

**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**  
**Rekreasyon Bölümü**

**TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ PROJE**  
**DEĞERLENDİRME VE SONUÇ RAPORU**

**PROJENİN ÖZETİ**

*Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü tarafından yürütülen “Ritim Hareket” projesi, Muratpaşa Belediyesi Sosyal Hizmetler Müdürlüğü’ne bağlı Muratpaşa Belediyesi Yaşlı Evi bünyesinde hayata geçirilmiş bir toplumsal duyarlılık çalışmasıdır. “Birlikte egzersiz yapacağız, birlikte güleceğiz, çünkü yaşlanmak yalnız kalmak değildir!” sloganıyla gerçekleştirilen bu proje; yaşlı bireylerde fiziksel aktivite eksikliğini gidermek, sosyal izolasyonu engellemek ve zihinsel gerileme risklerini azaltmak için bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO) düzenli fiziksel aktivitenin düşme riskini azalttığı ve bilişsel süreçleri koruduğu yönündeki verilerini referans alan çalışma, 2025-2026 Akademik Yılı Bahar Dönemi boyunca sürmüştür. Muratpaşa Belediyesi Yaşlı Evi sakinlerine yönelik haftada 3 saat uygulanan program; tanışma etkinliklerinden başlayarak hafif esneme, denge ve koordinasyon egzersizleri, müzik eşliğinde ritmik hareketler ve bilişsel canlılığı destekleyen hafıza çalışmalarını kapsamaktadır.*

*Proje süresince yaşlı bireylerin gelişimleri ön test ve son test yöntemleriyle bilimsel olarak takip edilmiş; fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik hallerindeki değişimler gözlemlenmiştir. Akdeniz Üniversitesi ile yerel yönetim iş birliğinin güçlü bir örneği olan bu çalışma; yaşlı bireylerin stres düzeylerini düşürerek toplumsal yaşama aktif katılımlarını desteklemeyi ve huzurevi ortamında pozitif bir dayanışma kültürü oluşturmayı başarmıştır. Uygulama süreci, tüm katılımcıların bir araya geldiği “Hareketle Mutlu Yaşam” final etkinliği ile tamamlanarak sürdürülebilir bir model olarak raporlanmıştır.*

**1. PROJENİN ADI / SLOGANI:**

‘Muratpaşa Belediyesi’nde Yaşlı Bireylerle Ritim ve Hareket Temelli Egzersiz Projesi’

“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. 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 artırmak...

## **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:**

Projenin hedef kitlesini, Muratpaşa Belediyesi Yaşlı Evi merkezlerinde bulunan, 60 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır.

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

Akdeniz Üniversitesi;

Antalya Büyükşehir Belediyesi;

Muratpaşa Belediyesi;

Muratpaşa Belediyesi Sosyal Hizmetler Müdürlüğü...

## **6. PROJE PERSONELİ:**

**Proje Danışmanı:** Öğr. Gör. Merve KAPLAN GÜRÜN

**Proje Sözcüleri:** Mazlum EFE (0542 184 04 07)

Yasemin BAKAL (0539 396 20 57)

**Proje Grubu Üyeleri:**

Kumsal KULA (20224804004)

Hanif Serhan ARICI (20224804076)

Süleyman ÇAKAL (20224804038)

Pelin ARAN (20224804006)

Mazlum EFE (20224804031)

Yasemin BAKAL (20224804019)

**7. PROJENİN İŞLEYİŞİ:**

Proje ekibi, bahar dönemi boyunca haftalık toplantılarla “Proje İş Planını” gözden geçirerek, yaşlı evinde bireylerin ihtiyaç ve önceliklerini dikkate alacak Katılımcıların boş zamanlarını etkin bir şekilde kullanmalarını sağlayacak rekreatif aktiviteler düzenlemiştir;

Yaşam doyumu, ruhsal durum ve fiziksel sağlık süreçlerini değerlendirme anketleri ile değerlendirmek; Çeşitli fiziksel ve sosyal etkinliklerle katılımcılara farklı deneyimler sunmak; Yaşlı bireylerin bedensel ve sosyal yetkinliklerini artırmak için destek sağlamıştır;

