

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Rekreasyon Bölümü

TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ

PROJE DEĞERLENDİRME SONUÇ RAPORU

PROJENİN ÖZETİ

Bu çalışma, Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi iş birliği, Gürsu Mahallesi Muhtarlığı desteği ve Prof. Dr. Faik Ardahan danışmanlığında, 2025-2026 yılları arasında Antalya ili Konyaaltı ilçesi Gürsu Mahallesi sakinlerine yönelik yürütülen "7'den 70'e Aktif Yaşam Mutlu Yaşam Projesi"nin süreç ve sonuçlarını incelemektedir. Araştırmanın amacı, mahalle sakinlerine aktif yaşam alışkanlığı kazandırırken, bireylerin fiziksel, ruhsal sağlığını desteklemek ve modern şehir hayatında zayıflayan mahalle bilinci ile sosyal sermayeyi güçlendirmektir. Türkiye'deki hareketsiz yaşam oranlarının yüksekliği ve komşuluk ilişkilerinin zayıflaması projenin temel gereksinimini oluşturmuştur. Yöntem olarak, ek maliyetsiz (sıfır bütçeli) bir toplumsal duyarlılık modeli tasarlanmış; Güz ve Bahar dönemlerine yayılan 15 haftalık iş planı doğrultusunda, açık alanlarda haftada bir gün 45 dakikalık seanslarla zumba, pilates, esneme egzersizleri ve çocuklara yönelik 6 derslik özel rekreatif oyun parkurları uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, düzenli katılım sağlayan mahalle sakinlerinin postür, esneklik ve kardiyovasküler kapasitelerinde olumlu yönde fiziksel gelişim yaşandığını, egzersizin sağladığı psikolojik rahatlama ile stres seviyelerinin azaldığını ve katılımcılar arasında güçlü bir sosyal etkileşim ortamının oluştuğunu göstermiştir. Sonuç olarak, yerel yönetimler ve üniversite iş birliğiyle yürütülen bu tür rekreatif faaliyetlerin toplumsal dayanışmayı ve yaşam kalitesini artırmada yüksek başarı sağladığı görülmüştür. Gelecekteki çalışmalar için bu projenin diğer mahallelerde de alt sınıflar veya gönüllü liderler aracılığıyla yaygınlaştırılarak sürdürülebilir bir model haline getirilmesi önerilmektedir.

1. PROJENİN ADI / SLOGANI:

“ 7 den 70 e aktif yaşam mutlu yaşam ”

“ Her Adımda Sağlık, Her Gülüşte Mutluluk Sağlık Doğada, Mutluluk Hareketle ”

2. PROJENİN KONUSU:

Antalya ili Konyaaltı ilçesi Gürsu Mahallesi sakinlerine; her yaş grubuna uygun rekreatif aktiviteler, spor müsabakaları, pilates ve zumba eğitimleriyle aktif yaşam alışkanlığı kazandırmak; toplumsal dayanışmayı, mahalle bilincini ve sosyal bütünleşmeyi güçlendirmek.

3. PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:

Antalya ili Konyaaltı ilçesi Gürsu Mahallesi'nde yaşayan bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden aktif bir yaşam sürmelerine katkı sağlamak. Her yaştan (anne , baba , çocuk) 7 'den 70' e her kesimden bireyin rekreatif faaliyetlere katılımını teşvik etmek. Mahalle bilincini, toplumsal dayanışmayı ve birlikte hareket etme kültürünü güçlendirmek. Çocuklar, gençler, yetişkinler ve yaşlı bireyleri kapsayan bir etkinlik süreci yürütmek. 10 haftalık süreç boyunca düzenli spor, oyun ve rekreatif aktiviteler düzenlemek. Gürsu Mahallesi sakinlerine yönelik sürdürülebilir ve erişilebilir etkinlikler sunmak. Etkinlik sürecinin sonunda, mahalle bilincini pekiştirmek amacıyla kermes ve toplu etkinlik günü düzenlenecektir.

