



KARŞILIKSIZ HİZMET ÖDÜL YARIŞMASI

*** PROJE BAŞVURU DOSYASI ***

2021

MANİSA ÇÖLYAK VE ORGANİK BESLENME DERNEĞİ

TÜSEV Destekle Değiştir Programı:

“SAĞLIKLI, EĞLENCELİ VE ÖZGÜR MUTFAKLAR PROJESİ”



Proje Sorumlusu (Adı Soyadı)	HALİM ŞİVECAN Dernek Başkanı
Varsa Proje Ekibindeki Diğer Kişiler: (Adı Soyadı)	ÖZLEM ŞİVECAN Dernek Sekreteri Zeliha SİLLELİ ÜNAL Sağlıkta Kalite Derneği -SAĞKAL Proje Koordinatörü
Projedeki Rolünüz: (Görev ve sorumluluklarınız hakkında bilgi verin)	MANİSA ÇÖLYAK VE ORGANİK BESLENME DERNEĞİ, Yürütücü • Projenin yürütülmesi ve işbirliği koordinasyonu • Glutensiz mutfağın kurulması ve işletim modelinin oluşturulması • Faydalanıcılarının belirlenmesi • Eğitim, bilgilendirme ve farkındalık etkinliklerinin organize edilmesi • İç ve dış paydaşlar ile iletişim ve işbirliğinin sağlanması SAĞLIKTA KALİTE DERNEĞİ • Projenin hazırlanması ve kurgulanması • Farkındalık yaratma çalışmalarına destek verilmesi • Proje faaliyetlerine katılım ve duyurulması • ÇÖLYAK FEDERASYONU İştirakçi Kurum • Farkındalık yaratma çalışmalarına destek verilmesi • Proje faaliyetlerine katılım ve duyurulması
Projenin adı:	“SAĞLIKLI, EĞLENCİLİ VE ÖZGÜR MUTFAKLAR PROJESİ”



PROJENİN KISA TANIMI:

(Projenin başından sonuna kadar neler yaptığınızı anlatınız)

13 Mart 2016 yılında kurulan Manisa Çölyak Ve Organik Beslenme Derneği'nin kuruluş gerekçelerinden en önemlisi, dernek üyelerinin içerisinde kendileri veya aile fertleri ÇÖLYAK'lı olan bireylerin bulunmasıdır. Bu nedenle sorunlara yönelik birinci elden edinilen sorun ve ihtiyaç analizi ile gerçekçi, güçlü ve çözüm odaklı bir anlayışı benimseyerek hem kendi hem de diğer Çölyak hastalarının yaşam kalitelerini iyileştirmek, kendilerine etki eden sistemlerde bir farkındalık yaratmak, en temel haklarına ulaşmak konusunda mücadele etmek ve yeni tanı almış olan hastalara rehberlik etmek amacıyla faaliyetlerine başlamıştır.

Çeşitli hibe programlarından elde edilen hibeler ve çok nadir olan gönüllü bağış desteği, dernek çalışmalarının sürdürülmesinde etkili olan tek finansal kaynaktır. Yapılan mutfak atölyeleri söz konusu olan bu hibeler ve büyük gıda firmalarından gelen glutensiz gıda yardımları aracılığıyla gerçekleşmektedir.

Derneğimiz tarafından gerçekleştirilen eğitimlerde glutensiz mutfak konusunda eğitim alan üyelerimizin, diğer 200 ÇÖLYAK'lı aile bireylerine bildiklerini aktarabilmeleri için "sağlıklı, eğlenceli ve özgür bir glutensiz uygulama mutfağı planlandı ve kuruldu.

Bu uygulama mutfağı ile:

- 10 ile 15 kişinin birebir uygulamalı şekilde glutensiz beslenme için ürün (ekmek, unlu mamuller, pizza, hamburger ekmeği, lahmacun vb. gibi) yapma kapasiteleri artırıldı,
- ÇÖLYAK'lı bireylere dışarıda yiyemedikleri ürünleri yapmaları öğretilerek kendi sorunları ile baş edebilmek konusunda özgüven kazandırıldı,
- Daha deneyimli olan kişi ve ailelerin deneyimlerini diğer Çölyaklı bireyler ile paylaşımları için uygun ortam yaratıldı,
- Uygulama mutfağımızda dene-yap biçimindeki ortak çalışma ve öğrenme tarzı sayesinde, ÇÖLYAK'lı bireyler arasında işbirliği, paylaşım ve en önemlisi sosyalleşme sağlandı.

