



Gri saçlardaki rüzgarla Etkinlik Kitapçığı

Erasmus+ Projesi
2021-2-PL01-KA210-ADU-000050815
Yetişkin Eğitimi Alanında Küçük İşbirliği Ortaklıkları



Co-funded by
the European Union

HAYAT 60'INDA BAŞLAR



*Ne kadar uzun yaşarsam,
hayat o kadar güzelleşir.*

Frank Lloyd Wright

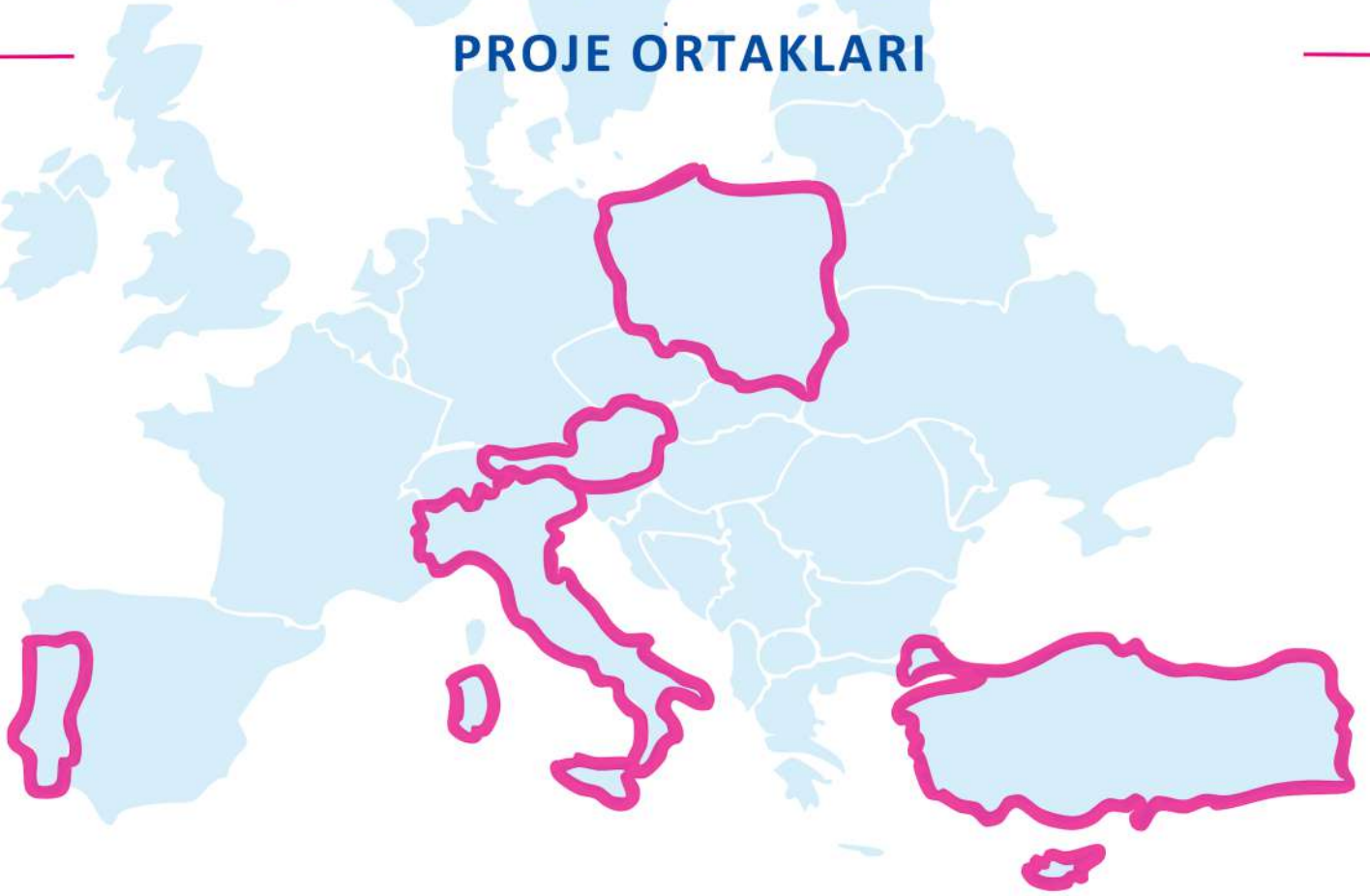
PROJE HAKKINDA

Gri saçlardaki rüzgar, güçleri birleştiren bir küçük bir işbirliği projesidir. 6 ülkedeki 6 su sporları organizasyonunun 18 ay süreyle bir araya gelmesiyle oluşturulmuştur. Kulüpler konsorsiyumu, Kulüplerde yelken ve diğer faaliyetler (sadece sporla ilgili değil) yoluyla yaşlı vatandaşları (60 yaş üstü) aktif hale getirmek için çalışacaktır.

Gri saçlardaki rüzgarla - Yelken ve yaşlıların refahına yönelik diğer faaliyetler için ipuçları, fikirler ve resimlerle Etkinlik Kitapçığı

Tüm faaliyetler, fiziksel, zihinsel veya eğitimsel bir amaç taşır. Her biri en az bir alanı etkileyecektir: fiziksel aktivite ve daha iyi kondisyon, zihinsel refah ve başkalarıyla bağlantı kurma veya yeni beceriler ve bilgiler edinme.

PROJE ORTAKLARI



HORN Kraków
Sailing Club



MOVE to
Be You



MOVE to Be You

Sport Algés
e Dafundo



SPORT ALGÉS E DAFUNDO

Nautilus Polisportiva
Nautica



POLISPORTIVA NAUTICA ASD

3on3 Cyprus
LTD



Ankara Sailing
Club



Gri saçlardaki rüzgarla
Etkinlik Kitapçığı

İÇİNDEKİLER

1. Önce Güvenlik..... sayfa 5
2. Yelken..... sayfa 8 - 16
3. SUP sayfa 17 - 22
4. Yüzme sayfa 23 - 27
5. Sosyal Oyunlar sayfa 29 - 37
6. Zihin Jimnastiği..... sayfa 38 - 41
7. Yelken Çalışmaları sayfa 42 - 51
8. Salsa sayfa 53 - 54
9. Sağlıklı Omurga Jimnastiği sayfa 55 - 61
10. Tai Chi sayfa 62 - 64

ÖNCE GÜVENLİK

ÖNCE GÜVENLİK

Eğitim alanının uygun şekilde hazırlandığından, kaygan zemin veya çıkıntılı nesnelere gibi potansiyel tehlikelerden arındırıldığından emin olun.

DÜZENLİ MOLALAR

Antrenman seansı sırasında düzenli molalar planlayın, böylece katılımcılar dinlenebilir ve susuz kalmayabilir.

ÇEŞİTLENDİRİLMİŞ EGZERSİZLER

Farklı kas gruplarını çalıştırmak ve katılımcıların ilgisini korumak için değişik egzersizler planlayın.

ISINMA

Kasları ve eklemleri fiziksel aktiviteye hazırlamak için kısa bir ısınma ile başlayın.

VÜCUT SİNYALLERİNE DİKKAT EDİN

Katılımcılarda yorgunluk, ağrı veya rahatsızlık belirtilerine karşı dikkatli olun ve eğitimi buna göre ayarlayın.

SU AKTİVİTELERİ

Mümkünse, eklemler üzerinde daha nazik olan su bazlı antrenmanı düşünün.

SEVİYİYİ AYARLAYIN

Kişilerin fiziksel uygunluk seviyelerine ve yeteneklerine göre uyarlanmış daha yumuşak bir antrenman temposuna ihtiyaç duyabileceklerini unutmayın.

TEŞVİK VE MOTİVASYON

Katılımı teşvik edin, ilerlemeyi takdir edin ve eğitim sırasında olumlu bir atmosfer sağlayın.

TIBBİ

KONTRENDİKASYONLAR

Tıbbi kontrendikasyonları ortadan kaldırmak için eğitime başlamadan önce her kideminin bir doktora danıştığından emin olun.

Fiziksel aktivite öncesi sağlık kontrol formu
Lütfen bu bilgilerin kişisel ve gizli olduğunu unutmayın.

Şeker?	EVET	HAYIR
Astım?	EVET	HAYIR
Kansızlık?	EVET	HAYIR
Epilepsi?	EVET	HAYIR
Yeme bozukluğu?	EVET	HAYIR
Kalp Rahatsızlıkları?	EVET	HAYIR
Göğüs ağrısı?	EVET	HAYIR
Baygınlık veya baş dönmesi?	EVET	HAYIR
Fiziksel aktivite ile kötüleşebilecek artrit gibi herhangi bir kemik veya eklem sorunu?	EVET	HAYIR
Bir fitness programını takip etmemeniz için yukarıda belirtilmeyen başka bir neden var mı?	EVET	HAYIR
Başka herhangi bir sağlık sorunu?	EVET	HAYIR
Herhangi bir ilaç alıyor musunuz?	EVET	HAYIR



HAYAT 60'INDA BAŞLAR



*Ruh asla yaşlanmaz.
Sonsuza kadar genç kalir.*

Lailah Biftly Akita

AKTİVİTELER



YELKEN

Hit the Ball into the Buoy
Man overboard
The Eight
Regattas



SUP

Learning to paddle
Standing up & Recovering Technique
SUP Ride
SUP Fitness
SUP Game: Battle of SUPs



YÜZME

Riding on the horse
Aqua fitness
Swim and Chill



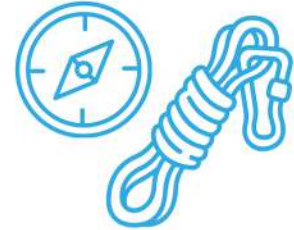
SOSYAL OYUNLAR

Juggle your attention
Role Play
Quiz Movie Night
European Quiz
The Living Library



ZİHİN JİMNASTİĞİ

Find the difference
Find the sum of 11
Memory game



YELKEN ÇALIŞMALARI

A short cruise to Giglio Island
Ropes, knots and tackles
Flags
Splice a three strand mooring line
Handling ropes
Cooking pasta with a pressure cooker
Introducing Sailing to 60s
Windy Handy Crafts



SALSA

Salsa Rueda



ESNEME

Stretching Exercises
Strengthening Exercises
Corrective Exercises



TAI CHI

STOP The Stream of Thoughts

SPORUN AVANTAJLARI



YELKEN

Yelken dersleri almak veya yaşlılar için tasarlanmış yelken programlarına katılmak, güvenli ve keyifli bir deneyim için yardım ve destek sağlayabilir. Uygun hazırlık ve önlemlerle yelken, yaşlılar için tatmin edici ve fiziksel olarak canlandırıcı bir spor olabilir.

Yelkenin faydaları:

- Düşük Şiddetli Egzersiz: Eklemler üzerinde minimum stres yaratır.
- Güç ve Dayanıklılık: özellikle kollarda ve vücudun üst kısmında.
- Denge ve Koordinasyon: Teknenin etrafında hareket ederken, yelkenleri ayarlarken ve değişen rüzgar ve su koşullarına yanıt verirken.
- Zihinsel Uyarım: navigasyon, rüzgar durumunu okuma, stratejik kararlar.
- Stres Azaltma: suyun sakinleştirici ve iyileştirici bir etkisi olabilir.
- Sosyal Etkileşim: birlikte çalışan insanlardan oluşan bir ekip içerir
- Doğanın Keyfi: doğa ve doğal çevre ile bağlantı.
- Bağımsızlık: bir teknenin kontrolünü ele almak ve açık sularda seyretmek
- Yaşam Boyu Öğrenme: öğrenme ve beceri geliştirme için sürekli fırsatlar.
- Görsel Keşif: yeni yerleri benzersiz bir bakış açısıyla keşfetmeye olanak tanır.



