SERÇEV

Serebral Palsili Çocuklar Derneği

ISSN: 2146-2666 Yıl: 12 • Sayı: 38 • Temmuz 2021 • Üç ayda bir ücretsiz yayınlanır • www.sercev.org.tr

İstedikten Sonra Her Şey Mümkün!

/ sercevdernegi / SERCEV01 / serebralpalsilicocuklardernegi / SERÇEV Derneği

SERÇEV
SEREBRAL PALSİLİ ÇOCUKLAR DERNEĞİ

GÜLÜŞLERİ GELECEĞE UMUT OLACAK!

Serebral Palsi engeline çözüm, çocuklarımızın hayatlarına umut olabilmek için Halkbank olarak SERÇEV'in daima destekçisiyiz.

halkbank.com.tr | 0850 222 0 400 Dialog

HALKBANK

BAŞYAZI

– **Turgay KARAKAŞ**
SERÇEV Yönetim Kurulu Başkanı

Sevgili SERÇEV ailem,

Geçtiğimiz günlerde gerçekleştirdiğimiz SERÇEV Olağan Genel Kurulu ile birlikte yeni bir dönemin başlangıcını sizlerle paylaşmak isterim. Yeni dönemde yeni yönetim kurulumuz ve ekibimizle SERÇEV'in başarılarını katlayarak artırmak için çalışmalar gerçekleştireceğimize inancım tam. Sizlerle birlikte tüm başarılara imza atacağımızı biliyoruz.

Temeli atıldığından beri büyük bir özveri ile eğitim öğretim hayatına devam eden SERÇEV Engelsiz Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi 2020-2021 mezuniyetini gerçekleştirdi. Tüm gençlerimize yeni eğitim hayatlarında başarılar diliyorum. Başarılarınızla mutlu olmaktan gurur duyuyoruz.

Erişilebilirlik; herhangi bir ürünün, hizmetin, teknolojinin ya da ortamın engelliler ve yaşlılar dahil olmak üzere herkes tarafından kullanılabilir ve ulaşılabilir olmasıdır. Bu sayımızdaki dergimizde birbirinden kıymetli insanlarla, keyifli röportajlar gerçekleştirdik. Bunlardan birisi de ülkemizde bir örnek olan ve sayısının artmasını, her mekanda uygulanmasını arzuladığımız: Erişilebilir İstanbul Havalimanı Projesi. Bu projenin detaylarını gençlerimizden Özüm ERSOY, sizler için sordu.

Gökkuşağı Okulumuzun kıymetli öğretmeni Nilay hocamız artık tüm sayılarımızda kendi köşesinde ailenizle, arkadaşlarınızla, çocuklarınızla oynayabileceğiniz oyunlar yazmaya başladı. İlk oyunu, oynanmak için sizin bu sayfaları okumanızı bekliyor.

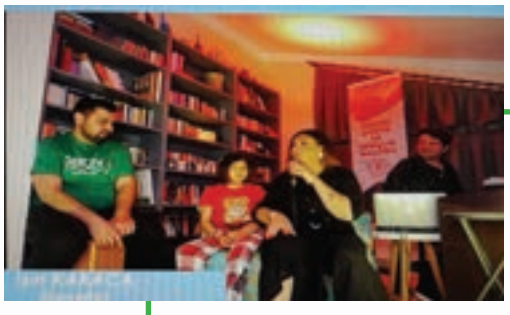
Daha önce de çok kez tekrarladığım bir şey vardır. Bizim çocuklarımızın her biri bir başarı hikayesidir. Benim ve bizim çocuklarımız için her zaman söylediğim bir slogan: ''Bizim için imkansız diye bir şey yoktur sadece biraz zaman alır.'' Zeynep GÜRLEYEN ANIK ise bize; istedikten sonra her şey mümkün diyerek yoganın detaylarını anlattı. Keyifle okuyacağınız bir sayı olması dileğiyle.

Bir sonraki sayımızda görüşmek üzere.
Sevgiler,

Turgay KARAKAŞ
SERÇEV Yönetim Kurulu Başkanı

İÇİNDEKİLER

Süper Palsi
6



Serçev Balosu
Işın Karaca Konseri
9

Oyun Köşesi
Oyun Gurmesi Nilay
10

YÖNETİM KURULU BAŞKANI
TURGAY KARAKAŞ

BAŞKAN YARDIMCILARI
ALİ FUAT MENGÜÇ
HÜLYA KIRÇUVAL
MURAT KAPLAN
PROF. DR. SEYHAN FIRAT

GENEL SEKRETER
E.SİNEM ERSOY

YÖNETİM KURULU ÜYELERİMİZ
ETHEM BOZKURT
FAHRİ IŞIKTAŞ
HAYRİYE AYDOĞAN
İPEK BAĞCI
DR. ILGIN ŞAHİNER
MİNE KUTLU
OKTAY MERMER

YÖNETİM KURULU ÜYELERİMİZ
PELİN IŞIK SESİGÜRGİL
AV. ŞADAN TUTUMLU

DENETİM KURULU ÜYELERİMİZ
HASİP YAZAR
SABİRE ÜNAL
ADİL TÜTÜNCÜ

DANIŞMA KURULU
AHMET TOLGA KÜÇÜKAHMET
ALTAN PALABIYIKOĞLU
AYLİN ATİLLA KONAK
AYŞE SARI
BERAT DENİZHAN
DİLEK SARAN
DR. HÜSEYİN ŞAHİN
ELÇİN ER
EMİNE İSKENDER
SEYFETTİN TOROMAN
ÖZLEM TAŞDEMİR
FURKAN ÇAKIR
İLKNUR HARANİ
NAZMİ ALACADAĞLI
ORHAN BODUROĞLU
TÜLİN KAYMAKCI
ZERBAB GÜLER

PROJE KURULU
ANDAÇ YEKTA DOĞRU
HASAN DEMİRCİ
HÜLYA KAMBUR
HÜSEYİN IRMAK
KADİR ÜLGER
OGAN ÖZDOĞAN
SEHER ARSLAN
YEKTA KARA

HUKUK DANIŞMANI / ERDİL HUKUK
AV. DİLŞAT ERDİL
Av. Tuğçe SAN
Av. Kemal ÇIRPANLI

AKADEMİK KURUL
Prof. Dr. Akmer MUTLU
Prof. Dr. Bülent ELBASAN
Prof. Dr. Bülent SALDERAY
Prof. Dr. Cemil YILDIZ
Prof. Dr. Evren YAŞAR
Prof. Dr. Fatma Banu ANLAR
Prof. Dr. Gonca BUMİN
Prof. Dr. Kıvılcım GÜCÜYENER
Prof. Dr. Mintaze KEREM GÜNEL
Prof. Dr. Muharrem İNAN
Prof. Dr. Muharrem YAZICI
Prof. Dr. Orhan DERMAN
Prof. Dr. Resa AYDIN
Doç. Dr. Ali Fuat KARATAŞ
Doç. Dr. Emre ADIGÜZEL
Doç. Dr. Esra ÇALIK VAR
Doç. Dr. Gülay CEYLANER
Doç. Dr. Numan DEMİR
Doç. Dr. Serdar CEYLANER
Doç. Dr. Zeynep Nazan BAYKAN
Dr. Ersin Ufuk TİMUÇİN
Dr. Ilgın ŞAHİNER
Uzm. Dr. Cenk ÖZTÜRK
Uzm. Dr. Ebru Bilge DİRİK
Klinik Psikolog Mustafa SUNGUR
Fzt. Feride BİLİR
Fzt. Nükhet TANACI AKÇAY

Erişilebilir Seyahat Mümkün

Özüm Ersoy

14

İstedikten Sonra

Her şey mümkün!

20

***** *Yazılı izin olmadıkça, içeriğin bir kısmını ya da tamamının kullanılması yasaktır. Kullanılan görsellerin yasal haklarından ve yazıların içeriklerinden yazarlar sorumludur.*

Bültenimizin yayınlanmasındaki katkılarından dolayı Türkiye Halk Bankası A.Ş.'ye Teşekkür ederiz.

