

Ders Alanları ve Modüller

Ders / Modül	Kapsam / İçerik
Sağlıklı Yaşlanma, Gerontoloji ve Sağlık Okuryazarlığı	Gerontolojiye Giriş; Aktif Yaşlanma; Başarılı Yaşlanma ve Yaşam Kalitesi; Sağlık Okuryazarlığı; koruyucu sağlık; el-ayak-cilt bakımı farkındalığı.
Kronik Hastalıklar, İlaç Güvenliği, Ağrı ve Sağlık Öz-Yönetimi	Akut/Kronik Hastalıklarda Yönetim; Tazelenmede İlaç Kullanımı; Ağrı Yönetimi; alarm bulguları; akılcı ilaç kullanımı; sağlık öz-yönetimi.
Beslenme Okuryazarlığı ve Sağlıklı Mutfak	Sağlıklı Yemek Pişirme Teknikleri; Tazelenmede Sağlıklı Beslenme; Dünya Mutfakları; sağlıklı yerel mutfak; etiket okuma ve gıda güvenliği.
Bilişsel Sağlık, Ruhsal İyi Oluş ve Meşguliyet	Beyin yaşlanması; bellek/demans; stres-kaygı; yalnızlık; psikolojik dayanıklılık; Meşguliyet Terapisi; Manevi Destek ve Danışmanlık.
Dijital Yaşam, Medya ve Yapay Zekâ	Bilgi İşlem Teknolojileri; akıllı telefon; e-Devlet/e-Nabız/MHRS; internet güvenliği; mobil fotoğrafçılık; yapay zekâ; dijital vatandaşlık.
İletişim, Sosyal Yaşam ve Dil	Sosyal Davranış Kuralları ve Protokol; Etkili İletişim; Güzel Konuşma ve Yazma; Türk Kültüründe Aile ve Çocuk; İşaret Dili; Temel İngilizce; yaşam öyküsü.
Finans, Hukuk, Sosyal Haklar ve Üretken Yaşam	Finansal Okuryazarlık; Girişimcilik; bankacılık; tüketici hakları; yaşlı hakları; miras/vekâlet; sosyal hizmetler; aktif yurttaşlık.
Bartın Kültürü, Tarih, Doğa ve Ekoloji	Bartın kültürel mirası; kent belleği; Arkeoloji ve Kazı Bilgisi; Bartın doğal mirası; iklim/sürdürülebilirlik; bitki ve meyve yetiştiriciliği.
Sanat, Müzik ve Yaratıcı Üretim	Türk Musikisi; Dramatik Etkinlikler ve Oyun; Atık Materyal Çalışmaları; Heykel; görsel sanatlar; Ritim Eğitimi ve Dans.
Yaşam Boyu Spor, Rekreasyon ve Zihin Oyunları	Tazelenmede Fiziksel Aktivite; Yoga; Pilates; Yaşlılık ve Spor; kuvvet-denge-esneklik; Satranç; Bocce; Akıl ve Zekâ Oyunları; doğa yürüyüşü.
İlk Yardım, Afet ve Güvenli Yaşam	Temel İlk Yardım; ev kazaları; yangın; afet bilinci; tahliye; acil sağlık durumlarını tanıma.
Kuşaklararası Öğrenme, Toplumsal Katkı ve “Ben de Öğretmenim”	Topluma Hizmet Uygulamaları; sosyal proje; gönüllülük; kişisel konferanslar; kuşaklararası mentorluk; öğrenci atölyeleri; mezuniyet projesi.

