

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ Spor Yöneticiliği Bölümü

TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ PROJE FORMU

1) PROJENİN ADI / SLOGANI:

“Yaşlı Bireyleri, Zihinsel ve Fiziksel Aktiviteler ile Destekleme Projesi”
“Hem Yaş Al Hem Zinde Kal!”
“Değişimi Yaş Değil; Yaşam Belirler!”

2) PROJENİN KONUSU:

Yaşlı bireylerin, zihinsel ve fiziksel aktivitelerle yaşam kalitelerini artırmak...

3) PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:

- ◆ İleri yaştaki bireylerin, sağlıklı yaşlanmalarına katkı sağlamak;
- ◆ İleri yaştaki bireylerin, uygun etkinliklerle, yaşam kalitelerini artırmak;
- ◆ Yaşlı bireylerin, kaygı ve stres kontrolü ile zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmek.

4) PROJENİN HEDEF KİTLESİ:

Antalya Tazelenme Üniversitesi’nde bulunan, altmış (60) yaş ve üzeri bireyler.

5) PROJEYİ DESTEKLEYEN KURULUŞLAR:

- ◆ Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi;
- ◆ Tazelenme Üniversitesi;

6) **PROJE PERSONELİ:**

Proje Danışmanı : Prof. Dr. Kemal Alparslan ERMAN

Proje Koordinatörü : Öğr. Gör. Yılmaz KAPLAN

Proje Asistanı : Öğr. Gör. Dr. Nihat AYÇEMAN

Proje Sözcüleri : Buse Işıl DURDURUR (552 080 41 53)
Esra GÜNGÖR (538 686 09 54)

Proje Grubu Üyeleri: Buse Işıl DURDURUR
Esra GÜNGÖR
Sevgi PAMUKLAR
Harun ŞAHİN

Proje Gönüllüleri : İshak Ezici TİCE
Aysel Sıla AKSOY
Nida Nur ÖZER
Tutku Alara MURAT

7) **PROJENİN İŞLEYİŞİ:**

1. Proje grubu, bahar dönemi boyunca, haftalık uygulamalarını, öncesinde yapılan toplantılar ile belirler.
2. Projenin “İş Planı” çerçevesinde; koordinatif, zihinsel ve fiziksel özellikleri geliştirici aktiviteler uygulanır;
3. Yaşlı bireylerde yaşam kalitesini arttırmaya, farkındalık oluşturmaya, toplumsal temas ve gelişim kazandırmaya yönelik etkinlikler yaptırmak.

8) **PROJENİN SÜRESİ:**

14 Hafta: 2025-2026 Akademik Yılı, Bahar Dönemi;
Haftada İki (2) Saat Uygulanacaktır.

9) **PROJENİN ETKİNLİKLERİ:**

1. Etkinlik yapılacak kurumlarla görüşme ve yazışmalar yapmak;
2. Projeyi, ilgililerine duyurmak;
3. Hafta içerisinde, ileri yaştaki bireylerin yaşam kalitesi ve sosyal gelişimlerini pekiştirici fiziksel, zihinsel ve drama etkinlikleri yaptırmak;

4. Projenin sağladığı değişimleri ölçmek ve değerlendirmek.

10)PROJENİN MALİYETİ:

Malzemelerin belirlenmesi, alınması ve kullanılması Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Antalya Büyükşehir Belediyesi özkaynakları ile yürütülecek olan emek-yoğun bir projedir.

Bütçe Kalemleri	Yaşlı Bireylere, Zihinsel ve Fiziksel Aktiviteler ile Destekleme Projesi			
Giderler	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı (TL)	Tutar (TL)
1. Tişört	30 adet	30	350	10500
2. İçme Suyu (küçük)	20 koli	240	15	3600
3.Tenis Topu	30 adet	30	70	2100
4. Şapka	30 adet	30	250	7500
5. Broşür	300 adet	300	2	600
TOPLAM				24300

Bütçe Kalemleri	Yaşlı Bireylere, Zihinsel ve Fiziksel Aktiviteler ile Destekleme Projesi			
Gelirler / Kaynaklar	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı (TL)	Tutar (TL)
1. Tişört (ABB)	30 adet	30	350	10500
2. İçme Suyu (küçük)(ABB)	20 koli	240	15	3600
3.Tenis Topu (SBF)	30 adet	30	70	2100
4. Şapka (ABB)	30 adet	30	250	7500
5. Broşür (SBF)	300 adet	300	2	600
TOPLAM				24300

11)PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR, KATKILAR:

- ♦ Yaşlı bireylerin, fiziksel aktivitelerle bazı sağlık problemleri (denge, koordinasyon vb.) ile daha kolay baş etmelerini sağlamak;
- ♦ Yaşlı bireylerin, drama etkinlikleri aracılığıyla sosyalleşmelerine katkı sağlamak;
- ♦ Yaşlı bireylerin, zihinsel aktiviteler ile bilişsel yaşam kalitelerini arttırmak;
- ♦ Yaşlı bireylerin, yardım almadan egzersiz yapabilmelerini sağlamak.

12) PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:

- ♦ Üniversitedeki ilgili birimlerin, yaşlı bireylerle ilgili proje hazırlayıp uygulamaları için örnek oluşturabilir;
- ♦ Yaşlı bireylere, kendi başlarına da egzersiz yapabilme alışkanlığı kazandırabilir;
- ♦ Proje üyeleri mezun olduktan sonra da bu projeye benzer uygulamalarda yer alabilirler.

13) PROJENİN İŞ PLANI: Ek Tablo...

Proje Hazırlıkları (Güz Dönemi)

Etkinlik	Sorumluları	Tarihi	Notlar-Sonuç
Proje grubunun oluşturulması	Proje koordinatörü	01/10/2025	Aktif-uyumlu çalışma önceliğiyle oluşturuldu.
Proje konusunun belirlenmesi	Proje grubu	06/10/2025	Proje kurgulandı.
İletişim grubunun oluşturulması	Proje grubu sözcüsü	06/10/2025	Oluşturuldu; TDP Yönergesi incelendi.
Projenin, gönüllülere tanıtılması	Proje grubu üyeleri	15/10/2025	Projeye, sorumlu gönüllüler katıldı.
Projenin ön değerlendirilmesi	Proje grubu üyeleri	16/10/2025	Proje tanıtım amacıyla sunuldu.
Projenin, Bölüme teklif edilmesi	Prof. Dr. Kemal Alparslan ERMAN	20/10/2025	Proje, Fakülte Kurulunda onaylandı.
Proje grubu toplantılarının plânı	Proje üyeleri ve danışmanı	27/10/2025	Toplantı plan, programları yapıldı.
Projelendirmenin değerlendirilmesi	Proje grubu üyeleri	07/11/2025	Proje, ara sınavda sunuldu.
Kurum yazışmalarının yapılması	Proje grubu üyeleri	10/11/2025	Gerekli izinler alındı.
Uygulamaların planlanması	Proje ekibi	17/11/2025	Proje İş Planı oluşturuldu.
Projelendirmenin taslağının tamamlanması	Proje ekibi	24/11/2025	Projeye son şekli verildi.
Proje hazırlıklarının sunumu	Proje ekibi	25/12/2025	Proje hazırlıkları, final sınavında sunuldu.

Proje Uygulamaları (Bahar Dönemi)

1. Hafta	Proje grubu, uygulamalar öncesi, son toplantısını yapacak; hazırlıkları gözden geçirecek...
2. Hafta	Projenin tanıtım toplantıları yapılacak...
3. Hafta	Tazelenme Üniversitesi ziyaret edilecek. Anket ve ölçekler belirlenip aşama aşama uygulanacak...
4. Hafta	Tazelenme Üniversitesi ile ilgili birim ziyaret edildi ve projeyi uygulayacağımız alanlar gezilecek...
5. Hafta	Aktivite programları düzenlenecek...
6. Hafta	Antalya Tazelenme Üniversitesi tekrar ziyaret edilecek...
7. Hafta	Hazırlanan fiziksel ve bilişsel aktivitelerin plan ve programları yapıp uygulanacak...
8. Hafta	Zihinsel, Fiziksel ve drama egzersizlerinin plan ve programları yapıp uygulanacak...
9. Hafta	Yaşam kalitelerini arttırıcı uygulamalar yapılacak...
10. Hafta	Egzersiz alanlarının tanıtımı yapılacak ve kullanımı anlatılacak...
11. Hafta	Yaşlı bireylerin farkındalıkları geliştirmek amacıyla egzersiz eğitimi verilecek...
12. Hafta	Turnuva organizasyonları planlanacak ve uygulanacak...
13. Hafta	"Paydaş Değerlendirme Anketleri" uygulanacak; proje sunumu hazırlıkları yapılacak...
14. Hafta	"Proje Değerlendirme ve Sonuç Raporu" hazırlanacak...
15. Hafta	Projenin kamuoyuna sunumu yapılacak (... 12.2026); proje, AVESİS' e eklenecek...

14) DEĞERLENDİRME ANKETİ / SONUÇ RAPORU ÖZETİ: