



AKYURT VAKFI

"YILLARA YAŞAM EKLEYELİM"

SEYİR DEFTERİ 3

EKİM, KASIM, ARALIK 2002

oturduğu ortaya çıkmıştır. Küçük oranlarda (yüzde 1) akraba yanında ve huzurevinde kalma sözkonusudur.

Aynı araştırma sonuçlarına kır ve kent yerleşimi açısından bakıldığında kentli yaşlıların yüzde 70'inin kendi evinde oturduğu, bu oranın kırdaki yüzde 51,5 olduğu görülmüştür. Doğu ve güneydoğu Anadolu'da yaşlılarla birlikte oturma oranı yüzde 40,4 iken, Karadeniz Bölgesi'nde yüzde 30,5 İç Anadolu Bölgesi'nde yüzde 28,8, Batı Anadolu Bölgesi'nde yüzde 18,0, Akdeniz Bölgesi'nde yüzde en düşük 15,4'dür.

Sözkonusu araştırmanın çarpıcı sonuçlarından birisi de ailelerin yaşlıları ile hergün görüşme sıklığının saptanmasıdır. Bu sıklık köyde yüzde 46,1, iken kentte yüzde 19,7 olarak bulunmuştur. Bu görüşmelerin yüz yüze olması ağırlık kazanmamıştır.

Araştırmanın sonuçlarından bir tanesi, gençlerin evlenerek ayrı ev açması ve yaşlılarla ayrı oturma olgusunun yaygınlık kazanmasıdır. Ancak görüşme sıklıkları yaşlıların nerede yaşarlarsa yaşasınlar her zaman toplumda önemsendikleri yolundadır.

"Empowerment" Konsepti Yaşlı Bakımında Bir Perspektif Sunuyor

Dr. Süleyman Damra,
NISBO Müdürü

Son yıllarda yaşlı ve yaşlanma sorunsalında "Empowerment" üzerine gittikçe artan bir vurgunun yapılmakta olduğunu gözliyoruz. Yaşlı kadın ve erkeğin kendisinde var olan güç ve enerjinin baz alınarak destek ve bakımının yapılması "Empowerment" kavramı kapsamına girmektedir.

Hollanda ve diğer Avrupa ülkelerinde, yaşlı bakımında, standart huzur ve bakimevi konsepti; artan bir oranda yerini, yaşlının bulunduğu konut ve çevrede, ihtiyacına göre; yaşlı, olabildiğince kendi günlük işlerini yapmaya özendirilmekte, atıl ve ölümlü bekleyen "bakım tüketicisi" konumundan aktif, girişimci bir yurttaş olmaya yönlendirilmekte ve yaşlının zihinsel ve bedensel yeti ve becerileri temel alınarak hizmet ve bakımın sunulması söz konusu olmaktadır.

BU SAYIDA...

1. **Başkan'ın Notu**
Mete BORA
2. **Akıl Defteri**
Emel Danişoğlu
3. **"Empowerment" Konsepti Yaşlı Bakımında Bir Perspektif Sunuyor**
Dr. Süleyman Damra,
NISBO Müdürü
4. **Kemik Erimesi (OSTEOPOROZ)**
Emel Danişoğlu
5. **Sağlıklı Yaşam**
Prof. Dr. Rümeysa Demirdamar
6. **Sandık Odası**
Canan Işık
7. **Yeni Misafirlerimiz**
8. **Nice Yıllara**
9. **Misafir Albümü**
10. **Akyurt'ta Neler Oldu?**
11. **Gelecek Günlerdeki Faaliyetlerimiz**

Başkan'ın Notu

Mete BORA

Tüm güzelliklerle bir yılı daha bitirirken toplumumuzun çoktan layık olduğu "İleri Yaşta Kaliteli ve Mutlu bir Yaşam" düzeyine bir an önce ulaşabilmesi istikametinde katkıda bulunmak üzere vakfımız, Ulusal ve Uluslararası podyumlarda kararlı, istikrarlı ve başarılı bir şekilde çalışmalarına devam etmektedir.

