

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ Rekreasyon Bölümü

TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ PROJE FORMU

PROJENİN ÖZETİ:

Toplumsal duyarlılık ve katkı projesi kapsamında yürütülen “Aktif Yaşam, Mutlu Yaşam”, yaşlı bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal yaşam kalitesini artırmaya yönelik hazırlanmıştır. Antalya ilinde faaliyet gösteren huzurevleri ve yaşlı bakım merkezlerinde uygulanması planlanan bu proje; yaşlı bireylerin hareket kapasitesini geliştirmeyi, sosyal yaşama katılımlarını artırmayı ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını desteklemeyi amaçlamaktadır.

Proje, Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü öğrencilerinden oluşan gönüllü ekip tarafından yürütülmüş; egzersiz uygulamaları, denge çalışmaları, hafıza etkinlikleri, grup oyunları ve rekreatif aktivitelerle desteklenecektir. Etkinlikler sırasında bireylerin hem bedensel fonksiyonlarının hem de ruhsal iyi oluşlarının desteklenmesi hedeflenmektedir. Bu doğrultuda yaşlı bireylerin toplum içerisinde aktif, üretken ve mutlu bireyler olarak yaşamlarını sürdürmelerine katkı sağlanacaktır.

Projenin uygulanma sürecinde ekip, düzenli planlama ve etik ilkeler doğrultusunda hareket etmiştir; katılımcıların güvenli, keyifli ve motive edici bir ortamda bulunmaları sağlanacaktır. Program kapsamında sandalye egzersizleri, theraband uygulamaları, serbest ağırlık çalışmaları, fonksiyonel antrenmanlar ve grup etkinlikleri gerçekleştirilmiştir. Ayrıca bireylerin gelişim düzeylerini değerlendirmek amacıyla Tek Ayak Üzerinde Durma Testi, Timed Up and Go (TUG) Testi ve Tekrarlı Oturma-Kalkma Testi gibi ön test ve son test uygulamaları yapılmıştır.

Projenin uygulanması sırasında ekip, düzenli planlamalar ve etik yaklaşımlar doğrultusunda hareket etmiş; yaşlı bireylerin güvenli, eğlenceli ve katılımcı bir ortamda bulunmaları sağlanmıştır. Etkinlikler sonucunda yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye katılım oranında artış gözlemlenmiş, sosyal bağlarının güçlendiği ve yaşam kalitelerinde olumlu gelişmeler yaşandığı belirlenmiştir. Toplam 12 hafta süren

uygulamalar, haftada en az 3 saat olacak şekilde planlanmış ve her etkinlik yaklaşık 60 dakika sürecek biçimde düzenlenmiştir. Proje sürecinde katılımcıların aktif katılımı ve etkileşimi ön planda tutulmuştur. Proje, 2025- 2026 akademik yılı güz döneminde planlanmış ve 2026 bahar döneminde uygulanmaya başlanmıştır.

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)

Abdulsamet 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.

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
	TOPLAM GİDER		10.000 TL

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:

PROJENİN İŞ PLANI

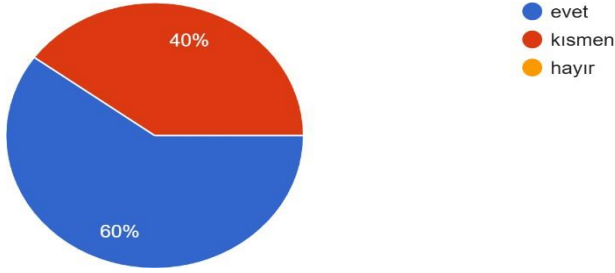
Hafta	Aşama	Uygulama İçeriği	Değerlendirme / Toplantı
1	Tanışma ve Ön Bilgilendirme	Huzurevi yönetimiyle görüşme, katılımcılarla tanışma, proje bilgilendirmesi	Ön testler: Tek Ayak Üzerinde Durma, TUG, Tekrarlı Oturma–Kalkma
2	Alan Düzenleme & Ekipman Tanıtımı	Etkinlik alanının düzenlenmesi, spor materyallerinin 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	Genel Tekrar & Pekiştirme	Önceki egzersizlerin tekrarı, bireysel uyarlamalar, grup oyunları	Ön kapanış değerlendirmesi

