

**PANEL**  
Aktif ve Sağlıklı Yaşlanmak İçin  
**HER İLÇEDE BİR  
ÜÇÜNCÜ YAŞ ÜNİVERSİTESİ**



**Moderatör :**

**Psk. Mevlüt Ülgen** ( Ege Geriatri Derneği Bşk. Ders Koordinatörü)

**Panelistler :**

**Deneyim Paylaşımı**

**Doç. Dr. Özlem Miman** ( DEÜ. Tıp Fak. Üçüncü Yaş Üniversiteleri Ders Koordinatörü)

**Osman Nuri Tartılacı** ( Eğitimci, Ege Üçüncü Yaş Üniversitesi ,Öğrenci Temsilcisi)

**Özge Güher Toksarı** ( Karşıyaka Üçüncü Yaş Üniversitesi Koordinatörü)

**Gülşen Salgar** ( Karabağlar Üçüncü Yaş Üniversitesi Koordinatörü)

**Yol Haritası**

**Prof. Dr. Sevnaz Şahin** (E.Ü. Tıp Fak. Geriatri Bl. Ege Üçüncü Yaş Üniversitesi Yürütücüsü)



📅 01 Ekim 2024 Salı

🕒 Saat: 14:00 - 16:00

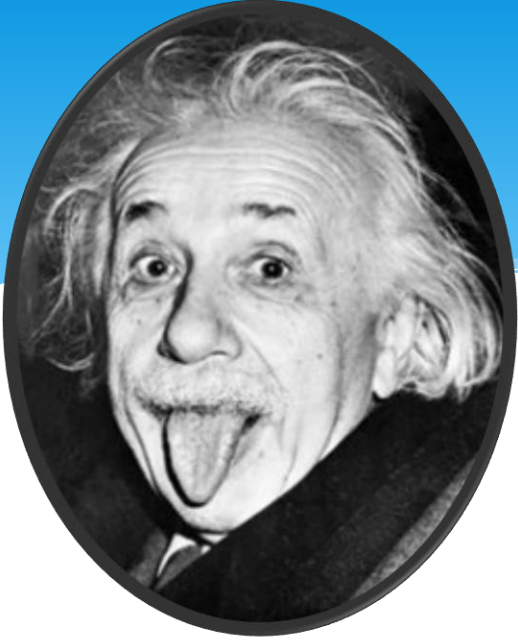
📍 E.Ü. Tıp Fak. Muhittin Erel Amfisi



**KARABAĞLAR  
3. YAŞ ÜNİVERSİTESİ  
DENEYİM PAYLAŞIMI**

**Panelist: Gülşen SALGAR**

**1 Ekim 2024  
İZMİR**



“Öğrenmeyi bıraktığınızda, ölmeye başlarsınız!”

– Albert Einstein



## Proje Hakkında:

**Karabağlar 3. Yaş Üniversitesi, Karabağlar İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ve Ege Geriatri Derneği iş birliği kapsamında Fevzi Özakat Anadolu Lisesi'nde gerçekleştirilen bir sosyal sorumluluk projesidir.**

**Projenin amacı; 60+ bireylerin aktif ve sağlıklı yaşlanma perspektifiyle**

**hayat boyu öğrenme** ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamak;

**kuşaklar arası etkileşim, iletişim ve dayanışmayı** güçlendirmektir. Eğitim faaliyetini bir lise bünyesinde yürütmesi VE eğitim programı kapsamında lise öğrencileriyle birlikte eğitim gördüğü ve/veya lise öğrencilerinden eğitim aldığı ders ve etkinlikler içermesi yönüyle Türkiye'de ilktir.

