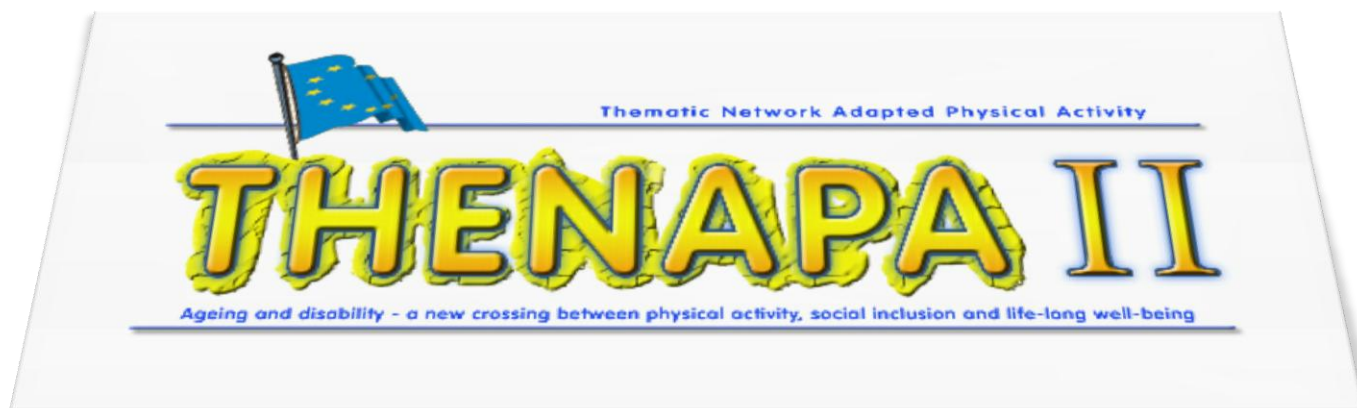


NAPAW 2010

THENAPA II projesi sonucu



Stefka Djobova

National Sports Academy, Sofia, Bulgaria

E-mail: stefka.djobova@abv.bg



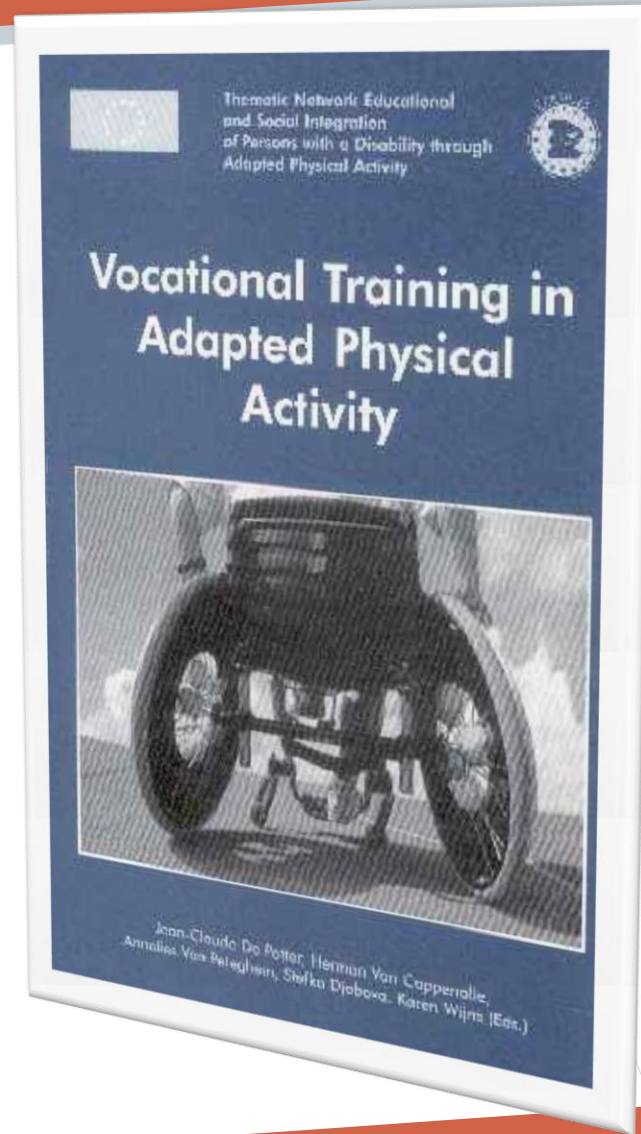
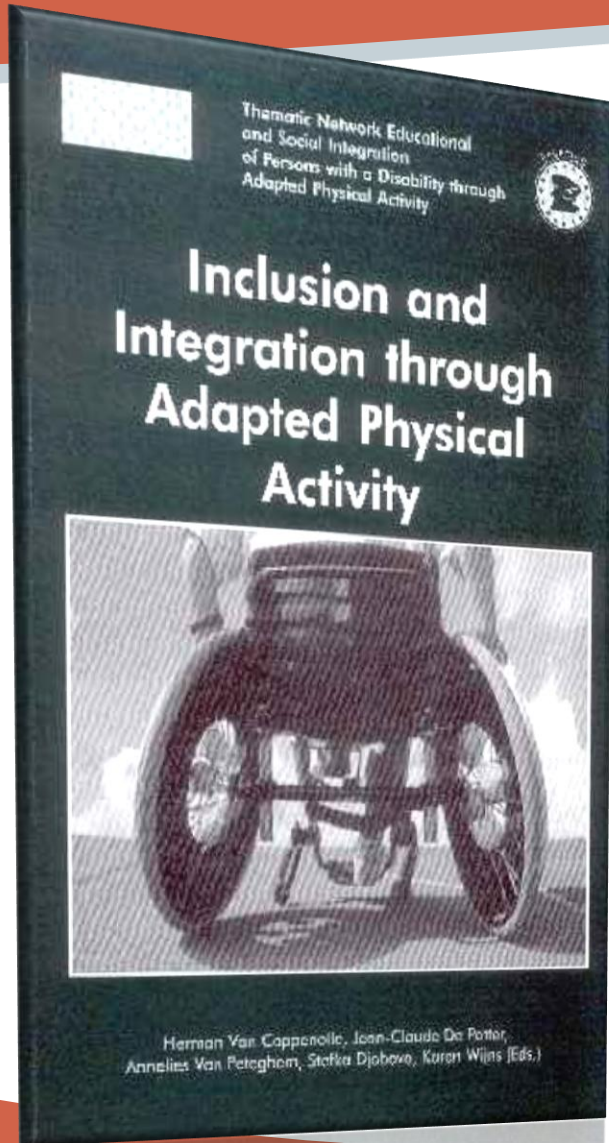
Hikayesi