ISSN: 2146-2666
SERÇEV Serebral Palsili Çocuklar Derneği Yayın Organıdır. 3 Ayda bir yayınlanmaktadır.

Yayının İdare Adresi
KIZILIRMAK MAH. MUHSİN YAZICIOĞLU CAD. SERÇEV ENGELSİZ OYUN PARKI İÇİ ÇUKURAMBAR - ANKARA
Tel: *0312 286 10 84 - 85*
Fax: *0312 286 10 70*
Gsm: *0532 692 14 28*

Tasarım
91 AJANS

Oğuzlar, 1397. Sk. 23/6, 06810 Çankaya/Balgat/Ankara
Tel: 0 312 806 97 56
*info@**91**.com.tr*
www.91.com.tr

Yayının Adı
Serçev (Dergi)
Yayın Türü
Yaygın Süreli Yayın
Yayın Şekli
3 Aylık Türkçe - Ücretsiz
Yayın Sahibi
Serebral Palsili Çocuklar Eğitim Sağlık LTD Şti. adına İpek BAĞCI
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Yersu DENİZ

Katkı, destek ve önerileriniz için:
*sercev**@**sercev.org.tr*
*www.**sercev**.org.tr*

Basım Tarihi
Temmuz 2021

Basım Yeri
Cevizlidere Mahallesi 1288 Sok. No: 1/1, Çankaya / Ankara
Tel: 0 312 473 92 97
info@printandsmile.com.tr

Süper Palsi
Süper Yetenekler Yarışması

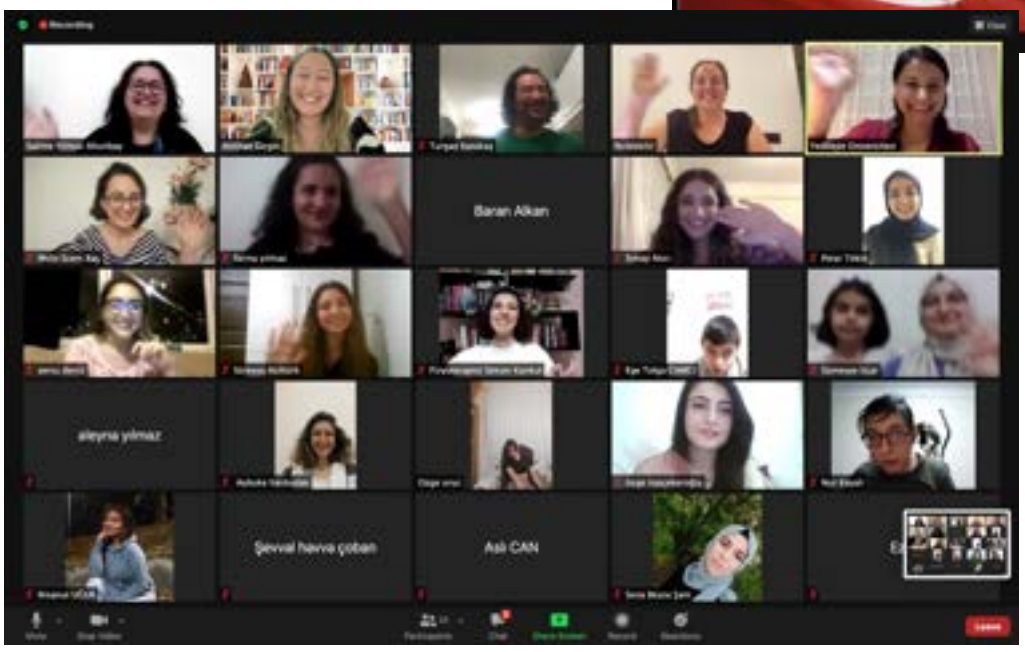
Pandemi dolayısıyla 2020 Mart ayından itibaren online buluşmalara devam ettiğimiz Süper Palsi Projesinin tüm kahramanlarıyla farklı bir etkinlik gerçekleştirdik. Süper kahramanlar hazır mısınız? diyerek başladığımız etkinlikte; süper kahramanlar süper yeteneklerini sergiledi! Arkadaşlarıyla şarkılar söyledi, sporlar yaptı, hikayeler okudu, resimlerini sergiledi. Birbirinden yetenekli kahramanlarımızı izlediğimizin programda bol bol kahkaha ve alkış vardı.

Süper Kahramanlarımızın Süper Gönüllüleriyle beraber katıldıkları Süper Yetenekler Yarışmasında jürilerimiz sayın hocalarımız Uzm. Fzt. Feride Bilir, Uzm. Fzt. Salime Altunbay ve SERÇEV Yönetim Kurulu Başkanı Turgay Karakaş'a değerli yorumları ve pozitif mesajlarına teşekkür ederiz.

Süper kahramanlarımıza duyurumuz:

Dostluk Kazandı !

Çünkü her biriniz çok değerli ve çok özelsiniz.



Cunda'da

iyilik peşinde koştuk

Pandemi koşulları sebebiyle, uzaktan devam eden eğitim sürecinde birçok çocuğun teknolojik desteğe ihtiyacı oldu. Bizler, 2021 yılının ilk koşusunu Ultimate Cunda'da gerçekleştirirken; uzaktan eğitimine destek bekleyen serebral palsili 10 öğrencimize de sizler aracılığıyla teknolojik destek paketlerini ulaştırıyoruz.

19 Koşucumuz 72 bağışçıdan 8,250 TL bağış toplayarak 5 serebral palsili öğrencinin teknolojik destek paketini karşıladı!

Saygı, sevgi ve sporla kalın.
Hayat birlikte güzel.

Tüm Çocuklar Oyun Oynasın

Joon ile gerçekleştirdiğimiz tasarım ve üretim sürecinin ardından. Annelerimizin tamamen doğal malzemelerle elde ürettiği oyuncaklar artık; “askıda oyuncak” ve “1 al 1 bağışla” bölümlerinde satışta!

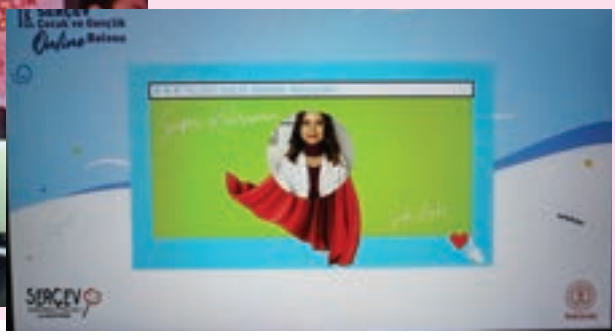
Satın aldığınız ya da askıya bıraktığınız oyuncaklar; Toplum Gönüllüleri Vakfı ve Serebral Palsili Çocuklar Derneği aracılığı ile oyun oynamak isteyen çocuklara ulaştırılıyor.

www.joon.world

Meslek Lisesi'nde Mezuniyet Heyecanı

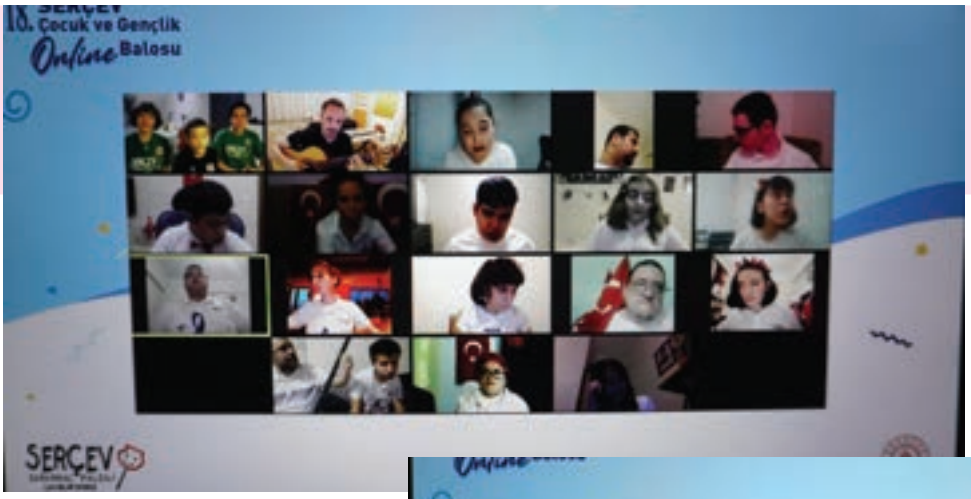
SERÇEV Engelsiz Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi 2020-2021 Eğitim Öğretim Yılı Sonu Karne ve Mezuniyet Töreni COVİD-19 Tedbirleri kapsamında gerçekleştirildi. Mezun olan tüm öğrencilere yeni eğitim öğretim hayatlarında başarılar diliyoruz Başarılarınızla mutlu, sizlerle gurur duyuyoruz.

