

YAŞLILIK VE SERBEST ZAMAN DEĞERLENDİRME

Yazar

Hanife Banu ATAMAN YANCI



© Copyright 2022

Bu kitabın, basım, yayım ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-8430-72-1

Kitap Adı

Yaşlılık ve Serbest Zaman Değerlendirme

Editör

Prof. Dr. Ayşe TÜRKSOY İŞİM
ORCID iD: 0000 0001 9189 9645

Yazar

Hanife Banu ATAMAN YANCI
ORCID iD: 0000-0002-0176-071X

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.1391

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

*"Aşkın Bitmediğini Öğrendiğim
Canım Annem ve Canım Babama ithafen..."*

ÖNSÖZ

Doğurganlığın azalması, tıp ve sağlık hizmetlerindeki kalite artışı ile ölüm oranlarındaki azalma, yaşam süresinin uzamasını sağlamıştır. Bu koşullar altında dünya nüfusunun yaşlanması doğaldır. Kaçınılmaz olarak yaşanacak bu süreç yaşlılıktır. O zaman yaşlılık; bireyin fiziksel, bilişsel fonksiyonlarında meydana gelen gerilemeyle birlikte psikolojik olarak sorunların baş gösterdiği, ekonomik gelirden düşüşün yaşandığı, sağlık problemlerinin arttığı, sosyal rollerin değiştiği, özgürlüklerin sınırlandırıldığı ve destek ihtiyacının arttığı bir gerileme dönemidir. Yani yaşlılık kaçınılmaz bir sondur ve bunun için gerek sağlık gerek psikolojik gerekse sosyal yönden hazırlıklı olmak, kaliteli bir yaşlılık döneminin geçirilmesini sağlar. Bu sürecin daha kolay atlatılabilmesi için gerçekleşmesi gereken en önemli unsur bireylerin maddi ve manevi yatırımlarını yapmış olmaları, özellikle de kişisel gelişimlerine önem vermeleridir.

Yaşlılık, canlılar için doğum ile başlayan birbirinden farklı fizyolojik ve psikolojik özellikler barındıran çocukluk, gençlik ve erişkinlik evrelerinden sonra gelen bir süreçtir. Yaşlılık göstergeleri benzer olmasına rağmen bireyin genetik özellikleri ve yaşam tarzı önemli belirleyicidir (Aslan ve Borazan, 2019).

Yaşlanma ile aktif kullanılacak zaman artmıştır. Dünya genelinde 65 yaş ve üstü yaşlanmanın başladığı dönem olarak görülmektedir. Emeklilik yaşı olarak da bilinen 65 yaş artık istirahatin başladığı dönemdir. Bu dönemde işe gitmeyen birey için zaman çok fazladır ve kullanımını yaşam kalitesini belirleyecektir. Zaman, “bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Yaşlanma ile sahip olunan zaman; temel ihtiyaçlara harcanan zaman ve serbest zaman olarak ortaya çıkmaktadır. Emeklilikle birlikte iş zamanı ortadan kalkmıştır. Dolayısıyla sahip oldukları serbest zamanlar

oldukça fazladır. Uzun yıllar çalışma hayatında olan yaşlı bireyler için serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri, yaş itibariyle buldukları dönemi ne kadar verimli, konforlu, kaliteli geçireceklerini saptayacaktır. Rekreasyon olarak da adlandırılan serbest zaman değerlendirilmesi yaşlıların yaşama tutunmaları için fırsat niteliğindedir.

Temel ihtiyaçların halledildiği, yapılması zorunlu işlerin ve sorumlulukların bittiği, sosyal mecburiyetlerin bile olmadığı, özgür iradenin devreye girdiği zaman dilimini ifade eden serbest zaman yaşlılar için oldukça önemlidir (Haller et al., 2013).

Yaşlılara göre sahip oldukları serbest zaman sınıflandırmasının “rutinin içinde yetiştirilemeyen işlerin tamamlanabileceği zaman; sağlığı daha iyi olsaydı yapabileceklerini koyduğu zaman; geçmişe yönelik keşkelere yer verildiği zaman” şeklinde olduğu görülmektedir. Anlaşılacağı üzere yaşlıların serbest zaman kavramını doğru şekilde kavrayamadıkları görülmektedir. Yüksel ve ark. (2014)’a göre bunun sebebi gençlik ve çocukluk dönemlerinde serbest zaman değerlendirmesi hakkında eğitim almamaları ve gelir düzeyindeki düşüklük sebebi ile bu etkinliklere gerek zaman gerekse mali kaynak ayıramamış olmalarıdır.

Yaşlılık, özellikle emeklilikte, bireyin faaliyet düzeyinde ve çeşitliliğinde düzenlemeler yapması gereken bir dönemdir. Çünkü planlanmamış serbest zamanlar yani etkisiz kullanılan bu anlar yaşlılığa uyumu zorlaştırır ve yaşam kalitesini düşürür. Dolayısıyla bireyin sosyal yaşamın içine dâhil olması, üretkenliğinin devam etmesi ve çeşitli meşgalelerinin olması sağlıklı yaşlanmayı mümkün kılar. Sportif etkinlikler, sanatsal faaliyetler, beceri kurslarına katılım gibi etkinliklerin sağlayacağı sosyal hareketlilik psikolojik ve fiziksel olarak da gelişimi sağlayacaktır (Sarioğlu ve Ertuğrul, 2001).

Serbest zamanların doğru bir şekilde değerlendiren yaşlıların, yaşamla uyumunun kolaylaştığı ve kendileri için yaşamın daha

zevкли hale geldiği görölmektedir. Dolayısıyla yaşı bireylerin değişen yaşam koşullarına uyum sağlayabilmeleri için keyifli yeni etkinliklere katılması gerekmektedir. Serbest zaman değerlendirmedeki bu zengin çeşitlilik her yaşı için kendini geliştirme, eğlenme ve ihtiyaçlarına göre aktivite belirleme fırsatı sunmaktadır. Yani aktivitelerin her isteğe ve ihtiyaca cevap vermesi çok önemli kolaylaştırıcılardandır. Hangi amaçla seçildiği önemli olmasa da bu aktivitelerde düzenli bulunmak uyumun kolaylaşmasını sağlayacaktır. Bu etkinlikler yaşlıların, serbest zamanlarının dolu geçmesini sağlayacağından motivasyonlarını artıracak ve dolayısıyla yaşama sevinci yaratacaktır. Özetle; serbest zaman değerlendirme amacı ile yapılan bu etkinlikler yaşlanmanın olumsuz duygularını ortadan kaldırmaya başlayacaktır. Yaşlılarımızı bu aktivitelere yönlendirmek onların yaşam doyumunu artıracak ve yaşam kalitelerini de yükseltecektir. Kitabımız bu amaca hizmet etmek için hazırlanmıştır.

Kitabın yazımında beni destekleyen sevgili babam Ahmet Celal ATAMAN'a, sevgili eşim Feramus YANCI'ya, canım oğullarım Kadir Yiđit YANCI ve Doruk Alp YANCI'ya, sevgili ablalarım Sibel SUIÇMEZ ve Gülşan ESKİCİ'ye, sevgili ağabeyim Kâmil ATAMAN'a, sevgili görümcem Nevra YANCI'ya, sevgili enişterim Dr. Halit SUIÇMEZ'e ve Ceyhun ESKİCİ'ye, editörlüğümü yapan sevgili Prof. Dr. Ayşe TÜRKSOY IŞIM'a, kitabın yayınlanma sürecindeki katkıları için sevgili Doç. Dr. Burcu GÜVENDİ'ye ve kitabın hazırlanma sürecindeki katkıları için de sevgili Arş. Gör. Aslı BEKİROĞLU'na teşekkürlerimi sunarım.

Tüm yaşamımın şekillenmesinde beni destekleyen, bana olan inancını hiç kaybetmeyen, sevgisiyle ve öğretileriyle bana yol gösteren canım annem Gönül Güngör ATAMAN'ın anısı önünde saygıyla eğiliyorum. Huzur içinde uyu Cankuşum...

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

YAŞLILIK VE YAŞLANMA.....	1
YAŞLILIK.....	1
YAŞLILIK DÖNEMLERİ.....	7
YAŞLANMA ÇEŞİTLERİ	8
Kronolojik Yaşlanma	9
Psikolojik Yaşlanma	9
Biyolojik Yaşlanma.....	10
Sosyal Yaşlanma	10
Fizyolojik Yaşlanma	10
Ekonomik Yaşlanma	10
Toplumsal Yaşlanma	11
YAŞLANMA İLE VÜCUT SİSTEMLERİNDE	
MEYDANA GELEN DEĞİŞİKLİKLER.....	11
Yaşlılık Döneminde Kas-İskelet Sistemi Sorunları	12
Yaşlılık Döneminde Görme Sorunları.....	13
Yaşlılık Döneminde İşitme Sorunları	14
Yaşlılık Döneminde Beslenme Sorunları	16
Yaşlılık Döneminde Kronik Sorunlar	18
Şeker Hastalığı	19
Felç (İnme)	20
Kolesterol.....	21
Hipertansiyon	22
Dışkı Tutamama	22
Kalp Yetmezliği.....	23
Depresyon.....	23
Demans	23
YAŞLILIKLA İLGİLİ ÖNEMLİ KAVRAMLAR.....	26

BÖLÜM 2**SERBEST ZAMAN DEĞERLENDİRME**

(REKREASYON)	37
ZAMAN	33
SERBEST ZAMAN	35
SERBEST ZAMAN DEĞERLENDİRME	37
REKREASYONUN SINIFLANDIRILMASI	41
Katılım Amacına Göre Rekreasyon Faaliyetleri.....	41
Mekâna Göre Rekreasyon Faaliyetleri.....	42
Yaşa Göre Rekreasyon Faaliyetleri.....	42
Katılımcı Sayısına Göre Rekreasyon Faaliyetleri	42
Zamana Göre Rekreasyon Faaliyetleri	42
Etkinliklere Katılma Şekline Göre Rekreasyon Faaliyetleri.....	43
Kültür ve Turizm Bakanlığının Sınıflandırmasına Göre Rekreasyon	43
Diğer Rekreasyon Sınıflandırılmaları.....	43

BÖLÜM 3**YAŞLILARDA SERBEST ZAMAN DEĞERLENDİRME..... 47**

YAŞLILARDA SERBEST ZAMAN DEĞERLENDİRMEİNİN ÖNEMİ.....	47
YAŞLILARDA FİZİKSEL AKTİVİTE.....	56
El Beceri Aktiviteleri.....	58
El Beceri Aktivite Örnekleri.....	60
Egzersiz.....	63
Yaşlılarda Dayanıklılık Egzersizi	68
Yaşlılarda Kuvvet Egzersizleri	70
Yaşlılarda Germe Egzersizleri	71
Yaşlılarda Esneklik Egzersizi	72
Yaşlılarda Denge Egzersizleri	72
Egzersiz Aktivite Örnekleri.....	74

Sportif Etkinlikler.....	81
Sportif Etkinlik Örnekleri	83
Yaşlılarda Zihinsel Aktivite.....	86
Zihinsel Aktivite Örnekleri.....	88
Yaşlılarda Sanatsal Aktivite.....	94
Sanatsal Aktivite Örnekleri.....	95
KAYNAKLAR.....	102

