

NR. 3 | VOOR EN DOOR VITALE OUDEREN

AKTIF

NR. 3 | YAŞAM DOLU YAŞLILARDAN
YAŞAM DOLU YAŞLILAR İÇİN

— MET ELKAAR LEZEN
EN SCHRIJVEN
BİRLİKTE OKUMA
YAZMA ÖĞRENIYORUZ

— YOGA MET
YOSUN
YOSUN' LA
YOGA

— LEREN
DIGITALISEREN
DİJİTALLEŞMEYİ
ÖĞRENELİM

"NEDERLAND: TUSSEN HUIZEN MET HISTORIE, VERDWALEN IN DE DRUKTE VAN DE DAPPERMARKT"

— SENIORENREDACTIE



"HOLLANDA: TARİHİ EVLER ARASINDAN GEÇİP DAPPERMARKT' IN KALABALIĞINDA KAYBOLUYORUZ"

— YAŞLI EDITÖRLERDEN



Met elkaar lezen en schrijven

Kunnen lezen en schrijven is een voorrecht! Niet iedereen heeft dit geleerd. In Nederland tellen we 2,5 miljoen mensen die hier moeite mee hebben. Daarbij geldt voor ouderen met een migratieachtergrond in Nederland een extra uitdaging: De Nederlandse taal.

Laaggeletterdheid maakt het lastiger om onafhankelijk te kunnen leven. Ook om gezond en vitaal ouder te worden. Zo stellen veel senioren een doktersbezoek liever uit. Informatie in de eigen taal kan drempelverlagend zijn.

De Vitale Ouderenraad wil met dit Nederlands-Turkstalige magazine ouderen verrijken. Dit derde nummer is extra speciaal.

Het is namelijk door en voor de deelnemers van de Ouderenraad samengesteld. We deelden verhalen, maakten portretten en dachten samen na over de nieuwe inhoud en vorm. Dit experiment smaakt naar meer. Volgend jaar wil de Vitale Ouderenraad de Seniorenredactie in haar programmering opnemen.

Deelnemer: "Ik had graag kunnen lezen en schrijven."

De Seniorenredactie vindt het belangrijk dat er gelezen wordt om je kennis te vergroten en om de wereld beter te kunnen begrijpen. Maar, gezelligheid staat voorop! De groep is zo hecht, dat zij in ieder geval spreekwoordelijk met elkaar 'kunnen lezen en schrijven'.

Wij wensen jullie veel kijk en leesplezier!



Okuma Yazmayı Beraber Öğreniyoruz

Okuma yazma bilmek herkese nasip olmayan bir ayrıcalıktır! Hollanda'da okuma yazma sorun yaşayan 2,5 milyon insan var. Göçmen yaşlılar için Hollandaca Dili'ni öğrenmek ise onlara ek bir zorluk yaşıyor.

Düşük okuryazarlık seviyesi, bağımsız yaşayabilmeyi ve ayrıca sağlıklı ve dinç bir şekilde yaşlanmayı da güçleştirir. Okuma yazması olmayan pek çok yaşlı insan, doktor ziyaretlerini ertelemeyi tercih ediyor. Anadilinde bilgi alabilmek bu alandaki engelleri azaltabilir.

(De Vitale Ouderenraad) Dinç Yaşlılar Merkezi, Hollandaca- Türkçe dergi sayesinde yaşlılara destek olmayı amaçlıyor. Bu üçüncü sayımız daha da özel oldu. Çünkü Yaşlılar Merkezi'nin üyeleri tarafından ve yine kendi katılımcıları için hazırlandı.

Bu sayıda hikayeler paylaştık, portreler çizdik, yeni içerik ve biçim hakkında birlikte fikir ürettik. Yeni şeyler denemek, ilerde yapabileceklerimiz hakkında bizi daha da cesaretlendirdi.

Bir katılımcı: 'Okuma yazma bilmeyi çok isterdim.'

Gelecek yıl, DinçYaşlılar Merkezi, Yaşlı Editörleri planlamalarına dahil etmek istiyor. Yaşlı Editörler, bilgilenmek ve dünyayı daha iyi anlamak için okumanın önemli olduğuna inanıyor. Ama tabi ki birlikte keyifli anları paylaşmanın ne kadar değerli olduğunu unutmadan! Editörlerimizin kendi aralarındaki güçlü bağ, onların her şartta birlikte son derece uyumlu çalışmasını sağlıyor.

Okurken keyif almanızı dileriz!

INHOUDSOPGAVE



DIGITALISEREN KUN JE LEREN

Lees hier de 5 tips van Karien - directeur Cybersoek - over leren omgaan met de computer.

WWW.DIVERSITEITSLAND.NL



MAROKKAANSE MAALTIJD

Mmm... elke week genieten met maaltijdbijeenkomsten van onze partner Life&Style. Hét recept voor een heerlijke gezonde maaltijd en samen zijn.

WELZIJN + ERUIT + HISTORIE

03 REDACTIONEEL

Dit derde nummer van AKTIF magazine is extra speciaal. Het is namelijk door en voor Vitale Ouderen samengesteld.

05 INHOUDSOPGAVE

07 SALIH TÜRKER

08 WAT ZOU U DOEN?

... Als u iemand tegenkomt met dementie die de weg zoekt.

11 HISTORIE

Ontdek Turkije in Nederland

19 EXCLUSIEF

YOGA MET YOSUN - AFVALLEN?

13 MUZIEK

Kunstenares en zangeres Demet.

18 REISTIPS

Tips van de redactie voor een vakantie in Turkije en in Nederland.

25 BUITEN

Hoe kan de natuur ons helpen om vitaal te blijven?

27 OP DE AGENDA

van de Vitale Ouderenraad.

İÇERİK

REFAH + DIŞARIDA + TARİH

04 EDITÖRDEN

Aktif Dergisi'nin bu 3. sayısı çok daha özel. Çünkü yaşam dolu yaşlılar için yine yaşam dolu yaşlılar tarafından derlendi.

06 İÇERİK

07 SALİH TÜRKER

08 SİZ OLSANIZ NE YAPARDINIZ?

Yolunu kaybetmiş demanslı biriyle karşılaşırsanız...

12 TARİH

Hollanda'da Türkiye'yi Keşfedin

22 ÖZEL

YOSUN'LA YOGA KİLO VERDİRİR Mİ?

15 MÜZİK

Sanatçı ve şarkıcı Demet

18 SEYEHAT İÇİN PRATİK ÖNERİLER

Türkiye ve Hollanda' da tatil için editörlerden pratik tatil önerileri.

25 DIŞARIDA

Dinç kalmamızda doğanın rolü nedir?