Üyelerimizin belirlediği haftada bir gün/gecede dernek merkezimizdeki uygulama mutfağımızda bir ürün yapımı öğretildi. Ürün yapımında kullanılacak glutensiz ürünler (un, pastalık malzeme, vb.) bulunması zor olduklarından proje sayesinde derneğimiz tarafından temin edildi.

1 aylık çalışma takvimi oluşturularak duyuru yapıldı. Gelen başvurularda öncelik sırası dikkate alınarak, daha fazla ÇÖLYAK'lı bireye ulaşmak hedeflenerek katılımcıların isimleri belirlendi. Üyelerimiz hangi ürün yapımındaki atölye çalışmasına katılmak isteyeceklerini belirttiler. Buna göre grup listeleri hazırlandı.

1. Hafta : Glutensiz simit yapımı
2. Hafta : Glutensiz ekmek yapımı
3. Hafta : Glutensiz kek yapımı
4. Hafta : Glutensiz börek yapımı



Hedefimiz bu uygulama mutfağının tüm Türkiye'deki Çölyak Derneklerinin uygulayabilmesi için örnek bir çalışma olması ve çölyaklıların zor olan hayatlarını kolaylaştırmaktır.

Bu proje sayesinde, bir STK olarak yaşadığımız en büyük problemlerinden biri olan üyenin veya gönüllünün aidiyet duygusunu taşımasını ve örgütüne sahip çıkmasını da bu uygulama mutfağı ile aşarak büyük ölçüde sosyalleşme sağlamış olduk.

Proje kapsamında SAĞLIKTA KALİTE DERNEĞİ ile yapılan işbirliği ile de katılımcılara ve üyelerimize Glutensiz Beslenme ile ilgili bilgilendirme yapıldı. Bu bilgilendirmeler WEB TV canlı yayından ve Youtube kanalı üzerinden Türkiye'deki tüm ÇÖLYAKLI BİREYLERE ulaşması için ilgili dernek ve federasyon ağı sayesinde duyuruldu.

1.1 Projenin Amacı:

- Proje faaliyetleri sonucunda çölyaklı veya çölyak annesi/babası olan kişilerin evlerinde kendileri veya çocukları için yapmak zorunda oldukları glutensiz ürünleri yapabilecek kabiliyete ulaşmaları hedeflendi.
- Eğitimlere katılan kişilerin mutfak becerilerinin ve özgüvenlerinin artırılması amaçlandı.
- Glutensiz mutfak ve tarifler konusunda eğitim verebilecek 10 eğitmeni eğitebilmek amaçlandı.
- Yaşadıkları sıkıntılar nedeniyle bir ölçüde sosyal yalıtım içinde olan bireylerin sosyalleşmeleri amaçlandı.



1.2 Projenin Sağladığı Fayda:

- Proje faaliyetleri sonucunda ÇÖLYAK'lı veya Çölyak annesi/eşi kişilerin evlerinde kendileri veya çocukları için yapmak zorunda oldukları glutensiz ürünleri yapabilecek kabiliyete ulaşmaları temin edildi. Bu anlamda projenin başlıca kazanımı, annelerin ve babaların duyacağı bu mutluluğu görmek ve çocukların onlara sınırsız olarak teşekkür etmelerine tanıklık etmektir. ÇÖLYAK'lı bir çocuğun dışarıda asla yiyemediği, simiti poğaçayı rahatlıkla yapabilen bir anne/baba profiline doğru değişim yaratmayı hedefledik ve başardık. Hem çocuğun, hem de annenin ve babanın gözlerindeki mutluluk ışıltısı başlıca motivasyonumuzdu.



