

AKTİF

Ruhunu hep genç tutanların dergisi
Magazine voor die van jong van geest zijn

Temmuz 2020 | Sayı: 02
Juli 2020 | Nummer: 02



Alzheimer Yaz Konseri - Sezon Kapanışı
Alzheimer zomerconcert - Seizoensafsluiting



Uzaktan Eğitim - Colleges op afstand



Röportaj: Interview: Özlem Kaymaz

'Başa Dönüp Olayları Değiştiremeyiz, Ancak Şu An Yaptıklarımız İle Sonucu Şekillendirebiliriz.'
"Ons verleden kunnen we niet veranderen, onze toekomst wel"



Alea Care, De beste thuiszorgorganisatie

**En İyi
Evde Bakım Kuruluşu:**



Hayatınıza Kaldığınız Yerden Devam Edin

AC | ALEA **En İyi Evde Bakım Kuruluşu:**

Vervolg je leven waar het stil bleef.

Alea Care; de beste thuiszorgorganisatie.

**Alea Care, Tüketici Sendikası tarafından yapılan değerlendirme sonucunda
"En İyi Evde Bakım Kuruluşu" seçildi**



Alea Care is door de consumentenbond als de beste thuiszorgorganisatie gekozen.

Evde bakım hizmeti veren 50 kuruluşu mercek altına alan Tüketici Sendikası, söz konusu kuruluşları güvenli ve iyi bakım hizmeti vermeleri hususunda birbirleriyle karşılaştırdı. Bu testin ilk turunda sadece Alea Care'in bütün şartlara uyduğu belirlendi. Diğer 49 kuruluşun ise şartlara uymadığı açıklandı.

Sağlık alanındaki "Kalite Sistem Belgelendirme" konusunda 19 yıllık deneyimiyle Alea Care'in temelini atan başarılı yönetici Murat Ersoy, konuyla ilgili değerlendirmede bulundu. Ersoy, "Pek çok sağlık kuruluşu iyi çalışıyor; ancak bir gün geldi ve ben bu hizmetin daha farklı ve iyi yapılması gerektiğini düşündüm. Kısa bir süre sonra uzman arkadaşlarımla birlikte Alea Care'i kurdum. Müşteriler, sadece mükemmel bakım istiyor." dedi.

De Consumentenbond vergeleek onlangs 50 thuiszorgorganisaties: Welke organisaties voldoen aan de regels voor veilige en goede zorg? Alea Care voldoet in dit onderzoek vrijwel als enige aan de eisen. 48 andere organisaties voldoen niet aan de eisen.

In 2016 zette Murat Ersoy de eerste bouwsteen voor Alea Care. Met zijn 19 jaar aan ervaring als bedrijfsadviseur van verschillende zorginstanties heeft Ersoy het één en ander gezien. De toedracht legt hij kort uit: 'Bij veel zorgorganisaties gaat het goed, maar op een gegeven moment dacht ik: dit moet anders & beter kunnen.' Kort daarna richtte Ersoy samen met andere professionals Alea Care op. "Cliënten willen simpelweg uitstekend zorgverlening", vertelt Ersoy. Dit zal onze blijvende aandacht hebben. Er is nog een wereld te winnen".

"We hebben Alea Care opgebouwd op het fundament: wij kunnen het beter", zegt Ersoy. Alea Care's zorgprofessionals hebben deskundigheid o.a. in dementie, autisme, hechtingsstoornissen, culturele achtergrond bij ouderen en jong volwassenen. We bieden Huishuishoudelijke hulp, Begeleiding en Jeugdzorg op dit moment aan niet alleen in de grotere steden zoals in Amsterdam, Den Haag en Utrecht, maar ook in Haarlem, Zaanandam, en Almere.

Maar bescheidenheid is op z'n plaats: "we zijn er nog niet. Ook wij moeten waken dat we ons werk goed doen; hard werken en onze visie waarborgen."



Yıl / Jaar
2020

Sayı / Nummer
02

Aktif Dergisi Stichting Diversiteitsland
Vakfı adına senede bir çıkarılan dergidir.
Aktif Magazine is een jaarlijkse uitgave van
Stichting Diversiteitsland

İmtiyaz Sahibi / Uitgever:
Salih Türker (Directeur Stichting
Diversiteitsland)

Genel Yayın Yönetmeni
Hoofdredacteur
Gülşen Yılmaz

Yayın Editörü
Vormgever
Seda Sözügeçer

Tercüman
Vertaler
Gizem Kara Öz

Görsel Yönetmen
Beeld Redacteur
Özge Şen Lafçı

Yazarlar
Schrijvers
Prof. Dr. Oğul Zengingönül
Öğr. Gör. Uzm. Gerontolog Faruk Yaşar Gürdal
Gülşen Yılmaz
Fatoş İpek
Gamze Alpan
Demet Adıgüzel

İdare Merkezi / Kantoor adres
Stichting Diversiteitsland
Timorplein 50
1094 CC Amsterdam

Yazışma Adresi / Post adres
Stichting Diversiteitsland
Postbus 92073
1090 AB Amsterdam
info@diversiteitsland.nl
+31 20 8932481 (WhatsApp)

Dağıtım / Verspreiding
Hollanda Geneli / Heel Nederland
Sosyal Medya / Social Media

Twitter @diversland @vitaleouderen
Facebook @diversiteitsland, @vitaleouderenraad
Instagram @vitaleouderenraad
YouTube @diversiteitsland @Vitale Ouderenraad

Reklam Adresi / Advertentie
Stichting Diversiteitsland
info@diversiteitsland.nl
+31 20 8932481

Dergimizde yer alan yazı, karikatür ve
görseller isim belirtilmek suretiyle
kullanılabilir.

Het is toegestaan om, zonder voorafgaande
toestemming van de redactie, gepubliceerde
artikelen, afbeeldingen en strips te
verspreiden mist de bron wordt vermeld.

İçindekiler

Inhoudsopgave

6



Öğr. Gör. Faruk Yaşar Gürdal

Yeni Yüzyılın Bilimi

"Gerontoloji / Yaşlılık Bilimi"

*De wetenschap van de nieuwe eeuw:
Gerontologie tak van de wetenschap die
het ouder worden bestudeert*



Sağlık İçin Müzik

Muziek voor gezondheid

36



10

İki Ülke İki Ressam

*Twee beroemde kunsteraars: Een
schilder uit Nederland en een schilder uit
Turkije*



Alzheimer Yaz Konseri - Sezon Kapanışı

Alzheimer Zomerconcert - Seizoensafsluiting

44



Yaşamınıza Anlam Katın

Breng betekenis in je leven

48





Merhaba,

Uzun yolculuklar tek bir adımla başlar. Geçen yıl, o ilk adımı atarak başladığımız yolculukta ikinci sayımızla geldik. Dopdolu geldik. Heyecanla geldik. Hayatınıza değer katmak, sizinle buluşmak ve size bir tatlı huzur sunmak için geldik. Heybemizde umutla geldik.

Evet dünya dönüyor, dergimiz dönüyor, yazılarımız, kelimelerimiz ve sesimiz...

Kısa bir süre öncesine kadar zamanın yetersizliğinden şikâyet ederdik. Günlerimiz o kadar hızlı geçiyordu ki birbirimize hatır soracak boş zaman bulamıyorduk. Sonra ne mi oldu? Tüm dünyayı etkileyen virüs sebebiyle gündelik hayatımıza ara verip evlerimizde kendimizle baş başa kaldık.

Modern hayat ve teknoloji ile insanoğlu dünyayı boyunduruğu altına almaya çalışıyordu. Yaşam refahımız yükselirken ekolojik denge gözle görülür şekilde bozuluyordu. Bu süreç bize kendimizin ve sevdiklerimizin sağlığının her şeyden önemli olduğunu gösterdi. Hepimiz bir anda modern çağın şiddetli esen tüketim çılgınlığından doğanın sakin esintilerine sığındık. Bu zaman diliminde ailemizi, sevdiklerimizi ve doğaya karşı sorumluluklarımızı düşündük. Virüs hepimizin hayatına bir şekilde dokundu. Bu hastalığa yakalanıp atlatan okurlarımıza

Hallo allemaal,

Een schreeuw om menselijkheid

Ineens was daar het Coronavirus en kwam de wereld terecht in een pauzestand. We konden niet zomaar meer naar buiten, elkaar ontmoeten of omhelzen. We maakten ons zorgen over onze gezondheid, ons inkomen en onze plek in de wereld. We werden ons bewust hoe dierbaar onze familie en vrienden waren, hoe prachtig ons land er uit zag in volkomen rust, hoe geweldig mooi de natuur eigenlijk is. Maar ook hoe onze consumptiedrift op hol geslagen was. We vroegen ons af, hoe nu verder? Wat gaat er nu komen?

En onverwachts waren daar de grote protesten in de wereld. Niet alleen in New York, Londen en Parijs maar ook in Amsterdam, Eindhoven en Leeuwarden. Midden in de coronatijd stonden grote groepen mensen op. Samen op straat trotseerden zij het grote gevaar en kwamen ze op voor de ander.

Dit waren geen protesten tegen racisme

geçmiş olsun dilekelerimizi sunarız. Virüs sebebiyle yakınları vefat eden okurlarımıza baş sağlığı, vefat edenlere ise Allah'tan rahmet dileriz.

Diversiteitsland Vakfı ve Özgürlük Enstitüsü olarak 2019-2020 sezonumuzu devam eden projelerimize yenilerini de ekleyerek tamamladık. Mart ayına kadar aktif olarak yaptığımız derslerimize Nisan ayından itibaren YouTube kanalıyla devam ettik. “Evde kalın, dersler size gelsin.” sloganıyla sezon başı planladığımız tüm dersleri evinize taşıdık. MON€Y SCHOOL projemiz genişleyerek devam etti. Özgürlük Enstitüsü çalışmalarımızla iki ülke arasında ortak bir platform oluşturduk ve birbirimizi tanımak için birçok adım attık. Yoğun ilgi gören Müzik Terapisi dersini gelecek sezon uzun bir proje olarak yapma kararı aldık. Bu proje ile üyelerimizden oluşan korumuzun güzel çalışmalar sergilemesini hedefliyoruz. Büyük bir coşku ve emekle hazırladığımız Çanakkale Programının iptaline üzölmüş olsak da sağlığınız bizim için çok daha önemliydi. Bu yıl yeni bir açılım yaparak Hollanda’da yaşayan Fas kökenli katılımcılara kendi dillerinde eğitimler verdik.

Dünyadaki tüm dengelerin değişeceği bir zaman diliminde olduğumuzu biliyoruz. Her şeyde rağmen hayat devam ediyor. Yardımlaşmaya en çok ihtiyaç duyulan bu günlerde iki ülke olarak birbirimize sınıksız sarılmamız ve süreci beraber atlatmalıyız. Vakıf olarak sizlere zor zamanlarınızda destek olmaya devam edeceğimizi bilmenizi isteriz.

Tek yürek olmanın büyük anlam ifade ettiği bu günlerde beraber çalıştığımız Amsterdam Belediyesine, Kurumsal Fonlara, Türk Girişimcilere, Sosyal Hizmet Kurumlarına, Amsterdam Alzheimer Vakfına, sağlık kurumlarına, gönüllülerimize, sponsorlarımıza ve siz değerli okurlarımıza teşekkürlerimi sunarım.

Sözlerimi Ara Güler’in bir sözü ile bitirmek ve dergimiz Aktif’i sizlere takdim etmek isterim. Sevgi ve umutla kalın.

“Yaşam size verilmiş boş bir filmidir. Her karesini mükemmel bir şekilde doldurmaya çalışın.”

Keyifli okumalar!

maar een oproep tot een volwaardig leven voor iedereen, het recht voor eenieder om mee te kunnen doen in de samenleving, het recht om gezien te worden, om gehoord te worden. Het was ten volle uit een ultieme schreeuw om menselijkheid.

De protesten boden ons ineens licht aan het eind van de coronatunnel. Er komen dan wel andere tijden aan maar we zagen ook een glimp van hoop voor onze toekomst. En het is dezelfde hoop die de medewerkers van stichting Diversiteitsland graag aan u willen meegeven.

Ook het komend jaar willen wij weer zoveel mogelijke mensen betrekken bij onze projecten die bijdragen aan ieders volwaardigheid en menselijkheid. Graag bedank ik iedereen die het ons mogelijk maakt om van betekenis te zijn voor onze gemeenschap.

Natuurlijk zijn dat op de eerste plaats onze deelnemers, lezers en vrijwilligers. Maar mijn speciale waardering gaat uit naar de gemeente Amsterdam, fondsen, de vele maatschappelijke en gezondheidsinstellingen, stichting Alzheimer Nederland Amsterdam, de ondernemers en alle individuele sponsoren.

Hartelijk dank!

Namens alle medewerkers,

Salih Türker

Directeur stichting Diversiteitsland

Met trots bied ik u een blik op zowel het afgelopen en komend seizoen:

- Door de corona hebben aan de lopende projecten veel digitale toepassingen ontwikkeld. Zo kunnen we nu al onze bijeenkomsten terugkijken op ons eigen YouTube kanalen. Met de slogan ‘Blijf thuis, de lessen komen naar je toe’, waren voor de jongeren hier alle lessen van de MON€Y SCHOOL te volgen.
- Ons platform ‘Instituut voor de Vrijheid’ heeft met tal van nieuwe activiteiten bijgedragen als belangrijke bruggenbouwer tussen de Nederland en Turkije.
- Onze muziektherapie blijkt een groot succes om de vitaliteit van ouderen te bevorderen. Deze cursus wordt dan ook zeker voorgezet. Het koor dat uit deze cursus is voortgekomen zingt het komend seizoen vol enthousiasme verder.
- Hoewel de herdenking van de Slag van Gallipoli afgelopen keer geen doorgang kon vinden hopen we natuurlijk het komend jaar deze wel te kunnen realiseren
- Trots zijn we op ons initiatief om trainingen te geven in de moedertaal van Marokkaanse ouderen die in Nederland wonen.

Yeni Yüzyılın Bilimi “Gerontoloji / Yaşlılık Bilimi”



*De wetenschap van de nieuwe eeuw:
Gerontologie. Tak van de wetenschap die
het ouder worden bestudeert*

Yaşlılık tüm toplumu ilgilendiren bir meseledir.



Öğr. Gör. Faruk Yaşar Gürdal
Süleyman Demirel Üniversitesi, Eğirdir Sağlık Hizmetleri
Meslek Yüksek Okulu, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü
Yaşlı Bakım Programı & Gerontologlar Derneği Başkanı

Oudheid is een zaak dat de hele
samenleving aangaat.

Süleyman Demirel University
Eğirdir Hogeschool voor Gezondheidszorg
Afdeling Verzorging Gezondheidszorg
Programma voor Ouderenzorg
Voorzitter van de Vereniging Gerontologen





Bilgeliik, ana ilkesi bozulmuş düzeni onarmak değil, var olan düzeni korumaktır. Bir hastalığı ortaya çıktıktan sonra iyileştirmeye çalışmak, susadıktan sonra su kuyusu kazmak ya da savaş başladıktan sonra silah üretimine başlamak gibidir.

(NEI JING, M.Ö.2.YY)

Dünya ve Türkiye nüfusunun yaşlanması, bilhassa gelişmiş ülkelerde yaşlıların nüfus içerisindeki yoğunluğu konusu birçok kez gündeme gelmiştir. Türkiye ise Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tanımına göre 8,8%’lik 65 yaş ve üzeri nüfusuyla 2019 yılı itibariyle yaşlı bir ülke konumuna hızlı ve sessiz bir şekilde ilerlemektedir. Bunların yanında yaşlılık ve yaşlanmaya ilişkin gelişmeler sadece yaşlı nüfusu ilgilendiren meseleler olarak düşünülmemelidir.

Yaşlanma bireyin tüm yaşam sürecine tekabül ederken, yaşlılık ise beraberinde getirebileceği sorunlar ile tüm nüfusu ilgilendiren bir mefhumdur. Bununla ilgili çalışmalar devlet otoritelerimiz tarafından sürekli tahlil edilmekte, fakat halihazırda uygulama ve politika bağlamında değerlendirilmemektedir. Bu konu sonu olan bir mesele değil, aksine sorunlarına müdahale edilmediği takdirde daha da katmerli hale gelecek bir meseledir.

Toplumsal yaşlanmanın varlığının üzerinde pek durulmama sebebi ve gerekçesi ise genellikle nüfusun artmaya devam etmesidir. Bu, yaşlıların çoğalmasına rağmen, geriden genç kuşakların geldiği ve bu yüzden toplumsal yaşlanmanın önemli olmadığı inancının ayakta kalmasını sağlamaktadır. Türkiye’nin nüfusu gerçekten bir taraftan yaşlanırken, diğer taraftan da çoğalmaktadır.

De echte wijsheid is niet om de beschadigde orde te herstellen maar om de bestaande orde in goede staat te houden. Proberen te genezen als je ziek bent is net als een wapenfabriek bouwen nadat de oorlog al is begonnen. Of om pas een waterput te graven als je al een enorme dorst hebt.’

(NEIJING 2. EEUW V.C)

De veroudering van de bevolking in Turkije en de rest van de wereld is tegenwoordig een van de populairste gespreksonderwerpen. Vooral in de ontwikkelde landen zien we dat de oudere mensen steeds een groter deel van de bevolking vormen.

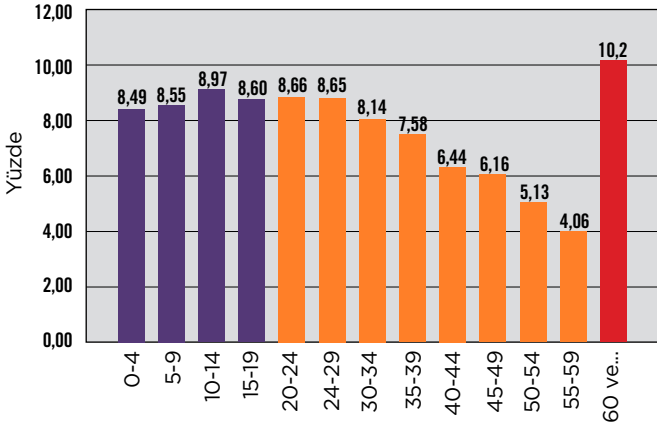
In Turkije was in 2019 8,8% van bevolking boven de 65 jaar oud. Volgens Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) is onze bevolking in toenemende mate aan vergrijzen.

De ontwikkelingen op het gebied van ouderdom en veroudering zijn geen onderwerpen die alleen oudere mensen aangaan. Terwijl veroudering te maken heeft met een persoonlijke levensloop, is de ouderdom een onderwerp dat de hele bevolking aangaat. Dit vanwege de vele problemen die het met zich mee brengt.

Onderzoeksresultaten over dit onderwerp worden continu gemonitord door Turkse overheidsinstanties. Er wordt door hen echter geen beleid op gemaakt. Ouderdom komt niet zelf met een oplossing. Sterker nog het wordt juist erger als de problemen niet op de juiste manier worden aangepakt.

Vergrijzing wordt door de overheid als een natuurlijk proces gezien en in zijn geheel genegeerd, dit ondanks de steeds groeiende bevolking. Omdat jongere generaties vanzelfsprekend de oudere generatie vervangt wordt de sociale vergrijzing niet belangrijk gevonden. Dit ondanks het stijgend aantal mensen met hogere leeftijden. In feite wordt de bevolking van Turkije aan de ene kant ouder en neemt het aan de andere kant tegelijk toe.

Türkiye'nin Demografik Yapısı



Yaşlı nüfusun hızla çoğaldığı dünyada Türkiye hangi yolu seçecek? Çok şey bilen ünlü bir filozofun hiçbir şey bilmediği sonucuna vardığı gibi biz de bu sorunun cevabını bilmiyoruz. Ama bildiğimiz bir şey var ki o da en kısa zamanda bu soruya cevap verilmelidir. Çünkü demografik değişimler bunu zorunlu kılmaktadır. Bu cevap verilirken gerontolojinin de desteğinin dikkate alınması Türkiye'nin yararına olacaktır. (Tufan,2016)

Bu bilgi ve bulgulardan sonra; gerontolojinin tanımına ve insanlığa olan katkısına bakalım. Gerontolojinin, duayeni Paul Baltes, gerontolojiyi "Yaşlanma ve yaşlılığın bedensel, psikik (ruhsal), sosyal, tarihsel ve kültürel yönlerinin tarifi, açıklaması ve modifikasyonu ile ilgilenen bilim dalı" olarak tanımlamıştır. (Baltes ve Baltes,1992, akt: Tufan, 2016)

Academy For Gerontology In Higher Education (AGHE), Gerontoloji bilimini; yaşlanma süreci ve bireylerin orta yaşlarından hayatlarının sonuna/ ileri yaşlarına kadar olan çalışma alanı olarak tanımlamaktadır. Gerontolog mesleğinin görevi ise "Bireylerin ailesi, toplumu ve topluluklarıyla beraber yaşları ilerlerken yaşlanma süreci ve yaşlanan toplum hakkındaki bilgi birikimlerinin disiplinler arası araştırılması, eğitimi, uygulanması yoluyla onların yaşam kalitesinin ve refahlarının iyileştirilmesi ve geliştirilmesi." olarak tanımlanmaktadır.

Demografi: Belirli bir coğrafyadaki nüfus yapısını, değişimlerini inceleyen bilim

Demografie: wetenschap die de bevolkingsstructuur en veranderingen in een bepaalde geografie onderzoekt

Welke weg kiest Turkije in de wereld van een snel tempo ouder wordende bevolking? Net als de eerder genoemde filosoof die veel kennis heeft en tot de conclusie komt dat hij eigenlijk niets weet, weten ook wij het antwoord op deze vraag niet. Maar er is één ding dat we wel weten, namelijk dat deze vraag zo snel mogelijk beantwoord moet worden. De noodzaak zit hem in de demografische veranderingen.

Bij het zoeken naar antwoorden zoekt is de kennis omtrent gerontologie van groot belang (Tufan, 2016). Laten we eens kijken naar de definitie van gerontologie en wat zij kan bijdragen aan de mensheid:

Paul Baltes, deskundige op het gebied van gerontologie, geeft de volgende definitie: 'Gerontologie is de tak van de wetenschap die zich bezighoudt met het onderzoek, beschrijving en modificatie van fysieke, psychische (spirituele), sociale, historische en culturele aspecten van ouderdom en veroudering' (Baltes and Baltes, 1992, act: Tufan, 2016).

De Academy For Gerontology In Higher Education (AGHE) definieert het onderzoeksgebied van gerontologie als: het verouderingsproces en het leven van individuen van middelbare tot gevorderde leeftijd. De taak van een gerontoloog wordt gezien als het verbeteren van welvaart en levenskwaliteit van mensen door interdisciplinair onderzoeken, onderwijzen, implementeren van kennis over vergrijzing en het verouderingsproces van individuen van middelbare tot oudere leeftijden met in achtneming van familie / sociale omgeving waarin ze zich bevinden.