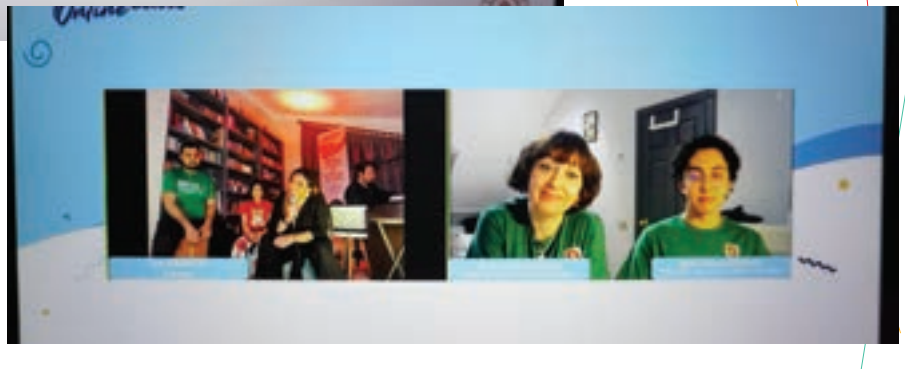
Işın Karaca ile Serçev Balosu



18 yıldır her sene 23 Nisan'da düzenlenen SERÇEV Çocuk ve Gençlik Balosu'nu bu sene pandemi koşulları sebebiyle çevrimiçi olarak 4,854 görüntüleme ile Işın Karaca konseri gerçekleştirdik.

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Telif Hakları Genel Müdürlüğü tarafından finanse edilen; Türkiye'de ilk kez bir Sivil Toplum Kuruluşunun gerçekleştirdiği online balo: serebral palsili gençler ve koro şefleri Bülent İŞBİLEN ile çalışan SERÇEV Korosunun sahnesiyle açıldı. Süper kahramanlar aramızda diyerek çıktığımız yolda 3 yıldır süper arkadaşlıklara aracı olduğumuz Süper Palsi Projesinin kahramanlarının online pelerin teslim töreni gerçekleştirildi. Gecenin beklenen ismi ise Sanatçı Işın KARACA'ydı. Bu sene evinde kurduğu sahneden çocuklarımızın, ailelerimizin yanında yer alan sanatçı birbirinden güzel şarkılarıyla gecemize anlam kattı.





Herkese Merhaba,
Ben Oyun Gurmesi Nilay.

MEV Gökkuşağı Özel Eğitim Ortaokulu Beden Eğitimi Öğretmeniyim. Bundan sonraki her sayıda sizlerle buluşacağım. Buluştuğumuz her sayıda sizlere ailenizle birlikte oynayabileceğiniz bir oyundan bahsedeceğim. Vücudunuz için yararlı ve gerekli bir hareketi kendi vücudunuza nasıl uyarlayabileceğinizden bahsedeceğim. Cep telefonu aplikasyonlarından bahsedeceğim ve birde her sayıda bir bulmacam olacak.

BİR OYUN
BARDAĞI KAP OYUNU

Bu oyunu ister ailenizle isterseniz de arkadaşlarınızla oynayabilirsiniz.
Bu oyunu oynarken bir lidere ihtiyacınız var her turda lider olan kişi değişebilir ve lider olan kişiler bir sonraki tur da oyuna katılabilirler.

Malzemeler : Karton bardak
Geliştirdiği Alan : Dikkat , çabukluk, Stres altında karar verme, Algı, Vücut farkındalığı
Oyuncu Sayısı: En az 2
Oyunun Oynanışı: Lider seçilen kişi masanın ortasına bir karton bardak koyar. Tüm oyunculara aynı anda yapmaları için
Gözüne dokun
Kaşına dokun
Burnuna dokun gibi yönergeleri söyler
Oyuncuların beklemediği bir anda BARDAK der ve ortada duran bardağı alan kişi o turu kazanmış olur. Bir sonraki tur lider değişebilir.

Oyunda Çeşitlilik:
Lider oyunculara yazı yazmada kullanıdığı elini arkasına götürmesini az kullandığı eli ile verdiği yönergeleri yerine getirmesini söyleyebilir. (Sol el ile gözüne dokun- kulağına dokun – kaşına dokun gibi)

Lider oyunculardan her iki elini arkasına koymasını ve söylediği yönergeleri yerine getirmesini söyler . (Göz dediğinde oyuncu göz kırpar- Kaş dediğinde Kaşlarını oynatır)
Lider BARDAK dediğinde oyuncu bardağı ağzı ile almaya çalışır.

HAYDİ EŞLEŞTİR

Sence yukarıdakilerden hangisi kutu oyunu, hangisi beceri oyunu ve hangisi kağıt-kalem oyunu bilip eşleştirir misin?

UYGULAMALAR DÜNYASI
Beni tanıyanlar bilir .
Oyun oynamayı çok severim ister online ister yüzyüze ister cep telefonu uygulamalarıyla olsun her türlü oyun benim işim ve bayılır - araştırırım. Zamane çocukları cep telefonuyla çok vakit geçiriyor ve biz anne babalarda bazen buna engel olamıyoruz. Uzmanlar gün içerisinde ekranlı aletler ile (cep telefonu – tablet – bilgisayar – televizyon) maximum 2* 45 dk vakit geçirmelerine uygun gözüyle bakıyor.

PEKİ NE OYNASINLAR NE SEYRETSİNLER ?
Ben size bir uygulama önermek istiyorum bu bölümde hem mantık hem matematik bilgisini geliştirecek mantık ve zeka oyunları içeren bir uygulama:
Bu uygulamanın adı SOLVEMOJİ hem appstore hemde google play de bulunan bu uygulama farklı yaş gruplarına hitap ediyor. Kullanımı 7 yaştan başlayan bu uygulamayı güvenle indirebilir ve oynayabilirsiniz.

Bir sonraki sayıda görüşmek üzere, hoşçakalın...

Mekik Nedir? Doğru Mekik Nasıl Çekilir? Mekiğin Faydaları Ve Mekik Hareketinin Vücuda Etkileri

Mekik spor içerisinde yer alan ve en eski hareketlerden birisidir. Ancak çok eski bir hareket olmasına rağmen, hakkında en az bilgiye sahip olunan egzersiz şeklidir. Çoğu insan, mekiğin göbek eritme için yapıldığını sansa da bu da doğru bilinen yanlışlar arasında yer alıyor. Peki, mekik hareketleri nasıl doğru yapılabilir. Eğer gerçekten mekiğin ne işe yaradığını ve mekiğin nasıl çekildiğini öğrenmek istiyorsanız, yazımızı okumaya devam edebilirsiniz. Buyurun.

Doğası gereği çok basit görülen hareket, işte bu nedenle yanlış yapılıyor. Ancak unutmamalısınız ki yanlış yapılan tüm spor hareketleri, yarar sağlamak yerine, sizi sakatlayabilir, damarlarınıza zarar bile verebilir. İşte adım adım, doğru mekik çekme biçimi.