27 AJANDA

Yaşam Dolu Yaşlılar Merkezinden

MODA & KÜLTÜR



DİJİTALLEŞTİRMEYİ ÖĞRENEBİLİRSİNİZ

Bu kısımda Cybersoek yöneticisi Karien'den bilgisayar kullanmayı öğrenenler için beş ipucunu okuyabilirsiniz.

WWW.DIVERSITEITSLAND.NL



FAS YEMEK TARİFİ

Mmm... Partnerimiz Life & Style'in yemek toplantıları ile her haftanın tadını çıkarın. Lezzetli, sağlıklı bir yemek ve birlikte olmanın tarifi.

SALIH TÜRKER DIRECTEUR DIVERSITEITSLAND



Diversiteitsland vierde dit jaar haar 12,5-jarig bestaan. Een van de hoogtepunten is dat wij ons met de Vitale Ouderenraad al 6 jaar inzetten om de levenskwaliteit van Amsterdamse ouderen met een migratieachtergrond te verbeteren. Met covid blijkt ons contact extra belangrijk.

Jullie "we zijn nooit te oud om te leren"-mentaliteit blijft mij verbazen. Ondanks de digitale uitdagingen, deden jullie mee aan de activiteiten van muziekcolleges tot magazine maken. Wat is het tijdschrift mooi! Het past bij ons nieuwe jasje. Zagen jullie de website al?

Gelukkig hebben we elkaar ook fysiek ontmoet. Hierbij waren vrijwilligers Havva, Canan en Nahide onmisbaar. Opvallend voor dit jaar was dat vooral de dames de activiteiten bezochten. Alleen bij de covid-voorlichting met de GGD waren er meer mannen. Dit jaar hopen wij jullie weer samen te ontmoeten in Amsterdam-Oost, West en Nieuw West. In de toekomst wellicht in heel Amsterdam.

"Dit jaar hopen wij jullie weer samen te ontmoeten!"

Diversiteitsland bu yıl 12,5. yılını kutladı. Öne çıkan noktalardan biri, Amsterdam'daki göçmen kökenli yaşlı insanların yaşam kalitelerini arttırmak için 6 yıldır Yaşam Dolu Yaşlılar Merkezi'yle çalışıyor olmamız. Covid- 19 salgını onlarla kurduğumuz kontağın ne kadar da önemli olduğunu gösterdi. "

Öğrenmek için asla çok yaşlı değiliz" zihniyetiniz beni her defasında yeniden şaşırtmaya devam ediyor. Dijital zorluklara rağmen müzik derslerini dergiye dönüştürme çalışmalarına katıldınız. Dergi ne kadar da güzel oldu! Yeni ceketimize de uyuyor. Websitemizi de gördünüz mü?

Sonunda fiziksel olarak da bir araya geldik. Gönüllülerimizden Havva, Canan ve Nahide'nin katkıları olmasaydı bunu gerçekleştirmek imkansız olurdu. Bu yılki etkinliklere katılan kadın ziyaretçi sayısı özellikle dikkat çekiciydi. GGD'nin düzenlediği covid bilgilendirme toplantısında daha fazla erkek katılımcı vardı. Bu yıl Amsterdam-Oost, West, Nieuw West'de ve gelecekte de tüm Amsterdam'da yeniden buluşmayı umuyoruz.

"Bu yıl tekrar görüşmek dileğiyle!"

WAT ZOU U DOEN?

Als u iemand tegenkomt die de weg kwijt is?

SİZ OLSANIZ NE YAPARDINIZ?

Yolunu kaybetmiş demanslı birisiyle karşılaştığınız ne yapardınız?



"Onze buurman heeft dementie. Een keer zei ik hem gedag en vroeg hem waar hij naartoe wilde gaan. Hij wilde naar de moskee, maar liep een hele andere kant op. Toen ben ik even met hem meegelopen." (Ayse)

"Komşumuzda bunama var. Bir keresinde ona merhaba dedim ve nereye gittiğini sordum. Camiye gitmek istediğini söyledi ama tamamen farklı bir yöne doğru yürüdü. Sonra bir süre onunla yürüdüm (Ayşe)."



"Het is afhankelijk van de situatie wat ik zou doen. Ik zou vragen stellen. Stel hij is de weg kwijt en ik weet waar hij heen wil, dan zou ik hem brengen. Als ik het adres niet weet, dan zou ik naar de politie gaan." (Nassir)

"Ne yapacağım duruma göre değişir. Sorular sorardım. Diyelim ki yolunu kaybetti ve nereye gitmek istediğini biliyorum, onu götürürdüm. Adresi bilmiyorsam, polise giderdim." (Nassir)



Eerst kijken en vragen wat de persoon nodig heeft. (Emine)

"Önce bakın ve o kişinin neye ihtiyacı olduğunu sorun." (Emine)

Meer weten over dementie? Lees op: samendementievrindelijk.nl. En bezoek het Alzheimer Theehuis. Dit wordt in Amsterdam-Oost en West georganiseerd door de Vitale Ouderenraad en Alzheimer Nederland.

Demans hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Bunun için samendementievrindelijk.nl sitesini okuyunuz. Ayrıca organizasyonu Amsterdam- Oost'da Vitale Ouderenraad ve Alzheimer Nederland tarafından yapılan Alzheimer (Theehuis) Çay Saati'ni de ziyaret edin.

MODE & CULTUUR

Een traditionele Turkse wijde broek met een bloem patroon ook wel 'Şalvar' genoemd.

'Şalvar' olarak da adlandırılan, çiçek desenli ve geniş paçalı, geleneksel bir Türk pantolonu.

MODA & KÜLTÜR



"İK VOLG FASHION, MAAR DRAAG LIEVER STUKKEN DIE MIJZELF WEERSPIEGELEN."

Lepels die als muziekinstrument gebruikt worden in Turkse volksmuziek en dans.

Türk halk müziği ve danslarında müzik aleti olarak kullanılan kaşıklar.



"MODAYI TAKİP EDİYORUM AMA ASILTERCİHİM KİŞİLİĞİMİ YANSITAN GİYSİLER."

Deelneemster Hatun in traditionele turkse kleding met de muzieklepels.

Katılımcı Hatun, geleneksel Türk kıyafetleri ve müzik kaşıklarıyla.



VROUW VAN HET JAAR YILIN KADINI

HATUN BÜLBÜL

"Ik omschrijf mijzelf als vrouw van het jaar, omdat mijn zelfvertrouwen eindeloos is en ik het nooit beu ben om alles te doen voor de dingen die ik wil bereiken. Ik vecht al 6-7 jaar alleen tegen kanker en overwon mijn ziekte. Nu sta ik positief in het leven. Omwille van mijn gezondheid woon ik in een huis met een tuin in de natuur. Ik streef ernaar om mezelf gelukkig te maken. Dit doe ik bijvoorbeeld door deel te nemen aan de activiteiten van de Vitale Ouderenraad."

