



TURKSE OUDERENRAAD

**Türk Yaşlılar Dayanışma
Merkezi Amsterdam**

Jaarverslag 2017

Voorwoord	3
1. Propositie, missie en visie	4
2. Jaaroverzicht 2017	5
3. Feiten en kennis	6
4. Het programma	8
Resultaten in 2017	10
5. De organisatie	13
6. Interviews	14
7. Groeifocus in 2018	15
Colofon	16



Ouder worden in Amsterdam met een Turkse achtergrond: hoe doe je dat? Deze vraag triggert mij vanuit een professioneel oogpunt, namelijk als sociaal ondernemer, en vanuit een persoonlijk oogpunt, als Turkse Amsterdammer. Dankzij het programma van de Turkse Ouderenraad, kan ook ik een steentje bijdragen aan een oudervriendelijk Amsterdam. Dit doe ik graag door met mensen in gesprek te gaan en ondersteuning te bieden waar mogelijk.

Het Senioren College is een activiteit die wekelijks via de Turkse Ouderenraad wordt georganiseerd. Hier geeft een docent les over verschillende onderwerpen zoals: politiek, staatsinrichting, kunst, filosofie, geschiedenis, mensenrechten en migratie. Er is aandacht voor taal (Nederlands en Turks) en gebruik van digitale middelen. Iedere week verschijnt er weer een kleurrijke en uiteenlopende groep mensen: zo was de één jarenlang restauranteigenaar en heeft de ander gewerkt bij een grote zorginstelling. Het geeft voldoening om te zien dat deze ouderen graag nieuwe kennis tot zich nemen om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven.

“Iedere week verschijnt er weer een kleurrijke en uiteenlopende groep mensen”

Uit onderzoek van de GGD blijkt dat één op de acht Amsterdammers zich in meer of mindere mate eenzaam voelt. Een kwart van die mensen blijkt een Turkse achtergrond te hebben. Hoe eenzaamheid bij deze inwoners ontstaat en wat er tegen gedaan kan worden om dit aantal terug te dringen brengt de Turkse Ouderenraad in samenwerking met de Gemeente Amsterdam in kaart.

Door de wekelijkse en maandelijkse activiteiten van de Turkse Ouderenraad, worden er verschillende varianten van eenzaamheid gedeeld. Eenzaamheid kan ontstaan door het plots overlijden van een

partner, door ontslag of door een langdurige ziekte. Het is daarom goed als we als Amsterdammers omkijken naar elkaar en anderen toelaten tot onze eigen netwerken.

“Het is goed als we als Amsterdammers omkijken naar elkaar”

Het afgelopen jaar was extra spannend voor de Turkse Ouderenraad, omdat er veel nieuwe ontwikkelingen hebben plaatsgevonden. Het activiteiten aanbod is veranderd, er zijn samenwerkingen gestart waaruit nieuwe partners zijn voortgekomen en er is een nieuwe activiteitenlocatie gevonden. Sinds 2017 is de Turkse Ouderenraad actief in de Indische Buurt (Amsterdam-Oost). Het streven is om in 2018 uit te breiden naar de Van der Pekbuurt (Amsterdam-Noord) en de Westerparkbuurt (Amsterdam-West).

In dit jaarverslag hopen we u inzicht te geven in de activiteiten, de hoogtepunten en de ontwikkeling van het team. De Turkse Ouderenraad kijkt uit naar een succesvol 2018.

Met vriendelijke groet,
Salih Türker



PS Het volgende jaarverslag zal worden gebaseerd op een schooljaar. In september 2019 kunt u het eerstvolgende jaarverslag verwachten, met gegevens over het schooljaar 2018-2019. In de tussentijd kunt u ons volgen via de nieuwsbrief, op Facebook of de website.



“De Turkse Ouderenraad richt zich op activiteiten voor 55-plussers met een Turkse achtergrond om hun zelfredzaamheid te bevorderen”

Stichting Diversiteitsland, in 2008 opgericht door Salih Türker, vergemakkelijkt de maatschappelijke participatie van mensen in een kwetsbare sociaaleconomische positie. De brede maatschappelijke kennis, het ondernemend karakter en de organisatiekracht hebben geleid tot diverse programma's. In dit deel van het jaarverslag, leest u de programma's van de Turkse Ouderenraad (TYDM).

Stichting Diversiteitsland bereikt mensen in een sociaal economische achterstandssituatie goed en is

momenteel actief in Amsterdam. Er komen echter vragen vanuit heel Nederland en de ambitie en plannen om activiteiten te organiseren buiten Amsterdam en op landelijk niveau zijn er. We kunnen dit realiseren dankzij alle vrijwilligers, professionals en partners die Stichting Diversiteitsland steunen.

Houd www.diversiteitsland.nl in de gaten om op de hoogte te blijven van de laatste ontwikkelingen.

De Turkse Ouderenraad richt zich op activiteiten die de

zelfredzaamheid van 55-plussers met een Turkse achtergrond kan bevorderen. Bij vele van hen is er sprake van laaggeschooldheid, eenzaamheid, geringe kennis over gezondheid en een taalbarrière. Tijdens de activiteiten die door de Turkse Ouderenraad worden georganiseerd worden deze onderwerpen bespreekbaar gemaakt. Zo is er het Alzheimer Theehuis en het Senioren College, waar kennis en ervaringen worden gedeeld en sociale ontmoeting mogelijk wordt gemaakt.

