

## BASIN TANITIMI

### KALİTELİ YAŞLANMA VE TERAPÖTİK REKREASYON PROJESİ

Çorum Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü liderliğinde; Hitit Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi, Çorum Halk Eğitim Merkezi ve Akşam Sanat Okulu ve Çorum Aile Hekimleri Derneği ortaklığında Avrupa Birliği Başkanlığı Türkiye Ulusal Ajansına sunduğumuz Erasmus+ KA104 Yetişkin Eğitimi Personel Hareketliliği projemiz kabul edilerek, hibe desteği almaya hak kazanmıştır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, ülkemizde yaşlı nüfus oranı 2015 yılında %8,2 iken, Çorum ilimizde %13,9 olarak tespit edilerek, ülkemizdeki yaşlı nüfus oranı en yüksek ilk beş il arasında yer almıştır. Bu verilerden hareketle, nüfusu 528.000 olan ilimizde yaklaşık 73.000 yaşlı nüfus bulunmaktadır. Yaşlıların %11,5'i günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmekte yardıma gereksinim duymaktadır. Fiziksel yetersizlik, sağlık sorunları ve kendisini atıl hissetme duygusu bu mutsuzluğun temelini oluşturmaktadır.

Türkiye'de **Yaşlıların Durumu ve Yaşlanma Ulusal Eylem Planının Uygulama Programı** Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanmıştır. Bu uygulama programında kamu kurumları, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları, yerel yönetimler ve diğer paydaşların sorumlulukları belirlenmiştir. Yine Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından "**Aktif Yaşlanma Stratejisi Belgesi** (2017-2020) üniversiteler, yerel yönetimler, ilgili kamu kuruluşları, sivil toplum kuruluşlarının katılımı ile taslak çalışması yapılmıştır. **Türkiye Sağlıklı Yaşlanma Eylem Planı**'nın 1. Öncelikli müdahale alanı ise '*Bütün yaşlılar için egzersiz, fiziksel aktivite ve rehabilitasyon hizmetlerinin geliştirilmesi*' olarak belirlenmiştir. Görüldüğü üzere, aktif ve sağlıklı yaşlanma tek bir kurum çatısı altında ele alınmamakta, kurumlar arası ve sivil toplumun iş birliği ile planlanmakta ve ortak hedefler üzerinde birleşilmektedir. Araştırma sonuçları, kurumsal hedefler ve literatür göstermektedir ki yaşlıların boş zaman değerlendirme ve fiziksel aktivite konusu geliştirilmesi gereken bir alandır. Bu proje teklifinde oluşturduğumuz konsorsiyum yapısı; Konsorsiyum lideri Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü koordinasyonunda; Çorum Halk Eğitim Merkezi, Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Çorum Aile Hekimleri Derneği ve Özel Eğitim Öğretmeni Hasan BAYRAM ve Galip Devrim ÇAĞLAYAN'ın katkıları ile bu iş birliğini simüle etmektedir. Yaşlılarda; kısa ve uzun dönemde sağlıklı yaşlanmanın en önemli belirleyicisi olan atıl zaman değerlendirme, düzenli aktivite ve egzersiz alışkanlığı geliştirilmelidir.

Yaşlılık dönemi; yaşam kalitesinin gerilediği dönemlerden birisidir. Yaşamın son dönemi eğer gerekli önlemler alınmazsa bir başkasına tam bağımlı olduğumuz bir aşamaya ulaşabilir. Bu nedenle sağlıklı yaşlanma alanındaki çalışmaların amaçlarından bir tanesinin bağımsız geçirilen yaşam süresinin uzatılması, yaşamın ileri yaşlarında bağımlılığın mümkün olduğunca azaltılması veya ileriye ötelenmesi olmalıdır. Bu gerekçeden yola çıkarak projemizin genel amacı; kaliteli yaşlanma ilkesine uygun olarak, yaşlı bireyleri fiziksel rekreasyon ve egzersize yönlendirerek, toplumun genel sağlık gelişimine katkı sağlamaktır.

Bu amacı gerçekleştirebilmek için kurumumuz ve konsorsiyum üyesi kurumlardan 8 katılımcı Almanya'da sosyal rekreasyon alanında, 8 katılımcı ise Hollanda'da terapötik rekreasyon alanında birer hafta süreli eğitime katılacaklardır.

Kurs eğitimleri ile elde edilecek kazanımlarla;

Terapötik rekreasyon web sitesi oluşturulacaktır. Önleyici sağlık hizmetleri kapsamında tüm yaşlılara kendi uygulayabilecekleri temel egzersiz programları hazırlanması, huzur evlerinde rekreasyon alanları oluşturulması, alınan eğitimlerin huzurevi personeline de verilerek yaşlılarımızın daha kaliteli zaman geçirmesinin sağlanması ve Halk Eğitim Merkezi bünyesinde sosyal rekreasyona yönelik eğitimler düzenlenmesi hedeflenmektedir.

Yahya ÇOBAN  
Aile, alışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürü