

## Gün etkinlikleri neyi içerir?

Etrafınızda insanların bulunması, etkinliklere katılmak, birlikte bir şeyler yapmak, çay içmek ve yeni şeyler öğrenmek: olanaklar çok. Neşeli, yararlı veya eğitilmiş bulduğunuz etkinlikler grup halinde yapılır. Bunlar çevrenizdeki başka Türk yaşlılarla yapılır. Profesyonel etkinlik danışmanları ve gönüllüler ekibi gününüzün rahat geçmesine yardım eder. Her zaman Türkçe konuşan bir görevli orada bulunacaktır.

## İrtibat ve daha fazla bilgi?

De Drie Hoven'daki Türk Gün Etkinliklerine katılarak ikinci bahara merhaba demek ister misiniz? O halde iş günleri saat 09.00 ve 15.00 arası De Drie Hoven'ın Gün Etkinlikleri koordinatörü ile temasa geçiniz.  
Telefon numarası: (020) 449 71 42 / (020) 449 71 41  
0800 – 366 84 79 numaralı ücretsiz telefonu ararsanız, Osira Zorgadvies'in bir bakım danışmanı ile da irtibata geçebilirsiniz.  
zorgadvies@osiragroep.nl adresine mail atınız.  
www.osiragroep.nl adresini de ziyaret ediniz.

### Adres

Dagbesteding voor Turkse ouderen  
(De Drie Hoven Türk yaşlıları için gün etkinlikleri)  
Louis Bouwmeesterstraat 377, 1065 NS Amsterdam  
T (020) 449 72 72

GÜNDÜZÜNÜZÜ BİZDE GEÇİRİN

## Türk yaşlıları için gün etkinlikleri



*De Drie Hoven'da Türk yaşlıları için neşeli bir gün*

**osira** } groep

WONEN, ZORG EN WELZIJN

**osira** } groep

WONEN, ZORG EN WELZIJN

### Güvenilir bir ortamda

İnsan yaşlandıkça kendini biraz daha yalnız hissedebilir, örneğin eşinizi kaybettiğinizde veya çocuklarınızın evinizden ayrılıp kendi başına yaşamaya başladıklarında. Bunun yanısıra yaş geçtikçe kendi kültürünüze daha fazla bağlı olmak isteyebilirsiniz. Bu durumda eski günleri düşünmek, müzik dinlemek, kendi ülkenizin yemeklerini pişirmek, yaşlılarınızla birlikte olmak ve ikinci baharınızı yaşamaktan mutluluk duyabilirsiniz. 55 yaşından büyük Türk erkek ve kadınları De Drie Hoven isimli huzurevinde toplanırlar. Orada eğlenerek birlikte yararlı şeyler yaparlar.

### Yararlı ve eğlenceli

Türk yaşlılarının günlük bakım yerinde, eğlence ile yararlı uğraş birleştirilir. Bahsettiğimiz yararlı uğraş çeşitli şeylerde sağlayabiliriz. Örneğin aşağıdaki konular hakkında bilgi alabilirsiniz:

- yaşlanmak
- üzüntü hissiyle yaşamak
- düşmeyi önlemek
- sağlık ve güzel yiyecekleri yemek

İlginç konular anlaşılır şekilde anlatılır. Bunun yanısıra grup halinde bir atölye çalışması veya kısa bir kursa da katılabilir. Örneğin:

- bilgisayar kullanmak
- kendi dilinizde şiir yazmak
- resim yapmak
- çeşitli el işleri

Fakat, gün etkinlikleri birliğimizde en önemli olan şeyler dinlenmek, eşence ve Türk yaşlılarla olan temastır. Olanaklar çok:

- çay yapmak ve içmek
- kendi ana dilinizde öyküler okumak
- eski günlerin resimlerine bakmak ve hatıraları düşünmek
- kendi ülkenizden oyunlar oynamak
- Türk bisküvileri yapmak
- meze yapıp yemek
- parkta dolaşmak
- Türk filmleri izlemek ve hakkında yorum yapmak

Güne bir fincan kahve veya çay ve tatlı bir yiyeceklerle başlarız. Daha sonra, grup tarafınca seçilmiş olan ilginç bir etkinlik yer alır.

Saat 12.00'de birlikte masayı kurup, yemek yiyip bulaşıkları yıkarız. Öğleyin bir ikindi kahvaltısı sunarız. Bundan sonra eğlenceli veya eğitici etkinliklerden birini seçerek dinlendirici bir öğle vakti geçiririz. Bir etkinlik danışmanları ve gönülleri ekibi gününüzün rahat geçmesine yardım eder.

### Ve daha fazlası

Türk yaşlıları için gün etkinlikleri birliği üç yere sahip, böylece küçük gruplar içerisinde de çalışılabilir. Üstelik De Drie Hoven'da İslam'a uygun bir ibadet yeri de var. De Drie Hoven'daki Türk yaşlıları için gün etkinlikleri birliği her Çarşamba açık. Yeterli ilgi durumunda çoğalması da mümkün.



### Yalnızlığı önlemek

Yaşlandığınız halde kendi evinizde kalmak: biraz yardımla bunu gerçekleştirmek genelde oldukça mümkün. Türk kökenli olduğunuzda bile. Gününüzü Türk yaşlılarla geçirmek yalnızlığı önlemenin eğlenceli yollarından biri. Yalnızlık, ayakta duramamak, eşinizi kaybetmeniz veya çocuklarınızın evden ayrılmalarından dolayı ortaya çıkabilen bir şey. Gün etkinlikleri birliği hayatı kolaylaştırır ve ikinci bahara yol açabilir. Çünkü daha fazla irtibat, değişikliğe neden olacak ve yeni insanlarla tanışıp etkinliklere katılacaksınız. Üstelik olası eş veya yardımcınız kendine zaman ayırtabilecek.