



**T.C. KARŞIYAKA  
BELEDİYESİ**



**KARŞIYAKA BELEDİYESİ  
3. YAŞ ÜNİVERSİTESİ**

Amacımız;

Yaş dostu bir çevre yaratmanın temelinde yaşlılar için adil, erişilebilir, kapsayıcı, güvenli ve destekleyici yerinde yaşlanma modeli olarak tanımladığımız bir yerel politika oluşturmaktır.

# BİLGE Q...RLAR SAĞLIKLI YAŞ ALMA MERKEZİ





# 2022 Yılı Ders Takvimi

## Bahar Yarıyılı

(22 Şubat - 27 Mayıs)

- İleri Yaşta Sık Görülen Hastalıklar Yaşlılığın
- Psikolojik, Sosyal Ve Hukuki Boyutu
- Sağlıklı Beslenmenin Şifreleri
- Kentsel Tarım Ve Botanik
- İleri Yaşta Fiziksel Aktivitenin Önemi Felsefe
- Psikodrama
- İngilizce
- İspanyolca
- Öykü Yazarlığı

## Güz Yarıyılı

(26 Eylül - 30 Aralık)

- Sağlıklı Yaşam Ve Hastalıklardan Korunma
- Yaşlılığın Psikolojik, Sosyal Ve Hukuki Boyutu
- Paraziter Hastalıklar Ve Korunma
- İleri Yaşta Fiziksel Aktivitenin Önemi
- Felsefe' De Güncel Problemler
- Psikodrama
- İngilizce
- İspanyolca
- Öykü Yazarlığı
- Almanca
- Fransızca

# Açılış Lansmanımız 22 Şubat 2022



# Açılış Lansmanımız 22 Şubat 2022







# KARŞIYAKA BELEDİYESİ

## 3. YAŞ ÜNİVERSİTESİ



### Bahar Dönemi Uzaktan Eğitim Ders Programı 2. HAFTA

01/03/2022 SALI	02/03/2022 ÇARŞAMBA	03/03/2022 PERŞEMBE	04/03/2022 CUMA
12.30-13.00 NEFES VE KÜLTÜR FİZİK ETKİNLİKLERİ (ZOOM) Eğitmen Kutluay ERGİN	12.00-13.30 SEÇMELİ PSİKODRAMA (ZOOM) Eğitmen Özlem DEMİRCİ BALSAK	10.00-11.00 SEÇMELİ İSPANYOLCA 1.GRUP (BİLGE ÇINARLAR SAĞLIKLI YAŞ ALMA MERKEZİ) Eğitmen Suna GÜLAY	10.00-11.00 SEÇMELİ ÖYKÜ YAZARLIĞI 1.GRUP (BİLGE ÇINARLAR SAĞLIKLI YAŞ ALMA MERKEZİ) Eğitmen Handan GÖKÇEK
13.00-13.40 SAĞLIKLI BESLENMENİN ŞİFRELERİ (ZOOM) Eğitmen Doç. Dr. Özlem MİMAN		11.00-12.00 SEÇMELİ İSPANYOLCA 2.GRUP (BİLGE ÇINARLAR SAĞLIKLI YAŞ ALMA MERKEZİ) Eğitmen Suna GÜLAY	11.00-12.00 SEÇMELİ ÖYKÜ YAZARLIĞI 2.GRUP (BİLGE ÇINARLAR SAĞLIKLI YAŞ ALMA MERKEZİ) Eğitmen Handan GÖKÇEK
13.50-14.30 SAĞLIKLI YAŞ ALMADA FİZİKSEL AKTİVİTE (ZOOM) Eğitmen Berkhan ALPTEKİN			12.00-12.40 SEÇMELİ İNGİLİZCE (ZOOM) Eğitmen Volkan Onur GÜRİSOY
14.40-15.20 KENTSEL TARIM VE BOTANİK (ZOOM) Eğitmen Prof. Dr. Cenk DURMUŞKAHYA			13.30-14.00 NEFES VE KÜLTÜR FİZİK ETKİNLİKLERİ (ZOOM) Eğitmen Kutluay ERGİN
15.30-16.10 YAŞLILIĞIN PSİKOLOJİK, SOSYAL VE HUKUKİ BOYUTU (ZOOM) Eğitmen Psk Mevlüt ÜLGEN			14.00-15.00 HER UNUTKANLIK ALZHEIMER MIDIR? (ZOOM) Eğitmen Doç. Dr. Sevnaz ŞAHİN
			16.30-17.10 FELSEFE (ZOOM) Eğitmen Doç.Dr. Özlem DUVA