KAYNAKLAR

- AB Bakanlığı Raporu (2011). https://www.ab.gov.tr/files/AB_Iliskileri/AdaylikSureci/IlerlemeRaporlari/2011_ilerleme_raporu_tr.pdf Erişim Tarihi: 14.03.2021
- Acar, Y. & İlçin, N. (2021). Romatizmal Hastalıklarda Yoga. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 95-102.
- Acıbadem Web Sitesi (2019). Demans. <https://www.acıbadem.com.tr/ilgi-alani/demans/#genel-tanitim> Erişim Tarihi: 10.11.2021
- Addington, O. E. (1993). 100 Düşünce Gücü (Çev: B. Çetinkaya). *İstanbul: Akaş Yayınları*.
- Aging Greatly. <https://aginggreatly.com/best-sports-for-elderly/> Erişim Tarihi: 22.12.2021.
- Akdeniz, M., Yaman, A., Kılıç, S., & Yaman, H. (2010). Aile Hekimliğinde Önlenilebilir Sorunlar: Yaşlılarda Düşmeler. *GeroFam*, 1(1).
- Akgün, N. (1996). *Egzersiz Fizyolojisi*. I.Cilt. İzmir; Ege Üniversitesi Basımevi:229-59.
- Akgün, S., Çebi, M. (2020). Ortaokul öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(71), 652-659.
- Aktın, S. (2020). Emeklilik Sonrası Gündelik Yaşam ve Boş Zaman Pratikleri: Kabul Günleri Örneği. *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, 4(4), 17-39.
- Alici, N. K., & Dönmez, A. A. (2020). A systematic review of the effect of laughter yoga on physical function and psychosocial outcomes in older adults. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 41, 101252.
- Alkan, Ş. B., & Rakıcıoğlu, N. (2019). Kırılgan yaşlılarda beslenme. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(2), 184-189.
- Altın, Z. (2020). Covid-19 pandemisinde yaşlılar. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 30(2), 49-57.
- Altınel, M., & Ardağil Akçakaya, A. (2013). Yaşlılık ve göz. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 29(2), 110-5.
- Altıntaş, D. (2006). *Pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk üzerine etkileri* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Altuğ, F., Yağcı, N., Kitiş, A., Büker, N., & Cavlak, U. (2009). Evde yaşayan yaşlılarda yaşam kalitesini etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 2(1), 48-60.
- American Diabetes Association: Stand position. (2000). *Diabetes and exercise*. *Diabetes Care*, 23 (1), 50-54.
- Anonim, (2011). Türkiye'de Yaşlılık Dönemine İlişkin Beklentiler, T. C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü, (s. 16), Ankara.
- Arpacı, F. (2015). Yaşlı bireylerin yaşam kalitesi açısından günlük yaşam aktivitelerini yapabilme durumunun incelenmesi, *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, (1):46-53 46.

- Arpacı, F. (2015). Yaşlı bireylerin yaşam kalitesi açısından günlük yaşam aktivitelerini yapabilme durumunun incelenmesi, *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, (1):46-53.
- Arslan, M., & Ekren, E. (2017). Yaşlı kişilerin sağlığı ve etkinlikleri için terapi bahçeleri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 361-373.
- Aslan M, Hocaoğlu Ç. Yaşlanma ve yaşlanma dönemiyle ilişkili psikiyatrik sorunlar. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 2017, 7(1): 53-62.
- Aslan, D. (2020). *Aktif yaşlanma kavramı*. <http://www.turkgeriatri.org/halksagligi?id=12> Erişim Tarihi: 16.03.2021.
- Aslan, D., Şengelen, M., & Bilir, N. (2008). Yaşlılık döneminde beslenme sorunları ve yaklaşımlar. *Geriatriderneği eğitim serisi*, 1, 7-14.
- Aslan, M. & Hocaoğlu, Ç. (2017). Yaşlanma ve Yaşlanma Dönemiyle İlişkili Psikiyatrik Sorunlar. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7 (1), 53-62. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/duzcesbed/issue/31210/339576>
- Aslan, R. & Borazan, S. (2019). Yaşlılığa Fizyolojik ve Entelektüel Bakış. *Dergi Ayrıntı*, 6(72), 61-66.
- Atay, E. (2008). *Hekimlerin bedensel etkinliği artırıcı danışmanlık hizmetleri vermelerinin bedensel etkinlik düzeyi üzerine etkileri*. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, Antalya.
- Austin, D. R., (2013). *Therapeutic Recreation: Processes and Techniques*, 7th. Edition, Sagamore Publishing, Urbana.
- Avcı, K. ve Avşar Z. (2016). Dijital sağlık oyunları. *TRT Akademi*. 2016;1(2):474-486.
- Aydın, İ. ve Tütüncü, Ö. (2017). Yaşlılık ve rekreasyon. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 28(2), 315-321.
- Aydiner Boylu, A. ve Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam kalitesi ve göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 8(15), 137-150.
- Aydiner Boylu, A. ve Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam kalitesi ve göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 8(15), 137-150.
- Babyak, M. Et al. (2000). 'Majör Depresyonda Egzersiz Tedavisi: 10 Aylık Terapötik Faydasının Korunması.' *Psikosomatik Tıp*, 62: 633-638.
- Bakoğlu, E., & Yetkin, A. (2000). Hipertansiyonlu hastaların öz-bakım gücünün değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 4(1), 41-49.
- Barbour, K., Blumenthal, A. & James, A. (2005). Yaşlı Yetişkinlerde Egzersiz Eğitimi ve Depresyon. *Yaşlanmanın Nörobiyolojisi*, 26.1: 119-123.
- Bartlett, S. J., Moonaz, S. H., Mill, C., Bernatsky, S., & Bingham, C. O. (2013). Yoga in rheumatic diseases. *Current rheumatology reports*, 15(12), 1-8.
- Baş, Ş. A. (2019). *Evde yaşayan yaşlıların aktif yaşlanma ve yaşam kalitesi yönünden değerlendirilmesi: Nazilli örneği* (Master's thesis, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Bayrak, F. (2018). *Yaşlılık olgusuna sosyolojik bir yaklaşım*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baysal, A. (1994). *Yaşlılık ve Beslenme*. Ankara: Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını:7.
- Baysan, N. P. (2008). *Yaşlıların Yaşlılık Algısı ve Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler*. Uzmanlık Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Manisa.
- Beğner, T., & Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik gelişim*, 25(3), 1-3.
- Belchior, P., Marsiske, M., Sisco, S. M., Yam, A., Bavelier, D., Ball, K. ve Mann, W. C. (2013). Video game training to improve selective visual attention in older adults. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1318–1324.
- Bilir, N. (2018). *Yaşlılık ve Solunum Hastalıkları*. İçinde Bölüm 1: Yaşlılık Tanımı, Yaşlılık Kavramı, Epidemiyolojik Özellikler. TÜSAD Eğitim Kitapları Serisi.
- Birtane, M., Tuna, H., Ekuklu, G., Uzunca, K., Akçi, C. ve Kokino, S. (2000). Edirne Hüzurevi sakinlerinde yaşam kalitelerine etki eden etmenlerin incelenmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 3(4):141-145.
- Bosma, E. S., Giezen-Biegstraaten, L. M. G. J., de Ruiter, P., Spaltman, M., & Stephan, C. (2000). Seniors and technology. *Groningen, Kittz*, 16-22.
- Bülent Yılmaz Blog. <https://bulentyilmazblog.wordpress.com/2017/07/21/kufeniyoruz-ya-da-yaslilik-ve-okuma-uzerine/> Erişim Tarihi: 03.09.2021.
- Can, E. (2015). Boş zaman, rekreasyon etkinlik ve turizm ilişkisi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 1-17.
- Canatan, A. (2018). *Gerontolojiye giriş. Özmete*, E. ve Canatan A. (Editörler), Temel Gerontoloji içinde (14-24). Ankara: Hedef Yayıncılık.
- Cemali, M., Cemali, Ö., & Zafer, E. (2018). Nutritional status, physical performance and fatigue in geriatrics. *Clinical Nutrition*, 37, S180.
- Ceylan, H. (2015). *Yaşlılık ve refah devleti*, İstanbul: Açılım Kitap Yayıncılık.
- Chalise, H. N. (2019). Aging: basic concept. *Am J Biomed Sci & Res*, 1(1), 8-10.
- Chodzko-Zajko W.J., Proctor D.N., Fatarone Singh M.A., Minson C.T., Nigg C.R., Salem G.J., Skinner J.S. (2009). Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Med Sci Sports Exerc*, 41:1510-1530.
- Cress, Elaine, et al. (2005). Yaşlı yetişkin popülasyonlarında fiziksel aktivite programları ve davranış danışmanlığı için en iyi yöntemler. *Yaşlanma ve Fiziksel Aktivite Dergisi*, 13.1: 61-74.
- Çakar, M. & Kadioğlu, H. (2021). Aktif Yaşlanma ve Oyun. *Journal of Education and Research in Nursing*.
- Çetin, A. (2002). Yaşam kalitesi ve rehabilitasyon. *Geriatri, HU Geriatrik Bilimler Araştırma ve Uygulama Merkezi, Turgut Yayıncılık, İstanbul*, 218-221.
- Çiçek, B., Şahin, H., & Erkal, S. (2021). Yaşlıların Aktif Yaşlanma Tecrübeleri: Nitel Bir Çalışma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(33), 369-397.
- Çiçek, B., Şahin, H., & Erkal, S. (2021). Yaşlıların Aktif Yaşlanma Tecrübeleri: Nitel Bir Çalışma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(33), 369-397.