- Eğitimlere katılan kişilerin mutfak becerilerinin ve özgüvenlerinin artırılmasını amaçlamıştık. Proje sonunda glutensiz beslenme ve glutensiz ürünleri yapma yeterlilik algısı konusunda katılımcılara bir anket uygulandı. Eğitim öncesinde ve sonrasında yapılan anketler ölçülerek, proje sayesinde yaratılan etki ölçülerek mutfak becerilerinin ve kendilerine olan güvenin arttığı görüldü.
- Glutensiz mutfak ve tarifler konusunda eğitim verebilecek eğitmenleri eğitebilmek amaçlandı. Yapılan atölye çalışmalarında başarılı bir şekilde öğrenen 10 kişi tespit edildi. Bu eğitimin yaygınlaştırılması için birer eğitimci olarak, mutfakta eğitim vermeleri sağlandı.
- Yaşadıkları sıkıntılar nedeniyle bir ölçüde sosyal yalıtım içinde olan bireylerin sosyalleşmeleri amaçlandı. Eğitim alan ÇÖLYAK'lı bireylerin en güzel kazanımlarından birisi de sosyalleşmeleri oldu. Elazığ depreminden etkilenen

ÇÖLYAK'lı ailelere Sağlıklı, Eğlenceli ve Özgür mutfağımızda glütensiz ürünler yapıp göndererek deprem yaralarının sarılmasına katkıda bulunduk.

1.3 Projenin Gerekçesi

Neden bu projeye karar verdiğinizi belirtiniz. Projenin çözmeyi hedeflediği sorun nedir?

- ÇÖLYAK: Buğday, arpa, çavdar ve yulafın içerisinde bulunan gluten adlı proteinin ince bağırsaklardaki alerjisi olarak tanımlanmaktadır. Çölyak hastalığı, dünyadaki görülme sıklığı olarak kabul edilen oran 100 de 1 ile genetik hastalıklarda ön sırada gelmektedir. Türkiye’de çölyak tanısı almış kişi sayısı 2018 verilerine göre 84 bindir. Bu da yaklaşık 770 bin kişinin çölyak hastası olduğundan bile haberi olmadığını ve kalitesiz bir yaşam sürmek zorunda kaldığını göstermektedir.
- Çölyak tanısı alanların ise hayatlarında büyük bir değişim olması gerekmektedir. Zira çölyak hastalığının tek tedavi şekli ömür boyu GLUTENSİZ beslenmektir. Glutensiz ürünler ise hem oldukça pahalıdır hem de bunlara ulaşmak maalesef Türkiye’de zordur. Örneğin, atıştırmalık glütensiz ithal bir paket çubuk kraker sadece gross marketlerde satılmaktadır ve fiyatı ise normal bir krakere nazaran 15 kat daha fazladır.
- Çölyaklı birisinin dışarıda yemek yeme şansı yoktur. Çünkü glutensiz yemek yapan cafe, restoran, fırın gibi yerler hemen hiç bulunmamaktadır. Aslında tüm yemekler glutenli değildir. Fakat aynı mutfakta üretilmelerinden kaynaklı çapraz bulaşmadan dolayı çölyaklının tüketemeyeceği bir hale gelmektedir.
- Özel bir mutfak eğitimi alınmadığı takdirde, evde glutensiz mamuller üretmek kolay değildir. Zira gluten maddesi, hamurun bir nevi çimentosu gibi işlev görmektedir. Dolayısıyla özel un harmanları ve pişirme tarifleri olmadığında evde glutensiz unlu mamullerin yapımı çok zor olmaktadır. Çölyak teşhisi almış kişi evde glutensiz mamuller yapmayı başaramadığında, bu durum duygusal bir yıkıma kadar gidebilen bir sürece dönüşebilmektedir.
- Glutensiz beslenmek zorunda olması kişiyi eve kapatmakta, dışarıyla olan bağlantısını kesmektedir. Çölyaklı bireyler, özellikle çocuk ve gençlerimiz glutensiz beslenmek zorunda oldukları için arkadaş çevreleri ile sosyalleşme ortamlarına katılamamakta ve kendilerini dışlanmış hissettiklerinden dolayı sosyal bir kapatılma yaşamaktadırlar. Örneğin; doğum günü, okul kantininde tost yemek, okul dışı arkadaşlar ile pastanede tatlı yemek, kafede hamburger yemek gibi aslında çok olağan ve güncel olan birliktelikler onlar için maalesef imkânsızdır. İzah etmeye çalıştığımız bu sorunlar karşısında dernek olarak özellikle çölyaklı bireylerin;
- Sosyalleşmelerini,

- Glutensiz beslenmelerini kendilerinin yapabilecekleri yetiye sahip olmalarını,
- Özellikle genç ve çocuklarımızın mutfak sevmelerini,
- Kendi sorunlarını çözebilmeleri için gerekli özgüvene ulaşmalarını,
- Glutensiz beslenen kişiler ile bir araya gelerek tek başına olmadıklarını görmelerini, sağlamak için derneğimizin merkezini bir uygulama mutfak haline getirmeyi ve bunun için de söz konusu projeyi hayata geçirmeyi planladık.



1.4 Projenin Hedef Kitlesi:

Bu projeden kimler yararlandı.(Örneğin 5-10 yaş grubu çocuklar, sokak hayvanları, yaşlılar gibi)

Projemiz ile Manisa ilinde yaşayan **300** çölyaklı aile glutensiz mutfak eğitimlerinden faydalandı. Proje çalışmaları ile **70** Çölyaklı çocuğumuzun (2-18 yaş) mutlu olması sağlandı. **200** çölyaklı anne/babanın glutensiz mutfak becerileri artırıldı. Elazığ depreminde glutensiz ürün bulma şansı olmayan **500** çölyaklı aileye glutensiz ürün yapılarak gönderilmesi ile projemizin etkileri Manisa **il sınırları dışına** çıkmış oldu.

Projenin çıktısı olan, glutensiz ürün pişirme tarifleri, un reçeteleri gibi değerli bilgiler internet sitemiz ve sosyal medya üzerinden paylaşıldı, yurt dışında **her çölyaklının** erişebileceği değerli bir bilgi kaynağı olarak kullanıma sunuldu.

1.5 Projenin süresi:

Projenin süresi 1 yıldır. 13 Haziran 2019- 13 Haziran 2020

1.6 Projenin Uygulanacağı Yer: (Şehir, ilçe, kasaba, köy vb.)

Proje, Manisa ilinin Şehzadeler, Yunusemre, Salihli ilçelerinde etkinlikler gerçekleştirildi.

1.7 Projede İşbirliği Yapılması Öngörülen Kuruluşlar:

(Kurum/Birim İsmi, Proje konusunda görüşülen ya da destek alınan yetkili ve iletişim bilgileri)

Sağkal Derneği- Zeliha SİLLELİ ÜNAL - zelihasilleli@gmail.com

Dr. Oetker firması-Arzu BİLİCİ – Gruplar sorumlusu - Arzu.Bilici@droetker.com.tr

Milli Eğitim Müdürlüğü -Ali Rıza KAAN - Salihli Ticaret ve Sanayi Odası Talat Zurnacı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi müdürü-5055266299

Yunusemre Belediyesi- Belediye Bş. yrd Fuat BALCI- 5303645387

Tarım ve Orman İl Müdürlüğü- Metin Öztürk İl Müdürü-5324422119

1.8 Projenin duyurum ve yaygınlaştırma yöntemleriniz nedir? vb.)

Derneğimiz, TÜRKİYE ÇÖLYAK FEDERASYONU'nun de kurucu derneğidir ve başkanlığını yapmıştır. 2018 yılında kurulan ve Türkiye'de tek olan Federasyonun genel merkezi Manisa ilinde olup İstanbul, Şanlıurfa, Kayseri, Trabzon, Van, Balıkesir ve Adıyaman Çölyak Dernekleri ile birlikte hareket edilmektedir. Proje sayesinde elde edilen tüm deneyim ve kazanım Türkiye ÇÖLYAK Federasyonu ile de paylaşıldı ve binlerce ÇÖLYAK'ının hayatında değişim başlatıldı.

Proje kapsamında; yapılacak tüm atölye çalışmaları ve faaliyetler fotoğraflanıp, videoya alınarak başta Youtube olmak üzere sosyal medyada yayınlayarak Türkiye'deki diğer çölyaklıların faydalanması sağlandı. Yaptığımız çalışmaların TRT HABER ve ulusal ve yerel basın kuruluşlarında yayınlanması sağlandı.

1.9 Projenin sosyal medya ve basında yer alış bilgilerini ekleyebilirsiniz.

Çölyaklılar farkındalığı artırıyor

Manisa Çölyak ve Organik Beslenme Derneği Başkanı Hali Şivecan, katıldığı etkinliğinde 'Sağlıklı, eğlenceli ve özgür mutfaklar' projesini tanıtarak, katılımcılardan 18 bin liradan destek sözü aldıklarını söyledi.

