



# TÜED

## TÜRKİYE EMEKLİLER DERNEĞİ

AYLIK HABER BÜLTENİ

YIL: 13 SAYI: 156 KASIM 2015

## GENEL YÖNETİM KURULU ÜYELERİMİZ TOK BAŞKAN YARDIMCISI SAMİ ER'İN KONUSU OLDULAR



*Genel Başkan Yardımcımız Gazi Aykırı, Genel Sekreterimiz Recep Orhan, Genel Mali Sekreterimiz Ömer Kurnaz, Genel Eğitim ve Teşkilatlandırma Sekreterimiz Arif Yıldız; TOK Başkan Yardımcısı Sami Er'i makamında ziyaret ettiler. Ziyarete emekliye ucuz konut projemizdeki gelişmelerde erlendirildi...*

Ziyarete evsahipliği yapan Bakanlık Toplu Konut Dairesi Başkan Yardımcısı Sami Er, emeklilerin ucuz konut imkanından yararlanabilmesi için otuzun üzerinde ilde eğitim çalışmalarının sürdürülmesini, bulunan arsalar üzerinde ön çalışmaların başlatıldığını ifade etti. Uygun olan her fırsatın değerlendirileceğini de belirten Er, projenin emeklilerimiz ve ülkemiz için tarihi bir atılım olduğunu da altını çizdi.

## 64. HÜKÜMET PROGRAMI VE EMEKLİLERİN BEKLENTİLERİ

BAŞ YAZI

1 Kasım 2015 genel seçimleri ile Ak Parti yeniden iktidar oldu ve 64. Hükümet Programı, 25 Kasım 2015 tarihinde TBMM'de okunmuştur.

Hükümet Programına genel hatlarıyla bakıldığında; seçim bildirgesinde yer alan taahhütlerden oluşmuştur. 64. Hükümet Programında; sosyal devlet uygulamalarına geniş yer verileceği belirtilmiştir, ekonomik, sosyal ve hukuksal alanda iyileştirmelere gidileceği öngörülmüştür ve geçmiş dönemlere kıyasla emeklilere daha geniş yer verilmektedir.



**Kazım ERGÜN**  
Genel Başkan

Devamı 3. sayfada

# 24 Kasım Öğretmenler Günü'nde Emekli Öğretmenlerimize ve Minik Öğrencilere sürprizler yaptık



Türkiye Emekliler Derneği, Emekli Öğretmenler Derneği, Ziggurat Derneği ve Özel Beysukent Koleji biraraya gelerek; 24 Kasım Öğretmenler Günü'nünde ilgi çekici bir etkinlik imza attı. Emekli öğretmenlerimizi Özel Beysukent Koleji'ne götüren kuruluşlar, burada öğretmenlerimizi yıllar sonra derslere soktu. Minik öğrencilerin aklın bakışları arasında derslere giren öğretmenlerimizin heyecanları da gözlemlenirken okunuyordu.

Etkinliğe Genel Başkanımız Kazım Ergün ile emekli öğretmen olan E. Nimet Ergün de katıldılar. Burada bir konuşma yapan Genel Başkanımız Kazım Ergün; "21 Ekim 2015 tarihinde yapılan kongremize Başkanımız Sayın Davutoğlu da katılarak, gençlerle emeklileri bir araya getiren projelere imza atmamızın arzuladığını ifade etti. Derneğimiz bu konuda gereken hassasiyeti kurulduğundan beri olan 16 Kasım 1970 tarihinden buyana göstermektedir. Bu yanımla da gurur duyuyoruz. Bir başkan gurur kaynağı da öğretmenlerimizdir. Emekli öğretmenlerimizle de, halen bu görevi sürdüren öğretmenlerimizle de gurur duyuyoruz. Ülkemizin geleceğinin ellerinde ekileniyor. Onlara minnet borçluyuz" dedi.

Etkinliğe Genel Başkan Yardımcımız Gazi Aykırı ile Genel Etkinlik ve Teşkilatlandırma Sekreterimiz Arif Yıldız da katıldılar.



Emekli öğretmenlerimizle gün sonunda Hamamönü M. Akif Ersoy Edebiyat Müzesi ve kütüphanesini gezdik.





**Kazım ERGÜN**  
Genel Başkan

## 64. HÜKÜMET PROGRAMI VE EMEKLİLERİN BEKLENTİLERİ

Sayın Bakan Prof. Dr. Ahmet Davutoğlu'nun, Türkiye Emekliler Derneği 21. Genel Kurulu'na katılarak onurlandırılması ve emeklisine sahip çıkmayan hiçbir toplumun geleceğinin aydınlık olmayacağına dikkat çekmesi, bizleri mutlu etmiştir.

Emekli aylıklarının iyileştirilmesi için çalışacaklarını, Türkiye Emekliler Derneği'nin büyük bir projesi olan TOK ile emeklilerin ev sahibi olmaları için talimat verdiklerini belirten Bakan Prof. Dr. Ahmet Davutoğlu, yılda en az 300 lira emeklilere promosyon verileceğini müjdelemiştir. Sayın Bakan'a, emekliler adına teşekkür ediyorum.

2016 itibarıyla emeklilere yılda 1200 lira ilave bir artırım yapılacak olması, 630 bin emekliyi ilgilendiren sosyal güvenlik destek priminin kaldırılmasını, emeklilere yönelik önemli katkılar olarak değerlendiriyoruz.

Bir iyiyi açan emeklilerden kesilen sosyal güvenlik destek priminin kaldırılması, emekli aylıklarında emekli öngören intibakın yapılması, sağlık hizmetlerinde emeklilerden alınan her türlü katkının kaldırılması ve insanca yaşamaya yetecek bir aylığın ödenmesi konusunda Türkiye Emekliler Derneği yoğun bir mücadele vermiştir.

Genel Seçimler öncesinde Türkiye Emekliler Derneği, taleplerini siyasi partiler ve kamuoyu ile paylaşmıştır. Türkiye Emekliler Derneği, emeklilerin en büyük örgütlü bir gücü olarak görülmektedir. Taleplerimizi seçim bildirgelerinde de iletmiş, emeklilere verilen bir değer olarak görüyoruz.

Bazı taleplerimizin yerine getirilmesinden dolayı, emeklilere teşekkür ediyoruz.

Gerçekten emeklilerin önemli sorunları ve beklentileri var. Bunların başında emekli aylıklarının hesaplanması gelmekte ve giderek emeklilikten uzaklaşan bir sistemin olması, mutlaka düzeltilmesi gereken bir uygulama olarak görülmelidir.

1 Ekim 2008 itibarıyla uygulanan ve 5510 sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu'nun en önemli parametresi olan aylıkların hesaplanmasında yaşanan düzeltmelere bir çözüm bulunmalıdır. 2008 sonrasındaki aylık bakiye kararlarını herkesin iyi değerlendirmesini ve üzerinde çalışmasını öneriyorum. Bazı kararlar, adaletsizlikten dolayı bakımdan iyi incelenmeli, emeklilik esas alan ve sistemde sigortalı olarak çalışmayı özendirilen yeni bir aylık hesaplanma getirilmelidir.

Sosyal güvenlik sistemi, sosyal devletin en kapsamlı uygulamasıdır. Sosyal güvenliğin emeklilik temel aldığı evrensel sözleşmelerde temel kriter olarak görülmüştü ve her ülkenin bu durumu dikkate alması tavsiye edilmiştir. Ülkemizin de onayladığı sosyal güvenlikle ilgili 102 sayılı ILO Sözleşmesi de, emeklilik esas almıştır.

Sonuç olarak, var olan uygulamalar kapsamlı olarak incelenmeli, sorunlara çözüm aranırken, dönem farkına bakılmadan prim kazançları ve prim ödeme gün sayıları aynı olanların aylıklarında emeklilik sağlanmalıdır.

## 64. HÜKÜMET PROGRAMI'NDA EMEKLİLERİN ÇİN NELER VAR?

- Emeklilik hizmetlerini etkinleştireceğiz.

Düyük düzeyde maaş alan emeklilerimizin gelir seviyesini alacağımız tedbirlerle yükselteceğiz. Bu çerçevede; Temmuz ayında emekli maaşlarına rutin olarak yaptığımız artıktan sonra maaşı 1.000 liranın altında kalan SSK ve Bağ-Kur emeklilerimize seyyanen 100 lira zam yaptık. Maaşı 1.000 lira ile 1.100 lira arasında olan emeklilerin maaşını da 1.100 liraya tamamladık. Bu artıktan emeklilerimizin yaklaşık yüzde 55'inin istifade etmesini sağladık. Tüm emeklilerimize de önümüzdeki dönemde yıllık ilave 1.200 TL vereceğiz.

Ticari faaliyette bulunan emeklilerimizden kesilen ayda yüzde 15 oranında Sosyal Güvenlik Destek Primi'ni yüzde 10'a indirdik. 630 binden fazla emeklimizin yararlandığı bu düzenlemeyle emeklilerimizin aylıklarına ortalama en az 50 liralık ayrıca bir artı sağladık. Yüzde 15'ten yüzde 10'a indirdiğimiz Bağ-Kur Sigortalısı olan esnafımızın emekli aylıklarından kesilen Sosyal Güvenlik Destek Primi Kesintisi'ni önümüzdeki dönemde tamamen kaldıracağız. (sf. 65-66)

- Muhtarlarımızın 950 TL olan maaşını 1.300 TL'ye yükselteceğiz. (sf. 66)

65 yaş aylığı alan yaşlılarımızın kimin yanında yaşarsa yaşın kesinti olmadan maaşını almasını

sağlayacağız. (sf. 66)

- Astsubay emeklilerinin 2003 öncesi ve sonrası oluşan farkın kapatılmasına yönelik intibakları sağlanacaktır. (sf. 66)

- TOK eliyle emeklileri uygun koşullarla konut sahibi yapacağız. (sf. 67)

- Sektörel katkısının yanı sıra ülkemizdeki tasarruflu emeklilerin de güçlendireceğini öngördüğümüz tamamlayıcı emeklilik tasarruflarını destekleyeceğiz. (sf. 67)

- Bireysel emeklilik sisteminde kesinti oranlarını uluslararası düzeylere yaklaştıracağız ve sistemde "otomatik katılım sistemi" pilot çalışması yapacağız. Hayat sigortalarının ve uzun süreli (bir yılı aşkın) özel sağlık sigortalarının geliştirilmesini sağlayacağız. (sf. 84)

- Türkiye'den borçlanarak emekli olan yurtdışındaki emeklilerin buldukları ülkelerde yarı zamanlı çalışabilmeleri için ikili anlaşmalarımız çerçevesinde gerekli çalışmaları yapacağız. (sf. 153)



# SOSYAL YARDIMLAR



**Gazi  
AYKIRI**

**Genel  
Başkan Yardımcısı  
-  
Kayseri  
ube  
Başkanı**

[www.tuedkayseri.org.tr](http://www.tuedkayseri.org.tr)

Sosyal güvenlik, temel bir insan hakkı olup, devletin yürütmekle yükümlü olduğu bir politikadır. Bu açıdan sosyal güvenlik, birbirini bütünleyen sosyal sigorta, sosyal yardım ve sosyal hizmetlerden oluşmaktadır. Özellikle Avrupa Birliği üyesi ülkelerde sosyal yardımlar geniş bir uygulama alanı bulmuş, etkin bir maliye politikası olarak görülmüştür.