4. PROJENİN HEDEF KİTLESİ:

Antalya ili Konyaaltı ilçesi Gürsu Mahallesi'nde yaşayan tüm bireyler oluşturmaktadır. çocuklardan yaşlı bireylere, kadınlardan erkeklere ve ailelere kadar herkesin katılımına açıktır.

5. PROJEYİ DESTEKLEYEN KURULUŞLAR:

Akdeniz Üniversitesi;
Spor Bilimleri Fakültesi;
Antalya ili Konyaaltı ilçesi Gürsu Mahallesi Muhtarlığı;

6. PROJE PERSONELİ:

Proje Danışmanı: Prof. Dr. Faik ARDAHAN

Proje Asistanı: Irmak KOÇER

Proje Sözcüleri: SILA NUR AKMAN

TUĞBA TİRE

Proje Grubu Üyeleri: IRMAK KOÇER

ZEYNEP APARI

SEDA AZRA

SILA NUR AKMAN

TUĞBA TİRE

Proje Gönüllüleri: HATİCE SARI (Rekreasyon Bölümü-1)

BÜŞRA ERTEKİN (Spor Yöneticiliği Bölümü-2)

7. PROJENİN İŞLEYİŞİ:

Mahalle bilincini güçlendirmek, komşuluk ilişkilerini canlandırmak ve aidiyet duygusunu geliştirmek amacıyla planlanmıştır. Süreç; yalnızca fiziksel hareketi değil, toplumsal bağların güçlenmesini ve mahalle ruhunun oluşmasını hedeflemektedir. Son haftalarda çocuklara yönelik uyarlanmış aktiviteler düzenlenecektir.

Hazırlık ve İzin Süreci: Gürsu Mahallesi Muhtarlığı ile iş birliği yapılarak gerekli izinlerin alınması ve uygulama alanlarının (park, meydan vb.) belirlenmesi.

Duyuru ve Bilgilendirme: Afişler, sosyal medya ve mahalle ağları aracılığıyla sakinlerin projeye davet edilmesi ve etkinlik takviminin paylaşılması.

Uygulama (1-10. Haftalar):Haftalık periyotlarla Pilates , Zumba ve Basit spor aktiviteleri (esneme, yürüyüş, nefes egzersizleri, düşük tempolu aerobik) Oyunlar (hedef atışı, top oyunları, istasyon çalışmaları, takım oyunları) Müzikli hareket etkinlikleri gerçekleştirilmiştir.

8. PROJENİN SÜRESİ

Proje Hazırlıkları 2025-2026 Akademik Yılı Güz Dönemi Süresince 23Hafta; Proje Uygulamaları Bahar ve Güz Dönemi Sürecince 10 Hafta Olacak şekilde, Haftada bir(1) 45 dakika şeklinde Uygulanmıştır.

Proje süresi boyunca belirlenen günlerde Gürsu Mahallesi sakinlerine yönelik çeşitli rekreatif etkinlikler, spor faaliyetleri ve oyunlar gerçekleştirilmiştir.

9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ

Zumba Etkinlikleri: Ritim, dans ve müzik eşliğinde eğlenceli egzersizlerle enerji ve motivasyon kazandırmak. Pilates ve Esneme Çalışmaları: Bedensel farkındalığı artırmak, duruşu ve esnekliği geliştirmek. Spor Aktiviteleri: Düşük tempolu aerobik hareketler, istasyon çalışmaları ve nefes egzersizleri. Gürsu Mahallesi'ndeki minik sakinlerimiz için jimnastikten esneme egzersizlerine, eğlenceli parkurlardan hareket oyunlarına kadar dopdolu geçen ve her biri 30 dakika süren 6 derslik bir aktivite serisi tamamlanmıştır Projenin son haftasında mahalle bilincini güçlendiren, katılımcıların birlikte vakit geçirdiği sosyal etkinlik günü.

