

EKİM 2017
SAYI 20

E-BÜLTEN



GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE DANIŞMA MERKEZİ



29 EKİM
CUMHURİYET BAYRAMIMIZ
KUTLU OLSUN

AYIN KONUĞU

BEKİR ÜNLÜATAER



GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

Genç ve başarılı bir sanatçı, iddialı bir müzisyen, işine aşkla bağlı bir Bekir ÜNLÜATAER tanıyoruz. Kendinize, yaşamınıza, manevi değerlerinize dair bize söyleyebileceğiniz her şey çok değerli. Dinleyebilir miyiz?

Bizi biz yapan değerler aslında doğumdan başlayan ve üst üste koyarak edindiğimiz tecrübeler bütünü. Tabi ki aile bu rolün başını çekiyor. Sonrasında yaşadığın ülkenin kültürü, sosyal yapısı, dili, dini her şey senin üzerinde etkili oluyor. Bir memur çocuğu olarak benim hayat yolculuğumda özellikle çocukluk dönemim dikkat çeker. Bu vesileyle birçok şehir gezdik. Artvin, Hacıbektaş, Nevşehir, ve baba toprağı Eğin... Hem doğası, hem kültürüyle bana ilham kaynağı oldu bu şehirler.. 90'lı yıllarda İstanbul'a döndüğümde Üsküdar musiki cemiyeti ile Türk sanat müziğinin büyüüne kapıldım. Halk türkeleriyle çok benzer taraflarını keşfettim. Makamsal yapıları, kullanılan enstrümanlar itibariyle gerek İstanbul türkülerinde, gerekse köçekçelerde bu ortak zenginlik dikkatimi çekti. Ve bu aşk beni yaptığım işin tarihine, felsefesine ve edebi derinliğine çekti. Şarkı söylemek kendimi en iyi ifade ettiğim şey. Özellikle makamlar insanın ruhuna şifadır; iyi bir icracı dinleyeni mest eder.

Sanatçıların motivasyonlarını başlangıçta ailelerinin ilgi alanlarından aldıklarını görüyoruz. Siz çok başarılı bir sanatçısınız. Ailenizde müzikle ilgilenen kimse olmadığını göz önünde bulundurursak, müzikle tanışmanızın nasıl olduğunu anlatır mısınız?

Çok küçük yaşlarda şarkı söylemeye başladım. Çocukken evimizde eski bir teybimiz vardı. Ona sürekli bir şeyler kaydeder dinler üzerine tekrar kayıt yapardım. Sonrasında şarkı söylemek benim için bir tutku haline geldi. O gün bugündür müzikle iç içeyim. Fakat her ne kadar o yıllarda Türkiye'de özellikle sanat müziği söyleyerek para kazanılabacağına ya da müziğin bir meslek olabileceğine pek ihtimal vermeseler de kalbimin sesi ne kulak verdim ve bugün buralara geldim. Şükürler olsun.

AYIN KONUĞU

BEKİR ÜNLÜATAER



GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

Müzik çalışmalarınıza Üsküdar Musiki Cemiyeti ile başladınız, İTÜ Türk Musiki-si Devlet Konservatuvarı ile mezun oldunuz. Ardından hala devam eden sayısız başarınız var. Bir kıyaslama mümkünse, musikiye başlarken mi daha heyecanlıydınız, sürdürürken mi daha fazla heyecan duyuyorsunuz?

Doğruyu söylemek gerekirse o heyecan artarak devam ediyor. Önemli olan insanın içindeki ruh. Ben icralarımda amatör ruhu kaybetmeden aşkla, şevkle ve büyük bir heyecanla ilerlerim. Müziğimizi anlamaya ve felsefesini kavramaya çalışırım. Çünkü sadece şarkıyı okumak yetmiyor. Arka planda yaptığın müziğin inceliklerini ve estetiğini bilmek gerekiyor. İşte bu bilgilerin ışığında icra da güzelleşiyor. Kısacası aşk olmayınca meşk de olmuyor.

Öğrencilik dönemi hemen her insan için unutamayacağı anılar, mutluluklar barındırır. Konservatuvar yıllarınıza ait, aklınıza geldiğinde sizi mutlu eden, unutamadığınız bir anınız varsa sizden dinleyebilir miyiz?



Bir tanesini anlatayım o zaman. Reper-tuar derslerinde geçtiğimiz eserlerin notalarına kendi imzamı atma takıntım vardı. Kısa zamanda bu notalar çoğaldı okulda, diğer sınıftaki arkadaşların dos-yalarına kadar girdi. Soyadım heybetli gelmiş olacak ki, bir alt sınıfta olan Sevcan ORHAN da eline geçen notalar-daki imzaların konservatuvardaki bir ho-caya ait olduğunu sanıyormuş meğer. Bir zaman sonra tanıştığımızda gerçeği öğrendi ve şaşkına döndü. Halen aklı-ma geldiğinde gülerim.

AYIN KONUĞU

BEKİR ÜNLÜATAER



GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

İcra ederken sizi en çok mutlu eden eser hangisi? Anısı varsa paylaşır mısınız?

Endülüs'te raks şarkını her okuduğumda kendimi çok mutlu hissederim. Adeta ayaklarım yerden kesilir. Evet gerçekten bazı şarkıların enerjisi vardır. Söyleyen de dinleyen de bunu rahatlıkla hisseder.

Musikiyi hedef alan yarışmalarda dikkat çekecek kadar çok birinciliğiniz var. Sizi başarıya ulaştıran temel şey nedir, merak ediyoruz. Sizce disiplinli çalışmak mı tutku mu daha önemli?

