



KURSLARIMIZ, GRUPLARIMIZ,
ETKİNLİKLERİMİZ HER MİLLETEN
İNSANA AÇIKTIR.

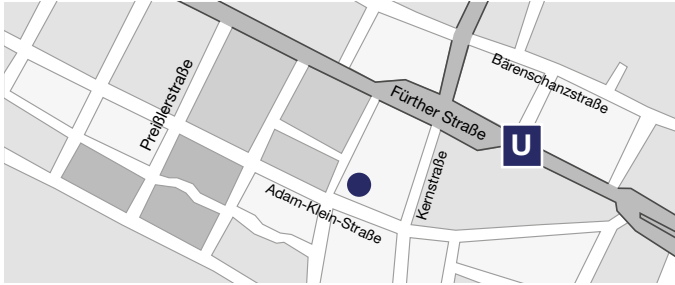
DANIŞMA SAATLERİ

Her türlü sorunuzda telefonla ya da bizzat
başvurarak randevu alırsanız, memnuniyetle yardımcı
oluruz.

KURS BAŞVURULARI VE BİLGİ İÇİN

Büromuzun yeri: Nachbarschaftshaus Gostenhof
Büro saatleri: Pt – Cu saat 9:00 – 15:00 arası

YOL TARİFİ



KÜLTÜREL ÇEŞİTLİLİĞİ YAŞAYALIM

ENGELLİ, YAŞLI VE YAKINLARININ GÜNLÜK HAYATLARINI
KOLAYLAŞTIRIYOR, ONLARA DESTEK OLUYORUZ.



GRUPLARIMIZ VE KURSLARIMIZ
2016

TIM e.V.

Türkisch-Deutscher Verein zur
Integration behinderter Menschen e.V.

Adam-Klein-Str. 6
90429 Nürnberg

Tel 0911 260420 oder
0911 27742577

Mail info@timev.de

www.facebook.com/timev.de
www.timev.de



2016 PROGRAMI

SEVGİLİ TIM e.V. ÜYELERİ, DESTEKÇİLERİ VE DOSTLARI,

**2015 BİZİM İÇİN ÇOK
BAŞARILI BİR YIL OLDU.**

Hem Mittelfranken hem de Bavyera entegrasyon ödülünü kazandık.

Böylece, her şeyden önce, TIM'in çeşitli gruplarında ve kurs sunularında, ayrıca yaşlı göçmenler için Uluslararası Yardımcılar Grubu'nda yaptığımız gönüllü çalışmalarımız büyük bir takdirle karşılanmış oldu. Bize çalışmalarımızın değerinin bilindiğini gösteren bu ödüllerle gurur duyuyor, Orta Francken yönetimine ve Bavyera eyalet parlamentosuna teşekkür ediyoruz.

Enerjimizi yeniden toplamış olarak 2016 yılına başlıyoruz. Entegrasyon ve kaynaştırma hedeflerimizi bundan sonra da gerçekleştirmeye çaba göstereceğiz.

Bir göç geçmişine sahip insanlara yönelik Sağlık Sistemi Kılavuzları adlı yeni projemizle, mülteci kadınlar için yeni kurslarımızla, Konstanz Gölü gezimizle ve değerini ispat etmiş olan eski kurslarımızla sizi bu yıl da TIM'e eşlik etmeye ve TIM'in bir parçası olmaya davet ediyoruz.

Sizi aramızda görmek bizi sevindirecektir!

GRUPLAR

TÜRK-ALMAN BULUŞMA NOKTAMIZ

ENGELLİ VE ENGELSİZ
ÇOCUKLARI OLAN ANNELER İÇİN

Çocuklarınıza yönelik çeşitli teşvik ve yardım imkânları üzeri-
ne bilgileri Türkçe ve Almanca olarak edinebilirsiniz.

