



ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
Hemşirelik Bölümü
Yaşlılık ve Ruh Sağlığı Anabilim Dalı

HAREKET ET, PASLANMA!

Etkinlik Türü	: Öğrenci Sosyal Sorumluluk Projesi Etkinliği
Etkinlik Tarihi/Saati	: 18.05.2026 11.30
Etkinliğin Yapılacağı Yer	: Erzurum Teknik Üniversitesi Kampüsü
Etkinlik Organizasyon Komite Üyeleri	: Furkan Saka Betül Şahin Muhammet Arif Yiğit
Etkinliğin Konusu/Amacı	Kampüs yerleşkesinde yaşlı bireyler için güvenli ve erişilebilir bir yürüyüş rotası belirleyerek, fiziksel aktiviteyi teşvik etmek ve yaşlıların kampüs ortamında daha aktif rol almalarını sağlamak.



HAREKET ET, PASLANMA!

YÜRÜYÜŞ ETKİNLİĞİ

ADIM ADIM
SAĞLIKLI
YAŞA!

Neden Hareket Etmeliyiz?



- ✓ Kas kaybını azaltır.
- ✓ Düşme riskini düşürür.
- ✓ Günlük işleri kolaylaştırır.
- ✓ Ruh halini iyileştirir.
- ✓ Yaşam kalitesini artırır.

65 YAŞ ÜSTÜ BİREYLER
İÇİN SAĞLIKLI VE AKTİF
YAŞAM PROJESİ

HAREKET ET , BAĞIMSIZ KAL!



SİZ DE BİZE KATILIN,
AKTİF YAŞLAN,
BAĞIMSIZ KAL!



Etkinlik Tarihi
18 Mayıs 2026
Pazartesi / 11.30



Yürüyüş Rotası
İİBF - Yaşam Merkezi



Yürüyüş Etkinliği

Her katılımcı kendi
temposunda yürüyüşü
gerçekleştirecektir.



ERZURUM
TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
2010

ETKİNLİĞİN EL BROŞÜRÜ



SANDALYE EGZERSİZLERİ

NEDEN EGZERSİZ YAPMALIYIZ?

- Kas gücünü artırır.
- Dengeyi geliştirir.
- Eklem hareketliliğini korur.
- Kan dolaşımını iyileştirir.
- Günlük yaşam aktivitelerini kolaylaştırır.

EGZERSİZ ÖNCESİ DİKKAT!

- Rahat bir sandalye kullanın (kaymayan, sabit)
- Dik oturun, sırtınızı destekleyin
- Ani hareketlerden kaçınin
- Ağrı hissederseniz durun
- Günde 10-15 dakika ile başlayın

BOYUN EGZERSİZİ

- Başınızı yavaşça sağa eğin, 5 saniye tutun
- Sola tekrar edin
- 5-10



OMUZ ÇEVİRME

- Omuzlarınızı yukarı kaldırın ve geriye doğru çevirin
- Sonra öne doğru çevirin
- 10 tekrar



KOL KALDIRMA

- Kollarınızı yavaşça yukarı kaldırın
- 3 saniye tutun, indirin
- 8-10 tekrar



DİZ KALDIRMA

- Bir dizinizi yukarı kaldırın
- 3 saniye tutun
- Diğer dizle tekrar edin
- 8 tekrar



AYAK BİLEĞİ HAREKETİ

- Ayak bileğinizi daire şeklinde çevirin
- Her iki yönde 10 tekrar



Kendin için kalk.

Hareket et.

İyi hisset.

