

# **AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**

## **SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ Rekreasyon Bölümü**

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

#### **1. PROJENİN ADI / SLOGANI:**

Yaşlı Bireyler İçin Hareket, Sosyalleşme ve Yaşam Enerjisi Projesi

**“Aktif Yaşam, Mutlu Yaşam”**

#### **2. PROJENİN KONUSU:**

Yaşlı bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal yaşam kalitelerini artırmak amacıyla düzenli spor, oyun ve grup etkinliklerinin planlanması ve uygulanması

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

Yaşlı bireylerin fiziksel sağlık ve hareket becerilerini desteklemek,

Sosyal etkileşimi ve iletişimi güçlendirmek,

Zihinsel canlılık ve motivasyonu artırmak,

Yaşlılara yönelik toplumsal farkındalık oluşturmak,

Gönüllü katılım bilincini geliştirmek.

#### **4. PROJENİN HEDEF KİTLESİ:**

Antalya Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü'ne bağlı huzurevleri ve yaşlı bakım merkezlerinde yaşayan bireyler.

#### **5. PROJEYİ DESTEKLEYECEK KURULUŞLAR:**

Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Antalya Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü

## **6. PROJE PERSONELLERİ:**

**Proje Danışmanı:** Doç. Dr. Erdi KAYA

**Proje Sözcüleri:** Özcan AHMEDOĞLU (5346875122)  
Yaren SARI (5416402853)

**Proje Grubu Üyeleri:** Kübra ÖZBEK (20224804003)  
Abdülşamet Dünder (20234806401)  
Yaren SARI (202248040010)  
Özcan AHMEDOĞLU (20224804024)

**Proje Gönüllüleri:** Ferhan Yıldırım (Rekreasyon Bölümü 3.Sınıf)

Zeliha Nur Karakuş (20244804303) Rekreasyon 2.Sınıf

Gülnaz Cingiz (20254804043) Rekreasyon 1.Sınıf

## **7. PROJENİN İŞLEYİŞİ:**

Proje ekibi her hafta düzenli toplantılar yaparak etkinlik planlarını oluşturacaktır. Uygulamalar yaşlı bakım merkezlerinde yürütülecek, faaliyetlerin içeriği şu şekilde olacaktır:

1. Egzersiz, denge ve nefes çalışmaları,
2. Grup oyunları ve rekreatif etkinlikler.
3. Hafıza çalışmaları, fonksiyonel antrenman, serbest ağırlık çalışmaları, **theraband, sandalye egzersizleri**
4. Etkinlik sonrası geri bildirim ve değerlendirme toplantıları.
5. Bireylerin denge egzersizleri üzerindeki ön ve son test alınması.( Tek Ayak Üzerinde Durma Testi, Timed Up and Go (TUG) Testi, Tekrarlı Oturma-Kalkma Testi)

## **8. PROJENİN SÜRESİ:**

**12 Hafta – 2025-2026 Akademik Yılı Bahar Dönemi**

Haftada en az 3 saatlik uygulamalar planlanacaktır.

### **9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:**

Proje alanı ve ekipmanlarının belirlenmesi,  
Spor ve rekreatif etkinliklerin düzenlenmesi,  
Eğitsel aktivitelerin yürütülmesi,  
Katılımcı geri bildirimlerinin toplanması,  
Etkinlik raporlarının hazırlanması.

### **10. PROJENİN MALİYETİ:**

Projemiz, Üniversitemiz, Fakültemiz, Antalya Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü öz kaynakları ile yürütülecek emek-yoğun bir projedir. Projenin gelir-gider kalemleri belirlenmiş ve bütçelendirilmiştir.

### **11. PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR, KATKILAR:**

- Yaşlı bireylerin fiziksel ve zihinsel refahında artış,
- Sosyal etkileşim düzeyinin yükselmesi,
- Toplumda yaşlılık bilincinin güçlenmesi,
- Öğrencilerde gönüllülük ve sosyal sorumluluk farkındalığının artması.

### **12. PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:**

Proje, elde edilen deneyim ve geri bildirimlere göre her yıl geliştirilecek ve farklı merkezlerde uygulanabilir hale getirilecektir. Üniversite genelinde yaygınlaştırılması hedeflenmektedir.

