



BAUN

Tazelenme Üniversitesi

2025–2026
Akademik Yılı

Güz Dönemi

DERS İÇERİKLERİ



tazelenme.balikesir.edu.tr



[bauntazelenme](https://www.instagram.com/bauntazelenme)



tazelenme@balikesir.edu.tr

Tazelenme Üniversitesi Rektöründen

Prof. Dr. Yücel OĞURLU



Değerli Tazelenme Üniversitesi Ailesi,

Tazelenme Üniversitesi, yaşam boyu öğrenme ve üretkenliği teşvik eden bir felsefeyle, bireylerin her yaşta bilgiyle donanarak hayatlarını anlamlı kılmalarına rehberlik etmektedir. Yaşlanma sürecinin bir son değil, yeni başlangıçlara vesile olduğu inancıyla, bilgi ve tecrübe paylaşımı temelinde bireylerin daha sağlıklı, aktif ve anlamlı bir yaşam sürdürmelerine destek olmayı amaçlıyoruz.

Geleneksel üniversite anlayışından farklı olarak, Tazelenme Üniversitesi'nde rekabet ya da not sistemi yoktur. Burada öğrenme merakı ve isteği, bireylerin ilgi alanlarına ve ihtiyaçlarına göre özel olarak tasarlanmış programlarla teşvik edilmektedir. 60+ yaş grubu öğrencilerimizin bilgi edinme yolculukları, onların topluma daha faydalı, bağımsız ve katılımcı bireyler olarak katkı sağlamalarını desteklemektedir.

Balıkesir Üniversitesi olarak kişi bazında bilgi ve tecrübe sistemlerinin tazelenmesiyle hayat kalitesini ve anlamını arttırmayı hedefliyoruz. Yaşam boyu öğrenme yaklaşımıyla sadece bireylerin değil, aynı zamanda tazeliğini koruyan bir toplumun oluşumuna katkıda bulunmayı amaçlıyoruz. Bilgiyle yenilenmek, sadece kişilerle değil, sosyal bir dönüşümün de anahtarıdır.

Unutmayın ki, öğrenme sadece bilgi edinmek değil, aynı zamanda yeni tecrübeler yaşamak ve kendinizi keşfetmektir. Bu dönem boyunca katılacağınız sosyal etkinlikler ve atölye çalışmaları öğrenme sürecinize önemli katkılar sağlayacaktır. Bu tür etkinlikler, hem bilginizi pekiştirmenize hem de arkadaşlarınızla bağlarınızı güçlendirmenize yardımcı olacaktır.

Hepinizi bu anlamlı yolculuğa katılmaya, bilgiyle kendinizi yenilemeye ve topluma ilham vermeye davet ediyorum. Hep birlikte daha güçlü, daha mutlu bir gelecek inşa edeceğimize olan inancımla saygılarımı sunuyorum.

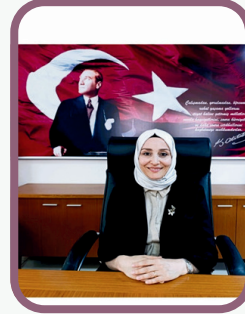
GÖNÜLLÜ ÖĞRETİM ÜYELERİMİZ



Doç. Dr. Hale TOSUN



Prof. Dr. Hakan ÖNAL



**Dr. Öğr. Üyesi Ayşe
ÖZDOĞAN DÖLÇEK**



Öğr. Gör. Sibel BAYAR



Dr. Serpi KARA



Öğr. Gör. Arzu PİLEVNE



**Öğr. Gör. Gamze YAVAŞ
ÇELİK**



**Öğr. Gör. Gamze Berfu
BAŞKIR ERTURAN**



**Öğr. Gör. Ali Eren
DEMİREZEN**



**Eğitmen
Gonca PEKTAŞ ÇİLLİ**



Antrenör Ali İLGÜN



DOÇ. DR. HALE TOSUN

Acil ve İlk Yardım

Dersin amacı; öğrencilerin ilk yardımın tanımı, amaçları, önemi ve temel ilkelerini kavramalarını, ilk yardımcının sahip olması gereken özellikleri öğrenmelerini ve acil durumlarda doğru müdahalelerde bulunabilmelerini sağlamaktır. Bu kapsamda ders; olay yeri ve kazazede değerlendirilmesi, triyaj uygulamaları, temel yaşam desteği, hava yolu açıklığının sağlanması, bilinç bozukluklarında yaklaşım, kanama ve yaralanmalarda ilk yardım, yanık, donma ve sıcak çarpması gibi durumlarda müdahale yöntemleri, kırık, çıkık ve burkulmalarda uygulanacak ilk yardım, zehirlenmeler ve hayvan ısırmaları gibi acil durumlarda doğru yaklaşım, göz, kulak ve buruna yabancı cisim kaçmalarında yapılması gerekenler, boğulmalarda ilk yardım ve yaralı taşıma tekniklerini kapsamaktadır. Ayrıca, ilk yardım çantasında bulunması gereken malzemelerin tanıtılması ve farklı ilk yardım gerektiren durumlarda uygulanabilecek yöntemlerin öğretilmesi dersin temel içeriklerini oluşturmaktadır.



PROF. DR. HAKAN ÖNAL

Coğrafya

Dersin amacı; katılımcıların coğrafi algılama ve coğrafi ifade becerilerini geliştirmektir. Ders kapsamında doğal ortamın genel özellikleri ve canlı yaşamı ile ilişkisi, doğal ortamda ortaya çıkan sorunlar ve bu sorunlara yönelik çözüm önerileri ele alınmaktadır. Ayrıca Türkiye coğrafyasının fiziki, beşerî ve ekonomik özellikleri ile afetlere karşı dirençlilik durumu incelenmektedir. Dersin içeriğinde; dünya fiziki coğrafyasında yer şekillerinin genel özellikleri, iklim tipleri ve özellikleri, bitki coğrafyası, toprak coğrafyası, sular coğrafyası, nüfus ve yerleşme dağılışı gibi temel konular yer almaktadır. Bunun yanında tarımsal üretim ve verimlilik (ziraat, hayvancılık, balıkçılık, arıcılık), iklim değişikliği ve afetler ile bu afetlere karşı dirençlilik yaklaşımları da dersin kapsamına dâhildir.



Öğr. Gör. Sibel BAYAR



Öğr. Gör. Arzu PİLEVNE

Deneyisel Tasarım Atölyesi

Bu derste; katılımcıların geleneksel tasarım kurallarını kullanarak ve geleneksel tasarım kurallarının dışına çıkılarak yapılan quiling sanatı, Patchwork, Mandala, Örgü gibi çeşitli sanat dallarında değişik materyaller ve teknikler kullanılarak tasarımlar yapılması amaçlanmaktadır. Katılımcılara verilen çeşitli malzemelerden tasarımlar yapmaları dersin içeriğini oluşturmaktadır.

Bahçeşehir Kampüsü
Tazelenme Üniversitesi - 2016



ÖĞR. GÖR. GAMZE ÇELİK

Dijital Destekli İngilizce Eğitimi

Dersin amacı katılımcıların temel düzeyde İngilizce dil becerilerini geliştirmelerini sağlamak, öğrenenlerin geçmiş birikim ve becerilerine uygun olarak kullanılacak olan yapay zekâ destekli araçlarla dijital ortamlarda dil öğrenme süreçlerini eğlenceli ve etkili hale getirmektir.

Ders kapsamında katılımcılar temel düzeyde İngilizce kelime ve ifadeler ile günlük hayatta kullanabilecekleri basit diyalogları pratik etme fırsatı bulacaklardır. Yapay zekâ destekli araçlar yardımıyla yazdıkları ve besteledikleri şarkılarla, çizdikleri resimlerle kelime öğrenebilecek ve basit tanımlamalar yapabileceklerdir. Çocukluklarında oynadıkları klasik oyunları yapay zekâ destekli araçlarla oynama ve kendi masallarını yaratma fırsatı bulacakları dil öğrenme sürecinde temel hedef bu süreçten keyif almaktır.

Tazelenme Üniversitesi - 2016-2017



DR. SERPİL KARA

Fitoterapi

Dersin amacı; fitoterapinin tarihsel gelişimi, temel ilkeleri ve modern tıptaki uygulama alanları ele alınacaktır. Bitkisel drogların kimyasal bileşenleri, farmakolojik etkileri ve güvenilir kullanım esasları üzerinde durularak katılımcıların bitkilerden elde edilen tedavi edici ajanlar hakkında bilimsel bir bakış açısı geliştirmeleri amaçlanmaktadır.