IIIII

MEI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEC

Oktober 2017: Start Alzheimer Theehuis



In samenspraak met de werkgroepleden zijn de thema's van de bijeenkomsten gekozen t.b.v. mantelzorgers en vrijwilligers.

Start Senioren College

In samenspraak met diverse ouderen, studenten en vrijwilligers zijn de onderwerpen van de colleges gekozen. Een aantal onderwerpen vergroot de betrokkenheid bij en de kennis over Nederland.

Mei 2017: Opening kantoorpand in Amsterdam-Oost

Opening van het kantoorpand aan Timorplein 29 te Amsterdam. Bel gerust om een keer koffie te drinken en kennis te maken!



November 2017: Nieuwe activiteitenlocatie

De Openbare Bibliotheek Amsterdam (OBA) Javaplein is benoemd tot nieuwe activiteitenlocatie van De Turkse Ouderenraad.



December 2017: Conferentie Turkse eenzaamheid

In Pakhuis de Zwijger werd een conferentie georganiseerd over eenzaamheid onder mensen met een Turkse achtergrond. De Turkse Ouderenraad werd uitgenodigd om te spreken. Zie de link voor meer informatie.

<https://dezwijger.nl/programma/turkse-eenzaamheid>

In 2017 heeft de Turkse Ouderenraad meerdere bijeenkomsten in Amsterdam bijgewoond, waaruit een aantal nieuwe samenwerkingen zijn voortgekomen. Organisaties die inmiddels partner van de Turkse Ouderenraad zijn: Gemeente Amsterdam, Openbare Bibliotheek Amsterdam, RCOAK, Corendon en Zorggroep Amsterdam Oost.

Dankzij de groei van de Turkse Ouderenraad is er steeds meer behoefte aan vaste medewerkers. Nieuwe teamleden van de organisatie zijn: Marianne Klop (Beleid en Ontwikkeling) is ons nieuwe teamlid geworden. Daarnaast zijn extra coördinatoren (betaald) en gastdocenten/gast sprekers (vergoeding) altijd welkom bij de Turkse Ouderenraad.



3 Feiten en kennis

De gezondheidsmonitoren van Amsterdam, Rotterdam, Den Haag en Utrecht laten zien dat eenzaamheid het meest voorkomt onder niet-westerse ouderen. Turkse 65-plussers worden zelfs als het meest eenzaam gezien, gevolgd door Marokkaanse en Surinaamse ouderen¹. Wanneer specifiek naar Amsterdam wordt gekeken zien we dat de eenzaamheid toeneemt. In Amsterdam wonen 195.000 55-plussers, waarvan er 78.000 (40%) een migrantenafkomst heeft. Meer dan 5.500 van hen heeft een Turkse afkomst².

De groep kwetsbare ouderen (65+) zal de komende jaren sterk toenemen. Redenen voor de verhoogde aanwezigheid van eenzaamheid onder kwetsbare groepen kan worden verklaard door een lage sociaaleconomische status en chronische gezondheidsproblemen die vaker voorkomen onder deze groep. Bovendien lijken cultuurspecifieke achtergronden een rol te spelen. Eenzaamheid is vaak nog een taboeonderwerp waar niet graag over wordt gesproken of hulp voor wordt gevraagd. Ondanks dat migranten vaak grote families hebben ondervinden zij toch vaak eenzaamheid: de realiteit voldoet niet aan hun verwachtingen.

Alleenwonenden en migranten vaker eenzaam

Mensen zonder partner voelen zich vaker eenzaam, vooral als zij wel een partner hebben gehad, maar deze zijn verloren door overlijden of echtscheiding. Meer dan de helft voelt zich sociaal en/of emotioneel eenzaam (tabel 1). Ook Amsterdammers met een niet-westerse herkomst zijn vaker eenzaam, met name Turkse Amsterdammers en inwoners van overige niet-westerse herkomst.

Eenzaamheid onder Amsterdammers van 19 jaar of ouder naar herkomst³.

Eenzaamheid kan leiden tot zowel lichamelijke als psychische gezondheidsproblemen. Eenzaamheid is tevens een risicofactor voor depressiviteit en dementie. Deze psychische klachten vragen vooral aandacht, omdat ernstig eenzame ouderen twee keer zoveel kans hebben op het ontwikkelen van Alzheimer dan ouderen die geen eenzaamheid ervaren. Oudere migranten zijn drie tot vier keer vaker dement dan Nederlandse leeftijdsgenoten. Tot slot zijn migrantenouders bij functionele beperkingen minder bewust van de mogelijkheid tot het gebruik van de formele zorg. Zij gaan hier zelf niet naar op zoek en maken er ook minder gebruik

Eenzaamheid onder Amsterdammers van 19 jaar of ouder naar herkomst, burgerlijke staat en huishoudsamenstelling, 2016 (%)

	matig eenzaam	ernstig eenzaam		sociaal eenzaam		emotioneel eenzaam	
Amsterdam	35	13		45		36	
<i>Herkomst</i>			*		*		*
Nederland	28	8		35		28	
Marokko	44	9		53		37	
Turkije	36	25		63		52	
Suriname	46	15		58		43	
Overige niet-westerse landen	42	24		61		54	
Overige westerse landen	40	13		49		41	
<i>Burgerlijke staat</i>			*		*		*
gehuwd, samenwonend	32	9		41		30	
ongetrouwd, nooit getrouwd geweest	35	15		46		40	
gescheiden	42	22		58		49	
weduwe, weduwnaar	47	19		57		55	
<i>Huishoudsamenstelling</i>			*		*		*
gezin met thuiswonende kinderen < 18 jaar	32	8		38		31	
1-oudergezin met thuiswonende kinderen < 18 jaar	31	13		41		33	
alleenwonend	42	18		54		47	
overige samenstellingen	31	11		42		32	