Mümtaz insan Sayın Kamil Çetin Oraler'in başkanlığında mükemmel hizmetler sunan kardeş Kasev Vakfı ile ilişkilerimiz fevkalade güzel bir şekilde gelişmekte ve Türkiye Yaşlılar Konseyi'ni birlikte kurma istikametinde çabalarımız devam etmektedir.

Hollanda'da yerleşik gurbetçi yaşlılarımızın sorunlarına çözümler getirmek üzere yoğun faaliyetlerde bulunan NISBO "Hollanda Göçmen Yaşlılar Sendikası" yetkilileri Sayın Berna Yılmaz, Sayın Murat Yılmaz ve Sayın Berrin Sayın'ın Vakfımızı ziyaretleri ile başlayan münasebetlerin Vakfımızın gurbetçi yaşlılarımıza da hizmet sunma imkanlarını açması nedeniyle mutluyuz.

2003 yılının tüm insanlığa, milletimize ve Akyurt Vakfı camiasına temennilerimle

Akıl Defteri

Emel Danişoğlu

Türk Toplumunda eş ve çocuklardan sonra aile içinde yaşayan en önemli kişiler eşlerin anneleri ve babalarıdır. Ancak özellikle kentlerde, çekirdek ailelerde; bu "önemli kişilerin", yani ailelerin köklerinin, durumu ciddi problemlerle dolmaya başlamıştır.

Devlet Planlama Teşkilatı, Sosyal Planlama Genel Müdürlüğü'nce yapılan (yayın no: DPT 2313-SPGM 421) araştırmasının sonuçlarına göre, ailedeki yaşlıların nerde oturduğu incelendiğinde hanelerin yüzde 62,9'unda yaşlıların kendi evinde yalnız oturduğu, yüzde 23,9'unun anketin yapıldığı hane halkı reisinin yanında (genellikle erkek), yüzde 12,3'nün ise çocuklarından herhangi birinin yanında

Aynı yaşta olsalar da bir yaşlının diğerinden daha az ya da çok desteğe ihtiyacı olabilir. "Empowerment" konsepti; gereksinimin olup olmadığı, gereksinim varsa bunun ölçek ve boyutunun belirlenmesine bireysel bir yaklaşım yapılmasının üzerinde durur. Zira; kabataslak yapılan destek ve yardımlar, ne kadar iyi niyetle yapılırsa yapılsın, büyük oranda yaşlılarda pasifliğe neden olmakta, ve üstelik bireysel farklılıklar gözlemlenmeden sunulan hizmet ve bakım israfı yol açmakta.

Bu nedenle en güzel yaklaşım; ilk önce yaşlının iyi bir konsültasyondan geçirilerek neye ihtiyacının olduğunu saptaması yapılmalı, daha sonra da ihtiyaç olunanın boyut ve yoğunluğunun belirlenmesi yapılmalı.

Bu açıdan hizmet ve bakım sunanların yaşlı bakımındaki parolası "muhtaç olduğu kadar bakım" olmalı.

Kemik Erimesi (Osteoporoz)

Emel Danişoğlu

Dünyada 150 milyon insanı tehdit eden kemik erimesi (osteoporoz) sebebi ile ortaya çıkan kemik kırıkları ve omurga sorunları insanlara ciddi acılar yaşatmaktadır.

Sırt, bel ağrıları, dik durmada zorlanma gibi şikayetlerle doktora başvuran hastaların pek çoğunda osteoporoz yani kemik erimesi hastalığı ortaya çıkmaktadır. Kemik kütlesinde azalmayla ve kemik mikro yapısında bozulmayla ortaya çıkan iskelet bozuklukları kemiklerin kırılma riskini de artırmaktadır. Boy kısalmakta, kamburlaşma oluşmakta, kemik deformasyonları ortaya çıkmaktadır.

Neden :

Kadınlarda kemik erimesinin sebebi östrojen kaybı iken, erkeklerde testosteron hormonu azalmasıdır.