Konular:

- Çeşitli terapiler; örneğin logoterapi, ergoterapi,
psikolojik terapiler
- Aileleri destekleyici kuruluşlar
- Günlük sıkıntı hafifletici yardımcı unsurlar

Şu konular da söz konusu olabilir:

- Engelli kimlik belgesi
- Okul refakatçisi
- Aileler için, bariyersizlik konusunun göz önüne alındığı boş
vakitleri değerlendirme sunumları
- Nürnberg’de engelli ve engelli olmayan çocuklarımız için
mevcut çeşitli eğitim kuruluşlarının hedefleri ve eğitsel
yönelişleri bakımından incelenmesi v.s.

NE ZAMAN?

28.01.2016’dan itibaren ayda bir, randevu
kararlaştırılarak Perşembeleri, saat 9:30 – 12:45 arası

NEREDE?

TIM e.V. im Nachbarschaftshaus Gostenhof,
Adam-Klein-Str. 6, Kat 2, Oda 205

KURS EĞİTMENİ

Türkan Beğen

İhtiyaç duyulursa çocuk bakıcısı bulundurabiliyoruz.
Lütfen bize önceden haber verin.

GRUPLAR

TAFİ –

TÜRKISCHE FRAUEN
AKTIV FÜR INKLUSION.

ENGELLİ BİR YAKININA BAKAN VEYA KENDİSİ
ENGELLİ OLAN BAYANLAR OLARAK HER HAFTA,
SALI GÜNLERİ BULUŞUP DERTLEŞİYORUZ.

Aynı zamanda, çeşitli konularda bilgilendiriliyor, birbirimize
destek oluyor, tecrübelerimizi birbirimize aktarıyor, geziler
düzenliyor, zor hayatımızı beraberce kolaylaştırıyoruz.

Herkese açık olduğumuzu belirtir, yeni katılacak bayanlara
şimdiden hoşgeldin deriz.

NE ZAMAN?

12.01.2016’dan itibaren salı günleri
10:00 – 13:30 arası (okul tatilleri hariç)

NEREDE?

TIM e.V., Nachbarschaftshaus Gostenhof,
Adam-Klein-Str. 6, Kat 2, Oda 205

KURS EĞİTMENİ

Türkan Beğen

SPONSORUMUZ

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



KURSLAR

BİSİKLET SÜRMEYİ ÖĞRENİYORUZ I

BAYANLARA BİSİKLET
KURSU

KÜÇÜK BİR GRUP İÇİNDE, GÜVENLİ BİR ÇEVREDE
BİSİKLET KULLANMAYI ÖĞRENMEK VEYA BECERİNİZİ
TAZELEMEN Mİ İSTİYORSUNUZ?

BİSİKLET SÜRMEKTEN DUYDUĞUNUZ KORKULARI
YENMEK Mİ İSTİYORSUNUZ?

Öyleyse doğru adresi buldunuz!

Tecrübeli kadın öğretmenler size bisiklet kullanmakta
yardım ediyor.

Bisikletleri ve miğferleri TIM hazır bulunduruyor. Ama ister-
seniz kendi bisikletinizi ve miğferinizi getirebilirsiniz.

NE ZAMAN?

Cuma günleri 15:00 – 18:00 arası
Cumartesi günleri 10:00 – 14:00 arası

TARİHLER

22.04. | 23.04. | 29.04. | 30.04. | 07.05. | 08.05.

BULUŞMA NOKTASI

Nachbarschaftshaus Gostenhof,
Adam-Klein-Str. 6, Avlu

KURS ÜCRETİ

30,-

KURSLAR

BİSİKLET SÜRMEYİ ÖĞRENİYORUZ II

BAYANLARA BİSİKLET
KURSU

KURSUMUZUN HEDEFİ, HER YAŞTAN BAYANLARIMI-
ZIN ŞEHİR İÇİNDE, BİSİKLET YOLLARINDA GÜVENLİ
BİR ŞEKİLDE BİSİKLET SÜREBİLMELERİNİ SAĞLAMAK.