1. Dönem – TANI: Kendimi ve Yaşlanmayı Tanıyorum

Hafta	Ders / Modül	Kapsam / İçerik
1	Oryantasyon, Yaşam Boyu Öğrenme ve Aktif Yaşlanma	1) Tazelenme Üniversiteli Olmak: oryantasyon • 2) Yaşam boyu öğrenme ve aktif yaşlanma • 3) Gerontoloji: bedensel, zihinsel ve sosyal değişimler • 4) Kampüs tanıtımı ve tanışma atölyesi
2	Sağlık Okuryazarlığı ve Sağlık Öz-Yönetimine Giriş	1) Sağlık okuryazarlığı ve koruyucu sağlık • 2) Sık görülen kronik hastalıklar • 3) İlaçların güvenli kullanımı ve alarm bulguları • 4) Kişisel sağlık öz-yönetim kontrol listesi
3	Beslenme Okuryazarlığı ve Sağlıklı Mutfak	1) İleri yaşta sağlıklı beslenme • 2) Gıda etiketi okuma • 3) Su, vitaminler ve besin destekleri • 4) Sağlıklı tabak / sağlıklı yemek pişirme atölyesi
4	Bilişsel Sağlık, Ruhsal İyi Oluş ve Meşguliyet	1) Beyin nasıl yaşlanır? • 2) Bellek, unutkanlık ve demans farkındalığı • 3) Ruh sağlığı, yalnızlık ve dayanıklılık • 4) Bellek oyunları / meşguliyet temelli etkinlik
5	Yaşam Boyu Spor I: Denge, Esneklik ve Güvenli Hareket	1) Düşmeleri önleme • 2) Postür ve evde güvenli hareket • 3) Yaşa uygun güç-esneklik • 4) Denge, koordinasyon ve nefes uygulaması
6	Dijital Yaşam I: Akıllı Telefon ve Kamu Hizmetleri	1) Akıllı telefonu etkili kullanma • 2) e-Devlet, e-Nabız, MHRS • 3) QR kod, parola ve dolandırıcılığı tanıma • 4) Bilgisayar/telefon laboratuvarı
7	İletişim, Sosyal Davranış ve Kuşaklararası İlişkiler	1) Sosyal davranış kuralları ve protokol • 2) Etkili iletişim ve empati • 3) Çocuklar/torunlarla iletişim ve çatışma çözme • 4) Drama ve yaşam öyküsü paylaşımı
8	Bartın Kültürü, Yerel Tarih ve Türk Musikisi	1) Bartın'ın tarihi ve kültürel mirası • 2) Kent belleği ve arkeoloji/kazı farkındalığı • 3) Türk Musikisi, ritim ve birlikte söyleme • 4) Bartın kültür gezisi / sosyal dönem buluşması

2. Dönem – BAĞIMSIZLAŞ: Bağımsız ve Güvenli Yaşıyorum

Hafta	Ders / Modül	Kapsam / İçerik
1	Kronik Hastalıklar, İlaç Güvenliği ve Ağrı Yönetimi	1) Diyabet-hipertansiyon ve kalp/solunum hastalıkları • 2) Belirti takibi ve ne zaman doktora başvurulmalı? • 3) Akılcı ilaç/polifarmasi • 4) Ağrı yönetimi ve sağlık öz-yönetim atölyesi
2	İlk Yardım, Ev Kazaları ve Afete Hazırlık	1) Temel ilk yardım ve 112 • 2) Düşme, yanık, kanama, zehirlenme • 3) Yangın/ev güvenliği ve afet çantası • 4) İlk yardım-afet uygulama istasyonları
3	Finansal Okuryazarlık, Tüketici Hakları ve Girişimcilik	1) Bütçe, enflasyon, faiz • 2) Bankacılık ve dijital bankacılık • 3) Dolandırıcılık ve tüketici tuzakları • 4) Girişimcilik/üretken yaşam ve güvenli dijital işlem uygulaması
4	Hukuk, Sosyal Haklar ve Yaşlılarla Sosyal Hizmet	1) Yaşlı ve sosyal haklar • 2) Miras, vasiyet, vesayet/vasi/vekâlet • 3) Hasta hakları, sosyal hizmet ve destek mekanizmaları • 4) Örnek olaylarla hukuk atölyesi
5	Dijital Yaşam II: Güvenli İnternet ve Dijital Vatandaşlık	1) İnternette güvenlik ve mahremiyet • 2) Sosyal medyada güvenlik/doğrulama • 3) Güvenli dijital ödeme ve dolandırıcılık • 4) Uygulamalı dijital güvenlik laboratuvarı
6	Sağlıklı Mutfak II: Yerel ve Dünya Mutfakları	1) Sağlıklı yerel mutfak • 2) Dünya mutfaklarından yaşa uygun örnekler • 3) Gıda güvenliği, tuz/şeker kontrolü • 4) Uygulamalı menü/tarif atölyesi
7	Dil, İfade ve Erişilebilir İletişim	1) Temel İngilizce: günlük yaşam/seyahat • 2) Güzel konuşma ve yazma • 3) İşaret diline farkındalık • 4) Rol oynama ve iletişim uygulaması
8	Doğa, Bahçecilik ve Yaşam Boyu Spor II	1) Ekolojik yaşam ve bahçecilik • 2) Bitki ve meyve yetiştiriciliği • 3) Doğa, sağlık ve aktif yaşlanma • 4) Doğa yürüyüşü / bahçe atölyesi ve 1. yıl tamamlama buluşması