Sonuç :

Kemik erimesinin en korkulan sonucu kemik kırılmalarıdır. En sık omurgalarda görülür. Süngersi bir yapıya sahip olan ve bütün vücudun yaşam yükünü taşıyan omurga kemik erimelerinden etkilenebilir.

Kimler :

İleri yaşta ve menapoz sonrası kemik erimesi nedeni ile kadınların boyları 15-20 cm. kadar kısalabilmektedir. Kalça ve bilek kemikleri kolay kırılabilir. Kadınlarda görülme sıklığı erkeklerden 4 kat daha fazladır.

Genetik faktörler yani, ailede başka kemik erimesi hastasının olup olmadığı, kullanılan ilaçlar, 45 yaşın altında doğal yada cerrahi menapozla girmiş olmak, kısa boylu ve ince yapılı olmak, beyaz tenli olmak, düşük kalsiyumla (süt, yoğurt, peynir, yaş sebze yeme eksikliği vb.) beslenmek, D vitamini eksikliği, egzersiz yapmamak, kemik yıkımını hızlandıran ilaçların kullanımı (kortizon, tiroid vb. ilaçlar), yatağa bağımlı kalmış olmak, iltihaplı eklem

İki Konuğumuzun Doğum Günlerini Kutladık



21. Haziran 2002 günü Hüseyin Erdoğan ve Gürman Atay'ın doğum günlerini kutladık. Konuklarımıza yaşam dolu yıllar dliyoruz.

hastalıkları geçirenlerde kemik erimesi daha çok görülür.

Korunmak İçin Ne Yapmalıyız ?

- Süt ve süt ürünlerini bolca tüketmeliyiz. Bu tüketimi yaparken yağsız ürünler seçilmelidir. Bir bardak süt günlük ihtiyacımızın 1/4'ünü sağlar.
- Yeşil sebzeler (marul, semizotu gibi) yenmelidir.
- Balık ve deniz ürünleri yenmelidir. Pekmez, soya fasulyesi, önerilmektedir.
- Güneşlenmek ve bel egzersizi yapmak, özellikle sabahın erken saatlerinde tempolu yürüyüşler yapmak yararlıdır.
- Sigara, alkol ve kahve tüketimini sınırlandırmak gerekmektedir. Aktif yaşam biçimini seçmek, sürekli olarak doktor kontrollerini yapmak gerekmektedir.

(Kaynak: 13 Haziran 2002 Radikal Gazetesi)

Sağlıklı Yaşam

Prof. Dr. Rümeyza Demirdamar

Sağlıklı Yaşam bu iki kelimeyi son yıllarda ne kadar sık kullanıyor ve kaygılanıyorum. Öyleyse ne gerekiyorsa yapayım, uygulamak için neler yapılması gerektiğini şöyle alt alta sıralayarak buzdolabının kapağına sürekli göreceğim şekilde yapıştırıyorum. Evet, bu iyi bir fikir... Sağlıklı Yaşam deyince aklıma hemen "zayıflamak" geliyor. Ne fena, demek bunca bu işle uğraşmış olmama rağmen benim için sağlıklı yaşam = zayıflama. Olur mu öyle şey, sadece zayıf olarak ve zayıf kalmamı sağlayarak sağlıklı yaşıyorum diyebilirim? Ahhh, Ah! Ne olurdu bir asır önce şişmanlığın revaçta olduğu, insanların iyi yaşadıklarını göstermek için olabildiğince yiyip içip de 'bir dirhem et binbir ayıp örter'

dediği; o yeterince bilmemenin verdiği rahatlıkla yaşıyor olsaydım. 2002'den 2003'e doğru hızla yaklaştığımız bu günlerde ayıplarımı etlerimle örtmek gibi bir lüksüm olmadığına göre, en önemli hazine olan sağlıklı yaşam kavramını bilinçli bir biçimde ele almalıyım.

