerini azaltmak; egzersiz ve sohbet etkinlikleri yoluyla bedensel, ruhsal ve sosyal iyilik halini geliştirmek.

Gerekçe;

Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2023) yaşlılarda düzenli fiziksel aktivitenin düşme riskini azalttığını, depresyon semptomlarını hafiflettiğini ve bilişsel işlevleri koruduğunu belirtmektedir.

Ayrıca sosyal etkileşim, yalnızlık hissini azaltarak yaşlı bireylerde yaşam doyumunu artırır.

Bu nedenle proje, yaşlı bakım merkezlerinde bütüncül bir yaklaşım sunmayı hedeflemektedir.

3. PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:

- Yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteler yoluyla hareket kabiliyetini artırmak, düşme ve sakatlanma riskini azaltmak.
- Düzenli egzersiz ve sosyal etkileşimlerle ruhsal iyilik hâlini desteklemek, depresyon ve yalnızlık hissini azaltmak.
- Sohbet ve grup etkinlikleriyle sosyal bağları güçlendirerek yaşlı bireylerin toplumsal katılımını artırmak.
- Fiziksel, ruhsal ve sosyal alanlarda bütüncül bir iyilik hâli sağlayarak aktif yaşlanma bilincini geliştirmek.

4. PROJENİN HEDEF KİTLESİ:

Proje, huzurevlerinde yaşayan yaşlı bireyleri kapsamaktadır.

5. PROJEYİ DESTEKLEYECEK KURULUŞLAR:

Akdeniz Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
• Antalya Aile ve Sosyal
Hizmetler İl Müdürlüğü
• Gençlik ve Spor İl
Müdürlüğü
• Antalya Büyükşehir
Belediyesi
• Huzurevi yönetimi
• Görüşmeleri devam
eden sponsorluklar

6. PROJE PERSONELİ:

Proje Danışmanı: Öğr. Gör. Merve KAPLAN GÜRÜN

Proje Asistanı: Fatma Arslan (Doktora Öğrencisi)

Proje Sözcüleri:

Mazlum EFE (20224804031)
Yasemin BAKAL (20224804019)

Proje Grubu Üyeleri:

Kumsal KULA (20224804004)
Hanif Serhan ARICI (20224804076)
Süleyman ÇAKAL (20224804038)
Pelin ARAN (20224804006)

Proje Gönüllüleri:

7. PROJENİN İŞLEYİŞİ:

Proje ekibi, bahar dönemi boyunca haftalık toplantılarla “Proje İş Planını” gözden geçirerek, huzurevindeki yaşlı bireylerin ihtiyaç ve önceliklerini dikkate alacak:

- Katılımcıların boş zamanlarını etkin bir şekilde kullanmalarını sağlayacak rekreatif aktiviteler düzenlemek;
- Yaşam doyumu, ruhsal durum ve fiziksel sağlık süreçlerini ön test ve son testlerle değerlendirmek;
- Çeşitli fiziksel ve sosyal etkinliklerle katılımcılara farklı deneyimler sunmak;
- Yaşlı bireylerin bedensel ve sosyal yetkinliklerini artırmak için destek sağlamak;
- Huzurevinde farklı grup etkinlikleri gerçekleştirerek sosyal etkileşimlerini güçlendirmek;
- Bahar dönemi sonunda, tüm katılımcıların dahil olacağı “Hareketle Mutlu Yaşam” final etkinliğini düzenlemek.

8. PROJENİN SÜRESİ:

2025-2026 Akademik Yılı, Bahar Dönemi boyunca;
Haftada 3 saat, planlanmış uygulamalar planlanacaktır.

9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:

- Huzurevi yönetimi ve katılımcılar ile ön görüşmelerin yapılması ve gerekli yazışmaların tamamlanması;
- Projenin tanıtımı için bilgilendirici duyuruların hazırlanması ve katılımcılara yönelik anket uygulamalarının yapılması;
- Huzurevi sakinleri ve çalışanları için bilgilendirme toplantılarının düzenlenmesi;
- Planlanan rekreatif etkinlikler hakkında katılımcıların bilgilendirilmesi, farkındalıklarının artırılması ve yönlendirilmesi;
- Uygulanacak etkinliklerin detaylı şekilde planlanması ve uygun materyallerin hazırlanması.