**KARŞIYAKA BELEDİYESİ**  
**3. YAŞ ÜNİVERSİTESİ**  
**İLERİ YAŞTA SIK GÖRÜLEN HASTALIKLAR**  
**"HER UNUTKANLIK ALZHEIMER MIDIR?"**  
**(2.HAFTA)**

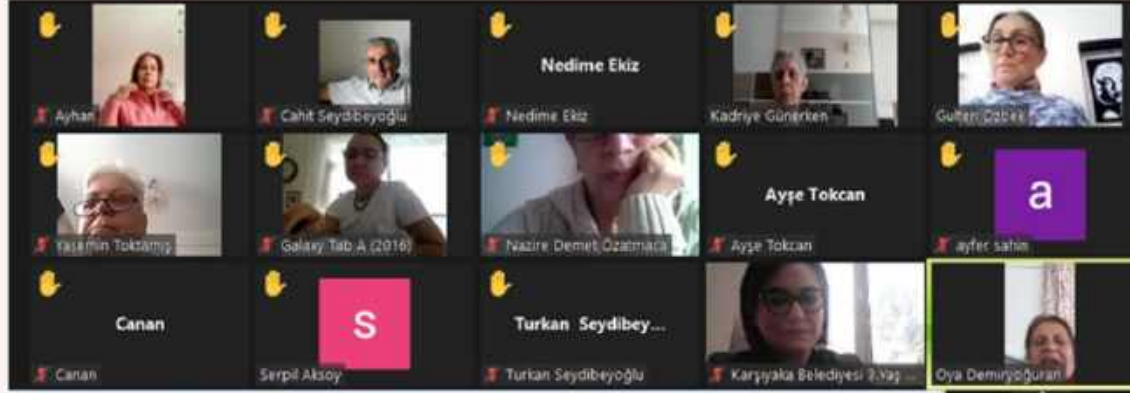


**KARŞIYAKA BELEDİYESİ**  
**3. YAŞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIKLI BESLENMENİN ŞİFRELERİ**  
**(2.HAFTA)**





## KARŞIYAKA BELEDİYESİ 3. YAŞ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIKLI YAŞ ALMADA FİZİKSEL AKTİVİTE (2.HAFTA)



- Yapabileceğiniz size uygun yüzlerce aktivite vardır. İş noktası size uygun olanın
- Bunlardan birkaçı;
- Yürüyüş tamamiyle doğal egzersizdir ve hemen her günlük hayatına uyumludur
- Yüzme en iyi egzersizler olmak için mükemmel bir
- Su içinde yapılacak aerobik ileri yaşta tercih edilecek zorlamayan bir egzersizdir
- Değişik seviyelerde bisiklet kalbinizin gücünü arttırabilir güneşli günlerde de bol bol D vitamini alırsınız.



## KARŞIYAKA BELEDİYESİ 3.YAŞ ÜNİVERSİTESİ İLERİ YAŞTA SIK GÖRÜLEN HASTALIKLAR-DİYABET NEDİR? 3.HAFTA





# Karşıyaka Belediyesi 3.Yaş Üniversitesi

@karsyakabelediyesi3.yasuni124 · 314 abone · 223 video

Bu kanal hakkında daha fazla bilgi ...devamı

Kanalı özelleştir

Videoları yönet

Ana Sayfa

Videolar

Oynatma listeleri

Topluluk



Son yüklenenler

Popüler

İlk yüklenenler



2024 - GÜZ DÖNEMİ - 1. HAFTA - BİLİŞSEL SAĞLIK

46 görüntüleme · 2 gün önce



2024 - GÜZ DÖNEMİ - 1. HAFTA - YAŞLANMADAN YAŞ ALMAK MÜMKÜN MÜ?

164 görüntüleme · 2 gün önce



2024 - GÜZ DÖNEMİ - 1. HAFTA - TARİH

58 görüntüleme · 2 gün önce



GÜZ DÖNEMİ 1. HAFTA SITMA, KORUNMA VE SEYAHAT STRATEJİLERİ

65 görüntüleme · 4 gün önce



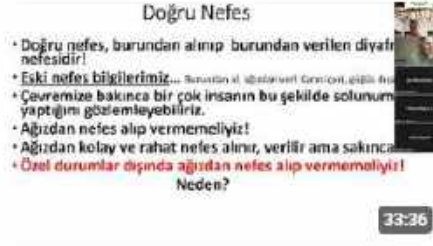
2024 - GÜZ DÖNEMİ - 1. HAFTA - İDRAR KAÇIRMA