HATUN BÜLBÜL

"Kendimi Yılın Kadını olarak tanımlıyorum çünkü kendime güvenim sonsuz ve başarmak istediğim şeyler için elimden gelen her şeyi yapmaktan asla bıkmıyorum. 6-7 yıldır tek başıma kankerle savaşıyordim ve en sonunda hastalığımı yendim. Artık hayata positief bakıyorum. Sağlığım için doğayla iç içe bahçeli bir evde yaşıyorum. Kendimi mutlu etmek için elimden geleni yapıyorum. Bu amaçla yaptıklarımın biri de Yaşam Dolu Yaşlılar Merkezi'nin faaliyetlerine katılmak."

ONTDEK!

3X TURKIJE IN NEDERLAND



LIEVER TURKS

Liever Turks dan paaps (in zestiende-eeuwse spelling, liver turcx dan paus) was een leuze tijdens de Tachtigjarige Oorlog (1568–1648). De kreet wordt tevens gevonden op zilveren geuzenpenningen in de vorm van een wassende maan, die door de geuzen aan hun kleren werden gedragen. De spreuk werd door de Watergeuzen, die op zee voeren, gebruikt om ermee aan te geven hoe anti-katholiek ze waren. Het Turkse Rijk werd in die dagen gezien als een grote bedreiging voor Europa, maar de gebetenheid van de Geuzen, op de katholieken was zo fel, dat men zelfs de Turken verkoos boven de katholieke Filips II van Spanje.



GEHUCHT TURKEYE

Turkeye is een gehucht in de gemeente Sluis, in de Nederlandse provincie Zeeland. Het plaatsje, heeft 19 inwoners. De geschiedenis van Turkeye begint na de verovering van Sluis in 1604 door het Staatse leger. De verslagen Spaanse troepen trokken weg en lieten 1500 galeislaven achter onder wie een groot aantal moslims uit het Ottomaanse Rijk, kortweg. Turcken genaamd. De Staten-Generaal besloten deze slaven vrij te laten en terug te sturen naar hun vaderland. In de Tachtigjarige Oorlog was het Ottomaanse rijk een bondgenoot van de Republiek der Zeven Verenigde Nederlanden in de strijd tegen de koning van Spanje. De Turken hebben als eerste land de Nederlandse republiek erkend.



NDSM

De geschiedenis van de NDSM werf gaat terug naar 1894. In dat jaar werd de Nederlandsche Scheepsbouw Maatschappij opgericht op Oostenburg, Amsterdam-Oost. Met de oprichting van deze werf wilde men met de ondergang bedreigde scheepsbouwindustrie een doorstart laten maken door het bouwen van moderne ijzeren schepen met mechanische aandrijving. Het bedrijf had veel succes en groeide hard. In de jaren zestig van de vorige eeuw was dit de plek waar de eerste arbeidsmigranten uit Turkije aan het werk gingen.

KEŞFET!

HOLLANDA'DA 3 DEFA TÜRKİYE



TÜRKÇE OLSUN

"Papa olacağına Türkler olsun" tarihi Seksen Yıl Savaşları'nda (1568-1648) kullanılan bir slogandı. Ayrıca aynı cümle 'Dilenciler' diye bilinen isyancıların giysilerinin üzerine taktıkları yarım ay şeklindeki gümüş madalyonlarda da bulunmuştur. Bu savaş narası denizde yelken açan Deniz Dilencileri tarafından Katolik karşıtı olduklarını göstermek için kullanıldı. Türk İmparatorluğu o günlerde Avrupa için büyük bir tehdit olarak görülüyordu, ancak Dilencilerin Katoliklere olan tepkisi o kadar şiddetliydi ki Türkleri bile İspanya'nın Katolik kralı Philip II ye tercih ettiler.

TURKEYE MEZRASI

Turkeye, Hollanda'nın Zeeland, Sluis. Zeeuws-Vlaanderen adıyla da bilinen bölgede yer alan bu küçük yerleşim bölgesinin toplam nüfusu 19 kişidir. Turkeye'nin tarihi, Sluis'in 1604'te 'Devlet Ordusu' tarafından fethedilmesiyle başlar. Yenilen İspanyol birlikleri, kısaca 'Türkler' olarak bilinen Osmanlı İmparatorluğu'ndan çok sayıda Müslüman da dahil olmak üzere 1500 kadırga kölesini geride bırakarak geri çekilir. 'Devletler Generali' bu köleleri serbest bırakmaya ve anavatanlarına geri göndermeye karar verir. İspanya Kralı'na karşı yapılan Seksen Yıl Savaşları sırasında Osmanlı İmparatorluğu, Yedi Birleşik Hollanda Cumhuriyeti'nin bir müttefikiydi. Türkler, Hollanda Cumhuriyeti'ni tanıyan ilk ülkedir.

NDSM

NDSM tersanesinin tarihi 1894 yılına kadar uzanır. O yıl, Amsterdam-Oost'da bulunan Oostenburg'da Hollanda Gemi İnşa Şirketi kuruldu. Bu tersanenin kurulmasıyla, yok olma tehlikesiyle karşı karşıya olan gemi inşa sanayisinin, mekanik yönlendirmeli modern demir gemiler yaparak yeni bir başlangıç yapması amaçlanıyordu. Şirket çok başarılı oldu ve hızla büyüdü. 1960'lı yıllarda Türkiye'den gelen ilk göçmen işçilerin çalıştıkları yer burasıydı.



DEMET ADIGÜZEL

Mijn naam is Demet Adigüzel, ik ben veertig jaar oud en ik kom uit Istanbul. Ik woon sinds 15 jaar in Nederland. Momenteel in Capelle aan de IJssel. Ik ben kunstenaar, fotografe en werk veel met muziek en video. Daarnaast houd ik heel erg van zingen en muziek en geef ik les aan de deelnemers van de Vitale Ouderenraad.

Een tijd geleden maakte ik een prijswinnende documentaire voor mijn afstudeerwerk. Daarna zou ik aan een nieuw filmproject gaan werken, maar door corona staat alles in pauzestand.

"Mijn kunst en muziek wachtte op mij tijdens corona."

Ik heb geen moment getwijfeld toen jullie mij vroegen om les te geven voor de Vitale Ouderenraad. De muziekcolleges zijn een manier om met elkaar in contact te komen, plezier te hebben en je te laten raken door de muziek. Samen bespreken we wat muziek met ons doet.