### **13. PROJENİN İŞ PLANI VE BÜTÇE TABLOSU:**

#### **PROJENİN İŞ PLANI**

| <b>Hafta</b> | <b>Aşama</b>                | <b>Uygulama İçeriği</b>                                                     | <b>Değerlendirme / Toplantı</b>                                  |
|--------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1            | Tanışma ve Ön Bilgilendirme | Huzurevi yönetimiyle görüşme, katılımcılarla tanışma, proje bilgilendirmesi | Ön testler: Tek Ayak Üzerinde Durma, TUG, Tekrarlı Oturma–Kalkma |

| Hafta | Aşama                             | Uygulama İçeriği                                                                                  | Değerlendirme / Toplantı                      |
|-------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 2     | Alan Düzenleme & Ekipman Tanıtımı | Etkinlik alanının düzenlenmesi, spor materyallerinin tanıtımı, nefes ve mobilizasyon egzersizleri | Haftalık ekip toplantısı                      |
| 3     | Uyum ve Alıştırma                 | Sandalye egzersizleri, hafif denge ve nefes çalışmaları, basit grup oyunları                      | Etkinlik sonrası geri bildirim                |
| 4     | Denge Odaklı Uygulamalar          | Ayakta ve oturarak denge egzersizleri, destekli tek ayak çalışmaları                              | Haftalık değerlendirme toplantısı             |
| 5     | Kuvvet & Fonksiyonel Antrenman    | Theraband çalışmaları, sandalye egzersizleri, fonksiyonel hareketler                              | Etkinlik sonrası değerlendirme                |
| 6     | Bilişsel & Hafıza Çalışmaları     | Hareketli hafıza oyunları, sayı-renk eşleştirme, nefes egzersizleri                               | Haftalık ekip toplantısı                      |
| 7     | Rekreatif Grup Oyunları           | Top oyunları, el-göz koordinasyonu, sosyal etkileşim etkinlikleri                                 | Etkinlik sonrası geri bildirim                |
| 8     | Denge & Serbest Ağırlık           | Hafif serbest ağırlık çalışmaları, denge egzersizleri, gevşeme                                    | Haftalık değerlendirme toplantısı             |
| 9     | Günlük Yaşam Odaklı Egzersizler   | Oturma-kalkma, yürüme ve yön değiştirme çalışmaları                                               | Etkinlik sonrası değerlendirme                |
| 10    | Koordinasyon & Reaksiyon          | Renkli alan oyunları, reaksiyon geliştirme çalışmaları                                            | Haftalık ekip toplantısı                      |
| 11    | Genel Tekrar & Pekiştirme         | Önceki egzersizlerin tekrarı, bireysel uyarlamalar, grup oyunları                                 | Ön kapanış değerlendirmesi                    |
| 12    | Genel Tekrar & Pekiştirme         | Önceki egzersizlerin tekrarı, bireysel uyarlamalar, grup oyunları                                 | Ön kapanış değerlendirmesi                    |
| 13    | Genel Tekrar & Pekiştirme         | Önceki egzersizlerin tekrarı, bireysel uyarlamalar, grup oyunları                                 | Ön kapanış değerlendirmesi                    |
| 14    | Geri Bildirim & Kapanış           | Son testlerin uygulanması, kapanış etkinliği                                                      | Son testler, anketler ve değerlendirme raporu |

## PROJENİN MALİYET TABLOSU

| Sıra No | Gider Kalemi                   | Açıklama                              | Tutar (TL)       |
|---------|--------------------------------|---------------------------------------|------------------|
| 1       | Theraband                      | Farklı direnç seviyelerinde (10 adet) | 1.200            |
| 2       | Serbest Ağırlıklar             | Dambıl seti ve ağırlık topları        | 1.500            |
| 3       | Denge Ekipmanları              | Denge tahtası ve denge pedi           | 1.000            |
| 4       | Sandalye Egzersiz Materyalleri | Dayanıklı spor sandalyeleri           | 1.200            |
| 5       | Top ve Oyun Materyalleri       | Yumuşak toplar ve grup oyun araçları  | 700              |
| 6       | Test Ölçüm Materyalleri        | Kronometre ve test formları           | 500              |
| 7       | Kırtasiye Giderleri            | Anket, çıktı ve rapor malzemeleri     | 600              |
| 8       | Ulaşım (Gidiş-Geliş)           | 12 hafta boyunca proje ekibi ulaşımı  | 1.800            |
|         | <b>TOPLAM GİDER</b>            |                                       | <b>10.000 TL</b> |