71 görüntüleme · 4 gün önce



2023 DÖNEMİ MEZUNİYET TÖRENİ

169 görüntüleme · 3 ay önce



2024 - BAHAR DÖNEMİ - 13. HAFTA - NEFES TEKNİKLERİ

65 görüntüleme · 3 ay önce



2024 - BAHAR DÖNEMİ - 13. HAFTA - KARACİĞER YAĞLANMASI

66 görüntüleme · 3 ay önce

























# 3. YAŞ ÜNİVERSİTELERİ 1. SPOR ŞENLİĞİ

22 - 23 - 24 MAYIS 2024  
EGE ÜNİVERSİTESİ  
BÜYÜK SPOR SALONU



EGE ÜNİVERSİTESİ  
KARŞIYAKA BELEDİYESİ  
3. YAŞ ÜNİVERSİTESİ



EGE POSTASI  
"Ege'nin kalbi burada atıyor."



3. Yaş Üniversitesi Karşıyaka'nın gururu oldu!

## ÇINARLARDAN 8 MADALYA









**Cahit Seydibeyoğlu 3.yaş**

Karşıyaka belediye başkanlığı başta olmak üzere,emeği geçen tüm gönüllü eğitimci ve öğretmenleri,organizasyonu güler yüzleri ile yöneten sevgili Özge hanım ve yardımcısı Selin hanımı, bu sürece katılan tüm 3.yaş öğrencilerini kutluyorum. İyiki ki varsınız ..

22:50



**Selime Ardıç 3.yaş**

Karşıyaka belediye başkanlığı Ege üniversitesi öğretim üyeleri diğer gönüllü öğretmenlerimiz ve herbirimizle yakından ilgilenen özge hnm Selin hnm çok teşekkürler mutluyduk heyecanlıydık harika bir gece yaşadık teşekkürler emeği geçen herkese

23:18



**Nüket Çalışkan 3.yaş.**

Özge hanım Selin hanım bizlere vermiş olduğunuz emekleriniz için çok teşekkür ediyoruz. Çok büyük bir özveriyle hazırladığınız bu güzel gecemiz içinde sizlere ne kadar teşekkür etsek azdır.Başta Cüneyt hocamıza ve diğer hocalarımıza da teşekkür ediyoruz.Sizler iyi ki varsınız.Ayrıca Belediye Başkanımız Cemil Tugay'a da teşekkür ediyoruz.... 🙏🌸🌸

23:48



**Ayşe Gülsen ERDEM 3.yaş**

Özge hanım,sizin ve Selin hanımın yanı sıra bizlere emeği geçen herkese ve sayın Belediye Başkanımıza sonsuz teşekkürler.Sizinlerin açtığı yolda Niteliği tartışılmaz değerinde bir deneyim yaşadık."İyi ki" diyebileceğim kazanımlarım için minnettarım. 🙏

23:56



**Yıldız Erel 3.yaş**

Başta belediye başkanımız Cemil Tugay olmak üzere bu projenin gerçekleşmesin de emeği geçen siz Özge ve Selin hanımlara sonsuz teşekkürler.

00:07



**Yasemin Toktamış 3.yaş**

Bizlere bu güzel anları, mutluluğu yaşatan Karşıyaka Belediyesine, Ege Üniversitesi ve Hocalarına, Bilge Çınarlardaki Hocalarımıza,Başta Özge Hanım, Selin Hanım olmak üzere Emeği geçen bütün Çalışanlara teşekkürlerimizi iletiyoruz. 🙏🙏🙏

00:25



**GÜLGÜN KARAKAŞ 3.yaş**

Başta belediye başkanımız Cemil Tugay beye ve yardımcılarına özveriyle bizlere katkıları ve emeği geçen tüm hocalarımıza, Üçüncü Yaş üniversitesini güler yüzleriyle sabırlarıyla yöneten ve bu güzel mezuniyet gecemizi hazırlayan Özge hanıma ve eşine, Selin hanıma sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum.İyiki ki varsınız. İyiki bu programa katılmışım ve sizleri tanımışım. ❤️❤️🌸🌸

23:41



**Yücel Yazıcılar 3.yaş**

Bize bu mutluluğu yaşatan Karşıyaka belediyesi ve Ege üniversitesine sonsuz teşekkürler bizimle yakın ilgi içinde olan ve yine kusursuz bir organizasyonla mezuniyet keyfi yaşatan Özge ve Selin hanım sizlere teşekkür yanısıra doyasıya öpüyorum

23:02



**Meral Yakalı 3.yaş**

Belediye Başkanımız Cemil Tugay ,Ege Üniversitesi hocalarımızın ortak projesi olan 3.yaş üniversitesi eğitiminde ve mezuniyet töreni çalışmalarında emeği geçen herkese sonsuz teşekkürler.