We hebben elkaar fysiek en online ontmoet. Bij het eerste online muziekcollege had ik twijfels of het zou lukken, bijvoorbeeld door vertraging van geluid. Ik had het grote enthousiasme van de deelnemers niet verwacht. Iedereen was blij om samen weer naar muziek te luisteren en mee te zingen.



MUZIEK IS MAGISCH

Muziek is echt magisch. Het heeft zoveel invloed op je stemming en lichaam.

Het tempo van de muziek heeft fysiek effect op ons. Het hart klopt sneller bij een muziekstuk met een snel ritme. Bij een film manipuleert de muziek als het ware ons gevoel.

Tijdens onze online colleges, ging ik na bij de ouderen wat ze graag zouden willen horen en wat we goed samen via de computer konden zingen.

Ik koos de liedjes uit op het gevoel dat ze je geven. Een blij, gelukkig gevoel had de voorkeur. Muziek die je meeneemt naar een vrolijke tijd die minder verwarrend is dan de tijd waar we nu in leven.



Muziek die je meeneemt naar een vrolijke tijd die minder verwarrend is dan de tijd waar we nu in zitten.

Voor iedereen is en was corona een groot obstakel. Iedereen zat ineens thuis en moest zijn leven anders gaan leven. Voor mij was het ook een mogelijkheid om naar binnen te keren en te werken aan mijn eigen ontwikkeling. Mijn kunst en mijn muziek wachtten op mij. Waar ik eerst geen tijd voor had, kreeg nu de ruimte om ontwikkeld te worden.

De muziek is ook een manier geworden om het in deze tijd vol te houden. Misschien neem ik in toekomst wel al mijn gemaakte muziek op in een post-corona album!

**MAIL: INFO@DIVERSITEITSLAND.NL VOOR
EEN MUZIEKCOLLEGE MET DEMET**

Voor ouderen lijkt mij dat ook heel lastig omdat er behoefte is aan contact. Het is heel mooi om te zien dat zij ook de technologie omarmen en proberen nieuwe dingen te leren. En als corona voorbij is kunnen we bij elkaar komen voor een mooi concert en samen vieren dat we dit met zijn allen hebben doorstaan!

Laten we van alle obstakels die we nu ondervinden het beste maken en er iets voor onszelf uithalen.

Ik zie het als een cocon, de tijd waar we in leven. We zitten nog in de cocon en zijn in transitie om te veranderen in een vlinder. Gelukkig is niets voor altijd en zal ook deze periode weer veranderen.



DEMET ADIGÜZEL



Benim adım Demet Adigüzel, kırk yaşındayım ve İstanbul'luyum. 15 yıldır Hollanda'da yaşıyorum. Capelle aan de IJssel'de oturuyorum. Ben bir sanatçiyım, fotoğrafçiyım, sıklıkla müzik ve video işleri yapıyorum. Ayrıca şarkı söylemeyi ve müziği seviyorum ve Yaşam Dolu Yaşlılar Merkezi katılımcılarına ders veriyorum.

Bir süre önce mezuniyet çalışmam için ödüllü bir belgesel çektim. Ondan sonra yeni bir film projesi üzerinde çalışacaktım ama korona yüzünden her şey durakladı

"Korona günlerinde, neyse ki sanatım ve müziğim beni bekliyordu."

Benden Yaşam Dolu Yaşlılar Merkezi için öğretmenlik yapmamı istediğinizde bir an bile tereddüt etmedim. Müzik dersleri birbirimizle iletişim kurmanın, eğlenmenin ve müzikten etkilenmenin bir yoludur.

Derslerde müziğin bize olan etkisi üzerinde konuşuyoruz. Fiziksel ve çevrimiçi olarak tanıştık! Çevrimiçi derslere başlamadan önce, örneğin sesteki gecikme nedeniyle müzik dersinin başarılı olup olmayacağı konusunda şüphelerim vardı.



MÜZİK BÜYÜ

Beklemediğim şekilde katılımcıların büyük coşkusuyla karşılaştım. Herkes yeniden birlikte müzik dinleyebilmek ve şarkı söyleyebilmekten memnundu. Korona nedeniyle her şey durdu. Salgın herkes için büyük bir engel oluşturdu ve bu durum devam ediyor. Herkes birdenbire eve kapanmak ve hayatlarını değiştirmek zorunda kaldı. Bana bu durum kendi içime dönüp kişisel gelişimim üzerinde çalışmak için bir fırsat oldu. Sanatım ve müziğim beni bekliyordu.

Daha önce hiç vakit ayıramadığım bir şeye, geliştirmek için hayatımda yer ayırabilmeye başladım. Müzik aynı zamanda bu zor günlere dayanabilmenin bir aracı haline geldi. Belki bir gün yaptığım tüm müzikleri, bir korona sonrası albümde toplayacağım!



Sizi şu anda içinde bulunduğumuz zamandan daha az kafa karıştırıcı olan mutlu bir zamana götüren müzik.

Temasa ihtiyaçları olduğundan bu durumun yaşlılar için çok zor olduğunun farkındayım. Onların da teknolojiyi benimsediklerini ve yeni şeyler öğrenmeye çalıştıklarını görmek çok güzel. Ayrıca korona bittiğinde güzel bir konser için bir araya gelebilir ve birlikte bütün bu zorlukların üstesinden gelişimizi hep beraber kutlayabiliriz! Şimdilik karşılaştığımız tüm engelleri aşmak için elimizden geleni yapalım ve bütün bunlardan kendimiz için bir ders çıkarmaya çalışalım. Yaşadığımız zamanı bir koza olarak görüyorum. Hala koza halindeyiz ve bir kelebeğe dönüşme sürecindeyiz. Neyse ki hiçbir şey sonsuza kadar sürmez ve bu dönem de geçecektir.

DEMET'İN MÜZİK?

E-POSTA: INFO@DIVERSITEITSLAND.NL

Müzik gerçekten büyülü. Ruh halinizi ve vücudunuzu çok etkiliyor. Müziğin temposunun üzerimizde fiziksel bir etkisi var. Yüksek ritimli bir müzik parçasıyla kalp daha hızlı atar. Bir filmde müzik, adeta duygularımızı manipüle eder.

Yaşlılarla yaptığımız online derslerimiz sırasında tercih ettikleri parçaların hangileri olduğunu ve birlikte hangi şarkıları bilgisayar yardımıyla söyleyebileceğimizi anlamaya çalıştım. Şarkıları bize verdikleri duyguya göre seçtim.

Tercihleri daha neşeli, mutluluk duygusu veren ve bizleri içinde bulunduğumuz andan manevi olarak daha az yoran olan zamanlara götüren müziklerden yanaydı.



