

Ein Informationsblatt von migrare - Zentrum für MigrantInnen OÖ • 4020 Linz, Humboldtstraße 49/1  
Tel. 0732/66 73 63 • Fax: 0732/66 73 63 -66 • e-mail: beratung@migration.at • www.migration.at • Nr. 1/2007 • Jahrgang 13

## 2007-HERKES İÇİN ŞANS EŞİTLİĞİ AVRUPA YILI

### BOŞ YERE BİR YIL DAHA MI?

*2007 yılı Avrupa Birliği tarafından ( EU) „Herkes için eşit şans yılı,, ilan edildi. Bu yılda bütün Avrupa Birliği devletlerinde eşit şans konulu etkinlikler in yapılması gerekiyor.*

Bununla ne kazanım elde edilmesi gerekiyor? Avrupa birliğindeki insanların eşit muameleye ve dışlanmadıkları bir yaşam sürdürme hakları olduğunun bilincinde olmaları gerekir. Bu, hiç bir kimsenin dini, dünya görüşü, cinsiyeti, cinsel tercihi, etnik bir kökene dahil oluşu, bir özürü veya yaşı nedeniyle mağdur edilemeyeceği demektir. Bütün insanlar aynı şanslara sahip olmalıdır.

Bu hedefe ulaşmak için Avrupa Birliği ülkelerinde yapılan çeşitli tedbirler vardır. Bunlar „Ulusal icra daireleri,, denilen yerler tarafından koordine ediliyorlar. Avusturya kendi tedbirlerinin yapılması için EU dan 215,250 yuro aldı. Bir bu kadarda Avusturya devleti ekliyerek bu miktarı ikiye katlaması gerekiyor. Bu „Eşit şanslar,, yılı için Avusturya’da tam olarak 430,500 yuroluk bir paranın hazır bulunduğu demektir. Bu parayla şimdi çeşitli projelerin yapılması gerekiyor.

Avusturya’da ulusal icra dairesi hedefine nasıl ulaşmak istiyor? migrare bunu Viyana’da ulusal icra dairesinden sordu. 2007 için tedbirlerin bulunduğu fakat bunların daha maalesef planlama aşamasında olduğu anlaşıldı. Düşünüldüğünde yılın bir çeyreğinin geçmiş olduğu çok acıdır. Her durumda aşağıdaki aktiviteler planlamadadır: bir basın konferansı, bir tanıtım kampanyası, medyada haberler, bir



broşür, bir Internet sayfası, bir çok ünlü misafirlerle büyük bir eğlence.

Bunların hepsi umumi bilgilendirmeye yarayan etkinliklerdir. Bu aslında önemlidir fakat halkı hakları ve yükümlülükleri hakkında bilgilendirmek daha uygun olmaz mıydı? Temmuz 2004 den beri Avusturya’da yeni Federal Eşit Muamele Yasası vardır. (Burada yasanın reform edilmesi maalesef sadece EU nun baskısı neticesinde olduğunu vurgulamak istiyoruz.) Vatandaşların çoktan bu yasa hakkında bilgi sahibi olması gerekmez miydi? Bunun için bir „Avrupa eşit şanslar yılına“ ve 430.000,- yuroya mı ihtiyaç vardı? Dışlanmanın mağdurlarına gerçekten faydası olan veya mağduriyetleri baştan önleyen tedbirleri yaşama geçirmek daha anlamlı olmaz mıydı?

2007 için planlanan büyük tedbir sonbaharda bir kapanış eğlencesidir. Bu bir kaç yüz insanın katılacağı ünlü misafirlerle, uluslararası yemek ve müzikli büyük bir parti olacak. Hasta

bakıcısı olarak eğitimi Avusturya’da tanınmayan ve yıllardır temizlikçi olarak çalışmak zorunda olan afghanistanlı kadın bu partide tabii ki hazır bulunamayacak. Mesleğinde ve özel

yaşamında mağdur olan insanlara bu kapanış eğlencesi ne getirir? Bu etkinlikte yine özenle seçilmiş küçük bir azınlığa ulaşılabileceği doğru değil mi?

Planlanan tedbirlerin hiç birisinin siyasi olarak birşeyleri değiştirmeye ve durumu gerçekten iyileştirme hedefi olmadığı gerçektir. Planlanan amaçlar için makul bir para dahi olsa, mevcut parasal kaynakla çok şeyler elde edilebilirdi. Halk, politikacılar ve çeşitli yardım kuruluşları parayı birlikte kullanabilirler ve 2007 den sonra da tesirleri olacak yapılar kurabilirlerdi. Fakat şimdi gözükteği şekliyle „herkes için Avrupa eşit şanslar yılı“ basın toplantısı, internet sayfası ve eğlenceyle sınırlı kalacak.