ŞAMANDRA TOPLAMA

Kısa Açıklama	Çarpışmadan, mümkün olduğunca çok şamandıra toplamak.
Bölge	Zihin Vücut
Spor / Metot	Yelken
Aktivitenin amacı	Çok şamandıra toplamak
Süre	20 min
Gerekli Ekipman	2 yelkenli tekne, 7 şamandıra
Açıklama	<p>Grup 5 elemandan oluşan takımlara bölünmelidir (tekne kapasitesi) . Bir parkur üzerinde 7 şamandıra / usturmaça / boş su kabı bulunmaktadır.</p> <p>Teknelere bir start verilir ve çarpışmadan mümkün olduğunca çok şamandıra toplamaları gerekir.</p> <p>Bu oyunu kanolar için de uyarlayabilirsiniz.</p> <p>Tüm şamandıraları topladıklarında oyun sona erer.</p>
Öğrenme Çıktıları	Teknede koordinasyon Ekip çalışması İletişim Uzaysal farkındalık



CAN SİMİDİNE TOP ATMA

Kısa Açıklama	Takımlar topları can simidine sokmaya çalışırlar. Ekip, tekneleri farklı manevraları öncelik ve kurallarına uyararak yapmalıdır.
Bölge	Vücut
Sport / method	Yelken
Aktivitenin amacı	Topları can simidi içine sokmak
Süre	25 dakika
Gerekli ekipman	2 yelkenli tekne, örneğin Omega, tenis topu: 10 turuncu ve 10 sarı, 1 turuncu can simidi
Açıklama	<p>Grup 5 elemandan oluşan takımlara ayrılmalıdır (tekne kapasitesi). Her takıma farklı renkte toplar dağıtılır. Can simidi kıydan oldukça uzak bir mesafeye bırakılır. Tekneler serbest bırakılır ve ekipler topları can simidinin içine sokmaya çalışır. Mürettebat, farklı manevraları öncelik ve kurallarına uygun olarak gerçekleştirirler.</p> <p>Bu oyun kanolar ve diğer yüzen ekipmanlar için de uyarlanabilir.</p>
Öğrenme çıktıları	teknede koordinasyon ekip oluşturma iletişim uzaysal farkındalık



DENİZE ADAM DÜŞTÜ

Kısa Açıklama	Denize düşen bir adama yaklaşmayı içeren yelkeni tekne ile bir denizci rotasında gerçekleştirilen temel bir yelken manevrası. Denize düşen adam bir insan, can simidi veya diğer uygun bir yüzen cisim olabilir.
Bölge	Zihin Vücut
Spor / Metot	Yelken
Aktivitenin amacı	Denize düşen adama güvenli bir şekilde yaklaşmak ve onu tekneye almak.
Süre	10 dakika, her bir manevra
Gerekli ekipman	2 yelkenli tekne örneğin Omega, can kurtaran kemeri, can simidi
Açıklama	<p>"Denize adam düştü" (MOB) egzersizi, denize düşen bir kişiyi kurtarmak için kullanılan çok önemli bir güvenlik manevrasıdır. Mürettebatın güvenliğini sağlamak için tüm denizcilerin bu prosedürü bilmesi çok önemlidir. Denize adam düştü tatbikatının tipik olarak nasıl yürütüldüğüne dair temel bir açıklama aşağıda verilmiştir:</p> <p>1-- Acil Eylemler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mürettebatı uyarmak için "Denize Adam Düştü!" diye bağırın.• Gemideki herkesin yerini bildiğinden emin olmak için sudaki kişiyi işaret edin.• Gözlerinizi sudaki kişinin üzerinde tutun ve asla görüşünüzü kaybetmeyin. <p>2-- Bir gözcü Atayın: Mümkünse, tek sorumluluğu gözlerini sudaki kişiden ayırmamak ve sürekli olarak onu işaret etmek olan bir mürettebat üyesini özel gözcü olarak atayın.</p> <p><i>Gri saçlardaki rüzgarla Etkinlik Kitapçığı</i></p>



MAN OVERBOARD

Açıklama

- 3-- Bir Yüzdürme Cihazı Fırlatın: Sudaki kişiye doğru hızlıca bir can simidi, minder veya başka bir yüzdürme cihazı atın. Geri alınabilmesi için bir halata sıkıca bağlandığından emin olun.
- 4-- Denize Adam Düştü Tatbikatını başlatın:
 - Dümenci tekneyi sudaki kişinin rüzgâr üstü yönüne doğru yönlendirerek referans için bir rüzgâr yönü işareti oluşturmaya yardımcı olmalıdır.
 - Mürettebat MOB'un bulunduğu yere dönmek için tekneyi tramola veya kavança etme işlemine başlamalıdır. Amaç mümkün olduğunca çabuk bir şekilde kişiye geri dönmektir.
 - Tekneyi etkili bir şekilde manevra ettirmek için yelkenleri gerektiği gibi kullanın. Kontrolü ve güvenliği korumak için gerekirse yelkeni küçültün.
- 5-- Görsel Teması Sürdürün: Sudaki kişiyi işaret etmeye devam edin ve dümenciye yerini bağırarak söyleyin. Gözcü MOB'u asla gözden kaybetmemelidir.
- 6-- Kişiyi Sudan Çıkarın:
 - Tekne MOB'a yaklaştığında yanında durun.
 - Kişinin tekneye ulaşmasına yardımcı olmak için bir tekne kancası veya başka uygun bir ekipman kullanın.
 - Mümkünse, MOB'u tekneye geri çekmeye yardımcı olması için kıç tarafa bir mürettebat üyesi yerleştirin.
 - Teknenin pervanesine dikkat edin ve boşta olduğundan emin olun.
- 7-- Önce Güvenlik: Kişi güvenli bir şekilde tekneye geri döndüğünde, yaralanma olup olmadığını kontrol edin ve gerekli tıbbi müdahaleyi sağlayın. Hipotermi endişe verici olabileceğinden, sıcak ve kuru olduklarından emin olun.

Öğrenme çıktıları

*teknede koordinasyon
iletişim
teknede kurtarma*



SEKİZ

Kısa Açıklama	Making a figure eight on the water - making a circles with one tack and one jibe.
Bölge	Vücut Zihin
Spor / Metot	Yelken
Aktivitenin amacı	Yelkencilik dönüşlerini öğrenmek ve uygulamak.
Süre	Bir "sekiz" başına 10 dakika
Gerekli ekipman	yelkenli tekne (örneğin Omega), 2 şamandıra
Açıklama	<p>Yelkende "sekiz" manevrası, dar veya kısıtlı bir su yolunda tramola atarken (rüzgar üstü seyrederken) yön değiştirmek için kullanılan belirli bir yelken manevrası türünü ifade eder. Sekiz manevrasının tipik olarak nasıl yapıldığı aşağıda açıklanmıştır:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Yelken Açmaya Başlayın (İlk Yelken Açma):<ul style="list-style-type: none">o Yakın rotada seyretmeye başlayın; bu, teknenin ileri momentumu korurken mümkün olduğunca rüzgara yakın olması anlamına gelir.o Yön değiştirmek istediğiniz noktaya yaklaştığınızda, teknenin pruvasını rüzgar yönünde döndürerek tack'i başlatın.2. İlk Dönüş (Sekiz Rakamının İlk Yarısı):<ul style="list-style-type: none">o Tekne dönüşü yaparken, rüzgara baş verecektir. (Yelkenler pırpırlayacaktır.)



THE EIGHT

Açıklama

- Sekiz şeklinin ilk yarısını tamamlamak için teknenin pruvasını aynı yönde daha fazla döndürmeye devam edin. Tekne ters yöne bakacak şekilde 180 derece dönecektir.
 - Manevranın bu kısmı sırasında yelkenleri orsa konumunda (gergin) tutmaya devam edin.
3. İkinci Dönüş (Sekiz Rakamının İkinci Yarısı):
- Tekne ters yöne döndüğünde, yelkenleri serbest bırakarak yeni rotada rüzgarla dolmalarını sağlayın.
 - Sekiz rakamının ikinci yarısını tamamlamak için tekneyi ters yönde döndürmeye başlayın.
 - Tekne şimdi yeni tramola üzerinde yakın rotada, başladığınız yönün tersine doğru (ilk başladığınız yönde) ilerliyor olmalıdır.
4. Yelkenleri Trimleyin:
- Sekiz rakamı manevrasını tamamladıktan sonra, yelkenleri yeni rota için uygun konuma trimleyin.
 - Teknenin dengeli olduğundan ve yeni rotada verimli bir şekilde seyrettiğinden emin olun.

Sekiz manevrası özellikle dar bir kanalda, demirli tekneler arasında veya diğer kapalı alanlarda seyrederken olduğu gibi geleneksel bir tramola yapmak için sınırlı alanın olduğu durumlarda kullanışlıdır. Teknenin etkili bir şekilde yön değiştirmesini sağlarken, çarpışma riskini en aza indirir ve manevra boyunca kontrolü korur.

Öğrenme çıktıları

teknede koordinasyon
iletişim
yelken dönüşleri



YELKEN YARIŞLARI

Kısa Açıklama	Yarışlar - tüm bayraklar, işaretler ve yelken yarışları kuralları ile yelken yarışları.
Bölge	Vücut Zihin
Spor / Metot	Yelken
Aktivitenin amacı	Yelken yarış kurallarını öğrenmek ve yelken yarışlarını denemek.
Süre	1 - 2 gün
Gerekli ekipman	Yelkenli tekneler (örneğin Omega), 4 şamandra, yarış bayrakları
Açıklama	<p>Filo Yarışı: Filo yarışlarında tüm katılımcı tekneler birlikte start alır ve belirli bir parkurda yarışılır. Yarışın galibi genellikle bitiş çizgisini ilk geçen teknedir.</p> <p>Söz konusu yarışla ilgili tüm bilgiler Yarış Talimatlarında ve ek talimatlarda yer almaktadır. Yarış organizatörleri tarafından sağlanan bu belgelerde program, parkurlar, start saatleri ve yarışa özgü kurallar gibi önemli ayrıntılar yer almaktadır. Etkinlikten önce bu belgeleri iyice gözden geçirmek çok önemlidir.</p> <p>Amaç yarış kazanmak için mümkün olduğunca hızlı yelken yapmaktır. Tüm tekneler aynı yarış rotasında serederler. Bu yarışları, Yelkene ve yarış kurallarına alışmak için tecrübeli ve tecrübesizlerden oluşa karışık takımlar oluşturmak iyi bir yöntemdir.</p>



YELKEN YARIŞLARI

Açıklama

Etkinlik bir başlangıç seremonisi ile başlar. Törenden sonra katılımcılarla tanışma ve yelken talimatlarının açıklanması toplantısı yapılır.

Etkinliğin açıklanmasından sonra ekipler yarışmak için suya çıkacaktır. İlk yarış için start işaretinin zamanı talimatlarda verilmelidir. Yarış 5 dakikalık bir start prosedürü ile başlar. Start işaretinden sonra (yanlış start yapılmaz ise) ekipler belirlenen rota boyunca yelken açarlar. Yarışı ilk bitiren ve bitiş çizgisini geçen kazanır. Tüm teknelerin yerleri kaydedilir ve herkes bitirdiğinde bir sonraki yarış yapılır.