NAAR MAROKKAANS RECEPT

De Vitale Ouderenraad werkt niet alleen met Turkse ouderen. Samen met Life & Style organiseren we diverse voorlichtingen aan Marokkaanse ouderen, bijvoorbeeld over dementie in de Indische Buurt.

Ouarda el Morabet richtte Life&Style acht jaar geleden op. Tijdens de coronacrisis zag ze dat veel buurtgenoten het moeilijk hebben en is daarom begonnen wekelijks maaltijden uit te delen. De gerechten zijn gezond en lekker. Zoals onderstaand recept.

Pompoentajine met kikkererwten
nodig: 1 pompoen - 1,5 rode ui - 1 teen knoflook - 30 gr ongezouten roomboter - 1 tl ras el hanout specerijenmelange - 3 el rozijnen - 250 ml kraanwater - 350 gr kikkererwten (pot) - 250 gr couscous - 1 el sesamzaad - 8 gr verse koriander.

EET SMAKELIJK!



BİR FAS YEMEĞİ TARİFİ

Yaşam Dolu Yaşlılar Merkezi sadece Türk yaşlıları için faaliyet göstermiyor. Life& Style ile birlikte Faslı yaşlılar için örneğin Indische Buurt'te bunama (demans) hakkında çeşitli bilgilendirme toplantıları düzenliyoruz.

Ouarda el Morabet, sekiz yıl önce Life&Style'ı kurdu. Korona krizi sırasında birçok komşusunun zor zamanlar geçirdiğini gördü ve o insanlara her hafta yemek dağıtmaya başladı. Yemekleri aşağıdaki tarifde de görüldüğü gibi sağlıklı ve lezzetli.

Nohutlu kabak tajini

Malzemeler: 1 balkabağı - 1,5 kırmızı soğan - 1 karanfil - Bir baş sarımsak - 30 gr tuzsuz tereyağı - 1 tatlı kaşığı ras el hanout baharat karışımı - 3 yemek kaşığı kuru üzüm - 250 ml musluk suyu - 350 gr nohut (kavanoz) - 250 gr kuskus - 1 yemek kaşığı susam - 8 gr taze kişniş.

AFİYET OLSUN!



NASIR & SÜHEYLA GENÇ

Reistips

Seyahat Tavsiyeleri

"We zijn naar veel plekken geweest in Nederland, maar de Dam blijft het leukste."

IN NEDERLAND EN TURKIJE

"Hollanda'da birçok yere gittik, ancak Baraj en iyisi olmaya devam ediyor."



Keukenhof, Nederland



Bosporus, Istanbul



Amsterdamse grachten



AFVALLEN MET YOGA KAN, MAAR IS BIJZAAK!

YOGA MET YOSUN

Het doel van yoga is om bewustzijn en harmonie in
lichaam en geest te creëren.

Yoga stelt je deze vragen:

Wie ben jij?

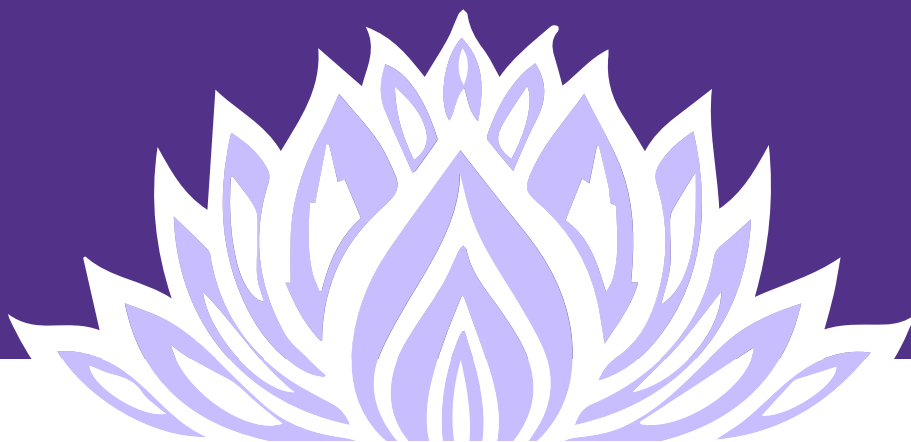
Wat wil ik nou echt?

Wat is mijn levensmissie?

Waarvoor ben ik hier?

Hoe kan ik meer met mezelf verbinden?

CEMILE YOSUN IS VERPLEEGKUNDIGE EN YOGA INSTRUCTEUR





"Mijn nekhernia verbeterde door yoga."

Ik ben niet begonnen met yoga om yoga-instructeur te worden. Het leven heeft me daar gebracht.

Mijn yoga-avontuur begon op de universiteit, waar ik studeerde. In Izmir vind je yogacentra op elke hoek van de straat.

Toen ik begon met yoga was het met tegenzin. De traagheid en de yogi's die praten alsof ze het universum hebben opgelost, zaten me dwars.

In de jaren daarna deed ik yoga eerst op advies van mijn arts vanwege gezondheidsproblemen waarna mijn nekhernia verbeterde.

Zes jaar geleden kwam yoga weer op mijn pad. Ditmaal op advies van een psycholoog. De vreemdheid, werkloosheid, levensverandering en angst die ik ervoer tijdens de verhuizing voor mijn partner's werk naar Nederland zorgden ervoor dat ik depressief werd.

Ik ben niet begonnen met yoga om yoga-instructeur te worden. Het leven heeft me daar gebracht. Yoga helpt me mijn innerlijke rust te vinden.

Wanneer ik yoga doe, merk ik dat ik minder gehaast ben, meer vanuit mijn hart handel en minder in mijn hoofd zit. Ik voel me heel relaxed en toch heel krachtig en productief. Yoga helpt me om echt bij mijn kern te komen en me af te schermen van externe ruis.

"Bij yoga voor ouderen is een holistische aanpak nodig."

Een collega stuurde me een link en zei: "Ze zijn op zoek naar jou. Bij de Vitale Ouderenraad kun je trainingen en yoga geven voor onze ouderen." Zo gezegd, zo gedaan.

Bij yoga voor ouderen is een holistische aanpak nodig. Eerst bespreek ik hun gezondheid.

Daarna leg ik uit wat yoga voor ons kan betekenen. Tot slot probeer ik dat iedereen zich goed voelt in de les en met de lesstof.

Yoga is een vorm van lichaamsbeweging. De bewegingen, ademhalingsoefeningen en meditatie zijn gericht op het verminderen van stress, gezond blijven en het vergroten van kracht en flexibiliteit.

Vooroordelen verdwijnen.