İlk hafta sonu okul bahçemizde (Preißlerschule), alıştıma-
lanmızı yapıyoruz. Bisiklet sürmenin kurallarını, trafik kural-
larını öğreniyor, sürüş bilgilerimizi tazeliyoruz. Takip eden iki
haftasonunda Nürnberg ve çevresindeki bisiklet yollarında
kısa turlara çıkıyoruz.

En iyisi, tabii ki kendi bisikletinizi ve kaskınızı getirmenizdir.
Ama yoksa, bunları size TIM'den ödünç de verebiliyoruz.

NE ZAMAN?

Cuma günleri 15:00 – 18:00 arası
Cumartesi günleri 10:00 – 14:00 arası

TARİHLER

03.06. | 04.06. | 10.06. | 11.06. | 17.06. | 18.06.

BULUŞMA NOKTASI

Nachbarschaftshaus Gostenhof,
Adam-Klein-Str. 6, Avlu

KURS ÜCRETİ

30,-

AOK SAĞLIK KURSLARI

BAYANLAR İÇİN

SAĞLIK KURSLARIMIZ YILLARDIR HER YAŞTAN BAYANLAR İÇİN YAPTIĞIMIZ, PROGRAMIMIZIN ARTIK AYRILMAZ BİR PARÇASI OLDU

Bütün kaslarınızı, sırtınızı koruyacak biçimde, Theraband ile çalıştırabilirsiniz. Kursun içeriği dayanıklılık antrenmanı, işlevsel kuvvet antrenmanı ve koordinasyon çalışmalarından oluşuyor.

Qi Gong, Çin tıbbının vazgeçilmezidir. Anlamı, yaşam enerjisi ile çalışmadır. Amaç nefesimizin sakin bir şekilde, gerek otururken gerek ayakta ya da yürürken akıcı hareketlerle kombine edilmesidir.

Rahat bir kıyafet ve kalın çorap getirilmesi tavsiye olunur.

Theraband Workout

8 defa, pazartesi, saat 9:30 – 10:45 arası

Qi Gong

8 defa, pazartesi, saat 11:00 – 12:15 arası

Tarihler

18.01. | 25.01. | 01.02. | 15.02. | 22.02. | 29.02. | 07.03. | 14.03.

Yumuşak Sirt Antrenmanı – Sirt Okulu

8 defa, pazartesi, saat 9:30 – 10:45 arası

Qi Gong

8 defa, pazartesi, saat 11:00 – 12:15 arası

Tarihler

04.04. | 11.04. | 18.04. | 25.04. | 02.05. | 09.05. | 30.05. | 06.06.

Sirt Jimnastiği

8 defa, pazartesi, saat 9:30 – 10:45 arası

Qi Gong

8 defa, pazartesi, saat 11:00 – 12:15 arası

Tarihler

10.10. | 17.10. | 24.10. | 07.11. | 14.11. | 21.11. | 28.11. | 05.12.

Kurs Yeri

Turnhalle, Nachbarschaftshaus Gostenhof

Kurs Eğitmeni

Fizyoterapist ve Qi Gong uzmanı Dagmar Treis

Kurs Ücreti

75,-

Düzenli gelindiği takdirde, AOK kursları AOK üyeleri için ücretsizdir. Öbür sağlık sandıkları (Krankenkassen) kurs ücretinin %80'ini üstleniyor.

Lütfen kendi sigortanıza danışınız.



KURSLAR

BİLGİSAYARA GİRİŞ KURSU

HER YAŞA AÇIK, ÖZELLİKLE 50 YAŞ ÜSTÜ
İNSANLARIMIZA YÖNELİK

5-6 KİŞİLİK GRUPLARDA BİLGİSAYAR EĞİTİMİ AL-
RAK İNTERNETTE GEZİNMEYİ, E-POSTA GÖNDER-
MEYİ, WORD İLE METİN YAZMAYI ÖĞRENİYORUZ.

Kurs öğretmenimiz tamamen katılımcıların becerilerine
yönelik bir çalışma uyguluyor ve medyadaki değişimler
konusunda sorularını cevaplandırıyor.

NE ZAMAN?