Arkama yaslanıp, biraz sükunet içinde düşünüyorum! Şimdi sağlıklı yaşam için gerekenler listesi hazırlayabilirim.

SAĞLIKLIL YAŞAM TARİFESİ:

Gerekli Malzeme (Bir kişilik tarifiedir, güler yüz ve iyi niyetle yaşam soframdaki herkese de verebilirim)

- doğru beslenme her öğün/1 yaşam boyu
- düzenli ılımlı egzersiz haftada en az 3 kez, 20 dakikadan az olmamak koşulu ile/1 yaşam boyu
- düzenli ve kaliteli uyku her gece/1 yaşam boyu (arada bir tutam eğlence)
- dengeli bir ruhsal yaşam günün her saati/1 yaşam boyu
- bir ölçü ben,
- bir ölçü de çevrem

Yapılışı

Her gün ve her öğünümde doğru besinleri, zayıflama, şişman olma kaygısı taşımadan almalıyım. Çevremde yaşayanlara da sürekli bir biçimde şişmanlaştım, zayıfladım diyerek değil de sağlıklı beslenme için gerekli olan ortamı yaratarak bu imkanı sağlamalıyım. İçinde yaşadığım çevre, içtiğim su kullandığım besinler temiz olmalı ki hücrelerim, doku ve organlarım da temiz olsun. Zararlı kimyasallarla, antibiyotiklerle, hormonlarla, boya ve koku verici maddelerle, radyasyonla kirlenmiş su ve besinleri kullanarak; egzoz gazları, fabrika bacaları, sigara dumanı, kalorifer atıklarıyla dolu bir

havayı soluyarak hücrelerimi ne kadar temiz tutabilirim ki? Gereğinden fazla kalori tüketir, yüklü miktarda hayvansal protein kullanırsam bedenimin üreteceği atıkların, vücut hücrelerime içinde yaşanması mümkün olmayan bir cehennem ortamı oluşturacağını ve bunun da yaşlanmayı hızlandıracağını hiç aklımdan çıkarmamalıyım. Hangi besinleri, hangi öğünümde ve hangi miktarlarda tüketeceğimi bilmek ve unutmamak için sık sık buzdolabımın kapağındaki bu tarife bakmalıyım.

Şimdi, doğru beslenmeye düzenli ılımlı egzersiz ilave edebilirim. Aman dikkat, egzersizi severek ve isteyerek, dinlenmeye yer vererek doğru beslenmeye yavaş yavaş katmalıyım. Böylece bir yandan kan basıncım ayarlanacak, kolesterolümü kontrol altına alacağım ve şeker hastalığım, hipertansiyondan ve kanserden korunacağım bir yandan da güçlü kas ve kemik yapımı sürdürerek sağlıklı bir vücut kilosunu edinip sürdüreceğim (Vallahi bunları düşünerek tarifeyi hazırlamak bile çok hoş).

Artık düzenli ve kaliteli uykuyu karışıma katmalıyım ki, nefes almak, kalp atımı gibi temel yaşamsal bazı işlevlerin sürdürülmesi dışında bedenimin kepenklerini kapatıp vücudumu tam bir dinlenmeye alayım.

Stres faktörünü de en aza (mümkün olsa da tamamen yok etsem) indirirsem bu işi becerdim diyebilirim. İyi de, stresi sadece ben yaratmıyorum ki, genellikle benim dışımdaki faktörler etkili. En iyisi pozitif düşünce ve şöyle bir dua:

"Tanrım,

Değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenmem için huzur

Değiştirebileceklerimi değiştirmem için güç

Ve ikisi arasındaki farkı anlayabilmem için de akıl ver (A.A'ların [Adsız Alkoliklerin HUZUR duası])

Nasıl?.. Ben bu tarifi çok beğendim, umarım siz de beğenir ve uygularsınız.

Misafir Albümü Kim Kimdir?