En az puana sahip olan takım yarış kazanır. Yarış kuralları ve su üzerindeki kurallar Yelken Yarış Kurallarında (RRS - YYK) açıklanmaktadır. Yarış hakemler veya kuralları bilen kişiler tarafından organize edilmelidir. Yarışların, faaliyet katılımcılarının deneyimi ile dengelenmesi ve katılımcıları desteklemek üzere her tekne için kaptan sağlanması tavsiye edilir.

Öğrenme çıktıları

ekip çalışması
iletişim
yelken kuralları

SPORUN AVANTAJLARI



SUP

SUP, (Ayakta Padıl -Stand Up Paddle), ileri yaşlar için harika bir spordur ve fiziksel ve zihinsel sağlıkları için bir dizi avantaj sunar..

SUP yapmanın faydaları:

- **Geliştirilmiş Denge:** Dengenizi korurken yüzen bir tahta üzerinde durmak
- **Güç ve Dayanıklılık:** Bacaklar, merkez bölge ve üst vücut dahil olmak üzere çeşitli kas gruplarını çalıştırır.
- **Düşük Etkilenim:** SUP, düşük etkili bir egzersiz olduğu için eklemlere zarar vermez.
- **Ruh Sağlığı:** Suda olmak ve doğanın tadını çıkarmak ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir.
- **Duruşu İyileştirir:** Dengeleme, sırt ve boyun ağrısını azaltabilecek iyi duruşu korumayı teşvik eder.
- **D Vitamini Maruziyeti:** Açık havada olmak kemik sağlığı için önemli olan D vitamini için doğal bir kaynak sağlar.
- **Bilişsel Faydalar:** SUP konsantrasyon ve koordinasyon gerektirir

*Gri saçlardaki rüzgarla
Etkinlik Kitapçığı*



PADIL YAPMAYI ÖĞRENMEK

Kısa Açıklama	Karada ve suda çalışmalarla padil yapmayı öğrenmek
Bölge	vücut
Spor / Metot	SUP su ve kara çalışmaları
Aktivitenin amacı	Amaç, suda nasıl padil çekileceğini ve SUP'un kullanım tekniklerini öğrenmektir.
Süre	60 dakika
Gerekli ekipman	katılımcı sayısı artı 1 SUP (Stand Up Paddle) 2 adet çapalı şamandıra
Açıklama	<p>Alıştırma 1 - Kara Çalışması: Her kişi bir kürek tutar ve sahilde oturur. Eğitimci şunları gösteriyor.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Boyunuza göre küreği nasıl ölçeceğinizi2. Küreğin nasıl doğru tutulacağı ve3. Kürek tekniğinin hareketlerinin gösterilmesi (nasıl ileri gidilir, nasıl durulur, nasıl dönlür ve nasıl geri gidilir). <p>Alıştırma 2 - Su Alıştırması: Suda 2 şamandıramız olacak. Aralarındaki mesafe yaklaşık 30 metredir. Her kişi ekipmanlarıyla birlikte suya girecek. Tahtanın ortasına oturacaklar ve eğitmenin komutuyla SEKİZ ŞEKLİ parkurunu yapacaklar.</p>
Öğrenme çıktıları	<i>vücut farkındalığı</i> <i>denge</i>



AYAĞA KALKMA VE TOPARLANMA TEKNİĞİ

Kısa Açıklama

Tahta üzerinde nasıl duracağınızı, tahta dengesini nasıl bulacağınızı ve düştükten sonra nasıl kalkacağınızı öğrenin.
8 katılımcı ve koç

Bölge

vücut

Spor / Metot

SUP
kara ve su çalışmaları

Aktivitenin amacı

Tahta dengesini, ayakta durma ve toparlanma tekniğini öğrenin ve anlayın.

Süre

60 dak

Gerekli ekipman

9 SUP
9 kürek
9 can yeleği

Açıklama

Alıştırma 1 - Kara Alıştırması:
Tahtalar karada olacak ve herkes tahtasının üzerinde olacak. Eğitimci adım adım ayağa kalkma tekniğini ve toparlanma tekniğini gösterecektir.

Alıştırma 2 - Su Alıştırması:
Herkes tahtaları ve kürekleri ile suya girecek ve eğitimcinin rehberliğinde ayağa kalkma tekniğini ve toparlanma tekniğini uygulayacaktır.

Öğrenme çıktıları

*güvenli bir şekilde kürek kullanma
denge
beden farkındalığı*



SUP SÜRÜŞÜ

Kısa Açıklama	Sup'un nasıl sürüleceğini ve sürerken denizi nasıl temizleyeceğinizi öğrenin. 8 katılımcı ve koç
Bölge	the body, mind and spirit
Spor / Metot	Stand Up Paddle (SUP)
Aktivitenin amacı	Amaç, katılımcıların tahta üzerindeki hakimiyetlerini ve kendilerine olan güvenlerini geliştirmek ve çevremizi temiz tutarak bu konuda daha fazla farkındalık yaratmaktır.
Süre	60 dakika
Gerekli ekipman	9 SUP 9 can yeleği
Açıklama	Yaklaşık 10 dakika boyunca karada ısınma ve esneme egzersizleri ile başlanacak ve ardından ekipmanlar alınıp grup olarak hep birlikte uzun mesafeli bir sürüşe çıkılacak.
Öğrenme çıktıları	denge duygusunu ve vücut koordinasyonunu, çevresel farkındalığı geliştirmek



SUP FITNESS

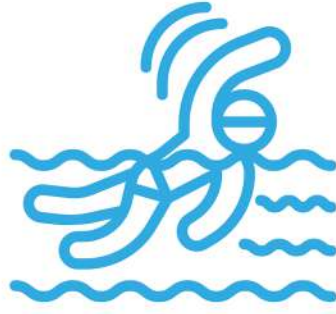
Kısa Açıklama	Sup'u fitness ve sağlık için nasıl kullanacağını öğrenmek.
Bölge	vücut Zihin
Spor / Metot	Stand Up Paddle (SUP) Fitness
Aktivitenin amacı	Amaç, sörf tahtasını ve küreği bir fitness aracı olarak kullanmaktır.
Süre	60 dakika
Gerekli ekipman	9 SUP 9 can yeleği
Açıklama	<p>Egzersiz: Egzersize karada ısınma ile başlayacağız, 5 dakika ısınma ve 5 dakika esneme. Daha sonra ekipmanlarımızı alıp suya gireceğiz. En fazla 10 dakika sürecek bir sup sürüşüne başlayacağız ve ardından belirlenen bir alana varacağız. Orada, eğitmenin rehberliğinde, farklı fitness egzersizleri / pozları yapacağız.</p> <p>(Bu pozlar, 4'lü kedi / inek, kuş / köpek, ön kollar üzerinde plank, avuç içi üzerinde plank, aşağı doğru köpek, düşük hamle, üst bükülme ile düşük hamle, sandalye pozu, köprü vb. gibi vücut dengesini geliştirecektir.)</p>
Öğrenme çıktıları	sağlığı artırır, zihinsel berraklık, doğa ile bağlantı



SUP OYUNU: SUPLAR SAVAŞI

Kısa Açıklama	A team game named Tug of War on the SUPs
Bölge	vücut Zihin
Spor / Metot	Stand Up Paddle (SUP)
Aktivitenin amacı	Bu oyunun amacı eğlenmektir
Süre	60 dakika
Gerekli ekipman	2 Sup 2 can yeleği 1 şamandıra 1 halat (6 metre)
Açıklama	<p>Süperlerin Savaşı veya Savaş Römorkü (iki takımı güç testinde karşı karşıya getiren bir spordur).</p> <p>Oyun 2 veya 4 kişi tarafından oynanır (tahtanın büyüklüğüne bağlıdır).</p> <p>Tahtaların kuyruklarına bir ip bağlanır ve 2 veya 4 kişi ipin zıt uçlarından çekerek birbirlerinden uzaklaşmaya başlar. Amaç, karşı tahtanın çekme kuvvetine karşı halatı bir yönde belirli bir mesafeye getirmektir.</p> <p>Merkez çizgisi için bir şamandıra, supların merkez çizgisini geçmek için ihtiyaç duydukları sabit bir işaret belirleyeceğiz.</p>
Öğrenme çıktıları	denge ve vücut koordinasyonu ekip oluşturma

SPORUN AVANTAJLARI



YÜZME

Yüzme, çok sayıda fayda sunmakta ve bu da onu ileri yaşlar için mükemmel bir egzersiz ve rekreasyon biçimi haline getirmektedir.

Yüzmenin Faydaları:

Düşük Etkili Egzersiz: Eklemlere nazik davranır - suyun kaldırma kuvveti etkiyi azaltır.

- **Düşük Etkili Egzersiz:** Eklemlere nazik davranır - suyun kaldırma kuvveti etkiyi azaltır.
- **İyileştirilmiş Kardiyovasküler Sağlık:** kalp sağlığını iyileştirmeye, kan basıncını düşürmeye yardımcı olur
- **Kas Gücü ve Dayanıklılığı:** Kollar, bacaklar, sırt ve karın bölgesi dahil olmak üzere çeşitli kas gruplarını çalıştırır
- **Esneklik:** Yaşlıların esneklik ve eklem hareketliliğini geliştirmelerine yardımcı olur.
- **Kilo Yönetimi:** önemli miktarda kalori yakar
- **Denge ve Koordinasyon:** Yaşlıların dengelerini korumalarına ve düşme riskini azaltmalarına yardımcı olabilir.
- **Ağrı Giderme:** Artrit gibi rahatsızlıkları olan yaşlılar için ağrı giderme sağlayabilir
- **Stres Azaltma:** rahatlatıcı ortam stresi azaltabilir
- **Daha İyi Nefes Alma:** Akciğer kapasitesini ve genel solunum sağlığını iyileştirebilir.



AT BİNME

Kısa Açıklama	<p>Köpük sosis üzerinde oturur pozisyonda yüzme ve suda eller ve bacaklarla ileri ve geri hareket etme.</p> <p>Katılımcı sayısı: +1</p>
Bölge	vücut
Spor / Metot	Yüzme
Aktivitenin amacı	Amaç, derindeki kasları kullanarak vücudu dik tutmaktır (oturma pozisyonu).
Süre	10 dakika
Gerekli ekipman	Her bir katılımcı için bir köpük sosis
Açıklama	<p>Katılımcılar bir köpük sosis üzerinde, oturma pozisyonunda (sandalyedeki gibi) sallanarak otururlar ve elleriyle iterek yüzmeye çalışırlar. Su altında koşuyormuş gibi bacaklarıyla kendilerine yardımcı olabilirler.</p> <p>Yeni başlayanlar için aktiviteye sığ suda başlamak iyi bir fikir olabilir. Köpük sosis üzerinde oturur pozisyonda, hedef yaklaşık 50 metre yüzmektir. Önce ileriye, sonra geriye doğru yüzün. Vücut hareket ettikçe suda direnç yaratacaktır. Amaç vücudu suda dik tutmak ve bu pozisyonda hareket etmektir.</p> <p>Egzersiz, vücudu dik bir pozisyonda tutarak derin kasları güçlendirmek için tasarlanmıştır. Ayrıca kollar ve bacaklar için de iyi bir egzersizdir.</p>
Öğrenme çıktıları	<p>denge ve vücut koordinasyonu</p> <p>derin kas egzersizi</p> <p>su bilinci</p>



SU AEROBİĞİ

Kısa Açıklama	Köpük sosis ile suda birkaç aqua aerobik aktivitesi. Katılımcı sayısı: +1
Bölge	vücut
Spor / Metot	Yüzme
Aktivitenin amacı	Amaç, suyun direncini kullanarak eklemler üzerindeki stresi azaltmak ve kasları güçlendirmektir.
Süre	30 dakika
Gerekli ekipman	her katılımcı için köpük sosis, müzik
Açıklama	<p>Her katılımcı, bir köpük sosis ile birlikte yaklaşık bellerine kadar suyun içinde durur. Egzersizler kıyıda duran bir kişi tarafından veya sudaki katılımcılarla birlikte gösterilebilir. Egzersizleri birlikte yaparlar. İşte bunlardan birkaçı:</p> <p>Isınma</p> <ul style="list-style-type: none">• yerinde koşmak• Bacaklar hareketsiz dururken eller suyu yanlara ve arkaya doğru itmeye çalışır.• Bacaktan bacağa zıplayın, eller suyu yanlara doğru iter.• Her iki bacakla kalça bükülerek zıplanır, eller suyu bacakların tersi yönde iter• Koşarken aynı zamanda suyu önünüzde savurmak•



SU AEROBİĞİ

Açıklama

Sosisle egzersizler:

- Bir sosisi önünüzdeki suyun altına itmek
- Bacakları kaldırarak sosileri suyun altına itmeye devam edin - her seferinde bir bacak, sonra diğeri
- sosisi iki elinizle içeri iterken aynı anda iki bacağınızla zıplamak
- Sosislerin üzerinden ip atlar gibi atlamak
- Sosisler kollarınızın altında olacak şekilde sırt üstü uzanın ve bacaklarınızı ileri geri çevirin
- Kollar yukarıda, iki el sosis tutarken bacaklarla öne ve arkaya doğru atlama
- Sosisleri önünüzde tutarak öne doğru eğilin ve arkadan her seferinde bir bacağınızı yukarı kaldırın ve bacağınız düştüğünde düzeltin.

Öğrenme çıktıları

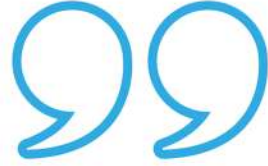
*vücut koordinasyonu
derin kas egzersizi
su bilinci*



YÜZ VE RAHATLA

Kısa Açıklama	Rahatlama ve ritmik dinlenme için sırt üstü sakin yüzme.
Bölge	vücut
Spor / Metot	Yüzme
Aktivitenin amacı	Amaç, suyun direncini kullanarak eklemler üzerindeki stresi azaltmak ve kasları güçlendirmektir.
Süre	30 dakika
Gerekli ekipman	her katılımcı için köpük sosis
Açıklama	<p>Egzersiz sırt üstü yapılır. Yüzme bilmeyenler için kolların altına bir su sosisi vermek iyi bir fikirdir. Kollar sudan çıkmadan çalışırken bacaklar yukarı ve aşağı (makas gibi) tekme atar. Kollarınızı vücudunuzla birlikte koltuk altlarınızdan çekin, sonra dışa doğru açın (düzeltin) ve ellerinizi kalçalarınıza getirerek suyu itin. Bu hareket biraz denizanasınıninkine benzer. Hareket bir denizanasını hatırlatır. Bu egzersiz sakin bir şekilde yapıldığında rahatlatıcıdır, aynı zamanda çok fazla enerji kaybetmeden sırt üstü yüzmeyi öğretir. Bu yüzme şekli, sudaki stresli durumlarda da hayat kurtarıcı olabilir. (Sırt üstü dönmek ve çok fazla enerji kaybetmeden sakin bir şekilde yüzme.)</p>
Öğrenme çıktıları	su bilinci rahatlama kendini kurtarma (düşük enerjili egzersizler)

HAYAT 60'INDA BAŞLAR



*Yaşlanmak, her zaman
olmanız gereken kişiye
dönüştüğünüz olağanüstü bir
süreçtir.*

David Bowie

SPORUN AVANTAJLARI



SOSYAL OYUNLAR

Bu oyunlar sadece eğlence değil, aynı zamanda sosyal etkileşim, zihinsel uyarım ve fiziksel aktivite fırsatları da sağlar.

Sosyal Oyunların Faydaları:

- **Sosyal Etkileşim:** Yaşlıları başkalarıyla etkileşime girmeye teşvik eder.
- **Bilişsel Uyarım:** Strateji, problem çözme ve eleştirel düşünme gerektirir.
- **Hafıza Geliştirme:** hafıza kartı oyunları veya trivia gibi hafızayı destekler.
- **Duygusal Huzur:** duygusal destek sağlayabilir ve olumlu, eğlenceli bir atmosfer yaratabilir.
- **Geliştirilmiş Odaklanma ve Dikkat:** Konsantrasyon ve detaylara dikkat gerektirir, yaşlıların zihinsel olarak keskin ve odaklanmış kalmalarına yardımcı olur.
- **İnce Motor Becerileri:** Yaşlıların ince motor becerilerini korumalarına ve geliştirmelerine yardımcı olabilir (masa oyunları)
- **Amaç Duygusu:** Yaşlılara günlük yaşamlarında bir amaç ve yapı duygusu verebilir.
- **Arkadaşlık Kurma:** Yaşlıların yeni arkadaşlıklar kurmasına veya mevcut arkadaşlıkları güçlendirmesine yardımcı olabilir.
- **Yaratıcılık:** Yaşlıları yaratıcılıklarını ifade etmeye ve yaratma ve paylaşma sürecinden keyif almaya teşvik edebilir.
- **Stres Giderme:** Günlük endişe ve kaygılardan zihinsel bir mola sağlayarak bir stres giderme biçimi olabilir.
- **Sağlıklı Rekabet:** Bir motivasyon ve eğlence kaynağı olabilir, öz saygının artmasına ve başarı hissine yol açabilir.

*Gri saçlardaki rüzgarla
Etkinlik Kitapçığı*



TOPLARLA İLGİNİZİ YÖNETİN

Kısa Açıklama	Jonglör toplarıyla küçük ısınma
Bölge	Vücut
Spor / Metot	Yakınlaşma oyunu
Aktivitenin amacı	Isınma, hareketlendirme
Süre	30 dakika
Gerekli ekipman	Hokkabaz topları
Açıklama	<p>1. Alana serbestçe dağılın ve yürümeye başlayın. Jonglör topları içeri geçirilecek ve göz teması kurulduktan sonra bir diğerlerine aktarılacaktır. (6 topa kadar, arttırılabilir). (bu şekilde yaklaşık 5 dakika geçirin)</p> <p>2. Topu kime attığınıza dikkat edin, şu andan itibaren herkes alanın etrafında hareket ederken her zaman bu kişiye pas vermek zorundasınız</p> <p>a. Daha yavaş, b. Daha hızlı.</p> <p>Yani alacakları ve verecekleri kişiler sabittir. Kolaylaştırıcı olarak grubun hızını ve dikkatini test edin. Ek komutlar eklenebilir (yürüme tarzı, yürüme hızı, yapılacak belirli hareketler vb.)</p>

*Gri saçlardaki rüzgarla
Etkinlik Kitapçığı*





TOPLARLA İLGİNİZİ YÖNETİN

Açıklama

3. Şimdi zihninizde, aynı kişiden alma ve aynı kişiye verme şeklindeki orijinal göreve dikkat etmeye devam ederken korunacağınız bir kişi seçin.

Kaos ortaya çıkabilir :)

Kimseye top geçirmeden yavaşça hareket ederek sakinleşmelerine ve istedikleri gibi özgürce hareket etmelerine izin verin. Yapmak isteyebilecekleri bazı esneme hareketleri veya etrafta dolaşırken nefeslerinin farkında olmaları ve rahatlamaya geri dönmeye başlamalarına izin verin.

Öğrenme çıktıları

*Benlik ve grup farkındalığı
Farkındalık
Dikkatlilik
Aktif dinleme
İşbirliği becerilerinin geliştirilmesi
Ekip oluşturma geliştirme*

*Gri saçlardaki rüzgarla
Etkinlik Kitapçığı*





ROL YAPMA OYUNU

Kısa Açıklama	Çiftler halinde rol oyunu uygulaması
Bölge	Duygular
Spor / Metot	Konuşma
Aktivitenin amacı	Kişisel gelişim, karşılıklı tanıma
Süre	90 dakika
Gerekli ekipman	Ekipman gerekmez
Açıklama	<p><u>Rol A:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Şu anki hayatınızdaki anlamlı bir şey hakkında düşünmek için zaman ayırın. Hikayenizi Rol B 1 ile paylaşın (10 dakika)2. Rollerini değiştirin. (10 dakika)3. Rol B'nin sorusunu dinleyin. Aklınıza gelen ve sizi bu konuda meşgul eden her şeyi düşünebilirsiniz.4. Rollerini değiştirin (10 dakika)5. Geriye dönüp baktığınızda hayatınızı nasıl görüyorsunuz? Başarılarınız, mutlu anlarınız, yaptığınız en iyi şeyler nasıldı? Yapmak / başarmak istediğiniz daha fazla ne var? Rollerini değiştirin (15 dakika)6. Rollerini değiştirin (15 dakika)

*Gri saçlardaki rüzgarla
Etkinlik Kitapçığı*





ROLE PLAY

Açıklama

Rol B:

1. Aktif bir dinleyici olun. Rol A'nın hikayesini dinleyin. Sözü kesmeyin, eğer ifade etmekte zorlanıyorsa olumlu, cesaretlendirici sorular sorabilirsiniz. (10 dakika)
2. Rollerini değiştirin (10 dakika)
3. Rol A'ya şu anda karşılaştıkları zorlukların, güçlüklerin neler olduğunu sorun. Bir gün veya bir hafta içinde onları endişelendiren şey nedir ve bununla nasıl başa çıkıyorlar? Aktif bir dinleyici olun ve gerekirse bazı sorularla teşvik edin.
4. Rollerini değiştirin (10 dakika)
5. Aktif bir dinleyici olun. Rol A'nın hikayesini dinleyin. Soru sorun ve eğer isterseniz sohbet edin (15 dakika)
6. Rollerini değiştirin (15 dakika)

Öğrenme çıktıları

Empati
Duygusal zeka gelişimi
Aktif dinleme
İletişim becerileri gelişimi



SESSİZ SİNEMA

Kısa Açıklama	Film tahmin etme pandomim oyunu
Bölge	Zihin
Spor / Metot	Eğlence oyunu
Aktivitenin amacı	akım Oluşturma
Süre	60 - 120 dakika
Gerekli ekipman	Ekipman gerekmez
Açıklama	<p>Grubu takımlara ayırın. Oyun, pandomim aktivitesi gibi oynanır. Her iki gruptan da önde bir kişi olacak (her filmde değişecek) ve bu kişi diğeriyle konuşmadan filmi taklit edecek.</p> <p>Doğru filmi daha önce bulan grup bir puan alır. Bu çok eğlenceli ve kahkahalı güzel bir öğleden sonra veya akşam oyunu aktivitesi olabilir.</p> <p>Kazanan grup kaybedenlerden bir şey isteyebilir. Masaj, özel bir hizmet, onlardan isteyebilecekleri ya da yapmalarını isteyebilecekleri güzel bir şey gibi. Topluluk ve ekip oluşturma ruhu içinde tavsiye edilir.</p>
Öğrenme çıktıları	<p>hafıza eğitimi genel bilgi eğitimi ani tepki ve hızlı cevap becerisi</p>