Ülkemizde Mesleki Yeterlilik Kurumu (MYK) , Gerontoloji Bilimini ve Gerontolog mesleğini ise kısaca şöyle tanımlamaktadır: Gerontoloji Bilimi; Yaşlanma ve yaşlılık süreçlerine ilişkin bilimsel araştırmaları gerçekleştiren, bulgulara dayalı olarak aktif yaşlanma politikaları üretken, yaşlanma ve yaşlılıkla ilgili var olan teorik yaklaşımları değerlendiren ve yenilerini oluşturan, uygulamalı çalışmaları sürdüren, toplumsal yaşam içinde sadece yaşlıları değil, tüm kuşakların yaşlanma süreçlerine ilişkin interdisipliner bir perspektifle sosyal, ekonomik, kültürel boyutları analiz eden bilim dalıdır. Gerontolog; Gerontoloji öğretimi görmüş, Gerontolojinin teori, araştırma ve uygulama alanları konularında spesifik bilgi ve beceri edinmiş, yaşlanma ve yaşlılık uzmanı olarak tanımlanmaktadır. (Mesleki Yeterlilik Kurumu, 2015).

Türkiye'nin ilk mezun gerontologları tarafından 2016 yılında mesleki bir yapılanma olan "Gerontologlar Derneği" tarafımızca açılmıştır ve bugün kamu otoritesi, üniversiteler, huzurevleri, sivil toplum kuruluşları ile global olarak dünyanın yaşlanma ve yaşlılık problemlerine çözüm arayışı içinde olan bir meslek gurubu olarak çalışmalarını sürdürmektedir. Yaşlılık Bilimi yazımı, bizleri güzel ülkemizin yaşlı vatandaşlarına "gerontolojik bakış ve bakım" konusunda profesyonel hizmet vermemiz için yetiştiren kıymetli hocalarımızdan Prof. Dr. İsmail Tufan'ın sözleriyle bitiriyorum: "Yaşlanmak şanstır, herkese nasip olmaz" "Yaşamak isteyen her şey yaşlanmak zorundadır".

Gerontoloji yaşlanma sürecinin her yönüyle ilgilenir.

Gerontologie behandelt alle aspecten van het verouderingsproces.

Mesleki Yeterlilik Kurumu (Autoriteit voor Beroepskwalificaties van Turkije) hanteert deze definitie: Gerontologie is een tak van wetenschap die wetenschappelijk onderzoek doet naar veroudering en verouderingsprocessen, actief verouderingsbeleid op basis van de bevindingen produceert, bestaande theoretische benaderingen over veroudering evalueert, nieuwe benaderingen creëert, toegepaste studies uitvoert, met een interdisciplinair perspectief op de verouderingsprocessen van niet alleen ouderen maar van alle generaties economische en culturele dimensies in het sociale leven analyseert. Een gerontoloog is een expert op het gebied van ouderdom en veroudering die voor gerontologie heeft gestudeerd, die specifieke kennis en vaardigheden heeft verworven op het gebied van theorie, onderzoek en toepassing van gerontologie (Autoriteit voor Beroepskwalificaties, 2015).

Als Turkije's eerste afgestudeerde lichting gerontologen hebben we in 2016 de "Vereniging Gerontologen" opgericht. Deze professionele beroepsgroep zoekt, samen met overheden, universiteiten, verpleeghuizen en niet-gouvernementele organisaties, oplossingen voor de vergrijzing en veroudering.

Graag wil ik mijn artikel afronden door een citaat van onze waardevolle leraar, Prof. Dr. İsmail Tufan. Hij heeft ons heeft opgeleid om de oudere burgers van ons professionele diensten te verlenen op het gebied van gerontologische kijkwijzen en zorg:

"Oud worden is een voorrecht, niet iedereen heeft deze kans"

"Alles wat wil leven, moet ooit oud worden"



Gülşen Yılmaz

İki Ülke İki Ressam

Twee beroemde kunsteraars: Een schilder uit Nederland en een schilder uit Turkije

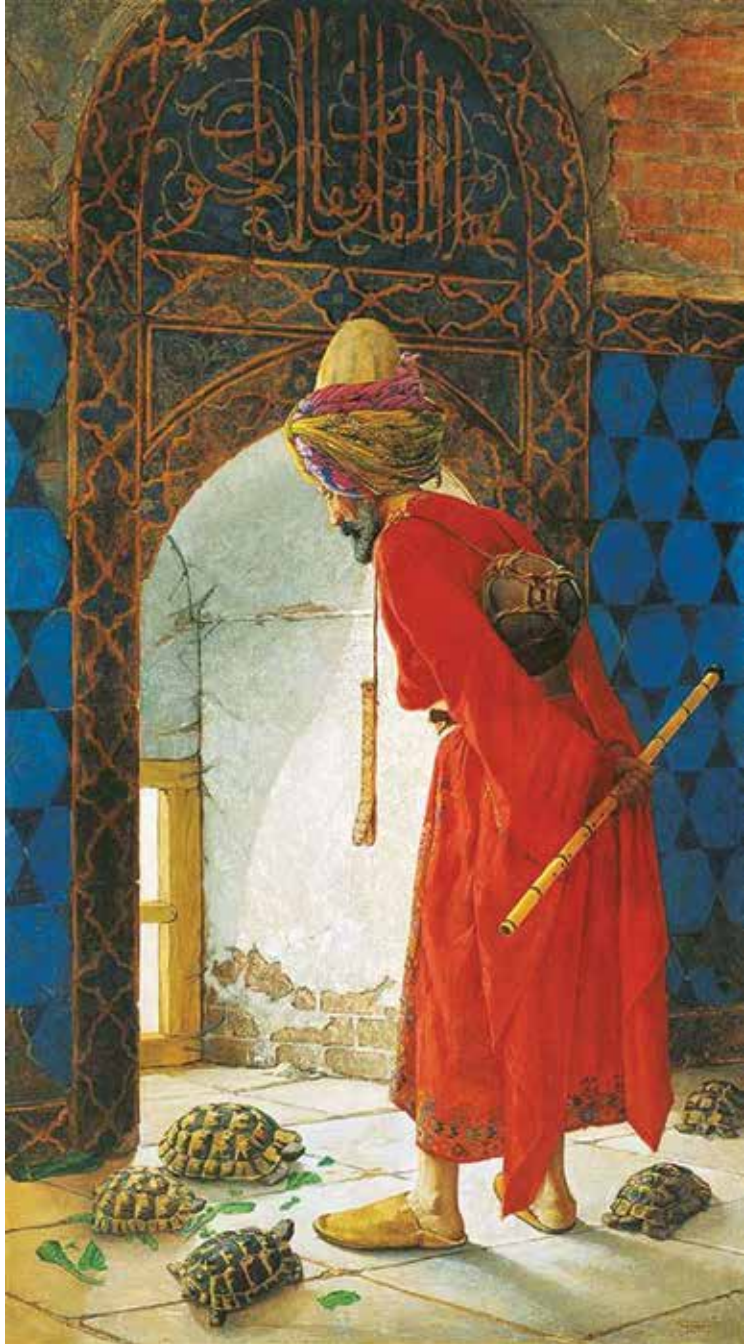
***Yaşadıkları kültürü
tuvallerine taşıyan
iki ressam, Osman
Hamdi Bey ve
Vincent van Gogh***

Twee kunstschilders die hun culturele achtergrond in hun canvassen weergaven, Osman Hamdi Bey en Vincent van Gogh

Toplumların kimliğini oluşturan temel unsur kültürdür. Bu bağlamda kültürel kimliği en güzel yansıtanlar o toplumun sanatçılarıdır. Sanat, doğa ve insan ilişkilerini, tarihi değerleri, yaşamın gizli kalan hazinelerini bize göstererek hayatımıza güzellik katar.

Bu yazımızın konusu: 19. yüzyılda yaşamış iki ressam: Hollandalı ressam Vincent van Gogh ve Türk ressam Osman Hamdi Bey.

De identiteit van elke natie wordt gevormd door zijn cultuur. Het zijn dan ook de kunstenaars die de culturele identiteit het best weerspiegelen. Kunst maakt ons leven mooier door ons de interactie tussen mens en natuur te laten zien.



Kaplumbağa Terbiyecisi / The Tortoise Trainer



Hali Tüccarı / Tapıjt handelaar

***Osman Hamdi Bey,
hayatını sanatı ve tarihi
mirası korumak için
üstün bir çaba sarf
etmekle geçirmiştir.***

Zijn grootste doel was het beschermen
van het historische erfgoed

Resimleriyle yaşadıkları yüzyıldaki
kültürün izlerini tuvallerine taşıyan bu iki
ressamı ve en meşhur eserlerini sizler için
araştırdık.

Osman Hamdi Bey

Türk kültürünü eserlerine yansıtan en
önemli ressamlardan biridir. Sanatıyla
tanınmakla beraber arkeoloji alanında da
birçok başarılı çalışmaya imza atmıştır.

Osman Hamdi Bey 1842 yılında
İstanbul'da doğdu. 15 yaşında Hukuk
eğitimi için Paris'e gitti ve 12 yıl orada
kaldı. Paris'te ünlü ressam Leon Gerome
ile çalışma fırsatı ressamlık yeteneğini
keşfetmesinde büyük rol oynadı. 1869
yılında İstanbul'a döndü ve devlet
kademelerinde müdür olarak görev

We worden ons bewust van de historische
waarden en verborgen schatten van het leven.

We bespreken in dit artikel twee bekende
schilders. Het zijn de Nederlandse Vincent van
Gogh en de Turkse Osman Hamdi Bey. We
bespreken hun meest bekende meesterwerken.
Op een zeer succesvolle manier brachten zij de
culturele sporen van hun samenleving over op
hun schilderijen.

Osman Hamdi Bey

Hij is een van de belangrijkste schilders die de
Turkse cultuur tot zijn recht laat komen. Naast
kunstenaar is hij ook een beroemde archeoloog
die vele succesvolle opgravingen heeft gedaan.

Osman Hamdi Bey werd in 1842 geboren in
Istanbul. Op zijn vijftiende vertrok hij voor een
rechtenstudie naar Parijs. In de twaalf jaar dat hij
hier verbleef maakte hij kennis met de bekende
schilder Leon Gerome en werkte nauw met hem
samen. Dit bood hem de gelegenheid om zijn
schilderstalent te ontdekken.

Tarih boyunca insanlar kendilerini ifade edecek farklı yaratıcı yöntemler kullanmışlardır. Resim sanatı ise bu ifade tarzının en önemli araçlarından biridir.

De mensheid kent verschillende creative uitingsvormen. Schilderkunst is in deze de belangrijkste uitingsvorm.

yaptı. Arkeolojik kazılara büyük destek verdi. Tarihi mirasa sahip çıkmak ve onları sergilemek için 1891'de ilk müze özelliği taşıyan 'İstanbul Arkeoloji' müzesini açtı. Bu çalışmalarına devam ederken resim yapmayı da ihmal etmedi. Resimlerinde Paris'te aldığı eğitimin izlerini görmekteyiz. En meşhur eseri ise 'Kaplumbağa Terbiyecisi'dir (1906).

Ayrıca ressamın diğer önemli eserlerinden bazıları şunlardır:

Kahve Ocağı (1879), Haremden (1880), İki Müzisyen Kız (1880), Vazo Yerleştiren Kız (1881), Şehzâde Türbesinde Derviş (1908), Silah Taciri (1908).

24 Şubat 1910'da İstanbul Kuruçeşme'de vefat eden Osman Hamdi Bey'in mezarı Çinili Köşk'tedir.

Kaplumbağa Terbiyecisi (The Tortoise Trainer)

Osman Hamdi Bey'in 1906 ve 1907 yıllarında iki farklı versiyonunu çizdiği tablodur. Tablodaki erkek figürü bizzat Osman Hamdi Bey'in kendisidir. Resmini çizeceği mekanda doğuya özgü kıyafetler giyip fotoğraf çektirir. Sonra da fotoğrafa bakarak eserini tamamlar. Kaplumbağa Terbiyecisi'ni de bu teknikle yapmıştır.

Tablodaki mekân Bursa'da Yeşil Cami'dir. Bakımsız bir odada marul yiyen kaplumbağalar ve derviş kıyafetleri içinde onlara bakan kambur yaşlı bir adam. Düşünceli, karamsar ve yorgun bakışlar. Sirtında asılı bir nakkare (vurmalı bir çalgı),

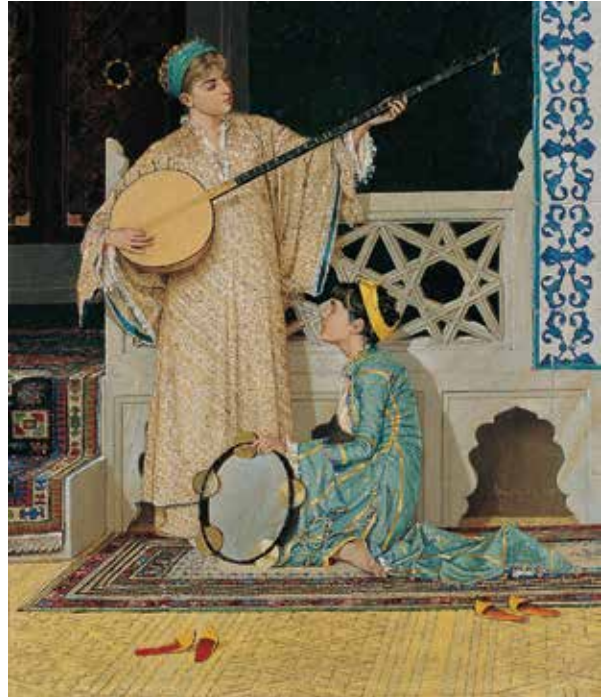
In 1869 keerde hij terug naar Istanbul en hij werkte als hoge ambtenaar bij verschillende overheden. Tijdens dit werk hield hij zich ook bezig met archeologische opgravingen. Hij wilde de historisch erfgoed beschermen en tentoonstellen. Hiervoor opende hij 1891 het 'Istanbul Archeologische Museum', dit was het eerste museum in het Ottomaanse Rijk.

Tegelijkertijd ging schilderwerk gewoon door. In zijn werk is de Parijse invloed duidelijk te zien. Zijn bekende meesterwerk heet 'De Schildpadtrainer' (1906). Andere meesterwerken van zijn hand zijn: Koffiehaard (1879), In de Harem (1880), Twee Muzikante Dames (1880), Een Vaas Plaatsende Dame (1881), Een Dervisch bij een Tombe van een Sultanszoon (1908), Wapenhandelaar (1908).

Osman Hamdi Bey overleed op 24 Februari 1910 in Istanbul. Het graf van Osman Hamdi Bey bevindt zich in het Çinili Kiosk van het Topkapı Paleis in de wijk Kuruceme.

De Schildpadtrainer (The Tortoise Trainer) Van dit schilderij maakte Osman Hamdi Bey twee verschillende versies, een in 1906 en een in 1907. De man in het kunstwerk is niemand anders dan Osman zelf.

İki Müzisyen Kız / Twee Muzikante Dames





ney tuttuğu ellerini arkasında kavuşturmuş. İlk bakışta musikiden yararlanarak kaplumbağaları terbiye etmek için çalışıyor hissine kapılıyorsunuz. Dikkatli bakıldığında yaşlı adamın ney tutuşundan sanki sabrı tükenmiş ve eğitmekten vazgeçmiş bir adam figürü hissi oluşuyor.

Osman Hamdi Bey hayatını sanatı ve tarihi mirası korumak için üstün bir çaba sarf etmekle geçirmiştir. Fakat yaşadığı toplum bir çok zorluk çıkarmıştır. İşte kaplumbağalar hantal bürokrasiyi ve değişime direnen toplumu işaret etmektedir. Gelişime ve değişime direnç gösteren bir toplumu sanat yoluyla çağdaşlık seviyesine getirmeye çalıştığını ama sonuç alamayınca vazgeçtiğini vurgulamaktadır.

Vincent van Gogh

İnsan sevgisini ve özgür ruhunu manzara ve otoportre tarzında eserleriyle tuvallere taşımıştır. Kullandığı canlı renkler ve kendine has fırça darbeleriyle modern sanatın temelini atmıştır. Yardım dolu bir

Hij liet zich fotograferen in oosterse kleding op de plek waar schilderij wilde maken. Vervolgens maakte hij zijn werk af door naar de gemaakte foto te kijken. Ook 'De Schildpadtrainer' kwam op dezelfde manier tot stand.

De locatie van het onderwerp van schilderij is de Groene Moskee van Bursa. We zien sla etende schildpadden in een verwaarloosde kamer. Ondertussen kijkt een man met bochel gekleed in derwisjkleren naar de schildpadden. Hij kijkt met een bezorgde, pessimistische en vermoeide blik in zijn ogen. Hij draagt een nakkare (een soort van een percussie-instrument) en heeft zijn handen op zijn rug, daar zien we dat hij een ney (een soort van een fluit) vasthoudt.

In eerste instantie krijgt men de indruk dat hij muziek gebruikt om de dieren te trainen. Maar kijkt u nog aandachtiger dan bekruipt een ander gevoel. Door de manier waarop hij zijn ney vasthoudt lijkt het of de oude man aan einde van zijn geduld is gekomen en dat hij het trainen heeft opgegeven.

Osman Hamdi Bey heeft zijn hele leven gewijd aan de kunsten en het beschermen van het historisch erfgoed. Hij ondervond echter vele moeilijkheden door de maatschappelijke omstandigheden van die tijd. De schildpadden kunnen we zien als een metafoor: van de slome bureaucratie en de vooruitgang die wordt tegengehouden.

Hij wilde met dit schilderij laten zien dat hij zijn best heeft gedaan om de mensen uit de onwetendheid te halen, en hen door middel van kunst op een hoger niveau van hedendaags bewustzijn te brengen. Helaas door de vele tegenslagen gaf hij toch op.

Vincent van Gogh

De vrije geest van Vincent van Gogh en zijn liefde voor mensen droeg hij over in de vorm van zelfportretten en natuurlandschappen. Door zijn eigenaardige penseelslagen en zijn levendige kleuren werd hij een van de grondleggers van de moderne kunst. Toen hij nog leefde was hij afhankelijk van financiële steun van de anderen. Pas na zijn dood werden zijn schilderijen kostbaar en wereldberoemd.

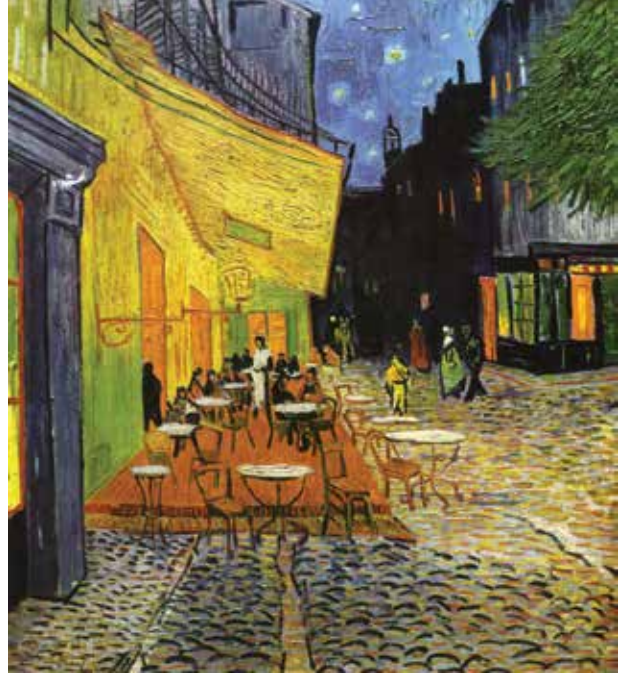
Vincent werd geboren op 30 maart 1853 in het Zuid-Nederlandse dorpje Groot-Zundert. Zijn vader was priester in dit dorp. Toen hij twaalf jaar oud was ging hij naar een kostschool in het nabij gelegen dorp. Hij vond het niet prettig op deze school en stopte hij vroegtijdig met de opleiding. Langzamerhand werd hij steeds introverter.

hayatın içinde çizdiği tablolar ölümünden sonra ünlenmiştir.

30 Mart 1853'te Hollanda'nın güneyinde Groot -Zundert köyünde dünyaya geldi. Babası köyün papazıydı. 12 yaşında komşu köye eğitim için gönderildi. Öğrenmede yaşadığı zorluk sebebiyle okulu bırakmasının ardından içine kapandı. Babasının desteğiyle 16 yaşında Lahey'de bulunan resim galerisine memur olarak atandı. 22 yaşında Londra'da ev sahibinin kızı Ursula'ya aşık oldu. Red cevabı alınca büyük bir hayal kırıklığı ile Londra'yı terk ederek yine Goupil Galerisi'nin Paris şubesine atandı. Fakat bu kaçış üzüntü ve öfkeye dönüşmüştü. Bunu işine yansıtınca kovuldu ve evine kapandı. Aşkın zehri tüm bünyesini sarmış ve sessizliğe sığınmıştı. Ara sıra müzeleri gezse de sığındığı tek liman resim yapmaktı. Bir süre sonra başka şehir ve ülkelere giderek farklı işlerle uğraştı. Brüksel'de İlahiyat eğitimi alarak Borinage madenlerinde papazlık yaptı. Kendi gibi sefalet içinde olan madencilerin haklarını aramak için çabalıyordu. Sağlık durumu kötüye gidince kardeşi Theo onu Brüksel'e götürdü. Sağlığı düzelince ressamlardan ders aldı. Resimlerinde anatomi ve perspektif tekniklerini kullanıyordu. Kardeşi Theo ona maddi destek veriyordu.

Ailesinin yanına tekrar yerleşti ve orada aşık olduğu kuzeni Kate tarafından aldığı olumsuz cevapla ikinci kere sarsıldı. 1883'te ilk yağlı boyasını yaptı. 1885'te babasının ölümünün ardından Paris'e taşındı.

1888'de sürekli sıcak ve güneşli olan Güney Fransa'ya yerleşti. Fakat yanında kaldığı Gauguin ile yaptığı tartışma neticesinde kendi kulağını kesecek kadar ruhi bunalıma girmişti. Kendi isteğiyle akıl hastanesine yattı. İyileşince Theo onu tekrar Paris'e getirdi. 1890 yılının temmuzunda resim yapmak için gittiği tarlada karnına silahı dayayarak ateş etti. Onu hem büyüleyen hem de delirten güneş ölümüne şahitlik ediyordu. Kardeşi Theo yine yanındaydı. İki gün sonra



Gece Kahvesi / Caf  terras bij nacht

Dankzij de steun van zijn vader werd hij aangenomen bij het kunsthandel Goupil & Cie in Den Haag. Hij begon hier op zijn zestiende jaar als leerjongen. Door zijn werk belandde hij op zijn tweeëntwintigste in Londen. Hier werd hij verliefd op de dochter van zijn gastheer, Ursula.

Zijn liefde voor haar bleek niet wederzijds. Haar afwijzing zorgde voor een grote teleurstelling en veel verdriet. Hij werd overgeplaatst naar de Parijse afdeling van hetzelfde bedrijf. Hier kreeg hij zijn gevoelens nauwelijks onder controle en dit leidde regelmatig tot woede-uitbarstingen.

Hij was maar matig ge  nteresseerd in zijn werk en werd uiteindelijk ontslagen. In zijn woning isoleerde hij zich steeds meer van de buitenwereld. Zijn onbeantwoorde liefde bracht hem geestelijk in de war en hij zocht rust in de stilte.

Hij bezocht af en toe kunstgaleries maar echt rust vond hij alleen als hij zelf aan het schilderen was. Later woonde hij nog in verschillende steden en oefende verschillende beroepen uit. Zo studeerde hij theologie en werd priester in de mijnen van Borinage. Hij spande zich in om de levensomstandigheden van de mijnwerkers te verbeteren die net als hij in grote armoede leefden. Zijn gezondheid verslechterde en zijn broer Theo bracht hem naar Brussel. Na een tijdje voelde hij zich weer beter en kreeg hij priv  lessen van verschillende kunstschilders.