1- İlk olarak sırt üstü uzanın. Hemen sonrasında ayak tabanlarınız yere değecek şekilde dizlerinizi kırın. Burada dikkat etmeniz nokta dizlerin kalça hizasında açık durmasıdır.

2- Sonraki adımda ellerinizi başınızın arkasına alın. Fakat parmaklarınızı birbirinden geçirmenize gerek yok. Baş parmaklarınız mümkünse kulaklarınızı arkasına gelsin.

3- Dirseklerinizi dışa doğru biçimde açık tutun. Çenenizi yavaşça yukarı kaldırın. Göğsünüz ve çeneniz arasında boşluk olmasına dikkat edin.

4- Karnınızı içeri çektikten sonra, baş, boyun ve kürek kemiklerini ayı anda yerden kaldırın.

Peki sırt üstü yere yatamadığınız yada ellerinizi omuz üzerinde birleştirememe durumu söz konusu olduğunda ne olacak?

O zaman tekerlekli sandalye de otururken ellerinizi kullanmadan öne doğru yardımla ya da yardımsız eğilip kalkabilirsiniz veya bunu bir destek veren birisiyle birlikte yapabilirsiniz.

Kural şu; Öne eğilirken karnınızı içeri çekecek ve nefes vereceksiniz ama geriye kalkarken nefes alıp karın şişirmeniz gerekir.

Hiç yapmadıysanız şimdiye kadar ilk defa yapacaksanız 5 sayılık 3 set ile başlayıp zamanla sayıyı çoğaltabilirsiniz.

`Sosyal Medya`yı da interpress'le izleyin.

Interpress markanız, rakipleriniz ve sektörünüz hakkında **Sosyal Medya** yansımalarını eşzamanlı, kapsamlı ve gereksiz içerikten arındırılmış olarak sunar.

interpress®
medya takip merkezi 1940

www.interpress.com

ERİŞİLEBİLİR BİR SEYAHAT MÜMKÜN!

Her misafire eşit imkanların sunulacağı bir hizmet anlayışıyla kurgulanan Engelsiz Havalimanı Projesi'nde görünen yada görünmeyen farklı engellere sahip insanlarla deneyimlenmiş bir İstanbul Havalimanı ile tanıştık. Özüm ERSOY; Yolcu Deneyimi Dizaynı Sorumlusu Hilal KAHRAMAN ve Müşteri Deneyimi Uzmanı Seben Ayşe DAYI'ya İGA Yanımda Hizmetleriyle İstanbul Havalimanı'nda Erişilebilir Seyahatin detaylarını sizler için öğrendi.

Özüm ERSOY: İstanbul Havalimanı'nda, Erişilebilirlik konusunda bir projeniz olduğunu duyduk ve sizlerle bu konu hakkında röportaj yapmak istedik. Sizlerle merak ettiğim bazı soruları paylaşacağım.

İlk sorum: Erişilebilirlik Nedir?

Seben Ayşe DAYI: Erişilebilirlik genel tanımıyla daha çok mimarların endüstriyel tasarımların ortaya çıkardığı bir tanımdır. Erişilebilirlik aklına gelebilecek her şeydir. Bir mekânın, bir ürünün, yazılı basılı bir içeriğin yani her şeyin engelliler yaşlılar ve çocuklu aileler başta olmak üzere aslında herkes tarafından anlaşılabilmesi, algılanabilmesi ve kullanılabilmesi anlamına geliyor. Örnek veriyorum sen öyle bir bardak tasarlanacak ki o bardak herkes tarafından kullanılabilir olacak. Ya da havaalanında biz, öyle bir yolculuk süreci tasarlıyoruz ki bir engellenen yolcu da herhangi bir yolcu gibi kimseye ihtiyaç duymadan havaalanının her alanını kullanabiliyor. Havaalanında olan süreçleri kolaylıkla algılayabiliyor ve her işlemi bağımsızca yapabiliyor. Bunların hepsi bir mekanda olduğunda biz buna erişilebilirlik diyoruz.

Özüm ERSOY: İstanbul Havalimanı'nda Engelsiz Havalimanı Projesi gerçekleştirildi. Engelsiz Havalimanı tam olarak nedir ve gerçekten de bu havalimanı engelsiz mi?

Hilal KAHRAMAN: Seben erişilebilirliği anlatırken aslında havalimanını çok güzel örnekleyerek anlattı. Her insanın farklılıkları var ve bu farklılıklara göre de gereksinimleri farklılaşıyor. Örneğin tekerlekli sandalye kullanan birey için, tekerlekli sandalyenin geçebileceği genişlikler erişilebilir oluyor ya da bir çocuk için boyuna uygun yerler erişilebilir oluyor. Havalimanın erişilebilir olması da; tüm bu ihtiyaçların gözetilerek her bir adımın tasarlanmasıyla gerçekleşiyor. Tamamıyla erişebilirlik büyük bir iddia. Çünkü çok fazla farklılık var herkesin farklı özellikleri var ve bu sonsuz bir gelişim alanı. Biz her zaman gelişmeye devam ediyoruz. Bugüne kadar birçok şey yaptık ama tamam oldu biz artık erişilebilir bir havaalanıyız demiyoruz ve sürekli daha fazlasını yapmaya devam ediyoruz.

ÖZÜM ERSOY

Özüm ERSOY: Bu projeyi nasıl gerçekleştirmeye karar verdiniz?

Hilal KAHRAMAN: 3,5 senedir İstanbul Havalimanında çalışıyorum. İlk işe girdiğimde inşaat halindeydi. İlk terminal planlama birimine girmiştim. Daha sonra müşteri deneyimimiz oldu. Biz daha o zamandan başladık. Misafirlerimiz için havalimanını daha keyifli, daha erişilebilir hale nasıl getirebiliriz diye o zamandan düşünmeye başladık. Bu sebeple önce misafirimizi ihtiyaçları farklılaştığı için tanımamız gerekiyordu. Çocuklu aileler mesela; onların ihtiyaçları çok daha farklı. Çin'den gelen Türkçe bilmeyen birinin ihtiyaçları farklılaşıyor ya da tekerlekli sandalye kullanan birinin havalimanındaki yolculuğunda ihtiyacı farklılaşıyor. Biz Aslında bunların hepsini karar verdik. Farklılıklar ve bu farklılıkların İhtiyaçları neler, her bir adımda neler yapabiliriz onu daha o zamandan düşünmeye başladık daha sonra da havalimanına misafirlerimiz gelmeye başladıkça artık onların katkılarıyla daha da ilerlemeye başladık. Farklılığı olan bireylerle bir araya geldik birbirimizi deneyimledik sanki uçuş kapısına gidiyormuşuz gibi hareket ettik, geri bildirimlerini aldık. Böyle böyle ihtiyaçları belirleyerek erişilebilir bir havalimanı olma yolunda başladık işlere.

Özüm ERSOY: Proje çalışma gruplarını kim veya hangi gruplar belirledi ve nasıl toplantılar gerçekleştirdiniz bu projeyi hayata geçirebilmek için?

Seben Ayşe DAYI: Biz erişilebilir havalimanının (engelsiz) projesini hayata geçirirken erişilebilirlik standartlarını tabi ki her adımda göz önünde tuttuk. Eşit şekilde uygulamaya çalıştık hatta daha da önem verdiğimiz bir şey kullanıcı deneyimi oldu. Biz havalimanını tek tek, farklı engel gruplarındaki insanlarla gezerek erişebilirlik düzenlemelerini yapmaya ve geliştirmeye devam ediyoruz. Kimlerle çalıştık:

Eğitimde Normal Engelliler Derneği, Engelsiz Erişim Derneği, Cerebral Palsy Türkiye, Türkiye Otizm Vakfı, Türkiye Down Sendromlular Vakfı, SERÇEV Serebral Palsili Çocuklar Derneği...