Dokuz sigorta kolundan oluşan sosyal güvenliğin normları ILO'nun 102 sayılı Sözleşmesi ile düzenlenmiştir. Türkiye, 102 sayılı ILO Sözleşmesini 1974 yılında onaylamış olmasına rağmen, sekiz sigorta kolunu iç hukuk mevzuatına yansıtmış, yalnızca aile yardımı sigortasını iç hukuk mevzuatına kazandırmıştı. Sosyal yardımların yürütümünde önemli bir eksiklik olarak görülmüştür.

2011 yılında 633 Sayılı Kanun Hükmünde Kararname ile kurulan Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, primsiz ödemeler olarak nitelenen bir dizi sosyal yardım sağlamaktadır. Kadın, erkek, genç, yaşlı, çocuk, engellileri kapsayan değişik adlar altında aynı ve nakdi ödemelerin yapılması ve dezavantajlı kesimlerin korunması amaçlanmıştır.

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Sosyal Yardımlar Genel Müdürlüğü Sosyal yardım faaliyetlerini 81 il ve 973 ilçede vali ve kaymakam başkanlığında oluşturulmuş Sosyal Yardımlar ve Dayanım Vakıfları aracılığıyla yürütmektedir.

633 sayılı Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmünde Kararnamenin (KHK) 33 üncü maddesinde düzenlenen Sosyal Yardımlar Bilgi Sistemi Veri Tabanı ile 30 milyon kişinin ve 8 milyon hanenin sosyo-ekonomik durumlarına ilişkin veriler kayıt altına alınmıştır.

Ülkemizde sosyal yardımlar, genel yardımlar ve primsiz ödemeler olarak sınıflandırılabilir. Bunlardan genel yardımlar kamuda yer alan muhtelif kuruluşlar tarafından yerine getirilmektedir. Genel yardımlar Sosyal Yardımlar ve Dayanım Genel Müdürlüğü, Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu, Vakıflar Genel Müdürlüğü ve Belediyeler tarafından yürütülmektedir. Sosyal Yardımlar ve Dayanım Genel Müdürlüğü tarafından gerçekleştirilen sosyal yardımların büyük çoğunluğu artırımlı nakit transferlerinden oluşmakta, genellikle eğitim ve sağlık temelli yardımlar olarak uygulanmaktadır.

Primsiz ödemelerin dayanağı ise, 2022 sayılı 65 Yaşını Doldurma, Muhtaç, Güçsüz ve Kimsesiz Türk Vatandaşlarına Aylık Bağlanması Hakkında Kanun'dur. Bu Kanun ile 65 yaş üstünde yer alanlara, 65 yaşından büyük bakıma muhtaç özürlülere, %49-69 arasında özürlülüğü bulunanlara, %70 üzerinde özürlülüğü bulunan bakıma muhtaç özürlülere ve özürlü yakınlarına bazı artılar altında aylık bağlanmaktadır.

3294 sayılı Sosyal Yardımlar ve Dayanım Teşvik Fonu Kanununun 4 üncü ve Fon Yönetmeliğinin 5 inci maddesinde Fonun gelirleri, kanun ve kararnamelerle kurulu bulunan ve kurulacak olan Fonlardan Bakanlar Kurulu kararıyla %10'a kadar aktarılacak tutarlardan, bütçeye konulacak ödenekten, Trafik Para Cezaları hasılatının yarısından, Radyo ve Televizyon Üst Kurulu reklam gelirleri hasılatından aktarılacak %15'lik tutardan, her nevi bakiye ve yardımlar ile diğer gelirler olarak sıralanmış, ayrıca 4842 sayılı Kanunun 38 inci maddesinde de Gelir ve Kurumlar Vergisi tahsilat toplamının %2,8'nin Fona aktarılacağı hükmü yer almıştır.

## EMEKLİLERİN BEKLENTİLERİ

2015 yılı genel seçimler öncesinde emekliler gündemin belirlenmesinde önemli bir yer tutmuş, sosyal güvenlik haklarına yönelik olarak önemli değişikliklerin yapılacağına ilişkin hedefler öngörülmüştür.

2016 itibarıyla emeklilere yönelik seyyanen 100 lira iyileştirilmesinin yapılması, bir işyeri açan emeklilerden alınan sosyal güvenlik destek priminin kaldırılması, emekliler adına olumlu gelişmelerdir.

Bu tür iyileştirmelere rağmen, emekli aylıklarının insanca yaşamaya yetmediği gerçeği ile de karşı karşıyayız. Emekli aylıkları arasında var olan farklılıklar, norm ve standart birliğini bozduğundan, esaslı çözümler getirilmelidir.

Her şeyden önce, emekli aylıklarının hesaplanmasında uygulanan karma sistem yerine tek bir kriter getirilmeli, çalışılan dönemler bir bütün olarak ele alınmalıdır. Prim kazancı ve prim ödeme gün sayısı etkilenenlerin aylıklarındaki farklılıklara son verilmelidir.

Birden önemli uygulama ise, aylıklara yapılan artırımlardır. 5510 sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu'nun 55. maddesi ile altı aylık tıfıl oranına göre emekli aylıklarına yapılan artırımlar, aylıkları düşük kalan büyük kitleyi mağdur eden bir uygulamaya dönüşmüştür. Bu nedenle, gelir ve aylıkların artırımları ile ilgili olarak sistem değişikliğine gidilmeli, seyyanen artırımlar ile birlikte emeklilere refahtan pay verilmelidir.

Emekliler arasında ayrım öngören uygulamalara da son verilmelidir. Örneğin, kamu

çalışanlarının toplu sözleşmesiyle elde edilen haklar, aynı şekilde memur emeklilerine yansıtılmaktadır. Emekliler arasında ayrım olmaması için, Emekli Sandığı emeklilerine verilen artırımlar, SSK ve Bağ-Kur emeklilerine yapılan artırımların üzerinde ise, aradaki fark SSK ve Bağ-Kur emeklilerine de yansıtılmalıdır.

1 Ekim 2008 sonrası oluşan emekli aylıklarındaki emsalsizlikler, yeni dönemde ele alınması gereken sorunların başında gelmektedir. Hiçbir sistem, çalışılan süresi uzadıkça emekli aylıklarının düşmesini öngörmemelidir. Bu yönüyle 5510 sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu'nun aksayan ve etkisiz öngörmeyen maddeleri yeniden ele alınmalı, emekli aylıklarının hesaplanmasında hakkaniyetli çözümler getirilmelidir.

Emekli aylığına hak kazanma koşullarının değişmesi ve özellikle de prim ödeme gün sayısı ve yaşın yükselmesi karşısında, emekli aylıklarının giderek azalmasının izahını hiç kimse yapamamaktadır. Bu uygulama, büyük bir mağduriyet getirmekte ve sosyal güvenliğin etkinliğini ilkesine aykırı bir sistem olarak değerlendirilmektedir.

Bilimsel çalışmalarda en fazla eleştirilen bu konuda yapılmaktadır. Ülkeyi yöneten siyasi iktidarın bu gerçeğe dikkate alınarak, sosyal devletin en kapsamlı uygulaması ve gelecek güvencesi olan sosyal güvenliğin adil bir yere oturması için çaba göstermeli ve sorunlara çözüm getirmelidir.



**Ömer KURNAZ  
Genel Mali  
Sekreter**

**Tarsus  
ube Başkanı**

[www.tuedtarsus.org.tr](http://www.tuedtarsus.org.tr)

# Kayseri'de Toplu Konut Atan

*Genel Başkan Yardımcımız ve Kayseriube Başkanımız Gazi Aykırı, Kayseri Ülker Gazetesi'ne verdiği röportajda; Bakan Davuto lu'nun 21. Ola an Genel Kurulumuzda yaptığı konu masının ardından TOK konut faaliyetlerinin hızlandığını belirterek unları söyledi;*

"Hergün 400-500 arası üye müracaatı aldığımız ifade ederek, sayın Bakanımız'ın emeklilerimize ev müjdesini vermesinin ardından derneğimizde büyük bir yoğunluk yaşandı. Toki için ise kayıtlı olan 20 bin üyemizde yoğun bir talep gösterdiler. Bizde bu talepleri, beklentileri karşısız bırakmak istemiyoruz. Bizim tek amacımız bütün emeklilerimizi ev sahibi yapmak. Şu ana kadar 2 bine yakın yeni üye kaydı yaptık, 2 bin konut talebimiz oldu ancak defterdarlık tarafından 2 bin 500'e çıkarılması talebimizi ilettiler. Emeklilerimiz ve biz yaşanan gelişmelerden çok mutluyuz."



AYKIRI: Emeklilerimiz ve biz yaşanan gelişmelerden çok mutluyuz.

## Kırıkkale ubemiz de Arsasını Buldu



**TOK ile yürütülen "Emekliye Ucuz Konut" projesinde müjdeli bir haber de Kırıkkale'den geldi.**

Kırıkkale ubemiz Başkanımız Zekeriya Aytekin, emekliye ucuz konut çalışmalarının hızla sürdüğünü belirterek, bir an önce emeklilerimizin ev sahibi olabilmesi için gerekli girişimleri başlattıklarını ve bu girişimlere olumlu yanıt geldiğini belirtti. Aytekin, Kırıkkale Belediye Başkanlığı'nca mülkiyeti Maliye Hazinesine ait olan Yuva Mahallesi'nde 119 Bin 952 metrekare arazinin kendilerine önerildiğini belirterek, "Tokî'nin burada emeklilerimize ucuz konut üretebilmesi için sözkonusu arazinin TOK Başkanlığı'na devredilmesi talebinde bulunduk. Devir işlemi gerçekleştikten sonra burada emeklilerimiz için uygun arazilerle konut üretilecek" dedi.

## SAĞLIK SEMİNERLERİMİZ DEVAM EDİYOR...



*Derneğimiz tarafından düzenlenen sağlık seminerlerinin 8'incisi Genel Merkezimizde Ankara, Çankaya ve Sincan ubelerimizden üyelerimizin katılımıyla düzenlendi.*

Tando an MAGNET Tıp Merkezi doktorlarından Uzm. Dr. Aslı TURAN tarafından Derneğimiz Genel Merkezinde verilen seminerde "Diz Eklemi Hastalıkları Korunma ve Tedavi Yöntemleri" konusu iletildi. Diz rahatsızlıklarından korunmak için; "Fazla kilolardan kurtulun. Uygun olmayan sert, çok düz veya topuklu ayakkabılarla uzun yürüyüşler yapmayın. Bozuk yollarda, yokuş ve rampalı yollarda yürüyüş yapmayın. Dizlerde ağrı başlatacak kadar uzun yürümeyin, doğrudan egzersizleri öğrenin. Uzun süre çömelmeyin. Enerji varsa merdiven çıkmayın" uyarılarında bulunan Turan; sağlıklı beslenmeyi ve sigaradan uzak durmayı da tavsiyeledi.

# UCUZ KONUT Ç N ESKİ EHR ÜBEM ZE 4 B N BA VURU



*Geçtiğimiz günlerde adeta başvuruların akınına yaandı. Eski ehir übemiz yeni kayıtlar içinde gereken hazırlıklara başladı.*

Bugüne kadar düşük taksitli konutlardan alabilmek için derneğe 2bin 700 yeni üyenin kaydedildiğini belirten übe başkanımız Arif Duru "1300 eski üyemiz de konut imkanından yararlanabilmek için başvurularını yaptı. Bu güne kadar derneğimize

yapılan başvuru sayısı dört bin ki iye ula tı. Derneğimizin çalışmaları sonucu Valilik ve Milli Emlak müdürlüğü bünyesine Mamuca Mahallesi'nde 624 bin 571 metrekare arsa tahsis edildi. Başvuruların ardından Toplu Konut daresi tarafından Odunpazarı Kaymakamı'na talep formları gönderilecek. Ardından emeklilerimiz konut kuralarına katılmak için alacakları formları teslim edecek" dedi.