Dersin temel hedefi; bitkilerin geleneksel kullanımlarını güncel bilimsel veriler ışığında değerlendirmek, yanlış uygulamalardan kaynaklanabilecek riskleri azaltmak ve fitoterapinin koruyucu ve destekleyici sağlık hizmetlerindeki yerini kavratmaktır. Böylelikle katılımcılar, fitoterapiyi hem teorik hem de pratik yönleriyle bütüncül olarak öğrenme fırsatı bulacaklardır.

Tazelenme Üniversitesi - 2016



**DR. ÖĞR. ÜYESİ AYŞE ÖZDOĞAN
DÖLÇEK**

Afet ve Yönetimi

Dersin amacı; öğrencilere afetlere ilişkin temel bilgi ve beceriler kazandırarak afetlere karşı bilinç geliştirmektir. Ders kapsamında afetlerin tanımı, türleri, meydana gelme nedenleri ve toplumsal, ekonomik ve çevresel etkileri ele alınmaktadır. Afet öncesi hazırlık süreçleri, acil durum kitleri, tatbikatlar ve özellikle 60 yaş ve üzeri bireyler için gerekli özel önlemler üzerinde durulmaktadır. Afet anında güvenli davranış biçimleri, acil durum planlarının oluşturulması, iletişim ve yardımlaşma yöntemleri işlenmektedir. Afet sonrası dönemde toplumsal iyileşme, psiko-sosyal destek, stresle başa çıkma ve yaşlı bireylerin sağlık ile psikolojik ihtiyaçları dersin önemli konuları arasında yer almaktadır.

Ayrıca ders, afet yönetimi ve yönetim ilkelerini, kriz yönetimi ekiplerinin görevlerini, yerel, ulusal ve uluslararası afet yönetim süreçlerini ve karar alma mekanizmalarını kapsamaktadır. İletişim ve teknolojinin afetlerdeki rolü, dijital araçlar, sosyal medya kullanımı ve yenilikçi çözümler ele alınırken, özellikle yaşlı bireyler için teknolojinin önemi vurgulanmaktadır. Son olarak Türkiye'deki afet planları, ulusal stratejiler ve yerel yönetimlerin afet hazırlık faaliyetleri incelenerek afetlere karşı dirençli toplum oluşturma perspektifi kazandırılmaktadır.



ÖĞR. GÖR. ALİ EREN DEMİREZEN

Sağlıklı Yaşam İçin Hareket ve Egzersiz

Bu dersin amacı, 60 yaş ve üzeri bireylerde düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırarak sağlıklı yaşlanmayı desteklemek, kas-iskelet sistemi fonksiyonlarını korumak, denge ve koordinasyon becerilerini geliştirmek ve yaşam kalitesini artırmaktır. Ders kapsamında; yaşa uygun esneme ve ısınma egzersizleri, denge çalışmaları, düşük şiddetli aerobik aktiviteler, temel kuvvetlendirme hareketleri ve nefes egzersizleri ele alınacaktır. Ayrıca yürüyüş teknikleri, duruş (postür) kontrolü ve günlük yaşamda hareketliliği artırmaya yönelik uygulamalar üzerinde durulacaktır.



ANTRENÖR ALİ İLGÜN

Taekwondo (Poomsae)

Taekwondo (Poomsae temelli) dersi, 60+ katılımcılarda güvenli ve sürdürülebilir fiziksel aktiviteyi destekleyerek güç, dayanıklılık, esneklik ve dengeyi geliştirmeyi; aynı zamanda öz disiplin, saygı, öz-kontrol ve stresle başa çıkma gibi zihinsel ve sosyal becerileri güçlendirmeyi amaçlar. Ders kapsamında Taekwondo'nun temel duruş, blok, el ve düşük etkili tekme teknikleri eklem dostu biçimde öğretilir; sözlü ve bedensel ifade, dönüşümlü liderlik ve iyi izleyicilik becerileri pekiştirilir. Poomsae'nin kontrollü ve ritmik hareket dizileri, kas gelişimini ve el-ayak-gövde koordinasyonunu artırırken nefes-hareket eşleşmesi ve sayma ile odaklanma, hareket sıralaması ve yürütücü işlevleri destekler. Uygulamalar yavaş/orta tempoda, sıçramasız ve ani rotasyonları sınırlı şekilde yürütülür; gerekirse duvar/sandalye desteği ve hareket açıklığı uyarlamaları kullanılır. Düzenli katılım, sağlıklı yaşam alışkanlıklarını güçlendirir, zararlı alışkanlıklardan uzak durma farkındalığını artırır ve öz güven ile beden farkındalığını destekler. Taekwondo, uygun uyarlamalarla yaşlı bireylerin anatomik yapısını ve günlük işlevselliğini güvenle güçlendiren bütüncül bir hareket eğitimidir.