# Karabağlar 3YÜ Organizasyon Yapısı



- Proje Üst Kurulu (Akademisyen ve Üst Yöneticiler)
- Proje Koordinatörü (FÖAL Müdürü ve PhD Öğrencisi)
- 3YÜ Bürosu (Okul Aile Birliği Üyeleri-FÖAL Öğrencileri)
- 3YÜ Öğrenci Sorumlusu (60+ öğrenci)

# Karabağlar 3YÜ Öğrenci Profili

- \* **Yaş aralığı:** 60-87
- \* **Meslek Grubu:** Ev hanımları, emekli memur, mühendis, sağlık memuru, hemşire, işçi, müfettiş, öğretmen, banka memuru, sigortacı, asker, kalite kontrol uzmanı, gümrük memuru, teknisyen, güzellik uzmanı

- \* **Sosyal durum:** 3 evli çift, gelin-görümce ve 2 kız kardeş
- \* Koordinatörümüzün lisedeki edebiyat öğretmeni, öğrencisinin öğrencisi olmuştur.
- \* Bir öğrencimiz, torunun okuduğu sınıflarda ders görmüştür.
- \* Bir öğrencimiz, akademisyen kızının öğrencisi olmuştur.
- \* 2 öğrencimiz emekli oldukları okulda öğrenci olmuşlardır.

# Karabağlar 3YÜ Eğitmen Profili

Eğitimler, gönüllü akademisyen, doktor, avukat, öğretmen ve eğitmenler tarafından verilmiştir. **Projede 3 dönem boyunca 63 gönüllü eğitmen görev almıştır.**

- \* “Sağlıklı Yaşlanma” derslerinde tıp doktorları ve akademisyenler;
- \* “Sosyal ve Kamusal Hayatta Gündelik Hayat” derslerinde Kaymakam, Dekan, İlçe MEM Müdürü, şube Müdürü, Tapu Müdürü gibi yönetim kademesinde olan yetkililer, avukatlar, öğretmenler, emniyet mensupları;
- \* Bendir, Psiko-drama, Kahkaha yogası gibi dersleri uzman eğitmenler
- \* Akıl-Zeka Oyunları, Etkileşimli Kitap Okuma gibi sosyal-bilişsel aktivitelere yönelik derslerde ise FÖAL mezun ve aktif lise öğrencileri eğitim vermişlerdir.

# KARABAĞLAR 3YÜ MÜFREDATI

Haftada 3 gün, 15.50-17.30 saatleri arasında, 12'şer haftalık 3 dönemden oluşur. Devam zorunluluğu vardır.

## I. Dönem-BAHAR 2023

### \* Zorunlu Dersler

- ☐ Sağlıklı Yaşlanma -I
- ☐ Yaşlılarda Fiziksel Aktivite ve Egzersiz
- ☐ Yaşlılık Psikolojisi
- ☐ Bilgelik Çağı İçin Tarih Dersleri

### Seçmeli Dersler

- ☐ Akıl-Zeka Oyunları
- ☐ Bendir
- ☐ Psikodrama

## II. Dönem-GÜZ 2023

### \* Zorunlu Dersler

- ☐ Sağlıklı Yaşlanma -II
- ☐ Sosyal ve Kamusal Alanda Gündelik Hayat
- ☐ Kahkaha Yogası
- ☐ Sanat Tarihi

### Seçmeli Dersler

- ☐ Akıl-Zeka Oyunları
- ☐ Psikodrama
- ☐ İngilizce
- ☐ Etkileşimli Kitap Okuma

## III. Dönem Bahar 2024

### \* Zorunlu Dersler

- ☐ Sağlıklı Yaşlanma -III
- ☐ Bitirme Projesi-Sosyal Sorumluluk Faaliyetleri

### Seçmeli Dersler

- ☐ İngilizce
- ☐ Etkileşimli Kitap Okuma

## Bitirme Projesi İş Birlikleri-3. Dönem

- \* Alzheimer Derneği
- \* İl Halk Kütüphanesi  
Görme Engelliler  
Derneği
- \* Çağdaş Yaşamı  
Destekleme Derneği
- \* Dr. Behçet Uz Çocuk  
Vakfı
- \* İBB Sağlıklı Yaş Alma  
Merkezi

Sosyal sorumluluk kapsamında  
«yararlanılan» «destek veren»

## Üç Dönem Boyunca

### Ders Dışı Gönüllü Çalışmalar

- \* Sözlü Tarih Çalışmaları
- \* Kuşaklar Arası  
Dayanışma Korosu
- \* Kuşaklar Arası  
Dayanışma Halk  
Oyunları Ekibi
- \* Akıl-Zeka Oyunları  
Turnuvaları