- Daniş, M. Z. (2020). *Yaşlılık, yoksulluk ve yalnızlık*. http://www.gebam.hacettepe.edu.tr/sosyal_boyut/yaslilik_yoksuluk_yanlizlik.pdf adresinden erişilmiştir. Erişim Tarihi: 14.03.2021.
- De Guzman, A. B., Shim, H. E., Sia, C. K. M., Siazon, W. H. S., Sibal, M. J. A. P., Siglos, J. B. L. C., & Simeon, F. M. C. (2011). Ego integrity of older people with physical disability and therapeutic recreation. *Educational Gerontology*, 37(4), 265-291.
- Dedeli, O., Fadilolu, C., & Bor, S. (2009). Validity and reliability of a Turkish version of the Fecal Incontinence Quality of Life Scale. *Journal of Wound Ostomy & Continence Nursing*, 36(5), 532-538.
- Demir, G., & Alpulla, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetiminin Değerlendirilmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 94-102.
- Demirbaş, S. (2018). *Yaşlılıkta sosyal ilişkiler*. A. Canatan ve E. Özmete (Ed.). Temel Gerontoloji kitabı içinde. Ankara: Hedef CS Basım Yayın.
- Dijital Oyunlar Raporu. (2019). <https://www.guvenlioyna.org.tr/dosya/SSIZp.pdf> Erişim Tarihi: 14.10.20221.
- Douglas, S., James, I., Ballard, C. (2004). Non-Pharmacological interventions in dementia. *Adv Psychiatr Treat*, 10, 171-177.
- Dunphy, K., Baker, F. A., Dumaresq, E., Carroll-Haskins, K., Eickholt, J., Ercole, M., ... & Wosch, T. (2019). Creative Arts Interventions to Address Depression in Older Adults: A Systematic Review of Outcomes, Processes, and Mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 9, 2655.
- Dupuis, S. & Smale, B. (1995). An examination of the relationship between psychological wellbeing and depression and leisure activity participation among older adults. *Society and Leisure*, 18, 67-92.
- Duran, E., & Özen, N. E. (2018). Türkçe derslerinde dijital okuryazarlık. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(2), 31-46.
- Dustman, R. E., Emmerson, R. Y., Steinhaus, L. A., Shearer, D. E. ve Dustman, T. J. (1992). The effects of videogame playing on neuropsychological performance of elderly individuals. *Journal of Gerontology*, 47(3), P168-P171.
- Dünya Sağlık Örgütü (2020). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia> Erişim Tarihi: 25.11.2021.
- Erbil, D. D. & Hazer, O. (2020). Kuşaklararası Dayanışma Açısından Yaşlıların Dijital Okuryazarlık Deneyimleri Üzerine Nitel Bir Çalışma. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2), 271-297.
- Erdoğan, A. A. (2016). Yaşlılık döneminde işitme kaybı ve işitme kaybına yaklaşımlar. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(1).
- Ergün, M. (2013) Yaşlılık ve egzersiz. *Spor Hekimliği Dergisi*, 48 (4). S.131-138.
- Ertüzün, E., & Fişekçioğlu, B. (2013). Kırsal Alanlarda Yapılan Rekreatif Faaliyetlerin Bölgede Yaşayanlara Etkisi. *KOP Bölgesi Üniversiteler Birliği Bildirisi Sempozyum Kitabı*, 407-409.
- Eti Aslan, F. Ve Olgun, N. (2017). *Fizyopatoloji*. Ankara: Akademisyen Tıp Kitapevi. 364-367.
- Fiessel, W., Kulyk, M.R., Peel, B., Pfeifer, S., Robert, J-A. & Statler, K. (2013). Aging in Place: A Saskatchewan Perspective. SIHL Group Project.