3. Dönem – ÜRET: Öğreniyor, Üretiyor ve Paylaşıyorum

Hafta	Ders / Modül	Kapsam / İçerik
1	Başarılı Yaşlanma, Psikolojik Dayanıklılık ve Manevi İyi Oluş	1) Başarılı yaşlanma ve yaşam kalitesi • 2) Yeni yaşam hedefleri • 3) Stres, kaygı, kayıp ve yasla baş etme • 4) Farkındalık/manevi destek ve kişisel hedef atölyesi
2	Yapay Zekâ, Mobil Fotoğrafçılık ve Dijital Etik	1) Yapay zekâ nedir? • 2) 60+ için yapay zekâ kullanımı • 3) Yanlış bilgi, deepfake ve dijital etik • 4) Mobil fotoğraf + telefonla yapay zekâ uygulaması
3	Yaşam Öyküsü, Güzel Konuşma-Yazma ve Kişisel Konferans	1) Edebiyat ve yaşam • 2) Güzel konuşma/yazma • 3) Yaşam öyküsü yazma • 4) Yaratıcı yazma ve kısa kişisel konferans uygulaması
4	Bartın'ın Doğal Mirası, Arkeoloji ve Sürdürülebilirlik	1) Bartın'ın doğal mirası • 2) Orman, ekoloji ve insan • 3) Arkeoloji/kazı bilgisi ve yerel bellek • 4) İklim değişikliği, sürdürülebilir yaşam ve doğa gözlemi
5	Sanat, El Becerileri ve Sürdürülebilir Tasarım	1) Sanat ve iyi oluş • 2) Görsel sanatlara giriş • 3) Atık materyal çalışmaları ve heykel • 4) Resim/tasarım/el sanatları atölyesi
6	Müzik, Ritim, Dans ve Dramatik Etkinlikler	1) Türk Musikisi repertuarı • 2) Ritim eğitimi • 3) Dans ve beden farkındalığı • 4) Dramatik etkinlikler/oyun ve dönem performansı
7	Yaşam Boyu Spor III: Rekreasyon ve Zihin Oyunları	1) Satranç • 2) Akıl ve zekâ oyunları • 3) Bocce ve uyarlanmış oyunlar • 4) Küçük turnuva / takım çalışması / meşguliyet temelli etkinlik
8	Kuşaklararası Öğrenme ve Sosyal Proje Tasarımı	1) Kuşaklararası öğrenme • 2) Gönüllülük ve topluma hizmet • 3) Bir fikri projeye dönüştürmek • 4) Mezuniyet projesi gruplarının oluşturulması

4. Dönem – PAYLAŞ: Deneyimimi Geleceğe Aktarıyorum

Hafta	Ders / Modül	Kapsam / İçerik
1	Yaş Dostu Toplum, Aktif Yurttaşlık ve Sosyal Hizmet	1) Yaş dostu toplum nedir? • 2) Aktif yurttaşlık • 3) Yaşlılarla sosyal hizmet ve destek mekanizmaları • 4) Bartın'ı yaş dostu kent olarak değerlendirme
2	Sağlığımı Kendim Yönetiyorum	1) Sağlık okuryazarlığının ileri uygulaması • 2) Akılcı ilaç kullanımı • 3) Ağrı, el-ayak-cilt bakımı ve acil durum farkındalığı • 4) Kişisel sağlık öz-yönetim planı
3	Dijital Vatandaşlık, Yapay Zekâ ve Dijital Ürün	1) Dijital vatandaşlık • 2) Yapay zekâ ile gündelik yaşam • 3) Sosyal medyada doğrulama ve etik • 4) Dijital ürün/dijital hikâye oluşturma
4	Yaşam Öyküsü, Sözlü Tarih ve Bartın'ın Toplumsal Hafızası	1) Yaşam öyküsü ve sözlü tarih • 2) Bartın'ın toplumsal hafızası • 3) Dijital hikâye anlatıcılığı • 4) Kendi yaşam hikâyemi kaydediyorum
5	Gönüllülük, Kuşaklararası Mentorluk ve Toplumsal Katkı	1) Gönüllülük ve sosyal sorumluluk • 2) Kuşaklararası mentorluk • 3) Deneyimin bilgiye dönüştürülmesi • 4) Genç üniversite öğrencileriyle ortak atölye
6	“Ben de Öğretmenim” ve Kişisel Konferanslar	1) Ben de Öğretmenim I • 2) Ben de Öğretmenim II • 3) Öğrenciden öğrenciye öğrenme • 4) 60+ öğrencilerinin kendi atölyeleri/kısa kişisel konferansları
7	Yaşam Boyu Spor IV ve Mezuniyet Projesi	1) Kişisel egzersiz programını sürdürebilme • 2) Proje grupları ve ürün geliştirme • 3) Sergi/gösteri/sunum hazırlığı • 4) Genel prova ve ürün hazırlama
8	Tazelenme Öğrenci Sempozyumu ve Mezuniyet	1) “İki Yılda Ne Değişti?” değerlendirmesi • 2) Öğrenci forumu • 3) Tazelenme Öğrenci Sempozyumu • 4) Sergi-gösteri-mezuniyet töreni