

De belevenissen van....

Samen gezond in Deventer

Yvonne Kerkhof



Samen werken aan de sociale gezondheid van ouderen met een migratie achtergrond



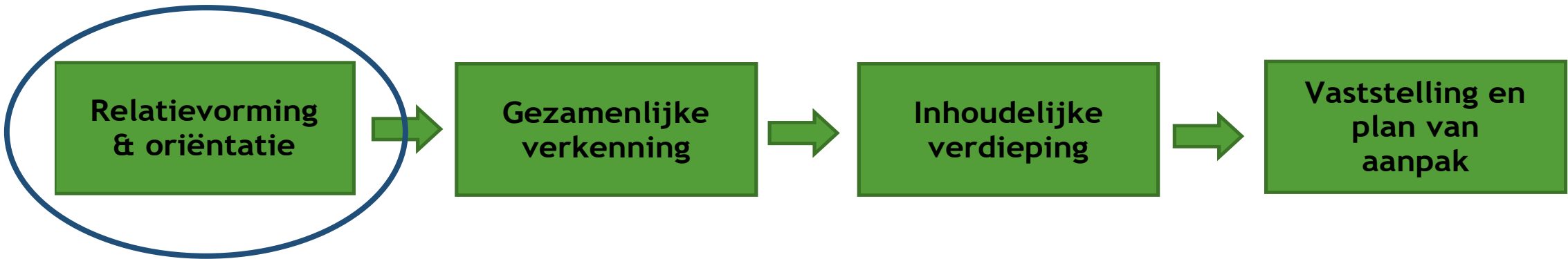


Achtergrond

Participatief- actieonderzoek



1. Participatie
2. Empowerment, veranderen en ontwikkeling
→ dataverzameling is al een interventie.
Naast een kennisdoel, mag een veranderdoel niet ontbreken
3. Narratieve en creatieve methoden
4. In fasen: **pre-oriëntatie fase; oriëntatie fase en planning van acties**; actie en observatie; reflectie en evaluatie



-----stap 1 -----stap 2-----stap 3-----stap 4-----



Vakblad Sozio



**Wetenschappelijke
artikelen (inhoud &
methodiek)**

Living Lab

Een Living Lab bevindt zich op een afgebakende locatie waarin verschillende partijen zoals bewoners, wijkprofessionals, ondernemers, studenten, wijkdocenten en onderzoekers gezamenlijk werken aan innovatieve duurzame oplossingen (wijkgerichte activiteiten) in levensechte settingen. Het doel van een Living lab is om de krachten vanuit de bewoners en belangrijke andere sleutelfiguren binnen de wijk te verbinden en samen te werken aan de bevordering van gezondheid.





HUIS VAN DE WIJK

Verwen



DOE MEE MET DE VERFMIDDAG,
GEORGANISEERD DOOR STUDENTEN VAN
HOGESCHOOL SAXION.

HOGESCHOOL SAXION ÖĞRENCİLERİ TARAFINDAN
DÜZENLENEN BOYA GÜNÜNE SIZDE KATILIN

MAANDAG 20 APRIL 2023
13:30 UUR
ADRES: SPUIPAD 1



HUIS VAN DE WIJK

Bingo



DOE MEE MET DE BINGO,
GEORGANISEERD DOOR STUDENTEN VAN
HOGESCHOOL SAXION.



HOGESCHOOL SAXION ÖĞRENCİLERİ TARAFINDAN
DÜZENLENEN TOMBALAYA SIZDE KATILIN

MAANDAG 6 MAART 2023
13:30 UUR
ADRES: SPUIPAD 1



HUIS VAN DE WIJK

Wandelmiddag



DOE MEE MET DE WANDELMIDDAG,
GEORGANISEERD DOOR STUDENTEN VAN
HOGESCHOOL SAXION.



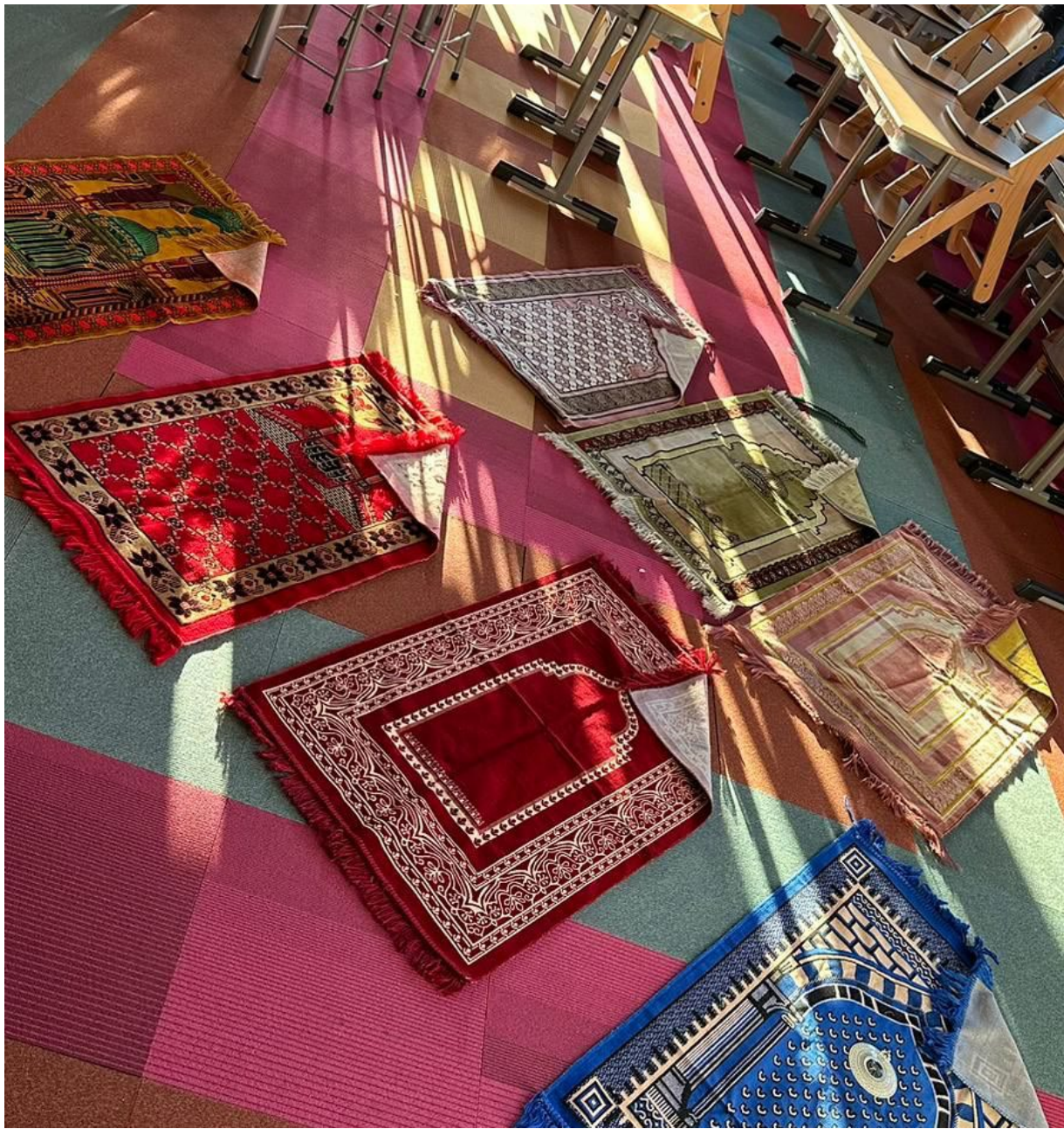
HOGESCHOOL SAXION ÖĞRENCİLERİ TARAFINDAN
DÜZENLENEN YÜRÜYÜŞE SIZDE KATILIN

MAANDAG 8 MEI 2023
13:30 UUR
ADRES: SPUIPAD 1









Rivierenwijk kookt

KOKEN MET
VERSCHILLENDE CULTUREN



Ingrediënten	Malzemeler
• 500 g rundvlees in blokjes	• 500 gram salamura yaprak
• 1 citraen	• 1 tane limon
• Olijfolie	• Zeytinyağı
• 2 middelgrote uien	• 2 orta boy kuru soğan
• 1,5 kopjes rijst	• 1,5 su bardağı pirinç
• Enkele takjes peterselle	• Birkaç dal maydanoz
• 1 eetlepel tomatenpuree	• 1 yemek kaşığı salça
• Zwarte peper en zout	• Karabiber & Tuz
• Rode chiliolakken	• Kırmızı pul biber
• Kamyon	• Kimyon
• Mint	• Nane

Zo maak je het:
Om Sarma te maken halen we de bladeren eruit en ongenen ze, eerst in kokend water. Terwijl de bladeren zacht worden, maak ik de vulling klaar. Voor de vulling is er gehakt, ui, knoflook, munt, chiliolakken en zwarte peper nodig. Ik was de rijst goed en meng het met olijfolie en tomatenpuree. Ik mix ze daarna goed samen.

Sarma is een Turks gerecht dat letterlijk 'gerold ding' betekent. In de Turkse keuken is men dol op gerolde en ook gevulde etenwaren (dolma). Het meest bekend van allemaal zijn sarma: gevulde, gerolde wijnbladeren. De vulling bestaat vaak uit lamsgerecht met rijst en wordt rauw in het blad gerold.

Nohut yemeği nasıl yapılır?
Nohut, kuru ve pul biberi çok kullanırım yemeklerimde. Çok severim. Kekliği or kullanırım severim ama unuturum. Kabağı hiç yemem, kabak türlerini hiç sevmem ve diğer sebzeleri severim. Yeşil fasulyeyi çok severim yanında çokak olduğunda güzel olur. Kattıcan yemeyeni çok severim. Salata türlerini pek yemem rakı olsun ama Yeşil soğan ve taze soğan severim.
Project buurltünden bir bilgin yok benim. Çok güzel gözüküyor fotoğrafı. Benim hayalimde böyle domates biber türlerini daha çok en plano alırım. Bunu morul, nane, roka ve maydanoz yeşilliklerini ekersin. Salatalık, biber, domates çok güzel skilir. Uzun yaprağı için uzum ağacı dikirim ve şöyle dayım alına açılır olur. Ayva ağacı olmazda armut çok severim o da güzel olur. Bu şekilde bakarsak tek morul görüyorum. Ben daha farklı düşünüyorum aslında. Görünüş olarak güzel yani yünlülüs Aları olsun temiz gözüküyor.

Mijn geboorteplaats

Şankara is de hoofdstad van Turkije en de op één na dichtstbevolkte stad na Istanboel. De bevolking is 5.747.325 mensen vanaf 2022. Deze populatie; woont in 25 wijken en 1425 buurten die met deze wijken verbonden zijn. De bevolkingsdichtheid in de provincie is 215. Het zouten meer, de Kurşunlu-moskee, het kasteel van Koçhisar en het kasteel van Parlasan vormen de historische en toeristische rijkdom van de wijk. Landbouw en veeteelt zijn de belangrijkste economische activiteiten. Şereflikoçhisar, voorheen Koçhisar, is een district van Ankara. Gelegen aan de zuidelijke grens van Ankara, is het het verste district van het stadscentrum. Şereflikoçhisar ligt op 145 km afstand van Ankara.

Mijn woonplaats is Ankara, in het eerbiedwaardige dorp şereflî Koçhisar. Onze plek is een kleine dorp. Tussen twee kanalen en heel ver van de stad. Twee uur naar de stad. We hebben veel stromend water voor onze groenten en fruit.

Gerst en tarwe worden in ons dorp geteeld. Als groenten worden aardappelen, bonen, kikkererwten en zonnebloemen geteeld. En linzen worden ook veel geteeld. We hebben veel velden in onze buurt. We hebben veel druiven. Mijn ouders hadden 3 tuinen. Ik bleef niet in het dorp nadat ik getrouwd was, maar ik kweekte ze altijd.

We hebben geen speciaal eten in ons dorp. A er gasten komen, is er vaak een vleesgerecht. er gasten kwamen, vulden ze het lam met rijst (bulgur). Het is een lekkere smaak met ui, peper, tomaat en lever. In het dorpsleven begrijp je gastvrijheid en de waarde die mensen in het dorpsleven krijgen. Ik mis die tijd heel erg. Ik een dorpskind en zou graag terug willen naar mijn dorp. Ik zou gaan als ze me lieten, maar is niemand. We waren altijd erg druk, nu zijn nog maar 7 mensen over in het hele dorp.

Ik hou niet van koken, maar we kookten veel. Mijn broer was de hoofdman en we deden 7 tafels per dag. Er kwamen en gingen veel mensen. Nu kook ik als ik er zin in heb, maar vind het niet meer zo leuk. Ik hou veel van inpakken, ik hou van koken en ik hou van karniyarik. Ik hou niet van tomaten en peper mijn maaltijden. Ik maak graag sarma en karniyarik omdat ze leuk zijn. Ik kan een pot sarma maken in een uur. Mijn zoon vond deze gerechten erg lekker. Het is meer dan een jaar geleden dat mijn zoon vertrok en gisteravond heb ik voor het eerst in een jaar weer sarma gemaakt. Ik kan niet zonder. Mijn zoon houdt van bonen en ik heb geen bonen gemaakt sinds dat hij weg is. Hij moest weg vanwege zijn werk.

Bahçe için en önemlisi böceklerden korunma lazımdır. Kenarlarına tel olsun kedi kopek girmemesi lazım. Eğer kedi kopek girerse ber kıyından geçmem tövbe yemem bu sebzeleri. Elimden geleni yaparım bahçe için. Ama bilgilerimi seve vereyim ve elimden geleni her türlü yapmaya çalışırım.





Tuin van de wijk

Een buurtuin is een plek die we nodig hebben in de wijk. Je kan er plukken, rusten en kletsen.

- 1 Kosten**

Vraag subsidies aan, breng sponsors in kaart en maak contact met belanghebbende organisaties.
- 2 Participatie**

Het doel van de buurtuin is niet alleen de productie en verkoop van voedsel en gewassen.
- 3 Uiterlijk**

Maak ruimte voor ontmoeting, voor zowel ouderen als kinderen. Zorg voor een omheining, een kleine kas en veel licht.
- 4 Ergonomie**

De buurtuin moet toegankelijk zijn voor rolstoel- en rolstoelgebruikers, en voor mensen die moeilijk lopen.
- 5 Onderhoud**

Verzamel een vaste groep enthousiaste mensen die voor het onderhoud van de moestuin zorgen.
- 6 Inhoud**

Kweek groenten, fruit en kruiden die de bewoners graag vers gebruiken in hun gerechten.
- 7 Aanpak**

Maak een plan waarin duidelijk wordt welke stappen ondernomen moeten worden om de buurtuin te realiseren.

SEILAV

TOOLBOX



Smart Solutions Semester
Verbetering van de sociale
gezondheid van ouderen met een
(Turkse) migratieachtergrond in een
living lab.

Inhoudsopgave



Introductie

- Huis van de Wijk
- Huisregels en afspraken
- Omgangsregels
- Stakeholders
- Sociale media

De doelgroep

- Persona 1
- Persona 2
- Persona 3

De customer journey

Cultuursensitief werken

Cijfers

Activiteiten

- Bewegingsactiviteiten
- Creatieve activiteiten
- Iftar
- Quiz en voorlichtingen

Handige Turkse woorden

Do's and Don'ts

Draaiboek

- Format draaiboek
- Voorbeeld draaiboek activiteitenmiddag
- Voorbeeld draaiboek iftar

Flyers

Intakeformulier deelnemers

Evaluatie-/observatieformulier

Vacature vrijwilliger

Evaluatieformulier toolbox



Een greep.....

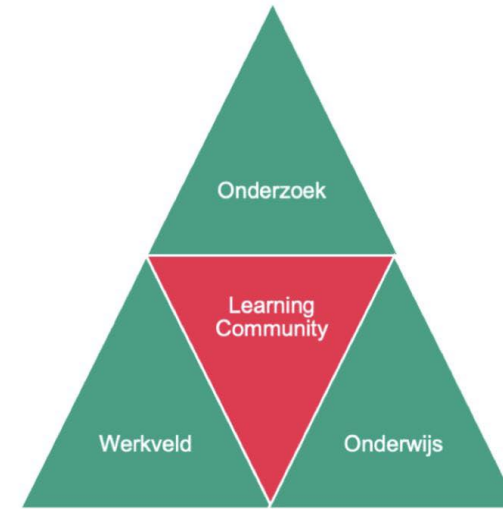
- Opkomst is wisselend, 6 vaste deelnemers
- Samen bewegen is fijn
- Openhartige gesprekken
- Leren over cultuurverschillen en levensverhalen
- Ervaren stress door gezondheidsklachten of zorgelijke privé-situaties
- Ontspanning, verbondenheid is doel van samenkomen

‘Ik ben echt even weg, anders zit ik maar binnen in ons huis.’ –
Deelnemer

‘Als ik bij het Huis van de Wijk kom is de hele wereld weer mooi, ik lach meer en het ontmoeten van andere mensen doet me goed. Dit vrolijkt me op’ - Deelnemer

Citaten

‘De vrouwen vinden de bijeenkomsten hartstikke leuk, het krijgt steeds meer inhoud, het zorgt voor ontspanning en om even onder de druk van thuis weg te zijn van een zieke echtgenoot en kleinkinderen.’ – SH



Learning community

Discussie & vragen