AVRUPA BİLGİ YARIŞMASI

Kısa Açıklama	Avrupa hakkında grup bilgi yarışması
Bölge	the mind
Spor / Metot	Eğlence oyunu
Aktivitenin amacı	Önyargıları araştırmak ve bunlara eğlenceli şekilde mücadele etmek için insanları bir araya getirmek
Süre	60 - 120 dakika
Gerekli ekipman	Ekipman gerekmez
Açıklama	<p>Ekip üyelerinin katılımını sağlamak için onları 3 veya 4 kişilik gruplara ayırın. Etkinlik Yöneticisi olun ve soruları teker teker okumaya başlayın. İsterseniz etkinliği daha kısa tutabilirsiniz.</p> <p>Sonunda kazanan kişiden diğerlerine kutlama dansı / şarkısı veya küçük bir performans olarak bir şey göstermesi istenebilir (daha fazla eğlence için isteğe bağlı fikir).</p>
Öğrenme çıktıları	<i>kültürlerarası ve genel bilgi gelişimi hafıza eğitimi</i>



CANLI KÜTÜPHANE

Kısa Açıklama	Yaşayan Kütüphane, geleneksel bir kütüphane ile tamamen aynı şekilde işlemektedir. Buradaki fark, "kitapların" genellikle önyargı, klişeleştirme, ayrımcılık veya sosyal dışlanmaya maruz kalan insanlar olması ve okumanın bir sohbetten ibaret olmasıdır.
Bölge	Zihin
Spor / Metot	Sohbet
Aktivitenin amacı	Önyargıları araştırmak ve bunlarla mücadele etmek için insanları bir araya getirmek.
Süre	60 dakika
Gerekli ekipman	Ekipman gerekmez
Açıklama	<p>Canlı Kütüphane, Danimarkalı gençlik STK'sı Stop the Violence (Foreningen Stop Volden) tarafından geliştirilmiştir. Kütüphane 2003 yılından bu yana Avrupa Konseyi'nin gençlik programının bir parçasıdır ve kültürlerarası öğrenmeye katkıda bulunma konusundaki etkinliğini kanıtlamıştır. Bu süreci 2005 yılında yayınlanan bir organizatör rehberi ve organizatörler için bir eğitim kursu tamamlamaktadır.</p> <p>Canlı Kütüphane, geleneksel bir kütüphane ile tamamen aynı şekilde işlemektedir. Yani, "okuyucular" sınırlı bir süre için bir "kitap" ödünç alabilirler. Tek fark, "kitapların" genellikle önyargı, basmakalıp yargı, ayrımcılık veya sosyal dışlanmaya maruz kalan insanlar olması ve okumanın bir sohbetten ibaret olmasıdır.</p>



CANLI KÜTÜPHANE

Açıklama

Biriyle tanışarak ve hikayesini dinleyerek klişeler ve önyargılarla yüzleşmek Canlı Kütüphane'nin kavramsal temelini oluşturmaktadır. Daha fazla ayrıntı için "Bir kitabı kapağına göre yargılamayın", organizatörün kılavuzu ve Canlı Kütüphane web sitesine bakın.

Biriyle tanışarak ve hikayesini dinleyerek kişinin kalıp yargıları ve önyargılarıyla yüzleşmesi için samimi bir sohbet alanı sağlamak

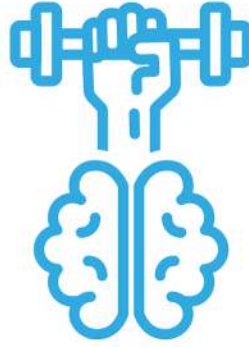
Öğrenme çıktıları

*kültürlerarası farkındalık
kişilerarası becerilerin geliştirilmesi
öykü anlatma teknikleri
aktif dinleme becerilerinin geliştirilmesi*

*Gri saçlardaki rüzgarla
Etkinlik Kitapçığı*



SPORUN AVANTAJLARI



ZIHİN JIMNASTIĞI

Öğrenerek ve hafızamızı eğiterek daha uzun süre verimli kalırız. Yeni entelektüel sorunlarla başa çıkabiliriz.

Zihin Jimnastiğinin Faydaları:

- **Bilişsel İşlev:** hafıza, dikkat, problem çözme ve muhakeme gibi bilişsel fonksiyonları geliştirebilir.
- **Hafıza Geliştirme:** İsimlerin, tarihlerin ve günlük görevlerin daha iyi hatırlanmasına yardımcı olarak yaşlıların yaşam kalitesini önemli ölçüde artırabilir.
- **Bilişsel Bozukluk Riskinde Azalma:** Zihinsel egzersizlerle meşgul olmak, Alzheimer hastalığı ve bunama gibi bilişsel bozuklukların gelişme riskinde azalma ile ilişkilendirilmiştir.
- **Ruh Hali ve Duygusal Sağlık:** Rahatlama ve olumlu düşünmeyi teşvik ederek yaşlıların stres, anksiyete ve depresyonu yönetmelerine yardımcı olabilir.
- **Artan Odaklanma ve Konsantrasyon:** Bir yaşlının görevlere konsantre olma yeteneğini geliştirebilir, bu da özellikle günlük aktivitelerde ve konuşmalarda yararlı olabilir.
- **Gelişmiş Problem Çözme Becerileri:** Yaşlıların problem çözme yeteneklerini geliştirerek günlük hayatta karşılaşılabilecekleri zorluklara çözüm bulmalarına yardımcı olabilir.
- **Adaptif Yetenekler:** Yaşlılar adaptif yeteneklerini geliştirebilir ve çevrelerindeki değişiklikler ve zorluklarla daha iyi başa çıkabilirler.



FARKI BUL

Kısa Açıklama	İki resim arasındaki farkları bulmaya odaklanan basit ve etkili bir görsel algı eğitimi aktivitesi.
Bölge	Zihin
Spor / Metot	Zihin jimnastiği / ezberleme egzersizleri
Aktivitenin amacı	örsel algı egzersizi.
Süre	15 dak
Gerekli ekipman	Her katılımcı için farklılıklar içeren resimler
Açıklama	Birbirine çok benzeyen iki resim, harf dizisi ya da sayı arasındaki farkları bulmak görsel hafıza egzersizi yapmanın iyi bir yoludur. İnternette sadece çıktısını almanız gereken bir dizi kullanıma hazır pano bulabilirsiniz. Aşağıda örnekleri de bulabilirsiniz.
Öğrenme çıktıları	<i>uzun süre konsantre olabilme yeteneği</i> <i>uyarıcıların seçilmesi</i> <i>ilgili bilgilerin seçilmesi</i>

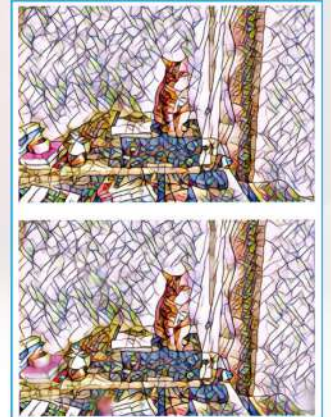
1)
WYth8bDct4HRn6Tq77kD737gbxMI5w
WYtn8bDcl4HRm6Tp77kD137gdKMI5w

2)
Qx5iWMj6TmG*kaqtQBUGCL52;Dn56j
Qx5iWMj6TmG*kaqtQBUGCL52;Dm56j

3)
96x2Y2UjtZjN55iwEcXS7UcusWZAB
96X2Y2wj2(Ns57wEcXS7UcusWZAD

4)
BpntPKFL9(th3kM7g8jvJg255VWw.c
BpntPKPL9(tn3kM7y8jvJg255VWw.c

5)
TGSeWHj.wqjZLr9Dssc75g(NuDZjPj
TCSqWHj.wqjZLr9Dzsc75g(NuDzjPj





11'İN TOPLAMINI BULUN

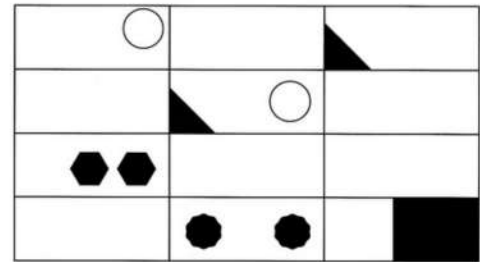
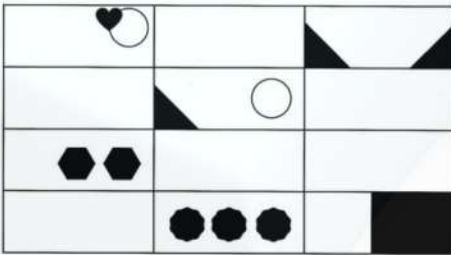
Kısa Açıklama	Bir sayı dizisinde, toplamı 11 eden rakam çiftlerini bulun ve altını çizin.
Bölge	Zihin
Spor / Metot	Zihin jimnastiği / ezberleme egzersizleri
Aktivitenin amacı	Kısa süreli hafıza egzersizi.
Süre	15 dakika
Gerekli ekipman	her katılımcı için basılı numara dizisi
Açıklama	Etkinlik, toplamı 11 olan sayı çiftlerinin altının çizilmesinden oluşur. Amaç, matematiksel görevleri akılda tutarak çözmektir - örneğin toplama, çıkarma, çarpma veya daha büyük sayıların bölünmesi. Herkes bir matematik ustası olmadığından, görevlerin seviyesini katılımcıların yeteneklerine göre ayarlayın, ancak yeterli konsantrasyonla sonuçlar sizi şaşırtabilir!
Öğrenme çıktıları	<i>bilişsel fonksiyonların çalıştırılması entelektüel zindeliğin sağlanması uyarıcıların seçilmesi</i>

71442986w74780567y738636265167174p340231356881-
11674c52492062971256(09269042a32314909929695579c
63085m380111718n126913131653787-7154269i66107.5
1992k6033355571892702q72453241346869i06701961.83.
182645x9682945@8735717565h740189x6161299@911b6
82320f255953812262&84872094j5987233399407037940
9042926.757356235M361004021499911867m6164j36153
4s719299494742349198426195c2779034749129311794
5013340510111706303923164402241692379599794562w
69461f271833614d29127438065118373851315552121v5
262e254590171118845999g35377924877h722234568004
2b8150353r429109427178219155364391641813599k482
3752955n286869909421305700341p324613281163623468
35/447382407627384933j24551297619y87376749414999
z914724702i24699414461o1137876535255635u44786934
4:1065517137068864^562085728645334G481722671574
724455255622738861134423725673052076371039439.7
75969918265598224192475787947308176305176956035
42648802458681069290779534256231K84843342192828
8*557446137558163535441544854612156338621902099
0563507935406222426761133446551612988292794/616
528846501P8455823180838262471607286901717432380

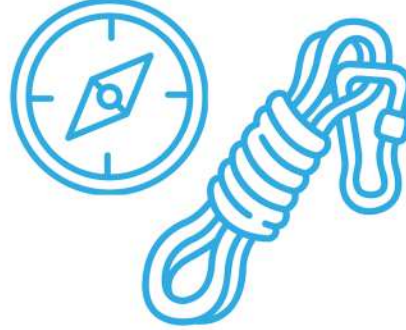


HAFIZA OYUNU

Kısa Açıklama	Elementlerin dağılımını ezberleyin ve bir sonraki resimde hangi elementlerin eksik olduğunu belirtin.
Bölge	Zihin
Spor / Metot	Zihin jimnastiği / ezberleme egzersizleri
Aktivitenin amacı	Kısa süreli hafıza egzersizi.
Süre	15 dakika
Gerekli ekipman	her katılımcı için basılı çizimler
Açıklama	Alıştırma iki bölümden oluşmaktadır. İlk olarak, şekle dikkat ederek ilk resimdeki öğelerin dağılımını ezberleyin. Ardından, ikinci resimde, bir önceki resme bakmadan eksik parçaları çizin. Her resim ayrı bir kağıda basılmalıdır.
Öğrenme çıktıları	<i>bilişsel fonksiyonların çalıştırılması entelektüel zindeliğin sağlanması uyarıcılarının seçilmesi</i>



SPORUN AVANTAJLARI



YELKEN ÇALIŞMALARI

Karadaki yelken atölyeleri, suya doğrudan erişimleri olmasa bile yaşlılara öğrenme, sosyalleşme ve denizcilik dünyasıyla ilişki kurma fırsatı sunmaktadır.