10 defa, perşembeleri, saat 10:00 – 13:00 arası

TARİHLER

Ocak-Mart

14.01. | 21.01. | 28.01. | 04.02. | 11.02. | 18.02. | 25.02. |
03.03. | 10.03. | 17.03.

Nisan-Haziran

07.04. | 14.04. | 21.04. | 28.04. | 12.05. | 02.06. | 09.06. |
16.06. | 23.06. | 30.06.

Ekim-Aralık

06.10. | 13.10. | 20.10. | 27.10. | 03.11. | 10.11. | 17.11. |
24.11. | 01.12. | 08.12.

KURS YERİ

Oda 108

KURS ÜCRETİ

50,- | İndirimli 25,-
(engelli kimliği veya Nürnberg-Pass'ı olanlar için)

KURS EĞİTMENİ

Mine Şenol

SPONSORUMUZ
ROTARY-CLUB NÜRNBERG-NEUMARKT



KURSLAR

BRAIN FITNESS I

ÇEŞİTLİ DİLLERDE HAFIZA
EGZERSİZLERİ

Bu kursta, beyin performansımızı geliştirmeyi ve hatırlama yeteneğimizi artırmayı ana dilimizde, zevkli ve hareketli bir çalışma kapsamında öğreniyoruz.

HAFIZA EGZERSİZİ TAMİLCE

NE ZAMAN?

İki haftada bir, 6 defa

Cumartesi günleri, saat 15:30 – 17:45 arası

Ocak-Nisan

30.01. | 13.02. | 27.02. | 12.03. | 26.3. | 09.04.

Ekim-Aralık

08.10. | 22.10. | 05.11. | 19.11. | 03.12. | 17.12.

KURS YERİ

Oda 304

KURS EĞİTMENİ

Vijayaluxmy Mahalingam

HAFIZA EGZERSİZİ TÜRKÇE

NE ZAMAN?

İki haftada bir, 6 defa

Çarşamba günleri, saat 10:00 – 12:15 arası

Ocak-Nisan

20.01. | 03.02. | 17.02. | 02.03. | 16.03. | 06.04.

Ekim-Aralık

12.10. | 26.10. | 09.11. | 23.11. | 07.12. | 21.12.

KURS YERİ

Oda 203

KURS EĞİTMENİ

Türkan Beğen

SPONSORUMUZ

ROTARY-CLUB NÜRNBERG-NEUMARKT



KURSLAR

BRAIN FITNESS II

HAFIZA GELİŞTİRME
SEMİNERİ

Katılımcıların kendi ana dilinde hafızalarını geliştirmeye yönelik kursları yönetmekle ilgilenenler için bir eğitim semineri. Seminerin sonunda bir sertifika verilir.

Seminer konuları:

- Bütüncül hafıza eğitimi – Teori ve pratiğe giriş
- Beyin ve sinirler – Kafamızın içinde ne var?
- Hafıza ve öğrenme – Ne, nasıl oluyor?
- Konsantrasyon – Hafızayı geliştirmede anahtar
- Hareket – İşleyen demir ıslar
- Algı ve duyularımız – Duyular, dış dünyaya uzanan köprümüz
- Akılda tutma teknikleri
- Hayal gücü ve yaratıcılık

NE ZAMAN?

10 defa, pazartesi günleri, saat 10:00 – 13:00 arası

TARİHLER

15.02. | 22.02. | 29.02. | 07.03. | 14.03. | 21.03. | 11.04. | 18.04. | 25.04. | 02.05.

KURS YERİ

Oda 303

KURS ÜCRETİ

50,- | İndirimli 25,-

(engelli kimliği veya Nürnberg-Pass'ı olanlar için)

KURS EĞİTMENİ

Hafıza eğitim uzmanı Karin Seiler

KURSLAR

YAMA İŞİ YARATICILIK KURSU

ESKİYİ YENİDEN
DEĞERLENDİRELİM.