29 Temmuz'da son sözü olan "Keder sonsuza dek sürecek" dedikten sonra hayata gözlerini yumdu.

Yaratıcılığı ve deliliğini birleştirdiği muhteşem eserlere imza attı. Eserlerinden bazıları şunlardır:

Arles'deki Yatak Odası (1889), Yıldızlı Gece (1889), Gece Kahvehanesi (1888), Ayçiçekleri (1888), Sargılı Kulaklı Otoportre (1888)

Yıldızlı Gece, 1889 (De Sterrennacht)

Yıldızlı Gece, Vincent van Gogh'un estetik anlayışını net bir şekilde gözlemlediğimiz eserlerindendir. Gökyüzünün sonradan "Van Gogh'un Sarısı" olarak anılacak sarı yıldızlarla donatmıştır. Bu eserde yıldızlı gökyüzünün altında küçük şehrin gece uykuya dalışını resmetmiştir. Sarı; hastalığını, yalnızlığını ve sürekli peşinden koştuğu sevgiyi temsil etmektedir. Van Gogh iç dünyasındaki iniş çıkışları ve içindeki insan sevgisine paralel olarak yaşadığı acıları fırça darbeleriyle hissettirmektedir. Yatay pozisyonadaki siyah ağaç; acı ve sevgiyi birleştirmektedir. Akıl hastanesinde yaptığı bu tabloda sonsuzluğu ve evrenin büyüklüğünü betimlemektedir. Gece uykuya dalan hareketsiz kentte yaşamın devam ettiğini vurgulamak için parlak renkler kullanmıştır. Dikey koyu ağaç ise gökyüzü ile karanlıkta kalan şehri birleştirmektedir.

Tamamen hayal gücünü kullanarak yaptığı 'Yıldızlı Gece' 19. yüzyılın en önemli sanat eserlerinden biri olarak kabul edilmektedir.

In zijn schilderijen maakte hij gebruik van anatomie- en perspectieft technieken. Financieel gezien stond zijn broer Theo altijd achter hem. Zo kreeg hij de kans om zich alleen maar met kunst bezig te houden.

In 1881 keerde hij terug naar Nederland om bij zijn ouders te wonen. Daar werd hij verliefd op zijn nicht Kate. Helaas werd dit zijn tweede grote teleurstelling in de liefde, zij wees zijn liefde af.

In 1883 maakte hij zijn eerste olieverfschilderij. Na de dood van zijn vader vertrok hij 1885 weer naar Parijs. In datzelfde jaar vestigde hij zich in Zuid-Frankrijk waar het warmer en zonniger is. Zijn depressieve buien werden steeds talrijker. Tijdens een heftige ruzie met de kunstenaar Gauguin (bij wie hij op dat moment woonde) sneed hij zijn eigen oor af.

Op zijn eigen verzoek werd hij toen opgenomen in een psychiatrische instelling. Na zijn genezing bracht broer Theo hem over naar Parijs. In juli 1890 schoot hij zichzelf in zijn borst op het veld waar aan het schilderen was. De zon waarvan hij zo erg onder de indruk was maakte hem gek. Zijn broer Theo was bij hem toen hij twee dagen later overleed. Zijn laatste woorden waren somber: 'het verdriet zal eeuwig duren.'

Vincent van Gogh was maker van schitterende kunstwerken, hij combineerde creativiteit met waanzin. Een paar van zijn meesterwerken: De Slaapkamer in Arles (1888), De Sterrennacht (1889), Het Nachtcafé (1888), Zonnebloemen (1889), Zelfportret met Verbonden Oor (1889)

De Sterrennacht (Starry Night), 1889

Het is een van zijn meesterwerken waar zijn esthetische benadering duidelijk te zien is. In dit schilderij heeft hij de hemel helemaal bezaaid met sterren in 'Van Gogh-geel'. Deze kleur symboliseert zijn depressie, eenzaamheid en de liefde die hij altijd zocht maar nooit kon vinden.

In penseelslagen zijn sporen te zien van zijn onstabiele geestestoestanden en een mensenliefde die vele malen gepaard ging met pijnlijke teleurstellingen. De zwarte horizontale boom staat voor een samensmelting van liefde en pijn. Hij benadrukt in dit schilderij de grootsheid en eindeloosheid van het heelal. Hij maakte het tijdens zijn verblijf in een geestelijke instelling.

Om het gevoel te versterken dat het leven toch doorgaat in de stille, slapende stad, koos hij voor levendige kleuren. De donkere verticale boom brengt de hemel en de stad in het donker samen. Het is zijn belangrijkste meesterwerk omdat het meest pure product is van zijn verbeeldingswereld.



Yıldızlı Gece / De Sterrennacht



Prof. Dr. Oğul Zengingönül
Akademik Danışman, Sosyal Psikoloji
Academisch Adviseur, Sociale Psychologie

Merhaba Yeni Gün

Hallo nieuwe dag

*Kişinin en doğal haklarından biri,
kendi seçimlerini yapmasıdır.*

Het is een basisrecht voor eenieder om zijn eigen keuzes
te maken.



Efendim öncelikle herkese merhaba. Ümit ederim ki hepiniz beden ve zihin sağlığı açısından kendinizi tatmin edecek bir noktadasınızdır. Benim adım Oğul Zengingönül. 53 yaşındayım. Sosyal Psikoloji profesörüyüm ve sizlerle bir kaç fikir paylaşmak, daha doğrusu size “küçük bir yarenlik” için yazıyorum.

Kendimden örnekleyerek yazayım istedim. Ben öncelikle bir çoğumuz gibi bugün ve daha ileri yaşlarımda hem bağımsız olmak, hem de kimseye muhtaç olmadan yaşamak isteyen bir insanım. Bununla beraber kesinlikle yalnız bir yaşam da istemiyorum. Yani hem ondan hem bundan istiyorum. Yaş aldıkça hayatta kendi kararlarımı vermeye, ailede ve sosyal çevremdeki rollerimi etkin olarak kullanmaya devam etmek istiyorum. En önemlisi kendimi “saygın hissetmek” istiyor ve bunları en doğal hakkım olarak görüyorum. Kendime olan saygımın azalmamasını, hayat değerlerimi korumayı ve bu değerlerle yaşadığımdan emin olmayı istiyorum.

Ancak tüm bunları hissedebilmem için “hakkını vererek yapmam gereken ödevlerim” olduğunun da farkındayım. Özellikle bu dönemde etrafımızda bizi doğru anlayan, “bizim gibi düşünmese” de bize destek vermeyi sürdüren bireylerin olması önemli. Bununla beraber yalnız da yaşıyor olabiliriz. Her halükarda zihnimizi endişeye, sıkılmaya ve belki korkuya süreklemekten mümkün olduğunca “aklımıza çevik-elimize çabuk ve yaptığımız hataları da kendimizi yıpratmadan kabul eden” bir psikolojiye ihtiyacımız var. Nitekim biliyoruz ki; modern hayat çalışmayı ve didinmeyi gün geçtikçe daha farklı bir şekilde talep ediyor. Hız ve bitmek bilmeyen taleplere cevap vermek etrafımızdaki aile bireylerini veya bize destek olan kişileri her geçen gün daha yoruyor olabilir. Dolayısıyla elden geldiğince beden ve zihin sağlığımız için önce kendi adımımızı atalım derim. Bize şefkatle, saygıyla, sevgiyle yaklaşan ve destek veren insanlar var olsa dahi, her zaman cebimizde kendi yedek planımız hazır olsun.

Bence ödevlerimiz; hem vücudu hareketli ve zinde tutmak, hem de imkan olduğunca sosyal yönümüzü güçlendirebilmek için çeşitli faaliyetlerle değerlendirmekten ibaret. Biliyoruz ki; vücudu zinde ve sağlıklı

Her zaman cebimizde yedek bir planımız hazır bulunmalı.

We moeten altijd een reserveplan in onze zak hebben.

Goedendag iedereen. Ik hoop dat jullie allemaal in goede fysieke en mentale gezondheid zijn. Mijn naam is Oğul Zengingönül. Ik ben 53 jaar oud en professor in de sociale psychologie. Ik wil graag een paar ideeën met jullie te delen of eigenlijk ‘even babbelen’ met jullie.

Graag deel ik een aantal ervaringen met jullie. Net als velen van ons ben ik een onafhankelijk persoon die wil leven zonder iemand anders nodig te hebben, niet alleen vandaag maar ook op oudere leeftijd. Bovendien wil ik ook absoluut geen eenzaam leven leiden. Ik wil dus nog wel wat €. Naarmate ik ouder word wil ik niet alleen mijn eigen beslissingen blijven nemen, maar ook mijn plek blijven innemen in mijn gezin en sociale omgeving. Ik vind het belangrijk om me ‘gerespecteerd’ te voelen en dat mijn eigen zelfrespect niet afneemt. Ik vind dat ik daar recht op heb. Ik wil mijn eigen levenswaarden beschermen en ervoor zorgen dat ik met deze waarden kan leven.

Om dit alles te kunnen ben ik me echter terdege bewust dat ik hiervoor wel enig werk moet verzetten. Het is vooral in deze periode belangrijk om mensen om ons heen te hebben die ons goed begrijpen en ons willen blijven steunen, ook al denken ze anders dan wij. In ieder geval is er een flexibiliteit van geest voor nodig. Een flexibiliteit die onze fouten snel accepteert zonder ons te schaden, een flexibiliteit die er voor zorgt dat we niet in een toestand van angst, verveling of zorgen raken.

Het moderne leven vereist dat we harde werkers zijn. We moeten in een hoog tempo van dag tot dag eindeloze eisen invullen.



tutabilmenin en ideal yolu düzenli spor yapmaktır. Ancak bazılarımız hayatı boyunca spor yapmamış olabilir, doğaldır... Bir kişiden yaşlanınca düzenli spor yapmasını beklemek pek de adil olmaz. Bu noktada amaç, bizi en yüksek seviyede hareketli tutabilmek olmalıdır. Sağlığımız elverdiğince adım sayımızı çoğaltmak çok önemlidir. Çünkü beyinde, yürüyüş yaptıkça aktive olan elektro-kimyasal değişimler belki de bize bugünlerde en faydalı olanlardır. Çok klasik ve klişe bir öneri olabilir, ancak emin olun yürüyüş ve adım gibisi yoktur bizim için. Tek başımıza yapamıyorsak mutlaka destek alarak pek tabii. Zorlamak hiç yok kendimizi!

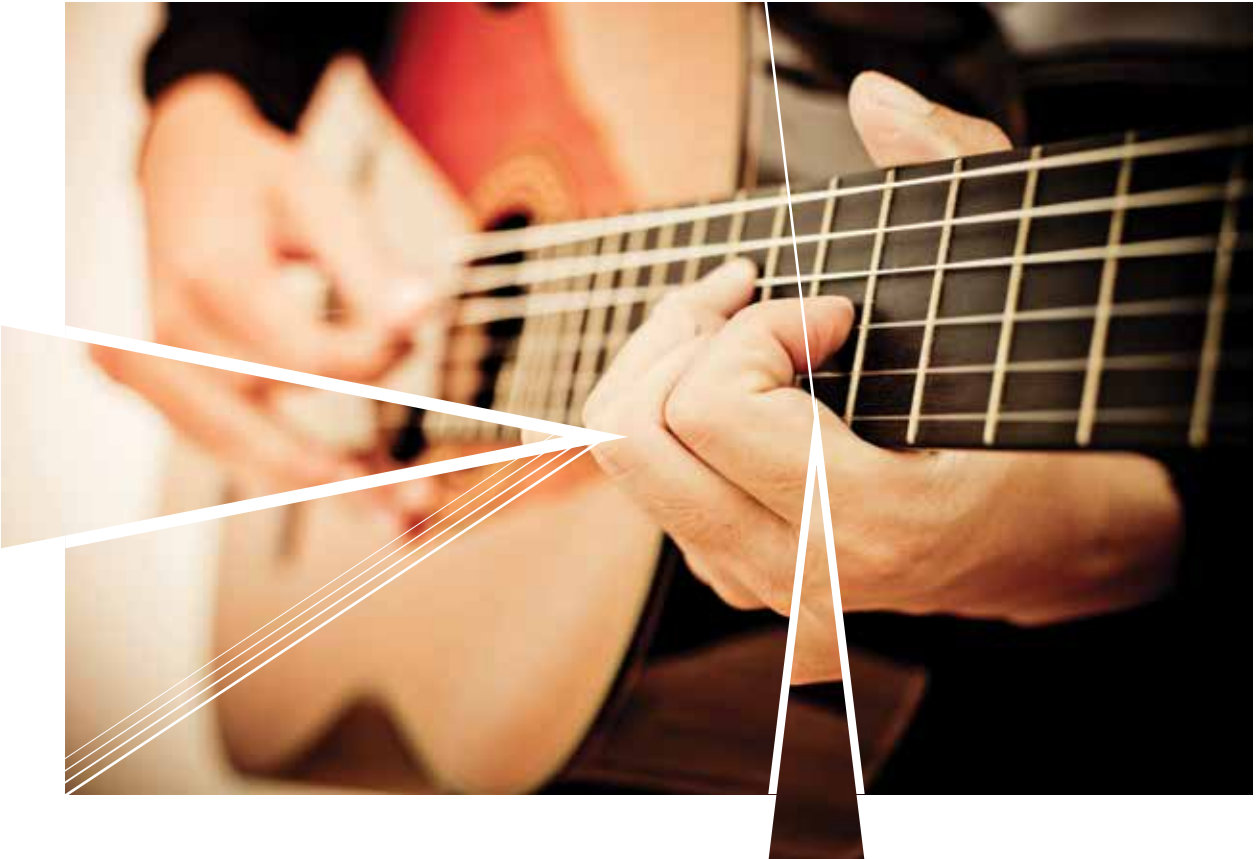
Enstrüman çalmaya tekrar başladım.

Ik ben weer begonnen met het bespelen van de klarinet

Die eisen kunnen vermoeiend zijn voor familieleden of mensen die ons steunen. Laten we daarom zoveel mogelijk onze eigen stappen zetten voor een goede gezondheid van lichaam en geest. Zelfs als er mensen zijn die ons benaderen en steunen met compassie, respect en liefde, is het verstandig om altijd een eigen reserveplan bij je te dragen voor het geval jouw eigen gezondheid je in de steek laat.

Onze inspanningen moeten bestaan uit verschillende activiteiten, niet alleen om het lichaam actief en fit te houden maar ook om onze sociale kant zoveel mogelijk te ontwikkelen. We weten dat regelmatig sporten de ideale manier is om het lichaam fit en gezond te houden. Sommigen van ons hebben misschien in hun leven weinig met sport te maken gehad en dat is voor hen normaal. Het is dan ook niet rechtvaardig om van deze persoon te verwachten dat hij of zij nu wel ineens regelmatig gaat sporten.

En toch is het belangrijk om juist nu zo mobiel mogelijk te zijn. Het is bijvoorbeeld raadzaam, om het aantal gezette stappen per dag zoveel mogelijk te vergroten. Dit natuurlijk indien de gezondheid dit toelaat. De elektrochemische veranderingen die tijdens het lopen in de hersenen worden geactiveerd gelden als de meest gunstige voor



Değiştirebileceğimiz tek şey yaşadığımız an ve gündür.

Het enige dat wij wel kunnen veranderen is
onze beleving van het moment en de dag.

Özellikle bu dönemde kendi yaşitlarımızla
söyleşmek ve aileyle sosyal hayatımızı sürekli
canlı tutmak kıymetlidir. Ziyaretler ertelendi
bu ara. Belki bir iki kelimedeceğimiz telefon
konuşmaları bile halimizi değiştirebilir. Eğer
mümkünse el zanaatı aktiviteleri, bir dönem
arkadaşlarımızla kahvede, orada burada
oynattığımız oyunları ailemize öğretmek onlarla
 oynamak gündelik hayatımızı canlandırabilir.
Zaten yapıyor muyuz? Çok iyi. Bunlara rutin
olarak değil bizi hayata bağlayan ve içinden
eğlence çıkarabileceğimiz ritüeller olarak
bakmak faydalı olur.

Hayatımız boyunca hep yapmak istediğimiz
fakat hiç vakit ayıramadığımız hobilerimiz
olabilir. Örneğin ben enstrüman çalmaya tekrar
başladım. Klarnet öğreniyorum. Ancak corona
günlerinde dışarı çıkmadığımdan öğrendiklerimi
unutmamak için öğrendiğim kadarını tekrar
ediyorum. Eşim el işi ve örmeyi çok geliştirdi.
Bir de bazılarımız hatırlayacaktır veya hala
kullananlarımız da vardır belki: Saatli Maarif
Takvimi okuyoruz birbirimize... Ne güzel anılar
ve bilgiler var. Örneğin benim bu yazıyı kaleme
aldığım 22 Nisanda Naci Kasım beyefendinin bir
vecizine yer vermişler: "Mutluluk; çalışmakla, iyilik
düşünmekle ve iyilik yapmakla mümkündür"
 demiş. Bu bile insanın içini ısıtıyor...

Değerli okurlar nihayet son söz olarak
şunu belirtmek isterim: Günlere endişeyle,
korkuyla yaklaşmakla günleri değiştiremeyiz.
Değiştirebileceğimiz tek şey "yaşadığımız an
ve gündür". Çoğu zaman belki de gelecekte
hiç yaşamayacağımız, başımıza gelmeyecek
olayları bugüne getirerek temelsiz endişe ve
korku yaşıyoruz. Yaşamamış bir geleceği
yaşıyor gibi zamanımızı boşa endişe ve korkuya
kaptırmayalım. Etki edip değiştirebileceğimiz
gün bugündür. "Bugün kendime ve çevreme
elimden geldiğince nasıl fayda sağlarım?" diye
düşünmeyi alışkanlık haline getirdiğimiz sağlıklı
ve huzurlu günlere diyor, sevgi ve selamlarımı
iletiyorum.



onze gezondheid. Het klinkt als een cliché maar
wandelen is de best mogelijke oefening die er is voor
ons. En als we dat niet meer alleen kunnen doen
dan maar met ondersteuning. Dit allemaal zonder te
forceren natuurlijk.

Vooral tijdens deze (corona)periode is het belangrijk om
met onze leeftijdsgenoten te praten en het sociale leven
met je gezin levend te houden. Als elkaar bezoeken
niet gaat dan kunnen zelfs telefoongesprekken onze
stemming verbeteren. Zo geven handwerkactiviteiten of
het spelen van spelletjes kleur aan ons dagelijks leven.
Doen we dit al? Dan is het goed dit niet als een routine
te beschouwen maar te zien als rituelen die ons aan het
leven verbinden. Misschien zijn er wel hobby's waar we
nooit aan toe zijn gekomen. Ik ben bijvoorbeeld weer
begonnen met het spelen van de klarnet. Ik herhaal
alles wat ik heb geleerd om het niet te vergeten.

Mijn vrouw heeft bijvoorbeeld haar
handvaardigheden en breiwerk flink ontwikkeld.
En sommigen van ons zullen het zich herinneren
of het misschien nog steeds gebruiken: we lezen
de scheurkalender aan elkaar voor. Dat is lekker
nostalgisch en er staan vaak hele informatieve
teksten op. Toen ik bijvoorbeeld op 22 april dit artikel
schreef, las ik een gezegde van Naci Kasım: 'Geluk
is mogelijk door te werken, goede voornemens te
hebben en goede daden te doen.' Van zo'n tekst
wordt een mens toch warm vanbinnen.

Beste lezers, tot slot zou ik dit nog willen zeggen:
vaak hebben we een bezorgdheid of ongegronde
angst als we aan mogelijke gebeurtenissen in de
toekomst denken die we misschien nooit zullen
meemaken. Laten we onze tijd vooral niet verspillen
aan zorgen en angsten over deze denkbeeldige
toekomst. Het enige dat wij wel kunnen veranderen is
onze beleving van het moment en de dag. Hoe kan ik
mezelf en mijn omgeving zoveel mogelijk ten goede
komen? Dat is juiste de manier van denken waar we
een gewoonte van moeten maken. Ik wens iedereen
vredige en gezonde dagen.

Liefs en groeten...

‘Başa Dönüp Olayları Değiştiremeyiz, Ancak Şu An Yaptıklarımız İle Sonucu Şekillendirebiliriz.’

‘Ons verleden kunnen we niet veranderen, onze toekomst wel’

Hedef bütüne hizmet etmek. Artık ben değil, biz varız.

Het is doel van mijn training is om het bewustzijn in zijn geheel te bedienen. Ik wil dat mensen denken in ‘wij’ in plaats van alleen ‘ik’

Röportaj/Interview: Seda Sözügeçer

Hayatınızın ikinci oğlunuzun doğumuyla yeni bir dönemece girdiğini anlattığınız bir TedX konuşmanız var. Oğlunuz Daniel’i özel yapan sağlık durumu neydi? Daniel Nager sendromu ile doğdu. Şu anda 17 yaşında ve çok önemli üç hayati fonksiyonu da yarımsız yapamıyor; yemek yiyemiyor, nefes alamıyor ve konuşamıyor.

Je sprak in TedX-meeting over hoe jouw leven een nieuwe wending kreeg na de geboorte van jouw tweede zoon. Wat gebeurde er toen?

Daniel werd geboren met het Nager-syndroom. Hij is op dit moment is hij zeventien jaar oud en kan niet zonder hulp eten, ademen en praten. Sinds zijn geboorte onderging hij maar liefst 49 operaties. Bij de laatste operatie ging



Özlem Kaymaz kimdir?

1974 İstanbul doğumlu Özlem Kaymaz, İtalyan Lisesi mezunudur ve dört dil konuşmaktadır.

Çocukluk döneminde Galatasaray Spor Kulübü'nde Milli Yüzücü olarak sayısız Türkiye rekoru ve şampiyonluklarına imza attı. 1989-1991 yıllarında İstanbul Yelken Kulübü'nde Milli Rüzgar Sörfçü olarak spor hayatındaki başarılarına devam etti. 1990 yılında gerçekleşen Dünya Rüzgar Sörfü Şampiyonası'na giden ilk Türk kadın sporcu unvanına sahip oldu. Profesyonel spor hayatını sonlandırdıktan sonra Türkiye Güzellik Yarışması'na katılarak 1992 yılında Türkiye 1. Güzeli seçildi ve ardından Türkiye'yi Dünya Güzellik Yarışması'nda temsil etti.

1997 yılında dünya evine girdi ve eşinin memleketi Hollanda'da yaşamaya başladı. 16 yıl evli kalan Özlem Kaymaz bu yıllarda Hollanda, Güney Fransa ve New York'ta yaşadı. 2012 yılında üç çocuğu ile beraber İstanbul'a döndü.

Ortanca oğlunun sağlık problemleri nedeniyle 2019 yılında tekrar Hollanda'ya dönen Özlem Kaymaz, şu anda Rotterdam'da yaşamını sürdürmektedir.

Doğduğundan beri 49 ameliyat geçirdi. Son ameliyatının başarısız sonuçlanmasıyla yaşam kalitesi yüzde seksenlerden yüzde elliler seviyesine geriledi. Daniel karından besleniyor; kendisine nefes alması için özel bir alet takılı ve işaret dili ile konuşuyoruz. Hayati riskinden dolayı bize karantina günleri Korona virüsten önce başladı. Daniel'in sağlık durumunu da göz önünde bulundurarak Rotterdam'a taşınmaya karar verdim.