- Fisher, B. J., & Specht, D. K. (1999). Successful aging and creativity in later life. *Journal of Aging Studies*, 13(4), 457-472.
- Fuelscher, I., Hyde, C., Efron, D., & Silk, T. J. (2021). Manual dexterity in late childhood is associated with maturation of the corticospinal tract. *Neuroimage*, 226, 117583.
- Galip, A. (2017). Yaşlanmada fiziksel aktivite ve egzersizin yeri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 271-280.
- Gitmez, Ş. K. (2000). *Yaşlıların farklı kentsel koşullarda yaşam uyumları eğilimleri, tutum ve davranışları*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Godbey, G., Crawford, D. W., & Shen, X. S. (2010). Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 111-134.
- Görgün Baran, A. (2016). *Yaşlılıkta sosyal izolasyon ve yalnızlık*. Ceylan, H. (Editör), Yaşlılık Sosyolojisi içinde (77-96). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gözübatık Çelik, R. G., Küçüköğlü, H., Çoban, E., Şenadım, S., & Köksal, A. (2020). Seksen Yaş Üstü Varfarin Kullanan İnme Tanılı Hastalarda Prognoz: Klinik Gözlem. *Turkish Journal of Neurology/Turk Noroloji Dergisi*, 26(1).
- Guccione, A. A., Avers, D., & Wong, R. (2011). *Geriatric physical therapy-ebook*. Elsevier Health Sciences.
- Gümüş, H., (2016). *Rekreasyonel Alanların Kullanım Etkenlerinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gümüşgöl, O., & Aydoğan, R. (2020). Yeni tip koronavirüs-covid 19 kaynaklı evde geçirilen boş zamanların ev içi rekreatif oyunlar ile değerlendirilmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 107-114.
- Günay, M., Tamer, K., & Cicioğlu, İ. (2006). *Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Gürbüz, B., Çimen, Z., & Aydın, İ. (2018). Serbest zaman ilgilenim ölçeği: Türkçe formu geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 256-265.
- Gürsoy Çuhadar, S. & Lordoğlu, K. (2016). Demografik dönüşüm sürecinde Türkiye'de yaşlanma ve sorunlar. *Journal of Faculty of Political Science*. (54):63-80.
- Güven, M., Yeşil, S. (2011). *İşletmelerde zaman yönetimi*, 2. Baskı, Çağdaş Yönetim Yaklaşımları İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar. İstanbul: Beta Basım A.Ş.
- Haller, M., Hadler, M., & Kaup, G. (2013). Leisure time in modern societies: A new source of boredom and stress?. *Social indicators research*, 111(2), 403-434.
- Han, J. H., Park, K. M., & Park, H. (2017). Effects of laughter therapy on depression and sleep among patients at long-term care hospitals. *Korean Journal of Adult Nursing*, 29(5), 560-568.

- Harris M. (1996). The ageing athlete. In: Harris M, Williams C, Stanish WD, Micheli LJ (eds.) Oxford Textbook of Sports Medicine. 1st edition. New York; Oxford University Press; 596-619.
- Hazar, A., (2014). Rekreasyon ve Animasyon. (4nd ed.). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hazer, O., & Özşungur, F. (2017). Başarılı yaşlanma ölçeği (BYÖ) Türkçe versiyonu. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 4, 184-206.
- Hooper, L., Bunn, D., Jimoh, F. O., & Fairweather-Tait, S. J. (2014). Water-loss dehydration and aging. *Mechanisms of Ageing and Development*, 136, 50-58.
- Hubball, H., & Reddy, P. (2015). Impact of walking football: Effective team strategies for high performance veteran players. *Journal of Sports Pedagogy and Physical Education*, 6(1), 13-27.
- Hwang, P. W. N., & Braun, K. L. (2015). The effectiveness of dance interventions to improve older adults' health: a systematic literature review. *Alternative therapies in health and medicine*, 21(5), 64.
- İlerigelen, B. (2010). Heart failure in elderly. *Turkish Journal of Geriatrics*, 13(2).
- İnce, A. (2012). *Yaşlanma döneminde dini hayat (sakarya ili-merkez ilçeler örneği)*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- İstanbul Büyükşehir Belediyesi, (2009). <https://saglik.ibb.istanbul/wp-content/uploads/2015/03/demansl%C4%B1-y%C4%B1llara-de%C4%9Fer-katan-aktiviteler.pdf> Erişim Tarihi: 20.12.2021.
- James, B.D., Boyle, P.A., Buchman, A.S., Barnes, L.L., & Bennett, D.A. (2011). Life space and risk of Alzheimer disease, mild cognitive impairment, and cognitive decline in old age. *Am J Geriatr Psychiatry*, 19(11), 961-969.
- Jensen, G. L., McGee, M., & Binkley, J. (2001). Nutrition in the elderly. *Gastroenterology Clinics of North America*, 30(2), 313-334.
- Johnson, C. D. (2000). Therapeutic recreation treats depression in the elderly. *Home Health Care Services Quarterly*, 18(2), 79-90.
- Jones, C. M., Scholes, L., Johnson, D., Katsikitis, M. ve Carras, M. C. (2014). Gaming well: Links between videogames and flourishing mental health. *Frontiers in Psychology*, 5(260).
- Kaba, İ. C. (2009). *Türkiye'de Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonu'nun Mevcut Durumu ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kalkınma Bakanlığı. (2014). Onuncu Kalkınma Planı 2014-2018, Yaşlanma. https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2018/10/10_Yaslanma.pdf Erişim Tarihi 17.11.2021.
- Kalyon, T. A. (1995). *Spor Hekimliği, Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları*. III. Baskı, GATA Basımevi, Ankara; pp 7-23.
- Kaneda, K., Sato, D., Wakabayashi, H., Hanai, A., Nomura T. (2008). A comparison of the effect of different water exercise programs on balance ability in elderly people. *Journal of Aging and Physical Activity*, 16, pp:381-392.