Dernek ve vakıfların içlerindeki insanlar havalimanını belli aralıklarla ziyaret ettiler ve onlarla yaptığımız her bir adımı deneyimleyerek onlardan geri bildirimler alarak, iyileştirmelere devam ettik. Sonrasında belli aralıklarla çalıştığımız vakıf ve kurumları maalesef pandemi sebebiyle çevrimiçi toplayarak gelişme alanlarını anlattığımız toplantılar yapmaya başladık. Bunun dışında da çalıştığımız vakıf ve kurumlar aracılığıyla aynı SERÇEV'le yaptığımız gibi röportajlar, sosyal medya paylaşımları yaparak; yaptıklarımızı nasıl daha çok engelli gruba ve ailelere ulaştırırız derdine düştük.

Özüm ERSOY: Anlatırken farklı engel durumundaki kişilerle de denemeler yaptığınızı da söylemiştiniz. Bu proje nasıl hangi engel durumundaki kişileri kapsıyor?

Seben Ayşe DAYI: Senin gibi serebral palsili çocuklarla deneyimledi Hilal havalimanındaki tüm uçuş serüvenin. Sonra kör ve az gören bireylerle deneyimledik, otizmli bir genç kız ve babası, down sendromlu bir genç kız ve annesi ile birlikte deneyimledik. İşitme engelliler ve sağırlarla onlar için kurduğumuz indüksiyon sistemlerini denedik ve bunların geri bildirimlerini toplayarak bugüne kadar ilerlettik.

Hilal KAHRAMAN: 3 serebral palsili çocukta denedik. ikisi tekerlekli sandalyedeydi birisi yürüteç kullanıyordu. Farklı ekipmanları da aslında deneyimlemiş olduk.

SEBEN AYŞE DAYI

Özüm ERSOY: Serebral palsili bir bireyim bende. Peki İstanbul Havalimanına geldiğimde nasıl bir ortam deneyimleyeceğim?

Hilal KAHRAMAN: Havalimanına daha gelmeden başlıyor alabileceğin hizmetler. Biz önce web sitemizde ve İstanbul Airport Mobil uygulamamızda neler yaptığımızı anlattık. Yani önceden neler kullanılabileceğini öğrenerek geliyorsun. Havalimanı'na geldin, otoparkta engelli araç park yerlerimiz var buralarda asansöre ve terminale giriş kapılarına yakın bölgelerde yani daha kısa sürede terminale girebilmeni sağlıyor buralar. Diyelim sen havayolunda asistanlık hizmeti istedin. Onun içinde giriş kapısının hemen öncesinde asistan çağrı telefonları var. Bu telefonları kullandığında sana soruyorlar hangi havayolunu kullanacaksın ona göre havayolunun ilgili personeli geliyor, giriş kapısından alıyor ve uçuş kapısına kadar o eşlik ediyor.

Ama diyelim sen dedin ki; ben bağımsız seyahat etmek istiyorum asistana ihtiyacım yok. O zaman nelerle karşılaşıyorsun: güvenlikten geçiyorsun, tüm geçiş alanları tekerlekli sandalyenin geçebileceği genişliğe sahip. Bu konuda bir sıkıntı yaşamıyorsun. Diyelim Tekerlekli sandalyen şarjlı ve uçağa yönelmeden şarj etmek istiyorsun. Bunun içinde daha çekim bölgesinde yani bagajları verdiğin bölgede iki tane özel yolcu hizmet noktamız var. Burası sessiz sakin bir ortam ve ücretsiz. Kapısında bir telefon var, buradan şifre alarak kullanımını sağlıyorsun.

İçerde neler var peki, biraz daha sakin bir ortam kimi misafirlerimizin protez bacağı olabiliyor ve onu uçak altına vermek isteyebiliyor bu protez bacağını çıkaracağı küçük bir oda da var aslında içerde. İçeride beklerken uçuşunla ilgili de bilgi alabiliyorsun. Güvenlikten geçerken, öncelikli engelli geçiş noktamız var orada sıra beklemeden de geçebiliyorsun. Pasaport ve ikinci güvenlik bölgesinde de yine öncelikli geçişleri kullanabiliyorsun. Daha sonra içeri girdin içerde bizim otopark da dahil olmak üzere terminaldeki tüm tuvalet bölgelerimizde engelli tuvaleti de var. Yani ayrıca bir engelli tuvaleti aramanıza da gerek yok. Engelli tuvaleti de hareket sensörü ile elini yaklaştırarak kapısı açılabiliyor ve içeri girdiğinde, herhangi bir sorun olduğunda da acil durum butonu var herhangi bir durumda yardımcı olması durumunda. Daha sonra kimi misafirlerimiz var mesela alt değişimine ihtiyaç duyabiliyor ve yetişkin onların bir yatakta alt değişimine ihtiyacı oluyor.

Biz onlar içinde iç hatlarda ve dış hatlarda iki tane yetişkin alt değiştirme odalarımız var. Hareketli bir yatak mekanizmasına sahip kolaylıkla onları aşağı indirip yatırılabilir ve alt değiştirme ihtiyacını orada gelebilirler. Bununla beraber uçuş kapısına yaklaştın mesela biz serebral palsili vakıf ve derneklerle görüştüğümüzde kiminin mideden beslenebildiği gibi durumlar olduğunu öğrendik ve daha sakin daha insanlardan uzak noktalarda ihtiyaçları olabileceğini ya da dinlenmeye ihtiyacının olabildiğini öğrendik bunun için de, bizim çok özel misafir kartı diye bir kartımız var ayrıcalıklar tanıdığımız.

Bu karta web sitesinden başvuru yapılabiliyor. Bütün hizmetlerimizi İGA YANIMDA ismiyle sunuyoruz aslında. Web sitemizden ya da mobil uygulamamızdan İGA Yanımdaya tıkladığında, orda çok özel misafir kartı başvurusu var ona tıklıyor ve bilgilerini giriyorsun. Oraya fotoğrafını ve sağlık belgesini yüklemeni de istiyoruz ki gerçekten ihtiyacı olanlar bu odaları kullanabilsin diye.

Kimler başvurabiliyor;

Serebral Palsi, Down Sendorumu ve Otizmli misafirlerimiz başvuru yapabiliyorlar.

Sonra biz web sitesinden başvurulara bakıyoruz, sağlık raporu tamamsa verilen bilgilere göre size ulaşıyoruz bir daha ki yolculuğunuz ne zaman? bir sonraki yolculuğunuza göre sizin geçiş güzergahındaki danışma noktasına kartınızı bırakıyoruz. Bu kartı aldıktan sonra bir daha başvuruya gerek kalmadan ömür boyu İstanbul Havalimanı'ndaki bu ayrıcalıklardan yararlanabiliyorsunuz.

Bu kart başka ne sağlıyor, havalimanı içerisinde belirli rota üzerinde ilerleyen elektrikli araçlarımız var. İGA Buggy, bunları kullanarak daha hızlı ve kolay bir şekilde uçuş kapılarımıza ve çok özel misafir odalarına ulaşabiliyorsunuz. Bu kartla beraber kartın sahibi misafirimiz ve refakatçisi ücretsiz yararlanabiliyor. Uçağınıza bindikten sonra özel ayrılmış oturma alanları var. Gelen yolcu için bagaj bantları alanında biraz daha kalabalığa karışılmasın diye öncelikli alanlar işaretledik o alanları da engelli ve hamile misafirlerimiz kullanıyor.

Havalimanımızda 23 noktada dijital danışma kioskumuz mecvut. Bu kiosklarda sesli, görüntülü, işaret diliyle danışmanlık alabiliyorsunuz.

Özüm ERSOY: Serebral palsili olarak havalimanında çalışmak nasıl bir duygu?