Bu gibi özel durumları yaşayan kişilerin olanları karşılama biçimleri farklı oluyor. Siz nasıl süreçlerden geçtiniz?

Her zaman söylediğim ve hayatımda en önemli yer teşkil eden bir söz vardır: 'Hayatta yaşadıkları zorlukları anlatanlar, şikayet edenler kurban, onlarla nasıl mücadele ettiklerini anlatanlar kazananlardır'. İşte ben hep kazanan olmayı hedefledim. Daniel benim en değerli öğretmenim. Ve onun annesi olmam bir tesadüf değil. Onunla yaşadığım her zorlukta içimdeki gücü, potansiyeli yeniden keşfettim, her defasında çözüme odaklandım ve tekrar daha güçlü bir şekilde ayağa kalktım. Kendimi çok şanslı hissediyorum ve yaşadıklarım, hayatın bana getirdiklerine her gün şükrediyorum.

Bu süreçte iyi olmanıza neler destek oluyor?

Meditasyon ve nefes çalışmaları en büyük yardımcım. Bunları ihtiyacı olanlarla paylaşmak da beni hem güçlendiriyor, hem de bütüne hizmet etmek huzur veriyor. Hayatımda bitmeyen öğrenme isteğime ve sürecime katkıda bulunuyor.



het niet goed en daalde zijn levenskwaliteit van 80% naar 50%. Hij is afhankelijk van een ademhalingsapparaat, krijgt voeding via een sonde en kan alleen communiceren via gebarentaal. Vanwege de vitale risico's begonnen voor ons de quarantainedagen allang voor het Coronavirus opdook. Gezien de gezondheid van Daniel, besloot ik naar Rotterdam te verhuizen.

Mensen die dat soort speciale situaties meemaken reageren daar op verschillende manieren op. Wat is jouw ervaring daarbij?

In mijn leven heb ik een belangrijke stelregel: 'Je bent een loser als je alleen maar klaagt en in een slachtofferrol zit. Je bent een winnaar als je mensen vertelt hoe je moeilijkheden weet te overkomen. Ik koos er altijd voor om een winnaar te zijn.

Şu anda içinden geçtiğimiz pandemi günlerini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Oğlum ve ben, Daniel'in Kasım ayında yapılan son ameliyatından beri bir nevi karantinadayız. Gelmemin nedeni ameliyat olduğu için yanımda sadece bir bavul eşyayla, oğlumla beraber, geçici süreyle kiraladığım evimde kolları sıvadım. İnsanlık, yaşadığı deneyimlerle ve aldığı derslerle varoluşunu doğru yapılandıramadığı için, aynı döngüleri tekrar tekrar yaşıyor. Tekrar eden olaylar, deneyimler, bireysel ya da topluca aşılmamış bilinçsel dersler anlamına geliyor. Yani bu süreç benim hayatımda edindiğim deneyimlerin, zorlukların, ayrılıkların ve hastalıkların sadece altını çizdi. İçimizdeki boşluklarımızı maddiyatla doldurmamızın anlamının olmadığı bir dönemdeyiz. Her şey içimizde. Yaşadığımız yerin, unvanlarımızın, daha önce bizi biz yapan hiçbir şeyin öneminin kalmadığı bir dönemdeyiz. Tabii ki elimizdeki imkanların hepsinin keyfini çıkaracağız ama bunlara keyif çıkarma dışında bir anlam yüklemeyen. Tabii ki fiziğimize, kendimize iyi bakacağız ama bunu başkaları bizi değerli bulsun ya da bizi

Wie is Özlem Kaymaz?

Özlem Kaymaz werd in 1974 in Istanbul. Ze kreeg les op een Italiaanse middelbare school en spreekt vier talen. Als kind was ze lid van nationale Turkse zwemploeg. Bij haar sportclub Galatasaray brak ze talloze records en behaalde ze vele kampioenschappen. Tussen 1989 en 1991 zat ze in de nationale Turkse surfploeg. En in 1990 was ze de eerste vrouwelijke Turkse atleet die deelnam aan het wereldkampioenschap windsurfen.

Na het afronden van haar professionele sportieve leven nam ze in 1992 deel aan de Miss Turkije Verkiezing. Ze werd hierbij Miss Turkey en vertegenwoordigde Turkije bij de Miss World Verkiezingen.

Ze trouwde in 1997 en vestigde zich daarna in Nederland, het land waar haar man vandaan kwam. Hun huwelijk duurde zestien jaar. Ze woonden afwisselend in Nederland, Zuid-Frankrijk en New York. In 2012 keerde ze samen met haar drie kinderen terug naar Istanbul.

Vanwege de gezondheidsproblemen van haar tweede zoon kwam Özlem Kaymaz in 2019 weer terug naar Nederland. Momenteel woont ze momenteel in Rotterdam.

Daniel is mijn meest waardevolle leraar. Ik denk dat het geen toeval is dat ik zijn moeder ben. Ik heb de kracht en veel potentieel in mij herontdekt door elke moeilijkheid die we samen hadden te trotseren. Ik concentreerde mij altijd op het vinden van oplossingen en kwam daar telkens sterker uit. Ik geloof dat ik veel geluk heb in mijn leven en ik ben elke dag weer dankbaar voor alles wat het leven met zich meebrengt.

Wat houdt jou sterk tijdens dit proces?

Ademhalingsoefeningen en meditatie zijn mijn grootste hulp. Ik word sterker door mijn ervaringen te delen met anderen die dat nodig hebben. Helpen geeft mij rust. Het draagt bij aan mijn grote leergierigheid en leerproces van het leven.

Hoe beleven jullie de Coronapandemie?

Soms lijkt de mensheid niets leren en komen we in vicieuze cirkels terecht. Terugkerende gebeurtenissen horen we om te zetten in ervaringen die op individueel en sociaal vlak een ervaringsbewustzijn moeten creëren.

Dit pandemieproces legde de nadruk op mijn ervaringen, moeilijkheden, echtscheiding en ziekten die ik tijdens mijn leven had. We bevinden ons in een tijd waarbij we onze emotionele leegte niet met materialisme moeten vullen. Antwoorden op je vragen moet je bij jezelf zoeken.





sevsin diye değil kendimiz için yapacağız. Olmayanlara ya da olmadıklarımıza değil elimizdekilere şükür edeceğiz. Biz kendimizi sevmeyiz, ara ara yoklamaz ve dinlemezsek kim bizi sorar? Kim bizi sever ve sayar? Önce biz kendimizin farkına varacağız ve seveceğiz ki bunun bize sağladığı enerji ile hayatımız şekillenecek. Ve bunu sadece kendi bireysel başarısı için değil bütüne hizmet etmek amacıyla çabalayanların alkışlanacağı bir süreçtir. Bu yüzden biz kendimizi geliştirip iyileştirirken diğerlerini göz ardı etmeden, birliğin beraberliğin önemini unutmadan yaparsak bir değeri olur. Bilincimizin bu yönde gelişmesi, farkındalığımızın bu yönde artması insanlığın kurtuluşu için önemlidir.

Hollanda'da yepyeni bir oluşum için kolları sıvadınız. Bize yeni kurduğunuz, bütünsel yaşam koçluğu merkezi Rise&Shine'dan bahsedebilir misiniz?

Daniel'in doğumu ile hayatımda başlayan yeni dönemin, zorlukların, hayatın benim için getirdiklerini anlama ve sindirme aşamasında bir sürü kişisel gelişim eğitimleri almıştım. Bunları diğer insanlarla paylaştığımda hissettiğim huzuru fark edip onlara nasıl aktarırım konularında da eğitimler almıştım. İstanbul'da başlayan bu yol gösterme, tecrübelerimi paylaşma serüvenim burada, Korona zamanlarında daha da bir şekillendi ve Rise & Shine Bütünsel Yaşam Rehberliği Merkezi kuruldu. Rise & Shine İngilizce 'Tekrar ayağa kalk ve parıl' demek; bu tam da benim hikayem. Hedefimiz Zihin-Beden ve Ruh dengesi için tecrübelerime dayanarak yapılması gerekenleri ihtiyacı olanlarla paylaşmak. Bu motivasyon ile günler öyle bir geçiyor ki inanılmaz yapmak istediklerimize ve hedeflerimize zaman yetmiyor. Hedef bütüne hizmet, artık ben değil biz var ve ben bu bilinçte elimden geldiğince çok insana ulaşmak hep beraber daha da iyileşmek, gelişmek istiyoruz.

Status, de plek waar je woont en alle andere persoonlijke eigenaardigheden doen er even niet meer toe. Geniet van alle materiele zaken maar ken daar geen extra betekenis aan toe. We moeten goed onszelf zorgen, niet omdat een ander dat verwacht maar gewoon omdat het goed is voor ons.

We moeten dankbaar zijn voor wat we hebben. Eigenwaardering brengt vanzelf waardering van de anderen. Als je gerespecteerd wilt worden dan moet eerst jezelf respecteren. Eigen bewustwording en eigenliefde geven ons de juiste energie om de juiste beslissingen te maken in het leven.

Het is belangrijk om niet alleen te streven naar individueel succes maar ook andere mensen te helpen naar een beter leven. Terwijl we onszelf ontwikkelen moeten we de andere mensen en onze eenheid niet vergeten. De emancipatie van de mensheid is afhankelijk van het van dit bewustwordingsproces.

Kun je ons iets vertellen over het Holistische Life Coaching Center Rise & Shine, jouw nieuwe bedrijf?

Sinds de laatste operatie van Daniel in november 2019, zitten we in een vorm van quarantaine. Ik had in die periode maar een koffer met spullen meegenomen uit Istanboel en daarmee een nieuw begin gemaakt in ons tijdelijke huis.

Door de geboorte van Daniel heb ik veel persoonlijke ontwikkelingstrainingen doorlopen om de veranderingen in mijn leven te begrijpen en te verwerken. Toen ik de ervaringen daarvan deelde met anderen merkte ik dat ik me heel comfortabel voelde om de rust bij anderen over te brengen. Ik heb toen nog aanvullende opleidingen gevolgd om mij hierin te specialiseren.

Het is doel van mijn training is om het bewustzijn in zijn geheel te bedienen. Ik wil dat mensen denken in 'wij' in plaats van alleen 'ik'. Ik probeer zo veel mogelijk mensen te bereiken en samen met hen een persoonlijke ontwikkeling en heling te bewerkstelligen.



Geçmişimizin Aynası: Evlerimiz

*De spiegel van ons verleden:
onze huizen*

*Evlerimiz bizimle beraber büyüdüğü gibi,
yaşadıklarımızı da yansıtır*

Onze huizen groeien met ons mee en weerspiegelen onze ervaringen



 Gamze Alpan
Peyzaj Mimarı



Yaşamımızın en önemli parçalarından biridir evlerimiz. Hayatımızın ilk günlerinden itibaren, bize en çok değer veren insanlarla olduğumuz, içinde büyüyüp daha sonra kendi ailemizi kurduğumuz, bizimle beraber gelişip ve değişen bir yerdir. Yaşadıklarımızla, kültürümüzle, sevdiklerimizle beraber o da büyür. Adeta bir canlı gibi...

Evlerimiz bizimle beraber büyüdüğü gibi, yaşadıklarımızı da yansıtır. Küçükken duvara yaptığımız resimler, yeni aldığımız dolabı taşıırken duvara sürttüğümüz yerin izi, yaptığımız lezziz yemeklerin kokusu o duvarlarda, katman katman boyaların içinde hala gizlidir. Hatta bir söz vardır bilirsiniz, “ah şu duvarların dili olsa da konuşsa” deriz.



Onze huizen zijn een van de belangrijkste onderdelen van ons leven. Ons huis is een plek waar we sinds de eerste dagen van ons leven samen zijn met de mensen die ons het meest waarderen, waar we opgroeien en dan onze eigen familie opbouwen. Het ontwikkelt zich en verandert met ons mee. Het groeit met wat we beleven, met onze cultuur, met onze dierbaren. Het is als een wezen.

Onze huizen groeien met ons mee en weerspiegelen onze ervaringen. De tekeningen die we op de muren maakten toen we nog een kind waren, de kleine beschadigingsplek aan de muur die ontstond terwijl we de nieuw gekochte kast erlangs droegen, de geur van de heerlijke maaltijden die we kookten, zijn nog steeds verankert in die muren, tussen de verflagen. Er is zelfs een gezegde die jullie al kennen: “Oh, als de muren maar konden spreken dan zouden ze veel te vertellen hebben”, zeggen we.

Extra informatie:

Bomen in de binnenste grachten van Amsterdam zijn ook erg belangrijk voor de wereld omdat ze iep zijn. Er zijn ongeveer 80 duizend van deze boomsoorten in Amsterdam, die we in veel landen niet zien. Amsterdam werd in 2005 met dit aantal uitgeroepen tot “Iepstad van Europa”. In Nederland werden ongeveer 25.000 van deze bomen gekapt vanwege een schimmeluitbraak in 1919 en later door brandstofgebrek tijdens de Tweede Wereldoorlog.



Bir toplum için de ev mimarisi aynı şekilde o toplumun yaşadıklarını yansıtır. Yaşanılan zorlukları, zenginlikleri, savaşları ve mutlulukları... Tek kelime kullanmadan bize hepsini anlatabilirler.

Amsterdam, tarihiyle ve stiliyle dünyanın en sembolik şehirlerinden biri. Eş merkezli kanalları ve dar binaları ile sadece Hollanda'da değil, dünyada eşi benzeri bulunmayan bir şehir. İşte bu yüzden Amsterdam'a gelmeye karar verdikten sonra bu şehrin hikayesini görüp, hissedebilecek olmak beni çok heyecanlandırmıştı.

Ek bilgi:

Amsterdam'da iç kanallardaki ağaçlar dünya için de büyük önem taşıyor çünkü onlar Karaağaç. Çoğu ülkede pek görmediğimiz bu ağaç türünden Amsterdam'da 80 bin civarında bulunmaktadır. Amsterdam bu karaağaç sayısı ile 2005 yılında "Elm city of Europe" (Avrupa'nın Karaağaç Şehri) olarak adlandırılmıştır. Hollanda'da da 1919 yılında görülen ve Karaağaçların kurumasına neden olan bir mantar salgını ve İkinci Dünya Savaşı yıllarında yakacak sıkıntısı nedeni ile yaklaşık 25.000 ağaç kesilmek zorunda kalmıştır.

Daarnaast weerspiegelt binnenhuis architectuur de ervaringen van een samenleving. De moeilijkheden, rijkdommen, oorlogen en gelukkige momenten. Dat kunnen ze ons allemaal vertellen zonder een enkel woord te gebruiken.

Amsterdam is met zijn geschiedenis en stijl een van de meest symbolische steden ter wereld. Het is een unieke stad, niet alleen in Nederland maar ook in de wereld met zijn concentrische grachten en smalle panden. Dus was ik erg opgewonden nadat ik besloot naar Amsterdam te komen om de stad te zien en zijn verhalen zelf te ervaren.

De Amsterdamse architectuur intrigeert vanaf het moment dat je de stad binnenstapt. Terwijl je door de grachten loopt, vraag je je continu af wat hier zich vroeger afspeelde. Zeker als je de grachtenpanden ziet. Deze huisstijl beperkt zich niet alleen tot de grachtenpanden maar blijft overal zichtbaar. Deze oude maar goed bewaarde huizen en bomen die in rijen op de grachten zijn geplant, geven een ruimtelijk gevoel ondanks dat het een smalle ruimte is.

Toen ik voor het eerst door de grachten liep, waren de architectonische kenmerken van de huizen het eerste dat ik anders dan in Istanbul vond. Grote ramen, smalle structuren, haken, schone en zelfs naar voren gebogen gevels.

Een ander uniek architectonisch kenmerk is dat de gevels smal zijn.

Amsterdam dar binaları ve kanallarıyla dünyada eşi benzeri olmayan bir şehirdir.

Amsterdam mimarisi şehre adım attığınız andan itibaren sizi içine çekiyor. Kanalların içinde yürürken, yaşanmışlıkların hissiyatını hemen alabiliyorsunuz. Özellikle kanal evlerini gördüğünüzde... Bu ev stili sadece kanal önleri ile sınırlı kalmıyor, tüm sokaklarda bu mimariyi gözlemleyebiliyorsunuz. Eski ama iyi korunmuş bu evler ve kanallar üzerindeki sıra sıra dikilmiş ağaçlar, dar bir alan olmasına rağmen ferahlık hissi veriyor.

Kanalların arasında ilk kez yürüdüğüm zaman bana İstanbul'dan farklı gelen ilk şey, evlerin mimari özellikleri oldu. Büyük pencereler, dar yapılar, kancalar, temiz ve hatta öne eğik cepheler...

Dik çatı ve dar cephe mimari yapıların en temel ortak özelliği. Eski dönemlerde ticaret yapan insanların ihtiyaçlarına göre şekillenen bu evlere, kolayca yük taşımak için kancalar da eklenmiş olup giriş çıkışı rahatlatmak için pencereler de çok geniş tutulmuştur. Aynı zamanda evlere dikkatli bakıldığında çoğunun zemine hafif eğimli olduğu gözümüze çarpar. Bunun nedeni, zamanın getirdiği deformasyonla beraber, yukarı çıkarılan yüklerin pencere ve duvara zarar vermeden yükselmesi içindir. Diğer bir kendine özgü mimari özelliği ise, cephelerin dar olması. Kanal ve çevresinde bulunan evlerin ticaret için önemli olduğu zamanlarda, vergi evlerin sadece ön cephe genişliğine göre belirlenmekteydi. Bu da Amsterdamlıları dar ve derin ev mimarisine yöneltmiştir.

In de tijd dat de huizen aan of vlakbij de gracht belangrijk waren voor de handel, werd de belasting alleen bepaald door de breedte van de voorgevel. Dit leidde de Amsterdammers tot een smalle en diepe huisarchitectuur.

Dankzij deze behoeften en historische invloeden uit de afgelopen eeuwen zijn we nu getuige van deze iconische architectuur. De grachtenpanden deden me denken aan de herenhuizen aan de oevers van de Bosporus, die aan de rijke handelaren uit de oude eeuwen toebehoorden. Deze aan weerszijden van de Bosporus verspreide huizen, met over het algemeen twee verdiepingen, die direct aan zee liggen, zijn specifiek aan de Bosporus.

Hoewel zowel Amsterdamse grachtenpanden als herenhuizen van Istanbul Bosporus werden gebruikt door rijke zakenmensen, zorgden factoren als manier van leven, natuur en culturele verschillen voor twee verschillende architecturen.

'Istanbul herenhuizen' zijn zee georiënteerd. Ze zijn ontworpen om alle bewegingen, geluid en weerspiegeling van de zee vanuit de ramen te kunnen waarnemen. Over het algemeen is deze wijd-gespreide en brede architectuur dominant en worden ruime erkers gebruikt vanwege het warmere klimaat. Ze zijn allemaal versierd met een kleine pier; het zogenaamde "boothuis" en bloementuinen die kenmerkend zijn aan de herenhuizen. Terwijl de binnenplaats of de woonkamer het belangrijkste centrum van het huis is zodat de doorgaans grotere families van de Turkse samenleving op belangrijke momenten samenkomen, zijn er ook veel privéruimtes voor de gezinnen.

Amsterdam is een unieke stad in de wereld met zijn smalle panden en grachten.



Geçmiş yüzyıllardaki bu ihtiyaçlar ve tarihi etkiler sayesinde, şu anda ikonik bir mimariye tanıklık etmekteyiz.

Kanal Evleri, bana yine eski yüzyılların zengin ticaret insanları tarafından kullanılan İstanbul Boğazı kıyısındaki yalıları hatırlattı. İstanbul Boğazı'nın iki yakasına dağılmış, denize sıfır ve genelde iki katlı olan bu evler de İstanbul Boğazı ile özdeşleşmiştir.

Hem Amsterdam Kanal Evleri hem de İstanbul Yalıları döneminin zengin ticaret insanları tarafından kullanılmasına rağmen, yaşam, doğa ve kültürel farklar iki farklı mimarinin oluşmasına sebep olmuştur.

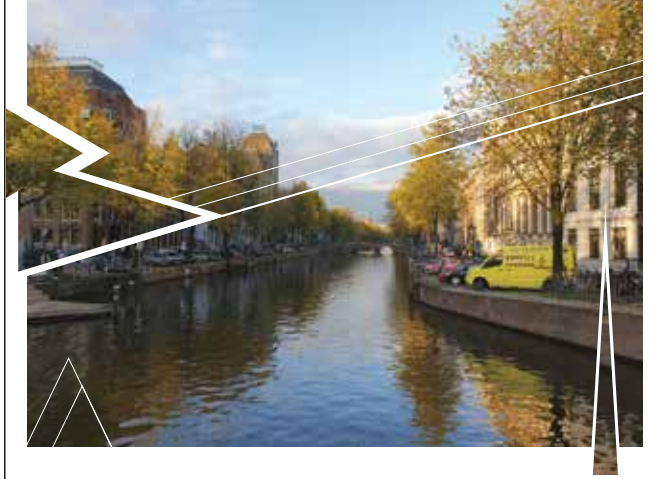
'İstanbul Yalıları' deniz odaklıdır. Denizin bütün hareketlerini, sesini, yansımaları pencerelerden içeri alacak şekilde tasarlanmıştır. Genellikle yayvan ve geniş mimari hakim olup iklimin daha sıcak olmasının da etkisiyle geniş cumbalar kullanılmıştır. Tümü kayıkhaneye denilen küçük bir iskele ile yalıların simgesi olan çiçek bahçeleri ile süslenmiştir. Türk toplumunun simgesi olan geniş ailelerin önemli zamanlarda buluşabilmesi için yapılan avlu yada salon evin ana merkezi olurken, ailelerin özel alanlarının da olabilmesi için bir çok oda da tasarlanmıştır.

Yalılar özellikle ön cepheleriyle çok uzaklardan görülebilmekte olup, gerçekte geniş bir caddeden farkı olmayan boğazdan doyusıya izlenebilmektedirler. Bu görkemli yapılar sadece tarihi özelliğiyle değil, içinde yaşanmış olan kültürel birikimiyle de geçmişe ayna tutmaktadır. Bu yapılar günümüzde özenle korunmaktadır.

Amsterdam ve İstanbul. İki farklı kültür. Tarihleri ve yaşanmışlıkları ile evlerimizin şu anki mimarisini belirlemiştir. Yalnız hayat şekillenmeye devam ediyor. Evlerimiz de bizimle beraber değişen yaşamlara adapte oluyor. Eminim ki bu yaşadığımız pandemi döneminin izlerini de bir gün bütün evlerde göreceğiz. Çünkü şehirler de ağaçların gövdelerindeki halkalar gibi, evler aracılığı ile tarihi saklıyorlar. Bu ipuçlarını görmek için de her gün gördüğümüz bu yapılara biraz daha merakla, biraz daha heyecanla bakmak yeterli olacaktır.

İstanbul Yalıları Boğazı süsleyen incilerdir.

Istanbul herenhuizen zijn parels die de Bosporus versieren.



