

Kıdemli Yurttaşlar Meclisi 2016 Faaliyet Raporu

Tüm yaş gruplarından üyeleri ile Kadıköy’de yaşayan 65 yaş üzeri yurttaşlar için çalışmalar yapmakta, projeler üretmektedir.

Kıdemli yurttaş tanımı; bazı ülkelerde 60 yaş, Türkiye dahil bazı ülkelerde 65 yaş üzeri yurttaşları kapsamaktadır.

2000 yılında dünya üzerinde 600 milyon olan kıdemli yurttaş nüfusunun, 2050 yılında 2 milyara çıkması ve kıdemli yurttaş oranının %10’dan %21’e yükselmesi beklenmektedir.

TÜİK’in 2010 yılı verilerine göre, Kadıköy ilçesinde kıdemli yurttaşların oranı %21’dir.

Dünyada 2050 yılında ulaşılması öngörülen %21 oranındaki kıdemli yurttaş nüfusu, Kadıköy ilçesinin 2010 yılı mevcut durumudur.

Kıdemli Yurttaşlar Meclisi olarak 2010 yılından itibaren, Kadıköy’de yaşayan kıdemli yurttaşlar ile ilgili kaynak araştırmaları ve alan çalışmaları yapmakta ve projeler üretmekteyiz.

Aktif yaşlanma; “günlük yaşamda bağımsızlığını koruyarak, iyi sağlık şartları içinde, toplum hayatına katılımı sürdürerek,

iş ve uğraşlarından hoşnut şekilde yaşlanmak” olarak tanımlanmaktadır ve ileri yaşlarda yüksek yaşam kalitesi;

hareket, sosyal yaşam ve beslenmeye dikkat etmekle mümkün olmaktadır.

Kıdemli Yurttaşlar Meclisi, özellikle 2015 yılından itibaren çalışmalarında aktif yaşlanma konusuna odaklanmıştır.

21 Kasım 2016-Çay Daveti

Kadıköy Kent Konseyi Kıdemli Yurttaşlar Meclisi olarak,

Kadıköy Kent Konseyi'nde farklı çalışma gruplarında çalışan gönüllü arkadaşlarımızla bir araya gelmek, birbirimizi daha iyi tanımak ve gelecek dönem planlarımızı paylaşmak ve Kadıköy Kent Konseyi'ni daha iyi tanınmasını istediğimiz arkadaşlarımızı da konuk etmek üzere bir çay daveti düzenledik.





14 Mayıs 2016-Gazeteci ve Yazar Ertuğrul Akbay ile 'İleri Yaşlarda Nasıl Dinç Kalabiliriz?' Söyleşisi

Söyleşimize; gazeteci ve yazar Ertuğrul Akbay panelist olarak katıldı. Panel moderatörlüğünü Işıl Beyazıtlı ve Yücel Abanozoğlu yaptı. Panelistimiz, ileri yaşlarda dinç kalmanın ve gençliğin sırları konusunda bizleri bilgilendirdi ve sorularımızı cevapladı.



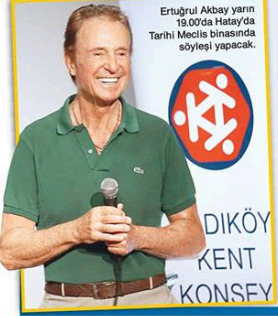
Efsane gazeteci-yazar Ertuğrul Akbay genç kalmanın sırlarını açıkladı:

Aç kalmadan hem kilo ver, hem de gençleş

Hem kilo verip, hem de gençleşmenin birinci şartının öncelikle iyi bir uyku olduğunu belirten ünlü gazeteci-yazar Ertuğrul Akbay, 'Beslenme ve spor daha sonra gelir' diyor



Ertuğrul Akbay CKMye kendisini dinlemeye gelenlerin bir bölümüyle birlikte.



Ertuğrul Akbay yarın 19.00'da Hatay'da Tarihi Meclis binasında söyleşi yapacak.



KADIKÖY KENT KONSEYİ

Emekli Yarbey kapitan pilot Mustafa Oğuz ve eşi, "Ertuğrul Akbay'ın ürettiği bitkisel ürünleri kullandıktan beri hiç hastalanmadık. Yıllara da meydan okur olduk" dedi.



Konseyin yürütme kurulu üyesi İrfan Beyazıt "Akbay'ın büyük ilgi göreceğini biliyordum. Söylesiden hepimiz çok memnun kaldık."



Fotoğraflar: Mert ARISLAN

Haber Kayseri BEL

KADIKÖY Belediyesi ve Kadıköy Kent Konseyi Kültür Yurttaşlar Meclisi'nin işbirliği ile Kadıköy Caddesinde Kültür Merkezi'nde düzenlenen söyleşide Akbay hem aç kalmadan kilo vermenin hem de genç kalmanın sırlarını açıkladı.

"Yağ 75 Yolun Yansı" kitabıyla satış rekorları kırıp ününe ün katan gazeteci-yazar Ertuğrul Akbay şöyle konuştu:

MİDENİZİ DOLDURMAYIN
"Sağlıklı bir yaşam için önce iyi bir uyku, sonra da bilinci beslenme ve spor gelir.

Beslenmede önemli olan midenizi boş şeylerle doldurmamaktır. Az ve öz yiyin.

Ve mümkünse benim gibi günde 2 kez beslenin.

Böylelikle, iç organlarınız dinlenmesine fırsat verin.

Spora gelince "Yağ 75 Yolun Yansı" kitabımın son sayfasında bulunan ve her yaşa uygun spor hareketlerini yapın."

BITKİSEL ÜRÜNLERE BÖRÇLÜYÜM

Kendisinin nasıl beslendiğini ise, bir soru üzerine şöyle anlattı.

"Her sabah, öğlen ve akşamın özel olarak ürettiğim yüzde yüz doğal, katkısız ve tam salkımsız Sakız Kabağı, Buğday Rusçeymi yağ kapsüllerinden ikiser adede... Çörek Otu, Keten Tohumu, Nar Çekirdeği yağ kapsüllerinden ise, aç kalmaya biter adet almım.

Arkasından, içine bir poşet Sakız Kabağı proteini ve bir poşet de buğday Rusçeymi tozuna kattığım 3 yumurtalı peynirli omeletin yanında da bir salatalık, bir domates, 2-3 yeşil biber artı 10 adet de zeytin yerim ve 5-6 bardak yeşil çay içerim. Kahvaltı ve yemek aralarında da sindirimi kolaylaştırıcı için, özel ürettiğim olan 2-3 adet kişniş yağ kapsülünden almım.

YATMADAN YARIM KİLO YOĞURT

Akşam yemeklerinde ise, en geç 19'da zeytin-yağlı mevsim sebzelerini tercih ederim.

Yatmadan 2 saat kadar önce de, ev yapımı yarım kilo yoğurt yerim.

Bilinci beslenip iç organlarımı yormadığım, uyku mu iyi aldığım ve bilinci spor yaptığım için, 50 yıl öncesine göre, beyin, adale ve her yünden de şimdiki çok daha güçlüyüm."

19 Nisan 2016- Semiha Şakir Huzurevi Sakinleri ile Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi'nde Piknik Etkinliği

Semiha Şakir Huzurevi sakinleri ile birlikte Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi'ni ziyaret ettik. Bahçe görevlisi sevgili Fatma Güvenç Hanım, önce bahçe ve bitkiler hakkında bilgilendirdi ve video sunumu yaptı. Ardından, hep beraber kısa bir yürüyüş ve mesire alanında piknik yaptık.

Bu etkinliğin hazırlığı ve gerçekleştirilmesi sürecinde emeği geçen üyelerimiz Yıldız Kaya, Meral Özkan, Yücel Abanozoğlu, Fethi Yüksel, Soydan Mutlu, Tolon Şimşek ve Nüket Karadeniz'e, Semiha Şakir Huzurevi Müdürü Ali Faruk Belber'e, Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi görevlisi Fatma Güvenç'e ve ulaşım ve kumanya desteği için Kadıköy Belediyesi'ne çok teşekkür ederiz.





17 Şubat 2016- 'İleri Yaşta Aktif Bir Yaşamla Sağlıklı Bir Beden' Paneli

Panelimize;

Ortopedi ve Travma Uzmanı Doktor Atilla Ongan, Beslenme ve Diyet Uzmanı Şengül Üre ve Yoga Eğitmeni Erol Benjamin Scott panelist olarak katıldı.

Panel moderatörlüğünü Kadıköy Kent Konseyi Kıdemli Yurttaşlar Meclisi Başkan Yardımcısı Yıldız Kaya ve Sağlık Çalışma Grubu Üyesi Feray Sevil Tos yaptı.

Panelistlerimiz; ileri yaşlarda sağlıklı bir beden, doğru beslenme ve aktif bir yaşamla ilgili bizleri bilgilendirdi ve sorularımızı cevapladı.





05 Nisan 2016-Kadıköy Belediyesi Sosyal Yaşam Evi Ziyaretimiz



11 Ocak 2016 -Mahmut Taşkın

Üyemiz Sn. Mahmut Taşkın, geçirdiği rahatsızlık sonucu aramızdan ayrıldı.

Sağlığında katıldığı toplantılardan bir fotoğrafını paylaşarak kendisini saygı ve özlemle anıyoruz.



08 Ekim 2015-'Kendi Hayatımıza Koçluk Yapmak' Söyleşisi

Kıdemli Yurttaşlar Meclisi üyelerinden Işıl Beyazıtli, 'Yaşam Koçu' kimliği ile,

- Yaşam koçluğu nedir ve ne işe yarar başlıklarında bilgi verdi,

- Yaşam koçluğu süreçlerinde kullanılan kavram ve tekniklerden birkaçını kendi hayatımızda nasıl uygulayabileceğimiz konusunda bilgiler aktardı.