E. ŞADİYE ORBEY :

Giriş Tarihi: 16/04/2001
1917 tarihinde İstanbul'da doğmuştur. Ev hanımıdır. İki kızı, iki oğlu ve bir torunu vardır. Tavla oynamaktan ve yürüyüş yapmaktan hoşlanır.



FİKRET DARILMAZ :

Giriş tarihi : 16/04/2001
1928 tarihinde Sivrihisar'da doğmuştur. Ev hanımıdır. Bir kızı, bir oğlu ve dört torunu vardır. Dantel ve eliş yapmaktan, fıkra yazmaktan ve anlatmaktan hoşlanır.

Sandık Odası Cennetten Bir Parça ŞİRİNCE

Canan Işık

Türkiye'nin güneybatısında Efes'e uğrayıp, muhteşem güzellikteki dağ köyü Şirince'yi görme şansını kaçırmamak gerekir. Efes'in bulunduğu Selçuk ilçesinden 8 km. uzaklıkta, sizi bu cennet köşesine götüren daracık bir dağ yolu ile karşılaşsınız. Etrafı uçsuz bucaksız ormanlık ağaçla çevrili bu kutsal topraklardan yukarıya doğru tırmanırken, yamacın soluna ve batısına yayılmış Şirince köyü, çepeçevre sarar sizi... Şirince; zeytinlikleri, üzüm bağları, şeftali bahçeleri, çilek ağaçları, tütün ve pamuk tarlaları Ege denizine paralel, Efes'in de yer aldığı ovaya bakar. Selçuk yolundan 10-15 dakika sonra, tepeye doğru tırmanırken, doğanın ve tarihi atmosferin sizi sarmaladığını hissedersiniz Şirince'de. Tepeye tırmandıktan sonra; küçük uğrak yerlerinin, yerli kadınların elişlerini sattıkları sergilerinin, şarap evlerinin ve koskocaman ağaçların gölgelediği ana yol çıkar karşınıza. Köyün ileri gelenleri ve yaşlılarıyla sohbet etmeye başladığınızda ise, Şirince'nin (tarihteki adıyla Kırkınca'nın), Küçük Menderes Nehrinin taşıdığı alüvyonlarla 5 Y.Y.'da oluştuğunu ve antik şehrin yerleşime olanak vermediğini öğrenirsiniz. Hatta daha fazlasını anlatırlar size; Kırkınca adının, başkalarının bu güzel köyü keşfedip yerleşmesini engellemek için Çirkince olarak değiştirildiği de yer eder belleğinizde.

1348 yılında, Aydınoğulları Beyliği Selçuk'lu ele geçirdiğinde, Bizanslılar Şirince'ye yerleşmişlerdi bile. 19 Y.Y.'da, hepsi Yunanlı olan 1800 ev vardı Şirince'de. I.Dünya Savaşı sırasında, burada yaşayan Yunanlılar 1924 yılına kadar burayı terkedip, ülkelerine göç ettiler.

Daha sonraları; Selanik'ten, Kavala'dan, Provusta'dan ve diğer Yunan kasabalarından Türkler, iki ülke arasındaki nüfus değişiminden faydalanarak Kırkınca'ya yeniden yerleştiler. Daha

sonraları, İzmir Valisi Kazım Dirin köyü ziyaret ettiğinde, Kırkınca adını Şirince olarak değiştirdi.

Tarih sayfalarındaki bu kısa yolculuktan sonra, yeniden bu şirin dağ köyümüze dönelim derseniz.

Daracık köy yolundan yukarıya doğru adım atmaya başladığınızda, gerçekten de bambaşka bir dünyanın kapılarını araladığınızı düşünürsünüz. Tarih bilginizin eşliğinde bu dağ yolu, insan kokan toprağı ile alır götürür sizi çok uzaklara. Yolu kenarında yer alan eski evleri gördüğünüzde ise, 19 Y.Y.'dan günümüze kadar dokusu bozulmadan gelen Şirince evleri hayrete düşürür bu defa da... Alt katın üzerine taşan ikinci kat, farklı taş yapısıyla da dikkat çekmektedir. Çerçevesi kuş, çiçek ve yaprak motifleriyle bezenmiş bu evlerde, el yapımı dantel perdeler de bütün güzelliğiyle pencereleri süslemektedir.