ESKİ KUMAŞ PARÇALARINI DEĞERLENDİREREK VEYA
YENİ PARÇALARLA YAMA TEKNİĞİNİ KULLANARAK
YENİ, PRATİK ŞEYLER ÜRETEBİLİRSİNİZ.

Kurs eğitmeni size birçok fikir verebilir, ama asıl işi dikiş
makinası başında veya iğneyle kendiniz yapacaksınız.

NE ZAMAN?

6 defa, çarşamba günleri, saat 9.30 – 12.30 arası

TARİHLER

10.02. | 17.02. | 24.02. | 2.03. | 09.03. | 16.03.

KURS YERİ

Oda 201

KURS EĞİTMENİ

Irina Pertseva

KURSLAR

ARAPÇA OLARAK:

SİĞİNMA BAŞVURUSUNDA BULUNAN BAYANLAR İÇİN GÜNDELİK HAYATA YÖNELİK TAVSİYELER

NÜRNBERG'İ TANIYIN!

Gündelik hayatınızı kolaylaştıracak birçok şey öğreneceksiniz.

Toplu ulaşımda nasıl bilet alırım? Uygun fiyatla nerede
alışveriş yapabilirim? Benim için önemli olan çeşitli kuruluşları
nerede bulurum? Sağlık sistemi nasıl çalışıyor? ...

Fakat tamamen özel sorularınıza da önemli bir yer ayırıyor ve
cevap veriyoruz.

NE ZAMAN?

6 defa, pazartesi günleri, saat 9.00 – 12.15 arası
(okul tatilleri hariç)

TARİHLER

Ocak - Subat

18.01. | 25.01. | 01.02. | 15.02. | 22.02. | 29.02.

Mart - Nisan

07.03. | 14.03. | 21.03. | 04.04. | 11.04. | 18.04.

Haziran – Temmuz

06.06. | 13.06. | 20.06. | 27.06. | 04.07. | 11.07.

Ekim-Kasım

10.10. | 17.10. | 24.10. | 07.11. | 14.11. | 21.11.

KURS YERİ

Oda 201

KURS EĞİTMENİ

Paiman Hamid ve Mine Şenol



TİM E.V. 4 GÜNLÜK GEZİ, 2016

5 Mayıs Perşembe – 8 Mayıs 2016 Pazar

**NİHAYET!
TİM BU YIL GENE BİR GEZİ YAPIYOR.**

Konstanz Gölü'ne gidiyoruz. Sizin için, alıştığınız üzere, gene ilginç bir program oluşturacağız. Sürprizimizi bekleyin!

Ayrıntılı bilgiyi ayrı bir broşürde bulacaksınız.



DEMANS HASTASI YAKININIZIN BAKIMINI EVDE Mİ YAPIYORSUNUZ? SİZİN DİLİNİZİ BİLİYORUZ!

Biz, Yaşlı Göçmenler İçin Uluslararası Yardımcılar Grubu (IHK) olarak, bakım sırasında farklı kültür alışkanlıklarına özen gösterilmesini istiyoruz. Amacımız, gerek bakımı yapılan kişilerin gerek onların yakınlarının göç geçmişini göz önünde bulunduran bireysel ilgiyi sağlamak.

Size şu hizmetleri sunabiliriz:

- Gönüllü çalışan yardımcılarımız birkaç saatliğine ailenizin bakım dolayısıyla üstlendiği yükü hafifletebilir
- Evinizde, ana dilinizi kullanarak yardım görürsünüz
- Yaşlılık ve bakım konularında ana dilinizde danışabilirsiniz
- Nürnberg’de yaşlılara yardım sunumları üzerine bilgi veririz
- Bayan sosyal pedagoglarımız uzman olarak destek sunar ve size eşlik eder

Masraflar bakım sandığı tarafından üstlenilebilmektedir. Dilekçe konusunda size seve seve yardımcı oluruz!

BİZİMLE TEMASA GEÇİN! SİZE BİLGİ VERELİM.