Eski ehir übe Başkanımız Duru, yeni başvuruların 9 Kasım tarihinde yapılacağını hatırlatarak yeni üye kayıtlarının da devam edeceğini söyledi.

## Emeklilerden TOK 'ye konut talebi ya ıyor

*Konutu olmayan der gelirli ve emekli kalmayacak sloganı ve hedefiyle yoluna devam eden TOK 'ye, ucuz konut talebi ya ıyor.*

Son olarak Türkiye Emekliler Derneği Çanakkale übemiz, Çanakkale'de yaşayan emeklilerin düşük taksitlerle ev sahibi olmaları için girişim başlattı. TÜED Çanakkale übe Başkanı Resul Uygun, "Kısa süre içinde sonuç alacağımızı ümit ediyoruz. Konut talebinde bulunan üyelerimizin taleplerini almaya başladık. Konut talebinde bulunmak isteyen emekliler übe başkanımızdan ayrıntılı bilgiyi edinebilirler" dedi.



### Emeklilerden TOKİ'ye konut talebi yağıyor

■ KONUTU olmayan der gelirli ve emekli kalmayacak sloganı ve hedefiyle yoluna devam eden TOKİ'ye, ucuz konut talebi yağıyor. Son olarak Türkiye Emekliler Derneği Çanakkale Şubesi, Çanakkale'de yaşayan emeklilerin düşük taksitlerle ev sahibi olmaları için girişim başlattı. TÜED Çanakkale Şube Başkanı Resul Uygun, "Kısa süre içinde sonuç alacağımızı ümit ediyoruz. Konut talebinde bulunan üyelerimizin taleplerini almaya başladık. Konut talebinde bulunmak isteyen emekliler şube başkanımızdan ayrıntılı bilgiyi edinebilirler" dedi.

## Karabük übemizden Fidan Kampanyası



"Emekliler Diksin Torunları Yesin" kampanyasında Karabük Valisi Orhan Alımlu ve İl Tarım Müdürümüzün destekleriyle üyelerimize fidan dağıtılacak. "Fidan almak isteyen emeklilerimizi derneğimize müracaat için bekliyoruz" diyen Karabük übe Başkanımız Celal Bulut, gelecek nesillere hem bir mesaj hem de afiyetle yiyecekleri meyveler bıraktıklarını belirterek, bundan sonra da bu kampanyayı geleneksel hale getireceklerini ifade etti.

## Konya übemizden konut projesi açıklaması



Konya Merhaba Gazetesi'ne röportaj veren Konya übe Başkanımız Gülhan Çalır, emeklilerin konut projemize yoğun ilgi gösterdiğini belirterek onları söyledi; "Biz Konya'da STK'ların en büyüğüüz. TOK ile ortak bir projemiz var. Önce Derneğimize başvuruyoruz, sonra başvuruları emeklilere konut yapılacak üzere TOK 'ye iletiyoruz. Aynı zamanda konut yapılacak arazilerini de valiliklerden ve kaymakamlıklardan biz istiyoruz. Yerel yönetimlerce emeklilerimiz için tespit edilen ve taleplerimize uygun olan bu araziler konut yapılması için TOK 'ye devrediliyor. Toplu konut süreci böylece başlıyor. Alt gelir düzeyindeki emeklilere hizmet vereceklerimiz için bizim kurallarımız farklı. 21 Ekim'de Sayın Bakanımız Genel Kurulumuza katılarak destek olacağını bildirdi. Biz de projemizi genel leterek sürdürüyoruz. Emeklimizden ilgi çok fazla. Topluluğumuzun küçük rakamlarla ev sahibi olacağı için mutluyuz" dedi.



# TOK Başkanı Ergün Turan toplu konut yapımı için Bartın'da

TURAN: "Önceli i ise hiç evi olmayan emeklilerimiz, hiç evi olmayan diyoruz ama köyde, bahçede evi var, ba ı var, veya atadan dededen kalmı hisseli bir dairesi var. Bunları ev sahibi olarak kabul etmiyoruz. Yani ehirdede üzerinde kat ittifaklı bir daire olmaması, ev sahibi olmaması anlamına geliyor."

TOK Başkanımız Ergün Turan Bartın ube Ba kanımız Ali Kalaycı ile birlikte Bartın Valisi Seyfettin Azizo lu'nu ziyaret etti. Ziyarete Ak Parti Bartın Milletvekili Yılmaz Tunç da hazır bulundular.

Ziyaret sonunda açıklamalarda bulunan Turan; "Ba bakanımızın ve Cumhurbaşkanımızın bizlerden 1,5 yıl önce; özellikle ev sahibi olmayan insanımızın ev sahibi olması yönünde istekleri vardı. Emekli vatandaşlarımıza yönelik alınan bu karar çok yerinde bir karardır. Devletin en önemli görevi barınma ve ya am hakkıdır. Bunun kar ılanması gerekir, Batman'da emeklilerimize yönelik konutlarımızı teslim ettik. n allah Bartın, Karabük ve Kastamonu'da da emeklilerimize yönelik konutlarımızı yapacağız" dedi. Konu masına "Bartın'da emeklilerimizin talepleri vardı, sayın valimizin makamında Türkiye Emekliler Derne i Bartın ube Ba kanımız Kalaycı ile görüştük. Bize gösterilen 3 tane alan var, bu alanlara yeni bir ehirdeme planı yapalım istiyoruz, okulları olan, meydanı olan yeni bir konsept. Önceli i ise hiç evi olmayan emeklilerimiz, hiç evi olmayan diyoruz ama köyde, bahçede evi var, ba ı var, veya atadan dededen kalmı hisseli bir dairesi var. Bunları ev sahibi olarak kabul etmiyoruz. Yani ehirdede üzerinde kat ittifaklı bir daire olmaması, ev sahibi olmaması anlamına geliyor. Arazileri gördükten sonra onaylarsak Bartın'daki emeklilerimizin ve dar gelirlilerimizin taleplerini kar ılayacağız" dedi.



## Tokat ubemizden Toplu Konut Açıklaması

*Ba bakanlık Toplu Konut daresi Ba kanlı ı ba ta emekliler olmak üzere dü ük gelirliler için 250 lira taksitle satı a sunması beklenen konutlara vatandaşlar ilgi gösteriyor.*

Tokat'ta konut sahibi olmak isteyen emekliler üye kaydı yaptırmak istedikleri dernek binasında yoğunluk oldu.

Türkiye Emekliler Derne i (TÜED) Tokat ubemize 15 günde 1500 emekli müracaatta bulundu. Türkiye Emekliler Derne i Tokat ube Ba kanımız Kadir Erüre, 21 Ekim'de Türkiye Emekliler Deme i'nin yapımı oldu u kongrede Ba bakan Ahmet Davuto lu'nun evi olmayan emeklilerimize TOK kanalıyla konut yaptırmaya söz verdi ini söyledi. Tokat halkı bunu televizyonlardan duyarak derneklerine üye olmak için müracaata başladı mı ifade ederek Erüre, " u anda biz derne imize üye müracaatı yapıyoruz. Ne kadar müracaat yapmışsak biz o sayıyı TOK 'ye bildirece iz. TOK de gelip Tokat'ta konut yapımına başlayacaktır. Resmi yazı malarımız bitti. Sadece biz TOK 'nin gelmesini bekliyoruz" dedi. Ba kan Eryürek TOK 'nin iki projesi oldu unu ifade ederek, Ba kan Eryürek, TOK 'nin iki projesi oldu unu ifade ederek, "Birisi kendi adına yapımı oldu u binalardan yüzde 25'ini emekliye kurayla dağıtacak. Birde talep örgütlenmesi yöntemiyle evi olmayan emeklilere yapılacak. Daireler 2+1 ve 3+1 ekillde yapılacak. 2+1 lerin ödemesi aylık 240 TL, 3+1 ler ise 340 TL olarak ödenecek. u anda TOK 'nin ne zaman gelece ini bekliyoruz" diye konu tu.

Derne imizin ülke gündemine getirdi i emekliye toplu konut projesinin yankıları tüm yurttan sürüyor...

# E T M VE KÜLTÜR YAYINLARIMIZ YO UN LG ÇEK YOR...

Prof. Dr. Gülgün Ersoy ve Yrd. Doç. Dr. Günay Eskici tarafından kaleme alınan ve Derneğimiz Eitim ve Kültür Serisi'nde üyelerimizin ilgisine sunulan eser, üyelerimizden ve kamuoyundan yoğun ilgi gördü. İşte o çalıcı madan; sağlıklı yaşlanma sırları:

## YAŞLANMA SÜRECİNDE EGZERSİZİN NETKİLERİ ...

Sağlıklı aktif bir yaşlanma için, düzenli egzersiz çok önemlidir. İleri yaşlarda fiziki yetenek e ik dereye yaklaştıkça, minimal azalmalar bile, sandalyeden kalkmak gibi günlük aktiviteleri olumsuz yönde etkilemektedir. Eklenen bir hastalık ata 1, daha

önceden sağlıklı olan bir yaşı tamamen bağımlı ve hareketsiz yapabilmektedir. Bu gibi istenmedik olayları önlemenin yolu, düzenli yapılan egzersizlerdir. Çok ileri yaşlarda da düzenli fiziksel aktivite ile fiziki yetenek artırılabilir.

Toplum içindeki yaşlı nüfusun oranı giderek artmakta ve ki ileride daha sağlıklı, kaliteli ve uzun bir yaşam arayışı içine girmektedir. Bu amaçla, beslenme ve fiziksel aktivitenin önemi gündeme gelmektedir.

Yaşlılarda sağlıklı yaşamak ve aktif yaşam tarzını sürdürmek için, fiziksel aktivite ve egzersizin önemi daha iyi anlaşılmaktadır. Egzersizin vücutta yaşla ilgili de etkileri engellemede etkili oldu bulunmuştur. Bu bulgular; egzersizin vücut bile imini geliştirdiğini, kas kuvvetini, düşümleri, kronik hastalık risklerini, depresyonu azalttığını ve yaşam kalitesini artırdığını ve yaşam süresini uzattığını göstermektedir. Ancak, "bu pozitif etkileri kazanmak için; ne tip ve ne kadar egzersiz yapılmalıdır?" sorusu önemlidir. Egzersiz reçetesi; ki inin kalp damar ve kas iskelet sistemine uygun ve özel olmalıdır. Aerobik ve kuvvet egzersizleri yararları kanıtlanmış olan, ekonomik ve düşük riskli aktivitelerdir. Yürümeye, koşmaya, bisiklete binme, yüzme gibi aerobik egzersizler, ağırlık taşıma gibi kuvvet egzersizleri uygun iddet ve sürede, ısınma ve soğuma egzersizleri ile birlikte yapılırsa, yaşlılarda sağlıklı yaşamaya katkıları bulunmaktadır.