İlk görüşte aşık olunan köyde, restore edilerek otele dönüştürülmüş evler çoğunluktadır. Geleneksel bağ bozumu şenliklerine katılmak, Ağustos böceklerinin şarkılarıyla dinlenmek isteyenler; köyün otantik havasında çok hoş zaman geçirebilirler...

Evlerinin bahçelerinde yemek servisi yapan yöre halkı, portakal ve şeftali

Yeni Misafirlerimiz

Adı Soyadı	Giriş Tarihi
Şehriya Ataklı	06/08/2002
Leylüfer Hünel	12/08/2002

Nice Yıllara

(Ekim, Kasım, Aralık)

Şükran Karallı	02/10/1928
Neriman Arslan	02/10/1930
Ali Şuuri Özar	19/11/1927
Süheyla Ardahanlı	14/11/1929
Leylüfer Hünel	10/12/1993
Nazife Taşarslan	29/12/1931



MUKADDES ÇELEN :

Giriş tarihi: 27/04/2001
1923 tarihinde İstanbul'da doğmuştur. Meslek Okulu mezunu ve ebedir. İki kızı ve iki de torunu vardır. Televizyon seyretmekten hoşlanır.



HÜSEYİN VURAL :

Giriş Tarihi: 02/05/2001
1926 tarihinde Tokat'ta doğmuştur. Şeker Fabrikası'nda işçi olarak çalışmıştır. İki kızı, bir oğlu ve dört torunu vardır. Gezmekten ve kahveye gitmekten hoşlanır.



GÜRMAN ATAY :

Giriş Tarihi: 07/05/2001
1941 tarihinde Ankara'da doğmuştur. Çiftçilik yapmıştır. İki oğlu, bir kızı ve üç torunu vardır. Yürüyüş yapmaktan, kağıt oyunları ve tavla oynamaktan, kümes hayvanlarıyla uğraşmaktan hoşlanır.



EMİN YILDIR :

Giriş Tarihi: 04/06/2001
1940 tarihinde Burdur'da doğmuştur, öğretmen okulu mezunu ve emekli öğretmendir. Bir kız ve bir oğlu vardır. Tambur ve mandolin çalmaktan, kitap okumaktan ve televizyon seyretmekten hoşlanır.



ağaçlarının altında -belki de başka bir yerde hiçbir zaman bulamayacağınız- odun ateşinde pişmiş patlıcanlı gözleme, sarma, kuru fasulye ikram ederler size. Yanında ise, üzerinde iki parmak köpük bulunan mis gibi ayran ikram ederler.

Bu yemeğin ardından, yöredeki güzel yüzü, güler yüzlü teyzelerin sattığı pek çok faydalı bitkinin bulunduğu tezgahlarla karşılaşırsınız. Kekik, melisa, yasemin, ardıç, papatya, bunlardan yalnızca akıldaki kalanlardır.

Yokuşu tırmanmaya devam ettiğinizde ise, şimdilerde restore edilmeye başlanan iki Şirince Kilisesinden 19 Y.Y.'da yapılan "Küçük Kilise"yle karşılaşırsınız. Aziz St. John Kilisesi ise, 1832'de inşa edilmiş olup, Efes Müzesi yararına Amerikan Derneği tarafından restore edilmektedir.

Küçük Menderes Nehrinin taşıyarak oluşturduğu bu güzel kasabaya veda ederken, aslında çok yakın bir zaman sonra yeniden karşılaşacağınızın heyecanı çoktan sarmıştır kalplerinizi... Ve işte bu anda, Yunanlı yazar Dido Sotiriyo'nun "Anadolu'ya Selam" adlı yapıtında söz ettiği bir cümle gelir aklınıza: "Eğer yeryüzünde bir cennet varsa, Şirince kesinlikle onun bir parçasıdır."