De herenhuizen met hun mooie gevels zijn van ver te zien en ze kunnen worden bekeken vanaf de Bosporus; in feite een brede zeestraat. Deze prachtige structuren weerspiegelen het verleden niet alleen met hun historische kenmerken, maar ook met hun culturele achtergrond. Ze worden tegenwoordig heel zorgvuldig beschermd. Amsterdam en Istanbul. Twee verschillende culturen. Ze hebben de huidige architectuur van onze huizen bepaald met hun geschiedenis en ervaringen. Maar de formatie van het leven is een eindeloos proces. Onze huizen passen zich aan, aan de samen met ons veranderende levensomstandigheden. Ik weet zeker dat we op een dag de sporen van deze pandemie in alle huizen zullen zien. Omdat steden door middel van huizen de geschiedenis bewaren zoals ringen in de stammen van bomen. Om er de aanwijzingen van te kunnen zien, volstaat het om met een beetje meer nieuwsgierigheid en interesse naar de gebouwen te kijken die we dagelijks zien.



Profesyonelliğin, Güleryüz ve Samimiyetin Adresi: Transvaalbuurt

Professionaliteit en oprechte betrokkenheid

**Transvaalbuurt
Amsterdam Fizik Tedavi
ve Rehabilitasyon
Merkezinde öncelik
güleryüz, samimiyet ve
sonsuz ilgi...**

Bij Fysiotherapie Transvaalbuurt staat glimlach, oprechtheid en betrokkenheid voorop.



Transvaalbuurt Amsterdam Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi; Hollandaca, İngilizce, Farsça ve Türkçe bilen uzmanlarıyla spor antrenmanlarından ameliyat ve kaza sonrası rehabilitasyonlara, hacamat terapisinden akupunktura kadar pek çok tedavi yöntemi sunuyor.

Uygulanan yöntemler şunlar:

- Ortopedik ve Nörolojik Rehabilitasyon
- Manuel Terapi
- Spor Antrenmanları
- El ve Kol Terapisi
- Kuru İğne Tedavisi
- Medikal Taping Teknikleri
- Medikal Fitness ve Spor Grupları
- Ameliyat veya Kaza Sonrası Rehabilitasyon
- Kupa Terapisi
- Triggerpoint (Kas Noktaları) Terapisi
- Hacamat Tedavisi
- Akupunktur



Transvaalbuurt Amsterdam Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi: "Sizleri merkezimizde görmekten mutluluk duyar, hepinize sağlıklı yaşamlar dileriz."

Adres: Joubertstraat 15F, 1091XN Amsterdam
Tel: 020-7373100 **WhatsApp:** 0628986276
Site: www.fysiotherapietransvaalbuurt.nl
Mail: info@fysiotherapietransvaalbuurt.nl

Midden in de Amsterdamse Transvaalbuurt vindt u onze fysiotherapiepraktijk. Als interculturele zorgonderneming willen we graag van betekenis zijn in onze buurt. Daarom spreken we niet alleen Nederlands en Engels maar ook Turks en Perzisch. Op die manier proberen we iedereen de beste mogelijke zorgondersteuning te geven. Geruststellend met een glimlach.

Enes Tütüncü

Fysiotherapeut en praktijkhouder

Wij zijn gespecialiseerd in:

- Orthopedisch- en neurorevalidatie
- Manuele therapie
- Handtherapie
- Dry Needling
- Medical Taping
- Medische fitness
- Revalidatie na operatie of ongeluk.
- Cupping en triggerpoint therapie
- Sportrevalidatie
- Hijama
- Acupunctuur
- Communicatie in het Nederlands, Engels, Turks en Perzisch



Yaşam Boyu Öğrenmede Yedi Altın Kural

Zeven gouden regels voor levenslang leren

Yaşam boyu öğrenmede boş zamanları fırsata çevirmek esastır.



Gülşen Yılmaz

Bij levenslang leren is het essentieel om de vrije tijd om te zetten in leertijd.

Yaşam boyu öğrenme, bireylerin yaş sınırı gözetmeksizin örgün eğitim dışında farklı yollarla bilgi, beceri ve yeteneğini geliştirmesidir. Okul yılları bittikten sonra kişinin okuduğu kitaplar, günlük yaşamında kurduğu iletişim, kazandığı tecrübeler ve kendi isteği doğrultusunda katıldığı tüm faaliyetler yaşam boyu öğrenmenin kapsamı içindedir. Dünya genelinde çocukluk ve gençlik aktif öğrenme dönemi olarak kabul edilir. Daha sonra meslek seçimi ve aile kurma sürecinin yaşandığı dönem ise yetişkinlik olarak nitelendirilir. Yetişkinlik döneminde çalışma şartları ve aile sorumluluğunun fazla olması gibi sebeplerle öğrenmeye fazla vakit ayrılmadığı gözlemlenmektedir.

Levenslang leren betekent dat de mensen los van het reguliere onderwijs hun kennis, vaardigheden en capaciteiten ontwikkelen ongeacht de leeftijd. Hieronder vallen de boeken die we lezen nadat de schooljaren voorbij zijn, de communicatie die we in onze dagelijks leven tot stand brengen, de ervaringen die we opdoen en alle activiteiten waaraan we vrijwillig deelnemen, binnen het bereik van levenslang leren. In de hele wereld wordt de kinder- en jeugdtijd beschouwd als een actieve leerperiode. Vervolgens komt de volwassenheid waarin de beroepskeuze en het proces van het stichten van een gezin de belangrijkste elementen zijn. In deze fase hebben we vaak tijd te kort om te leren door onder andere het werk en gezinsverantwoordelijkheid.



Teknoloji ile bilgiye ulaşmak artık daha kolay.

İnsanlar yaşam boyu öğrenmeye engel olarak, ayıracak vakitlerinin olmaması, maddi imkansızlıklar ve bilgiye ulaşma zorluğu gibi unsurları öne sürmektedir. Oysa boş zamanları fırsata çevirip eğitim için ayırabiliriz. Teknoloji ile öğrenmek istediğimiz birçok bilgiye internetten ücretsiz bir şekilde ve mekâna ihtiyaç duymaksızın ulaşabiliyoruz. Öğrenmenin yaşı ve zamanı yoktur. Öğrenme bireylerin zihinlerini aktifleştirir ve bunamayı geciktirir.

Yaşam boyu öğrenmede yedi altın kuraldan bahsedebiliriz:

Sosyalleşin: Ortak ilgi alanlarına sahip kişiler bir araya geldiğinde yapacakları bilgi paylaşımları ile size çok şey öğretebilir. Sosyal ortamlara girmekten kaçınmayın.

Öğretin: Kalıcı bilgiye sahip olmanın en kısa yolu öğretmektir. Öğrettiğiniz her bilgi hafızanıza kalıcı olarak yerleşecektir.

Uygulayın: Okuduğunuz veya dinlediğiniz bilgileri imkan dahilinde muhakkak uygulayın.

Vazgeçmeyin: Beynin öğrenme gücünü hafife almayın ve asla pes etmeyin. Yaşınız ne olursa olsun beynin öğrenmeye açık olduğu bilimsel çalışmalarla tespit edilmiştir.

Destek alın: Öğrenmenize faydası olacak etkinlik, kurs, gezi gibi faaliyetleri araştırın ve size uygun olanlara katılım sağlayın.

Amaç ve hedef belirleyin: Bilgiyi neden öğrenmek istediğiniz ve eğitim sonucunda hangi becerileri kazanmayı hedeflediğiniz konusunda net olun.

Gelişiminizi değerlendirin: Aldığınız eğitimlerde belirlediğiniz hedeflerin gerçekleşme durumunu test edin.

Yaşam boyu öğrenmeyle beraber kişi, hızla değişen dünyaya uyum sağlar, farklı sosyal çevrelerle iletişim kurar, kendini daha iyi tanıır ve ifade eder. Bu olumlu etkilerinin yanı sıra kişiye kaliteli bir yaşamın kapısını açar. Ayrıca doğal becerileri geliştirir ve zihnin öğrenme yetisini aktif tutar. Yaşam tecrübesine yeni öğrendiği bilgileri katarak harmanlayan bireye bilgelik vasfı kazandırır. Yaşam devam ettikçe öğrenme de devam eder.

Mensen zeggen vaak dat ze weinig tijd en financiële middelen hebben om levenslang te leren. Ook beweren ze dat het heel lastig is om informatie te verwerven. Maar eigenlijk als we onze vrije tijd in onderwijs steken, halen we er alleen maar voordeel uit. Met de huidige internet technologie kunnen we gratis toegang tot veel informatie ongeacht waar we ons op dat moment ook bevinden.

Leren staat helemaal los van leeftijd en tijd. Het activeert de hersenen en vertraagt dementie. Laten we de zeven gouden regels in levenslang leren noemen:

Socialiseren: als mensen met gemeenschappelijke interesses elkaar ontmoeten, kunnen ze veel van elkaar leren door informatie overdracht. Aarzel niet om in contact te komen met anderen.

Lesgeven: de beste manier om je kennis te onderhouden, is lesgeven. Alles wat je leert aan de anderen zal voor altijd blijvend zijn in je geheugen.

Toepassing: Pas waar mogelijk de informatie toe die je verkrijgt.

Geef niet op: Onderschat de capaciteit van de hersenen om te leren niet en geef nooit op. Wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat de hersenen openstaan voor leren, hoe oud je ook bent.

Zoek ondersteuning: onderzoek welke activiteiten, cursussen, reizen die uw leerproces ten goede komen en neem eraan deel als het van nut zal zijn.

Stel je motivatie en doelstelling vast: Wees er duidelijk over waarom je achter een bepaalde informatie aangaat en welke vaardigheden je door training wilt verwerven.

Evalueer je voortgang: Test of je je doelen hebt bereikt die je hebt gesteld met de opleiding/training.

Dankzij levenslang leren pas je je aan aan de snel veranderende wereld, kom je in contact met verschillende sociale kringen, je kent je zelf beter en je drukt jezelf beter uit. Naast deze positieve effecten, opent het de deur naar een leven met hogere kwaliteit. Ook ontwikkelt het de natuurlijke vaardigheden en houdt het leervermogen van de hersenen actief. Alle nieuwe verworven informatie leidt uiteindelijk tot wijsheid als je die kan combineren met levenservaring tot nu toe. Zolang het leven doorgaat, zal men blijven leren.

Met de technologische ontwikkelingen is de informatie nog toegankelijker dan ooit.

Seyahat Sigortası:Türkiye ve Fas'taki tıbbi giderlerin karşılanması

Reisverzekering: dekking medische kosten in Turkije en Marokko

 Winston Macdonald

***Seyahat sigortasıyla
beklenmedik durumlara
hazır olun***



Een reisverzekering voorkomt kosten bij onverwachte gebeurtenissen op reis.

Yurt dışı seyahatleriniz için sağlık sigortası yaptırmak akıllıca mıdır? Yoksa tatile giderken, temel sigortanız yeterli midir? Seyahat sigortası uzmanı Winston Macdonald bizi bu konuda aydınlatıyor.

Tatilde yurt dışına mı gidiyorsunuz? Bu durumda, öncelikle GGD'yi arayın. Özellikle tıbbi şikayetleriniz varsa, bazı uzak ülkeler tatil için tavsiye edilmez ya da belirli hastalıklardan korunmak için gitmeden önce aşı yaptırmanız gerekir. Aşıya gerek olmadığını mı düşünüyorsunuz? GGD, Türkiye'ye her şey dahil olarak çıktığınız bir haftalık tatil için bile, bir dizi aşı yapılmasını önermektedir. Yani sadece emin olmak için bile bir kontrol etmekte fayda var. Ayrıca sağlık sigortanız genellikle aşılarda indirim yapılmasını sağlar. Bu konuda thuisvaccinatie.nl'e bir göz atın. Gerekli belgelerinizi yanınıza almayı unutmayın.

Sağlık Sigortası

Sağlık sigortası her Hollandalı için, beklenmedik durumlarda tüm dünya çapında (acil) bakım hakkı sağlamaktadır.

Neden seyahat sigortası yaptırmalıyım?

Waarom een reisverzekering afsluiten?

Is het verstandig om een verzekering voor medische zorg af te sluiten bij een buitenlandse reis? Of biedt de basisverzekering hiervoor voldoende dekking? Winston Macdonald is reizigersgeneeskundige en kan ons hierover meer vertellen.

Bij een buitenlandse vakantie is het verstandig om altijd even te bellen met de GGD. Zeker als je last hebt van medische klachten. Bepaalde landen kunnen dan onverstandig zijn om te bezoeken. Ook zijn er soms vaccinaties nodig om jezelf te beschermen tegen ziektes. Zelfs voor een weekje all inclusive naar Turkije raadt de GGD al een aantal vaccinaties aan. Gewoon even checken dus! Al is het alleen maar voor de zekerheid. Bovendien geeft je zorgverzekering vaak korting op vaccinaties. Kijk voor meer informatie op thuisvaccinatie.nl. En vergeet niet om altijd de juiste papieren mee te nemen.



Sumatra Apotheek



SERVICE APOTHEEK
SUMATRA

Sumatra Apotheek

Sumatrastraat 92
1094NJ Amsterdam

T 020 665 09 05

E info@sumatraapothek.nl



Tatil esnasında Türkiye, Fas veya diğer ülkelerde bir kaza geçirirseniz ya da çok hastalanırsanız, hastane masraflarınız karşılanacaktır. Sağlık sigortası, tedavi masraflarının Hollanda'daki karşılığı olan miktarı üstlenir. Bu, sağlık masrafları buradakinden çok daha yüksek olan ülkelerde fazladan ödeme yapmanız gerektiği anlamına gelebilir.

Özel Klinikler

Başka bir durum da, insanların genellikle bir devlet hastanesi yerine özel bir klinikte tedavi olmak zorunda kalmalarıdır. Özel kliniklerin maliyetleri çok daha yüksektir. Mesela, İstanbul, Antalya veya Rabat'ta başınıza böyle bir şey gelebilir. Bu durumda Hollanda fiyatının üzerindeki maliyetleri kendi bütçenizden ödemeniz gerekir. Ancak yurt dışı kapsamlı seyahat sigortaları özel kliniklerdeki harcamaları da karşılamaktadır. Seyahat sigortası şu hizmetleri kapsar:

- Yurt dışında tıbbi masrafların karşılanması (Dünya kapsamı).
- Yurt dışında acil bakım. Örneğin, aniden bir hastaneye gitmeniz gerektiğinde.
- Yurt dışında kişisel yardım hizmetleri. Örneğin, yurt dışında hastaneye kaldırıldığınızda Hollanda'dan aile üyelerinin gelmesini sağlamak ve buna benzer hizmetler.
- Dış yardımı
- Yurt dışı seyahatlerinizde, kendi katkı payınız dahil olmak üzere yapmak zorunda olduğunuz tıbbi masraflar. Örneğin bir doktorun veya dış hekiminin yapacağı tedavi masrafları.
- Hastanın tıbbi zorunluluk sebebiyle Hollanda'ya getirilmesi durumunda ortaya çıkan maliyetler.

Size sağlıklı ve güvenli yolculuklar diliyoruz.

Zorgverzekering

Met de basiszorgverzekering heeft elke Nederlander wereldwijd recht op onvoorziene nood(zakelijke) zorg in het buitenland. Je krijgt dan bij ziekte of een ongeval (bijvoorbeeld in Turkije of Marokko) gewoon de ziekenhuiskosten vergoed.

De zorgverzekeraar gaat daarbij uit van wat een behandeling in Nederland kost. Het kan zijn dat je in dure landen (zoals bijvoorbeeld de USA) flink moet bijbetalen. De kosten voor de gezondheidszorg zijn daar veel hoger dan hier. Een extra verzekering is dan zeker noodzakelijk.

Privéklinieken

Het gebeurt nogal eens dat reizigers bij ziekte of een ongeval in een privékliniek belanden. De kosten van privéklinieken liggen over het algemeen veel hoger dan in een staatsziekenhuis. Deze situatie komt voor in steden zoals Istanbul, Antalya en Rabat. Kosten bovenop het gangbare Nederlandse tarief zijn dan voor eigen rekening. Een reisverzekering met een dekking 'Medische Kosten Buitenland' vergoed deze privéklinieken wel.

Wat wordt nog meer gedekt vanuit een reisverzekering met de dekking 'Medische Kosten Buitenland' (de zogenoemde werelddekking):

- Spoedeisende zorg in het buitenland, bijvoorbeeld wanneer je plotseling naar een ziekenhuis moet.
- Persoonlijke hulpverlening in het buitenland. Dit gaat bijvoorbeeld om het laten overkomen van familieleden vanuit Nederland als jij in het buitenland in het ziekenhuis ligt.
- Tandheelkundige hulp.
- Medische kosten die je hebt als je op reis bent in het buitenland, inclusief het eigen risico. Bijvoorbeeld voor een behandeling door een arts of tandarts.
- Vervolgkosten medisch noodzakelijke repatriëring

Kortom, ga voorbereid op reis: check je wat je nodig hebt voor zowel je gezondheid als wat betreft een (reis)verzekering.

Ik wens u een prettige reis!

MONEY

SCHOOL

SUCCESVOL DE TOEKOMST IN



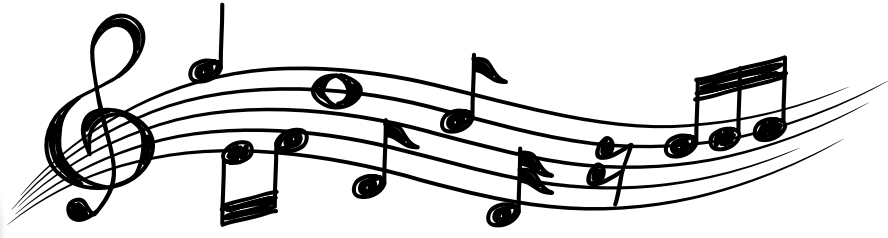
**GENÇLERİ FİNANSAL OKURYAZARLIK KONUSUNDA
BİLİNÇLENDİRİYOR**

**MAAKT JONGEREN FINANCIEEL
BEWUST EN WEERBAAR**

<http://www.themoneyschool.nl/>



Demet Adigüzel
Sanatçı / Artiest



Sağlık İçin Müzik

Muziek voor gezondheid

Müzik ruhun ilacıdır.

Muziek is het medicijn van de ziel.



Sağlığın önemini daha iyi anladığımız şu günlerde ruhumuzun ve ruh sağlığımızın ilacı, koruması ve gıdası olan müzikten bahsedelim.

Öncelikle "Müzik nedir ve nasıl oluşur?" sorularına yanıt arayalım. Ses müziğin malzemesidir. Titreşimle ortaya çıktığı için ses, en basit tabiriyle, bir nesneden yükselen

Laten we het eens over muziek hebben, nu we ons ineens beseffen hoe belangrijk gezondheid voor ons is. Muziek is het voedsel, het medicijn, de bescherming van onze ziel

Maar laten we eerst eens kijken wat muziek is en hoe het ontstaat. Het is geluid dat de basis voor muziek vormt.





Müzik konuşma yetisine zarar gelmiş insanların konuşmayı yeniden öğrenmelerine yardımcı olur.

harekettir, yani titreşimdir. Sesin, titreşen nesneden kulağımıza yaptığı yolculuğun hızı saniyede 330 metredir. Tabii ki bu hız, hava koşullarına göre değişikliğe uğrayabilir. Ayrıca havadan başka su, tahta gibi ortamlar da sesi iletme yetisine sahiptir. Titreşimin düzenli olması ortaya “müziksel” bir ses çıkarır; titreşim düzenli değilse sonuç daha çok gürültü olacaktır. Ses olarak başladıktan sonra, beyinde nasıl bir şey olur da o ses, müzik olarak algılanır? Bunun tekrarlama yani düzenlilik ile ilgili olduğunu söyleyebiliriz. Yani müziğin olmazsa olmazı “ritim” ile ilgilidir.



Geluid wordt veroorzaakt door de trillingen van objecten. Eigenlijk is geluid niets anders dan een trilling. De snelheid van geluid van zijn bron tot ons oor is zo'n 330 meter per seconde. De snelheid is afhankelijk van de lucht waardoor deze trillingen zich bewegen.

Ook andere materiaalsoorten zoals water en hout kunnen geluid doorgeven. Door een systematische vibratie ontstaat het 'muzikaal' geluid. Als de trilling niet stelselmatig is heb je te maken met lawaai. Hoe onderscheiden onze hersenen muziek dan van gewoon geluid? Het draait om de herhaling en regelmaat. Met andere woorden om 'ritme'. Dit is onmisbaar voor muziek.

Het mysterie van muziek beperkt zich hier niet toe. Muziek kan namelijk ook mensen met een spraakbeperking helpen om weer te leren spreken.

Muziek helpt mensen met spraakbeperking om weer te leren spreken.



Müziğin hayatımızdaki yeri sadece bu tanımlamayla sınırlı değildir. Müzik konuşma yetisine zarar gelmiş insanların konuşmayı yeniden öğrenmesine yardımcı olabilir. Parkinson gibi hareketi kısıtlayıcı hastalıklardan muzdarip insanların, müzikle beraber normalden daha rahat ve akıcı hareket ettiğini biliyor muydunuz? Parkinson hastaları müziğe çok rahat bir şekilde karşılık verebiliyorlar. Hasta ya da sağlıklı olalım, müzik aslında hepimiz için beynimizdeki bazı şeyleri değiştiren bir ilaç gibidir. Çünkü beynimiz haz aldığımız, mutlu olduğumuz zamanlarda verdiği tepkiye benzer bir tepki verir müziğe. Ve müzik duygularımızla iç içedir.

Müzik evrenseldir; dünyada müziksiz yaşayan bir topluluk veya kültür yoktur. Yapılan kazılarda insanların mağara duvarlarına çizdiği resimler kadar eski müzik enstrümanları bulunmuştur. Bu demek oluyor ki müzik, çok uzun zamandır insanın hayatındadır. Ve insanoğlu olarak bizler müziği anlayarak, ritmi fark ederek doğuyoruz. Yani doğamızda müzik var.

Müzik bır yandan da zaman makinası gibidir. Çocukluğumuzda, gençliğimizde dinlediğimiz bir şarkıyı bugün dinleyince o günlere dönmüş gibi oluruz. Hayatımızı güzelleştirmenin en kolay yollarından biri şüphesiz yaşamımıza biraz müzik katmak olacaktır. Müzik dinlediğimizde beynimiz 'mutluluk hormonu' olarak adlandırılan dopamin salgılar. Müzik, mutluluk hormonu salgılamamıza yardımcı olmasının yanında birçok başka fayda da sağlar. Müziğin sahip olduğumuz stres seviyesini, endişe ve kaygıyı azalttığına dair araştırmalar da mevcuttur. 2016 yılında Profesör



Mensen die lijden aan bewegingsbeperkende ziekten zoals Parkinson kunnen gemakkelijker en soepeler bewegen door muziek. Of we nu ziek of gezond zijn, muziek is in feite een medicijn. Onze hersenen reageren op muziek net zoals ze doen als we gelukkig zijn en plezier maken.

Muziek is niet los te zien van onze emoties. Het universeel, er bestaat geen gemeenschap of cultuur in de wereld zonder muziek. Bij de archeologische opgravingen werden muziekinstrumenten gevonden die net zo oud waren als de grotwandtekeningen. Dit betekent dat muziek al heel lang in ons leven is. Al vanaf onze eigen geboorte zijn we in staat om muziek en ritme te herkennen. Er zit dus muziek in onze natuur.