Egzersizin yararları büyük ölçüde kabul edilmekte ve gün geçtikçe sağladığı yararların sayısı artmaktadır. Egzersiz; fiziksel kapasiteyi geliştirmekte, devamlı yaşamı sürdürmekte, kaçınılmaz olarak kabul edilen kas kaybını ve nörolojik fonksiyonlardaki gerilemeyi önlemekte, yaşam amsal fonksiyonlardaki kaybı geciktirmekte ya da engellemekte ve böylece yaşam kalitesini korumaktadır. Ayrıca egzersiz, yaşlı insanların çoğunda görülen kardiyovasküler hastalıklar, felç, diyabet, osteoporoz gibi hastalıkların altında yatan nedenleri de olumlu yönde etkilemektedir. Yapılan egzersizin düzenli olması ve süresi önemlidir. Düzenli egzersiz sonucu nöromuskular ve kardiyopulmoner sistemlerin yanı sıra endokrin sistem de olumlu yönde etkilenmektedir. Örneğin; yüzmenin kemik mineral yoğunluğuna etkisi yoktur ya da Tai Chi gibi sporlar kardiyorespiratuar (kalp-solunum sistemi) sistemi geliştirmeye, bu nedenle yaşlılar için uygun egzersizler seçilmelidir. Düzenli egzersizi başlatmada da yapılan bireylerin, kas uzunluğunda ve fiziksel performanslarında çok küçük ya da hiç gerileme olmamaktadır. Bu yapılan birçok araştırmada gösterilmiştir. Örneğin; başlangıç yaşları 75 ve sportif olmayan 14 yaşlı erkek ve kadın birey 8 yıl süreyle gözlenmiş, bireylere egzersiz programı uygulanmış, sonuçta bireylerin kas uzunluklarında ve kas alanlarında önemli bir azalmaya rastlanmamıştır.

Yapılan çalılmalarda; 65 yaş üzerindeki bireylerin %30'unun düzenli egzersiz yaptığı, hedefin ise %65 olduğu bildirilmektedir. Ülkemizde, düzenli egzersiz yapanların oranının daha düşük olduğu bilinmektedir, ancak egzersizin yararları herkes tarafından kabul

edilmektedir.

Yaşlılarda dizdeki osteoartrit tedavisinde egzersiz programının ilaç tedavisinden daha etkili olduğu düşünülmektedir. Konu ile ilgili yapılan bir çalışmada; bir gruba konsentrik, bir gruba konsentrik-ekzentrik egzersizler uygulanmış, diğ er gruba ise egzersiz uygulanmamıştır. Egzersiz uygulanan gruplarda ağrı iddetinde azalma ve fonksiyonel kapasitede düğ olürken en iyi gelişme, konsentrik ve ekzentrik egzersizler uygulanan grupta olmuştur.

Düşük vakası geçiren yaşlı bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada, bireylere fonksiyon kaybını düzeltmek için, hem egzersiz uygulanmış, hem de egzersizin yararları anlatılarak tehlikeli olmadığı inandırılmıştır. Sonuçta, bireylerin tüm yaşam aktivitelerini korkmadan yapabilmeleri sağlanmıştır.

## YAŞLI LARDA EGZERSİZİN NİYARARLARI...

Fiziksel aktivite, enerji harcamasını artıran her türlü vücut hareketi olarak tanımlanmaktadır; me guliyet ve bo zaman aktiviteleri olarak ikiye ayrılmaktadır. Me guliyet aktiviteleri; yürümeye, ev işleri, bahçe işleri, bo zaman aktiviteleri; yüzme, dans, bisiklete binme... gibi aktivitelerdir.

Egzersiz ise; planlanmış vücut hareketlerinin tekrarlanması, fiziksel uygunluğun geliştirilmesi ve korumak için yapılan hareketlerdir. Uygun egzersizlerle, yaşlılarda fiziksel yetenek artırılmaktadır. Yaşlılarda düşümler ve düşümler sonucu yaralanma önemli sorunlardır. Düşümler etkileri yaralanma ya da bunun sonucu olarak ölüm yanı sıra düşümler birey üzerinde bıraktığı korkudur. Oluşan korku ise; hareket etmeyi azaltmakta, psikolojik sorunlara neden olmaktadır. Bazı yaşlılar bu korku nedeniyle, yaşam aktivitelerini bile yerine getirememektedir.

**Yapılan pek çok çalışmada; iyi planlanmış uygun egzersizlerin düşümler riskini azalttığı gösterilmiştir. Düzenli fiziksel aktivite; denge, fonksiyonel kapasite, hareket yeteneği, koordinasyon, dayanıklılık ve gücü artırmakta, depresyon ve düşümler korkusunu azaltmaktadır.**

Aktif kalmak için, kas gücü ve fiziksel performansı artırmak önemlidir. Günlük rutin içinde; evde ev işleri yapmak, yemek yemek, merdiven çıkmak da önemlidir. Tüm yaşam nüfus, mümkün olduğu kadar aktif kalmaya özendirilmelidir. Sedanter olanlar ise, profesyonel yardımla orta düzey düzenli aktiviteye yönlendirilmelidir.

Yaşlı popülasyonda artan fiziksel aktivite yararlıdır. Fiziksel aktivite; sağlığı geliştirir, hastalık oluşturmaz ya da tedavi eder, aktif kalmaya özendirilmelidir. Sedanter olanlar ise, profesyonel aktivite ile mortalite arasında ters bir ilişki olduğu göstermiştir. Ayrıca; yaşlı bireylerde fiziksel inaktivite, sigara içme, obezite,

hipertansiyon gibi morbidite risklerinin ölümü geciktirici etkileri istatistiksel olarak da doğrulanmıştır. Fiziksel aktivitenin yaşam fonksiyonel kapasitesine çok büyük etkisi vardır. Yaşlı 10.000 birey üzerinde yapılan bir çalışmada, aktif bireylerde sakatlık geçirmeden ölme oranı sedanter bireylerden iki kat daha yüksek bulunmuştur. Ek olarak, yaşlanma bağımlı fonksiyon kaybının kondisyonu engellediği bulunmuştur.

Yaşlı bireylerde fiziksel aktivite, mortalite riskinin tüm nedenlerini azaltmaktadır. Yapılan bir çalışmada; oldukça aktif olan bireylerde, inaktif olan bireylere göre tüm mortalite göstergeleri %28 daha düşük bulunmuştur. Haftada bir aktif olanlar, inaktif olanlara göre %40 daha düşük mortalite göstergelerine sahiptir. Diyabet ve hipertansiyonu olan ve her gün sigara içen bireyler, beklenildiği gibi tüm mortalite nedenleri için risk altındadır.

Günümüzde çok iyi bilinmektedir ki; yaşlı insanlarda da kasların kullanılmaması sonucu oluşan atrofi, uygun egzersiz ile ortadan kaldırılabilir. Egzersizin etkileri kas grubuna göre de değişmektedir. Ancak bu etkinin görülebilmesi için, yaşlı egzersiz programı uygulanmalıdır. Buradaki yaşlılık yüklenmesi ile aynı anlamda olmayabilir, ancak bireyin rutin hareketlerinden belirgin bir şekilde fazladır. Bu egzersizler yapılırken dikkat edilmeli ve kardiyorespiratuar bir bozukluk oluşmaması sağlanmalıdır. Günlük yaşamda bağımsız olarak yapılan hareketler örnek; çaydanlık kaldırmak, merdiven çıkmak dayanıklılığın sürmesine katkıda bulunabilir, ancak bu hareketlerin geli tirilmesi gereklidir.

Kas performansındaki gelişme nörolojik olarak da kendini göstermektedir. Motor nöronların iletim hızında, kas kütlelerinde, kas hücre alanlarında ve kas protein sentezinde gelişmeler görülmektedir. Kastaki protein de i iklik göstermekte ve sürekli olarak dolaşımdaki amino asitlerle yer değiştirilmektedir. Konu ile ilgili yapılan bir araştırmada, bireyler 2 farklı yaş grubuna ayrılmış; 1. grubu yaşları 23-32 arasındaki bireyler, 2. grubu yaşları 78-84 arasındaki bireyler oluşturmuştur. Bireylere 2 hafta süreyle maksimum kapasitenin %60-90'ı dayanıklılık egzersiz programı uygulanmış ve sonuçta her iki grupta da bireylerin uyluk kas yoğunluğunda ve protein sentezinin %100 kadar hızlandırdığı saptanmıştır. Başlangıçta yaşlı gruptaki bireylerin protein sentez hızındaki artışı, genç gruba göre daha az olmuştur, ancak sonuçta her iki grup arasında anlamlı bir farklılık rastlanmamıştır.

Hormonlar da egzersizden olumlu yönde etkilenmektedir. Yapılan bir araştırmada, dolaşımdaki testosteron düzeyi ile kas dayanıklılık egzersizleri arasında bir ilişki saptanmış, 6 ay boyunca yapılan egzersiz sonucu, hem kadınlarda, hem erkeklerde testosteron düzeyinin arttığı görülmüştür. Bunun yanı sıra, büyüme hormonunda da artış görüldükçe, östrojen düzeyinde anlamlı bir farklılık rastlanmamıştır. Epidemiyolojik araştırmalarda, fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşlılar arasında sık görülen hastalıklar (felç, diyabet, osteoporotik hastalıklar...) arasında bir ilişki saptanmıştır. Egzersiz yapan bireylerde bu tip hastalıkların daha az görüldüğü anlaşılmıştır. Yaşlı insanlarda yapılan araştırmalar özetle; "egzersiz yapmanın yaşlılık yoktur" cümlesini doğrulamaktadır.

Benzer araştırmalarda, egzersizin sağlık üzerindeki etkileri



YAŞLANMA SÜRECİNDE  
**EGZERSİZ** ve **SAGLIKLI**  
**BESLENMENİN**  
KAZANDIRDIKLARI

Yrd. Doç. Dr.  
**Günay ESKICI**  
Prof. Dr.  
**Gülgün ERSOY**

vurgulanmaktadır. Örneğin, dayanıklılık egzersizleri iddetli hipertansiyonlu bireylerde kan basıncını azaltmakta, merdiven çıkma ya da düşük düzeydeki dayanıklılık egzersizleri, kemik mineral yoğunluğunu artırmaktadır.

Düzenli yapılan fiziksel aktivitelerle artan fiziksel kapasite; yaşamı kolaylaştırır, daha aktif bir günlük yaşam ve çok daha rahat bir uyku uyuyabilme gibi nedenlerle ki iyeye daha kaliteli bir yaşam biçimi yakalama anlamına sunar. Daha somut bir örnek vermek istersek; 65 yaşında emekli olmuştur, düzenli fiziksel aktiviteye katılan bir birey, kronolojik yaşından 8-10 yaş daha genç birinin fiziksel kapasite ve fonksiyonuna sahiptir. Halbuki herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmadığında, 10-15 yıl içinde fonksiyonel kapasitesi en azından %20 azalacaktır. Yaşam kalitesinin önemli bir göstergesi veya en fazla etkilendiği faktör, fiziksel ve fonksiyonel yetenek olduğuna göre, düzenli yapılan fiziksel aktivitenin fiziksel kapasiteyi dolayısıyla yaşam kalitesini artırdığı rahatlıkla söylenebilmektedir. Düzenli egzersiz;

Vücut bile iminde olumlu de i iklikler sağlar. Yaşamın gereği en sabit bulguların biri, vücut bile imindeki de i ikliklerdir. Yaşamda; kas kütle ve kuvveti azalır, vücut yaşamı sırasında artmış, bağımsızlık elastikiyet kaybı ve kemik mineral yoğunluğunda azalmaya bağlı vücut bile imindeki de i iklikler sonucu; fiziksel ve bilişsel özellikler bozulur ve yaşam kalitesi azalır. Yaşamı ilikili kas atrofisi, özellikle alt ekstremiteelerde olmaktadır. Kas fibrillerinin çap ve sayısındaki azalmanın egzersizle artırılabilir ve gösterilmiştir. Sedanter yaşamı başlatılan obeziteye, egzersiz vücut kütlelerinde azalma ve vücut yağ oranında düşümlerini sağlayarak yardımcı olmaktadır. Ağrı kaybı sadece diyetin enerjisi sınırlanarak yapıldığında, kas kütle ve kuvvetinde de azalma gerçekleşmektedir. Bu nedenle, diyet ve egzersizin birlikte olması önerilmektedir.