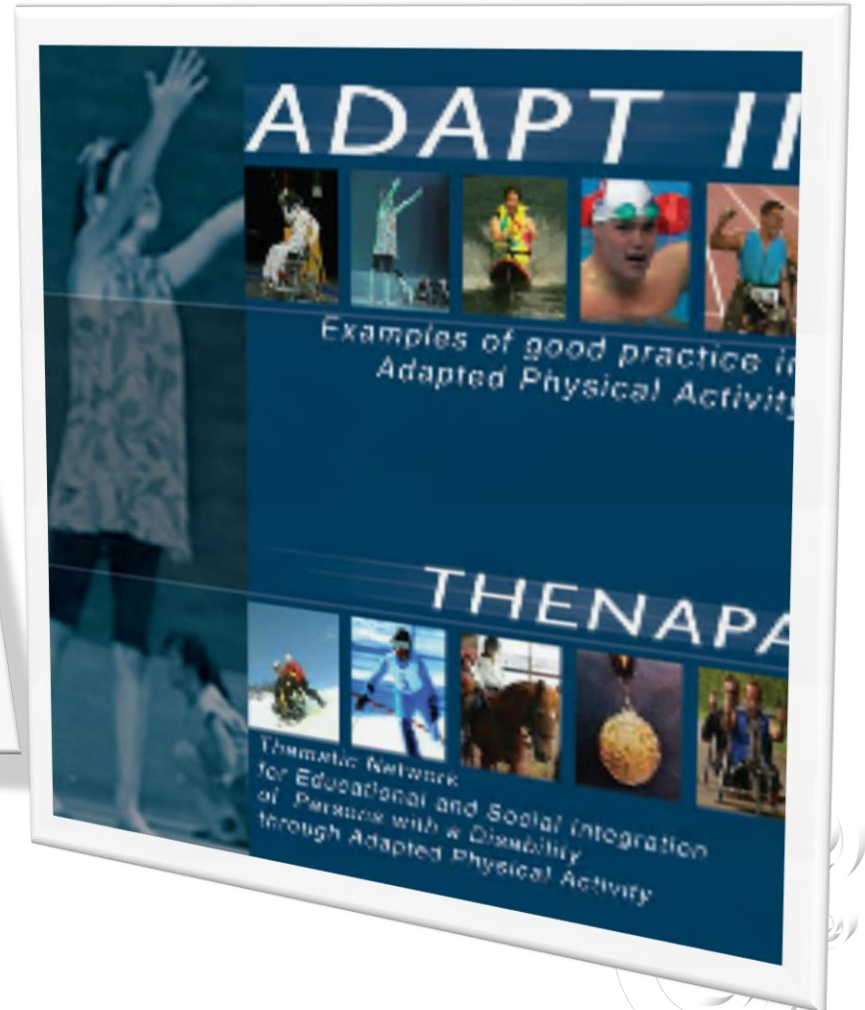
- Ortaklar - 26 Avrupa Ülkelerinden 79 Üniversite
- Süre: 1999 - 2003; 2003 - 2004