Kim Innes tarafından yapılan bir araştırma müzik dinlemenin kişinin ruh halini iyileştirebileceğini, ve bilişsel zayıflama, unutkanlık gibi sorunlar yaşayan daha yaşlı yetişkinlerde ise stres seviyelerini iyileştirerek fayda sağladığını ortaya koymuştur. Burada önemli olan ruhu rahatlatacak tarzda müzik dinlenmesidir. Çünkü kimi müzikler ters tepki yaratabilir. Örneğin korku filmlerinde gerilimi yükseltmek için, duyduğumuzda bizi kaygıya sokacak müzikler kullanılır. Müzik ruh halimizi bu şekilde değiştirebildiği için müzik seçimi oldukça önemlidir.

Müzik yaşadığımız “an”a dönmemize yardımcı olur. Yani yaşadığımız “an”ı fark etmemizi sağlar ki bu da mutluluğa giden yollardan biridir. Müzik motivasyonu artırır. Koşu gibi sporları yapan insanların, egzersiz sırasında müzik dinlemeleri bu sebeptir. Bunun yanında bilim insanları, müziğin kronik ağrılar üzerindeki etkisini de kanıtladılar. Yapılan yeni bir araştırmaya göre; kronik akut ağrı çeken Fibromiyali hastaları sevdikleri müziği dinleyerek ağrılarını daha az hissettiler. Bunun sebebinin beyindeki “opioid” denen vücudun kendi ağrı kesicisinin ‘müzikle tetiklenmesi’ olduğu ortaya çıktı. Yapılan araştırmalar müziği, sağlıklı beslenme ve egzersizle birleştiren insanların sağlıklı olmak konusunda daha iyi sonuçlar aldığını göstermektedir. Bir başka ilginç bulgu da şu: Beyinde özellikle müziğe adanmış bir merkez bulunmuyor. Müzik beynimizin neredeyse tüm bölgelerini aktive ediyor ve çalıştırıyor. Yani aslında müzik dinlerken bir çeşit beyin jimnastiği yapıyoruz. Haydi o zaman müzikle ruhumuzu ve ruh sağlığımızı beslemeye!



Bovendien werkt muziek als een tijdmachine. Als we luisteren naar een lied uit onze jeugd gaan we terug naar die tijd. Het is een van de gemakkelijkste manieren om ons leven mooier te maken.

Wanneer we naar muziek luisteren, geven onze hersenen dopamine af, het zogenaamde 'hormoon van geluk'. Daarnaast biedt het ook veel andere voordelen. Er zijn ook studies die aantonen dat muziek het niveau van stress, bezorgdheid en angst vermindert. Uit een onderzoek die door professor Kim Innes in 2016 was gedaan, is gebleken dat het luisteren naar muziek de stemming van een persoon kan verbeteren. Ook kan het voordelen opleveren door het stressniveau te verlagen bij oudere volwassenen die last hebben van cognitieve verzwakking en vergeetachtigheid. Het belangrijkste hier is om naar ontspannende soort van muziek te luisteren in plaats van andere soorten die juist een tegenovergestelde reactie kunnen veroorzaken. Bijvoorbeeld In horrorfilms wordt muziek gebruikt om spanning op te wekken en ons bezorgd te laten voelen. Daarom is muziek kiezen erg belangrijk om onze stemming te bepalen.

Muziek helpt ons terug te keren naar het "moment" waarin we leven. Met andere woorden, het maakt ons bewust van het "moment" van nu en dat is zeker een van de wegen die ons naar geluk brengt. Muziek verhoogt de motivatie. Dit is de reden waarom mensen naar muziek luisteren tijdens het sporten. Daarnaast hebben wetenschappers het effect van muziek op chronische pijn bewezen.

Volgens een recente studie voelden patiënten minder acute pijn door naar de muziek te luisteren waar ze van hielden. De reden hiervan is ontdekt als muziek die de lichaamseigen pijnstiller; de zogenaamde 'opioïde' in de hersenen uitlokt. Onderzoek toont aan dat mensen die muziek combineren met gezond eten en sporten beter scoren als het om algehele gezondheid gaat. Een andere interessante bevinding is dat er zich geen specifiek centrum voor muziek in de hersenen bevindt. Muziek activeert bijna alle delen van onze hersenen. Dus we doen eigenlijk een soort hersengymnastiek terwijl we naar muziek luisteren. Laten we dan onze ziel en geestelijke gezondheid verwennen met muziek!

Elinizdeki Zamanın Kıymetini Bilin

Waardeer je kostbare tijd



Fatoş İpek
www.fatosipek.nl

Hastalığa teslim olmasınlar.

Jezelf niet snel ziek denken

Röportaj/Interview: Seda Sözügeçer

Herşey nasıl başladı?

2010 yılında babamıza teşhis konulmasıyla onun için en iyi bakım koşullarını yaratma konusunda endişelerimiz de başladı. O zamandan beri abimlerle beraber onun bakımını üstlendik.

Bu süreci Alzheimer hastası bir babanın kızı olarak siz nasıl yaşadınız?

Babamızın bir sorunu olduğunu fark ettik ve bütün çocuklar Randstad Bölgesi'nde yaşadığı için de çok endişelendik. Bizi telefonla eskisine göre daha sık ve daha uzun arıyordu. Bir keresinde Schiphol Havalanı'nda uçuş saatine çok az kalmışken kayboldu. Evde parasını kaybediyor ve arada garip şeyler söylüyordu. Ayrıca çok yalnızdı. Bu duruma açıklık getirmek için doktora gittik ve testler yapıldı. Teşhisin konulması bizi oldukça rahatlatmıştı çünkü artık babamıza nasıl yardım edebileceğimizi biliyorduk. O da bizimle beraber iyi bakım koşullarını araştırabilme şansına kavuştuğu için memnundu. O dönem son kez Türkiye'ye abisinin yanına gittik. Abisi ona gayet açık ve bilinçli şekilde hastalığının ne olduğunu, gelecekte kendisini nelerin beklediğini anlattı. Teşhisten sonra çok araştırma yapıyorduk. Babam da konuyla ilgili okumaya meraklıydı ve bolca soru sorardı.



Fotoğrafçı: Marion Duimel, GetOud

Hoe is alles begonnen?

Ik ben sinds 2010 mantelzorger van mijn vader. Toen hij de diagnose dementie kreeg ben ik samen met mijn broers op zoek gegaan naar de beste zorg voor mijn vader.

En dan heb je ineens een vader met de ziekte van Alzheimer. Hoe heb je dat proces ervaren?

We maakten ons constant zorgen. Al zijn kinderen woonden in de Randstad terwijl we merkten dat er iets met hem aan de hand was. Hij begon ons steeds vaker en langer te bellen, verdwaalde op Schiphol, of raakte zijn geld kwijt. Hij was eenzaam en begon rare dingen te zeggen. Daarop zijn we samen naar de dokter gegaan

Fatoş İpek- Demir kimdir?

OMAZ (Mülteci Yaşlılar Hareketi) kurucusu, sosyal girişimci ve sunucu. Kendisi bir sağlık kuruluşunda yaşayan demans hastası babasını ziyaret edebildiği zamanlarda onun bakımını yapıyor.

Alzheimer hastası olan kişi ve ona bakım hizmeti verenlerin perspektifinden sizce bu süreci Türkiye’de yaşamakla Hollanda’da yaşamak arasında nasıl bir farklılık var?

Türkiye’deki hasta bakım olanaklarını çok iyi bilmediğim için bu soruya cevap vermem zor. Ama ailemden bildiğim kadarıyla yaşlanan aile üyelerine genellikle evde bakılıyor ya da bir bakıcı tutuluyor. Var olan koşullara göre karar veriliyor ve aile içinde bir çözüm aranıyor. Hollanda’da ise insanlar daha çok yalnızlığa itiliyorlar. Çünkü bir uzman- danışman aracılığıyla kişiye uygun bir bakımevi aranıyor. Brabant’ta yaşayan bir Türk için ise fazla bir seçim hakkı bulunmuyor. Breda İslami Bakımevi kaldığımız yere çok uzak olduğu için bir süre sonra Den Haag’da bir ikincisini denedik ama giriş çıkışları serbest olması yüzünden bir kaç saatliğine kayboldu. Daha sonra polis onu Delft şehrinde buldu. Üçüncü ve sonuncu olarak kaldığı yer ise benim evime yaklaşık beş dakika mesafedeki, kalanların ancak özel bir kodla dışarıya çıkabildiği, Alzheimer konusunda uzmanlaşmış bir Hollanda bakım yurdu.

Hastalık, ölüm gibi konuların aile içinde konuşulması sizce Türk kültüründe nasıl yer buluyor? Hollandalılarla aramızda bu konulara yaklaşım konusunda fark var mı?

Bizde ölüm konusu ne yazık ki pek konuşulmuyor. Ayrıca Türkler arasında vasiyet bırakmak pek yaygın olmadığı için aile içi kavgalar ortaya çıkabiliyor. Bu konuda www.pharos.nl/ingesprek adresinde güzel filmler var izlenebilir.

Alzheimer hastası olan kişi ve yakınları için bilinmesi gerektiğini düşündüğünüz ancak çok fazla bilinmeyen neler var?

Hastalığa teslim olmasınlar. Elinizdeki zamanın kıymetini, daha yapılabilecek çok şey olduğunu, süreçte geriye dönüşün mümkün olmadığını ve hasta bakıcı olarak oynayabilecekleri rol hakkında pek çok bilgiye ulaşabileceklerini bilsinler. Şu adreste de bu bilgileri bulabilirler: www.mantelzorgelijk.nl.

voor een test en diagnose. Dat gaf opluchting want toen wisten we hoe we onze vader konden helpen. Hij was ook blij om te weten dat hij goede zorg kon gaan zoeken. We zijn toen samen voor de laatste keer naar zijn oudere broer in Turkije gegaan. Hij heeft daar heel open en bewust verteld over zijn ziekte en wat er in de toekomst zou gebeuren. We hebben veel informatie gezocht. Mijn vader las ook graag veel en stelde vragen.

Als we kijken naar Alzheimer en mantelzorg wat zijn dan verschillen tussen Turkije en Nederland?

Ik kan dat moeilijk beoordelen omdat ik niet goed weet wat er in Turkije aan zorg mogelijk is. Van familie weet ik wel dat er vaak in eigen huis voor een oudere wordt gezorgd of dat er iemand in huis voor de zorg wordt ingehuurd. Het is maatwerk en men lost het samen met de familie zelf op. In Nederland verloopt dit proces iets eenzamer omdat je via een casemanager op zoek gaat naar een passend verzorgingshuis. Voor een Turkse man uit Brabant is er echter niet zo veel keus. Het islamitisch huis in Breda was voor ons te ver weg. In Den Haag konden we hem plaatsen in een open instelling maar helaas verdwaalde hij daar en vond de politie hem terug in Delft. Zijn huidige huis is vijf minuten bij mij vandaan. Helemaal Nederlands en gesloten maar ze zijn gespecialiseerd in Alzheimer.

Worden ziekte en overlijden als gespreksonderwerp behandeld binnen een Turkse familie? Is er een verschil tussen Nederlanders en Turken bij de aanpak van deze vraagstukken?

Wij praten niet over de dood en dat is heel jammer. Ook hebben Turken vaak geen testament waardoor ruzies ontstaan. Het zou heel goed zijn om hier in alle openheid goed over te praten met familie, zeker op het moment dat je nog gezond bent. Er zijn hierover mooie films in het Turks te vinden op www.pharos.nl/ingesprek.

Wat zouden patiënten met Alzheimer en hun familieleden zeker moeten weten?

Geef niet op. Geniet van de tijd die er nog is. Er is nog veel mogelijk maar accepteer dat er geen weg terug is. Er is heel veel informatie vinden over de ziekte zelf maar ook over jouw rol als mantelzorger. Kijk ook eens op www.mantelzorgelijk.nl.

Wie is Fatos İpek Demir?

Ze is de oprichtster van OMAZ (Oudere Migranten Aan Zet), sociaal ondernemer en presentator. Haar vader woont in een zorginstelling voor dementiepatiënten. Tijdens haar bezoeken zorgt ze voor hem.



www.vitaleouderenraad.nl



VITALE OUDERENRAAD
Levenskunst Academie
Amsterdam

Alzheimer Yaz Konseri - Sezon Kapanışı

*Alzheimer zomerconcert -
seizoensafsluiting*







Diversiteitsland Vakfı, 26 Haziran Cuma günü Amsterdam Oost'da bir yaz konseri düzenledi. Konser Flevohuis sağlık kurumunda kalan yaşlıları, Türk Yaşlılar Merkezi üyelerini, gönüllüleri, civarda yaşayan Faslı ve farklı etnik kökenden birçok insanı bir araya getirdi. Alzheimer Nederland/ Amsterdam Birimi; De Zorggroep Amsterdam Oost - Flevohuis iş birliği ile yapılan konserde farklı ülkelerden çok sayıda müzisyen sahne aldı. Türkçe, Hollandaca ve Arapça, dillerinde söylenen şarkılar "Müzik Birleştirir" projesinin renkli bir örneği oldu. Konserin açılış konuşmasını yapan Alzheimer Vakfı Başkanı Fred Cohen gönüllülere ve vakfımıza teşekkürlerini ifade etti. Bu önemli konser, aynı zamanda Türk Yaşlılar Derneği üyeleri ve gönüllüleri için 2019-2020 sezonunun kapanış etkinliği oldu. Korona sürecinde gerekli tedbirlerin alındığı konsere, park içindeki katılımcılar dışında, pencerelerden, balkonlardan eşlik eden çevre sakinlerinin de ilgisi büyüktü.





Op 26 juni 2020 vond het Alzheimer Zomerconcert plaats in de binnen- en buitentuin van het zorgcentrum Flevohuis Amsterdam Oost. Dit zomerconcert werd bezocht door bewoners van gesloten afdelingen, zelfstandige flevoflats bewoners, deelnemers en vrijwilligers van het Alzheimer Theehuis en buurtbewoners. Een kleurrijke gezelschap en diverse muzikanten zorgden met dit concert voor een artistieke seizoensafsluiting van 2019-2020.

Het zomerconcert werd geopend met een toespraak van Fred Cohen (Alzheimer Nederland) en werd vervolgd door muzikanten uit verschillende windstreken. Nederlandse, Turkse en Arabische liederen passeerde het swingende publiek. Samen met de gepassioneerde muzikanten en het kleurrijke publiek hebben we de verbindingskracht van kunst en cultuur ervaren. Juist in corona tijd hebben die kracht nodig.

Het zomerconcert werd mede mogelijk gemaakt door Alzheimer Nederland, Zorggroep Amsterdam Oost, Gemeente Amsterdam en Stichting Diversiteitsland.



YAŞAMAK BİR SANATTIR

Yaşam Sanatı Akademisi ve Alzheimer Çay Saati Programları ile yaşlıların hayatlarından zevk almalarına, ve içlerindeki potansiyellerini açığa çıkarmalarına katkı sağlıyoruz.

**LEVEN IS EEN KUNST**

Met de programma's van de Levenskunst Academie en het Alzheimer Theehuis dragen wij bij aan het genot dat ouderen uit het leven kunnen halen en aan de onthulling van hun innerlijke potenties.



VITALE OUDERENRAAD
Levenskunst Academie
Amsterdam

YAŞAMINIZA ANLAM KATIN

BRENG BETEKENIS IN JE LEVEN

Yaşlılar Merkezi

Dünya Sağlık Örgütü 65 yaş ve üstündeki bireyleri yaşlı kabul etmektedir. Bu rakamsal gerçeğin yanında kişinin ruhsal olarak kendini hangi yaşta hissettiği de önemlidir. Yaşın ilerlemesiyle beraber toplumsal değerler ve kültürel yapı da yaşlının ve yaşlılığın yerini belirlemektedir. Yaşlılarda görülen temel sorun yalnızlık hissi ve kendine yetememe korkusudur. Merkezimizin temel hedefi yaşlıların sosyal hayatlarını aktifleştirmek ve içlerindeki potansiyeli açığa çıkarmaktır. Yaşam Sanatı Akademisi ve Alzheimer Çay Saati Programları ile yaşlıların hayatlarına anlam katacak çalışmalarla mutlu olmalarını sağlamayı hedefliyoruz.

Vitale Ouderenraad

De Wereldgezondheidsorganisatie ziet mensen van 65 jaar en ouder als oud. Naast dit numerieke feit is het ook belangrijk op welke leeftijd iemand zich werkelijk voelt. Terwijl mensen ouder worden bepalen sociale waarden en culturele achtergrond de kijk op de ouderen en ouderdom. Het grootste probleem bij ouderen is het gevoel van eenzaamheid en angst om niet voor zichzelf te kunnen zorgen. Het belangrijkste doel van het Vital Ouderenraad is om het sociale leven van ouderen te activeren en hun innerlijke potentieel te onthullen. Met de programma's van de Levenskunst Academie en Alzheimer Theehuis willen we ervoor zorgen dat ouderen zich bezig houden met de activiteiten die betekenis aan hun leven zullen geven.

Yaşam Sanatı
Akademisi
Faaliyetleri

2019
2020

Levenskunst
Academie,
activiteitenoverzicht

Yaşam Sanatı Akademisi Programları- Amsterdam Oost
Levenskunst Academie Programma's - Amsterdam Oost

Aantal thema's: 10

Toplam Konu Adedi: 10

Aantal bijeenkomsten: 42

Yapılan Toplantı Adedi: 42

Aantal deelnemers per seizoen: 948

Sezon Bazında Katılımcı Sayısı: 948

*Aantal betrokken welzijnsorganisaties/
professionals: 12*

*Profesyonel Sosyal Hizmetler ve
Sağlık Uzmanı: 12*

Online Bereik: 700

Online Erişim: 700



Alzheimer Çay Saati Programları-Amsterdam Oost Alzheimer Theehuis programma's - Amsterdam Oost

Aantal thema's: 12

Toplam Konu Adedi: 12

Aantal bijeenkomsten: 16

Yapılan Toplantı Adedi: 16

Aantal deelnemers per seizoen: 227

Sezon Bazında Katılımcı Sayısı: 227

Aantal betrokken welzijnsorganisaties/ professionals: 10

Profesyonel Sosyal Hizmetler ve Sağlık Uzmanı: 10

Online Bereik: 1100

Online Erişim: 1100



Sanat Birleştirir Programları KunstVerbindt programma's

Aantal thema's: 3

Toplam Konu Adedi: 3

Aantal bijeenkomsten: 4

Yapılan Toplantı Adedi: 24

Aantal deelnemers per seizoen: 72

Sezon Bazında Katılımcı Sayısı: 72

Aantal betrokken welzijnsorganisaties/ professionals: 3

Profesyonel Sosyal Hizmetler ve Sağlık Uzmanı: 3

Online Bereik: 450

Online Erişim: 450



2019
EKİM
Oktober

**Yaşam Sanatı
Dersi:**
*Levenskunst
lessen*

Sanat Terapisi 'Ebru Sanatı'
*Cursus Levenskunst: Kunstzinnige therapie
Ebru- papier marmering*

Eğitmen / Trainer: Okan Akın

Grup / Groep: Türk Yaşlılar / Turkse ouderen
Ders Adedi / Aantal lessen: 4
Bölge / Regio: Amsterdam Oost

Program / Programma:

Ebru - Su Üstünde Renklerin Dansı /

Ebru- Papier Marmering - Dans van kleuren boven water

- ✓ Ebru Tekniği ve Geleneksel Ebrunun Özellikleri
- ✓ Ebru- Papier Marmeringstechniek en eigenschappen van de traditionele Ebru- Papier Marmering
- ✓ Hatip Ebru Özellikleri ve Hatip Ebru Yapımı
- ✓ Eigenschappen van de 'Hatip Ebru- Papier Marmeringstechniek' en hoe je die maakt
- ✓ Çiçekli Ebru ve Özellikleri
- ✓ Eigenschappen van de 'Bloemen Ebru- Papier Marmeringstechniek' en hoe je die maakt
- ✓ Ebruda Yeni Denemeler, Dalgalı Ebru Özellikleri ve Yapımı
- ✓ Nieuwe experimenten met Ebru- Papier Marmering, de 'Golvende Ebru- Papier Marmeringstechniek' en hoe je die maakt

Gezi / Excursie: Atelier Okan Akın, NDSM Werf

Okan Akın

(Eğitmen Yorumu) / *Commentaar van de docent:*

Üyeler günlük yaşamlarında daha yaratıcı olabilirler. Zij kunnen nog creatief worden in hun dagelijks leven

Alzheimer Çay Saati: Resim Terapisi
Alzheimer Theehuis: Schildertherapie

Eğitmen / Docente: Aynur Aydın

Grup / Groep: Türk Yaşlılar / Turkse ouderen
Bölge / Regio: Amsterdam Oost

Sevim Er

(Katılımcı Yorumu) / *Deelnemer opmerkingen:*

Benim için güzel bir aktivite oluyor. Zamanım müsaitse muhakkak geliyorum. Benim için önemli olan konulara katılmaya çalışıyorum. Ebru dersi beni çok dinlendirmişti.

Het is een leuke bezigheid voor mij. Als ik tijd heb, kom ik zeker. Ik probeer deel te nemen aan de lessen die ik meest interessant vindt. Ebru- marmering heeft me veel rust gegeven.



Türk Dünyasının Edebi Mimarları ve Şiirleri De Turkse literaire architecten en gedichten

Eğitmen / Trainer: Özge Elif Ceylan

Grup / Groep: Türk Yaşlılar / Turkse ouderen
Ders Adedi / Aantal lessen: 4
Bölge / Regio: Amsterdam Oost

Program / Programma:

- ✓ İslamiyet Öncesi ve Sonrası Türk Edebiyatı
- ✓ Turkse literatuur voor en na de islam
- ✓ Batı Tesirindeki Türk Edebiyatı ve Şiir Akımları
- ✓ Turkse literatuur en poëziebewegingen onder westerse invloed
- ✓ 1980 Sonrası Türk Şiiri ve Kadın Şairlerimiz
- ✓ Turkse poëzie en vrouwendichters na 1980
- ✓ Şiir Atölyesi: Şiir Yazma Teknikleri
- ✓ Poëzie Workshop: Poëzie Schrijftechnieken

**Yaşam Sanatı
Dersi:
Levenskunst
lessen**

**2019
KASIM
November**



Özge Elif Ceylan

(Eğitmen Yorumu) / Commentaar van de docent:

"Son derste tüm katılımcılar şiir yazmaya çalıştılar. O gün birbirimizin hikayelerini dinledik; şiirle birbirimizi çok daha iyi tanıdığımızı düşünüyorum. Şiir güzel bağlar kurmamıza aracı oldu." In de laatste les probeerden alle deelnemers gedicht te schrijven. We luisterden die dag naar elkaars verhalen. Ik denk dat we door poëzie elkaar beter leren. Poëzie heeft ons geholpen sterkere banden met elkaar te maken.

Alzheimer Çay Saati: Egzersizin Beyninizde Yaptığı Mucizeler

*Alzheimer Theehuis: Wonderen die
onstaan in je hersenen door oefeningen*

Uzman Konuşmacı / Deskundige Spreker:

Enes Tütüncü, Fizyoterapist /
Fysiotherapeut

Grup / Groep: Türk Yaşlılar / Turkse ouderen
Bölge / Regio: Amsterdam Oost



Kadriye Dönmezer

(Üye Yorumu) / Deelnemerscommentaar:

Buraya gelince
iyi/kötü her şey
dışarıda kalıyor,
kendimi daha
rahat ve mutlu
hissediyorum.

Als ik hier kom, laat
ik alles buiten, goed
of slecht maakt
niet uit. Ik voel me
comfortabeler en
gelukkiger hier.