Kas kuvveti, denge ve düşümler engellenmesinde yararlıdır.



**Düzenli yapılan fiziksel aktivitelerle artan fiziksel kapasite; bu zamanları değerlendirme, daha aktif bir günlük yaşam ve çok daha rahat bir uyku uyuyabilme gibi nedenlerle kişiye daha kaliteli bir yaşam biçimi yakalamansı sunar.**

**Daha somut bir örnek vermek istersek; 65 yaşında emekli olmuş, düzenli fiziksel aktiviteye katılan bir birey, kronolojik yaşından 8-10 yaş daha genç birinin fiziksel kapasite ve**

**fonksiyonuna sahiptir. Halbuki herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmadığında, 10-15 yıl içinde fonksiyonel kapasitesi en azından %20 azalacaktır. Yaşam kalitesinin önemli bir göstergesi veya en fazla etkilendiği faktör, fiziksel ve fonksiyonel yetenek olduğuna göre, düzenli yapılan fiziksel aktivitenin fiziksel kapasiteyi dolayısıyla yaşam kalitesini artırdığı rahatlıkla söylenebilmektedir.**



Yaşlılıkta; fiziksel aktivite azlığı, kalp- damar sistemi fonksiyon kaybı gibi nedenlerle (50-70 yaş arasında, %30-50 arasında kayıp olmaktadır) kas kuvvetinde azalma saptanmıştır. Aktif kişilerde bu kayıp daha azdır. Yapılan çalışmalar; kuvvet egzersizlerinin çok ileri yaşlarda bile kas kuvveti, yürüme hızında artış, denge, bakişimsiz yaşam, merdiven çıkma gibi yeteneklerde gelişmede etkili olduğunu göstermektedir. Kas güçsüzlüğü ve sonucunda oluşan denge ve yürüme bozukluğu, 75 yaş üzerinde düşme ve ölüme yol açan nedenler arasındadır. Egzersiz yapan yaşlılarda düşmenin anlamlı ölçüde azaldığı saptanmıştır.

Kronik hastalıklardan korunmada yardımcıdır. Fiziksel aktivite azlığı; koroner arter hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz, obezite gibi kronik hastalıklar için risk faktörüdür. Aerobik egzersiz; kalp verimini, dokuların oksijen kullanımını, kan lipid profilini ve kan basıncını düzenler. Eğer hastalık karbonhidrat metabolizması ve insülin duyarlılığında olumlu etkileri bulunmaktadır. Yaşlılar için, genellikle aerobik egzersizler yeterli olsa da, kuvvet egzersizleri ile birlikte uygulanması elde edilen yararları artırmaktadır.

Kas iskelet sistemi hastalıkları için yararlıdır. Yaşlanma ile bağ dokusu elastikiyetini kaybeder ve eklem hareket açıklığı (EHA) azalır. Germe egzersizleri ile EHA'da artış gözlenmektedir. Romatoid ve osteoartrit gibi romatizmal hastalıklar daha çok ileri yaş hastalıklarıdır. Bu hastalıklarda eklem ağrılarının azaltılması, eklem fonksiyonları ve hareket açıklığının korunmasında egzersiz çok önemlidir. Osteoartrit, yaşlılarda artı ve düzensiz en önemli ve sık görülen nedenlerinden biridir. Egzersiz ile bu bulgular giderilip, yaşam kalitesi artırılabilir. Egzersiz, özellikle osteoporoz riski altında olan kadınlarda kemik mineral yoğunluğu ve kas kütlelerini korumaktadır. Yürüme ve aerobik egzersizler; omurga, kuvvet egzersizleri; hem omurga, hem kalça kemik mineral yoğunluğunda artış sağlamaktadır.

Psikolojik yararı vardır. Herhangi bir hastalığın olmadığı durumlarda bile, kişisel farklılıklar olmasına karşın, yaşlanma etkisi olarak bilişsel fonksiyonlarda, depresif semptomlarda artış yaygın olarak görülmektedir. Egzersizin; depresif belirtileri, anksiyete ve depresyon gelişim riskini azalttığı bildirilmiştir. Mental sağlığı geliştirdiği yönünde iddialar da vardır. Ancak bu iddiaları kanıtlamak zordur. Bu konuda yapılan bazı araştırmaların sonuçlarına göre, egzersiz bilişsel fonksiyonları geliştirmektedir.

Sedanter bir yaşam süren, 60-75 yaş arası bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada, 1. grup yürüyüşü, 2. grup esneklik egzersizleri yapmıştır. Sonuçta, yürüyüşü yapan grubun maksimal oksijen kapasitesi %5, egzersiz yapan grubun %3 artmıştır. Yürüyüşü yapan grubun bilişsel fonksiyon test sonuçlarında gelişme görüldükçe, esneklik egzersizi yapan grupta herhangi bir gelişme saptanmamıştır.

*Yapılan araştırmalarda, egzersizin depresyon üzerine olumlu etkileri olduğu ileri sürülmektedir. Otuz iki araştırmaya sonucu elde edilen bilgiye göre; yaşlı insanlarda görülen depresyonda, egzersizin olumlu etkileri olduğu, haftada bir ya da birden fazla 45 dakikalık hafif egzersizin en iyi etkiyi yarattığı belirlenmiştir.*

Egzersiz şiddetinin artması daha fazla yarar getirmemektedir. Sonuçta, bütün yaşlı insanlar mümkün olduğu kadar aktif olmak için cesaretlendirilmelidir. Eğer yaşlı insanlar sedanter bir yaşam sürdürüyorlarsa, düzenli aktivite yapmaları önerilmeli ve profesyonel ya da farmakolojik yardım gerektiğinde, uzman kişilere başvurmaları sağlanmalıdır.

Egzersizin sağlığı üzerine yararlı etkileri hakkında bilgiler olmasına karşın, çoğu yaşlı fiziksel olarak aktif değildir. Genellikle yaşlılar genel popülasyondan daha az aktiftir. Sağlıkla ilgili kilitli örgütler, yaşlılarda fiziksel aktivitenin sağlığı için yararlarının önemini vurgulamakta ve fiziksel aktivite yapmayı önermektedir. Amerikan Spor Hekimliği Koleji (The American College of Sports Medicine-ACSM), egzersizin yaşlılara önerilmesini onaylamaktadır. ACSM, tüm yetişkin bireylere günde 20-60 dakika, haftada 3-5 gün, orta yoğunlukta çeşitli egzersizlerle, kalp dolaşım sağlığı, vücut bileşimi, kas gücü ve dayanıklılığı ile esnekliğin korunmasını önermektedir. Egzersizin yaşlı olarak sınırlandırılması gerektiği belirtilse de, ACSM yaşlı insanların egzersiz programlarına güvenle başlamalarını ve kademeli olarak ilerlemelerinin, genç yetişkinlere göre daha önemli olacağını bildirmektedir. Yaşlı insanların, düzenli fiziksel aktivitenin sağlığına yararının farkında olmaları, daha fazla bu zamanlarının olması ve genç yetişkinlere göre hafif ve esnek aktivite seçmeleri önerilmektedir. ABD ve Avrupa ülkelerinde her yaş grubu için fiziksel aktivite rehberleri geliştirilmiştir.

# Genel Başkanımız Kazım Ergün Sosyal Güvenlik Reformu'nu Değerlendirdi

Türkiye Emekliler Derneği Genel Başkanımız ve SGK Yönetim Kurulu Üyemiz Kazım Ergün, Sosyal Güvenlik Reformu'nun 7. yılında emeklilerin talep ve beklentileri çerçevesinde kapsamlı bir değerlendirme yaptı. "Bu sistemin daha adil ve uygulanabilir parametrelere göre yürütülmesi; devlet ve toplum kaynağın için temel politikalar olarak benimsenmelidir" diyen Ergün, Sosyal Güvenliğin bir ülkenin en önemli güvencesi olduğunu da altını çizdi. İşte Ergün'den Reform değerlendirilmesi:



506, 5434 ve 1479 sayılı Kanunların sosyal güvenlikte dikkatli ve eşitsizliğin öngörmesi nedeniyle, sistem değişikliğine gidilmi, norm ve standart birliğini esas alan tek çatı sisteminin kurulması hedeflenmiştir.

2004 yılında başlayan ve uzun bir süre devam eden teknik çalışmalar ile sosyal güvenlik sisteminin yeniden yapılandırılması ve mevzuatta birlikteliğin sağlanması benimsenmiştir.

Sosyal güvenlik sisteminin açık vermesi, aktif/pasif dengesinin hedeflerden uzak kalması yapılan değişikliklerde en önemli kriterler olarak değerlendirilmiştir. Sosyal güvenlik sisteminin sürdürülebilirliği bakımından aylık hak kazanma ve aylıkların hesaplanmasına ilişkin köklü değişikliklere gidilmiştir.

Kanun çalışmalarının her aşamasında Türkiye Emekliler Derneği; önerilerini yazılı ve sözlü olarak bildirmiş, oluşturulacak sistemin yeni bir eşitsizliğin neden olmaması için, aylıkların hesaplanmasında tüm dönemleri esas alan bir sistemin getirilmesinin önemine dikkat çekmiştir.

5510 sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu, 1 Ekim 2008 itibarıyla yürürlüğe girmiştir. 5510 sayılı Kanun kapsamında ilk defa sigortalı olanlar, tek bir sisteme tabi tutulmuşlardır.

5510 sayılı Kanun, eski ve yeni sigortalılar bakımından gelir ve aylıklarda

farklılık getirdiğinden, yedi yıllık uygulamada en fazla dikkat çekilen ve eleştirilen yapılan değerlendirmeler bu yönde yapılmıştır.

5510 sayılı Kanun ile birlikte 2008 öncesi ve sonrası dönemde çalışanlar açısından norm ve standart birliğin kurulamaması, en önemli eksiklik olarak değerlendirilmelidir. Özellikle, aylıkların hesaplanması ile getirilen karma emekli aylığı hesabı, emekli aylıklarında farklılık öngördüğünden, bu yönde yeni bir çalışma değerlendirilmelidir.

1 Ekim 2008 sonrasında sigortalı çalışması süresi uzadıkça, prim kazançlarına göre emekli aylıklarında kayıpların yaşanması, en sorunlu uygulama alanı olmuştur. 5510 sayılı Kanun kapsamındaki hizmetlerin asgari ücretin iki katına kadar prim kazancı olan sigortalıların emekli aylıklarında düşmeler yaşanmaktadır. Bu konuda da çalışmalar yapılmalı, emekli aylıklarının hesaplanmasında karma sistem yerine tüm dönemleri dikkate alan yeni bir hesaplanma getirilmelidir.

Esas olan, uzun süre sistemde kalmayı öngörecekle ve çalışmayı özendiricekle değişikliklerin yapılmasıdır. Bu alanda yeni bir değerlendirme yapılmalı, Ekim 2008 sonrasında çalışması süresinin uzamasına rağmen, emekli aylıklarının düşmeyeceği güvencesi sigortalılarda olmalı ve uzun süre sistemde kalma ve çalışmaya teşvik edilmelidir.

Türkiye İstatistik Kurumu Tüketici Fiyat Artılarında emeklilerin harcamaları genel enflasyon ile küçültülmektedir. Bu bakımdan,

altı aylık tıfe artılarını yerine, seyyanen artılarını esas alan yeni bir sistem değişikliğine gidilmelidir.