* significant verschil ($p < 0,05$)

Tabel 1

van. Migranten maken anders gebruik van bepaalde gezondheidszorgvoorzieningen dan autochtonen. Ook andere preventieve interventies en activiteiten bereiken allochtonen doorgaans minder goed. Er zijn echter ook voorbeelden van geslaagde initiatieven. Met name leefstijlprojecten die allochtonen op wijkniveau actief betrekken laten positieve uitkomsten zien⁴.

Bestaande initiatieven sluiten veelal niet aan bij het niveau of de culturele wensen van laagopgeleide ouderen en oudere migranten. Taal is de grootste drempel om actief te participeren in activiteiten. Andere belemmeringen zijn: hoge kosten, geen vervoer, slechte gezondheid. Cultuurspecifieke factoren spelen eveneens een rol bij eenzaamheid onder oudere migranten, zoals een moeizame aansluiting bij de Nederlandse cultuur en taal en een sterke gerichtheid op de eigen gemeenschap. Ook vinden migrantenouders het moeilijk om uit te spreken dat zij eenzaam zijn, omdat hun familie en vrienden minder tijd voor hen hebben. Gevoelens van schaamte kunnen hierdoor optreden en leiden tot het verder terugtrekken uit het sociale leven⁵. In gezinnen met een niet-westerse achtergrond is het gebruikelijker dat de verzorgende rol wordt toebedeeld aan het kind, terwijl het kind zoveel mogelijk aansluiting probeert te

vinden bij de Nederlandse cultuur. Hierdoor ontstaat een discrepantie tussen het contact dat migrantenouders verwachten van hun naaste familie en het contact dat zij daadwerkelijk hebben. Zij ervaren dit als een teleurstelling en een gemis, wat ondanks een relatief groot aantal familiecontacten, leidt tot een groeiend gevoel van eenzaamheid. Wanneer familiebanden worden verstoord, wordt dit door oudere migranten als problematischer ervaren dan door autochtone ouderen, zie hiervoor figuur 1. Gevoelens van heimwee, het missen van achtergebleven familieleden en discriminatie kunnen optreden, waardoor migrantenouders sneller in een isolement raken⁶.

Het aanpakken van eenzaamheid onder Turkse ouderen vereist maatwerk en een wijkgerichte aanpak. Omdat ieder zijn/haar situatie anders is, er een taboe rust op het onderwerp en de mobiliteit beperkt is. Stichting Diversiteitsland is blij om hier iets in te kunnen betekenen, waardoor de kennis en zelfredzaamheid van migrantenouders worden vergroot. Via het Senioren College en via het Alzheimer Theehuis hopen de vrijwilligers van de Turkse Ouderenraad migrantenouders te stimuleren om zo lang mogelijk mee te doen en de regie over hun eigen leven te houden.



“Zelfstandig zijn en voor jezelf leren zorgen zijn belangrijke aandachtspunten bij het ouder worden.”

De investering in sociale contacten is laag onder Turkse ouderen, wat volledige integratie in Nederland moeizamer maakt. Jongeren met een migrantenachtergrond verschillen hierin van ouderen.

“Zelfstandig zijn en voor jezelf leren zorgen is een belangrijk onderdeel van ouder worden. Zo dienen oudere Turkse vrouwen bijvoorbeeld in staat te zijn om financiële basiszaken te regelen en mannen om te koken”, aldus Salih Türker.

De huidige activiteiten die door De Turkse Ouderenraad worden georganiseerd, zijn gericht op twee verschillende groepen ouderen. Het Senioren College is ontwikkeld voor degenen die actief willen blijven leren en participeren in de samenleving. Het Alzheimer Theehuis is interessant voor mensen met (beginnende) dementie, mantelzorgers en overige geïnteresseerden, die op een laagdrempeliger niveau een impuls aan de kwaliteit van leven willen geven.

Het Senioren College



De lessen van het Senioren College worden gegeven door studenten aan de universiteit met dezelfde etnische achtergrond als de ouderen, waardoor de lessen zonder taalbarrière worden aangeboden. Door les te krijgen van studenten krijgen ouderen tevens inzicht in het studentenleven. Studenten krijgen inzicht in het leven van ouderen: we verbinden generaties. Onderwerpen die tijdens colleges aan bod komen zijn: politiek, kunst, geschiedenis, filosofie, mensenrechten en migratie.

Een voorbeeld van zo'n les is politicologie: bij dit onderdeel wordt gekeken naar de politiek in Nederland. Hoe zit het Nederlandse kiesstelsel in elkaar? Wat is de rol van de Tweede Kamer? Hoe belangrijk is onze koning eigenlijk? Waar komt het onderscheid 'rechts' en 'links' vandaan? Ook worden het Turkse kiesstelsel en de politiek vergeleken met de Nederlandse. Onze laatste les vond plaats in de VU (Vrije Universiteit).