Hafta	Aşama	Uygulama İçeriği	Değerlendirme / Toplantı
15	Geri Bildirim & Kapanış	Son testlerin uygulanması, kapanış etkinliği	Son testler, anketler ve değerlendirme raporu

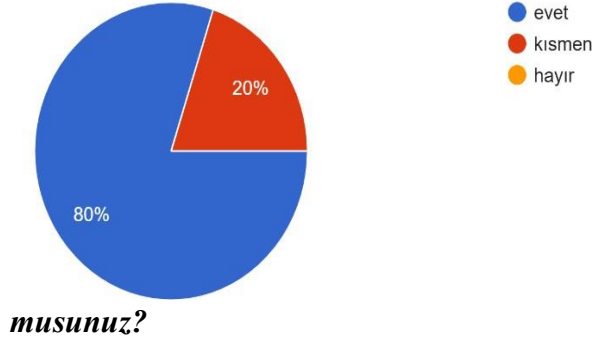
14. PROJENİN DEĞERLENDİRME VE SONUÇ RAPORU

DEĞERLENDİRME ANKETİ / SONUÇ RAPORU ÖZETİ:

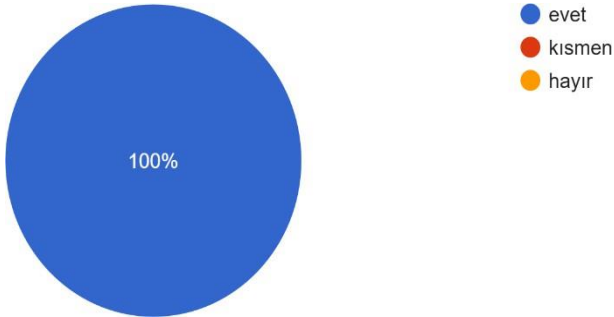
1. Proje kapsamında gerçekleştirilen etkinlikleri faydalı buldunuz mu?



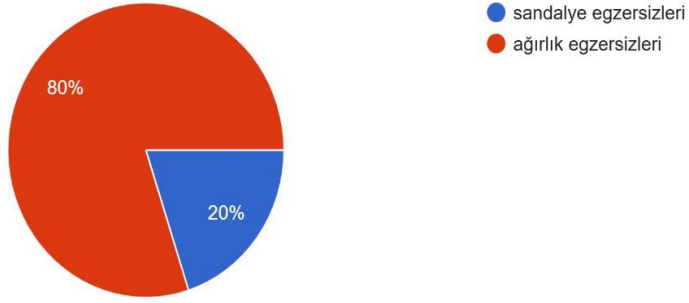
2. Yapılan egzersizlerin fiziksel sağlığınıza olumlu katkı sağladığını düşünüyor



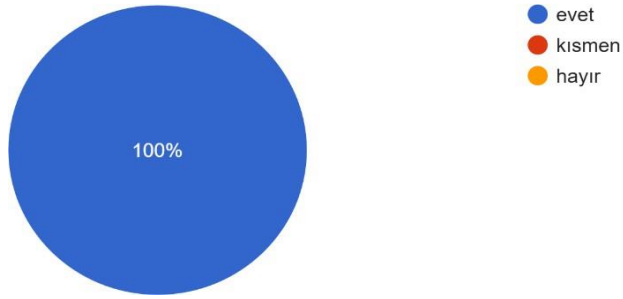
3. Etkinlik süresince kendinizi rahat, güvende ve değerli hissettiniz mi?



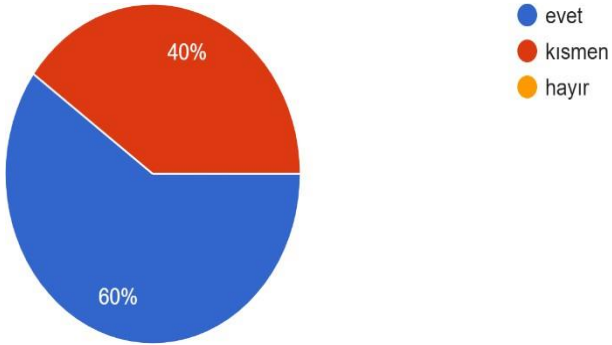
4.Etkinliklerde verilen bilgiler günlük yaşamınıza katkı sağladı mı?