Değişim için Başa Projesi ile çölyaklılar da seslerini duyurmayı başardı. Toplumsal değişime önem veren bireylerin, fon kaynaklarına erişimi kısıtlı sivil toplum kuruluşları ile bir araya gelerek sosyal değişim yaratan projeleri tanıma

fırsatını bulduğu Destekle Değiştir etkinliği gerçekleştirildi. Etkinlikte, Manisa Çölyak ve Organik Beslenme Derneği "Sağlıklı, Eğlenceli Ve Özgür Mutfaklar" projesini tanıtarak destekçilerle buluştu. 105 kişinin katıldığı etkinlikte dernek 18 bin lira destek sözü aldı. Dernek Başkanı Şivecan, "Manisa Çölyak ve Organik Beslenme Derneği 2016 yılında hak temelli bir STK olarak kurulmuştur. Çölyaklı bireylerin haklarını savunmak ve diğer Avrupa Ülkelerinde olduğu gibi

normal bir insan gibi yaşayabilecekleri bir Türkiye yaratmak için çalışmaktadır. Projemizin amacı da çölyaklı bireylerin ve ailelerinin mutfak becerilerini arttırarak glutensiz hayatlarını kolaylaştırmaktır.

Proje ile 10 adet mutfak eğitimcisi yetiştirmeyi, ailelerin mutfak becerilerini arttırmayı, çölyaklıların dışarıda yiyemediği ürünleri yapmalarına destek olmayı hedefliyoruz" dedi. ■ **Haber Merkezi**



Yeni Asır YAZARLAR GÜNDEM SPOR SARMAŞIK EKONOMİ POLİTİKA İZMİR YAŞAM GALERİ

İlk kez lokma yediler



Görüş Tarih: 3.12.2019

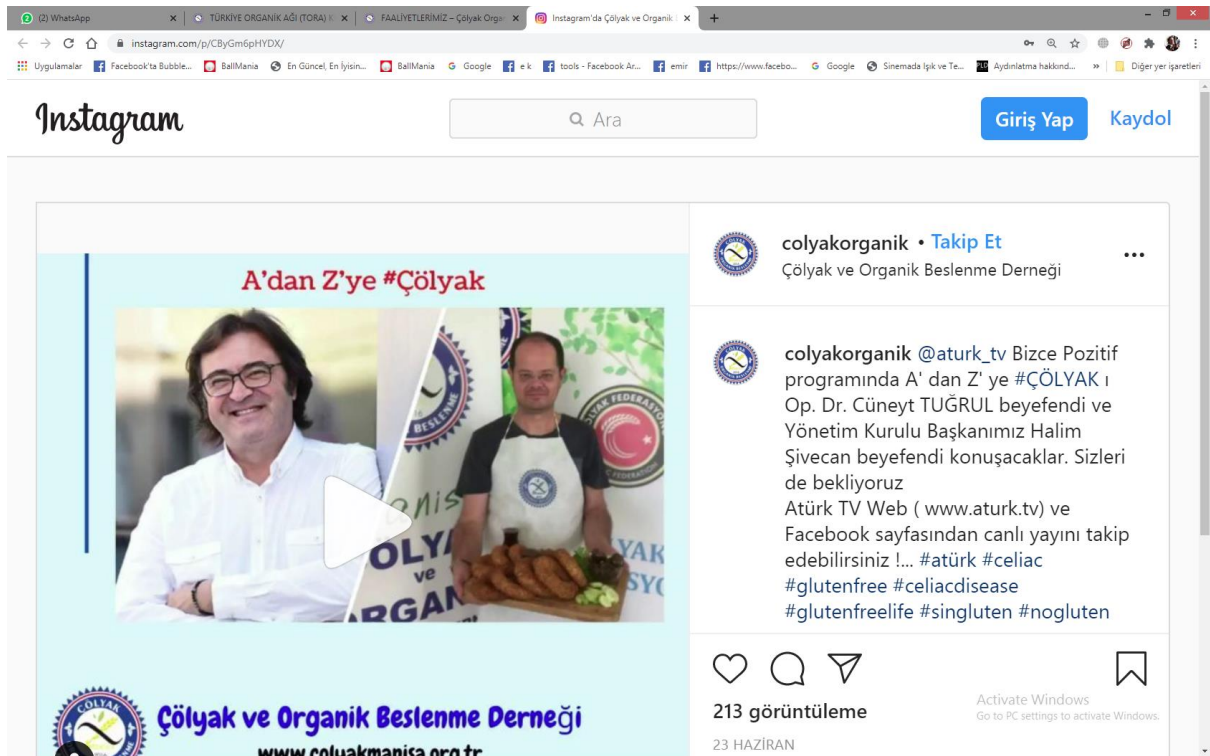
Sokakta lokmanın kokusunu duyunca yolunu değiştiren çölyak hastaları hayatlarında ilk kez glutensiz lokmanın tadına baktı. Buğday, arpa, çavdar gibi ürünlerde bulunan gluten proteinine karşı alerjisi olan çölyaklılar, Çölyak ve Organik Beslenme Derneği etkinliği ile hayatlarında ilk kez glutensiz lokma yedi. Çölyak ve Organik Beslenme Derneği'nin oluşturduğu mutfakla, birçok ilden gelen çölyak hastaları uzmanlar eşliğinde glutensiz lokma yapımını öğrendi.