De vraag die mij vaak wordt gesteld is of yoga een religieus ritueel is.

Tijdens de eerste lessen kan het afspelen van muziek, aansteken van kaarsen en gebruikmaken van aromatische oliën onwennig zijn voor sommige deelnemers. Misschien zien ze het als een religieus ritueel?

Meditatie is te vinden in alle religies en komt terug in veel oude culturen. Yoga bevordert de universele actierichting van het menselijk leven, maar yoga is geen religie. Voor mij is yoga een plezierige reis om jezelf te helen en de beste versie van jezelf te vinden.

Na verloop van tijd ervaar je de genezende werking van yoga en vooroordelen verdwijnen.

Ademhalingswerk zorgt voor harmonie tussen lichaam en geest. We nemen de levensenergie in ons lichaam op door de adem door de neus binnen te laten. We blazen de vuile energie eruit door uit te ademen door de neus.

Probeer het maar eens: Terwijl we inademen, ademen we langzaam en zacht door de neus, alsof we de prachtige geur van een bloem inademen. Hierdoor vullen je longen zich met lucht en voel je dat je buik naar buiten toe beweegt. Adem rustig uit door je neus. Je voelt dat je buik weer langzaam naar binnen gaat. Probeer zes tot tien keer per minuut op deze manier adem te halen.

Val je af door yoga? [wil de Seniorenredactie tot slot graag weten]. Het doel van yoga is niet om af te vallen, maar als je regelmatig aan yoga doet en je let op je voeding, dan zal het je helpen om gewicht te verliezen.



"Önyargılar ortadan kalkar."



Bana sık sık yoganın dini bir ritüel olup olmadığı sorulur. İlk derslerde müzik çalmak, mum yakmak ve aromatik yağlar kullanmak bazı katılımcılar için rahatsız edici olabilir. Acaba bunları dini birer ritüel olarak mı görüyorlar?



Meditasyon tüm dinlerde bulunur ve birçok eski kültürde vardır. Yoga, insan yaşamının evrenle beraber hareketini destekler, ancak bir din değildir. Benim için yoga, kendinizi iyileştirmek ve kendinizin en iyi versiyonunu bulmak için keyifli bir yolculuktur.

Zamanla, yoganın iyileştirici etkisinin daha çok farkına vardıkça önyargılar da ortadan kalkacaktır. Nefes çalışması beden ve zihin arasında uyum yaratır. Nefesi burundan içeri alırken yaşam enerjisini vücudumuza çekeriz. Burundan nefes vererek kirli enerjiyi dışarı üfleriz.

Deneyin: Nefes alırken, sanki bir çiçeğin güzel kokusunu içinize çekiyormuşsunuz gibi, burnunuzdan yavaş ve nazikçe nefes alın. Bu, ciğerlerinizi hava ile dolduracak ve karnınızın dışı doğru hareket ettiğini hissedeceksiniz. Burnunuzdan yavaşça nefes verin. Karnınızın yavaşça içeri girdiğini hissedin. Dakikada altı ila on kez bu şekilde nefes almaya çalışın.



Yoga ile zayıflamak mümkün mü [son olarak, Yaşlı Editörler bunu öğrenmek istiyor]? Yoganın amacı bu değil ama düzenli olarak yoga yapar ve beslenmenize dikkat ederseniz kilo vermenize yardımcı olur.



YOGA İLE KİLO VERMEK MÜMKÜN AMA BU
SADECE İKİNCİL DERECEDE ÖNEMLİ!

YOSUN İLE YOGA

Yoganın amacı hem bedende hem de zihinde farkındalık ve uyum yaratmaktır. Yoga şu soruları sormanızı sağlar:

Ben kimim?

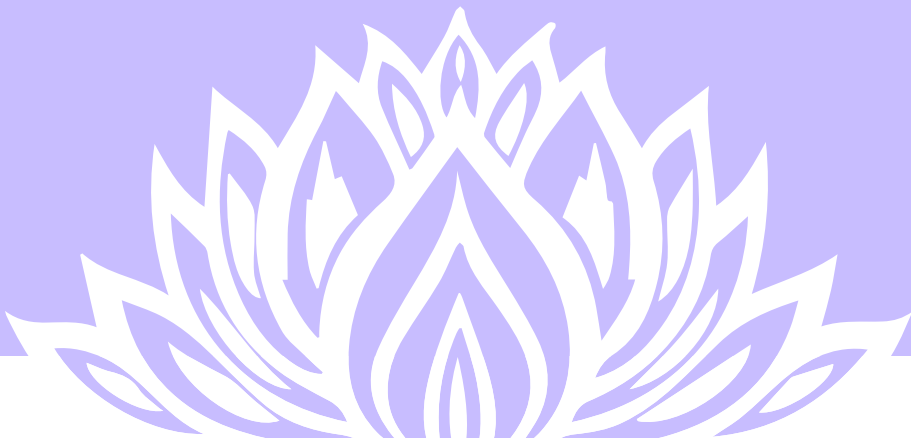
Gerçekten ne istiyorum?

Hayat misyonum nedir?

Ne için buradayım?

Kendimle nasıl daha fazla bağlantı kurabilirim?

CEMİLE YOSUN HEMŞİRE VE YOGA EĞİTMENİDİR





"Yoga ile boyun fıtığım düzeldi."

Yogaya yoga eğitmeni olmak için başlamadım. Hayat beni oraya getirdi.

Yoga maceram okuduğum üniversitede başladı. İzmir'de her sokakta bir yoga merkezi görebilirsiniz."

Yogaya başladığımda isteksizdim. Yavaşlık ve evrenin sırlarını çözmüş gibi konuşan yogileri görmek beni rahatsız ediyordu. Sonraki yıllarda sağlık sorunlarım nedeniyle ve doktorumun tavsiyesi üzerine yoga yaptım. Ardından boyun fıtığım düzeldi.

Yoga, altı yıl önce tekrar yoluma çıktı. Bu sefer bir psikoloğun tavsiyesi üzerine. Eşimin işi için Hollanda'ya taşındığım süreçte yaşadığım yabancılik hissi, işsizlik, yaşam şartlarındaki değişiklik ve korku beni bunalıma soktu.

Yogaya yoga eğitmeni olmak için başlamadım. Hayat beni oraya getirdi.

Yoga, iç huzurumu bulmama yardımcı oluyor. Yoga yaptığımda, daha az acele ettiğimi, kalbimden gelen şeyleri daha çok yaparken kafamın içinde daha az sabitlendiğimi fark ediyorum.

Kendimi çok rahat ama aynı zamanda çok güçlü ve üretken hissediyorum. Yoga gerçekten özümde ulaşmama ve kendimi dış gürültüden korumama yardımcı oluyor.