2007 – yine boş yere bir yıl mı olacak?

## Sağlıklı beslenme

# HASTALIK RİZİKOSU OLARAK YANLIŞ BESLENME

Sağlık bakanlığının güncel beslenme raporuna göre Avusturya’da insanlar çok ve yağlı yemek yiyorlar. Bunun neticesi: erkeklerin yüzde 35’i ve kadınların yüzde 20’sinin fazla kiloları vardır. Hatta her iki cinsiyetin yüzde 6’sı yağ bağımlısıdır (adipös).

Fazla kilolar insanın sağlığına yük verir. Aşırı kilolar ve bunun sebep olduğu hastalıklar kalp-kan dolaşımı hastalıkları, felç, diyabetik ve bir çok diğer hastalıkların gelişmesi için yüksek risk faktörünü oluşturuyorlar. Bundan dolayı direkt’in bu sayısında okuyucularımıza sağlıklı beslenme konusu hakkında öneri ve bilgiler vermek istiyoruz.

Sağlıklı ve dengeli beslenme şu şekilde olmalıdır:

### ÇOK ÇEŞİTLİ FAKAT ÖLÇÜLÜ

Çok çeşitli karışık bir yiyecek gerekli bütün maddelerle birlikte vücudun mükemmel bakımı için en iyi garantisidir. Buna rağmen alınan gıda miktarına dikkat ediniz. Burada da şu geçerlidir: Çok yemek sağlıksızdır.

### YAĞI KİT KULLANINIZ

Yağ karbonhidrat ve yumurta akıyla kıyasladığımızda iki misli daha fazla kalori verir. Metabolik hastalıklarının bir çoğu ve aşırı şişmanlık gıda içindeki fazla yağların suçlarıdır. Peynir ve suçuk içindeki gizli yağlara dikkat ediniz ve gıda maddelerinin yağı az olan çeşitlerini tercih ediniz.

### BAHARATLI FAKAT TUZLU DEĞİL

Suçuk, peynir veya ekmek gibi gıda maddelerinin çoğunun içinde tuz vardır. Bu nedenle yemek pişirirken mümkün olduğunca tuz kullanmadan vazgeçiniz. Taze baharatlar yemek pişirmede tuz tasarrufuna yardım eder.

### AZ TALILAR

Şeker vücutta yağa dönüşür. Mümkün olduğunca seyrek tatlı yiyiniz.



Kaynak: Fond Gesundes Österreich/VKI

### DAHA ÇOK ARPALI MAMÜLLER

Arpalı mamüller posa ve beslenme sağlayıcı maddeler olarak kolayca vazgeçilemez bir besindir. Bundan dolayı bol bol müsli, kepekli ekmek, tahıllı gıdalar ve doğal pirinç yiyin.

### FAZLACA MEYVA, SEBZE VE PATETES

Meyve ve sebze günlük yemek listesinde eksik olmamalıdır. Onlar vücudunuza çok vitamin mineralleri ve posayı verirler. Günlük bir iki tane meyve ve bir porsiyon salata veya sebze yemeniz tavsiye edilir.

### DAHA AZ HAYVANI GIDA, DAHA AZ ET

Bitkisel kaynaklı protein kabuklu meyveler, patates veya tahıllar çok

değerlidir. Et haftada iki veya üç den fazla yemek masasına gelmemelidir.

### GÜNLÜK SÜT VE SÜT MAMÜLLERİ

Bunlar sağlıklı kemikler ve dişler için kalsiyum kaynaklarıdır. Fakat alışverişte az yağlı mamüllere dikkat ediniz.

### BİLİNÇLİ İÇME

Her gün 1,5 veya 2 litre sıvı içiniz. Alkollü ve şekerli içeceklerden sakınmalısınız. Susuzluğunuzu gidermek için en iyisi maden suyu, şekersiz meyve suları ve ilaç otları çayı veya su ile inceltilmiş meyve ve sebze suları kullanınız.

migrare çalışanları size zevkli ağız tadı bol yemek yemeyi ve çok sağlıklar temenni ederler !

# kısa ve öz

## migrare´de 2006 ÇALIŞMA YILI

Danışma alanında geçen senede 29.052 danışma hizmet verildi. 8.985 kişiye 20.954 defa danışma hizmeti sunuldu. Bu kişiler şu alanlarda danışma hizmetinden faydalandılar: Yasalar ve yönetmelikler, mali ve emeklilik konularında, iş hukuku, ev ve aile ile ilgili konularda. Projelerimiz için hem göçmenler hem de Avusturya vatandaşları önemli hedef grublarıdır.

Projelerin içeriği bu iki grubun ihtiyaçlarına göre ayarlanır.