Huzurevinde farklı grup etkinlikleri gerçekleştirerek sosyal etkileşimlerini güçlendirmek; Bahar dönemi sonunda, tüm katılımcıların dahil olacağı “Hareketle Mutlu Yaşam” final etkinliğini düzenlemiştir

## **8. PROJENİN SÜRESİ:**

Proje, 2025-2026 Akademik Yılı Bahar Dönemi boyunca yürütülmüştür. Uygulamalar haftada 1 gün ve 2 ders saati (50 dakika) olacak şekilde planlanmış ve gerçekleştirilmiştir. Proje süreci toplam 14 hafta devam etmiş ve belirlenen iş planı doğrultusunda tamamlanmıştır.

## **9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:**

Huzurevi yönetimi ve katılımcılar ile ön görüşmeler yapılmış, gerekli yazışmalar tamamlanmıştır. Projenin tanıtımı için bilgilendirici duyurular hazırlanmış ve katılımcılara yönelik anket uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Huzurevi sakinleri ve çalışanları için bilgilendirme toplantıları düzenlenmiş, planlanan rekreatif etkinlikler hakkında katılımcıların bilgilendirilmesi sağlanarak farkındalıkları artırılmış ve yönlendirmeleri yapılmıştır. Ayrıca uygulanacak etkinlikler detaylı şekilde planlanmış ve gerekli materyaller hazırlanarak süreç uygulamaya hazır hale getirilmiştir.

## **10. PROJENİN MALİYETİ:**

Üniversitemiz, fakültemiz, yerel önetimlerin öz kaynakları ile yürütülecek, emek-yoğun bir projedir. Proje kapsamında doğrudan nakdi harcama yapılmamış olup uygulamalarda kullanılan malzemeler kurumun mevcut kaynaklarından, sponsor desteklerinden ve proje ekibinin katkılarından sağlanmıştır.

## **11. PROJENİN SONUÇLARI, KATKILARI**

- Proje kapsamında gerçekleştirilen rekreatif ve sosyal etkinliklerin, yaşlı bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyi oluş düzeylerine olumlu katkı sağladığı gözlemlenmiştir.
- Katılımcıların stres düzeylerinde azalma, yaşam memnuniyetlerinde artış ve günlük yaşama daha aktif katılım sağladıkları belirlenmiştir. Ayrıca düzenli etkinlikler sayesinde sosyal izolasyonun azaldığı, katılımcılar arasında güçlü sosyal bağların oluştuğu ve topluluk ruhunun geliştiği görülmüştür.
- Proje, yaşlı bireylerin aktif ve anlamlı zaman geçirme alışkanlığı kazanmalarına katkı sunmuş, aynı zamanda yaşlı evi ortamında pozitif etkileşim ve dayanışma kültürünü güçlendirmiştir. Kurumsal açıdan ise huzurevi/yaşlı evi ortamlarında uygulanabilecek örnek bir rekreatif model ortaya koyarak benzer çalışmalara rehberlik edecek bir nitelik kazanmıştır.

## 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:

Etkinlik	Sorumluları	Tarihi	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 sunuldu.
Projenin, Bölüme teklif edilmesi	Öğr. Gör. Merve KAPLAN GÜRÜN	Kasım 2025	Proje, Bölüm Kuruluna sunuldu.
Proje grubu toplantılarının plânı	Proje üyeleri ve danışmanı	Kasım 2025	Toplantı plân, programları yapıldı.

Uygulamalar planlandı	Proje ekibi	Aralık 2025	Proje İş Plânı oluşturuldu Etkinlik planlanması düzenlenildi.
Projelendirmenin tamamlanması	Proje ekibi	Aralık 2025	Projeye son şekli verildi.
Proje hazırlıklarının sunumu	Proje ekibi	Aralık 2025	Proje hazırlıkları, final sınavında sunuldu.