10. PROJENİN MALİYETİ:

Projesinin uygulanması için herhangi bir ek maliyet gerekmemektedir. Proje kapsamında kullanılacak araç, gereç ve materyaller öğrenciler tarafından kendi imkânlarıyla temin edilecektir. Etkinliklerde kullanılacak toplar, çemberler, hedef malzemeleri ve benzeri ekipmanlar daha önce okulda “Oyun ve Oyun Kültürü” dersi kapsamında yapılan çalışmalardan yararlanılarak sağlanacaktır.

11. PROJENİN SONUÇLARI, KATKILARI:

Bu proje ile Gürsu Mahallesi’nde 7’den 70’e her yaştan bireyin katılımıyla gerçekleştirilecek spor etkinlikleri, komşuluk bilinci, tanışma ve kaynaşma, sosyalleşme ve ait olma duygusunu güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Ortak aktiviteler sayesinde bireyler aynı duyguyu paylaşarak kendilerini mahallelerine daha bağlı hissedecek, böylece yalnızlıktan uzak, daha güvenli ve dayanışmacı bir topluluk yapısı oluşacaktır.

12. PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:

Bu proje, her yıl düzenli olarak tekrarlanabilir yapıda tasarlanmıştır. Farklı yaş gruplarının katılımıyla oluşturulan etkinlikler, ilerleyen dönemlerde alt sınıflar veya gönüllü bireyler tarafından da sürdürülebilecek niteliktedir. Böylece proje, yalnızca bir defalık bir etkinlik olmaktan çıkıp, mahalle kültürünün parçası haline gelecek ve her yıl yenilenerek devam eden bir toplumsal etkileşim modeli oluşturacaktır.

13. PROJENİN İŞ PLANI:

Etkinlik	Sorumluları	Tarihi	Notlar-Sonuç
Proje grubunun oluşturulması	Proje koordinatörü	20 Ekim 2025	Aktif-uyumlu çalışma önceliğiyle oluşturuldu...
Proje konusunun belirlenmesi	Proje grubu	20 Ekim 2025	Proje konusu belirlendi,kurgulandı...
İletişim grubunun oluşturulması	Proje grubu sözcüsü	20 Ekim 2025 Oluşturuldu;	TDP Yönergesi incelendi...
Projenin, gönüllülere tanıtılması	Proje grubu üyeleri	27 Ekim 2025	Projeye sorumlu gönüllüler katıldı...
Projenin, Bölüme teklif edilmesi	Aşr. Gör Başak DİNÇER	30 Ekim 2025	Proje, ara sınavda sunuldu...
Projelendirmenin değerlendirilmesi	Proje grubu üyeleri	7 Kasım 2025	Proje, Bölüm Kurulunda onaylandı...
Proje grubu toplantılarının plânı	Proje üyeleri ve danışmanı	14 Kasım 2025	Toplantı hazırlık ,plân, programları yapıldı...
Uygulamalar planlanması	Proje ekibi	21 Kasım 2025	Proje İş Plânı oluşturuldu, Gürsu mahallesi muhtarlığına gidildi görüşmeler yapıldı
Proje uygulama	Proje üyeleri ve danışmanı	2 Aralık 2025	Pilates ve Esneme Çalışmaları uygulaması yapıldı
Projelendirmenin tamamlanması	Proje ekibi	28 Aralık 2025	Projeye son şekli verildi...
Proje hazırlıklarının sunumu	Proje ekibi	25 Aralık 2025	Proje hazırlıkları, final sınavında sunuldu