Het Alzheimer Theehuis



Het unieke aan het Alzheimer Theehuis is de laagdrempelige aanpak. Door te werken met oudere vrijwilligers met dezelfde culturele achtergrond, wordt de zelfde 'culturele gevoeligheid' gedeeld en kan dementie bespreekbaar gemaakt worden. Hiermee doorbreken we het taboe van dementie onder Turkse ouderen. Door professionals van welzijn- en zorgorganisaties te betrekken en met hen af te stemmen, wordt de drempel voor Turkse ouderen verlaagd om de juiste ondersteuning en hulp te krijgen. Deze hulp betreft zowel ouderen met (beginnende) dementie als hun mantelzorgers.



Het Alzheimer Theehuis bestaat uit maandelijkse bijeenkomsten voor mensen met dementie, hun naasten, en belangstellenden met een niet westerse achtergrond. De bezoekers kunnen in alle openheid met elkaar praten over een leven met dementie onder leiding van een deskundige gespreksleider.

Alzheimer Theehuis is een initiatief van Alzheimer Nederland afd. Amsterdam en de Turkse Ouderenraad Amsterdam.

De data en thema's:

- | | |
|-------------|--|
| 3 oktober. | Dementie of vergeetachtigheid: De tien symptomen van dementie. |
| 7 november. | Bewegen en samen actief zijn: Geschikte activiteiten voor mensen met dementie. |
| 5 december. | Mantelzorgen vraagt veel van je. Hoe zorg je goed voor jezelf als mantelzorger? |
| 16 januari. | Autorijden en dementie. 'Dilemma bij dementie: moeten we het rijbewijs al afpakken?' Locatie: De Meevaart, Balistraat 48a Amsterdam. |



Als lerende organisatie...

krijgen we met de dag beter zicht op de kansen en de valkuilen waarmee we te maken krijgen als we Turkse ouderen willen activeren en als organisatie willen innoveren om onze activiteiten te verbeteren. Deze inzichten hebben we mede te danken aan het intensievere contact met andere formele en informele organisaties in het stadsdeel over onze gezamenlijke uitdagingen. We hebben dit jaar onze missie concreter kunnen maken namelijk: Turkse ouderen een positiever beeld geven over ouder worden zodat zij zo lang mogelijk regie houden over hun eigen leven. Om onze missie uit te voeren willen we activiteiten organiseren die een grotere impact op de focusgroep hebben. Dat dwingt ons om goed na te denken hoe er samenhang in de bestaande activiteiten kan ontstaan en welke activiteiten er nog nodig zijn.

De huidige basisactiviteiten van de Turkse Ouderenraad - ontmoeting, voorlichting, sociaal spreekuur, bewegingslessen, mantelzorgondersteuning en Nederlandse taallessen - voldoen aan de basisbehoefte van onze doelgroep. Maar we merken ook dat door het steeds opnieuw aanbieden van deze activiteiten gewenning en enige mate van passiviteit ontstaat. Wij willen juist Turkse ouderen aanzetten tot meer eigen initiatief en een grotere zelfredzaamheid, zodat zij langer mee kunnen blijven doen in de huidige samenleving. Daarom onderzoeken en ontwikkelen we steeds wat de doelgroep nu nodig heeft. Het Senioren College en het Alzheimer Theehuis sluiten momenteel aan op hun behoeften.

Overige resultaten

Het hele jaar door kunnen ouderen terecht op ons spreekuur.

Wekelijks 10 tot 15 mensen op het spreekuur

De laagdrempelige spreekuren in Amsterdam Oost voor de Turkse gemeenschap zijn cruciaal om de hulpvragen van ouderen te bespreken. Tijdens de spreekuren komen vaak ook ander, meer verborgen problemen tot uiting die de participatie van ouderen en hun families belemmeren.

Een omvangrijke groep van Turkse afkomst en Turks sprekenden met een andere nationaliteit met een grote afstand tot de Amsterdamse samenleving wordt zo op een laagdrempelige en toegankelijke manier van advies en informatie voorzien. Ze worden direct geholpen bij eenvoudige sociaaljuridische vraagstukken en begeleid bij concrete doorverwijzing.

Het spreekuur van de Turkse Ouderenraad zal kwetsbare mensen met multiproblematische hulpvragen doorverwijzen en zorgen voor een warme overdracht naar professionals van de reguliere instellingen.

De Turkse Ouderenraad zorgt voor ontlasting van reguliere hulpverlening bij eenvoudige hulpverleningsvragen.

Een viertal stagiaires kregen in 2017 bij de Turkse Ouderenraad de kans op een zinvolle manier en onder goede begeleiding invulling te geven aan hun stageperiode. Hiermee wordt op een positieve manier invulling gegeven aan het steeds nijpender probleem van gebrek aan stageplaatsen in Amsterdam, vooral voor studenten uit etnische minderheidsgroepen.

De Turkse Ouderenraad heeft al jarenlange ervaring met het spreekuur en het begeleiden van stagiaires. De activiteit wordt voortgezet, omdat er in de praktijk nog altijd een zeer grote maatschappelijke behoefte aan blijkt te bestaan; zowel aan een laagdrempelig spreekuur als aan het (wettelijk kunnen, mogen en ook willen) aanbieden van stageplaatsen.