Deneyim ve kültür aktarımı  
Sosyal ve Zihinsel beceriler  
Kuşaklar arası etkileşim

# GZFT ANALİZİ

<b>İÇSEL</b>	<b>GÜÇLÜ YANLAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-Akademik danışman ve koordinatörün Yaşlı Sağlığı PhD</li><li>-Zenginleştirilmiş Müfredat</li><li>-Okul binası-Fiziki donanım: Derslik, salon, teknik ekipman</li><li>-İnsan kaynakları: donanımlı ve yetkin eğitimci, öğretmen, veli, lise öğrencisi, personel</li><li>-Zengin müfredat, tanıtım ve yaygınlaştırma faaliyetleri vb</li><li>-Isınma, temizlik vb sağlanması</li><li>-Lokasyon: Ulaşım-Erişim</li><li>-18 – öğrenci velilerine erişim</li><li>-Kuşaklar arası iletişim ve dayanışma ortamları</li><li>---Kurumsal işbirliklerini kolaylaştırması</li><li>-60+ öğrenci sayısının sınırlı tutulması</li></ul>	<b>ZAYIF YANLAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-Mesai saati</li><li>-Lise -Örgün eğitim saatleri</li><li>-Bir proje döneminde 1 sınıf açılabilmesi</li></ul>
<b>DIŞSAL</b>	<b>FIRSATLAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-Ege Ü SBE Yaşlı Sağlığı PhD</li><li>-İzmir'deki diğer 3YÜ'ler</li><li>-Kayıt olmak isteyenlerin sayısının fazla olması</li><li>-Yerel, Ulusal ve uluslararası mevzuat: yaşlı politikaları</li></ul>	<b>TEHDİTLER</b> <p>Sürdürülebilirliğin kurumsal olmaması</p>

# HAYAT BOYU ÖĞRENME

- \* Hayat (yaşam) boyu öğrenme; bireyin; bilgi ve becerilerini geliştirmek amacıyla hayatı boyunca katıldığı her türlü öğrenme etkinliğidir. Öğrenme, belli bir yaşa ve ortama bağlı olmaksızın her yaşta ve her yerde “beşikten mezara” kadar devam eder (<https://hbogm.meb.gov.tr>)
- \* Örgün (formal), yaygın (non-formal) ve sargın (informal/serbest) öğrenme olarak her türlü eğitim ve öğretimi kapsar. Bir saatlik seminer ya da birkaç yıl süren bir öğrenim programı şeklinde olabilir ve çıraklıktan ustalığa farklı öğrenme aşamalarını kapsayabilir (Güleç, 2012).



# Kuşaklar Arası Dayanışma

- \* Yaşlı nüfus oranındaki artış ile;
- \* • toplum içerisinde yaşlıların rolü
- \* • kuşaklararası uyum ve işbirliğine olan ihtiyaç artmıştır.

Kuşaklar arasında etkileşimin ve iletişimin yeterince olmaması kuşaklararası önyargıları ve çatışmaları daha da artırmaktadır.