- Kaplanoğlu, A.Y. (2012). Yaşlı Sağlığı, T.C Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile Eğitim Programı, ISBN: 978-605-4628-06-3, İstanbul.
- Karadakovan, A. (2014). *Yaşlı Sağlığı ve Bakım*. Akademisyen Ankara: Tıp Kitabevi).
- Karaküçük, S. (2016). *Rekreasyon Bilimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., (2012). *Terapatik Rekreasyon*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., ve Akgül, B. M. (2016). *Ekorekreasyon: Rekreasyon ve Çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karatosun, H. (2008). *Egzersiz ve Spor Fizyolojisi*, Altıntuğ Matbaası, Isparta.
- Kaul, P., Adolph, H., & Fröhlich, A. (1994). *Sport im Altenheim*. Gesamthochschul-Bibliothek, Kassel.
- Kılıç, D., Gülnaz, A. T. A., & Hendekci, A. Yaşlılık Döneminin Önemli Sağlık Sorunlarından Biri: Düşme ve Düşmeyi Etkileyen Faktörler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2).
- Ko, H. J., & Youn, C. H. (2011). Effects of laughter therapy on depression, cognition and sleep among the community-dwelling elderly. *Geriatrics & gerontology international*, 11(3), 267-274.
- Kraus, R. (1998). *Recreation and Leisure in Modern Society*. Jones & Bartlett Publishers, Inc., USA.
- Krustrup, P., Dvorak, J., Junge, A., & Bangsbo, J. (2010). Executive summary: The health and fitness benefits of regular participation in small-sided football games. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20, Special issue; Football For Health, 132–135.
- Kubat Bakır, G., & Akın, S. (2019). Yaşlılıkta kronik hastalıkların yönetimi ile ilişkili faktörler. *Sağlık ve Toplum*, 29(2), 17-25.
- Kula, S., & Çakar, B. (2015). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Bartın Üniversitesi İİBF Dergisi*, 6(12), 191-210.
- Kurap Öcebe, D., Kolcu, M. & Uzun, K. (2019). Müzik Terapi ve Yaşlı Sağlığı. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 1(2), 112-115.
- Kurt, G., Beyaztas, F., & Erkol, Z. (2010). The problems of aged people and the life satisfaction. *Turkish Journal of Forensic Medicine*, 24(2), 32-39.
- Kurumu, T. D. (2021). TDK. *Türkçe Sözlük*.
- Kül Avan, S. (2016). *Boş zaman ve rekreasyon pazarlaması*. İçinde Yılmaz, İ. (Editör).
- Langhammer, B., Bergland, A., & Rydwik, E. (2018). The importance of physical activity exercise among older people. *BioMed research international*.
- Lecovich, E. (2014). Aging in place: From theory to practice. *Anthropological Notebooks*, 20(1): 21-33.
- Lee, H., Kim, S. H., Lee, S. C., Kim, S., Cho, G. C., Kim, M. J., ... & Han, C. (2018). Severe injuries from low-height falls in the elderly population. *Journal of Korean medical science*, 33(36).
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet*, 380(9838), 219-229.

- Lee, P. G., Jackson, E. A., & Richardson, C. R. (2017). Exercise prescriptions in older adults. *American family physician*, 95(7), 425-432.
- Levinger, P., & Hill, K. D. (2021). Are the Recommended Physical Activity Guidelines Practical and Realistic for Older People With Complex Medical Issues?. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 44(1), 2-8.
- Lök, N., Buldukoğlu, K. (2014). Demansta bilişsel aktiviteyi artırıcı psikososyal uygulamalar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 6(3), 210-216.
- Lutz, H. (2011). Life Kinetik&Wetenschappelijk onderzoek research en samens-telling. *Ebenhausen, Seminarzentrum Isartal*, 1-8.
- Mannell, R.C. (1999). "Older Adults, Leisure, and Wellness", *Journal of Leisure-ability*, 26(2) 3-10.
- Mass D.P. & Reider B. (2007). El ve El Bileği. s.101-159. İçinde: Reider B, editör. Ortopedik Fizik Muayene. Ankara, Güneş Tıp Kitabevleri.
- Mazzeo R. S., Cavanach P., Evans W. J. (1998). ACSM position stand on exercise and physical activity older adults. *Med Sci Sports Exerc*; 30:992-1008
- McPhee, J. S., French, D. P., Jackson, D., Nazroo, J., Pendleton, N., & Degens, H. (2016). Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. *Biogerontology*, 17(3), 567-580.
- Menner, A. L. (2003). *A pocket guide to the ear*. Thieme.
- Millî Eğitim Bakanlığı, (2008). http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Sosyal%20Ve%20K%C3%BClt%C3%BCrel%20Aktivite%20Organizasyonu.pdf Erişim Tarihi: 12.12.2021.
- Millî Eğitim Bakanlığı, 2016. http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller/Aktivite%20ve%20U%C4%9Fra%C5%9F%20Terapisi.pdf Erişim Tarihi: 12.12.2021.
- Moody, H. R., & Sasser, J. R. (2012). A life course perspective on aging. *Aging: Concepts and controversies*.
- Mora-Ripoll, R. (2010). The therapeutic value of laughter in medicine. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 16(6).
- Muchiri, W. A., Olutende, O. M., Kweyu, I. W., & Vurigwa, E. (2018). Meaning of physical activities for the elderly: a review. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 6(3), 79-83.
- Murphy, H. (2003). Exploring leisure and psychological health and wellbeing: some problematic issues in the case of Northern Ireland. *Leisure Studies*, 22, 37-50.
- Müftüler, H. G. (2018). İstanbul'da yaşlılık ve yaşlılığın yapısal değişimi, *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(1), s.58-80.
- Nazlı, A. (2016). Yaşlanma, birey ve toplum: Yaşlanmaya sosyolojik bakış. *Ege Tıp Dergisi*, 55.
- O'Brien Cousins, S. (2005). Active Living Coalition for Older Adults. *Overcoming Ageism in Active Living*. Brampton, ON.
- Önalgil, S. (2012). *55 yaş ve üzeri bireylerde fiziksel aktivitenin, algılanan sosyal destek ve iyi olma durumuna etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özerdoğan, Ö., Yüksel, B., Çelik, M., Oymak, S., & Bakar, C. (2018). Associated factors affecting the quality of life of the elderly. *Turkish Journal of Public Health*, 16(2), 90.