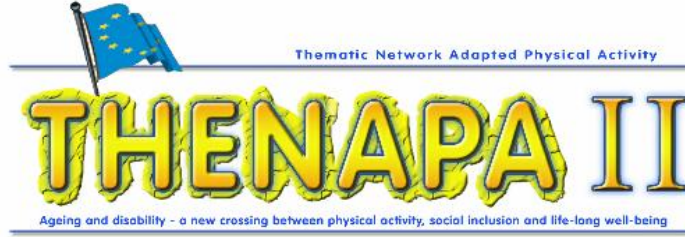


THENAPA'nın SONUÇLARI



THENAPA'nın SONUÇLARI





- **2004-2007** – 29 ülkeden engelli ve engelli olmayan 40 yaşlılar için fiziksel aktivite uzmanı, Avrupa komisyonunca desteklenen ve Thenapa 2; yaşlılık ve engellilik ile fiziksel aktivite, sosyal bilinç ve yaşam boyu sağlık alanlarında yeni bir köprü, olarak adlandırılan, Avrupa Konu Ağı'nda beraber çalıştı.
- **2008-2009** – Sonuçların yaygınlaştırılması

www.thenapa2.org



- **Uzmanlar 7 kez farklı yerlerde toplanarak birlikte çalıştılar: Malta, Litvanya, Kıbrıs, Romanya, İtalya, Almanya ve Avusturya.**



Ağın başlıca hedefleri:

- Yaşlılar için uyarlanmış fiziksel aktivite uzmanlarına lisans ve yüksek lisans düzeyinde daha iyi eğitim sağlamak
- Somut ürünler ortaya çıkarmak, daha fazla fiziksel aktiviteyi teşvik etmek ve bunları tüm Avrupa Ülkelerinde yaygınlaştırmak.



Müfredat CD-ROM

CURRICULUM

European Master in Adapted Physical Activity for the Elderly
& Bachelor Module Adapted Physical Activity for the Elderly



THENAPA II: "Ageing and disability – a new crossing
between physical activity, social inclusion and life-long well-being"



Lisans ve Yüksek Lisans Düzeyinde Daha İyi Eğitim İçin uzmanlara yönelik

- Yaşlılık ve engellilik üzerine Yüksek Lisans Eğitim için Avrupa Müfredatı geliştirildi.
- Projenin e-öğrenme hedeflerinin bir parçası olarak müfredat için bir CD-ROM oluşturuldu
- Müfredat modülleri yaşlılar için öğretilmesi gereken konuların ayrıntılı olarak anlatmaktadır. Müfredat ,eğitimin tüm genel ve özel amaç ve hedeflerini, eğitimin süresini, ECTS kredisini ve literatür örneklerini içermektedir.



Lisans ve Yüksek Lisans Düzeyinde Daha İyi Eğitim İçin uzmanlara yönelik

- Müfredat CD ROM'u yaşlılık ve engellilik ile ilgili aşağıda belirtilen alanların lisans eğitim müfredatına kolayca eklenebilecek ayrı bir modul içermektedir. (Fizyoterapi, Fiziksel eğitim, Kinesyoloji, İş terapisi, Sosyal bilimler, Hemşirelik, vb).



Lisans ve Yüksek Lisans Düzeyinde Daha İyi Eğitim İçin uzmanlara yönelik

- Amiens (Fransa), Groningen (Hollanda) ve Verona (İtalya) Üniversiteleri yakın zamanda Avrupa Yaşlılar İçin Fiziksel Aktivite Yüksek Lisans Programını uygulamaya başlatacaktır.