Voorlichting

Om toereikend te zijn voor migrantengroepen vragen preventie en gezondheidsbevordering om een aanpak die specifiek gericht is op deze groepen. Preventie en gezondheidsbevordering gericht op de algemene bevolking is sluit niet altijd aan op de behoefte van migranten. Daarvoor bestaan twee oorzaken:

- migrantengroepen hebben soms andere gezondheidsproblemen dan autochtonen, deels doordat de genetische aanleg voor bepaalde aandoeningen verschilt tussen etnische groepen.
- sommige (delen van) allochtone groepen worden moeilijk bereikt, door taal-, kennis-, participatie- of cultuurverschillen.

Vragen waarover in 2017 voorlichting (7x) is gegeven: hoe werkt de WMO, wat zijn de 10 signalen van dementie, hoe tevreden ben jij over de zorg in Nederland, re-emigreren wat moet je weten, moet ik alle medicijnen van de dokter gebruiken? Een omvangrijke groep Turkse ouderen die onbekend waren met Amsterdamse gezondheidsinstellingen heeft hierdoor op een laagdrempelige en toegankelijke manier informatie verkregen over gezondheid en de

Turkse ouderen terug in de schoolbanken

‘Para ile iman?n kimde oldu?u belli olmaz.’ Je kunt niet weten bij wie het geld is en bij wie het geloof is. Dit spreekwoord is van toepassing op veel mensen die de spreekuren van de Turkse Ouderenraad bezoeken. Aan het woord is Salih Türker, de voorzitter van de Turkse Ouderenraad. Hij vertelt gedreven over de activiteiten die de Turkse Ouderenraad voor Turkse ouderen organiseert.

Door Rose Bartholomé | Foto Turkse Ouderenraad

Salih Türker: ‘Je hebt vaak geen idee wat allemaal bij mensen speelt. Het spreekwoord betekent dat je niet weet wat in iemands hoofd omgaat. Laat je niet leiden door vooroordelen.’ De Turkse Ouderenraad is formeel opgericht in 1998 en organiseert kleinschalige, laagdrempelige activiteiten voor Turkse ouderen. De raad helpt mensen onder andere met het vertalen van brieven en het bellen naar instanties. Zij bieden mensen met een Turkse achtergrond een plek waar zij kunnen samenkomen. Dat schept verbondenheid. In het verleden vonden ze onderdak in een moskee, waar al snel niet genoeg plaats was. Ze vonden uiteindelijk onderdak in De Meevaart. Het gaat goed met de Turkse Ouderenraad. Een jaar geleden is ook in Amsterdam West een afdeling gekomen.

Uitgesproken neutraal

De Turkse Ouderenraad bereikt een divers samengestelde groep. Sommige leden zijn seculier en andere conservatief. Er komen vrouwen met en vrouwen zonder hoofddoek. Ze bereiken mensen die aan de buitenkant open zijn en van binnen traditioneel, of andersom. Verschillende groepen voelen zich er thuis. De Turkse Ouderenraad is namelijk uitgesproken neutraal en niet verbonden aan een religie of politieke richting. Salih Türker is tevens directeur van Diversiteitsland, een advies- en ondersteuningsorganisatie. Hij benadrukt dat iedereen kan meedoen.

Bezoek aan Tweede Kamer
De Turkse Ouderenraad organiseert spreekuren, voorlichting en ontmoetingsactiviteiten. Vorig jaar bezochten ze de Tweede

Kamer. Bij de ingang ontstond grote hilariteit. De groep van tachtig oudere mensen moest zich een voor een legitimeren en door een detectiepoortje gaan. Toen die hobbels was genomen, werden zij rondgeleid door Nederlands Turkse Kamerleden, die uitlegden hoe het parlement werkt en welke onderwerpen speelden. Sommige ouderen grepen de kans aan om vragen te stellen over terugkeerregelingen.

Heimwee naar Nederland

De Turkse Ouderenraad organiseert over dit onderwerp elk jaar een voorlichtingsbijeenkomst. Veel ouderen willen zich voor hun laatste jaren opnieuw in Turkije vestigen. Vaak valt dat tegen. De kinderen en kleinkinderen wonen in Nederland. Salih: ‘In Turkije merken ze pas hoe Nederlands ze in de loop der jaren zijn geworden. Zij hebben hier veel meegemaakt waardoor ze zijn gevormd. Het gebeurt vaak dat als ze in Turkije zijn, ze heimwee naar Nederland krijgen.’

De Turkse Ouderenraad krijgt bij het houden van de spreekuren hulp van studenten van de Buurtwinkel voor Onderwijs, Onderzoek en Talentontwikkeling (BOOT). Studenten van de Hogeschool van Amsterdam geven juridisch advies. De meeste vragen liggen op het gebied van schulden, geldzaken en erfenissen.

Minicolleges

De Turkse Ouderenraad biedt activiteiten aan die mensen aanspreekt op hun vitaliteit. Zo organiseren zij een seniorencollege. Sa-



lih vertelt enthousiast over de eerste proef. Samen met enkele Nederlands Turkse studenten hebben ze minicolleges gegeven. In eerste instantie waren de ouderen gereserveerd. Toen zij hoorden dat het college zowel in het Nederlands als in het Turks werd gegeven, wilden ze graag meedoen.