EĞİTMEN
GONCA PEKTAŞ ÇİLLİ

Beyin Egzersizleri

Beyin Egzersizleri Dersi dikkat, hafıza, odaklanma ve zihinsel esneklik gibi bilişsel becerilere yönelik hazırlanmış kapsamlı bir programdır. Bu ders katılımcıların günlük yaşamda zihinsel performanslarını korumalarına ve beyin sağlığını desteklemelerine yardımcı olacak bilimsel temelli teknikler sunar. Görsel ve işitsel hafıza çalışmaları yaratıcı düşünce geliştirme aktiviteleri, odaklanmayı artıran egzersizler ve teknolojinin gücünü kullanan interaktif uygulamalarla zenginleştirilmiştir.

Ders İçeriği

- Beyin Sağlığı, Dikkat ve Hafıza İlişkisi
- Hafıza Güçlendirme Teknikleri
- Odaklanma ve Dikkat Çalışmaları
- Yaratıcılık ve Problem Çözme Egzersizleri
- Zihinsel Esneklik ve Çoklu Görev Yönetimi
- Görsel ve Uzaysal Hafıza Becerileri
- Bilgiyi İşleme Hızı ve Ritmik Egzersizler
- Dil Becerileri ve Sözlü Hafıza Çalışmaları
- Teknoloji Destekli Beyin Egzersizleri
- Tekniklerin Günlük Yaşama Uygulanması

2025–2026 Akademik Yılı

Güz Dönemi 1. Sınıf Ders Programı

BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ 60+ TAZELENME ÜNİVERSİTESİ 2025– 2026 GÜZ YARIYILI DERS PROGRAMI	
SAAT/DERS	1.SINIF
	PERŞEMBE
08.30-09.00	FİZİKSEL AKTİVİTE (Necatibey Eğitim Fakültesi Spor Salonu) Antrenör Ali İLGÜN
09.30-10.30	ACİL VE İLK YARDIM (Necatibey Eğitim Fakültesi Derslik 103) Doç. Dr. Hale TOSUN
10.45-11.30	İNGİLİZCE Öğr. Gör. Gamze YAVAŞ ÇELİK (Necatibey Eğitim Fakültesi Derslik 103)
11.45-12.45	BEYİN EGZERSİZLERİ Eğitmen Gonca ÇİLLİ (Necatibey Eğitim Fakültesi Derslik 103)
13.15-14.15	DENEYSEL TASARIM Öğr. Gör. Sibel BAYAR Öğr. Gör. Arzu PİLEVNE (Necatibey Eğitim Fakültesi Derslik 103)

2025–2026 Akademik Yılı

Güz Dönemi 2. Sınıf Ders Programı

BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ 60+ TAZELENME ÜNİVERSİTESİ 2025– 2026 GÜZ YARIYILI DERS PROGRAMI	
SAAT/DERS	2.SINIF
	CUMA
08.30-09.00	SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN HAREKET VE EGZERSİZ (Necatibey Eğitim Fakültesi Spor Salonu) Öğr. Gör. Ali Eren DEMİREZEN
09.15-10.00	COĞRAFYA (Necatibey Eğitim Fakültesi Derslik 103) Prof. Dr. Hakan ÖNAL
10.15-11.00	FİTOTERAPİ (Necatibey Eğitim Fakültesi Derslik 103) Dr. Serpil KARA
11.15-12.00	AFET BİLGİSİ VE YÖNETİMİ (Necatibey Eğitim Fakültesi Derslik 103) Dr. Öğr. Üye Ayşe Özdoğan DÖLÇEK
12.15-13.00	PSİKOLOJİ (Necatibey Eğitim Fakültesi Derslik 103) Öğr. Gör. Gamze Berfu BAŞKIR ERTURAN
13.30-14.30	SEMİNER DERSİ (Necatibey Eğitim Fakültesi) Şehit Öğretmen Aybüke Yalçın Konferans Salonu (15 GÜNDE BİR)