İnsanlık tarihinin her döneminde birçok medeniyeti kucaklamış Anadolu... Her karış toprağında değişik kültürlerin izleri bulunan, birçok dinin kutsal saydığı değerlere sahip Anadolu. İşte yine bu kutsal mekanlardan birisini, Selçuk'ta Bülbül Dağı'nda bulunan Meryem Ana Evi'ni anlatmak istiyorum sizlere. Antik Efes Kenti'nin 7 kilometre kadar güneyinde, Aladağ'ın üstünde Hz. Meryem'in son yıllarını geçirdiğine inanılan evdir. Meryem Ana'yı Kudüs'ten kaçıarak buraya getiren Aziz Yuhanna'nın mezarı da burada bulunmaktadır. Yatalak bir rahibe olan Alman Katherina Emme Rich (1774-1824), böyle bir yeri düşünce gördüğünü ileri sürerek; ayrıntılı bir şekilde tanımlamıştır.

İzmir'deki Lazaris Keşişleri, 1891'de bu bilgilere dayanarak yaptıkları araştırmalarda Efes yakınlarında anlatılanlara uyan küçük bir yapının kalıntılarıyla, yanında bir su kaynağı buldular. Keşişler araziyi satın aldıktan sonra, burayı Selçuk kasabasına bağlayan bir yol yaptırdılar ve her yıl bir hac töreni düzenlemeye başladılar. 1960'larda Vatikan, Meryem Ana'nın son yıllarını bu evde geçirdiğini onayladı. 1967'de Papa VI. Paul, bu evi ziyaret edip kutsadı ve Meryem Ana Evi'ni kutsal hac yeri ilan etti. Bahçesinden içeriye adım attığınız andan itibaren, huzur ve sükunet bulduğunuz hissettiğiniz Meryem Ana Evi; Ege Bölgesinin hatta Selçuk-Şirince'nin haklı gurur kaynağı olduğu kutsal bir değerdir. Şirince'yle ilgili anlatılacak söz tükenmez. Tarih sayfalarında yaptığımız yolculuğa, efsanelerimizle devam etmek istiyorum bu kez de...



26 Temmuz 2002 günü yaptığımız Kızılcahamam Pikniği sıcak yaz günlerinde hoş bir mola oldu



30 Temmuz 2002 günü yaşamevimizi ziyaret eden Japon konuklar şarkı ve dansları ile hem eğlendirdiler, hem eğlendiler.

Gelecek Günlerdeki Faaliyetlerimiz

Akyurt'ta Neler Oldu?

• 30 Temmuz 2002 tarihinde Japonya'dan Ülkemize gelen bir grup Japon Misafir bizi ziyaret ederek, misafirlerimizi şarkı, oyun ve hediyeleriyle mutlu ettiler

• 18 Ağustos 2002 tarihinde Akyurt Belediyesi'nin organize ettiği konserde Büyük Anadolu Oteli'nde gerçekleştirilen misafirlerimiz zevkli dakikalar geçirdiler.

Ekim

- Okey Turnuvası
- Sinema (Mumya Firarda)
- Doğum Günü Kutlaması
- Abant Gezisi

Kasım

- Anıtkabir Ziyareti (10 Kasım)
- Tiyatro
- Doğum Günü Kutlaması

Aralık

- Sinema
- Doğum Günü Kutlaması
- Yılbaşı Balosu

Sahibi : Akyurt Vakfı Adına : Mete BORA
Yayına Hazırlayanlar : Prof. Dr. Rümeyza DEMİRDAMAR
 Canan İŞİK

AKYURT VAKFI

27 Aralık Sok. No:3
 Çankaya-ANKARA
 Tel: [0.312] 441 84 10
 Faks: [0.312] 441 51 81

AKYURT YAŞAMEVİ

Yıldırım Mah. Merdane Sok.
 No:17 Akyurt-ANKARA
 Tel: [0.312] 844 30 05
 Faks: [0.312] 844 20 05