Necati Küçüksabancı

(Üye Yorumu) / Deelnemerscommentaar:

Arkadaşlarımla
ve komşularımla
daha iyi iletişim
kurabiliyorum.

Ik kan beter
communiceren met
mijn vrienden en
buren.

2019
ARALIK
December

**Yaşam Sanatı
Dersi:
Levenskunst
lessen**

Demet Adıgüzel

(Eğitmen Yorumu) /

Commentaar van de docente:

Müzikle iyileşme konusunun katılımcılar için yararlı olduğuna inanıyorum. Müzik herkes için ortak bir nokta olduğundan, herkesin konuyla ilgili kendisinden bir parça bulması zor olmadı. Özellikle sakinleşmek ve daha iyi şarkı söylemek için yaptığımız nefes egzersizlerinin üyelere çok katkısı oldu. Katılımcılardan bazıları günlük hayatlarında sakinleşmek için nefes alma egzersizlerini kullandıklarını paylaştı. Bazıları ise şarkı söylemeye devam etmek için koroya katılmak istediler.

Ik denk dat de genezing met muziek gunstig is voor de deelnemers. Omdat muziek voor iedereen een gemeenschappelijk punt is, konden ze daar met gemak iets van zichzelf terugvinden. Vooral ademhalingsoefeningen die we deden om ons te kalmeren en beter te zingen, droegen bij aan de deelnemers. Sommigen daarvan vertelden dat ze ademhalingsoefeningen gebruikten om tot rust te komen in hun dagelijks leven. Anderen wilden bij het koor blijven om te blijven zingen.

Nazmiye Akaltıntaş

(Üye Yorumu) / Deelnemerscommentaar:

Müzikle iyileşme dersinde nefes egzersizlerinden çok memnun oldum, beni çok rahatlatı.

Ik was erg blij met de ademhalingsoefeningen van de cursus muziektherapie, het maakte me erg comfortabel.

**Müzikle Bedensel ve Ruhsal Terapi:
Müziğin İyileştirici Gücü**

Muziek als fysieke en geestelijke therapie: De genezende kracht van muziek.

Eğitmen / Trainer: Demet Adıgüzel

Grup / Groep: Türk Yaşlılar / Turkse ouderen

Ders Adedi / Aantal lessen: 4

Bölge / Regio: Amsterdam Oost

Program / Programma:

- ✓ Müziğin Ruha ve Bedene Faydaları: Ritim ve Tempoya Giriş
- ✓ De Voordelen van Muziek voor Geest en Lichaam: Inleiding tot Ritme en Tempo
- ✓ Ritmin Anlaşılması ve İlk Enstrümanımız: Bedenimiz, Ritmimizi ve Ruhumuzu Besleyen Nefes
- ✓ Het Ritme Leren Kennen en Ontmoeting met Onze Eerste Instrument: Ons Lichaam, de Ademhaling die Ons Ritme en Onze Geest Voedt
- ✓ Ses, Ton, Oktav Çalışmaları. Sesimizi ve Kulağımızı Eğitmek. Müzik Yapmak I
- ✓ Geluid, Toon, Octaafstudies. Onze Stem en Ons Oor Trainen. Muziek Maken I
- ✓ Şarkılarla Terapi: İçimizi Dökmek, Müzik Yapmak II
- ✓ Therapie met liederen: Ons loslaten, Muziek Maken II



Alzheimer Çay Saati: Thuiszorg (Evde Bakım)

Alzheimer Theehuis: Thuiszorg

Uzman Konuşmacı /

Deskundige Spreker: Murat Ersoy, Alea Care

Grup / Groep: Türk Yaşlılar / Turkse ouderen

Bölge / Regio: Amsterdam Oost

Katılımcı Sayısı / Aantal deelnemers: 34

Gezi / Excursie: Şeb-i Aruz

Yer / Locatie: Openbare Bibliotheek van Amsterdam



Haklarımı Öğreniyorum

Cursus Levenskunst: Ik leer mijn rechten

Eğitmenler / Docenten:

Nazmi Türkkol, Ahmet Alakay, Emre Teker

Grup / Groep: Türk Yaşlılar / Turkse ouderen

Ders Adedi / Aantal lessen: 4

Bölge / Regio: Amsterdam Oost

Program / Programma:

- ✓ Mal varlığı Hukuku - Uzman Konuşmacı: Avukat Nazmi Türkkol
- ✓ Vastgoedrecht - Deskundige Spreker: Advocaat Nazmi Türkkol
- ✓ Geri Dönüş Yasası - Uzman Konuşmacı: Ahmet Alakay
- ✓ De Wet van Remigratie - Deskundige Spreker: Ahmet Alakay
- ✓ Vekalet ve Noter İşlemleri - Uzman Konuşmacı: Noter Emre Teker
- ✓ Autorisatie en Notaris Transacties - Deskundige Spreker: Notaris Emre Teker

Yaşam Sanatı

Dersi:

*Levenskunst
lessen*

2020

OCAK

Januari



Nazmiye Akaltıntaş

(Üye Yorumu) / Deelnemerscommentaar:

<i>Dersleri dinlerken yeni bilgiler öğreniyoruz. Örneğin buradaki ve Türkiye'deki miras hukuku nasıl işliyor onu öğrendim.</i>	<i>We leren nieuwe dingen tijdens de lessen. Bijvoorbeeld hoe het erfrecht in Turkije en in Nederland werkt, heb ik daar geleerd.</i>
--	---

Hafize Erdogan

(Üye Yorumu) / Deelnemerscommentaar:

<i>Hukuki konularda bilgi sahibi oldum, bir sorunun olduğunda nereye başvuracağımızı nasıl yapacağımızı öğrendik.</i>	<i>Ik heb geleerd over juridische kwesties, onder andere waar we ons kunnen richten in het geval van conflicten.</i>
---	--

Ahmed Alakay

(Eğitmen Yorumu) / Commentaar van de docent:

Bilgi ve deneyimlerimi paylaşabildiğim için mutluyum. Bir kurum olarak, cinsiyet politikasına da mümkün olduğunca dikkat etmeye çalışıyoruz. Diversiteitsland Vakfı bu konuda iyi düzenlemeler yapmış, programlarında erkeklerin yanı sıra ağırlıklı olarak kadınların bilgilendirilmesini sağlamıştır. Ik ben blij dat ik mijn kennis en ervaring kan delen. Als instelling proberen we zoveel mogelijk aandacht te besteden aan het genderbeleid. Stichting Diversiteitsland heeft hier goede arrangementen over gemaakt, zodat zowel mannen als vrouwen geïnformeerd worden.

2020
OCAK
Januari

**Yaşam Sanatı
Dersi:**
*Levenskunst
lessen*

Yeni Yıl Resepsiyonu
Nieuwjaarsreceptie

Bölge / Regio: Amsterdam Geneli
Katılımcı Sayısı / Aantal deelnemers: 53



Alzheimer Çay Saati: Müzik Terapisi
Alzheimer Theehuis: Muziektherapie

Uzman Konuşmacı / Deskundige Spreker:
Demet Adıgüzel

Grup / Groep: Türk Yaşlılar / *Turkse ouderen*
Bölge / Regio: Amsterdam Oost



Sanat Birleřtirir
KunstVerbindt

Tekrar Bařlama Sanatı /
De kunst van het opnieuwe beginnen:

Ortak Kurum: / Partnerinstelling: Alzheimer Cafe West
Ders Adedi / Aantal lessen: 4
Eđitmen / Docente: Baukje Duin
Bölge / Regio: Amsterdam Geneli / Amsterdam alle regio's

Yařam Sanatı
Dersi:
Levenskunst
lessen

2020
OCAK
Januari



Gezi / Excursie: Zeeuws Museum, Middelburg



Sevim Er

(Üye Yorumu) / Deelnemerscommentaar:

Evet, aktif oldum, tarihte bilmediđim bazı řeyleri müze gezisinde öğrendim. Farklı ve güzel bir ortamdı.

Ja, ik voelde me actief, tijdens de museumreis leerde ik een aantal dingen die ik niet wist over de geschiedenis. Er was een mooie en bijzondere sfeer.

Nazmiye Akaltıntaş

(Üye Yorumu) / Deelnemerscommentaar:

Ben bu tür faaliyetlerden istifade ediyorum, gruplarla olan gezileri seviyorum.

Ik neem graag deel aan dat soort activiteiten, ik hou van excursies met groepen.



2020
ŞUBAT
Februari

**Yaşam Sanatı
Dersi:**
*Levenskunst
lessen*

**Doğa ve Biz, Ev Bitkileri Ve Seramik Üzerine
Yeni Bir Bakış Açısı**

*Natuur en wij, een nieuwe kijk op keramiek en huis
planten.*

Eğitmen / Trainer: Gamze Alban Taşdöğen

Grup / Groep: Türk Yaşlılar / Turkse ouderen

Ders Adedi / Aantal lessen: 4

Bölge / Regio: Amsterdam Oost

Program / Programma:

- ✓ Tanışma ve Dersin Tanıtımı: Bitkiler ve Biz
- ✓ Kennismaking en Introductie van de Cursus: Planten en Ons
- ✓ Seramik Hamuru ile tanışma. Seramik ile saksı yapım tekniği 'Beraber Saksı Yapalım Bölüm I'
- ✓ Kennismaking met de Keramische Klei. Techniek voor het maken van keramiek bloempotten 'Laten We Bloempotten Maken Deel I'
- ✓ Beraber Saksı Yapalım Bölüm II' Boyama ve Süsleme
- ✓ 'Laten We Bloempotten Maken Deel II' Schilderen en decoreren
- ✓ Bitki-saksı-toprak ilişkisi. Uygulamalı dikim tekniği. Bitki yetiştirmede pratik bilgiler
- ✓ Plant-pot-aarde relatie. Toegepaste planttechniek. Praktische kennis in plantenteelt



Gamze Alban Taşdöğen

(Eğitmen Yorumu) /

Commentaar van de docente:

Atölyelerimiz çok keyifli geçti. Dersleri herkesin katılacağı şekilde interaktif hale getirdik. Katılımcılara bitkilerle daha mutlu nasıl yaşayabilecekleri ve onlara nasıl bakabilecekleri hakkında bilgi verdiğime inanıyorum.

Onze workshops waren erg leuk. We hebben de lessen interactief gemaakt zodat iedereen mee kan doen. Ik geloof dat ik de deelnemers van informatie heb voorzien over hoe ze gelukkiger met planten kunnen leven en hoe ze voor ze kunnen zorgen.

Tahir Kaya

(Üye Yorumu) / *Commentaar van een lid:*

*Yeni ve faydalı
bir şeyler
öğrenebiliyorsunuz.*

*De cursus biedt
nieuwe en praktische
informatie aan.*



Haklarımı Öğreniyorum

Ik leer mijn rechten

Eğitmen / Trainer: Rachida Magouz, NMI

Grup / Groep: Faslı Yaşlılar / Marokkaanse ouderen
Ders Adedi / Aantal lessen: 4
Bölge / Regio: Amsterdam Oost

Katılımcı Sayısı / Aantal deelnemers: 35

Program / Programma:

- ✓ Geri Dönüş Yasası, Faslı yaşlıların Hollanda'daki çalışma hayatlarından sonra ülkelerine dönmeleri için hak ve yükümlülükler sunmaktadır.
- ✓ *De remigratiewet biedt rechten en plichten aan Marokkaanse ouderen om na hun werkzame leven in Nederland terug te keren naar het land van herkomst.*
- ✓ Fas - Hollanda Sosyal Güvenlik Anlaşması Güncel durum.
- ✓ *Sociale zekerheidsverdrag Marokko - Nederland. De stand van zaken.*
- ✓ AOW ve / veya AIO ödeneğinizle Fas'ta yaşamayı planlıyorsanız bunun bazı sonuçları olabilir.
- ✓ *Bent u van plan om met uw AOW en / of AIO- uitkering in Marokko te gaan wonen, dan kan dat gevolgen hebben.*
- ✓ Göçmen yaşlıları ilgilendiren diğer ve güncel düzenlemeler.
- ✓ *Overige en actuele regelingen voor migrantenouderen.*

Yaşam Sanatı Dersi: Levenskunst lessen

2020
ŞUBAT
Februari



Haklarımı Öğreniyorum

Ik leer mijn rechten

Eğitmen / Trainer: Selahattin Köse

Grup / Groep: Türk Yaşlılar / Turkse ouderen
Ders Adedi / Aantal lessen: 4
Bölge / Regio: Amsterdam Nieuw West

Program / Programma:

- ✓ **Ödenekler ve Emeklilik.** Hollanda'da ödenek ve emeklilik sistemi nasıl çalışıyor? AOW-AIO-ANW-Pensioen gibi ödeneklerin şartları nelerdir?
- ✓ **Subsidies en pensioen.** *Hoe werkt het toeslag- en pensioenstelsel in Nederland? Wat zijn de voorwaarden voor toeslagen zoals AOW-AIO-ANW-Pensioen?*
- ✓ **Malvarlığı Hukuku.** Hollanda ve yurt dışındaki mal varlığınızın Hollanda'dan alınan ödeneklere etkisi nedir?
- ✓ **Vastgoedrecht.** *Wat is het effect van uw vermogen in binnen- en buitenland op de uit Nederland ontvangen toeslagen?*
- ✓ **Geri Dönüş Yasası.** Hollanda'da ikamet ederken ana vatanınıza geri dönmeniz için hangi şartların oluşturulması gerekir?
- ✓ **De wet van terugkeer.** *Aan welke voorwaarden moet u voldoen om terug te keren naar uw thuisland terwijl u nog in Nederland verblijft?*
- ✓ **Sosyal Yardımlar.** Huurtoeslag ve zorgtoeslag. Belediye tarafından hangi olanaklar sağlanıyor?
- ✓ **Sociale hulp.** *Huurtoeslag en zorgtoeslag. Welke voorzieningen biedt de gemeente?*



2020
ŞUBAT
Februari

**Yaşam Sanatı
Dersi:**
*Levenskunst
lessen*

Sanat Birleştirir
KunstVerbindt

Sanatın Gücü /
De kracht van kunst

Ortak kurum / Partnerinstelling: Alzheimer Cafe Oost
Eğitmen / Docente: Okan Akın
Grup / Groep: Türk ve Hollandalı Yaşlılar /
Turkse en Nederlandse ouderen
Bölge / Regio: Amsterdam Geneli /
Amsterdam alle regio's



**Alzheimer Çay Saati: Somatizasyon
Bozukluğu ve Başa Çıkma Yolları**
*Alzheimer Theehuis: Somatisatiestoornis en
de manieren om ermee om te gaan*

Konuşmacılar / Sprekers: Aysel Erbek ve
Mukaddes Dilek, Eigenkracht

Grup / Groep: Türk Yaşlılar / *Turkse ouderen*
Bölge / Regio: Amsterdam Oost

Zedefiye Koşar

(Üye Yorumu) / *Commentaar van een lid:*

Yeni şeyler
öğrendik. Mesela
vücudumuzdaki
ağrıların bazıları
kendimizi ifade
edemediğimiz
zaman olurmuş.
Bu çok dikkatimi
çekmişti.

*Commentaar van
een lid: We hebben
nieuwe dingen geleerd.
Bijvoorbeeld, een
deel van de pijn in
ons lichaam ontstaat
wanneer we ons niet
kunnen uiten. Dit vond
ik heel interessant.*

**Alzheimer Çay Saati: Evde Bakım.
Demansta Evde Bakımın Rolü**
*Alzheimer Theehuis: Thuiszorg. De rol van
thuiszorg bij dementie*

**Uzman Konuşmacı: / Deskundige
Spreker:** Fatima Sabab,
Maatschappelijk werker, Alea Care

Grup / Groep: Faslı Yaşlılar / *Marokkaanse ouderen*
Bölge / Regio: Amsterdam Oost

Tarih, Geçmişten Bugüne

Geschiedenis, van verleden tot heden

Eğitmen / Docent: Armand Sağ

Grup / Groep: Türk Yaşlılar / Turkse ouderen

Ders Adedi / Aantal lessen: 4

Bölge / Regio: Amsterdam Geneli / Amsterdam alle regio's

Program / Programma:

- ✓ Kanuni Sultan Süleyman ile Hollanda'nın Mektuplaşması
- ✓ *De brieven van Sultan Süleyman aan Nederland*
- ✓ Cumhuriyet döneminin günümüze etkisi
- ✓ *Republiek en zijn hedendaagse invloed.*
- ✓ Mustafa Kemal Atatürk'ün hayatı
- ✓ *Het leven van Mustafa Kemal Atatürk*
- ✓ Çanakkale Muharebesi
- ✓ *De slag om Gallipoli*

Hatice Danacı

(Üye Yorumu) / Commentaar van een lid:

*Burada
kendimi değerli
hissediyorum.*

*Ik voel me
waardevol hier.*

**Yaşam Sanatı
Dersi:
Levenskunst
lessen**

**2020
MART
Maart**



Covid-19 Pandemi nedeniyle fiziksel toplantıların iptal edilmesi sonrası, dersler video dersleri ile canlı yayın yapılarak organize edildi. Bu şekilde üyeler ve gönüllüler canlı yayın ile Zoom üzerinden derse katılma veya kaydedilen dersi YouTube üzerinden izleme şansı elde etti.

Video derslerinin her biri ortalama 25 kişiye Whatsapp üzerinden iletildi.

Ayrıca bunlara ek olarak "Turkse Ouderenraad Amsterdam", "Avrupa'ya Göç ve Avrupa'da Yaşlanma", ve "Alzheimer Nederland Amsterdam" Facebook grupları üzerinden yaklaşık 2400 kişinin dikkatine olacak şekilde ders kayıtlarının YouTube linkleri paylaşıldı.

Facebook üzerinde "Turkse Ouderenraad Amsterdam" üye sayısı 1370, "Avrupa'ya Göç ve Avrupa'da Yaşlanma" üye sayısı 629 ve "Alzheimer Nederland Amsterdam" üye sayısı 410

(*Haziran 2020 itibarıyla)

Nadat de fysieke bijeenkomsten waren afgelast door de Covid-19-pandemie, werden de lessen gerealiseerd als live video-uitzendingen. Op deze manier hebben leden en vrijwilligers de kans gekregen om de cursus bij te wonen met het Zoom-programma of later op YouTube te bekijken via hun telefoons, laptops of tablets.

Elke video les werd via Whatsapp aan gemiddeld 25 mensen bezorgd. Daarnaast werd het onder de aandacht van ongeveer 2400 mensen gebracht via de Facebookgroepen van "Turkse Ouderenraad Amsterdam", "Avrupa'ya Göç ve Avrupa'da Yaşlanma" (Migratie en Oud Worden in Europa) en "Alzheimer Nederland Amsterdam".

Het aantal leden van de Facebook groepen zijn als volgt: "Turkse Ouderenraad Amsterdam" 1370 leden, "Avrupa'ya Göç ve Avrupa'da Yaşlanma" (Migratie en Oud Worden in Europa) leden en "Alzheimer Nederland Amsterdam" 410 leden (per juni 2020).



Alzheimer Çay Saati: Seyahat Sigortası Ve Yurt Dışında Uzun Kalma Durumunda Alınacak Sağlık Tedbirleri

Alzheimer Theehuis: Reisverzekering en gezondheidsmaatregelen bij langdurig verblijf in het buitenland

Konuşmacı / Spreker: Winston Macdonald

Grup / Groep: Türk Yaşlılar ve Bakım Hizmeti Verenler / Turkse ouderen en verzorgers

Bölge / Regio: Amsterdam alle regio's

2020
NİSAN
Februari

Yaşam Sanatı
Dersi:
Levenskunst
lessen



Farkındalık Sohbetleri - Toplumsal Krizleri
Sakinlikle Aşmak

Bewustwordingslessen: Met kalmte de sociale crises
overwinnen

Eğitmen / Docente: Hande Akın

Grup / Groep: Türk Yaşlılar / Turkse ouderen

Ders Adedi / Aantal lessen: 6 (Video ile online ders yapılmıştır.) /
videolessen, online)

Bölge / Regio: Amsterdam Geneli / Amsterdam alle regio's

Program / Programma:

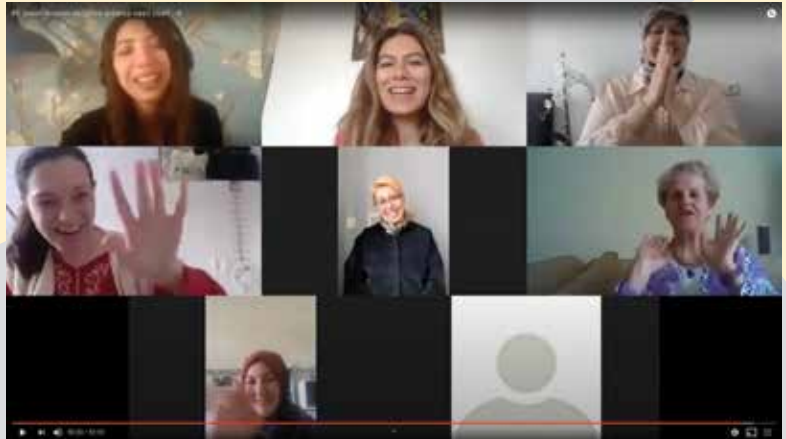
- ✓ Toplumsal krizleri sakinlikle aşmak
- ✓ Het overwinnen van sociale crises met kalmte
- ✓ Geçmişini bırak sağlığına bak: Hastalıkların zihinsel ve duygusal sebepleri
- ✓ Laat je verleden achterwege en hou je gezond: mentale en emotionele oorzaken van ziekten
- ✓ Pozitif psikoloji ile enerjimizi yükseltmek ve yaymak
- ✓ Onze energie verhogen met positieve psychologie en dat uitstralen
- ✓ İnsan insanın kıymetini bilirse nasıl olur?
- ✓ Wat als we de waarde van alle mensen kennen?
- ✓ Yaşamı yeniden anlamlandırmak: Değişen dünya
- ✓ Opnieuw definiëren van het leven: de veranderende wereld
- ✓ Mutluluk için ilişkilerde duyguların önemi ve kabul
- ✓ Het belang van emoties in relaties en acceptatie voor geluk

Hande Akın

(Eğitmen Yorumu) /

Commentaar van de docente:

- 6 hafta boyunca katılımcıların interaktif katılımı ile bilgi, bilince geçti. Yaşamı daha kolaylaştırmak ve farkındalıkla bilinçli yaşamak üzere keyifli bir yolculuk oldu.
- Üyelerin yaşama daha pozitif bakabilmeleri, yaşamı daha anlamlı hale getirerek yaşamdan keyif almaları adına destek olduk. İlgili, meraklı, hevesli katılımcılar ile yoğun ve güzel bir deneyim oldu.
- Met de interactieve deelname gedurende 6 weken werd de informatie in de bewustzijn van de deelnemers opgenomen. Het was net een aangename reis om het leven gemakkelijker te maken en bewuster te leven.
- Het heeft bijgedragen aan de leden om het levensgenot te bevorderen door het leven zinvoller te maken. Het was een intense en mooie ervaring met geïnteresseerde, nieuwsgierige, enthousiaste deelnemers.