***Bu Fotoğraflar  
Ne Anlatıyor?***

# Bu Fotoğraflar ne Anlatıyor?



Akıl-Zeka Oyunları Turnuvası



**Sağlıklı Yaşlanma Dersleri**



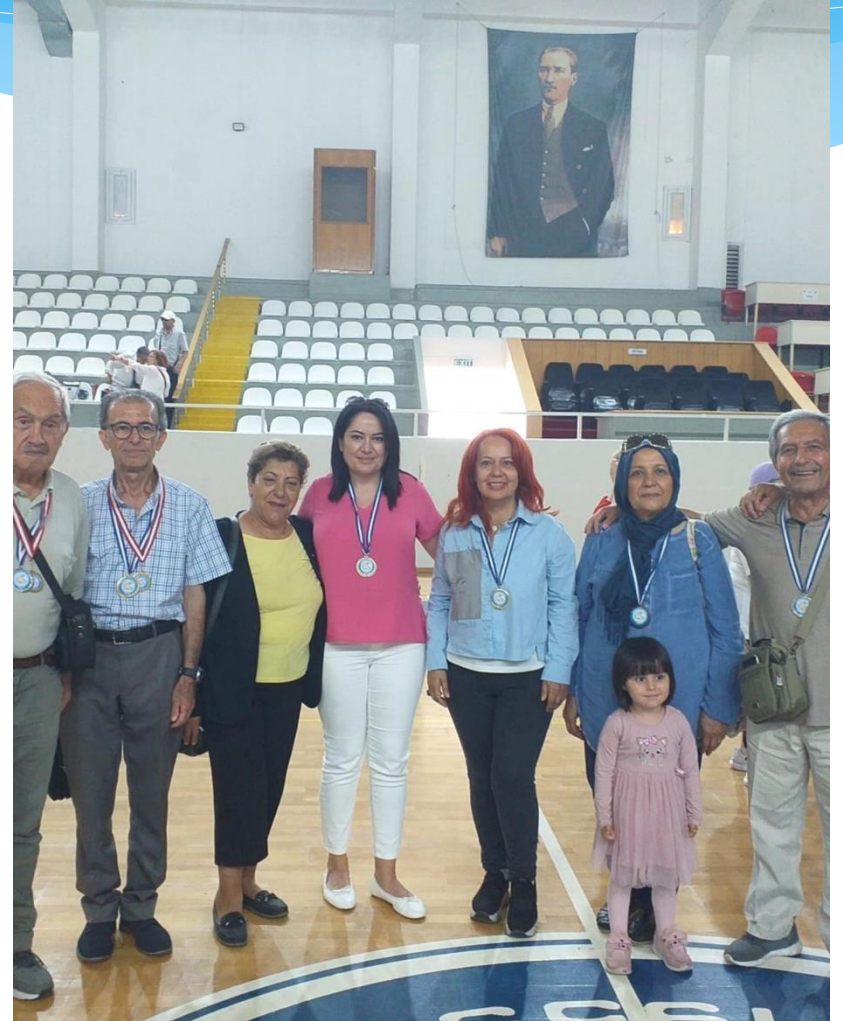
Kahakaha Yogası Dersi



Kahkaha Yogası Dersleri



Ege 3. Yaş I. Spor Şenliği





## Sosyal ve Kamusal Hayatta Gündelik Hayat Dersleri



Psikodrama, Bendir Dersleri



Karabağlar MEM Çocuk Şenliği

Bu fotoğraflarda kaç yaş grubu var?

# Bu Fotoğraflar Ne Anlatıyor?



Akıl-Zeka Oyunları Dersi  
Öğrenciler kaç yaşında?



Etkileşimli Kitap Okuma Dersi  
Eğitmenler Kaç Yaşında?

# Bu Fotoğraflar Ne Anlatıyor?



**Bu koristler kaç yaşında?**

**BU ekipte kaç yaş grubu var?**



# Bu Fotoğraflar Ne Anlatıyor?



Karabağlar Okul Müdürleri, FÖAL Yazar öğrencisi, Karabağlar 3Yü Öğrenci Temsilcilerinin Kaymakamlık Makamını Ziyareti



3YÜ Bahar Dönemi Açılışı ve Yaşlılar Haftası

# Bu Fotoğraflar Ne Anlatıyor?



Karabağlar İlçe MEM Müdürü, K3YÜ  
Mezuniyet Töreni sunucuları ile



K3Yü Mezuniyet Töreni Halk Oyunları Gösterisi

Sahne kaç kuşak var?

# Bu Fotoğraflar Ne Anlatıyor?



**K3Yü Mezuniyet Töreni Halk Oyunları Ekibi  
Prova ve Gösterisi**

# Bu fotoğraf ne anlatıyor?



Koro provaları



## Ders Dışı Buluşmalar





## Sözlü tarih görüşmeleri



I. Spor Şenliği

# KARABAĞLAR 3YÜ I. DÖNEM MEZUNLARI

## 23 Mart 2023-12 Haziran 2024



# Dinlediğiniz için teşekkürler



## KARABAĞLAR 3. YAŞ ÜNİVERSİTESİ DENEYİM PAYLAŞIMI

Panelist: Gülşen SALGAR

1 Ekim 2024  
İZMİR