10. PROJENİN MALİYETİ:

11. PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR, KATKILAR: Hedefler

- Yaşlı bireylerin stres düzeylerinde azalma ve genel yaşam memnuniyetinin artması;
- Katılımcılar arasında sosyal bağların güçlenmesi ve topluluk ruhunun desteklenmesi;
- Aktif ve anlamlı zaman geçirme alışkanlığının kazanılması;
- Huzurevi ortamında pozitif etkileşim ve dayanışma kültürünün gelişmesi

12. PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:

Proje, uygulama sürecinde elde edilen deneyimler ve katılımcılardan alınan geri bildirimler doğrultusunda her yıl iyileştirilecek; farklı huzurevlerinde de uygulanabilir hâle getirilecektir. Ayrıca, projenin başarılı sonuçlarının paylaşılmasıyla benzer sosyal hizmet Merkezlerinde yaygınlaştırılması hedeflenmektedir.

13. PROJENİN İŞ PLANI: Öngörü

Etkinlik	Sorumluları	Tarih i	Notlar-Sonuç
Proje grubunun oluşturulması	Proje koordinatörü	23 Eylül 2025	Aktif-uyumlu çalışma önceliğiyle oluşturuldu...
Proje konusunun belirlenmesi	Proje grubu	15 Ekim 2025	Proje kurgulandı...
İletişim grubunun oluşturulması	Proje grubu sözcüsü	21 Ekim 2025	Oluşturuldu; TDP Yönergesi incelendi...
Projenin, gönüllülere tanıtılması	Proje grubu üyeleri	21. Ekim 2025	Projeye, sorumlu gönüllüler katıldı...

Projelendirmenin değerlendirilmesi	Proje grubu üyeleri	Kasım 2025	Proje, ara sınavda sunulacak.
Projenin, Bölüme teklif edilmesi	Öğr. Gör. Merve KAPLAN GÜRÜN	Kasım 2025	Proje, Bölüm Kuruluna sunulacak.
Proje grubu toplantılarının plânı	Proje üyeleri ve danışman	Kasım 2025	Toplantı plân, programları yapılacak...
Uygulamalar planlandı	Proje ekibi	Aralık 2025	Proje İş Plânı oluşturulacak... Etkinlik planlanması düzenlenecek.
Projelendirmenin tamamlanması	Proje ekibi	Aralık 2025	Projeye son şekli verildi...
Proje hazırlıklarının sunumu	Proje ekibi	Aralık 2025	Proje hazırlıkları, final sınavında sunulacak...

Hafta	Aktivite / Açıklama	Notlar
1	Katılımcılarla tanışma, beklentilerin paylaşılması ve hafif esneme çalışmaları yapılacaktır.	Ön Test
2	Hafif denge egzersizleri, yürüyüş ve el-hafıza çalışmaları ile sosyal kaynaşma sağlanacaktır.	
3	Sandalyede ve ayakta yapılan hafif esneme ve yürüyüş egzersizleri ile fiziksel aktivite artırılacaktır.	
4	Hafif kardiyo ve müzik eşliğinde ritmik hareketler, masa ve denge egzersizleri uygulanacaktır.	
5	Yürüyüş, masa ve sandalye egzersizleri ile katılımcıların günlük hareket kapasitesi desteklenecektir.	
6	Önceki haftaya benzer şekilde yürüyüş ve hafif direnç egzersizleri tekrar edilecek, süre kademeli artırılacaktır.	
7	Hafif kardiyo, denge ve el egzersizleri ile kas gücü ve koordinasyon çalışmaları yapılacaktır.	
8	Kardiyo ve denge egzersizleri devam edecek, grup aktiviteleri ile sosyal etkileşim desteklenecektir.	
9	Grup oyunları, hafif yürüyüş ve ritmik hareketler ile hem fiziksel hem zihinsel aktivite sağlanacaktır.	
10	Sosyal oyunlar ve hafif aerobik ile katılımcıların motivasyonu artırılacaktır.	
11	Fonksiyonel egzersizler ve hafıza çalışmaları ile dikkat ve koordinasyon güçlendirilecektir.	
12	Fonksiyonel egzersizler tekrar edilecek, zihinsel ve fiziksel aktivite dengeli olarak uygulanacaktır.	
13	Kombine aktiviteler ile yürüyüş, esneme, denge ve el hareketleri birleştirilecektir.	
14	Kombine aktiviteler devam edecek, katılımcıların gelişimi gözlemlenecektir.	
15	Katılımcıların genel durumu değerlendirilecek, grup sohbeti ve kutlama yapılacaktır.	Son Test

14. DEĞERLENDİRME ANKETİ / SONUÇ RAPORU ÖZETİ: