

# Başlamadan önce...

## Inden du går i gang...

...yaşlı biri olarak aşağıdaki üç soruyu cevaplamanız gerekiyor:

- Şu anda günlük hayatınızda neye ihtiyacınız var?
- Günlük hayatınızda sizi daha güvende hissettirecek şey nedir?
- Yakın gelecekte neyi denemek veya yaşamak istiyorsunuz?

...skal du som ældre besvare de tre følgende spørgsmål:

- Hvad har du brug for i din hverdag lige nu?
- Hvad kan gøre dig tryg i din hverdag?
- Hvad vil du prøve eller opleve i den nærmeste fremtid?

Bizi ziyaret edin ve Sesam hakkında daha fazla bilgi edinin

Besøg os og læs mere om Sesam på [www.socialtansvar.dk/sesam](http://www.socialtansvar.dk/sesam)



FONDEN  
ENSOMME  
GAMES  
VÆRN

Fonden for  
Socialt Ansvar

Kortet er støttet af Fonden Ensomme Games Værn

Bu kartın sahibi  
Dette kort tilhører

Adı/Navn

Telefon/Telefon

**Sesam**  
Fonden for Socialt Ansvar

Dansk / Tyrkisk

**Sesam**  
kortet

Sesam kartı, ağızındaki seçilmiş destek olanaklarına dair bir genel bakış sunar.

Kendi ağızındaki kişi ve yerlerin iletişim bilgilerini kendiniz ya da başkalarıyla birlikte doldürürsünüz.

Dit Sesam-kort giver dig et overblik over udvalgte støttemuligheder i dit netværk.

Du udfylder selv eller sammen med andre kontaktoplysningerne på personerne og stederne i dit eget netværk.

**Ihtiyaç kategorileri:**  
Behovskategorier:

**Sağlık**  
Sundhed

**Ekonomi & haklar**  
Økonomi & rettigheder

**Konut & ulaşım**  
Bolig & transport

**Sosyal ilişkiler**  
Sociale relationer

**Katılım & kişisel gelişim**  
Engagement & personlig udvikling

## Özel Det private

### KÜLTÜREL DENEYİMLER KULTUROPLEVELSER

Bir müzeyi ziyaret edin, sinemaya gidin, tiyatro oyunları, sanat sergileri ve konserler ya da yerel çevrenizdeki diğer kültürel etkinliklere katılın.

Araştırın veya internet üzerinden arama yapın.

### YARDIMCI ARAÇ-GEREÇ SATIN ALMAK İÇİN ÖZEL MAĞAZALAR SPECIALBUTIKKER TIL KØB AF HJÆLPEMIDLER

Çeşitli yardımcı araçlar satan mağazalar bulabilirsiniz. Hem fiziksel hem de internetten mağazalar mevcuttur.

İnternette mağazalar araştırın ve bulun.

### TEMİZLİK RENGÖRİNG

Günlük temizlik, detaylı temizlik veya bulaşık yıkama ve çamaşır yıkama gibi işleri ödeyerek yaptırabilirsiniz.

İnternette temizlik şirketleri araştırın ve bulun.

### YAŞLILARA YÖNELİK ÜYE ÖRGÜTLERİ ÆLDRE MEDLEMSORGANISATIONER

Yaşlılara yönelik aktiviteler ve danışmanlık sunan örgütlere üye olmak için ücret ödeyebilirsiniz, örneğin:

- Ældre Sagen  
Tel: 33 96 86 86
- Danske Seniorer  
Tel: 35 37 24 22

İnternette diğer yaşlı üye örgütlerini araştırın ve sundukları hizmetler hakkında daha fazla bilgi almak için onlarla iletişime geçin.

### ECZANE APOTEK

İlaç satın alabilir, ilaçlarınızı evinize teslim ettirebilir, dozlanmış ilaç alabilir, ilaç kartı siparişi verebilirsiniz ve daha fazlasını yapabilirsiniz.

Yerel eczanenizi internet üzerinden araştırın ve personelle iletişime geçin.

### DIŞ HEKİMİ TANDLÆGE

Diş tedavisi için ücret ödeyebilirsiniz.

Sundhed.dk sitesinde »Find behandlere« bölümünden yerel diş hekiminizi araştırın ve bulun.

### YEMEK TESLİMATI MADLEVERING

Yemeğinizi evinize teslim ettirmek için ücret ödeyebilirsiniz.

İnternette yemek teslimatı hizmetlerini araştırın ve bulun.

### HASTA DERNEKLERİ PATIENTFORENINGER

Destek ve yardım sunan çeşitli hasta derneklerine üyelik için ücret ödeyebilirsiniz, örneğin:

- Alzheimer Derneği  
Tel: 39 40 04 88
- Diabetes Derneği  
Tel: 66 12 90 06
- Romatizma Derneği  
Tel: 39 77 80 00

İnternette arama yaparak veya daha fazla bilgi almak için onları arayarak sizin için uygun hasta derneğini bulun.

### GÖNÜLLÜLÜK MERKEZİ FRIVILLIGCENTER

Burada bölgede çeşitli sosyal ve fiziksel aktiviteler bulabilirsiniz. Örneğin kahve kulübü, yemek kulübü, dikiş ve spor gibi.

İnternette yerel gönüllü merkezini bulun. Yürüttükleri faaliyetleri öğrenmek için onları arayın.

### GÖNÜLLÜ HUKUK YARDIMI FRIVILLIG RETSHJÆLP

Ücretsiz hukuk yardımı, sosyal danışmanlık, refakatçi desteği ve benzeri hizmetlerden faydalanabilirsiniz. Örneğin:

- SR-Bistand  
Tel: 35 39 71 97
- Retshjælperen  
Kendi internet siteleri üzerinden iletişime geçilebilir

Ücretsiz hukuk yardımı alma imkanlarını çevrenden öğrenilir veya internette arama yaparak araştırabilirsiniz.

### FRIVILLIGJOB.DK

Gönüllü çalışmak istersen, yaşına bakılmaksızın gönüllü dernekler ve diğer kuruluşlarda iş başvurusu yapabilirsiniz.

Burada örneğin, kaynakları, yeteneklerini ve ilgi alanlarını kullanabilirsiniz.

İş ilanlarına [www.frivilligjob.dk](http://www.frivilligjob.dk) adresinden bakabilirsiniz.

### YEREL İNANÇ TOPLULUĞUN DIT LOKALE TROSSAMFUND

Yerel inanç topluluğun, hem yaşlılar hem de tüm ailen için etkinlikler ve sosyal gruplar düzenleyebilir.

Kendi yerel inanç topluluğundaki etkinlikleri araştır veya internette ara.

### RØDE KORS PARAT

Parat, ülke çapında gönüllülerden oluşan bir yardım ağıdır. Geçici, hemen yapılması gereken görevlerde yardımcı olurlar,örneğin ilaç almak, doktora eşlik etmek veya lamba asmak gibi.

Parat'ı [rodekors.dk/parat](http://rodekors.dk/parat) adresinden veya. 38 20 22 02 numaralı telefonda bulup iletişime geçebilirsiniz.

### GÖNÜLLÜ SOSYAL ORGANİZASYONLAR FRIVILLIGE SOCIALE ORGANISATIONER

Yaşlılar için faaliyetler sunan birçok gönüllü dernek vardır. Örneğin:

- Røde Kors  
Tel: 35 25 92 00
- Dansk Flygtningehjælp  
Tel: 33 73 50 00
- Verdenskvinder i Danmark  
Tel: 60 13 33 96
- Vi-Senior  
Tel: 50 53 53 37

İnternette arama yaparak yaşlılara yönelik gönüllü hizmetleri araştırabilirsiniz. Buradaki örnekleri arayarak başlaman mümkün.

### FONDEN FOR SOCIALT ANSVAR

Fonden for Socialt Ansvar ülke çapında çeşitli çalışmalar yürütmektedir, örneğin:

- Sesam, yaşlılar ve yakınları için topluluklar oluşturan
- Baba ve Bydelsmødre, babalık rolü ve kadın toplulukları üzerinde çalışan programlar

Daha fazla bilgi için [socialtansvar.dk](http://socialtansvar.dk) adresini ziyaret edin veya 70 12 12 99 numaralı telefonu arayın.

## Yakın çevre Det nære

### AILEM MIN FAMILIE

Eşiniz, kardeşleriniz ve çocuklarınız gibi kişiler, günlük işlerinizi halletmeye veya istediğiniz konuları araştırmanıza yardımcı olabilirler.

### KOMŞULARIM MINE NABOER

Komşunuz, sorularınız varsa veya hızlı pratik yardıma ihtiyacınız olduğunda size yardımcı olabilir.

### SOSYAL HİZMET YÖNLENDİRME SİSTEMİ VISITATION

Sosyal hizmet ziyaretçisi, ekonomik yardım, evde bakım, kişisel bakım, yardımcı araçlar, pratik yardım ve daha fazlası için başvurularınızda size yardımcı olur.

### ULAŞIM TRANSPORT

Sosyal hizmet görevlisi tarafından flextrafik kullanımı için yönlendirilebilir ve günlük aktivitelerinize ulaşım sağlanabilir. Ulaşım için katkı payı vardır. Ayrıca hastane ziyaretleri için de ulaşım hizmeti alabilirsiniz.

### AKTİVİTE MERKEZİ AKTIVITETS CENTER

Sosyal hizmet görevlisi tarafından yerel aktivite merkezine yönlendirilebilir, burada çeşitli aktivitelere katılabilir ve sosyal etkinliklerde bulunabilirsiniz.

### YARDIM ARAÇLARI HJÆLPEMIDLER

Eğer bir yardımcı araca ihtiyacınız varsa, sosyal hizmet görevlisi tarafından bu araç için ya maddi destek almaya ya da belediyeden ücretsiz olarak ödünç almaya yönlendirilebilirsiniz.

### YAŞLI KONUTU ÆLDRE BOLIG

Sosyal hizmet görevlisi tarafından, özellikle yaşlılar için tasarlanmış bağımsız bir kiralık daireye yönlendirilebilirsiniz.

### ARKADAŞLARIM MINE VENNER

Arkadaşlarınızla birlikte yürüyüşe çıkmak veya yerel derneklere katılmak gibi aktiviteler yapabilirsiniz.

### KONUT BOLIG

Eğer bir kamu konut şirketinde yaşıyorsanız, konutunuzla ilgili çeşitli pratik konularda ve sorularda size yardımcı olabilirler. Muhtemelen sosyal bir görevliniz veya konut sosyal çalışanınız vardır; size sosyal ortaklıklar ve aktiviteler hakkında rehberlik ve bilgi sağlayabilir.

### KORUYUCU EV ZİYARETLERİ FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

Belediyenizden bir koruyucu danışman, 70 yaşınıza bastığınızda size ev ziyareti teklif eder. Ayrıca siz de onlarla iletişime geçebilirsiniz. Bir görüşme yaparsınız ve size belediyenizdeki yaşlılara yönelik aktiviteler ve hizmetler hakkında tavsiye ve rehberlik sağlarlar. Gizlilik yükümlülükleri vardır.

### ETNİK KAYNAK EKİBİ DET ETNISK RESSOURCE TEAM

Destek veren kişiler, Sağlık ve Bakım Müdürlüğü'nün hizmetlerinde, örneğin dil konusunda yardımcı olurlar. Gizlilik kurallarına uyarlar.

### HASTA DANIŞMANI PATIENT VEJLEDER

Bir hastaneye yatışın varsa, sana bir hasta danışmanı görevlendirilebilir. Bu danışman, haklarının ilgili bilgi ve rehberlik sağlar.

### AİLE HUKUKU KURUMU FAMILIERETSHUSET

Aile Hukuku Kurumu, vasiyet ve gelecekte geçerli olacak vekalet konularında sana yardımcı olabilir. Ayrıca dava işlemleri ve avukat desteği de sunar.

### SOSYAL MERKEZLER VÆRESTEDER

60 yaş üstü azınlık etnik kökenli yaşlılar ve emekliler için aktivite ve sosyal buluşma imkânları. Örneğin:

- Kopenhag'da Muhabet  
Tel: 36 72 65 83
- Esbjerg'de Mosaikken  
Tel: 27 74 14 68

İnternette arama yaparak yerel buluşma noktalarını araştır. Buradaki örnekleri arayarak başlayabilirsiniz.