1. Hafta	Proje grubu oluşturuldu, proje fikri netleştirildi. Amaç, hedef kitle ve kapsam belirlendi.
2. Hafta	Gürsu Mahallesi ve hedef kitle analiz edildi. Etkinlik türleri ve içerikleri planlandı.
3. Hafta	Gürsu Mahallesi Muhtarlığı ile iletişime geçildi. Uygulama alanları belirlendi.
4. Hafta	Proje grubu, uygulamalar öncesi, son toplantısını yaptı; hazırlıkları gözden geçirdi.
5. Hafta	Vize sunumu yapılacak ve uygulamalara devam edilecek.
6. Hafta	Proje uygulamaları başlatıldı. Mahalle sakinleriyle tanışma ve ilk spor hareket etkinlikleri gerçekleştirildi.
7. Hafta	Yetişkin ve yaşlı bireylerin katılımına yönelik hafif pilates ve grup aktiviteleri yapıldı.
8. Hafta	Mahalle halkının birlikte katıldığı toplu ısınma, zumba ve sosyal etkileşim etkinlikleri düzenlendi.
9. Hafta	Mahalle halkı ile birlikte fonksiyonel hareket etkinliği düzenlendi
10. Hafta	Finalyapılacak ve uygulamalara devam edilecek..
11. Hafta	Ara tatilde gönüllülerimiz ile çocuklarla birlikte çeşitli rekreatif oyunlar parkurlar ve egzersizler düzenlenmiştir
12.Hafta	Ara tatilden sonra bahar döneminde mahalle halkı ile birlikte fonksiyonel hareket etkinliği düzenlendi . Sonrasında gün değerlendirilmesi ve bir sonraki haftanın toplantısı yapılmıştır.
13.Hafta	Oyunlar (hedef atışı, top oyunları, istasyon çalışmaları, takım oyunları) Müzikli hareket etkinlikleri gerçekleştirilmiştir. Ardından gün değerlendirilmesi ve bir sonraki haftanın toplantısı yapılmıştır.
14.Hafta	Pilates , Zumba ve basit spor aktiviteleri (esneme, yürüyüş, nefes egzersizleri, düşük tempolu aerobik) etkinlikleri gerçekleştirilmiştir.
15.Hafta	Son haftada katılımcıların birlikte vakit geçirdiği sosyal etkinlik günü ritim, dans ve müzik eşliğinde eğlenceli egzersiz , istasyon çalışmaları ve gürsu mahhallesi selamı verip her biri ile vedaşip toplantımızı gerçekleştirdik.

3. PROJEDE GERİ DÖNÜŞLER (BULGULAR)

- **Fiziksel Geri Dönüşler ve Kazanımlar:**
 - Katılımcıların düzenli pilates ve esneme seansları sayesinde duruşlarında (postür) farkındalık ve omurga rahatlama gözlemlenmiştir.
 - Düzenli yürüyüş, zumba ve aerobik istasyon çalışmalarıyla katılımcıların kardiyovasküler kapasitelerinde ve genel enerji seviyelerinde artış kaydedilmiştir.
- **Psikolojik ve Ruhsal Geri Dönüşler:**
 - Katılımcılar, açık alanda müzik eşliğinde yapılan egzersizlerin günlük stres, kaygı ve yoğun şehir hayatının getirdiği zihinsel yorgunluğu azalttığını belirtmişlerdir (Serotonin ve endorfin etkisi).
- **Sosyal Geri Dönüşler ve Mahalle Dinamiği:**
 - Modern şehir hayatının getirdiği yalnızlaşmanın önüne geçilerek, parklarda yüz yüze iletişim ortamı oluşturulmuştur.
 - Farklı yaş gruplarından (7'den 70'e) mahalle sakinleri bir araya gelerek komşuluk ilişkilerini ve mahalle aidiyetini güçlendirmiştir.
- **Çocuklara Yönelik Geri Dönüşler:**
 - Ara tatilde düzenlenen jimnastik ve eğlenceli parkurlar sayesinde çocukların temel motorik becerileri (denge, koordinasyon) desteklenmiş, ekran başından uzaklaşarak akranlarıyla sosyalleşmeleri sağlanmıştır.
- **Toplumsal Algı ve Memnuniyet:**
 - Gürsu Mahallesi Muhtarlığı ve mahalle halkından çok olumlu geri bildirimler alınmış; faaliyetlerin son hafta yapılan "Gürsu Mahallesi Selamı" ve veda toplantısıyla birlikte sürdürülebilir bir gelenek haline gelmesi talep edilmiştir.