### EGO

#### *kadınlar projesi*

Göçmenler için şu konularda seminerler sunuldu: Güç hayat koşulları, eğitim, çocuk yetiştirme ...

### Touch Screen

#### *bilgilendirme sistemi*

Çeşitli konular hakkında merkezimizin bekleme salonunda bilgilendirme sistemi (eğitim, iş, kadınlar, yasalar, emeklilik, sağlık )

### Anlamaya gel seminerleri

Günlük işlerinde göç ve entegrasyon konularıyla ilişkisi olan şahıslar ve gruplar için

### EXACT

*Göçmenler için Implacment vakfi* (VFO ile işbirliği) profesyonel personal arama ve göçmen kökenli gelecekteki çalışanların iş yeri eğitimi ve

eğitim geliştirilmesi

### Linz 2009

migrare Linz 2009 Avrupa Kültür Başkenti GmbH ye iki kültür projesiyle başvuru yaptı.

### Seminerler

Çeşitli kuruluşların, kurumların ve makamların daveti üzerine çalışanlarımız göç ve entegrasyon konularında bilgiler verdiler.



## GENÇLİK PROJESİ multiCOOLtour

Mart sonunda 14 ve 18 yaşları arasındaki gençler için „içme ve bağımlılık“ konusu hakkında gelecek seminer yapılıyor. Pro mento bağımlılık hakkında bilgilendirme enstitüsünün bir çalışanı bir çok aktiviteler ve oyunlarla yasal ve yasa ya aykırı uyuşturucular konusunu gençlerle birlikte işleyecek. Seminar parasızdır. Seminar tarihleri :

29.03.2007, saat 17:30-20:30  
ve 30.03.2007, saat 15:00 –18:00  
ÖGJ Gençlik merkezi Enjoy de  
(Edelbacherstrape 1,4020 Linz )

Kayıtlar en geç 21. Mart 2007 ye kadar Sefa Yetkin ( sefa.yetkin@migration.at, Tel. 070/667363-24 veya bayan

Michaela Stoiber´e (michaela.stoiber@migration.at, Tel. 070/667363-18)

## YUKARI AVUSTURYA İÇİN OTURUM İZİNİ KONTENJANI

8. Mart 2007 de yerleşim genelgesi-ne göre yeni 2007 vize kontenjanları yürürlüğe girdi.

Buna göre bu yıl Avusturya´ya 6.500 kişi gelebilecek. Yukarı Avusturya için kontenjanlar şu şekilde dağıtılıyor: Kilit iş gücü ve kilit iş gücü olanların aile bireyleri için 150 tane kontenjan, işveren kilit iş gücü için 10 tane kontenjan, aile birleşimi için 470 kontenjan, privat olarak oturacak olanlar için (çalışma hakkı olmaksızın) 10 kişilik kontenjan ve serbest dolaşım için 15 kişilik kontenjan. Bir yerleşim izni sahibi olanların aile fertlerinin oturma izinlerinin değiştirilmesi için 10 kişilik kontenjan öngörüldü.

Bu kontenjanların Yukarı Avusturya´daki diğer vize dairelerine dağıtılması Yukarı Avusturya Eyalet Hükümeti tarafından yapılıyor.

## İŞE GİDİŞ GELİŞ BİLETİ

İşe gidiş geliş bileti LINZ AG hatlarının firmalar ve kuruluşlar için LINZ AG LINIEN bütün toplu taşıma araçlarını (Pöstlingberg hattı hariç) uygun fiyatla kullanmak için yeni bir üründür. İşe gidiş geliş biletinin verdiği imkanlar: Bir yıl LINZ AG LINIEN´nin bütün toplu taşıma araçlarını kullanma (Pöstlingberg-bahn hariç), hafta sonlarında ve bayram tatillerinde 15 yaş altında dört çocuk ve bir yetişkini birlikte parasız götürebilir, AST-seferlerinde indirim (Toplama-Taksi ) ve Sixt araba kiralama indirim.



Şayet „direkt“ in ücretsiz olarak adresinize gönderilmesini istiyorsanız, yandaki kuponu okunaklı ve eksiksiz doldurarak gönderiniz

Evet, ben „direkt“ in ücretsiz olarak adresime gönderilmesini istiyorum.

„direkt“ i aşağıdaki dilde istiyorum (uygun olanı işaretleyiniz)

Almança Türkçe  
Boşnakca, Hırvatça, Sırpça

İsim.....

Adres.....

.....

Lütfen  
€ 0,75 pul  
yapıştırınız

„direkt“  
migrare  
Zentrum für MigrantInnen OÖ  
Humboldtstraße 49/1  
4020 Linz

# migrare´DE YAŞAM- VE SOSYAL DANIŞMA HİZMETİ

migrare beş yıldır göçmenler için yaşam-ve sosyal danışma hizmeti sunuyor. Bu zaman içinde yüzlerce göçmen sorunlarıyla güvenerek bize başvurdular ve bizden tavsiyeler ve yardım aldılar.

