

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 Gönüllüleri : 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, raporlandırarak;
 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	Top, boya, kâğıt, el işi malzemeleri vb.	5.000
Ulaşım giderleri	Gönüllülerin ve proje grubunun ulaşım desteği	5.000
Beklenmedik ihtiyaçlar	Ek malzeme veya küçük acil giderler	1.000
TOPLAM		11.000

GELİR KALEMİ	AÇIKLAMA	TAHMİNİ TUTAR (TL)
Atölye malzemeleri/Proje grubu	Boya, kağıt, el işi malzemeleri vb.	5.000
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		11.000

11. PROJENİN SONUÇ VE KATKILARI:

- 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 hissini ve sosyal izolasyonunun azalması.

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 HAZIRLIKLARI (GÜZ DÖNEMİ):

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 15.02.2026	Yaşlı bireyler ile tanışıldı. Program açıklandı ve ön ölçümler alındı.(kilo, boy, yağ oranı, el pençe kavrama ve sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği)
2.HAFTA 21.02.2026	Karton balığa ip geçirme ve bardak taşıma oyunu oynandı.
3.HAFTA 28.02.2026	JENGA oyunu oynandı.
4.HAFTA 07.03.2026	8 Mart dünya kadınlar günü kutlaması kapsamında çiçek dağıtıldı.
5.Hafta 14.03.2026	Mandalla kapak taşıma ve bilek-bardak-pinpon oyunu oynandı.
6.Hafta 21.03.2026	Ramazan Bayramı Tatili.
7.HAFTA 29.03.2026	Yaşlı bireylere nostaljik sorular soruldu, sohbet edildi ve cevaplarını tahtaya yazarak fotoğraf çekimi yapıldı.
8.HAFTA 04.04.2026	Kurdele sarma ve sopalarla top düşürme oyunu oynandı.
9.HAFTA 11.04.2026	Denge platformu oyunu oynandı.

10.HAFTA UNO kart oyunu ve kaşıkla pinpon taşıma oyunu oynandı.

18.04.2026

11.HAFTA UNO kart oyunu ve bardak taşıma oyunu oynandı.

25.04.2026

12.HAFTA Dart oynandı. Katılmak istemeyen yaşlı bireylerle sohbet edildi.

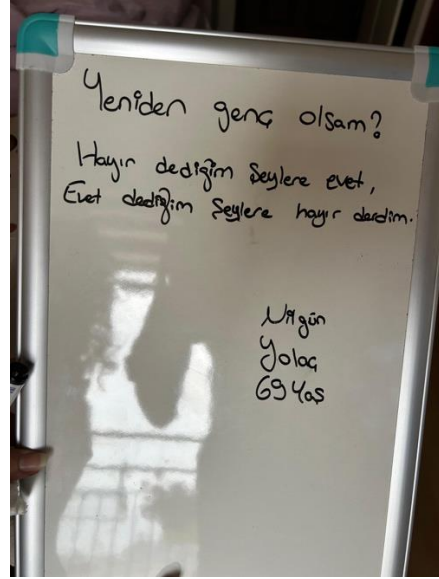
02.05.2026

13.HAFTA Tavla oynandı. Katılmak istemeyen yaşlı bireylerle sohbet edildi.

09.05.2026

14.HAFTA Son ölçümler alındı. (kilo, boy, yağ oranı, el pençe kavrama ve sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği.)

16.05.2026



14. DEĞERLENDİRME ANKETİ / SONUÇ RAPORU ÖZETİ:

ELDE EDİLEN BULGULAR VE ANALİZ

14 haftalık uygulama sonunda yapılan değerlendirmelerde Őu somut çıktılara ulaŐılmıştır:

Motor Beceri GeliŐimi: Katılımcıların el-pençe kavrama kuvvetinde artıŐ, statik denge sũresinde iyileŐme kaydedilmiŐtir.

Psikososyal Etki: Yapılan anket ve gũzlemler sonucunda, huzurevi sakinlerinin proje sayesinde kendilerini daha mutlu ve aktif hissettikleri, yalnızlık hislerinin azaldığı beyan edilmiŐtir.

Katılım Devamlılığı: Proje boyunca %80 gibi yũksek bir katılım oranı yakalanmıŐ, bu da faaliyetlerin hedef kitle tarafından benimsendiğini gũstermiŐtir.

SONUÇ VE DEğERLENDİRME

Bahar dũnemi boyunca yũrũtũlen bu toplumsal duyarlılık projesi, sadece fiziksel bir egzersiz programı olmanın utesine geçmiŐ; yaŐlılar için bir moral kaynağı, ũęrenciler için ise mesleki ve etik bir deneyim alanı oluŐturmuŐtur.

GELECEK DũNEM ũNERİLERİ

Bahçe aktivitelerinin ve açık hava yũrũyũŐlerinin sũresinin artırılması.

Gũnũllũ ũęrenci sayısının artırılarak daha fazla bireye "birebir ilgi" gũsterilmesi.

Fiziksel aktivite seanslarının haftada iki gũne çıkarılması.