5510 sayılı Kanunun en temel maddesi olan gelir ve aylıkların artırımını öngören 55. maddesi, tartımları da beraberinde getirmiştir. Hükümetin aldığı kararlar ile 55. madde bazı dönemlerde uygulanmamış, Torba Kanunlarla emekli aylıklarına seyyanen artılar ve iyileştirmeler yapılmıştır. Yüzdeleri artılar, emekli aylıklarındaki farklılıkları daha da büyüyen bir uygulamaya dönüşmüş, aylıkları düşenlerin aleyhine bir süreci getirmiştir.

5510 sayılı Kanunun uygulandığı dönemde Hükümetimiz tarafından çıkarılan 6283 sayılı Kanunla, 2000 öncesi emeklilere intibak yapılmış, prim ödeme gün sayıları ve gösterge değerleri aynı olan emeklilerin aylıkları eşitlenmiştir. Emeklilere geçmişte hakkını veriyoruz.

2000 sonrasında emekli olanlar da aynı beklentinin içine girmişlerdir. Türkiye Emekliler Derneği, bu durumu yetkili makamlara bildirmiş ve 2000 sonrasında emekli olanlar için de intibak yapılmasını talep etmektedir. Bütün dönemleri kapsayan intibak yapılması durumunda, sosyal güvenliğin temel ilkesi olan eşitlik sağlanacaktır.

Genel Sağlık Sigortası, 5510 sayılı Kanunun en kapsamlı ve başarılı uygulaması olmuştur. Sevkiyet oranları aranmadan sağlık hizmetinin alınması, emekliler arasında da memnuniyet yaratmıştır. Ancak, aylıkları ile geçinmeye çalışan emekliler, katkı payları ve ilave ücretin yüksekliğinden şikayet etmekte, özellikle de emeklilerden katkı payı alınmaması istenmektedir. Bu konuda da, bir çalışma yapılmasında yarar vardır.

1 Ocak 2012 itibarıyla Genel Sağlık Sigortası zorunlu olduğundan, toplumun bu konuda bilinçlendirilmesi, sosyal güvenlik güvencesi olmayanların gelir testi yaptırmaları büyük önem taşımaktadır. Gelir testi yaptırmayanların karı karıya kaldıkları sorunlardan en fazla bu grupta olanlar mağdur olduğundan, tanıtım kapsamı bir şekilde yapılmalıdır.

Yedi yıllık uygulamanın eksik kalan veya değiştirilmesi gereken yönlerini değerlendirmeye çalıştım. Sosyal güvenlik sistemi, bir ülkenin en önemli güvencesi olarak görülmelidir. Bu sistemin daha adil ve uygulanabilir parametrelere göre yürütülmesi; devlet ve toplum kaynağın için temel politikalar olarak benimsenmelidir.

# 10 KASIM'DA DERNEĞİMİZİ ZİYARET

Kore Gazisi Rıza Kavak ile beraberinde Ziggurat Derneği Başkanı Onurcan Yazıcı ve Dernek Yönetim Kurulu Üyeleri gençler Genel Başkanımız Kazım Ergün'ü ziyaret ettiler.

Kore Gazilerinden Rıza Kavak Genel Merkezimizi ziyaret etti. 10 Kasım Atatürk'ü anma günü münasebetiyle ya amını sürdürdüğü huzurevinden gelerek Anıtkabir'de düzenlenen etkinliklere katılan gazimiz Anıtkabir çıkışı Genel Başkanımız Kazım Ergün'ü ziyaret etti. Ziyarete Genel Sekreterimiz Recep Orhan, Genel Eğitim ve Teşkilatlandırma Sekreterimiz Arif Yıldız'da hazır bulundular. Kore Gazisi Rıza Kavak ile beraberinde Ziggurat Derneği Başkanı Onurcan Yazıcı ve Dernek Yönetim Kurulu Üyeleri gençlerde geldiler. Ziyaretten

duydu u memnuniyeti belirten Genel Başkanımız Kazım Ergün, "Ülkemiz için yaptıkları fedakarlıktan dolayı kıymetli büyüğümüz Kore gazimize sonsuz şükranlarımızı sunuyoruz, derneğimizi de rifleriyle onurlandırdı, bizleri ziyadesiyle mutlu etti. Başta Büyük Önderimiz Atatürk ve silah arkadaşlarımızın manevi huzurlarında saygıyla eğiliyoruz. Ayrıca Sayın Kavak'ın ahsında tüm gazilerimizi sevgi, saygı ve minnetle selamlıyoruz. Bu ziyaretin gerçekleşmesi vesile olan başta Ziggurat Derneği Başkanı Sayın Onurcan Yazıcı ve yine kendisi gibi pırıl pırıl parlayan gençlerimize teşekkürlerimi sunuyorum" dedi.

86 yaşındaki gazi Kavak gençlere Kore Savaşı sırasında yaşadıkları tecrübeleri ve sıkıntıları anlatırken büyük Türkiye hedefinin Atatürk'ün söylediği gibi "Gençlerin omuzlarında yükseleceğini" ifade etti.



## Gebze Marmara Gazetesi'ne röportaj veren Gebze Şube Başkanımız Ali Tunç; "Örgütlü olursak, çok şey yaparız..."

Gebze Şube Başkanımız ve Genel Merkez Denetim Kurulu Üyemiz Ali Tunç, 45. yaşını sebebiyle bir basın toplantısı düzenledi. Tunç toplantıda şunları söyledi: "Derneğimizin 45. Yılı kutlayarak aramızda olmayan derneğimizin kurucularına Allahtan rahmet diliyoruz. Eğer biz emekliler örgütlü olabilirsek bu ülkede çok şey yaparız", diyerek STK'ların önemine dikkat çekti. Konu masını sıklıkla kurullarında devletin imkanlarının yetmediğinden bahsederek, özel hastanelerde Gebze Şubesi olarak indirim anlaşmaları yaptıklarını ve sadece sağlık sektöründe değil emekliye ucuz ev sahibi yapma projemizden de bahsederek, "TOK ile ortak proje yaparak Güzeller ve Kirazpınar Mahallesi'nde yapılacak olan konutlardan %25 oranında emekli üyelerimize tahsis edilmesi için anlaşma yapıldı" diyerek emekliye müjde verdi.



# YA LI DOSTU KENTLER SEMPOZYUMU DERNE M Z N DE KATILIMIYLA YAPILDI



Engelli ve Ya lı Hizmetleri Genel Müdürü şak Ç FTÇ sempozyumun açılış konuşmasını yaptı

26-27 Kasım tarihlerinde Bursa'da Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Engelli ve Ya lı Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün düzenlediği "Ya lı Dostu Kentler" sempozyumu yapıldı. Toplantının açılış konuşmalarını Bursa Büyükşehir Belediye Başkanı Recep Altepe ile Engelli ve Ya lı Hizmetleri Genel Müdürü şak Çiftçi yaptı. Aktif yaşlanma için kentlerde bulunması gerekenler, yaşlılık için sosyal hizmetler, sosyal yaşam, toplumsal katılım, erişilebilirlik, yaşamda dahil olma ve yaşlı bakımı sempozyumda tartışıldı. Sempozyum danışman kurulunda görev alan Hukuk Danışmanımız Cafer Tufan Yazıcıoğlu "Ya lı Dostu Kentte Ya lı Hakları ve Ya lılık Hukuku Açısından Bakım" sunumunu ikinci oturumda yaptı.



## TÜRK YE- ALMANYA SOSYAL GÜVENLİK SÖZLE MESİNİN 50. YILI KUTLANDI

*Türkiye ile Almanya arasında imzalanan Sosyal Güvenlik Sözleşmesinin 50. Yılı SGK tarafından düzenlenen konferansla kutlandı.*

Toplantıda yerli ve yabancı uzmanlar sözleşmenin sigorta ve sosyal haklara etkilerini anlattılar. Göçün Türkiye ve Almanya ekonomileri üzerindeki etkileri de tartışılan konulardan biriydi. Toplantıda derneğimizi hukuk danışmanımız Cafer Tufan Yazıcıoğlu temsil etti. Konferans 16 Kasım tarihinde Ankara'da yapıldı.



## SALIK HUKUK KURULTAYINDA SALIK UYGULAMA TEBLİĞİ TARTIŞILDI



*Ankara Barosunca düzenlenen Salık Hukuku Kurultayı'nda Salık Uygulama Tebliği (SUT) kapsamlı bir şekilde tartışıldı.*

Tebliğinin sık sık değişmesi mesleğin tenkit edildiği toplantıda, çalışmaların daha bilimsel bir zemine oturtulması görüşleri ortaya çıktı. Toplantıda Derneğimizi Ankara Üniversitesi Denetim Kurulu Başkanı Gültekin Bakırözü temsil etti. Toplantı 6-7 Kasım tarihlerinde Ankara'da yapıldı.

# YA LI K LERE YÖNEL K SOSYAL H ZMETLER

Ya lılık, her insanda farklı hızda seyreden bireysel bir süreç olup; insan hayatında 65 ve üzeri ya olarak kabul edilen biyolojik, fizyolojik, duygusal ve fonksiyonel yeteneklerinin azalmasıyla kendini belli eden bir dönemdir.

Sosyal, yapısal ve sa lık sorunlarından en çok engelli ya lılar etkilenmektedir. Toplumda ya lıların sayısı ile beraber engelli ya lıların sayısında da bir artış olmaktadır. "Türkiye Özürlüler Ara tırması 2002"nin sonuçlarına göre; Türkiye'de engellilerin %26.94'ü 60 ya ve üzeri grubundadır.

Türkiye istatistik Kurumunun 2014 yılı sonu verilerine göre; ülkemizin %8,0'i 65 ya üstü grubundadır.

## 1. HUZUREV

Ya lı ki ileri huzurlu bir ortamda korumak ve bakmak, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını kar ılamak amacıyla kurulan özel sektör, kamu ve sivil toplum kurumlarınca kurulan yatılı sosyal hizmet kurulu larıdır.

### 1.1. Kabul artları:

- \* 60 ya ve üzeri ya larda olmak,
- \* Kendi ihtiyaçlarını kar ılamaması engelleyici bir rahatsızlı ı bulunmaması (yeme, içme, banyo, tuvalet ve bunun gibi günlük ya am etkinliklerini ba ımsız olarak yapabilecek durumda olmak),
- \* Ruh sa lı ı yerinde olmak,
- \* Bula ıcı hastalı ı olmaması,
- \* Uyu turucu, madde ya da alkol ba ımlısı olmaması,
- \* Sosyal ve/veya ekonomik yoksunluk içinde bulundu u sosyal inceleme raporu ile tespit edilmi olmak.

## 2. BAKIM VE REHAB L TASYON MERKEZ

Bedensel, zihinsel ve ruhsal engelleri nedeniyle normal hayatın gereklerini yerine getiremeyen ki ilerin, fonksiyon kayıplarını gidermek ve toplum içinde kendi kendilerine yeterli olmasını sa layan beceriler kazandırmak veya bu becerileri kazanamayanlara devamlı bakmak üzere özel sektör, kamu ve sivil toplum kurumlarınca kurulan sosyal hizmet kurulu larıdır.

### 2.1. Kabul artları:

- \* 60 ya ve üzeri ya larda olmak,
- \* Bedensel ve zihinsel gerilemeleri nedeniyle süreli yada sürekli olarak özel ilgi deste e, korunmaya ve rehabilitasyona ihtiyacı olmak,
- \* Ruh sa lı ı yerinde olmak,
- \* Bula ıcı hastalı ı olmaması,
- \* Uyu turucu madde ya da alkol ba ımlısı olmaması,
- \* Sosyal ve/veya ekonomik yoksunluk içinde bulundu u sosyal inceleme raporu ile tespit edilmi olmak.