"Yaşlılar için yoga, bütünsel bir yaklaşım gerektirir."

Bir meslektaşım bana bir bağlantı (link) gönderdi ve "Bu iş tam sana göre. Yaşam Dolu Yaşlılar Merkezi'nde yaşlılarımıza eğitim ve yoga dersi verebilirsin" dedi.

Ben de hiç vakit kaybetmeden başladım. Yaşlılar için yoga bütünsel bir yaklaşım gerektirir. Önce kendileriyle sağlık durumları hakkında konuşurum. Sonra yoganın bizim için neler yapabileceğini açıklarım. Son olarak, herkesin derste kendisini iyi hissedip konsantre olmalarını sağlamaya çalışırım.

Yoga bir egzersiz şeklidir. Hareketler, nefes egzersizleri ve meditasyon stresi azaltmayı, sağlıklı kalmayı, esnekliği arttırmayı, vücudu güçlendirmeyi amaçlar.

BUITEN

Wandelen



In ons Seniorencollege sprak Karine Klappe (IVN natuureducatie) over de kracht van de natuur voor ouderen.

Van wandelen in de natuur fleur je op en de herinneringen van vroeger gaan weer leven. Bewegen in de natuur draagt bij aan ontspanning, welzijn en gezondheid. Het is goed voor je lijf, je hart en hersenen. Lees meer: ivn.nl/grijs-groen-gelukkig

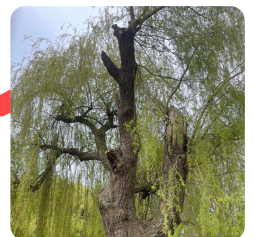
Yaşlılarla olan bir ders esnasında Karine Klappe (IVN doğa eğitmeni) doğanın yaşlılar üzerindeki iyileştirici gücünden bahsetti.

Doğada yürümek insanı dinç tutar ve geçmiş anılarınızı yeniden canlandırır. Doğada egzersiz yapmak rahatlamaya, refaha ve sağlığa katkıda bulunur. Vücudunuz, kalbiniz ve beyniniz için iyidir.

Natuur is goed voor je lijf, hart en hersenen.



Flevopark, Amsterdam





Jeugdland, Amsterdam

"Ondanks astma wandel ik vaak buiten"

Ondanks astma wandel ik vaak buiten. Net als vandaag in het Flevopark met de Vitale Ouderenraad. Ik ben gek op de natuur, bloemen en dieren. Activiteiten als deze brengen mij afwisseling en samen zijn. Ook blijf ik zo bij de maatschappij horen. Meewandelen?

Mail info@diversiteitsland.nl



Astımım olmasına rağmen, sık sık dışarı çıkarım. Tıpkı bugün, Vitale Ouderenraad ile Flevopark'ta olduğu gibi. Doğayı, çiçekleri ve hayvanları seviyorum. Bu tür etkinlikler hayatıma renk katıyor ve birlikte birşeyleri paylaşma duygusu veriyor. Aynı zamanda da toplumdan kopmamamı sağlıyor. Siz de beraber yürüşe çıkmak ister misiniz?

E- Posta: info@diversiteitsland.nl



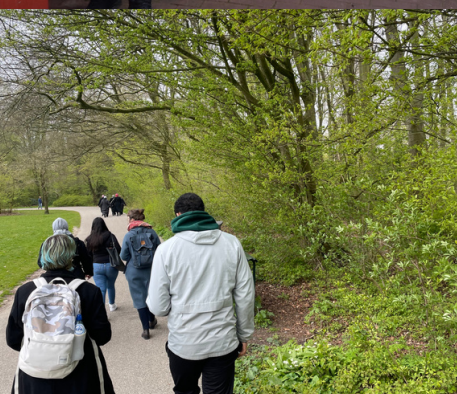
DIŞARIDA



Yürümek



OP DE AGENDA 2020-2021



Dit jaar organiseerde de Vitale Ouderenraad:
Alzheimer theehuizen: 12x
Levenskunst Academie: 15x
Excursies: 2x

Samen met:
Alzheimer Nederland, GGD, IVN,
kunstenaars, zorgverleners,
magazine makers, notaris en
meer

1x

GGD voorlichting over
COVID en vaccinaties

2x

Muziekcolleges

4x

Levenskunstacademie
Natuur in de stad

12x

Alzheimer Theehuis,
o.a. over dementie,
mindfulness,
mantelzorg, bewegen,
diëtik

2x

Uitstapjes: Bezoek
Stedelijk Museum &
film Studio K

3x

Voorbereid de
Ramadan in.

1x

Sociale zekerheid

2x

Wandelen

**Het ALZHEIMER
NAZOMERCONCERT VOND
PLAATS OP WERELD
ALZHEIMER DAG
21 SEPTEMBER!**

2x

Levenskunstacademie
magazine maken

Wil jij meedoen, vrijwilliger worden of een college verzorgen?
Mai: info@diversiteitsland.nl

AJANDADA 2020-2021

**Bu sene gerçekleşen Yaşam
Dolu Yaşlılar Merkezi
faaliyetleri:**

Alzheimer Çay Saatleri: 12x
Yaşama Sanatı Akademisi: 15x
Geziler: 2x

1x

COVID ve aşılar hakkında
GGD bilgilendirmesi

4x

Yaşam Sanatı Akademisi
Şehirdeki doğa

2x

Geziler:
Stedelijk Museum &
K Film Stüdyosu
ziyareti

2x

Yürüyüş

2x

Yaşam Sanatı
Akademisi
dergi çıkartmak

Destekçilerimiz:

Alzheimer Nederland, GGD,
IVN, sanatçılar, sağlık hizmeti
sağlayıcıları, dergi yapımçıları,
noter ve diğerleri

2x

müzik dersleri

12x

Alzheimer Çay Saati,
konulardan bazıları:
Bunama (demans)
farkındalık,
bakım, egzersiz,
diyetetik

3x

Ramazan ayı için
hazırlıklar

1x

Sosyal Güvenlik

**ALZHEIMER YAZ SONU
KONSERİ DÜNYA ALZHEIMER
GÜNÜ'NDE GERÇEKLEŞTİ
21 EYLÜL**

Katılmak, gönüllü olmak veya ders vermek ister misiniz?
E- Posta: info@diversiteitsland.nl



LEREN DIGITALISEREN!

"Wees welkom, drink wat en wie weet komt er ooit een computervraag."



5

CYBERSOEK COMPUTERTIPS

Tip 1 Elke vraag is het waard om te stellen.

