

60+ Tazelenme Üniversitesi Koordinatörlüğü

Yaşlılıkta Reflekslerin Rolü

(3 Kasım 2025, ETÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Konferans Salonu)

Erzurum Teknik Üniversitesi (ETÜ) Tazelenme Üniversitesi Koordinatörlüğü tarafından düzenlenen “Beyinden Bedene Yeniden Bağlanmak: Yaşlılıkta Reflekslerin Rolü” başlıklı seminer, 3 Kasım 2025 Pazartesi günü saat 15.00’te ETÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Konferans Salonu’nda gerçekleştirildi. Etkinlikte, yaşlılık döneminde reflekslerin günlük yaşam fonksiyonlarına etkisi, hareket güvenliği ve düşme riskinin azaltılmasına yönelik temel yaklaşımlar ele alındı.

Seminere bölümden Doç. Dr. Gülnihal Deniz ve Arş. Gör. Kardelen Koç destek vererek, yaşlı bireylerde reflekslerin önemine ilişkin farkındalık oluşturmayı hedefleyen sunumlarıyla katkı sağladı. Konuşmalarda, refleks yanıtlarının yaşla birlikte değişebileceği; bu değişimlerin denge, yürüme, reaksiyon süresi ve çevresel uyaranlara uyum gibi kritik alanlarda günlük yaşamı etkileyebileceği vurgulandı. Katılımcılara, reflekslerin yalnızca “ani tepkiler” olarak değil, güvenli hareketin ve bağımsız yaşamın sürdürülebilmesinde belirleyici bir bileşen olarak değerlendirilmesi gerektiği aktarıldı.

Program kapsamında ayrıca Dr. Öğr. Üyesi Ceren Davutoğlu tarafından, beyin–beden etkileşimi çerçevesinde refleks mekanizmalarının nörofizyolojik temelleri ve yaşlılıkta ortaya çıkabilecek değişimlerin klinik yansımaları ele alındı. Sunumlarda, reflekslerin korunması ve fonksiyonel kapasitenin desteklenmesi için düzenli fiziksel aktivite, uygun egzersiz yaklaşımları ve yaşam tarzı düzenlemelerinin önemine dikkat çekildi.

Etkinliğin soru–cevap bölümünde katılımcılar; denge kaybı, yürüme sırasında takılma/düşme korkusu, reflekslerin güçlendirilip güçlendirilemeyeceği ve günlük hayatta uygulanabilecek basit öneriler hakkında sorular yöneltti. Seminer, yaşlı bireylerde sağlıklı yaşlanma, güvenli hareket ve düşme riskini azaltmaya yönelik bilgilendirmenin artırılması açısından farkındalık sağlayan bir eğitim faaliyeti olarak tamamlandı.

BEYİNDEN BEDENE YENİDEN BAĞLANMAK: YAŞLILIKTA REFLEKSLERİN ROLÜ



DOÇ. DR. GÜLNIHAL
DENİZ



DR. ÖĞR. ÜYESİ CEREN
DAVUTOĞLU



ARŞ. GÖR. KARDELEN
KOÇ

03 Kasım 2025 Pazartesi 15.00

ETÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Konferans Salonu



in /etukurumsal



Kurumsal İletişim ve
Tanıtım Direktörlüğü



www.erasurum.edu.tr