<b>Hafta</b>	<b>Aktivite / Açıklama</b>
1	Katılımcılarla tanışma, beklentilerin paylaşılması ve hafif esneme çalışmaları yapıldı.
2	Hafif denge egzersizleri, yürüyüş ve el-hafıza çalışmaları ile sosyal kaynaşma sağlandı.
3	Sandalyede ve ayakta yapılan hafif esneme ve yürüyüş egzersizleri ile fiziksel aktivite artırıldı.
4	Hafif kardiyo ve müzik eşliğinde ritmik hareketler, masa ve denge egzersizleri uygulanıldı.
5	Yürüyüş, masa ve sandalye egzersizleri ile katılımcıların günlük hareket kapasitesi desteklendi.
6	Önceki haftaya benzer şekilde yürüyüş ve hafif direnç egzersizleri tekrar edilecek, süre kademeli artırıldı.
7	Hafif kardiyo, denge ve el egzersizleri ile kas gücü ve koordinasyon çalışmaları yapıldı.
8	Kardiyo ve denge egzersizleri devam edecek, grup aktiviteleri ile sosyal etkileşim desteklendi.
9	Grup oyunları, hafif yürüyüş ve ritmik hareketler ile hem fiziksel hem zihinsel aktivite sağlandı.
10	Sosyal oyunlar ve hafif aerobik ile katılımcıların motivasyonu artırıldı.
11	Fonksiyonel egzersizler ve hafıza çalışmaları ile dikkat ve koordinasyon güçlendirildi.

12	Fonksiyonel egzersizler tekrar edilecek, zihinsel ve fiziksel aktivite dengeli olarak uygulanıldı.
13	Kombine aktiviteler ile yürüyüş, esneme, denge ve el hareketleri birleştirildi.
14	Kombine aktiviteler devam edecek, katılımcıların gelişimi gözlemlendi.
15	Katılımcıların genel durumu değerlendirilip, grup sohbeti ve kutlama yapıldı.

#### 14. DEĞERLENDİRME ANKETİ / SONUÇ RAPORU ÖZETİ:

Anket sonuçları incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunun proje etkinliklerinden memnun kaldıkları görülmüştür. Katılımcılar etkinliklere düzenli olarak katıldıklarını, fiziksel sağlıklarına olumlu katkı sağladığını ve günlük yaşam aktivitelerini daha rahat gerçekleştirebildiklerini ifade etmişlerdir. Sosyal etkileşim, iletişim ve motivasyon düzeylerinde olumlu gelişmeler gözlemlenmiştir. Katılımcılar benzer etkinliklerin daha uzun süreli ve daha sık uygulanmasını talep etmişlerdir. Elde edilen bulgular doğrultusunda projenin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimi destekleme hedeflerine büyük ölçüde ulaştığı değerlendirilmiştir.

*Projemizin 14. Haftasında dönem hakkında değerlendirme yapmak amacıyla hedef gruba Uygulanan anketin sonuçları aşağıda verilmiştir.*

**Tablo 1. Katılımcıların Yaş Aralığı**

Yaş Aralığı	Frekans	%
60 – 65	17	30,4
66 - 70 Yaş	23	41,1
71 Yaş ve üstü	16	28,6
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100,0</b>

**Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı**

Cinsiyet	Frekans	%
Erkek	21	37,5
Kadın	35	62,5
<b>Total</b>	<b>541</b>	<b>100,0</b>

**Tablo 3. Katılımcıların Eğitim Durumu**

Eğitim Durumu	Frekans	%
İlk okul	7	12,5
Lise	17	30,4
Üniversite	27	48,2
Lisans üstü	5	8,9

<b>Total</b>	56	100,0
--------------	----	-------

**Tablo 4. Katıldığınız süre boyunca aktivitelere katılım durumunuz nasıldı?**

	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
Arasıra katıldım	12	21,4
Düzenli katıldım.	43	76,8
Nadiren katıldım.	1	1,8
<b>Total</b>	56	100,0

**Tablo 5. Aktivitelere katılma isteğiniz nasıldı?**

	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
Arasıra katıldım	2	3,6
Düzenli katıldım.	54	96,4
<b>Total</b>	56	100,0