Pozitif Psikoloji Positieve psychologie

Uzman Eğitimci / Deskundige Docent:
Prof. Dr. Oğul Zengingönül

Grup / Groep: Türk Yaşlılar / Turkse ouderen

Ders Adedi / Aantal lessen: 4 (Video ile online ders yapılmıştır.) (videolessen, online)

Bölge / Regio: Amsterdam Geneli / Amsterdam alle regio's

Program / Programma:

- ✓ Beynimiz algımızı/düşüncemizi ve geçen zamanı nasıl öğreniyor? Neler yapabiliriz?
- ✓ Hoe leren onze hersenen onze perceptie / gedachten en het verstrijken van de tijd? Wat kunnen we doen?
- ✓ Covid Günlerinde "Tutku": Tutkuyu yeniden oluşturmak
- ✓ "Passie" in Covid dagen: Passie laten herleven
- ✓ Hayattaki en temel motivasyonumuz ne? Motivasyonel İnsan Tipleri ve Önermeler
- ✓ Wat is onze meest basis motivatie in het leven? Motiverende Soort Mensen en Suggesties
- ✓ Pozitif Psikoloji ve geleceğim: Bu eğitimden neyle ayrılıyoruz?
- ✓ Positieve Psychologie en mijn toekomst: Wat draagt deze cursus uiteindelijk bij aan ons?

**Yaşam Sanatı
Dersi:**
Levenskunst
lessen

2020
MAYIS
Mei



Online Alzheimer Çay Saati: Nerede Hareket, Orada Bereket 1

*Online Alzheimer Theehuis: Waar beweging is,
daar is overvloed, deel 1*

Uzman Konuşmacı / Deskundige Spreker:
Enes Tütüncü, Fizyoterapist

Grup / Groep: Hollandalı, Faslı Yaşlılar ve Bakım Hizmeti

Verenler / Nederlandse, Marokkaanse ouderen en verzorgers

Bölge / Regio: Amsterdam Geneli / Amsterdam alle regio's



2020
MAYIS
Mei

**Yaşam Sanatı
Dersi:**
*Levenskunst
lessen*

**Online Alzheimer Çay Saati: Nerede
Hareket, Orada Bereket 1**

*Online Alzheimer Theehuis: Waar beweging is,
daar is overvloed, deel 1*

Uzman Konuşmacı / Deskundige Spreker:
Enes Tütüncü, Fizyoterapist

Grup / Groep: Türk Yaşlılar ve Bakım Hizmeti Verenler /
Nederlandse, Marokkaanse ouderen en verzorgers
Bölge / Regio: Amsterdam Geneli / Amsterdam alle regio's



**Online Alzheimer Çay Saati:
Nerede Hareket, Orada Bereket 2**
*Online Alzheimer Theehuis: Waar
beweging is, daar is overvloed, deel 2*

**Uzman Konuşmacı / Deskundige
Spreker:** Enes Tütüncü, Fizyoterapist

Grup / Groep: Hollandalı, Faslı Yaşlılar ve Bakım
Hizmeti Verenler / Nederlandse, Marokkaanse
ouderen en verzorgers

Bölge / Regio: Amsterdam Geneli / Amsterdam
alle regio's

Online Alzheimer Çay Saati: Nerede Hareket, Orada Bereket 2

Online Alzheimer Theehuis: Waar beweging is, daar is overvloed, deel 2

Uzman Konuşmacı / Deskundige Spreker:
Enes Tütüncü, Fizyoterapist

Grup / Groep: Türk Yaşlılar ve Bakım Hizmeti Verenler /
Nederlandse, Marokkaanse ouderen en verzorgers

Bölge / Regio: Amsterdam Geneli / Amsterdam alle regio's

Yaşam Sanatı
Dersi:
Levenskunst
lessen

2020
MAYIS
Mei



Online Alzheimer Çay Saati: Korona Döneminde Harekette Kalmak

Online Alzheimer Theehuis: In beweging blijven tijdens coronatijd

Uzman Konuşmacı / Deskundige Spreker:
Maarten Poorter, Stadsdeelvoorzitter
Amsterdam Oost

Grup / Groep: Hollandalı, Faslı, Türk Yaşlılar ve Bakım
Hizmeti Verenler / Nederlandse, Marokkaanse, Turkse
ouderen en verzorgers

Bölge / Regio: Amsterdam Geneli / Amsterdam alle regio's

2020
HAZİRAN
Juni

Yaşam Sanatı
Dersi:
Levenskunst
lessen

Online Alzheimer Çay Saati: Nerede Hareket, Orada Bereket 3

Online Alzheimer Theehuis: Waar beweging is, daar is overvloed, deel 3

Uzman Konuşmacı / Deskundige Spreker:
Enes Tütüncü, Fizyoterapist

Grup / Groep: Hollandalı, Faslı Yaşlılar ve Bakım Hizmeti Verenler / *Nederlandse, Marokkaanse ouderen en verzorgers*
Bölge / Regio: Amsterdam Geneli / *Amsterdam alle regio's*



Online Alzheimer Çay Saati: Nerede Hareket, Orada Bereket 3

Online Alzheimer Theehuis: Waar beweging is, daar is overvloed, deel 3

Uzman Konuşmacı / Deskundige Spreker:
Enes Tütüncü, Fizyoterapist

Grup / Groep: Türk Yaşlılar ve Bakım Hizmeti Verenler / *Turkse ouderen en verzorgers*
Bölge / Regio: Amsterdam Geneli / *Amsterdam alle regio's*



Sanat Birleřtirir KunstVerbindt

Korona gnlerinde ritmi yakala! 1. Blm
Vang het ritme op coronadagen! Deel 1

Eęitmen / Docente: Nilsu Us

Grup / Groep: Hollandalı, Faslı ve Türk Yařlılar /
Nederlandse, Marokkaanse en Turkse ouderen

Blge / Regio: Amsterdam Geneli / Amsterdam alle regio's

Yařam Sanatı
Dersi:
Levenskunst
lessen

2020
HAZİRAN
Juni



Sanat Birleřtirir KunstVerbindt

Korona gnlerinde ritmi yakala! 2. Blm
Vang het ritme op coronadagen! Deel 2

Eęitmen / Docente: Nilsu Us

Grup / Groep: Hollandalı, Faslı ve Türk Yařlılar /
Nederlandse, Marokkaanse en Turkse ouderen

Bölge / Regio: Amsterdam Geneli / Amsterdam alle regio's



Gönüllülerin Yorumları

Commentaren van vrijwilligers

Vakıfta bulunmak, görev almak, katılımcılara yardımcı olmak benim için büyük mutluluk. Gönüllü olarak çalışarak hem kendim bilgi sahibi oluyorum hem de çevremdekileri bilgilendirmek beni mutlu ediyor. Gönüllü çalışma bana yalnızlık, ümitsizlik, stres ve kaygılardan uzaklaşmayı, düşüncelerimi ve taleplerimi ifade etmeyi öğretti diyebilirim.

Kişilere yardımcı olmak toplumun sağlıklı gelişmesi için olmazsa olmaz bir etkidir. Gönüllülük sosyalleşmektir. Yeni bilgiler ve beceriler kazanıyorum, ayrıca var olan bilgi ve becerilerimi burada değerlendiriyorum, mutluyum.

Nahide Şen

Het is mij een groot genoegen om in de stichting actief te zijn, taken te verrichten en de deelnemers bij te staan. Door als vrijwilliger te werken leer ik veel en het maakt me blij om de mensen om me heen te informeren. Ik kan zeggen dat vrijwilligerswerk me heeft geleerd om mezelf te kunnen uiten en afstand te nemen van eenzaamheid, uitzichtloosheid, stress en bezorgdheid.

Mensen helpen is een onmisbare factor voor gezonde ontwikkeling van de samenleving. Vrijwilligerswerk is socialiseren. Hier doe ik nieuwe kennis en vaardigheden op en ik krijg de gelegenheid om mijn bestaande kennis en vaardigheden te gebruiken. Dat maakt me blij.

Nahide Sen

Yaşlılarla vakit geçirmek ve onlarla birşeyler paylaşmak çok güzel ve beni rahatlatıyor. Paylaşmayı seviyorum. Dünya paylaştıkça güzelleşir diye düşünüyorum. Üyelerimiz birbirleriyle iletişim kurarak güzel vakit geçiriyorlar ve ben de buna katkıda bulunuyorum.

Havva Kaya

Tijd doorbrengen met de ouderen en hen helpen is erg leuk en dat geeft me een goed gevoel. Ik hou van helpen. Ik denk dat de wereld beter zal zijn als iedereen elkaar helpt. Onze leden hebben plezier in het communiceren met elkaar en daar draag ik aan bij.

Havva Kaya

Yaşadığımız bu zorlu günlerde kalitesinden ve özünden ödün vermeyen Yaşlılar Merkezinde gönüllü olmayı seviyorum. Yaptığımız programları kültürümüzde önemli yeri olan büyüklerimize verdiğimiz değerin bir kanıtı olarak görüyorum.

Canan Sakallı

Ik ben heel blij om als vrijwilliger te werken bij de Vitale Ouderenraad, die tijdens deze moeilijke dagen geen concessies doet aan zijn kwaliteit en karakter. Ik zie onze programma's als bewijs van de waarde die we hechten aan onze ouderen die een belangrijke plaats in onze cultuur innemen.

Canan Sakallı



“Yaşamak Sanattır”

‘Leven is kunst’

Dünya üzerinde sağlık alanında yapılan çalışmalarla insanların yaşamlarının süresi uzamıştır. 2000 yılında Avrupa’da yaşayan halkın %15’i, 65 yaş ve üstündeyken, 2030 yılında bu oranın %24’e çıkması beklenmektedir. Bu durum, ileri yaşlardaki bireylere yönelik faaliyetlere ivme kazandırmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, 65 yaş ve üstündeki bireyleri yaşlı olarak kabul eder. Yaşlılarda en sık görülen korku yalnız kalma korkusudur. Bunun temelinde hayatla tek başına mücadele edememek korkusu yatmaktadır. Bu duyguyu gidermede sosyal bir ortama dahil olmak ve yeni şeyler öğrenmek çok etkili bir yoldur.

Amsterdam’da kendini yalnız hissedenlerin %25’ini Türk asıllı grup oluşturmaktadır. Vakfımız Yaşam Sanatı Akademisi derslerinde ve Alzheimer Çay Saati Programları’nda gönüllü çalışanlarıyla; yaşlı bireylere üretken olmayı, yaşamdan doyum sağlamayı, yalnızlık hissinden uzaklaşmayı ve bağımsız yaşama becerisi kazandırmayı hedeflemektedir. Böylece yaşlı bireylerin kendi yaşamlarının kaptanı olmaları sağlanır.

ALZHEİMER ÇAY SAATI “BİLMEK BAŞARMAKTIR.”

Geçmiş zamanlara kıyasla daha uzun ve kaliteli hayatlar yaşıyoruz. Elbette bu çok güzel, fakat beraberinde getirdiği yeni kavram ve durumlar var. Bunlardan bizi en çok etkileyenlerin başında Demans hastası olmak ya da bir aile bireyimizin Demans hastası olması geliyor. Demansla ilgili bilgi eksikliği karşı karşıya kaldığımız durumu daha da zorlaştırıyor. Alzheimer Çay Saati programımızda “Demans nedir ve başa çıkma yolları nelerdir?” sorularına cevaplar vererek hayatınızı kolaylaştırmaya çalışıyoruz.

Door de innovaties in de gezondheidszorg is de levensduur van de mensen op de wereld is verlengd. Terwijl in het jaar 2000 15% van de mensen in Europa 65 jaar of ouder waren, zal dit naar verwachting toenemen tot 24% in 2030. Dit zal er voor zorgen dat de activiteiten gericht op 65-plussers zullen toenemen. De Wereldgezondheidsorganisatie beschouwt mensen van 65 jaar of ouder als oud. De meest voorkomende zorg bij ouderen is de angst om alleen te zijn. De bezorgdheid om de moeilijkheden van het leven niet alleen aan te kunnen, ligt hier aan ten grondslag. Betrokken raken bij een sociale omgeving en nieuwe dingen leren is een zeer effectieve manier om dit gevoel te bestrijden.

25% van degenen die zich eenzaam voelen in Amsterdam zijn van Turkse afkomst. Door de cursussen van de Levenskunst Academie en met de vrijwilligers van Alzheimer Theehuis heeft Turkse Ouderenraad als doelstelling om de ouderen productief te laten zijn, hun levensvreugde te bevorderen, gevoel van alleen zijn weg te nemen en het vermogen bevorderen om zelfstandig te leven. Zo worden ouderen baas over hun eigen leven.

ALZHEİMER THEEHUIS ‘WETEN IS SUCCES.’

We leven langer en kwalitatief beter dan in het verleden. Dit is natuurlijk mooi, maar hier zijn ook nadelen aan verbonden en brengt belangrijke gevolgen met zich mee zoals dementie van de ouderen zelf of een familielid. Het gebrek aan kennis over dementie maakt de situatie waarmee men wordt geconfronteerd nog ingewikkelder. In ons Alzheimer Theehuis-programma proberen we het leven van deze ouderen makkelijker te maken doormiddel van de volgende vraagstukken aan de orde te brengen: ‘Wat is dementie en wat zijn de manieren om ermee om te gaan?’



Alzheimer Çay Saati ile hafızanıza meydan okuyun.

Daag je geheugen uit bij het
Alzheimer Theehuis

Hayallerimizi Gerçeğe Dönüştürüyoruz

Wij zijn onze dromen aan het verwezenlijken



Eleanor Roosevelt'in de ifade ettiği gibi "Gelecek hayallerinin peşini bırakmayanlarıdır." Biz de hayallerimizi gerçekleştirerek güzel bir geleceğe beraber yürüyoruz.

Geleceğe Dair Hayallerimiz

- Projelerimizin kapsama alanına Amsterdam West, Nieuw West gibi yeni semtleri dahil ederek çalışmalarımızı Amsterdam geneline yaymayı hedefliyoruz.
- Farklı kültürel ve etnik grupların projelerimizden faydalanmaları için yerel toplumsal gruplarla ortak çalışmalar yapacağız. Bu şekilde 'farklılıklar ülkesi' anlamına gelen vakfımızın ismine uygun olarak yepyeni kitlelere ulaşmaya devam edeceğiz.
- Sevgi ve hoşgörü kavramlarından hareketle farklı kültürlerin birbirleriyle etkileşimlerine ve iletişimlerine destek sağlayacağız.
- Demans ile mücadelede etkin çalışmaların müzik alanında olması ve geçen dönem 'Müzikle İyileşme' konusuna üyelerimizin yoğun ilgi göstermesi nedeniyle yeni sezonda uzun soluklu bir müzik projesini hayata geçirmeyi planlıyoruz.
- Covid-19 dönemi, üyelerimizle fiziksel olarak bir araya gelemediğimizde, iletişimimizin sağlam bir teknoloji bilgisi gerektirdiğinin altını çizdi. Bu yüzden yeni dönemde üyelerimizin akıllı telefon, tablet ve laptop gibi cihazların kullanımı konusunda eğitim almalarına önem vereceğiz.
- Üyelerimiz, gönüllülerimiz, işbirliği yaptığımız kurumlar gibi tüm paydaşlarımızın faydalanabileceği şekilde vakıf websitemizi yenilemeyi hedefliyoruz.
- Toplumsal sağlık alanında eğitimlere ağırlık vereceğiz.



Zoals Eleanor Roosevelt zei: "De toekomst is voor degenen die hun dromen najagen." Door onze dromen te verwezenlijken gaan wij samen een mooie toekomst tegemoet.

Onze dromen voor de toekomst

- We streven ernaar onze werkzaamheden over Amsterdam te verspreiden door nieuwe wijken in Amsterdam West en Nieuw West op te nemen in het kader van onze projecten.
- We zullen samenwerken met lokale sociale groepen om verschillende culturele en etnische groepen te laten profiteren van onze projecten. Op deze manier blijven we nieuwe doelgroepen bereiken zoals het bij de naam van onze stichting past, wat 'land van de verschillen' betekent.
- Op basis van de begrippen liefde en tolerantie zullen we de interactie en communicatie van verschillende culturen met elkaar ondersteunen.
- We zijn van plan om in het nieuwe seizoen een langdurig muziekproject te implementeren, omdat muziek een effectieve werking heeft in de strijd tegen dementie. Bovendien toonden vorig jaar onze doelgroep grote interesse in het onderwerp 'Muziektherapie'.
- De Covid-19-periode liet ons zien dat onze communicatie een gedegen kennis van technologie vereist wanneer we onze doelgroep niet fysiek kunnen ontmoeten. Daarom zullen we in de nieuwe periode belang hechten aan het feit dat onze doelgroep training krijgen over het gebruik van apparaten zoals smartphones, tablets en laptops.
- We streven ernaar de website van de stichting te vernieuwen, zodat al onze belanghebbenden, zoals onze leden, vrijwilligers en instellingen waarmee we samenwerken, hier gebruik van kunnen maken.
- We zullen ons richten op onderwijs op het gebied van sociale gezondheid.



Sevgiden Doğan Güç: Gönüllülük

Kracht die uit liefde voortvloeit: vrijwilligerswerk

Gönüllülerimizi, herhangi bir çıkar amacı taşımadan, kendi özgür iradesi çevresinde ihtiyacı olan insan ya da toplumlara yardım amacıyla zaman ve emek harcayan kişi olarak tanımlayabiliriz. Ama bu klasik tanımın ötesinde dünya üzerinde saygı duyulacak yegâne meslektir gönüllü olmak.

Hayatınızda hiçbir karşılık beklemeden yaptığınız bir iyiliğin sonunda tarif edilemez mutluluk yaşadığınız bir anı hatırlayın. İşte o an yaşadığınız, gönüllü olmanın size hediye ettiği huzur ve mutluluktur. Bazı meslekler vardır size kariyer ve maddi imkanlar sağlar ama gönüllü olmanın insana hissettirdiklerinin maddi ölçeklerde karşılığı yoktur. “İnsan ne ile yaşar?” sorusunun tek ve evrensel cevabı sevgidir. Sadece sevginizi ve enerjinizi vererek, hem birilerini mutlu edebilir; hem de kendiniz mutlu olabilirsiniz.

Dünyayı güzelleştirmek adına kalbini bu mesleğe adanmış çalışanlarımıza gönülden sevgimizi ve teşekkürlerimizi sunarız.

Siz de vakfımız bünyesinde “gönüllü” ailemizin bir ferdi olmak ister misiniz? Bu güzel göreve talipseniz bizimle iletişime geçmenizi bekliyoruz.



We kunnen onze vrijwilligers definiëren als mensen die uit eigen vrije wil hun tijd en moeite besteden om de mensen of gemeenschappen in nood te helpen zonder enig eigenbelang. Maar afgezien van deze klassieke definitie is vrijwilligerswerk het enige beroep dat wereldwijd gerespecteerd moet worden. Herinner je een moment in je leven waarop je je onbeschrijfelijk gelukkig voelde na een gunst die je deed zonder iets terug te verwachten. Wat je op dat moment voelde, is de rust en het geluk dat vrijwilligerswerk je als cadeau geeft. Er zijn enkele beroepen die je carrièremogelijkheden en financiële kansen bieden, maar wat vrijwilligerswerk je laat voelen, is niet te evenaren in financiële waarde. ‘Waar leeft een mens van?’ Het enige en universele antwoord op deze vraag is liefde. Alleen al door je liefde en energie te geven, kun je iemand gelukkig maken en zelf ook gelukkig worden. We willen onze medewerkers oprecht bedanken voor hun inzet om de wereld enigszins mooier te maken en omdat ze dit vak met heel veel liefde uitoefenen. Wilt u ook vrijwilliger worden? Dan kunt u vrijblijvend contact met ons opnemen.

Partnerlerimiz ve Sponsorlarımız

Partnerschappen en sponsoren

			
		FONDS SLUYTERMAN VAN LOO ===== OUDERENPROJECTEN	
		 <i>Roomsche Catholijke Oude Armen Kintoor</i>	
			
		 Doe je mee?	

Partner ve sponsorlarımızla beraber insanların hayatlarına olumlu katkılar sağlıyoruz

Onze partners en sponsoren hebben een positieve impact op het leven van mensen

Ahmet 71 yaşında. 30 yaşında Türkiye'den Hollanda'ya geldi. Eşi 3 yıl önce vefat etti.

Merhaba Ahmet
HEE AHMET!

AHMET IS 71. OP ZIJN 30E IS HIJ UIT TURKIJE NAAR NEDERLAND GEKOMEN. ZIJN VROUW IS DRIE JAAR GELEDEN OVERLEDEN

ZIJN KINDEREN WONEN IN EEN ANDERE STAD

IK KOM VOLGENDE WEEK WEER HELPEN, PAPA
"Haftaya tekrar yardıma geleceğim baba"

Çocukları başka şehirde yaşıyor.

BIJ DE PAAR VOORZIENINGEN DIE HIJ KENT KRIJGT HIJ NIET DE AANDACHT DIE HIJ ZOEKT

IK KAN EEN AFSpraak MAKEN VOOR OVER 3 WEKEN
Sana 3 hafta sonraya randevu yapılabilir.

Bazı kurumların hizmetlerinde gerekli ilgiyi görmüyor.

DIVERSITEITSLAND INTRODUCEERT OUDERE BUURTBEWONERS AAN VRIJWILLIGERS IN HET 'MEERZAAMHEID' PROGRAMMA

AHMET, DIT IS GLENN
"Ahmet, bu Glenn"

Diversiteitsland Vakfı, yaşlı semt sakinlerini Beraberiz Projesi'nin gönüllüleriyle tanıştırıyor.

ZE KIJKEN SAMEN NAAR PRAKTISCHE ZAKEN...

Berberiz pratik bir şekilde postaları okuyoruz.

... EN ZE ONDERNEMEN SAMEN ACTIVITEITEN IN DE BUURT

.. ve beraber mahallede etkinliklere katılıyorlar.

ZO LEREN DE OUDEREN VOORZIENINGEN EN BUURTHUIZEN KENNEN

Bu şekilde yaşlılar mahallesindeki hizmetleri ve halkevlerini tanıyorlar.

GEREGELD ORGANISEERT DIVERSITEITSLAND EEN ACTIVITEITENWEEK WAARIN ALLE KOPPELS SAMEN OP PAD GAAN

Berberiz Projesi aracılığıyla mahalle sakinlerini ve onların kültürlerini tanıyorlar.

VIA MEERZAAMHEID LEREN ZE BUURTBEWONERS MET VERSCHILLENDE ACHTERGRONDEN KENNEN

Berberiz Projesi başka kültürden insanları tanıştırıyor.

ZE LEREN DE WEG NAAR PLEKKEN IN DE BUURT WAAR ZE OOK ZELFSTANDIG HEEN KUNNEN

Mahalledeki hizmet alanlarını tanıyorlar ve kendi başlarına gidebiliyorlar.

IK GA NU VEEL VAKER NAAR BUITEN EN IK WEET WIE IK KAN VRAGEN OM HULP. EIGENLIJK BEN IK HELEMAAL NIET ZO ALLEEN IN DE BUURT!

'Artık daha fazla dışarıya çıkıyorum ve kimden nasıl yardım talep edebileceğimi biliyorum. Artık mahallede kendimi yalnız hisetmiyorum.

OUDEREN EN VEREENZAMING
Yaşlılık ve Yalnızlık



INSTITUUT
VOOR DE VRIJHEID

GEDEELD VERLEDEN
GEZAMENLIJKE TOEKOMST

GEDEELD VERLEDEN GEZAMENLIJKE TOEKOMST İKİ TARİH BİR YOL



ÖZGÜRLÜK
ENSTİTÜSÜ

İKİ TARİH
BİR YOL