### 1.1. istenen Belgeler:

- \* Dilekçe
- \* T.C Kimlik Numarası Beyanı

## \* Gelir Durumunu Gösterir Belge Örnekleri

### \* Sa lık Raporu

Sa lık Raporunun karar bölümünde "Huzurevine girmesinde sakınca yoktur" ya da "Huzurevi Ya lı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezinde bakım görmesinde sakınca yoktur" ibaresi yer almalıdır.

Belgeleri tamamlanan ve düzenlenen, sosyal inceleme raporuna göre de erlendirilmesi yapılan ya lılar kurulu a kabul edilir, sıraya alınır veya reddedilir.

### 1.2. Ba vuru Yerleri:

Ya lılar, Huzurevleri, Ya lı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezleri; Aile ve Sosyal Politikalar l / lçe Müdürlükleri ve ilgili kurulu lara ba vurabilirler.

## 2. BAKIM H ZMET

Her ne ad altında olursa olsun her türlü gelirler toplamı esas alınmak suretiyle, hane içinde ki i ba ma dü en ortalama aylık gelir tutarı, asgarî ücretin aylık net tutarının 2/3'ünden daha az olan bakıma ihtiyacı olan engellilere, resmî veya özel bakım merkezlerinde bakım hizmeti ya da sosyal yardım yapılmak suretiyle maliyeti kamu tarafından kar ılanan evde bakımına destek verilmesi sa lanmaktadır.

Bakıma muhtaç engellinin aile içerisinde bakımının mümkün olmaması halinde kurumda bakım hizmeti, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlı ı Engelli ve Ya lı Hizmetleri Genel Müdürlü üne ba lı kurulu lar, özel bakım merkezleri ve resmi kurum ve kurulu lar aracılı ıyla verilmektedir.

### 2.1. Bakım Ücretinden Yararlanabilmek için Gerekli artlar;

\* Sa lık kurulu raporunda; %50'nin üzerinde engel derecesi olup, raporunda a ır özürlü ibaresi bulunması,

\* Her ne ad altında olursa olsun her türlü gelirler toplamı esas alınmak suretiyle, hane içinde ki i ba ma dü en ortalama aylık gelir tutarı, asgarî ücretin aylık net tutarının 2/3'ünden daha az olması,

\* Durumu; günlük hayatın al ımlı , tekrar eden gereklerini önemli ölçüde yerine getirememesi nedeniyle hayatını ba kasının yardımı ve bakımı olmadan devam ettiremeyecek derecede dü kün oldu unun de erlendirilmesi gerekmektedir.

### 2.2. Bakım Ücretinden Yararlanmak için istenen Belgeler:

- \* TC Kimlik Numarası beyanı,
- \* Engelli sa lık kurulu raporu,
- \* Yatılı ve sürekli bakımı için resmi veya özel bakım merkezine yerle tirilecek olan; 18 ya ını tamamlamamı bakıma muhtaç özürlü için ilgili mahkemelerden alınacak, koruma altına alınması ve bir bakım merkezine yerle tirilmesi kararı ile velayet altında de il ise vesayet altına alınması ve vasi atanması kararı; 18 ya ını tamamlamı olup akıl hastalığı veya akıl zayıflığı sebebiyle i lerini görememesi veya



Ya ar KOCAO LU  
Sosyal Hizmet Uzmanı

korunması ve bakımı için kendisine sürekli yardım gerekmesi ya da ba kalarının güvenli ini tehlikeye sokması nedenleriyle kısıtlanması gerekli bakıma muhtaç özürlü için ilgili mahkemelerden alınacak, kısıtlanması ve bir bakım merkezine yerle tirilmesi kararı ile velayet altında de il ise vesayet altına alınması ve vasi atanması kararı,

\* Bakmakla yükümlü olunan bireyler kapsamındaki ki ilerin gelir ve mal durumuna ili kin yazılı beyanı ve taahhüdü ile beyanın içeri ine dair belgeler,

\* ki adet vesikalık foto raf,

\* Varsa ö renim durumunu gösterir belge veya sureti,

\* Engellinin vasisi var ise, vesayete ve vasi atanmasına ili kin mahkeme kararı,

\* Anne babanın bo anmı olması hâlinde, bo anmaya ili kin mahkeme kararı.

Terk edilmi ve kimsesiz bakıma muhtaç engellinin gerekli belgeleri tamamlayamaması durumunda, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlı ı l Müdürlü ünce belgelerin tamamlanması için yardım sa lanır.

### 1.1. Bakım Ücreti:

Yatılı bakım merkezlerinden, günde 24 saat süreyle bakım hizmeti alan bakıma muhtaç engelliler için iki aylık net asgari ücret tutarında,

Gündüzlü bakım merkezlerinden, günde 8 saat süreyle tam gün hizmet alan bakıma muhtaç engelliler için bir aylık net asgari ücret tutarında,

Akrabaları tarafından günde 24 saat süreyle bakılan bakıma muhtaç engelliler için bir aylık net asgari ücret tutarında ödeme yapılmaktadır.

(Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlı ı Engelli ve Ya lı Hizmetleri Genel Müdürlü ü-Sosyal Hizmet Uzmanı Sayın, Ya ar KOCAO LU'na Türkiye Emekliler Derne imizin yayın organı TÜED Haber Bülteni olarak te ekkürlerimizi sunuyoruz.)

# SOSYAL GÜVENLİK HUKUKU KÖŞESİ

## AYIN YORUMU

emekli aylıklarında öngörülen kayıplar dikkat çekmeye başladı

64. Hükümet göreve başladı. Hükümet Programında sosyal haklara ve sosyal güvenliğe yönelik önemli değişiklikler yer alıyor. Sosyal güvenliğin en sorunlu alanı iki grupta toplanmaktadır. Birincisi; Ekim 2008 sonrasında başlayan emekli aylıklarında öngörülen kayıplar dikkat çekmeye başladı ve düzeltilmesi yönünde büyük bir beklenti oluştu. İkincisi; gelir ve aylıkların artırımında yeni bir sisteme geçilmesi gerekiyor. Altı aylık tıfıl oranlarına göre yapılan artırımların emeklilerin gelirlerinde sağlıklı bir artış öngörmediğinden, seyyanen artırımların esas alan ve refahtan da yararlanmalarını sağlayacak yeni bir düzenleme getirilmelidir.



## Siz Sorun... Biz Cevaplayalım...

**SORU: 5510 sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası, tek çatıyı ve emekli maaşını hedeflemesi gerekirken, eski sistemden daha çok emekli maaşını düşürdüğü için, emekli aylıklarında azalmalar görülmektedir. Bu sorunun çözümüne ilişkin olarak Türkiye Emekliler Derneği'nin yaklaşımını öğrenmek istiyorum?**

**CEVAP: 5510 sayılı Kanun ile yapılan değişiklikler, iki açıdan eleştirilmektedir. Birincisi; aylık maaşın kazanımlarında değişiklik yapılarak, prim ödeme gün sayıları ve ya yükseltildi. İkincisi, Derneğimiz de yıllar önce bir emekilde itiraz ettiğimiz, emekli aylıklarının hesaplanmasında yapılan değişikliklerdir. Her iki değişiklik ile emekli aylıklarında kayıplar yaşanmıştır. Bunun düzeltilmesi için Türkiye Emekliler Derneği, öncelikli olarak intibak yapılmasını talep etmektedir. Prim ödeme gün sayıları ve prim kazançları aynı olanların aylıklarında emekli maaşlarının esas alan değişikliklere gidilmelidir.**

**SORU: Baba -Kur sigortalıyım. Yaşlı beklediğim için prim kesintisi yoluna gidemediğinden dolayı, 25 yıl prim ödememe rağmen, son iki senenin primini yatırmadığımdan dolayı, aylık maaş alamadım. Bu konuyu, yargıya götürdüm zaman nasıl bir sonuç alabilirim?**

**CEVAP: Bu konu tartışılabilir bir konudur. Yargıtay kararları incelendiğinde, iki farklı dairede iki farklı kararın çıkması, çelişkili bir durumdur. Bu konuya bakan dairesinin birisi, 25 yıl prim ödedikten sonra, aylık maaşın maaşın alınmasını uygun buluyor ve borçların silinmesini öngören karar veriyor. Bir başka daire ise, borçların ödenmesini öngören karar verdiğinden, çelişkili bir durum söz konusu. Bu sorunun çözümü, 5510 sayılı**

**Kanununda değişiklik yapılarak giderilmeli ve 25 yıl üzerindeki prim borçları dikkate alınmamalıdır.**

**SORU: Ölüm aylıklarının hak sahiplerine paylaşımında ve maaşlanmasındaki kriterleri öğrenmek istiyorum?**

**CEVAP: Hem anne hem de baba 1 Ekim 2008'den sonra ölmüşse iki aylık maaş birden hak kazanılır. Ancak bu iki aylık kıyaslanır ve yüksek olanın tamamı, düşük olanın ise yarısı maaşlanır. Bunun yanı sıra anne ya da babanın ölümü sonrası maaşlanacak aylıklardan bir tanesinin 5434 sayılı Kanun kapsamında (Emekli Sandığı/Eski Kamu görevlisi) olması halinde yetim çocuklara her iki aylık tam olarak ödenecektir.**

**Anne veya babadan birisi 1 Ekim 2008'den önce ölmüşse bu durumda sigortalılık statüleri 4/a'lı (SSK'lı), 4/b'li (Ba Kur'lu) veya 4/c'li (memur) olmasına bakılır.**

**Bu durumda eğer anne ve babanın her ikisi de 4/a'lı veya her ikisi de 4/b'li ise iki aylık maaş birden hak kazanılır. Ancak bu iki aylık kıyaslanır ve yüksek olanın tamamı, düşük olanın ise yarısı maaşlanır. Eğer anne ve babanın her ikisi de memur (4/c'li) ise yalnızca yüksek olan aylık maaşlanabilmektedir.**

**Anne veya babadan birisi 1 Ekim 2008'den önce ölmüşse ve eğer anne ve baba farklı statülerde ise, iki aylık birden hak kazanılır.**

**SORU: Genel sağlık sigortası primlerinin ödenmemesi durumunda, sağlık hizmeti alamıyorum. Ne yapmak gerekir?**

**CEVAP: Bu kapsamda olanların gelir testi için ikamet edilen yerin Kaymakamına bağlı Sosyal Yardım ve Dayanışma Vakıflarına müracaat etmeleri ve gelir testi yaptırmaları gerekiyor. Ailedeki gelir brüt asgari ücretin üçte birinden az ise, primler devlet tarafından karşılanıyor.**



## G-20 PLATFORMU TÜRK YE TOPLANTISI

Türkiye, tüm katılımcılarca ba arılı nitelendirilen çalı maları ile G-20 ev sahipli ini, Antalya'da düzenlenen liderler zirvesi ile tamamladı. Gelecek yıl ev sahipli i Çin halk Cumhuriyetinde olacak. Performansı ile zirvede dikkat çeken Cumhurba kanımız G-20 Liderler Zirvesi'ni düzenledi i basın toplantısı ile kapattı. Zirve, terörizm konusunda özel bir bildirge hazırladı. Cumhurba kanımız küresel barı ve istikrar sa lanmadan güçlü bir küresel ekonomiden bahsedilemeyece ine, G-20'nin küresel istikrarı do rudan etkileyen meseleleri görmezden gelemeyece ine özel vurgu yaptı.