**Tablo 6. Yapılan aktiviteleri genel olarak nasıl değerlendirirsiniz?**

	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
İyi	100	100,0
Kötü	0	0
<b>Total</b>	56	100,0

**Tablo 7. Egzersizlerin fiziksel sağlığınıza katkısı oldu mu?**

	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
Evet	100	100,0
Hayır	0	0
<b>Total</b>	56	100,0

**Tablo 8. Egzersizler günlük hareketlerinizi (yürüme, oturma, kalkma) kolaylaştırdı mı?**

	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
Evet	55	98,2
Hayır	1	1,8
<b>Total</b>	56	100,0

**9. Zihinsel aktivitelerin (oyunlar, etkinlikler vb.) katkısı nasıldı?**

	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
Az	0	0
Orta	4	7,1
Çok	52	92,9
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100,0</b>

**10. Dikkat ve hafızanızda bir gelişim hissettiniz mi?**

	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
Evet	100	100,0
Hayır	0	0
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100,0</b>

**11. Aktiviteler sırasında kendinizi mutlu hissettiniz mi?**

	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
Evet	100	100,0
Hayır	0	0
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100,0</b>

**12. Bu süreçte motivasyonunuz nasıldı?**

	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
Düşük	0	0
Orta	3	5,4
Yüksek	53	94,6
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100,0</b>

**13. Sosyal açıdan (iletişim, arkadaşlık) katkı sağladı mı?**

	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
Evet	100	100,0
Hayır	0	0
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100,0</b>

**14. Grup aktiviteleri mi yoksa bireysel aktiviteler mi sizin için daha faydalıydı?**

	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
Bireysel aktiviteler	3	5,4
Grup aktiviteleri	24	42,9
İkisi de eşit	29	51,8
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100,0</b>

**15. Aktivitelerin süresi sizin için uygun muydu?**

	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
Evet	51	91,1
Hayır	5	8,9
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100,0</b>

**16. Aktivitelerin sıklığı (haftalık sayısı) sizin için uygun muydu?**

	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
Evet	43	76,8
Hayır	13	23,2
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100,0</b>

**17. Aktivitelerin yapıldığı ortamı nasıl değerlendirirsiniz?**

	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
Kötü	0	0
İyi	12	21,4
Çok İyi	44	78,6
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100,0</b>

**18. Kullanılan materyaller (top, kart, oyun vb.) yeterli miydi?**

	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
Evet	55	98,2
Hayır	1	1,8
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100,0</b>

## 19. Eđitmenlerin yaklaşımını nasıl buldunuz?

	Frekans	%
Kötü	0	0
İyi	2	3,6
Çok İyi	54	96,4
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100,0</b>

## 20. Bu programın daha iyi olması için eklenmesini veya değiştirilmesini istediğiniz bir Őey var mı? Açıklayınız?

- Sürenin uzatılması daha faydalı olurdu
- Sürekli olmasını isterdim, teşekkürler
- Ekim ayında seneye tekrar bekliyoruz.
- Aktivitelerin devamını istiyorum.
- Haftada iki kere olabilirdi bittiđi için çok üzgünüm.
- Devam etmesini istiyorum haftada 2 kere olabilir.
- Haftada iki gün olsa iyi olurdu.
- Ekim ve Haziran arası haftada iki gün olacak şekilde düzenlenmesi dileğimizdir
- Ben haftada 2 gün olsun isterim ve teşekkür ederim.
- Daha sık yapılmalı. Örnek haftada 3 gün gibi
- Ben haftada 2 gün olsun isterim ve daha fazla teşekkür ederim
- Gün sayısını 2 ye çıkması, süre kısaydı Eylül haziran arası olması bizim için daha iyi olurdu arkadaşlardan çok memnun kaldık. Devamlı olmasını istiyoruz teşekkürler saygı ve sevgilerimle 🤝👤❤️
- Aktivite, ekim ayında başlayıp, hava koşullarına uygun olarak daha uzun tutulabilir. Aktivite için teşekkür ederiz.
- Ekim haziran arasında olması ve haftada iki gün olursa seviniriz. Teşekkür ederiz.

## 15.PROJEDEN GÖRSELLER