00:47



**Naim Türkekul**

Muhterem Hanımefendi çok kıymetli yöneticimiz Özge Hanım; bugün muhteşem bir final ile sonlandırdığınız eğitim süresince göstermiş olduğunuz olağanüstü yardımlarınız için en içten teşekkürlerimi sunarım.İyiki varsınız,varlığınız bizlere daima güven ve hayata tutunma gücü vermiştir.Sağ kolunuz olan yardımcınız Dn Selin Hanımefendiye de şahsınız da verdikleri hizmet için teşekkür ederim. İyiki geceler diler,selam ve saygılar sunarım.

22:30



**~ Ayşe**

Çokkk ama çok teşekkür ederim bizlere verdiğiniz değer ilgi ve emekleriniz için iyi ki hayatımıza dokundunuz büyük heyecan yaşadık eğitimin yaşı yok eğlendik öğrendik sevgi ve saygılarımıla 🙏

22:15

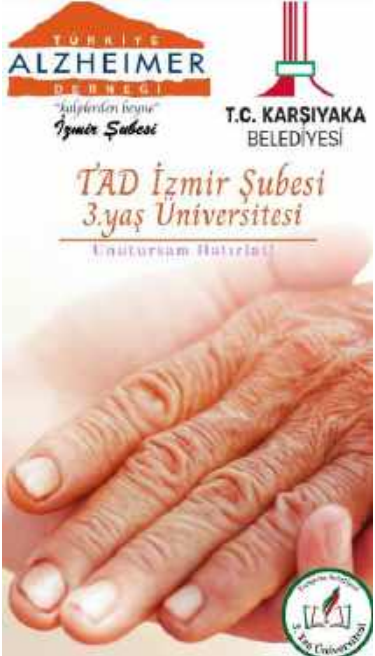


**Neval Birlik 3.yaş**

Özge hanımcım selin hanım ile birlikte başta sizlere ve karsiyaka belediyesine emeği gecen her kese sonsuz teşekkürler 🙏🙏 bizlere çok güzel duygular yasattınız 🥰 güzel anılar biriktirdiniz iyiki varsınız 🙏

23:15

# MEZUN ÖĞRENCİ KULÜPLERİ



T.C. KARŞIVAKA  
BELEDİYESİ

3. Yaş Üniversitesi  
Sağlıklı Yaşama

# ÇINARLARA SAYGI HAFTASI

3. Yaş Üniversitesi Mezunları ve Öğrencileri  
Anı Paylaşımı  
Hafıza - Denge ve Beden Perküsyon Çalışması

Tarih: 23 Mart 2023  
Saat: 14.30  
Yer: Bilge Çınarlar Sağlıklı Yaş Alma Merkezi





 **T.C. KARŞIYAKA  
BELEDİYESİ**

**Karşıyaka Belediyesi  
3. Yaş Üniversitesi  
Satranç Turnuvası**



**08.01.2024 Pazartesi  
10.00-16.00**



**Bilge Çınarlar Sağlıklı Yaş Alma Merkezi**

 **T.C. KARŞIYAKA  
BELEDİYESİ**

**MİNİCANLILAR,  
İNSAN VE ÇEVRE  
İLİŞKİSİ**



**MİKROPLAR  
GERÇEKTEN  
TEHLİKELİ Mİ?**





**Selçuk Üniversitesi  
Mikrobiyoloji A.D.  
Emekli Öğretim Üyesi  
Prof. Dr. Emine İnci TUNCER**

**Tarih: 16 Mayıs 2023  
Saat: 15:00**

**Yer: Bilge Çınarlar Sağlıklı Yaşam  
Merkezi**





## Deprem Özelinde Afet Farkındalık Semineri

 24 Şubat 2023

 14.00

 Bilge Çınarlar Sağlıklı  
Yaş Alma Merkezi



Dr. Öğr. Üyesi  
Mehmet Alper  
ÇANKAYA

Katip Çelebi Üniversitesi  
Deprem Mühendisliği  
Uygulama ve Araştırma  
Merkezi Müdürü



## EDEBİYATIN GÖLGELİ YÜZÜ KADINLAR



Yazar  
Meryem GÜLBUDAK  
Söyleşisi

Tarih: 04 Nisan 2023 Salı

Saat: 15.30

Yer: Bilge Çınarlar Sağlıklı Yaş  
Alma Merkezi