Seben Ayşe DAYI: Özellikle SERÇEV'de bu soruyu cevaplamak çok kıymetli, çok güzel bir soru. İtiraf edeyim ki önce biraz korktum çünkü; havaalanı çok büyük bir yer ve biz müşteri deneyimi ekibiyiz işimizin neredeyse yarısı sahada. Ben pandemiden dolayı hiç dahil olamadım ama inşallah pandemi bitince ben de sahada olacağım. Havalimanında çalışmak şöyle çok güzel: yaptığın işin etkisi sayısını bilemediğin kadar çok insana dokunuyor. Biz orada bir işi yapıyoruz oraya koyuyoruz. O kiosklara işaret dili tercümesiyle hizmet sunuyoruz ama o hizmet tahmin edemeyeceğimizden daha çok insana ulaşıyor ya da serebral palsili çocuklar aileleri; otizmli bireyler ve ailelerinin konforlu bir seyehat yaptığını bilmek aslında birçok maddi tatminin de önünde oluyor. Alışana kadar birazcık zor oluyor tabi çok fazla yeni terim ve geniş alanlar var. Ama çok eğlenceli bir yer ve burada olmaktan çok mutluyum.

HİLAL KAHRAMAN

Özüm ERSOY: Havalimanında iletişim alanında neler yapıyorsunuz?

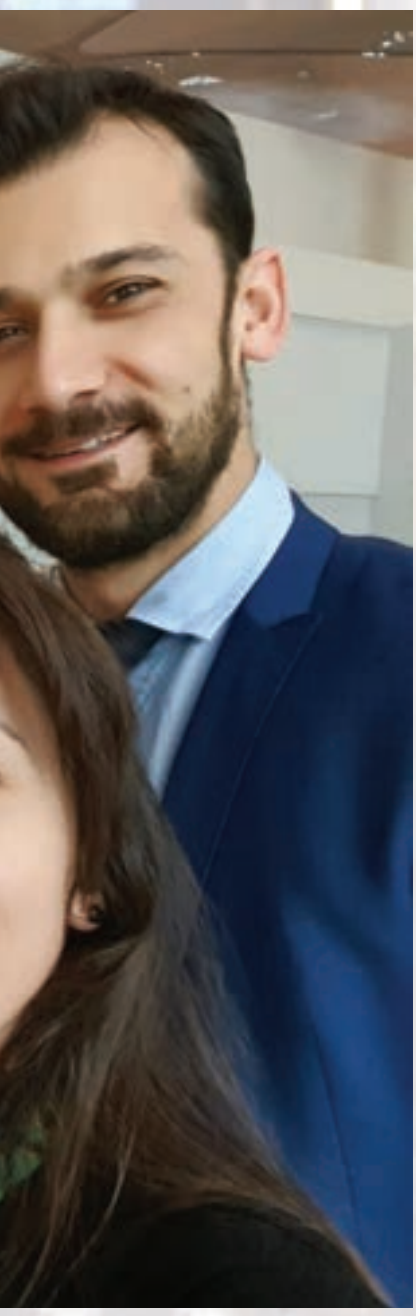
Seben Ayşe DAYI: Kendim serebral palsili bir bireyim ve bu havalimanını hali hazırda deneyimliyorum. Ekip arkadaşlarım, müdürlerim bu konuda verdiğim uzman görüşlerine çok güveniyorlar. Gerçekten çok değerli bir şey bu. Alandaki temizlik ekibinden, güvenliğe kadar aklına gelebilecek özellikle insanla temas eden tüm personellere; farklı engelli gruplarıyla nasıl iletişim kuracaklarına dair çok fazla algı ve farkındalık eğitimleri verildi. Bunun dışında özellikle özel gereksinimli bireylerle birebirde iletişime geçecek olan ekibe; Uluslararası İşaret dili hem de Türk İşaret dili almalarını sağladık. Bunu çok önemsedik. Çünkü birebirdeki iletişimde de sağır ve işitme engelli bireylere ulaşalım istedik. Onun dışında bu eğitimleri sürekli olarak tazeliyor, unutulmaması için çalışıyoruz. İletişim dediğimiz olayı belki birazcık engellilikten çıkartmam lazım burada; İstanbul Havalimanı'nda sadece engelsiz havalimanı projesi yok. iletişim olarak baktığımızda biz aynı zamanda çocuk dostu havalimanı projesini de hayata geçirdik. 65 yaş üstü yolcularımızın kolay bir yolculuk sağlamaları için yine bir proje hayata geçirdik ve bu projelerin hepsi aynı erişilebilir havalimanı projesinde olduğu gibi çocuklarla, yaşlılarla, z kuşağı ile gençlerle havalimanındaki iletişimin kolaylaştırma üzerine pek çok detay içeriyor. Covid'den sonra uyarılar yapılıyordu biz bu uyarıları aynı zamanda işaret diliyle de ekranlara verdik. Bunları herkesin görmesini sağladık.

Hilal KAHRAMAN: Havalimanı içerisinde yer alan 23 cihazımızdan işaret dili ile hizmet alınabiliyor. Tüm terminalde aynı zamanda web sitemizden ve mobil uygulamamızdan görüntülü çağrı merkezi hizmetimiz var. Evinde aolan bir işitme engelli bize bu kanallardan ulaşarak sorusunu iletebiliyor.

Özüm ERSOY: Personel eğitimi konusunda neler yapıyorsunuz?

Hilal KAHRAMAN: Pandemiden önce yüz yüze eğitimlerimiz mevcuttu. Operasyon dediğimiz ,misafirle birebirde iletişimle olan, personellere özellikle yüz yüze eğitim veriyorduk. Pandemi ile evlere geçince bunu online hazırladık. Şu an herkes misafirle iletişimde olsun olmasın 6 ayda bir bu eğitimi alıyor. Çünkü; bizim havalimanında çalışanlar olarak bir apron kartımız vardır. Bu apron kartı ile havalimanında gezdiğimizde herkes için soru sorulacak kişi oluruz.. Bu sebeple tüm personelin bilgi edinmesi gerekmektedir. 6 ayda bir tazeleme eğitimi alır herkes. İşe girişte ise 1 saatlik yüz yüze erişilebilirlik eğitimimiz var. Eğitimlerde farklı engel gruplarından kişilerde birebir anlatmakta. Yakın zamanda gelen bir uygulamamız ile de; toplu taşımada Erişilebilir Hava İST hizmete girdi. Tekerlekli sandalyesi ile hava İST İstanbul içinde kullanmak isteyen misafirlerimiz haber verdiğinde; erişilebilir otobüsleri kullanabiliyor. Aynı şekilde erişilebilir taksi hizmetimiz de mevcut.

Özüm ERSOY: Bilgilendirici bir görüşme oldu vakit ayırdığınız için ve tüm sorularıma cevap verdiğiniz için çok teşekkür ederim. Çok güzel bir proje umarım birgün deneyimleme şansımız olur.



Erişilebilir Bir Seyahat Mümkün!

İSTEDİKTEN SONRA HER ŞEY MÜMKÜN

-Zeynep GÜRLEYEN ANIK
Profesyonel Yoga Eğitmeni

Yoga, fiziksel ve zihinsel iyilik halini artırmak için nefes almaya odaklanan bir egzersiz şeklidir. Bu sayımızda Zeynep GÜRLEYEN ANIK ile yoganın detaylarını sizler için konuştuk! Çocuk gelişim mezunu olan ANIK, 10 yıldır aktif olarak yoga yapmaktadır.

Zeynep hanım merhaba, öncelikle röportaj teklifimizi kabul ettiğiniz için çok teşekkür ederiz. Sizi biraz tanımak isteriz. İlk olarak yoga ile nasıl tanıştınız?