Verilen bu danışma hizmetinden faydalanmak isteyenler doktorların, çeşitli hastahanelerin sosyal danışmanların özellikle Landesnervenklinik Wagner-Jauregg hastahanesinin tavsiyesi üzerine bize geliyorlar. Hastahanedan taburcu edildikten sonra onlara kendi dillerinde konuşmalar tavsiye ediliyor.

Uzmanlıklarına rağmen onların çok kültürlü alanda ana dilde danışma hizmetleri olmadığı için diğer danışma büroları da ve sosyal danışma kuruluşları onları bize gönderiyorlar. migrare gelecekte de kadınlar, erkekler, gençler ve çiftler için danışma, eşlik etme, görüşme ve danış hizmeti sunacak.

Bireysel sorunları, eş sorunları, çocuk yetiştirme sorunları olan, göç kaynaklı şikayetleri hisseden, şiddet veya cinsel kötü muamele yaşamış insanlar güvenli bir ortam içinde sorunlarını konuşup görüşebilirler ve danışmanlarla birlikte çözümler arayıp bulabilirler.

Bu hizmetten faydalanmak isteyenler ne üzerine konuşacaklarını, neyi değiştirmek ve geliştirmek istediklerini kendileri belirlerler.

Danışma parasız ve gizlidir, fakat elemanımız diplomalı Hayat ve Sosyal Danışman bayan Miladinka Dujakovic den telefonla 0732- 667363-12 nolu telefondan randevu alınması önemlidir. Danışma için sadece böyle yeterli zaman ve sukunet sağlanmış olur.

Daha fazla bilgileri <http://www.migration.at> internet sayfamızda da bulabilirsiniz.



EGO Projesi için verilen ödül töreninde: migrare çalışanları (soldan sağa) Mag. Michaela Stoiber, Miladinka Dujaković ve Gabriella Kovács

## EGO PROJESİ

migrare hayat ve sosyal danışma kapsamında grup danışmaları da sunduğundan 2006 da proje bölümünün büyük desteği ve katkılarıyla kadınlar için bir proje hazırlandı ve yaşama geçirildi. EGO – KADINLAR SAĞLIKLI İYİMSERLİK İÇİN ENERJİ TOPLUYORLAR adlı proje göçmen kadınlara hitap etti.

Hayat ve sosyal danışma hizmetini almaya gelenlerin büyük çoğunluğu kadınlardır. Günümüzde onlar sıkça çok yönlü sıkıntılara maruz kalıyorlar: Meslek, aile, toplumsal talepler bunlardan sadece bir kaçı. Bütün kültürlerde partner ilişkisi, meslek hayatı, doğum, bir aile kurma gibi konular kadınları için tipik yaşam aşamalarını teşkil ederler. Bir veya başka bir beklenmedik olay, ölüm, kayıp, hastalık, ayrılık gibi olduğunda, onlar sık olarak zorlanırlar ve profesyonel yardımsız bir çok olayda sorunların altından

kalkamazlar. Göçmenler de istisna dışı değillerdirler. Bu kadınların ek olarak üstesinden gelmesi gereken işleri vardır: Yabancı bir ülkede yaşam sürmek ve onu şekillendirmek, yeni bir dil öğrenmek, başka yeni bir kültürü tanımak ve onu da yaşamak. Bunun dışında çok göçmen çeşitli nedenlerden dolayı bitirdikleri eğitimlere uygun mesleklerini Avusturya´da yapamamaktadırlar,

Bütün bu üstesinden gelinmesi gerekenler ve daha bir çok diğerleri entegrasyonun uzun süren yolu üzerinde sıkça insanı tökezleten taşlardır. Bu nedenle EGO projesi yaşama geçirildi. EGO projesi 2006 da yapıldı ve kadınlara seminerler şeklinde güven havasında tercümen eşliğinde özel danışma sunuldu. Katılımcılar proje esnasında toplantı konularını kendileri belirlediler. Kadınlar arasında bilgi alış verişini desteklendi. Ocak 2007 de EGO projesi SPÖ kadınları tarafından bir ödülle ödüllendirildi.

Kaynak: migrare

ÖGB-Info Nr. 13/2007 ZINr: GZ02Z033978M  
P. b. b. Verlagspostamt 4020  
Medieninhaber und Herausgeber:  
ÖGB Landesorganisation OÖ  
Redaktion, Layout und  
für den Inhalt verantwortlich:  
migrare - Zentrum für MigrantInnen OÖ,  
Humboldtstraße 49/1, 4020 Linz  
DVR Nr. 2110444  
türkisch