Karada Yelken Atölyelerinin Faydaları:

- **Eğitim Fırsatları:** Yaşlılara navigasyon, tekne terminolojisi ve güvenlik prosedürlerini öğreten eğitim bileşenlerini içerir.
- **Arkadaşlık:** sosyal etkileşim ve yeni arkadaşlıklar kurma fırsatı sağlayabilir.
- **Fiziksel Aktivite:** düğüm atma veya ekipman bakımı gibi yelkenle ilgili hafif fiziksel egzersizlere katılın.
- **Zihinsel Uyarım:** yelkencilik hakkında bilgi edinmek, gelgitleri ve hava durumunu anlamak ve seyir bulmacalarını çözmek zihinsel olarak uyarıcı olabilir.
- **Bilişsel Zorluklar:** Karada bile olsa bir teknede seyir yapmak stratejik düşünme ve planlama gerektirir.
- **Çevresel Farkındalık:** Çevrenin korunması ve idaresinin önemini vurgulamak.
- **Güvenlik Bilgisi:** Sadece yelkenle ilgili durumlarda değil, hayatın çeşitli yönlerinde faydalı olabilecek değerli güvenlik bilgilerini öğrenebilir.



GIGLIO ADASI'NA KISA BİR SEYİR

Kısa Açıklama	Deniz haritalarını ve pusulayı nasıl kullanacağımızı öğrenmek için Tiren Denizi'nde Toskana takımadalarının adaları arasında kısa bir yelken gezisini simüle edelim.
Bölge	Zihin
Spor / Metot	Yelken / Simülasyon
Aktivitenin amacı	Navigasyon ve denizciliğe tanışıklık.
Süre	60 dakika
Gerekli ekipman	deniz haritası, 45°'de iki gönye, pusula, kurşun kalem, silgi
Açıklama	Deniz haritası her katılımcıya dağıtılır, sunumun ardından Talamone'den Giglio adası Porto Santo Stefano'ya doğru seyir başlar ve Talamone'ye geri dönlür. Kurs sırasında katılımcılar, güzel bir macera yaşadıklarını hayal ederek deniz haritasını kullanma becerilerini uygulama fırsatı bulacaklardır.
Öğrenme çıktıları	<i>denizcilik ve seyrüsefer yelken kültürü coğrafya bilgisi</i>



Isola del Giglio

A day cruise in the waters of the Tuscan archipelago of Argentario

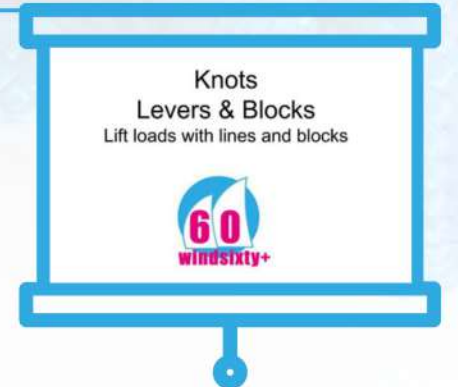


*Gri saçlardaki rüzgarla
Etkinlik Kitapçığı*



HALATLAR, DÜĞÜMLER VE TAKIMLAR

Kısa Açıklama	Bir yelkenlide bulunan halatları, makaraları ve palangaları kullanmayı öğrenelim.
Bölge	Zihin vücut
Spor / Metot	Yelken / pratik
Aktivitenin amacı	Günlük hayatı kolaylaştırmak için düğüm atmayı ve makaraları kullanmayı öğrenmek. Problem çözme becerilerini geliştirmek.
Süre	60 dakika
Gerekli ekipman	Talimatları içeren sunum. Her katılımcı veya her takım için: 2 kısa ip (en az 1 metre uzunluğunda), en az 2 metre uzunluğunda bir ip, 4 tekli makara, 1 boş 0,5 litrelik şişe, 1 boş 2 (veya 1,5) litrelik şişe
Açıklama	Çalışma prensiplerinin kısa bir teorik açıklamasından sonra, katılımcıları ilk aşamada ana denizcilik düğümlerini nasıl bağlayacaklarını öğrenmeye, ardından basit ve karmaşık palangalar inşa etmeye davet ediyoruz. Bir alıştırma, daha küçük yarım litrelik bir şişe ve bir palanga kullanarak 2 litrelik bir şişeyi kaldırmak olabilir.
Öğrenme çıktıları	<i>Denizcilik problem çözme becerileri</i>





BAYRAKLAR

Kısa Açıklama	Uluslararası Sinyal Kodu bayraklarını, her birinin temsil ettiği kodlanmış mesajları öğrenme. İsmınızı bayraklarla yazabilme.
Bölge	Zihin
Spor / Metot	Yelken / pratik
Aktivitenin amacı	Sembolleri ve bayrakları ve anlamlarını öğrenmek
Süre	30 dakika
Gerekli ekipman	Denizcilik bayrakları
Açıklama	Telsiz haberleşmesinden önce, denizde uzaktan haberleşme bayraklarla yapıyordu. Her biri harf ve rakamların yanı sıra navigasyonla ilgili belirli anlamları gösteren bayraklardan oluşan bir Uluslararası İşaretler Kodu halen mevcuttur. Katılımcılar Uluslararası İşaret Kodları bayraklarını kullanarak iletişim kurmaya veya kelimeler oluşturmaya çalışırlar.
Öğrenme çıktıları	<i>denizcilik iletişimi yelken kültürü</i>

*Gri saçlardaki rüzgarla
Etkinlik Kitapçığı*





ÜÇ DAMARLI PALAMAR HALATINI EKLEME

Kısa Açıklama	Halkalı ve düğümsüz bir palamar halatı nasıl hazırlanır?
Bölge	Vücut
Spor / Metot	Yelken / pratik
Aktivitenin amacı	Sıfırdan halat yapmayı öğrenin.
Süre	60 dakika
Gerekli ekipman	Her katılımcı için en az 1,5 metre uzunluğunda üç damarlı bir ip, bant, çakmak, bıçak
Açıklama	Üç kordonlu bir halat yapımını önce gösterelim, sonra yaptıralım. İp, tellerin açılmasını sınırlamak için yapışkan bant ile sarılır. Serbest bırakıldıktan sonra, her biri, ipin yapım yönünün tersi yönde ilerlemeye dikkat ederek, hareketsiz kısımdaki başka bir ipin altından geçmeye başlar.
Öğrenme çıktıları	<i>denizcilik</i> <i>el becerisi</i>



HALATLARLA ÇALIŞMALAR

Kısa Açıklama	Uzun bir halatı kullanmayı öğrenmek
Bölge	Vücut
Spor / Metot	Yelken / pratik
Aktivitenin amacı	Denizcilik bağları aracılığıyla her iki beyin yarım küresinin uyarılması.
Süre	30 dakika
Gerekli ekipman	Her katılımcı için yaklaşık 10 metrelik bir halat
Açıklama	Öğretmen katılımcılara farklı teknikleri gösterir ve onlar da uygular. Gençleri, kuşaklar arası bir etkinlik olarak sürece dahil etmek iyi olacaktır.
Öğrenme çıktıları	<i>denizcilik el becerisi</i>

*Gri saçlardaki rüzgarla
Etkinlik Kitapçığı*





DÜDÜKLÜ TENCERE İLE MAKARNA PIŞIRME

Kısa Açıklama	Denizcilik ve ekolojik bir pişirme yöntemi olan düdüklü tencere ile makarna pişirmeyi öğrenmek.
Bölge	Vücut
Spor / Metot	Yelken / pratik
Aktivitenin amacı	Amaç, hareketli-yüzen bir mutfakta yemek pişirmek ve domatesli makarna yapmaktır.
Süre	60 dakika (yemesi dahil:)
Gerekli ekipman	Düdüklü tencere, 500g spagetti, domates sosu, 1 soğan, fesleğen, zeytinyağı, tuz
Açıklama	Öğretmen teknede düdüklü tencere kullanarak spagettinin nasıl pişirileceğini gösterir.
Öğrenme çıktıları	<i>Denizcilik mutfak güvenlik ve hayatta kalma pişirme</i>



KENDİ TEKNESİNİ YAPANLAR GRUBU

Kısa Açıklama	Daha önce tekne inşa etmiş ve etmekte olan üyelerden oluşan yerleşik bir grup ve onların deneyimlerini paylaşmak ve yeni gelenleri teşvik etmek ve desteklemek için yelken kulübü tesislerinde düzenli toplantılar.
Bölge	Zihin Vücut
Spor / Metot	Tekne yapımı
Aktivitenin amacı	İnsanları uygulanabilir özelliklere sahip bir tekne inşa etmeyi düşünmeye teşvik etmek.
Süre	Düzenli toplama, sürekli
Gerekli ekipman	Gruba katılmak için ilk aşamada ekipmana ihtiyaç yok, Daha sonra üretim için planlar-malzeme-alan, işbirliği
Açıklama	Teknelerini inşa eden kulüp üyeleri, deneyimlerini paylaşmak üzere hafta sonları kulüp tesislerinde bir araya geliyor. Ayrıca aralarında online üyelik tabanlı bir iletişim kanalı da bulunuyor. Bu kanal hem hızlı iletişim hem de bilgi paylaşımı için kullanılıyor. Periyodik olarak yaptıkları sohbetlerde yeni gelenler onlar tarafından cesaretlendiriliyor ve yönlendiriliyor. Bu sürekli ve uzun soluklu bir süreç. Kararlar alındıktan sonra süreç başlıyor: tekneyi seçmek, üretim yerine karar vermek, planları almak, planın ayrıntılarını incelemek ve tartışmak, malzemeleri ve araçları araştırmak ve temin etmek, işbirliği ile inşa etmeye başlamak.
Öğrenme çıktıları	<i>ekip çalışması ve işbirliği görerek öğrenme ekip içinde öğrenme</i>