Merhaba, tüm okuyucularımıza umarım ilham ve bilgi verici bir röportaj olur. Yoga ile tesadüf eseri bir derse girerek tanıştım. Bu ders esnasında kendi bedenimde deneyimlediğim farklılık ve farkındalıklar beni bu yolda ilerlemeye itti. Sonrasında çocuk yogası dahil çeşitli eğitimler aldım. Bu süreç içerisinde yolum değişik vesilelerle hep çocuklarla kesişti ve çocuklara olan sevgim nedeniyle kreşlerde çocuk yogası eğitmeni olarak çalışmaya başladım. Kreşte çalışırken otizm spektrum bozukluğuna sahip özel bir çocukla karşılaştım. Onu gruba dahil edip gelişmeleri gün ve gün kaydedince yoganın bu alandaki çocuklara olan faydasını anlayıp, bu alanda uzmanlaşmaya karar verdim. O özel andan sonra, farklı bir yola çıktığımı anladım. Çocuklar için yoga rahatladıkları, eğlenirken güçlendikleri bir oyun gibiyken, özel çocukların bir yoga duruşu sayesinde rahatladıklarını, nefeslerinin normal ritmine döndüğünü, zihinlerindeki karmaşayı azalttıklarını, bedensel ve zihinsel bir faaliyette başarıyı tecrübe etmeleri sayesinde, kendileriyle daha barışık ve daha mutlu olduklarını gördüm.

Yoga eğitimi verdiğiniz bireylerin ailelerinden nasıl dönüşler alıyorsunuz?

Ailelerden tam destek görüyorum. Sohbetlerimiz esnasında çocukların yogayı çok sevdiğini, yogaya ilk başladıklarında evde kendi başlarına yoga duruşlarını yaptıklarını, daha sonra ailelerine yoga yaptırmaya başladıklarını öğreniyorum ve çocukların daha fazla sosyal iletişime geçip kaygı, panik ve öfke gibi davranışlarının azaldığını belirtiyorlar. Özel gereksinimli çocukların diğer çocuklardan daha fazla anlaşılmaya, ilgiye, koşulsuz sevgiye ve fırsata ihtiyaçları var. Unutmayalım ki bizler istedikten sonra her şey mümkündür. bedensel ve zihinsel bir faaliyette başarıyı tecrübe etmeleri sayesinde, kendileriyle daha barışık ve daha mutlu olduklarını gördüm.

Çok güzel bir yogaya başlangıç hikayesi dinledik. Emeklerinize sağlık biraz da yoganın teknikleri hakkında konuşmak isteriz.

Yoga Nedir?

Yoga MÖ 2700 yıllarında Hindistan'da ortaya çıkmış fiziksel, zihinsel, ruhsal bir uygulamadır. Fiziksel anlamda asana dediğimiz pozlar ile kaslar kuvvetlenir, iyileşir, güçlenir ve esner. Zihinsel anlamda yapılan nefes çalışmaları zihni sakinleştirir ve odaklanmayı arttırır. Ruhsal anlamda ise sakin ve huzurlu bir zihin kişinin ruhsal gelişimini sağlar. Yoga için sağlıklı yaşam sanatı ve bilim diyebiliriz.

Yoganın çocuklar üzerindeki genel etkisini nasıl tarif edersiniz?

Çocuklar yoga ile bedenlerini nasıl kontrol edebileceklerini, nasıl nefes alacaklarını, nasıl odaklanacaklarını ve nasıl gevşeyip rahatlayacaklarını öğrenir. Çocuklarla yapılan yoga, yetişkinler ile yapılan yogadan farklıdır. Yaratıcı oyunlar, yoga oyunları, hayvan ve bitki taklitleri yogayı eğlenceli hale getirir. Çocuk oyunla öğrenir, eğlenir. Yoga yapan çocuklar daha güçlü, daha esnek ve daha dengelidir. Nefes çalışmaları sonunda; doğru nefes alma ile rahatlama ve zihin karmaşasını azaltarak daha sağlıklı, neşeli ve keyifli olurlar. Çocuk keyifli ise yeni bir şeyler denemeye daha istekli olur. Yoga ile sakin ortamın yaratılması duyusal zafiyeti olan çocukların aşırı yüklenmesini engeller.

Yogaya başlarken neler yapılmalı ve nelere dikkat etmeliyiz?

Bedensel bir rahatsızlığımız var ise; öncelikle doktorumuza danışmalıyız. Yoga yaparken Diz, boyun, bel bölgesine özen göstermelisiniz. Yogaya bir eğitmen ile başlayın daha sonra kişisel pratiğe geçebilirsiniz. Uygun zaman ve ortamı yaratın. Kaygan olmayan bir yoga matı olmalı, rahat ve sıkmayan kıyafetler giymelisiniz. Pratikten 2 saat önce yemeğinizi bitirmelisiniz. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın, bedeni zorlamayın, ağrıya yol açacak hareketler yapmayın, kaslardaki yoğunluk ile acıyı ayırt edin. Yoganın keyfini çıkarı! Amaç rahatlamak, bedeni ve aklı güçlendirmek. Sağlıklı bir yaşam için yogaya başlayın.

Gereksinimli bireyler üzerinde yoga çalışması nasıl gerçekleştirilmelidir?

Gereksinimli birey, çeşitli nedenlerle bireysel özellikleri ve eğitim yeterlilikleri açısından akranlarından beklenilen düzeyde anlamlı farklılıklar gösteren bireydir. Bireyin ya da çocuğun tanısı, yaşı, gelişimsel ve bireysel özellikleri önemlidir. Ailesinden, doktorundan ve fizyoterapistinden yoga uygulaması için yoga yapabilir izni alınmalı ve disiplinler arası işbirliği yapılmalıdır. Evde veya okulda, bireysel ve grup şeklinde yoga eğitimi yapılabilir. En önemli konu bireyi tanımak ve iletişime geçebilmektedir. Bu bazen 1 gün bazen 1 ay ve daha fazla zaman almaktadır. Yoga yaptırırken bireye karşı nazik, şefkatli ve sabırlı olmalı tüm bunlarla birlikte yaptığınız işi sevmelisiniz. Bu en önemli noktadır. Bireye ne yaptığını öğretmeli, eğlenceli ve coşkulu olmalısınız.

Dersler belirli bir düzen içinde gerçekleştirilmektedir. Her zaman ikinci bir ders hazır olmalıdır. Bazen birey çok sakin ya da çok kaygılı olabilir. Bu sebeple bireye göre ders yapılmalıdır. Dersler yaklaşık 45-60 dakika arasında sürmektedir. Nefes çalışması, müzik ve ses çalışması (mantra, göz egzersiz çalışması, ısınma hareketleri, asanalar (duruşlar) ileri ve öne eğilme hareketleri, geriye bükülmeler, twistler (çevirme, bükme hareketleri) güçlendirme hareketleri, denge pozları, derin gevşeme ve mesaj şeklinde bitmektedir.

Yoganın gereksinimli bireylerde ne gibi etkileri vardır?

Yukarıda bahsettiğim etkileriyle birebir aynıdır. Ancak her bireyde farklılıklar gösterebilir. Bireye göre, ders yapabilme sürelerine göre, rutine göre etkileri değişebilir. Sürekli terapi ve eğitim alan bireyler yoga ile stresten arınır ve rahatlar. Beyin stres altında öğrenemez, yoga derslerinde hareketler oldukça yavaş ve dikkatli yapılır ve bu sayede öğrenme daha kolaylaşır. Birey enerji toplar, dayanıklılığı, esnekliği ve farkındalığı artar. Nefes ile yapılan yoga duruşları duygulara ait farkındalığa sevk eder. Vücut parçaları fark eder, vücudu tanır, hareket ettiğinde, sabit durduğunda, heyecanlandığında ve sakin olduğunda nasıl his vereceğini öğretir.

Yoga içerisinde eğlenceli oyunlar hayvan taklitleri, bitki taklitleri vb. yogayı eğlenceli kılarak bireyin gergin ifadeden gülümser hale gelmesini sağlar. Yogada kazanan ve kaybeden yoktur, ödül ve ceza yoktur. Oyun yoluyla başkalarını dinlemek, sıra beklemek, akranlarıyla sosyal iletişime geçmek gibi sosyal beceriler geliştirilebilir. Rekabete dayalı olmayan, dahil edici dersler bireyde aidiyet duygusu yaratır ve birey keyif alır.

Konuşma ve dil becerileri gelişir. Yoga ortamının rahat olması konuşmayı teşvik eder, motive etmek için yol sunar, görsel işaretler, aşağı yukarı gibi ilgeçler, jestler ve mimikler nefes diyaframı güçlendirir ve akciğer kapasitesini artırır.