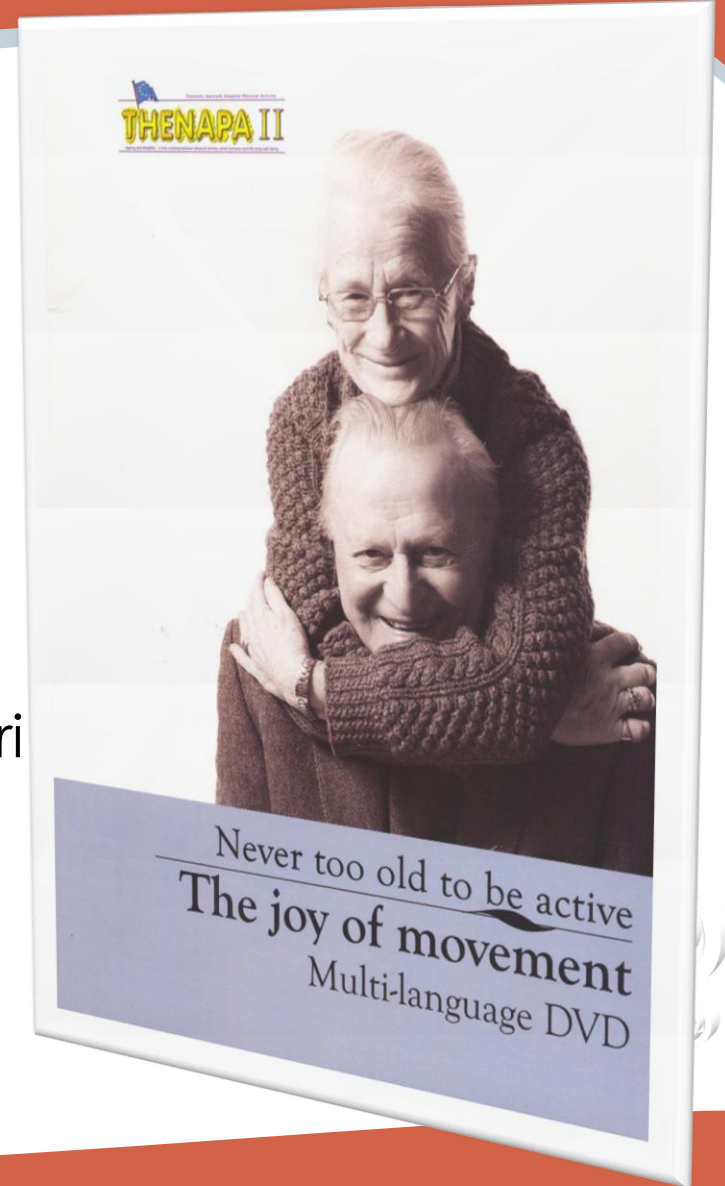


Yaşlıların Daha Fazla Fiziksel Aktiviteye Teşviki İçin Gerçekleştirilen Somut Ürünler

3 adet eğitici/motive edici film DVD ortamında üretildi.

Filmler yaşlılar için uyarlanmış fiziksel aktivite alanında en iyi örnekleri içermektedir. Filmler yaşlılar, engelliler ve engelli olmayanlar tarafından üç ortamda uygulanmıştır: açık alan aktiviteleri, kapalı alan aktiviteleri ve su aktiviteleri.

DVD 18 Avrupa Ülkesi dilinde temin edilebilir.



UYARLANMIŞ FİZİKSEL AKTİVİTE KONU AĞI

“Yaşlılık ve engellilik ile fiziksel aktivite, sosyal bilinç ve yaşam boyu sağlık alanlarında yeni bir köprü”

Destekleyen kuruluşlar; The European Commission, DG Education and Culture,
Socrates / Erasmus programme: Thematic Network Projects



Project co-ordinator
Prof. Dr. Herman Van Coppenolle

Address:
Faculty of Kinesiology and Rehabilitation Sciences
K.U.Leuven
Tervuursevest 101
3001 Leuven, Belgium

“Aktif Yaşlanma Faaliyet Kartları”

ACTIVE AGEING ACTIVITY CARDS

These activity cards have been developed by as part of the THENAPA II project and are designed to provide practitioners working with older people and older disabled people with ideas about how to include them in physical activity programmes.



These resources will also be useful for other professionals as instructional aids and for students in relevant programmes of study. The cards are grouped according to the following themed areas:

WARMING UP, INTRODUCTION

These activities will not only help participants to prepare for exercise at their own pace but also help them think about the benefits of exercise.

- 1. Find the Word Warm Up
- 2. Dice Warm Up

COORDINATION

These activities aim to develop coordination, motor control and visual tracking skills. Some include elements of strength exercises.

- 3. Balloon Frenzy
- 4. Turning and Looking
- 5. Moving Target
- 6. Clap and Walk
- 7. At Home
- 8. Rock Climbing

BALANCE

These activities aim to develop balance and posture control.

- 9. Tread Strong
- 10. Question of Balance



Yaşlılara daha fazla fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için somut ürünler ortaya çıkarmak

Eğitmenler için kaynak kartları “**Aktif Yaşlanma Aktivite Kartları**”: Farklı engele sahip yaşlılara faydalı olabilecek kolaylıkla uygulanabilen aktivite örnekleri içerirler. Her kart, aktivitenin ismini ve içeriğini, ana amacını, ihtiyaç duyulan malzemeleri, güvenlik önlemlerini, katılımcının düzeyine göre olası adaptasyonları ve aktiviteyi daha eğlenceli yapabilecek fikirleri içerir.



THENAPA II öneri broşürü

EUROPEAN SURVEY AND
RECOMMENDATIONS
ON AGEING, DISABILITY AND
ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY:
EDUCATIONAL AND POLICY LEVEL



THENAPA II

Education and Culture

"AGEING AND DISABILITY -
A NEW CROSSING BETWEEN
PHYSICAL ACTIVITY,
SOCIAL INCLUSION AND
LIFE-LONG WELL-BEING"

Funded by the European Commission,
DG Education and Culture,
Socrates / Erasmus programme:
Thematic Network Projects



THENAPA II öneri broşürü

- Konunun özetini belirten ve öneriler broşürünün hazırlanmasını sağlayan, yaşlılar için uyarlanmış fiziksel aktivite alanındaki uzmanlar ve ağ ortakları tarafından Avrupa düzeyinde “ Yaşlılık ve Engelliliğin Avrupa'daki son durumu” isimli karşılaştırmalı bir çalışma yapıldı. Öneriler, yaşlılar için uyarlanmış fiziksel aktivite alanında akademik,sosyal ve bireysel düzeyde yapılan ve yapılması gerekenler hakkında yönergeler içermektedir. THENAPA II önerileri İngilizce ve diğer Avrupa dillerinde temin edilebilir.



Etki Raporu

- Yayılmanın sonuçları:
Etki raporu. Thenapa 2'nin ürünleri, dünya üzerindeki etkileri ve dahil olan tüm avrupa ülkelerindeki aktivitelerin detaylarını web sitemizde bulabilirsiniz.



Biz ürünlerimizin
yaygınlaşması için çok
istekliyiz ve bu mesajı
yaygınlaştırmaya
devam edeceğiz:
“Hareketli olmak için
hiçbir zaman çok yaşlı
değilsiniz”



Dikkatiniz için teşekkürler!

EUROPEAN SURVEY AND
RECOMMENDATIONS
ON AGEING, DISABILITY AND
ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY:
EDUCATIONAL AND POLICY LEVEL



THENAPA II
Education and Culture

"AGEING AND DISABILITY -
A NEW CROSSING BETWEEN
PHYSICAL ACTIVITY,
SOCIAL INCLUSION AND
LIFE-LONG WELL-BEING"



ACTIVE AGEING ACTIVITY CARDS

These activity cards have been developed by as part of the THENAPA II project and are designed to provide practitioners working with older people with ideas about how to include them in physical activity programmes.



These resource will also be useful for other professionals as instructional aids and for students in relevant programmes of study. The cards are grouped according to the following themed areas:

WARMING UP, INTRODUCTION

These activities will not only help participants to prepare for exercise at their own pace but also help them think about the benefits of exercise.

1. Find the Word Warm Up
2. Dice Warm Up

COORDINATION

These activities aim to develop coordination, motor control and visual tracking skills. Some include elements of strength exercises.

3. Balloon Frenzy
4. Turning and Looking
5. Moving Target
6. Clap and Walk
7. At Home
8. Rock Climbing

BALANCE

These activities aim to develop balance and posture control.

9. Tread Strong
10. Question of Balance