*Gri saçlardaki rüzgarla
Etkinlik Kitapçığı*





60'LI YAŞLARDA YELKENLE TANIŞMA

Kısa Açıklama	Yelkencilğe tarih/kültürden teknede yelken pratiğine kadar geniş bir açıdan giriş yapmak.
Bölge	Zihin Vücut
Spor / Metot	Yelkencilik
Aktivitenin amacı	Yelken sporuna dikkat çekmek ve yelken sporunun tüm sağlık faydalarıyla (fiziksel, zihinsel) yelkenci olmayanlara da bu sporu tanıtmak.
Süre	Toplam yaklaşık 8 saat (örneğin 4 x 2 saat)
Gerekli ekipman	Optimist, 2-4 kişilik tekneler
Açıklama	<p>Sınıf brifingi: Tarihçe, sağlığa faydaları, kültür, evde yelken- kitaplar-filmler, bir yelkenli tekne nasıl hareket eder, bir teknenin parçaları.</p> <p>Kara Oturumu1: Bir tekne nasıl kurulur (Optimist)</p> <p>İskele Oturumu 2 Bir tekne nasıl kurulur (2-4 mürettebatlı tekne)</p> <p>Yelken Seansı: Yelken uygulamaları</p>
Öğrenme çıktıları	<p><i>yelkencilik hakkında genel bilgi</i></p> <p><i>yelken uygulamaları</i></p> <p><i>liderlik</i></p> <p><i>ekip çalışması</i></p>

*Gri saçlardaki rüzgarla
Etkinlik Kitapçığı*





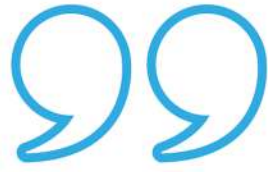
RÜZGARLI EL SANATLARI

Kısa Açıklama	Rüzgarla hareket eden nesnelerin tasarımı ve üretiminde uygulamalı çalışma.
Bölge	Zihin Vücut
Spor / Metot	El işçiliği, tasarım
Aktivitenin amacı	Esinlenme ve el becerileri kazanmak. Rüzgarın davranışlarını tanımak.
Süre	Toplam dört saatlik seanslar
Gerekli ekipman	Kağıt-kalem Çeşitli ilham verici videolar Rüzgarlı nesnelerin monte edilmesi ve boyanması için hazır alet kitleri Özel tasarım nesneler için gerekli malzemeler
Açıklama	Rüzgarla çalışan nesnelerin üretimi. Hazır nesne kitleri katılımcılara dağıtılacak ve nesnelerin montajı onlar tarafından gerçekleştirilecektir. Objeler renkli yelkenli tekne figürleridir, dördü ahşap çubuklarla birbirine bağlanmıştır. Katılımcılar tarafından yeni ve yaratıcı fikirlerin tasarlanması ve üretilmesi. Bu faaliyet normalde kulüp üyeleri ve ortakları arasında geniş bir yelpazede tasarım ve yaratıcı sonuçlarla devam eden bir faaliyettir.
Öğrenme çıktıları	<i>rüzgârı anlamak el işi pratiği yaratıcılık deneyimleri</i>

*Gri saçlardaki rüzgarla
Etkinlik Kitapçığı*



HAYAT 60'INDA BAŞLAR



İnsanın uğruna yaşaması gereken tek şey keyiftir, hiçbir şey mutluluk gibi yaşlanamaz.

Oscar Wilde

SPORUN AVANTAJLARI



SALSA

SSalsa dansı, ileri yaşlar için fiziksel, zihinsel ve duygusal refahı teşvik eden canlı ve kapsayıcı bir aktivitedir. Eğlenmek, aktif kalmak ve başkalarıyla bağlantı kurmak için bir fırsat sağlayarak tatmin edici ve sağlıklı bir yaşam tarzına katkıda bulunur.

Salsa'nın Faydaları:

- **Fiziksel Egzersiz:** Yaşlıların kardiyovasküler zindeliklerini, esnekliklerini, dengelerini ve koordinasyonlarını geliştirmelerine yardımcı olur. Eklemlere nazık davranan düşük etkili bir egzersizdir.
- **Kilo Yönetimi:** Kalori yakarak ve metabolizmayı artırarak yaşlıların sağlıklı bir kiloyu korumalarına yardımcı olabilir.
- **Kas Gücü:** Bacaklar, merkez bölge ve kollar dahil olmak üzere çeşitli kas gruplarını çalıştırarak yaşlıların kas gücü oluşturmalarına ve korumasına yardımcı olur.
- **İyileştirilmiş Duruş:** Yaşlıları iyi duruş ve vücut hizasını korumaya teşvik ederek sırt ve boyun ağrılarını azaltabilir.
- **Sosyal Etkileşim:** Sosyal katılım ve yeni arkadaşlıkların geliştirilmesi için fırsatlar sağlar.
- **Stres Azaltma:** Müzik, hareket ve sosyal etkileşim kombinasyonu stresi azaltabilir ve rahatlamayı teşvik ederek ruh sağlığını iyileştirebilir.
- **Bilişsel Faydalar:** Dans adımlarını, kalıplarını ve zamanlamasını öğrenmek ve hatırlamak bilişsel işlevi uyararak hafızayı ve konsantrasyonu artırabilir.



SALSA RUEDA

Kısa Açıklama	Salsa Rueda: Geleneksel Küba dansından bazı temel figürleri öğrenmek.
Bölge	Vücut
Spor / Metot	Dans
Aktivitenin amacı	Geleneksel Salsa müziğindeki ritimleri ayırt etmeyi ve buna göre dans etmeyi öğrenmek.
Süre	Toplam dört saatlik seanslar
Gerekli ekipman	Müzik ve dans pisti, isteğe bağlı dans ayakkabıları
Açıklama	Dans etmek, alışlagelmiş yorucu ve sıkıcı egzersizleri eğlenceli hale getirir. İstenilen egzersizleri dansa uyarlayarak ihtiyaç duyulan herhangi bir alanı hedefleyebiliriz. Bu etkinlik için özellikle zihin ve beden koordinasyonuna odaklanıldı. Ritim ve hareketin temelleri öğretildikten sonra, figürlerin zorluğu kademeli olarak artırılarak istenen zorluk yaratıldı. Figürler ve ritim, sesli talimatlar ve gösterilerle öğretilir.
Öğrenme çıktıları	geleneksel salsa müziğinin ritimlerini ayırt edebilme ritim ve müziğe göre dans etmek el-göz koordinasyonunun geliştirilmesi

SPORUN AVANTAJLARI



SAĞLIKLI OMURGA JİMNASTİĞİ

Sağlıklı omurga jimnastiği tipik olarak omurga sağlığına yönelik kapsamlı bir yaklaşım sunar; egzersizler, eğitim ve destekleyici bir sosyal ortam içerir ve bunların tümü yaşlılar için fiziksel, zihinsel ve duygusal refahın iyileştirilmesine katkıda bulunabilir.

Sağlıklı Omurga Jimnastiğinin Faydaları:

- **Ağrı Yönetimi:** Yaşlıların sırt ve boyun ağrılarını yönetmelerine ve hafifletmelerine yardımcı olabilecek egzersizler ve hareketler içerir.
- **Geliştirilmiş Duruş:** Bu egzersizler vücudun doğru hizalanmasına ve duruşuna odaklanarak yaşlıların iyi duruşu korumasına, rahatsızlığı azaltmasına ve omurga gerginliğini önlemesine yardımcı olur.
- **Esneklik:** Omurganın ve çevresindeki kasların esnekliğini ve hareketliliğini artıran, sertliği ve rahatsızlığı azaltan esneme ve hareketleri içerir.
- **Güç:** Belirli egzersizler yoluyla çekirdek ve sırt gücü oluşturabilir, yaralanma riskini azaltır ve genel dengeyi artırır.
- **Denge ve Stabilite:** Denge ve stabiliteyi geliştirerek düşme ve buna bağlı yaralanma riskini azaltabilir, bu da özellikle yaşlılar için çok önemlidir.
- **Geliştirilmiş Hareket Açıklığı:** Yaşlıların omurga ve eklemlerindeki hareket açıklığını artırarak günlük aktiviteleri daha kolay ve rahat hale getirebilir.



ESNEME EGZERSİZLERİ

Kısa Açıklama	Isınma, hareketlilik ve sağlıklı omurga dersinin bir parçası olarak esneme egzersizleri.
Bölge	Vücut
Spor / Metot	Jimnastik
Aktivitenin amacı	Aktivitenin amacı durgun kasları ve eklemleri hareket ettirmektir.
Süre	15 dakika
Gerekli ekipman	Ekipman gerekmemektedir

Açıklama

Egzersizler yavaş ve nazikçe yapılmalı, sarsıntı veya zıplamadan kaçınılmalıdır. Herhangi bir sağlık sorunu veya şikayeti varsa, yeni bir esneme rutinine başlamadan önce doktorunuza veya fizyoterapistinize danışmanız tavsiye edilir. Egzersiz yaparken derin ve eşit nefes almayı unutmamak önemlidir.

Esneme egzersizleri:

- **Boyun Esnetme:** Başınızı hafifçe bir omzunuza doğru eğin, 15-30 saniye tutun ve ardından diğer tarafa geçin. Birkaç kez tekrarlayın.
- **Omuz Esnetme:** Bir kolunuzu göğüs hizasında vücudunuzun karşısına getirin ve diğer elinizle dirseğinizi tutarak kolunuzu nazikçe göğsünüze doğru çekin. 15-30 saniye tutun ve taraf değiştirin.
- **Gövde Rotasyonu:** Ayaklarınız yerde düz olacak şekilde bir sandalyeye oturun. Sandalyenin arkasına tutunurken vücudunuzun üst kısmını bir tarafa doğru döndürün. Birkaç saniye bekleyin, ardından diğer tarafa geçin.

*Gri saçlardaki rüzgarla
Etkinlik Kitapçığı*





ESNEME EGZERSİZLERİ

Açıklama

- **Hamstring Esnetme:** Bir sandalyenin kenarına oturun ve topuğunuz yerde olacak şekilde bir bacağınızı öne doğru uzatın. Sırtınızı düz tutarak hafifçe öne doğru eğilin ve ayak parmaklarınıza uzanın. 15-30 saniye bekleyin, ardından bacak değiştirin.
- **Baldır Germe:** Bir duvara dönük durun ve ellerinizi omuz hizasında duvara koyun. Bir ayağınızı geriye atın ve topuğunuzu yere bastırarak düz tutun. Baldırınızda hafif bir esneme hissedene kadar öne doğru eğilin. 15-30 saniye bekleyin ve bacak değiştirin.
- **Kalça Fleksör Esneme Hareketi:** Destek için sağlam bir yüzeye tutun. Arka dizinizi bükülü ve ön dizinizi 90 derecelik bir açıda tutarak bir ayağınızla hamle pozisyonuna doğru bir adım atın. Kalçanızın ön kısmında bir esneme hissetmek için hafifçe öne doğru eğilin. 15-30 saniye tutun ve taraf değiştirin.
- **Kuadriseps Esneme Hareketi:** Destek için bir sandalyeye veya duvara tutun. Bir bacağınızın üzerinde durun ve diğer ayağınızı yavaşça tutarak kalçanıza doğru getirin. 15-30 saniye bekleyin ve bacak değiştirin.
- **Göğüs Germe:** Dik durun ve parmaklarınızı sırtınızın arkasında birleştirin. Kollarınızı yavaşça düzleştirin ve göğsünüzde bir gerilme hissederek vücudunuzdan uzağa kaldırın. 15-30 saniye bekleyin.