Yoga bireyin duyu sistemindeki görme, işitme, koku alma, tat alma ve dokunma farkındalığını arttırıyor. Bunu yanı sıra açlık, susuzluk, beden ısısı gibi ınteroseptif duyumları hissettir ve vestibuler sistemi geliştirir. Alışık olmayan hareketler yapmak, emeklemek, sıçramak motor planlamayı yani vücudun hareketleri organize etme yeteneğini geliştiriyor.

Serebral palsili bireyler yogaya başlamaya sizce neden karar vermelidir?

Yapılan araştırmalarda 10 seanslık yoga derslerinden sonra günde 45 dakika haftada iki gün yoga çalışmasının gerçekleştirilmesi; bireylerde %60 oranında uyku kalitesinin düzeldiği, solunum fonksiyonlarının arttığı, depresyon özellikle çocuklarda iyileşme, duruşlarda %15 iyileşme, hastalığa bağlı ağrılarda olumlu etkilenme görülmüştür.

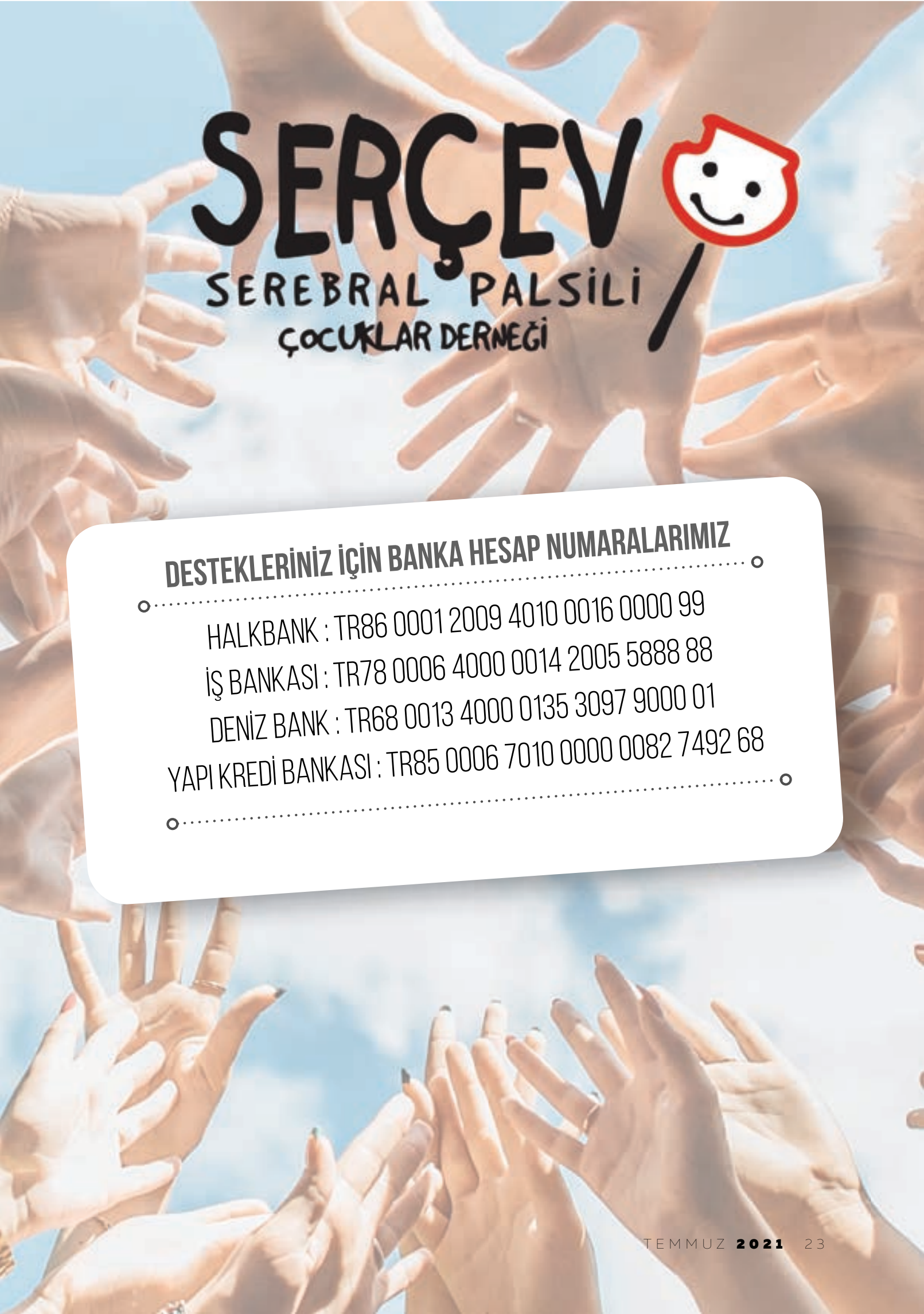
Nefesin düzene girmesiyle nabız yavaşlıyor, sinir sistemi güçleniyor, kaygı, panik gibi davranışları azalıyor. Dersin sonundaki sakin müzik eşliğinde derin gevşeme, hayal kurma, masaj, bireyi stresten uzaklaştırdığı görülüyor ve rahatlatıyor.

Yoga ve beslenme arasında bir ilişki var mı? Varsa bu ilişki nasıl olmalı?

Aslında, yoga yapıyorum vejetaryen mi? veya vegan mı? olmalıyım sorusundan öte kendi bedenimizi dinlemeye odaklanmak daha gerçekçi ve sürdürülebilir. Yaşam gücümüzü tüketen, sağlığı tehdit eden, zihinsel dengeyi bozan gıdalar tüketmek bedenimize zarar verir. Yoga farkındalığı için öncelikle yavaşlatmayı öğretir. Yavaş yemek yemek, çiğnemek, acıkmadan tüketiminin önüne geçer. Taze meyve ve sebzeler, kuruyemişler, tohumlar tüketilebilir. Hazır gıdalardan şeker ve karbonhidrattan, alkolden uzak durmak en iyisidir. Beden hafif ise hareket kabiliyeti artar, zihin huzurlu ve dingin hisseder.

Yogaya başlamayı düşünen insanlar olabilir ve bu yazıyı okuduktan sonra belki kararları netleşecektir. Bu düşüncede olan okuyucularımıza neler söylemek isterseniz?

Herkes yoga yapabilir. Ben esnek değilim, ben zayıfım, ben şişmanım, güçlü değilim denmemeli. Başlangıç seviyesi için bir hoca eşliğinde evde ya da stüdyoda sonra kendi evinizde yapabilirsiniz. Farklı yoga hocalarını, farklı yoga stillerini (hatha yoga, asthanga yoga, vınyasa, yın yoga, restoratif yoga gibi) deneyebilir ve kendine uygun tarzı seçebilirler. Çocuklar ve özel gereksinimli çocuklarla çalışacak kişiler öncelikle mutlaka kendileri yoga yapmalı, kendi bedenlerinde deneyimlemeli, bu alanda eğitim almalı, pozitif olmalı en önemlisi çocuklarla çalışmayı sevmelidir.



DESTEKLERİNİZ İÇİN BANKA HESAP NUMARALARIMIZ

HALKBANK : TR86 0001 2009 4010 0016 0000 99

İŞ BANKASI : TR78 0006 4000 0014 2005 5888 88

DENİZ BANK : TR68 0013 4000 0135 3097 9000 01

YAPI KREDİ BANKASI : TR85 0006 7010 0000 0082 7492 68

Elin, Elim Olsun!

Serebral palsili çocukları fark etmek ve anlamak yetmez!

Elin, Elim Olsun; Desteğimiz Tam Olsun.

Farkındalığın Fark Yaratsın!

SERÇEV
SEREBRAL PALSİLİ
ÇOCUKLAR DERNEĞİ

sercev.org.tr

SERÇEV
SEREBRAL PALSİLİ
ÇOCUKLAR DERNEĞİ