In deze minicolleges leren ouderen en jongeren van elkaar en leren elkaar daardoor ook beter kennen en waarderen. Salih: ‘Een van de onderwerpen is taalvorming. Dat is een aansprekend onderwerp omdat men aan het Turks Nederlandse woorden toevoegt. Veel Turken gebruiken bijvoorbeeld voor ‘afstandsbediening’ niet het Turkse woord ‘kumanda’, maar een Nederlandse variant. Het zijn vaak woorden voor dingen die ze in Nederland hebben leren kennen.’

Tijdens de colleges werken zij in een ouderwetse schoolopstelling. Deze werkwijze spreekt ouderen aan. Ze willen graag de sfeer van de school voelen. Door deze colleges krijgen de mensen zelfvertrouwen. Zij voelen bevestiging van wat zij al weten. Ze zijn meer dan het stereotype van een Turkse oudere. Als afsluiting van de minicolleges krijgen zij een certificaat en een uitje naar de Openbare Bibliotheek met een voorstelling

over het soefisme en dansende derwisjen.

Gedeelde geschiedenis

Een nieuw project van de Turkse Ouderenraad is dat de ouderen gaan schrijven voor het Geheugen van Oost. Verschillende mensen hebben hun persoonlijke geschiedenis in Oost al in het Turks verteld. Samen met vrijwilligers vertalen zij de verhalen in het Nederlands. Deze geschiedenissen zijn belangrijk voor de buurt. Hierdoor krijgen onze Nederlandse Turken een gezicht. Zij veranderen van een groep waarover je van alles uit het nieuws hoort naar individuen waarmee wij een gedeelde geschiedenis hebben: wonen in Amsterdam Oost.

Iedere dinsdag en vrijdagmiddag vanaf 13.45 uur kun je een kopje thee of koffie komen drinken in de Meevaart en kennismaken met deze groep bijzonder gewone buurtgenoten.

Meer informatie
www.turkseouderenraad.nl

gezondheidszorg. De voorlichting heeft ook ten doel om kwetsbare groepen in het stadsdeel te bereiken. Mensen met een sterk vermoeden dat ze ziek zijn, kunnen ter plekke geïnformeerd worden door een deskundige over soorten zorg/hulpverlening.

Tijdens en na de voorlichting kunnen kwetsbare mensen met meervoudige gezondheidsproblemen worden doorverwezen naar zorg/hulpverlening.

Door een 'warme overdracht' worden communicatieproblemen tussen hulpverleners en allochtone patiënten opgelost en wordt de kennis bij deze patiënten en/of hun naasten over gezondheid, ziekte en gezondheidszorg vergroot.

Wekelijkse Taal en beweging stimulatie tegen eenzaamheid

De Turkse Ouderenraad staat in contact met ouderen met weinig contacten en met eenzame (alleenstaande) ouderen. Zij hebben of eerder aan een thema-avond of ontmoetingsactiviteit meegedaan of het sociaal spreekuur bezocht. Voor een doorsnee Amsterdammer zijn deze ouderen te vinden op beperkte aantal plaatsen, zoals in een moskee, op de markt of op de weg ernaartoe. Een eenzaam persoon zoekt een plek die qua afstand en herkenbaarheid goed aansluiten bij zijn/haar achtergrond. Dat biedt veiligheid en gevoel van welzijn. Ook is dit belangrijk als zij zelfstandig en prettig in hun huis willen blijven wonen.

Gezondheid is belangrijk voor de zelfredzaamheid. Veel Turkse ouderen bewegen te weinig. Deelnemen aan een beweegaanbod in de buurt is voor de Turkse ouderen nog geen vanzelfsprekendheid. Turkse ouderen stimuleren om meer te gaan bewegen, kan daardoor moeilijk zijn. Vaak heeft men lichamelijke beperkingen of pijnklachten die het bewegen belemmeren. Voor veel Turkse ouderen is het niet goed beheersen van de Nederlandse taal ook een reden om niet mee te doen aan activiteiten in de wijk.

De eerste generatie en een groot deel van de tweede generatie van de Amsterdamse Turkse gemeenschap spreekt slecht tot geen Nederlands. Dit heeft tot gevolg dat zij weinig ondernemen om met mensen met andere spreektaal in contact te treden. Taal is de sleutel voor contact en acceptatie. Alleen door acceptatie kan integratie plaatsvinden.

Gedichtenatelier

In Turkije kent men een dichtelijke traditie en zijn gedichten onderdeel van het cultureel erfgoed. Poëzie en gedichten dateren vanaf het Osmaanse Rijk (veertiende eeuw) en kennen verschillende genres. Omdat het aansluit bij hun cultuur en interesse waarderen Turkse leden poëzie en gedichten. Het gedichtenatelier is daarom bij uitstek een middel voor eenzaamheidsbestrijding en empowerment. Voor de zomer van 2018 worden de gedichten in het Turks en in het Nederlands tentoongesteld, zodat ze voor iedereen te lezen zijn.

De Turkse Ouderenraad kent een werkgroep van vaste vrijwilligers en stagiaires. Zij hebben signalerings- en uitvoeringstaken. De werkgroep wordt aangestuurd door de projectleider van de Turkse Ouderenraad dhr. Salih Türker. Hij is tevens directeur van Stichting Diversiteitsland.