Öğrenme çıktıları

*eklem ve kas hareketliliğini artırma
sağlıklı alışkanlıkların günlük rutinelere dahil edilmesi
psikomotor sağlığın korunması*

*Gri saçlardaki rüzgarla
Etkinlik Kitapçığı*





GÜÇLENDİRME EGZERSİZLERİ

Kısa Açıklama	Doğru duruşun korunmasından ve omurganın desteklenmesinden sorumlu derin kaslar için güçlendirme egzersizleri.
Bölge	Vücut
Spor / Metot	Jimnastik
Aktivitenin amacı	Aktivitenin amacı derin kasları güçlendirmeye odaklanmaktır.
Süre	15 dakika
Gerekli ekipman	Ekipman gerekmemektedir
Açıklama	<p>Güçlendirme egzersizleri yaşlılar için kas kütlelerini ve kemik yoğunluğunu korumak için çok önemlidir. Birkaç tekrarla başlamak ve gücünüz geliştikçe tekrar sayısını kademeli olarak artırmak her zaman önemlidir. Egzersiz yaparken, her egzersiz sırasında doğru formu korumaya ve nefes almaya odaklanmak gereklidir. Herhangi bir sağlık sorununuz veya sınırlamanız varsa, doktorunuza veya fitness eğitmeninize danışın. güvenli ve etkili egzersizler:</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Vücut Ağırlığıyla Skuat:</u> Ayaklar omuz genişliğinde açık olacak şekilde ayakta durun. Sırtınızı düz tutarak sandalyede oturur gibi dizlerinizi yavaşça bükün. Ayakta durma pozisyonuna dönün. Gerekirse destek için bir sandalye kullanın.• <u>Duvar Şınavı:</u> Bir duvara dönük durun, kollarınızı omuz hizasında uzatın. Öne doğru eğilin ve avuç içlerinizi düz bir şekilde duvara dayayın. Vücudunuzu yavaşça duvara doğru indirin ve sonra geri itin.• <u>Bacak Kaldırma:</u> İyi bir sırt desteği olan bir sandalyeye oturun. Bir bacağınızı düz bir şekilde önünüze doğru kaldırın ve birkaç saniye tutun, aşağı indirin. Diğer bacakla tekrarlayın

*Gri saçlardaki rüzgarla
Etkinlik Kitapçığı*



GÜÇLENDİRME EGZERSİZLERİ

Açıklama

- **Step-Ups:** Sabit bir basamak veya merdiven kullanın. Bir ayağınızla yukarı çıkın ve sonra diğer ayağınızı yukarı kaldırın, ardından aynı ayağınızla aşağı inin. Belirli sayıda tekrar için önde giden bacakları değiştirin.
- **Biceps Curls:** Hafif ağırlıklar tutun veya direnç bantları kullanın. Kollarınız düz bir şekilde yanlarınızda, avuç içleriniz öne bakacak şekilde başlayın. Ağırlıkları veya bantları omuzlarınıza doğru kıvrın, ardından yavaşça aşağı indirin.
- **Sandalye Dipsi:** Sağlam bir sandalyenin kenarına oturun ve ön kenarını ellerinizle kavrayın. Poponuzu sandalyeden kaydırın ve dirseklerinizi bükerek kendinizi birkaç santim aşağı indirin. Tekrar yukarı itin.
- **Topuk Yükseltme:** Destek için bir sandalyenin arkasında durun. Topuklarınızı mümkün olduğunca yükseğe kaldırarak yavaşça ayak topuklarınızın üzerine yükselin, ardından tekrar aşağı indirin.
- **Köprü Egzersizi:** Dizleriniz bükülü ve ayaklarınız yerde düz olacak şekilde sırt üstü uzanın. Omuzlarınızdan dizlerinize doğru düz bir çizgi oluşturarak kalçalarınızı yerden kaldırın. Birkaç saniye bekleyin, sonra tekrar aşağı indirin.

Öğrenme çıktıları

*derin kasların güçlendirilmesi
kas kütlelerini ve kemik yoğunluğunu korumak.
doğru duruşun korunması
duruşla ilgili bozuklukların geciktirilmesi*



DÜZELTİCİ EGZERSİZLER

Kısa Açıklama	Belirli sorunları ele alırken duruşu, dengeyi ve hareketliliği iyileştirmek için düzeltici egzersizler.
Bölge	Vücut
Spor / Metot	Jimnastik
Aktivitenin amacı	Her gün yapabileceğiniz basit egzersizlerle duruşunuzu nasıl iyileştirebileceğinizi öğrenin.
Süre	15 dakika
Gerekli ekipman	Ekipman gerekmemektedir

Açıklama

Düzeltilici egzersizler, belirli sorunları ele almak, duruşu iyileştirmek ve genel hareketliliği artırmak yaşlılar için son derece yararlı olabilir. Bu egzersizler her zaman rahat bir hareket aralığı içinde ve ağrıya neden olmadan yapılmalıdır. Bu egzersizler genellikle çoğu yaşlı için güvenlidir, ancak bireysel ihtiyaçlara bağlı olarak ayarlanması gerekebilir. Dikkat edilmesi gereken belirli endişeler veya durumlar söz konusu olduğunda, doktorunuza veya fizyoterapistinize danışın.

Düzeltilici egzersizler:

- **Öne Doğru Baş Duruşunun Düzeltilmesi: Çene Sıkıştırma** - Omurganız düz olacak şekilde rahatça oturun veya ayakta durun. Başınızı yukarı veya aşağı eğmeden çenenizi yavaşça göğsünüze doğru çekin. Birkaç saniye tutun ve sonra bırakın. Birkaç kez tekrarlayın.
- **Kifoz Düzeltme: Göğüs Uzatma** - Sırtınız düz olacak şekilde bir sandalyeye veya egzersiz topuna oturun. Ellerinizi başınızın arkasına yerleştirin, dirseklerinizi yanlara doğru açın.

*Gri saçlardaki rüzgarla
Etkinlik Kitapçığı*



DÜZELTİCİ EGZERSİZLER

Açıklama

Sırtınızın üst kısmını yavaşça topun veya sandalyenin üzerine doğru eğerken Kürek kemiklerinizi birbirine sıkın. Birkaç saniye bekleyin ve ardından başlangıç pozisyonuna dönün. Birkaç kez. tekrarlayın.

- **Omuz Hareketliliği: Duvar Kaydırmaları** - Sırtınızı bir duvara yaslayın ve ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Dirseklerinizi ve bileklerinizi duvara dayalı tutarak kollarınızı omuz hizasına kaldırın. Duvarla teması korumaya odaklanarak kollarınızı kontrollü bir hareketle yavaşça duvardan yukarı ve aşağı kaydırın.
- **Kalça Hareketliliği: Kalça Çemberleri** - Destek için bir sandalyenin arkasında durun. Bir dizinizi kaldırın ve dizinizle daireler çizmeye çalışarak dairesel hareketlerle döndürün. Diğer bacağınızla tekrarlayın. Her iki yönde de birkaç daire çizin.
- **Ayak Bileği Hareketliliği: Ayak Bileği Alfabeti** - Bir ayağınızı yerden kaldırarak bir sandalyeye rahatça oturun. Ayak bileğinizi havada döndürün ve ayak parmaklarınızla alfabedeki harfleri takip edin. Diğer ayağa geçin ve alfabeyi tekrarlayın.
- **Denge ve Stabilite: Saat Uzanmaları** - Gerekirse destek için sağlam bir yüzeyin yanında durun. Bir saatin merkezinde durduğunuzu hayal edin. Bir ayağınızı saat 12 yönüne doğru uzatın, ardından merkeze geri dönün. Aynı ayakla ve sonra diğer ayakla saat 3, saat 6 ve saat 9 yönlerine uzanma hareketini tekrarlayın.

Öğrenme çıktıları

*belirli postüral şikayetler üzerinde çalışmak
duruşun iyileştirilmesi
motor koordinasyon ve dengenin geliştirilmesi
genel hareketliliğin iyileştirilmesi*

SPORUN AVANTAJLARI



TAI CHI

Tai Chi hem bir spor hem de bir sanattır, aynı zamanda hem fiziksel hem de zihinsel sağlık için bir kişisel gelişim yöntemidir.

Sanat, hareketi mükemmelleştirmenin ve zihin durumunu mükemmelleştirmenin güzelliğinde yatar, böylece hareket daha da büyüleyici hale gelir ve bu daha etkileyici hareket zihin durumunu daha da yükseltir ve böylece karşılıklı bir dönüşüm dansı içinde Tai Chi yolunda daha da yükseliriz.

Aynı zamanda üç kordondan örülmüş bir halata da benzetilebilir.

- sağlık ve uzun ömürlülük kordonu
- meditatif kişisel gelişim kordonu
- mücadele kordonu, çünkü tüm hareketler de böyle görülüyor.

Bize en uygun olanı seçebiliriz ama diğerlerini de aklımızda tutmalıyız çünkü her biri halatın sağlamlığını pekiştirir.



DÜŞÜNCELERİN AKIŞINI DURDUR

Kısa Açıklama	Sakinlik egzersizi, duygu dünyasını ve aynı zamanda zihni bulanıklaştıran huzursuz düşünce akışını susturmak..
Bölge	Vücut Zihin Ruh
Spor / Metot	Tai Chi
Aktivitenin amacı	Faaliyetin amacı, güç, güven, denge oluşturmak, fiziksel ve zihinsel sağlığı geliştirmektir,
Süre	15 min
Gerekli ekipman	Ekipman gerekmemektedir.
Açıklama	<p>Tai Chi, duygu dünyasını ve aynı zamanda zihni bulandıran huzursuz düşünce akışını sakinleştiren bir soğukkanlılık egzersizidir. Buna, zamanla, insanlığımızın sürekli genişleyen çemberlerini sakin bir içgörüyle kuşatan, kendini tanıma sürecini, bir insan olarak psikik derinliklerini artıran bir farkındalık durumunu mükemmelleştirerek ulaşılır. Tam da bu amaca yönelik insan yapımı birkaç araçtan biri Tai Chi'dir. Bu, kişinin tüm benliğiyle sakin bir gevşeme halinde gerçekleştirdiği, Qi adı verilen yaşamsal enerji akımlarını önce hissetmeye, sonra da kendi içinde yönetmeye başladığı özel, hatta biraz gizemli bir koreografi hareketidir. Bu sayede iç organların, hatta vücuttaki her hücrenin durumu dengeye kavuşur, yenilenir, kemikler, kaslar, tendonlar ve eklemler güçlenir.</p>



TAI CHI



DÜŞÜNCELERİN AKIŞINI DURDUR

Açıklama

Tai Chi sanatının ne kadar uzun süredir saygıyla uygulandığı ve 2020 yılında UNESCO tarafından İnsanlığın Somut Olmayan Hazinesi Listesi'ne dahil edilerek değerinin kabul edildiği düşünüldüğünde, yaşamın esenliği için gerçekten de ölçülemez bir öneme sahip olduğu söylenebilir.

Öğrenme çıktıları

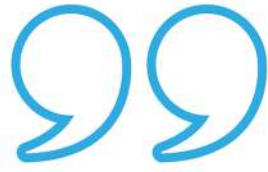
*güçlenen duruş
kendine güven
ustalık, duygu dünyasını sakinleştirmek*

*Gri saçlardaki rüzgarla
Etkinlik Kitapçığı*



Co-funded by
the European Union

HAYAT 60'INDA BAŞLAR



Sonuçta, önemli olan hayatınızdaki yıllar değildir. Yıllarınızdaki hayattır.

Abraham Lincoln



*Gri saçlardaki rüzgarla
Etkinlik Kitapçığı*

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

*Gri saçlardaki rüzgarla
Etkinlik Kitapçığı*