- Özkeran, F. (2000). Hipertansiyonun etiopatogenezi. *Türkiye Klinikleri Kardi-yoloji Dergisi*, 13, 329-332.
- Özkan, H., Yalvarmış, F., Güler, M., Çalışkan, T., Türker, S., & Sunay, F. B. (2006). Yaşlı nüfusun sosyodemografik özellikleri: Pamukçu kasabası, Balıkesir.
- Özkan, R.T. (2018). *Yöneticilerin işyeri rekreasyon farkındalık algılarının ve et-kinliklere katılımlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniver-sitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özkan, Y. ve Purutçuoğlu, E. (2010). Yaşlılıkta teknolojik yeniliklerin kabulünü etkileyen sosyalizasyon süreci. *Aile ve Toplum*, 6(23), 37-46.
- Özkul, M. & Kalaycı, I. (2015). Türkiye'de Yaşlılık Çalışmaları. *Sosyoloji Konfe-ransları*, 52 (2), 259-290.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılmama neden-leri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.
- Öztürk, Y. (2018). Yerel halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının belir-lenmesi üzerine bir araştırma: Çankırı örneği. *Social Sciences Studies Jour-nal*, 4(19), 2056-2063.
- Öztürk, Y. (2020). *Dijital okuryazarlık hakkında lise öğrencilerinin kendilerine ve anne-babalarına yönelik görüşleri Kırkkale ili örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Peeters, M. A. ve Rutte, C. G. (2005). Time management behavior as a modera-tor for the job demand-control interaction. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10, 64-75.
- Pehlivan, S., & Karadakovan, A. (2013). Yaşlı bireylerde fizyolojik değişiklikler ve hemşirelik tanılması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergi-si*, 2(3), 385-395.
- Pehlivan, S., & Karadakovan, A. (2013). Yaşlı Bireylerde Fizyolojik Değişiklikler ve Hemşirelik Tanılması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2(3), 385-395).
- Peker, A. G. C. & Urgan, M. (2014). Yaşlılık döneminde beslenme. *Türkiye Kli-nikleri Journal of Family Medicine Special Topics*, 5(6), 30-35.
- Peterson, C. A., & Stumbo, N. J. (2000). *Therapeutic recreation program design: Principles and procedures*.
- Pınar, R. (2001). Huzurevi dışında yaşayan yaşlıların yaşam doyumları farklı-lığı. *Türk Hemşireler Dergisi*, 51, 10-18.
- Raguso, C. A., Kyle, U., Kossovsky, M. P., Roynette, C., Paoloni-Giacobino, A., Hans, D., ... & Pichard, C. (2006). A 3-year longitudinal study on body composition changes in the elderly: role of physical exercise. *Clinical nutri-tion*, 25(4), 573-580.
- Rubino M., Jin J., Gramlich L. (2020). Nutritional Assessment in Adults. İçin-de *Encyclopedia of Gastroenterology* (2nd., pp. 709-716). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801238-3.66042-7>
- Russell, R. V. (2017). *Pastimes: The context of contemporary leisure*. (6.Basım.). IL, ABD: Sagamore Publishing, 17.
- Sabin, K. L. (2005). "Older Adults and Motivation for Therapy and Exercise." *Top Geriatr Rehabil*; 21(3):215-20.

- Sampaio, A., Marques-Aleixo, I., Seabra, A., Mota, J., Marques, E., & Carvalho, J. (2020). Physical fitness in institutionalized older adults with dementia: association with cognition, functional capacity and quality of life. *Aging Clinical and Experimental Research*, 32(11), 2329-2338.
- Santrock, J.W. (2012). *Yaşam boyu gelişim*. Çeviri Editörü: G. Yüksel, Ankara: Nobel Yayınları.
- Saraç, Z. F. (2017). *Yaşlılık ve diyabet el kitabı*. İzmir.
- Sarıoğlu, H. ve Ertuğrul, İ. (2001). Yaşlıların el sanatları faaliyetleri üzerine bir araştırma. V. Kalınkara (Ed.). *I. Ulusal Yaşlılık Kongresi* s.117-194. Ankara: Yaşlı Sorunları Araştırma Derneği Yayını.
- Sarvari, R. (2014). *Yaşlılarda Uygulanan 3 Ay Süreli Gövde Denge Egzersizlerinin Bazı Parametreler Üzerine Etkisi*. (Doctoral dissertation, Doktora Tezi. Ankara. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Satish, P. D. (2012). Laughter therapy. *Journal of Pharmaceutical and Scientific Innovation*, 1(3), 23-4.
- Saygun, M. ve Eser, E. (2012). *Yaşlılık döneminde algılanan sağlık ve yaşamın niteliği*. Halk Sağlığı Uzmanları Derneği, Palme Yayıncılık.
- Sevil, T. (2015) *Terapötik Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Sexton, P., & Smith, C. (2017). Drama is for Life! Recreational Drama Activities for the Elderly in the UK. *Text Matters: a journal of literature, theory and culture*, (7), 273-290.
- Sgarbieri VC, Pacheco MTB. (2017). Healthy human aging: Intrinsic and environmental factors. *Brazilian Journal of Food Technology*. 20:1-23.
- Shikimoto, R., Nakaaki, S., Sato, J., Sato, H., & Mimura, M. (2020). Comparison of various items of the quality of life in Alzheimer's disease scale (QOL-AD) in patients with mild or moderate stages of dementia: a cross-sectional study. *Psychogeriatrics*, 20(6), 926-928.
- Skingley, A., Martin, A., & Clift, S. (2016). The contribution of community singing groups to the well-being of older people: Participant perspectives from the United Kingdom. *Journal of Applied Gerontology*, 35(12), 1302-1324.
- Song, C. S., Lee, J. H., & Han, S. W. (2016). Test-retest reliability of the safe driving behavior measure for community-dwelling elderly drivers. *Journal of physical therapy science*, 28(6), 1716-1719.
- Soyuer, F. ve Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15 (3), 219-224.
- Spor Kuralları. <https://www.sporkurallari.ozetbilgiler.com/shuffleboard-disk-i-teleme> Erişim Tarihi: 14.12.2021
- Spracklen, K. (2015). Digital Leisure, The Internet And Popular Culture: Communities and Identities In A Digital Age. Basingstoke, Hampshire: Palgrave Macmillan
- Stevens-Ratchford, R. G. (2016). Ballroom dance: Linking serious leisure to successful aging. *The International Journal of Aging and Human Development*, 83(3), 290-308.