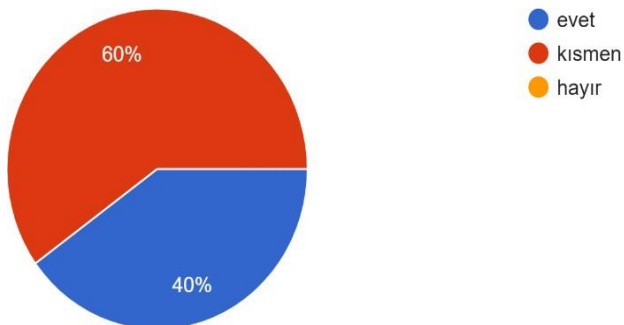
5.Proje sürecinden genel olarak memnun kaldınız mı?



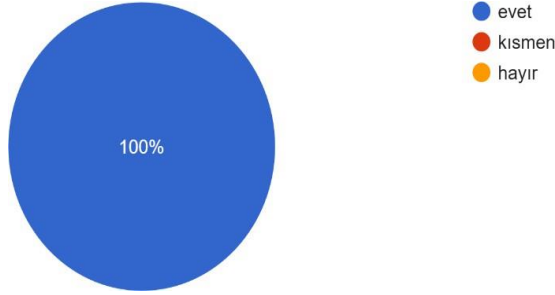
6. Proje beklentilerinizi karşıladı mı?



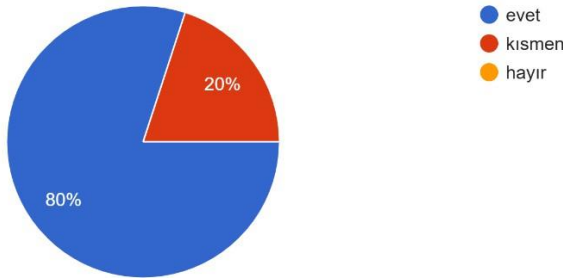
7.Yapılan çalışmalar sayesinde sağlıklı yaşam konusunda farkındalığınız arttı mı?



8. Proje süresince kendinizi daha aktif hissettiniz mi?



9. Etkinliklerin ruh halinizi olumlu yönde etkilediğini düşünüyor musunuz?



10. Projenin geliştirilmesi adına önerileriniz nelerdir?

- Etkinlik programı daha uzun süreli uygulanabilirdi.
- Açık hava yürüyüşlerine daha fazla yer verilebilirdi.
- Uygulama alanları daha geniş ve uygun hale getirilebilirdi.
- Egzersizler katılımcıların performans düzeyine göre daha çeşitli planlanabilirdi.

11- Tek Ayak Üzerinde Durma Testi, Timed Up and Go (TUG) Testi ve Tekrarlı Oturma-Kalkma Testi

Grup	N	ÖNtest(std)	Sontest(std)	t	p
TUG-TESTİ	80	2,12(0,287)	2,18 (0,233)	-3,083	,003
Tekrar-otur kalk (30 sn)	80	5,73(1,260)	6,16 (1,205)	-2,881	,005

Egzersize katılan bireylere ön test- son test karşılaştırılması.

Egzersize katılan bireylerin Timed Up and Go (TUG) testi ile tekrarlı oturma-kalkma testi performans düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bu analizde, katılımcıların egzersiz programı öncesindeki ve sonrasındaki ölçüm sonuçları karşılaştırılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda, egzersiz sonrası ölçümlerin ön test sonuçlarına kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmektedir ($t(79) = -3,083; p = ,003$).

Elde edilen bu bulgular, uygulanan egzersiz programının bireylerin fonksiyonel hareket kapasitesi, denge becerisi ve alt ekstremitte kas kuvveti üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle düzenli ve planlı egzersiz uygulamalarının, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini daha bağımsız ve etkin bir biçimde sürdürebilmelerine katkı sağladığı görülmektedir. Bu doğrultuda, fiziksel aktivite temelli müdahale programlarının bireylerin genel fiziksel işlevsellik düzeylerinin geliştirilmesinde etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.