EVİNİZDE BAKIMA MUHTAÇ BİR AİLE FERDİNİN BAKIMINI YAPIYORSANIZ BİZİM YARDIMCILARIMIZIN VE KILAVUZLARIMIZIN SUNDUĞU DESTEK SUNUMLARINDAN YARARLANIN.

SAĞLIK SİSTEMİ KILAVUZLARI

SAĞLIK SİSTEMİNE İLİŞKİN SORULARDA ANA DİLİNİZDE DESTEK VE YARDIM

Yaşlılık belirtilerini hissediyorsunuz, fakat buna rağmen olabildiğince hareketli olmak ve kendi kendinize yetmek mi istiyorsunuz?

Evinizde birine bakıyorsunuz ve bunu evdekilerle beraber, en iyi şekilde organize etmek mi istiyorsunuz?

Sağlık sistemine ilişkin sorularınız var, ama kime başvuracağınızı mi bilemiyorsunuz?

Resmi makamlara giderken desteğe ve yardıma ihtiyacınız mı var?

BİZE BAŞVURUN – SİZE DESTEK OLALIM!

Eğitim görmüş ve gönüllü olarak çalışan kadın yardımcılarımız size kendi ana dilinizde destek olarak Nürnberg’deki çeşitli sunumlar konusunda bilgi verir, gereken yerlere gitmenizde eşlik eder ve hem tavsiyeleriyle hem yardımlarıyla size destek olurlar.

**EVİNİZDE BAKIMA MUHTAÇ BİR AİLE FERDİNİN BAKIMINI YAPIYORSANIZ
BİZİM YARDIMCILARIMIZIN VE KILAVUZLARIMIZIN SUNDUĞU DESTEK SUNUMLARINDAN YARARLANIN.**

**SPONSORUMUZ
STADT NÜRNBERG, SENIORENAMT**



TİM SİZİ ARIYOR!

TİM E.V. ŞU ALANLARDA ÇALIŞACAK GÖNÜLLÜLER ARIYOR

- ULUSLARARASI YARDIMCILAR GRUBU (IHK)
- SAĞLIK SİSTEMİ KILAVUZLARI (GSL)

İnsanlar için çaba göstermek istiyorsunuz ve aradıklarınız şunlar

- sizden özel bir çaba bekleyen bir konu
- ana dilinizin takdir göreceği bir çalışma alanı
- değişiklik getiren ve sorumluluk isteyen bir gönüllü çalışma
- bir seminer kapsamında gönüllü yardımcı olarak meslekte ilerleme imkânı
- kendi yeterliklerinizi ve yeteneklerinizi güçlendirme fırsatı

O ZAMAN SİZİN İÇİN DOĞRU ADRES, TİM E.V.!

TİM e.V.

Türkisch-Deutscher Verein zur
Integration behinderter Menschen e.V.

Adam-Klein-Str. 6
90429 Nürnberg

Tel 0911 260420 oder
0911 27742577

Mail info@timev.de

www.facebook.com/timev.de
www.timev.de



KATKILARINIZDAN DOLAYI TEŞEKKÜRLER

TIM E.V. DERNEĞİMİZE NASIL DESTEK OLABİLİRSİNİZ?

Size sunduğumuz tüm önerileri gerçekleştirebilmemiz için yardımlarınızı bekliyoruz. Nasıl mı?

MADDİ YARDIM OLARAK

- bağış yolu ile
- TIM e.V.'ya üye olarak

GÖNÜLLÜ İŞBİRLİĞİ YAPARAK

- etkinliklerimize ve
- organizasyon çalışmalarımıza katılarak bizi destekleyebilirsiniz.

Bize gelin, sizi bilgilendirelim.
Dilekleriniz varsa onları da birlikte değerlendirelim.

ÇATI ÖRGÜTÜ



SPONSORUMUZ



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



BAĞIŞ HESABI

Sparkasse Nürnberg
IBAN DE 6676 0501 0100 0105 1199
BIC SSKNDE77XXX

Küçük yardımlarınız da büyük
değişimlere vesile olacaktır.

Destek ve yardımlarınız için
şimdiden teşekkürler!