Samenwerkingspartners en rollen

- ZGAO (Zorggroep Amsterdam Oost)
Er zijn afspraken gemaakt dat er warme overdracht plaatsvindt als er zorg nodig is (bezoekers Alzheimer Theehuis)



- Alzheimer Nederland Afdeling Amsterdam
Kennisuitwisseling met andere coördinatoren Alzheimer Café's Amsterdam



- Gemeente Amsterdam
Afspraak dat tijdens activiteiten aandacht is voor Nederlandse taal en bewegen t.b.v. participatie en activering doelgroep.



- Turkse Ouderenraad is lid van de Ouderen Advies Raad.
De Vereniging Ouderen Advies Raad Oost (OAR Oost) geeft gevraagd en ongevraagd advies aan de Bestuurscommissie Amsterdam Oost over alle aangelegenheden op het terrein van wonen, zorg en welzijn van 55-plussers in brede zin.



- Openbare Bibliotheek Amsterdam
Stelt ruimte beschikbaar

openbare bibliotheek amsterdam

- Stichting Hulp na Onderzoek
Biedt financiële ondersteuning.

Stichting **Hulp na Onderzoek**

De vrijwilligers:

- leggen en onderhouden contact met de doelgroep.
- zetten het Alzheimer Theehuis op en faciliteren de uitvoering
- denken mee over de inhoud van de programma's
- voeren activiteiten uit.

De docenten/studenten bij het Senioren College zijn vrijwilligers evenals de gastvrouwen bij het Alzheimer Theehuis.
Gemiddelde tijdsinvestering 2 uur per week

Werven en selecteren vrijwilligers

Vrijwilligers worden geworven via leden en contacten van de Turkse Ouderenraad en Stichting Diversiteitsland, via de vrijwilligersorganisaties, buurtorganisaties en sleutelfiguren uit de buurt. Bij de selectie van vrijwilligers letten we erop dat iemand openstaat voor nieuwe ervaringen en andere meningen. Dat men zowel het Turks als het Nederlands machtig is. En dat men gastvrij, servicegericht en behulpzaam is (vooral bij het Alzheimer Theehuis).

Wat bieden we en hoe ondersteunen we vrijwilligers?

Bij het Senioren College nemen vrijwilligers na de intake en selectie deel aan een training om de lessen te leren geven. Na afloop vindt een evaluatie plaats met de vrijwilligers. Jongeren maken kennis met de leefwereld van ouderen, dat is een verrijking voor de jongere docenten. Bij het Alzheimer Theehuis is er een intake, selectie en vinden maandelijkse overleggen plaats met tevens een evaluatie na afloop. Vrijwilligers leren hoe je bijeenkomsten organiseert en omgaat met de doelgroep. Dit biedt ontwikkelingsmogelijkheden voor vrijwilligers.

Medewerkers die minimaal zes maanden betrokken zijn bij de Turkse Ouderenraad worden hieronder weergegeven.

Onze stagiaires:

Neşe Bahar - Projectmedewerker
Aleya Altunışık - Projectmedewerker

Onze vaste vrijwilligers:

Emine Gülgün - lid werkgroep
Hayriye Küçüksabancı - lid werkgroep
Saime Gülgün - lid werkgroep
Fatma Aytekin - lid werkgroep
Necati Küçüksabancı - lid werkgroep





“Eenzaamheid is een complex onderwerp: er is geen one-size-fits-all aanpak mogelijk. Het is daarom belangrijk dat organisaties kennis vergaren en samenwerkingen aangaan.

Er is nog weinig bekend over de oorzaken achter de relatief hoge eenzaamheid onder Turkse Amsterdammers. In 2017 is het Amsterdams Netwerk Eenzaamheid gestart met een duiding van de cijfers door experts uit de wetenschap, praktijk en beleid bij elkaar te brengen. De Turkse Ouderenraad Amsterdam is als aandeelhouder een belangrijke partij die inzicht heeft in wat wel en niet werkt, met betrekking tot het verminderen van eenzaamheid.

Dit komt door het directe contact met de doelgroep”,

aldus **Nejma el Maach**

(Eenzaamheidsregisseur Gemeente Amsterdam).

Waarom wil Gemeente Amsterdam eenzaamheid verminderen?

Nejma el Maach (Eenzaamheidsregisseur Gemeente Amsterdam):

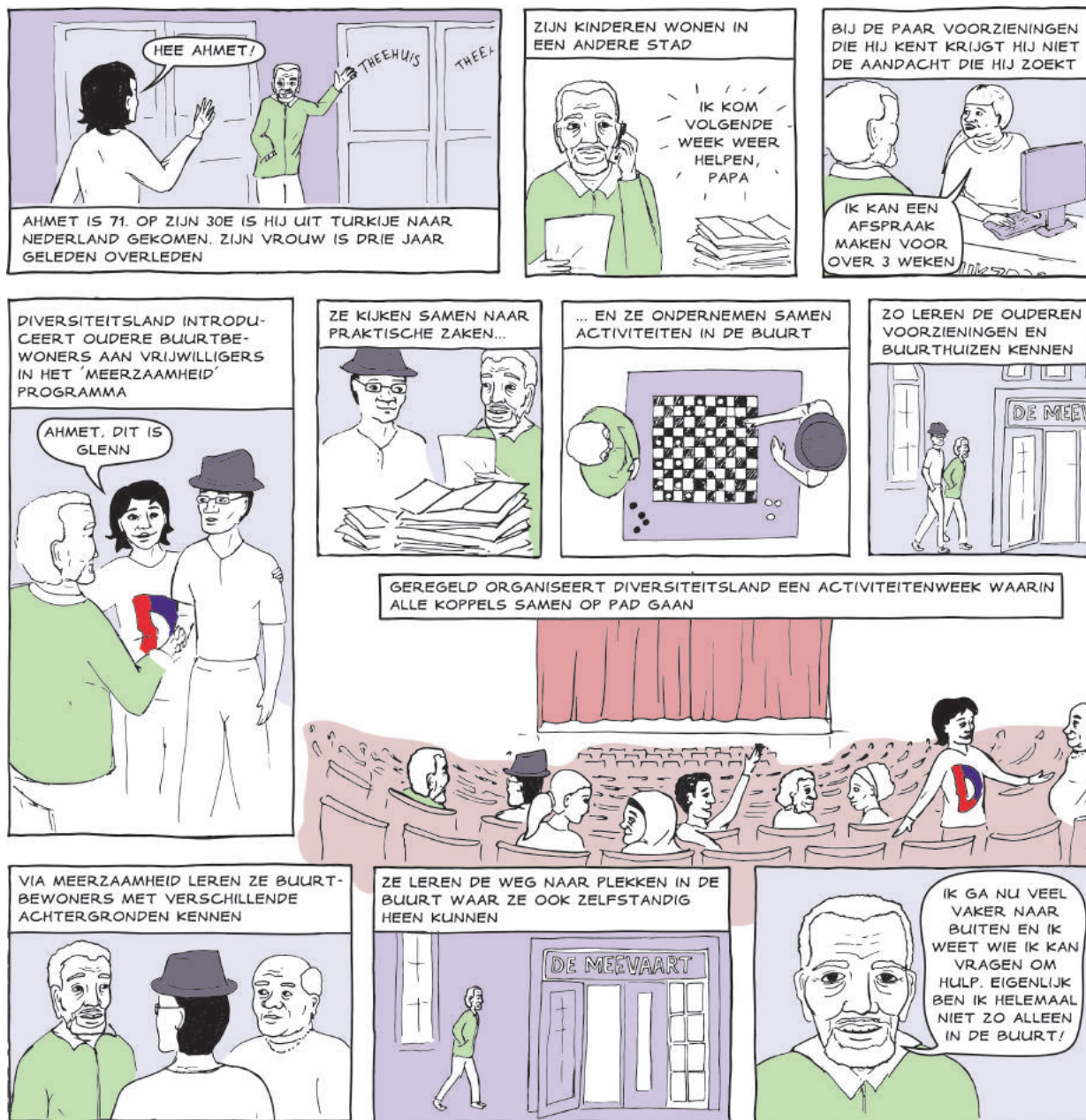
“Eenzaamheid is niet alleen een probleem voor individuen maar ook een collectief probleem. Het heeft invloed op de mate waarin mensen meedoen in de samenleving en leidt tot minder participatie en hogere zorgkosten.”

× Gemeente
× Amsterdam
×

De Turkse Ouderenraad streeft ernaar om in 2018 :

- ▶ De activiteiten uit te breiden naar Amsterdam-Noord en Amsterdam-West.
- ▶ Dat het programmaanbod zal er in september 2018 – juni 2019 als volgt zal uitzien:
 - Senioren College: twaalf colleges. Ieder college omvat vier bijeenkomsten. Dit betekent dat er in schooljaar 2018 – 2019 in totaal 48 bijeenkomsten worden georganiseerd. Daarnaast zijn er twaalf excursies. Per excursie doen er minimaal tien en maximaal vijftien mensen mee. In totaal doen er maximaal 180 ouderen mee.
 - Alzheimer Theehuis: dertien bijeenkomsten. Per bijeenkomst zijn er dertig ouderen aanwezig, wat betekent dat er in schooljaar 2018 – 2019 in totaal 390 mensen meedoen.
- ▶ Meer continuïteit te realiseren voor haar activiteiten. De activiteiten zullen vanaf 2018 voor een langere periode worden aangeboden, zodat meer ouderen vanuit meerdere locaties kunnen deelnemen.
- ▶ Een project te ontwikkelen voor migrantenouderen met een andere etnische achtergrond.
- ▶ Op iedere locatie een coördinator actief is die een verbindende functie vormt voor ouderen.
- ▶ Deel te nemen aan de Kopgroep Eenzaamheid van de Gemeente Amsterdam.
- ▶ Een symposium over migrantenouderen te organiseren en dat jaarlijks te herhalen.
- ▶ De inhoudelijke samenwerking met de Openbare Bibliotheek Amsterdam uit te breiden.





OUDEREN EN VEREENZAMING

Uitgave

Stichting Diversiteitsland
Timorplein 29
1094CC Amsterdam

www.diversiteitsland.nl
www.turkseouderenraad.nl

Publicatiedatum:
Maart 2018

Redactie

Marianne Klop
Karmen Dijkstra
Salih Türker

Design- en uitvoering

Lukraak Grafisch Ontwerp
www.luk-raak.nl

Fotografie

Cees Glastra van Loon
www.ceesglastravanloon.com

D **diversiteitsland**
cultuurontmoeting
en participatie



TURKSE OUDERENRAAD
Türk Yaşlılar Dayanışma
Merkezi Amsterdam