- Sucuoğlu, N. (2012). *Lefkoşa merkezde yaşayan yaşlıların günlük yaşam aktivitelerini sürdürme ve depresyon yaşama durumları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti.
- Suomi, R., & Koceja, D. M. (2000). Postural sway characteristics in women with lower extremity arthritis before and after an aquatic exercise intervention. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 81(6), 780-785.
- Şahin, G. (2010). Yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi değerlendirme yöntemleri. *Turkish Journal of Geriatrics*, 14 (2): 172-178.
- Şentürk, M. (2017). Bir yaşam alanı olarak kentte yaşlanmak: İstanbul Örneği. *GeroTalks 6*. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Edebiyat Fakültesi.
- Tavares, B. B., Moraes, H., Deslandes, A. C., & Laks, J. (2014). Impact of physical exercise on quality of life of older adults with depression or Alzheimer's disease: a systematic review. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 36, 134-139.
- Taylor, D. (2014). Physical activity is medicine for older adults. *Postgraduate medical journal*, 90(1059), 26-32.
- Tezcan, M. (1982). Sosyolojik açıdan boş zamanları değerlendirme. Ankara: A. Ü Yayınları.
- Tiedemann, A., Sherrington, C., Close, J. C., & Lord, S. R. (2011). Exercise and Sports Science Australia position statement on exercise and falls prevention in older people. *Journal of science and medicine in sport*, 14(6), 489-495.
- Tiedemann, A., Sherrington, C., Close, J. C., & Lord, S. R. (2011). Exercise and Sports Science Australia position statement on exercise and falls prevention in older people. *Journal of science and medicine in sport*, 14(6), 489-495.
- Topsakal, N. S. (2011). *Egzersiz. "Aile Hekimleri İçin Yaşlı Sağlığında Bütüncül Yaklaşım" içinde* (Doctoral dissertation, ed). S. Serap Çifçili 1. Baskı, İstanbul, Deomed).
- Tourani, S., Behzadifar, M., Martini, M., Aryankhesal, A., Taheri Mirghaed, M., Salemi, M., ... & Bragazzi, N. L. (2018). Health-related quality of life among healthy elderly Iranians: a systematic review and meta-analysis of the literature. *Health and quality of life outcomes*, 16(1), 1-9.
- Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Aoyagi, Y., Bell, R. C., Croteau, K. A., De Bourdeaudhuij, I., ... & Blair, S. N. (2011). How many steps/day are enough? For older adults and special populations. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 8(1), 1-19.
- Tufan, İ. (2011). Demografik yapı ışığında Türkiye'de yaşlılığa ilişkin sosyal politikalar, *Yaşlılar İçin Sosyal Politika Gündemi Konferans Kitabı*, Ankara Üniversitesi Yaşlılık Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayını, Ankara (s.19-38).
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2020). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yaslılar-2020-37227> Erişim Tarihi: 02.01.2022
- Türkiye Psikiyatri Derneği. (2009). *Türkiye'de yaşlıların ruhsal durumu: depresyon ve demans yaşlıların kaderi mi, yoksa önlenilebilir bir durum mu?* <https://psikiyatri.org.tr/basin/268/turkiye-de-yaslıların-ruhsal-durumu-depresyon-ve-demans-yaslıların-kaderi-mi-y> Erişim Tarihi: 02.02.2022.

- Vasunilashorn, S., Steinman, B.A., Liebig, P.S. & Pynoos, J. (2012). Aging in place: Evolution of a research topic whose time has come. *Journal of Aging Research*, 12: 1-6. doi:10.1155/2012/120952
- Volkert, D., Beck, A. M., Cederholm, T., Cruz-Jentoft, A., Goisser, S., Hooper, L., ... & Bischoff, S. C. (2019). ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Clinical nutrition*, 38(1), 10-47.
- Wang, X. (2018). *The Impact of Health Conditions on Elderly Driving: A National-Level Longitudinal Study Using the Health and Retirement Study* (No. 18-03643).
- WHO. World Health Organization. (2011). Noncommunicable diseases country profiles 2011. http://www.who.int/nmh/publications/ncd_profiles_report.pdf. Erişim Tarihi:22.06.2021
- Willenheimer, R., & Swedberg, K. (Eds.). (2003). *Tailoring Heart Failure Therapy*. Taylor & Francis.
- Wojtek JC, David N, Maria AFS, et al. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7):1510-30.
- Wold, J. F. H., Ruiter, J. H., Cornel, J. H., Vogels, R. L. C., & Jansen, R. W. M. M. (2015). A multidisciplinary care pathway for the evaluation of falls and syncope in geriatric patients. *European Geriatric Medicine*, 6(5), 487-494.
- Yağcı, P. (2015). *Lisans düzeyinde rekreasyon bölümü müfredatlarının incelenmesi ve örnek müfredat çalışması* (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Yaman, H. (2003). Yaşlılarda Sporun Fonksiyon Kaybına Etkisi. *Türk Geriatri Dergisi*.
- Yannakoulia, M., Ntanasi, E., Anastasiou, C. A., & Scarmeas, N. (2017). Frailty and nutrition: From epidemiological and clinical evidence to potential mechanisms. *Metabolism*, 68, 64-76.
- Yaşar, Ö., Avcı, N. (2020). Değişen yaşlılık algısı: COVİD-19 ile damgalanan yaşlılar. *Turkish Studies*, 15(4), 1251-1273.
- Yavuz, E. ve Tarlakazan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mobil oyun profili ve oynama alışkanlıkları. *AÇÜ Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 149-163.
- Yavuz, O., & Yavuz, Y. (2018). Huzurevindeki yaşlı bireylere oynatılan zekâ oyununun yaşlıların bilişsel becerilerine, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 127-141.
- Yücel, H., & Bumin, G. (2010). El fonksiyonundaki yaşa bağlı değişimin cinsiyete göre incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 24(1), 9-12.
- Yüksel, M. Y., Dinçer, F., Büyükköse, H. T., & Lale, Z. (2014). Yaşlıların boş zaman değerlendirme üzerine bir inceleme. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 107-114.
- Zhang, J. G., Ishikawa-Takata, K., Yamazaki, H., Morita, T., & Ohta, T. (2006). The effects of Tai Chi Chuan on physiological function and fear of falling in the less robust elderly: an intervention study for preventing falls. *Archives of gerontology and geriatrics*, 42(2), 107-116.