G-20 Liderler Zirvesi G-20 platformu kapsamında küresel ekonomi, i dünyası ve finans mekanizmaları, enerji piyasası, insan gücü, ekoloji ve yolsuzluklar ile ilgili kararları içeren sonuç bildirgesini de yayınladı. Bildirge de; kadın hakları, gençler ve e itim konuları ile ilgili hedeflere de göndermelerde bulunuldu. Finansal piyasalardaki riskler ve belirsizliklerin devam etti i ve jeopolitik zorlukların giderek küresel bir soruna dönü tü ü tespitinin yapıldı ı bildirge de küresel talepteki eksiklik ve yapısal sorunların cari ve potansiyel büyüme üzerinde baskı olu turdu u açıklandı. G-20'nin toplam GSYH büyümesini 2018 yılına kadar %2 oranında artırma hedefi ortaya konuldu. Büyümenin kapsayıcı olması, istihdam yaratması ve toplumun tüm kesimlerine fayda sa laması temin edilecek. Bir çok ülkede artan e itsizliklerin sosyal uyuma ve vatanda ların refahına yönelik risk te kil etti i, olumsuz ekonomik etkilere neden oldu u ve büyüme artırma hedefine zarar verdi i tespiti yapıldı. Kapsamlı ve dengeli ekonomik, i gücü, mali, e itim ve sosyal politikalar e itsizliklerin azaltılmasına katkıda bulunacaktır. sizlik, eksik istihdam ve kayıt dı i ler birçok ülkede e itsizliklerin kayna mı te kil etmekte ve ekonomilerin gelecek dönemde büyüme beklentilerini zayıflatabilmektedir. G-20 ülkelerinde i gücü piyasasında gençlerin i sizlik oranının 2025 yılına kadar %15 azaltılması hedefi konuldu. nsani, siyasi, sosyal ve ekonomik sonuçlarıyla mevcut göç krizinin boyutunun, küresel bir endi e haline geldi i konusu da bildirgeye girdi.

G-20'nin en önemli konusu zengin ve yoksul arasındaki gelir uçurumu oldu. OECD'ye göre bu iki kesim arasındaki fark son 30 yılda 7 kattan 10 kata çıktı. Ülkemiz, OECD ülkeleri içinde en fazla dar gelirlinin bulundu u 4. Ülke konumunda. G-20'nin yönetim çalı ma gruplarından biri olan ve sivil toplumu ilgilendiren C-20 çalı ma grubu 2015 hedefini e itsizlikle mücadele ve sürdürülebilir kapsayıcı kalkınmayı geli tirme olarak belirledi. Düzenlenen anketle birlikte C-20 Türkiye'nin a a idaki dört tematik alan üzerinde çalı masına karar verilmi tir:

1- Yolsuzluklarla mücadele ve vergi adaleti konularını içeren yöneti im.

2- Temel sosyal hizmetlere eri im ve kobiler dahil istihdam konularını içeren kapsayıcı büyüme

3- Kadının sosyal korumaya eri im ve KOB 'ler dahil kadının istihdamını içeren toplumsal cinsiyet e itli i

4- Yenilenebilir enerji odaklı sürdürülebilirlik

C-20 (sivil 20) G-20'nin çok uluslu kavramlarının yöneti im ve politika formülasyonu süreçlerinde sivil toplumun oynadı ı rolün önemini kabul etmelerinin sonucu ortaya çıkmı G-20 resmi katılım gruplarından biridir. Bu gruplar arasında YA LILIK CA (C AGE) grubunun eklenmesi talebimizi G-20'ye ilettik. C-20, ülkemizden 14 sivil toplum kurulu unun katılımı ile 3. Organizasyonunu yaptı. Bu toplantılara sivil toplumun güçlü sesi Türkiye Emekliler Derne i gibi kurulu ların kabul edilmemesi, hazırlanmı bir çalı maya imza attırmak, belirlenen konulara göre sipari kurum seçmek, sivil toplumun gerçek anlamda temsilini engellemi tir. Bu nedenle; toplumun gerçek sorunları G-20'nin önüne getirilememi tir.

C-20'nin isti are a amasının 1. Basama ı C-20'nin 2015 gündemini saptamayı, 2.basama ı ise ele alınan konularla ilgili sorunlara yönelik uygulanabilir tavsiyeler içeren sivil toplumun görü belgelerini olu turmak için fikir alı veri i sürecini içerir. C-20 Türkiye'nin hedefi kapsayıcı olmak ve farklı ülkelerden çok sayıda katılımcının istirakini sa lamaktı. C-20, gündemi tespit amacıyla çok dilli online anket çalı ması yapmı tir. Anket, Türkiye'nin 2015 G-20 ba kanlı ı öncelikleri çerçevesinde hazırlanmı tir. Anket 4 tematik alandan olu maktadır.

1-Toparlanmanın güçlendirilmesi ve kaldırma potansiyeli

2-Ekonomik direncin artırılması

3-Sürdürülebilirli in desteklenmesi

### 4-Cinsiyet e itli i

Anket sorularını yanıtlayan 1169 katılımcının %33'ü ülkemizde de daha önce G-20 ev sahipli i yapan ülkelerin, di er ülkelerin katılım oranının daha yüksek olmaması, ba kanlık de i tikçe sivil toplum kurulu larında olası bir ilgi kaybını göstermektedir. Tüm katılımcılar için 8 öncelikli konu; yolsuzlukla mücadele ve effaflık, temel sosyal hizmetler, vergi adaleti ve effaflık, KOB 'ler dahil istihdam, yenilenebilir enerji, kapsayıcı büyüme, kadının sosyal güvenceye eri imi, kadın istihdamı, gıda güvenli i ve kadının mali hizmetlere eri imi olarak belirlenmi tir. C-20 Türkiye'de en fazla oy alan konular; e itsizliklerle mücadele ile sürdürülebilir ve kapsayıcı kalkınmayı te vik etmek ba lı ı altında toplandı. Yöneti im, kapsayıcı büyüme, cinsiyet e itli i, sürdürülebilirlik ba hlarında; kapsayıcı büyüme grubunda temel sosyal hizmetlere eri im, e itim ve sa lık gibi temel sosyal hizmetlere güçlü ilgi duyuldu unun göstergesi oldu. E itsizlikle mücadele ihtiyacı artan bir ekilde dile getiriliyor.

C-20 Türkiye bildirgesi; "Herkesi kapsayan bir dünya ekonomisi" ba lı ı altında toplandı. Bildirgede; dünya'da artı gösteren sosyal, ekonomik, çevresel ve siyasal alandaki bozulmaların göz ardı edilemeyecek mesajlar verdi i de vurgu yapıldı. Dünya liderleri; insan hayatı, insan hakları ve insan onuru ile küresel sınırlara saygılı ve kapsayıcı büyüme ilkelerine göre yönetilen bir dünyanın öncüleri olmalıdır. Yoksulluk, e itsizlik, adaletsizli e kar ı örgütlenme ve ifade özgürlü ü, sivil toplum için hukuki, siyasi ve sosyal alan gerektirmektedir. Sivil toplum alanı yoksullukla mücadele ve sosyal adaletin sa lanması için önemli bir unsur te kil etmektedir.

Sivil toplum alanını sınırlayan yasaklar devletin ve devlet kaynaklarının bazı kesimler tarafından ele geçirilmesine ve muhalefet alanının küçülmesine neden olmaktadır. C-20, G-20 Liderlerinin tüm yurtta ların haklarını korumaları, çıkar ve önceliklerinin serbestçe dile getirmeleri devlet i lerini denetlemeleri ve kendi hayatlarını etkileyen kararlar üzerinde söz sahibi olmaları için imkan sa lanmasının hayati nitelik ta ıdı ma inancımızı istemektedir.

G-20'nin kapsayıcı büyüme ve sürdürülebilir kalkınma vizyonunun hayata geçirilmesi ücretsiz bakım i lerini de içerecek ekilde tüm ekonomik faaliyet türlerini dikkate alan gerçek anlamıyla kapsayıcı bir ekonomi anlayı mı zorunlu kılmaktadır. Ekonominin hizmet etti i birey ve grupların açık ve effaf bir ekilde analiz edilmesi gerekmektedir. Ekonomik büyümenin kapsayıcı olabilmesi için, tüm toplumun yararını gözetmesi gerekir. Grupların, kendi büyümelerini etkileyecek süreçlere aktif ekilde katılmaları, ilgili program ve hedeflerde söz sahibi olmaları önemlidir. Yurtta ve yurtta haklarını merkeze alan bir büyüme modeline geçilmeyi devlet- mü teri anlayı ı terk edilmelidir. Büyümenin faydalarından herkesin daha e it ekilde yararlanabilece i yeniden da itım mekanizmalarının kurulması gereklidir. Tüm hizmetlere eri im kolayla tırılmalı; ulusal, yerel ve bölgesel düzeyde karar alma ve yasama süreçlerine STK'ların temsil hakkı sa lanmalıdır.

C-20'ye göre, tüm çalı ma türleri tanınmalı ve ölçülmeli, kadının ücretsiz bakım i ini de içeren ulusal gelir hesaplanması benimsenmelidir. Ücretli aile bakım izni ve ücretli bakım i i gibi mekanizmalarla kadınların ücretsiz bakım i ini tanyan ve azaltan program ve politikalar te vik edilmeli, böylece kadınların üzerindeki ücretsiz bakım i i yükü azaltılmalıdır. Halkın devlet harcamalarına ili kin kararlara katılımını sa layacak, katılımcı bir vergi bütçeleme süreci vb. mekanizmalar olu turulmalıdır. Alt yapı yatırımlarında, enerji verimlili i ve yenilenebilir enerjiye öncelik verilmelidir. C-20 Türkiye Yöneti im Çalı ma Grubunu olu turan kurulu ve derneklerin toplumun ne kadarını temsil etti i tartı lmalı, ya lı ve emekli temsilcilerinin olmadığı bir çalı madan uygulayıcı bir anlayı a varılamayaca ı bilinmelidir. C-20 Türkiye yönetim kurulu ba kanının aynı zamanda bir i veren örgütünün ba kan yardımcısı olması, toplumun gerçek yoksul ve ezilen kesimlerinin çalı mada temsilinin önünün kapatılmasına neden olmu tur. Önümüzdeki yıl, Çin aynı hataya dü meyecektir inancındayım.



TÜRK YE  
EMEKLİLER DERNE  
HABER BÜLTEN

TÜRK YE  
EMEKLİLER DERNE  
Adına Sahibi  
Kazım ERGÜN  
Genel Ba kan

GENEL YAYIN YÖNETMENİ  
Gazi AYKIRI  
Genel Başkan Yrd.

Basım Tarihi: .../11/2015

SORUMLU YAZI LER MÜDÜRÜ  
Mehmet Emin TANGÖREN

YAZI KURULU  
Gazi AYKIRI  
Recep ORHAN  
Ömer KURNAZ  
Arif YILDIZ

Yayın Türü:  
Yerel Süreli Yayın

YÖNETİM YERİ

Anıttepe Mah. I ik Sk. 11/1  
Tando an / ANKARA  
Tel: (0.312) 230 34 28-29-89  
Faks: (0.312) 230 16 41-92  
www.tued.org.tr  
tuedbasin@gmail.com

Basım Yeri: LKSAN MATBAASI  
vedik Org. San. Böl. A aç leri  
521 Sok. No: 35 ANKARA Tel:0312.3943955