NERMIN UÇTU



Manisa İl Tarım ve Orman
Müdürlüğü'nce Çölyak hastalığına
yönelik farkındalık oluşturmak
amacıyla kurum personeline ve
tüketicilere öğle yemeğinde glütensiz
menü hazırlandı.





1.10 Projenin sürdürülebilirliği nasıl olacaktır?

Projemiz sayesinde kurulmuş olan Sağlıklı, Eğlenceli ve Özgür mutfağımız, derneğimizin genel merkezinde olduğundan her çölyaklı bireyin kullanıma açıktır. Tüm çölyaklıların uygulama yapabileceği bir ortam sayesinde sosyal bir ortam sağlanmıştır. Ayrıca Dernek olarak uygulama mutfağımızda Çölyak farkındalığının günden güne artması ile yerel ve merkezi karar vericilere ulaşmayı amaçlamaktayız. Hem Çölyaklılara hem de Çölyak rahatsızlığı olmayan kişilere hizmet verebilecek glutensiz bir kafeteryanın girişimini başlattık.

Ülkemizdeki diğer Çölyak dernekleriyle projemiz sayesinde daha güçlü bir işbirliği zemini yakaladık.

Sosyal medya ve internet ortamlarını daha etkili kullanabiliyoruz.

Eğitim alan kişileri, birer eğitimciye dönüştürdük ve bu kişilerin sayısı günden



güne çoğalmaktadır. Biz bir bereket hareketi başlattık, bu bereket günden güne artmaktadır.

Çocuklarımızın ve gençlerimizin, glutensiz ancak mutlu bir hayatları olabileceğine olan inançlarını tazeledik. Annelerin ve babaların özgüvenlerini yerine getirdik. Bu mutluluk zincirinin günden güne güçlendiğini ve genişlediğini gözlemledik.

Türkiye Organik Ağı (TORA), organik ürünler ve girdilerinin üretiminden tüketimine tüm aşamalarda faaliyet gösteren kurum ve kuruluşların arasında dayanışma ve işbirliğini sağlamak amacıyla 20 Temmuz 2020'de hayata geçirildi. Aralarında Manisa Çölyak ve Organik Beslenme Derneği, Ekolojik Tarım Organizasyonu Derneği (ETO) ve BUĞDAY Derneği'nin de bulunduğu Türkiye'nin önde gelen Sivil Toplum Kuruluşları tarafından kurulan TORA, yerel ve ulusal düzeyde yapılacak faaliyet ile üretici ve tüketici dostu sürdürülebilir organik tarıma yönelik farkındalığı artırmak için çalışacak. Proje kapsamındaki değerli birikimlerimizi bu platformda da paylaşıyoruz.



İLETİŞİM:

Tunca Mah. İzmir Cad. No:101/A

Şehzadeler / MANİSA

+90 850 885 2645

+90 236 230 0014

+90 507 900 0045

info@colyakmanisa.org.tr