Tip 2 Vraag iemand in de omgeving om hulp. De oplossing voor alles is contact maken. Een computer is slechts een middel zoals een hamer of plakband.

Tip 3 Maak een afspraak voor gratis computerhulp; bel of wandel binnen op Timorplein 22.

Tip 4 Vraag het de gratis computerhulplijn: 020-693458

Tip 5 Bekijk computerlessen op:
www.cybersoek.online

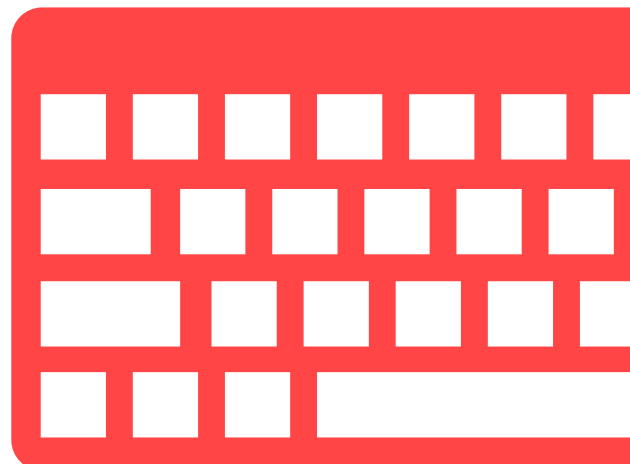
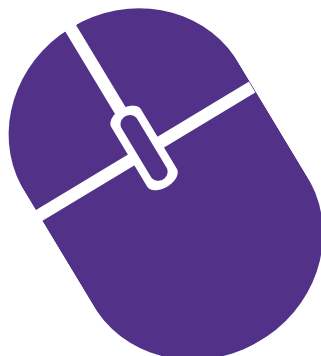
Cybersoek gelooft, net als de Vitale Ouderenraad, dat je levenslang kunt leren. De Seniorenredactie spreekt Karien Sondervan.

De directeur van Cybersoek vertelt:

Twintig jaar geleden begon Cybersoek als computerplek. Dit was nog voordat iedereen thuis een computer had. Het werd vanuit de gemeente en overheid opgericht, zodat iedereen een plek had om achter een computer te werken. Omdat taalles en zelfvertrouwen belangrijke voorwaarden bleken om aan de slag te kunnen, werd dit aan het programma toegevoegd.

Nu verwelkomen Karien en haar maar liefst 60 medewerkers: kinderen, ouders en senioren van over de hele wereld vaak in de taal die men spreekt. "Wees welkom, drink een kop koffie of thee en wie weet komt er ooit een vraag over de computer."

Dankzij Cybersoek kon de Vitale Ouderenraad laptops gebruiksklaar maken voor online contact met haar deelnemers. De gezamenlijk geplande lessenreeks, heeft door covid nog geen doorgang gevonden, maar wordt snel opgepakt.



DİJİTALLEŞMEYİ ÖĞRENİN!

"Hoş geldiniz, bir içecek alın, kim bilir belki sırada bir bilgisayar sorusu vardır."

Tıpkı Yaşam Dolu Yaşlılar Merkezi gibi Cybersoek da hayat boyu öğrenebileceğinize inanıyor. Yaşlı Editörler Karien Sondervan ile konuşuyor.

Cybersoek, Yaşam Dolu Yaşlılar Merkezi'nin de hemfikir olduğu gibi, öğrenmenin hayat boyu süreceğine inanıyor. Yaşlı Editörler, Cybersoek yöneticisi Karien Sondervan ile sohbet ediyorlar. Sondervan şöyle açıklıyor: Cybersoek yirmi yıl önce bir internet kafe olarak açıldı. Bu, herkesin evinde bir bilgisayar olmadan önceydi. Belediye ve hükümet tarafından, herkesin bilgisayar başında çalışabileceği bir yer olsun diye kuruldu. Başlangıç seviyesinde dil dersleri ve özgüven önemli olduğu için bu konular programa eklendi.

Şimdi Karien ve en az 60 çalışanı, dünyanın her yerinden çocukları, ebeveynleri ve yaşlıları kendi anadillerinde karşılıyor. "Hoş geldiniz, bir fincan kahve ya da çay için ve belki bir gün bilgisayarla ilgili bir soru gelir."

Cybersoek sayesinde Yaşlılar Merkezi, katılımcılarıyla çevrimiçi iletişim için dizüstü bilgisayarları kullanıma hazır hale getirmeyi başardı. Ortaklaşa planlanan dersler covid nedeniyle duraksadıysa da en kısa zamanda gerçekleştirilecektir.

5

CYBERSOEK BİLGİSAYAR İPUÇLARI

İpucu 1 Her soru sorulmaya değer.

İpucu 2 Yakınıntıdaki birinden yardım isteyin. İletişim kurarak her sorunu çözebilirsiniz. Bilgisayar sadece çekiç veya bant gibi bir araçtır.

İpucu 3 Ücretsiz bilgisayar yardımı için randevu alın; Timorplein 22'yi telefonla arayın veya ziyarete gelin.

İpucu 4 Ücretsiz bilgisayar yardım hattından destek alın: 020-693458

İpucu 5 Şu adresten bilgisayar dersleri hakkında bilgi alın: www.cybersoek.online



VITALE

OUDERENRAAD

Verrijkt 55-plussers

Redactie **Editör**

Simone Bommeljé, Gizem Kara, Sarah van Ree, Salih Türker

Fotografie **Fotoğraflar**

Ruud van der Graaf
Tessa Visser

Deelnemers **Katılımcılar**

Ayşe, Beyza, Betül, Bülbül, Canan, Demet, Emine, Havva, Hatice, Hatun, Nahide, Yosun, Medine, Nassır, Sedef, Süheyla, Yosun.

Locatie cover **Mekan desteği**

Stayokay Hostel Amsterdam Oost

EEN MAGAZINE DOOR EN VOOR OUDEREN YAŞLILARDAN YAŞLILARA BİR DERGİ

Medine: "Ik vond het erg leuk om aan het tijdschrift mee te werken. Ik heb veel nieuwe dingen geleerd en het was erg gezellig in de groep."

Medine: "Dergi hazırlanırken birlikte çalışmaktan keyif aldım. Birçok yeni şey öğrendim ve keyifli bir grubumuz vardı."

COLOFON

MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR: **KATKISI OLANLAR:**



dioraphte

FONDS
SLUYTERMAN VAN LOO
OUDERENPROJECTEN

× Gemeente
× Amsterdam
×

Oranje Fonds
voor sociale initiatieven

RCOAK

STICHTING HET R.C. MAAGDENHUIS

WWW.DIVERSITEITSLAND.NL