Aslında insan hayatta neyi yapıyorsa elinden geleninin en iyisini yapmalı. En azından en iyisini yapmak için çabalamalı. Ben her şarkıya ruh katmak, dinleyenin kalbine dokunmak isterim. Bunun için önce şarkıyı içselleştirmek gerekir ve bu yüzden onunla yatar onunla kalkarım. Ama şunu söylemeliyim, Türk müziği belli bir disiplini ve çalışmayı gerektiren bir müziktir. Zaten usta çırak geleneğinden gelir. Usta olmak ise çalışmayı, işine tutku ile bağlanmayı gerektirir.



Türk Sanat Müziğinin bir ilerleme ya da gerileme evresi olduğunu düşünüyor musunuz?

Kadim bir medeniyete ait bir kültürden bahsediyoruz. Yaptığımız müzik Sinan'ın mimarisi ile aynı değerlere sahip. Kökü çok derinlerde ama bugün bile hala meyve veren bir ağaç gibi tanımlıyorum yaptığım müziği. Öte yandan, bugünün dünyası tabi ki müziğe de yansıyor. Dünya başka bir ekseninde ilerliyor. Duygular ve ifadeler değişiyor. Biz de bu yeni çağa uyum sağlamak durumundayız.

AYIN KONUĞU

BEKİR ÜNLÜATAER



GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

Müziğin insanları rehabilite eden bir tarafı var muhakkak. Sizin kendinizi yenilemek ve dinlendirmek istediğiniz zamanlar için profesyonel işiniz dışında hobileriniz neler?

Aslında bir hobi değil ama meditasyon ile ilgileniyorum. Çi gong çalışmaları yapıyorum. Hayatımda farkındalığa önem veriyorum. Bütün her şey insanın bedenini tanımasıyla ve fark etmesiyle başlıyor. Ayrıca fitness, yoga, pilates ve serbest dalış yapıyorum. Hareket etmeyi çok seviyorum. Bir de eşimle birlikte tango girdi hayatıma.. Bugünlerde hobim, tango. Dans insanı özgür kılan çok keyifli bir aktivite. Herkese tavsiye ediyorum.

Okul ve sahne çalışmalarınızla beraber radyo sanatçılığınız da aynı anda başlamış. Bu tempo kendi tercihiniz miydi, hayat mücadelesi mi zorunlu kıldı? O günleri biraz anlatabilir misiniz?

Okul hayatımın radyoyla birlikte sürmesi zaman zaman yorucu oldu. İstanbul-Ankara arası mekik dokudum bir dönem. Radyo, konserler ve televizyon için çok gidip geldim. Ayrıca sahne de yapıyordum. Ama bunlar sanat hayatımın en önemli köşe taşlarıdır.

Eşiniz Elif Hanım ile nasıl tanıştığınızı sizden dinlemek isteriz. Müzikle kesişen bir hikayeniz var mıydı?

TRT'de Bir televizyon programı sunuyordum. Nazan Sıvacı programın konuğuydu. Okuduğu bir tango şarkısında ona dans eşliğinde katılmamı rica etti. Bende utana sıkıla kabul ettim, tabii tam bir fiyaskoydu. Ertesi gün çok sevdiğim ağabeyim Recep KARAHAN aradı ve sana bir Tango hocası buldum dedi ve yine eşimle müşterek tanıdığımız Ferhat abinin vesilesiyle eşimden ders almaya başladım. Onun işine olan tutkusu ve tango'nun büyüyle eşime aşık oldum ve evlilik teklifinde bulundum. Ve sonrasında aile olduk. En büyük aşklar Tangoyla başladı. :)

AYIN KONUĞU

BEKİR ÜNLÜATAER



GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

25 senelik müzik yaşamınızda hayatınıza yön veren, unutamayacağınız bir sanatçı, üstat diyebileceğiniz kimse var mı? Bizimle paylaşabileceğiniz tesadüfleri dinlemeyi çok isteriz.

Üsküdar musiki cemiyetinde çok kıymetli hocalarla çalışma imkanım oldu. Sonra Müjdat Gezen Sanat Merkezi'nde bir yıl kadar Sadun AKSÜT, Melahat PARS gibi çok değerli hocalardan usul, nazariyat, solfej dersleri aldım. Ve İTÜ Konservatuarında Prof. Dr. Aladdin YAVAŞÇA, Tülin KORMAN ve birçok değerli hocalar sayesinde bugün buradayım.

Geçmişte yazılan, bestelenen eserlerin tadında yeni eserler bulmakta zorlanıyor musunuz?

Artık Kalamış'ta, Çamlıca'da eski aşklar yaşanmıyor. Mahalle kavramının öne çıktığı, insan ilişkilerinin çok sıcak olduğu bir İstanbul da yok artık. Ama sanatçı kendi gönül ikliminde güzelliklere, iyiliklere yer vermeli. İşte o zaman yarınlar güzel eserler bırakabiliriz.

Türkiye'de müzisyen ve sanatçı adaylarını bekleyen en büyük zorluklar neler sizce? Yolunu henüz çizmiş olan genç ses sanatçılarına, müzisyenlere önerileriniz olabilir mi?

Her dönemin, her çağın kendi içinde birtakım zorlukları vardır. Ama insan tutku ile hedefine odaklanır ve en iyisini yapmak için gayret ederse aşamayacağı engel yoktur.

Bence bu bakış açısı çok önemli.

Bize vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz...

UZMANIMIZA SORALIM

BESLENME PLANINDA ÇEŞİTLİLİĞİN ÖNEMİ

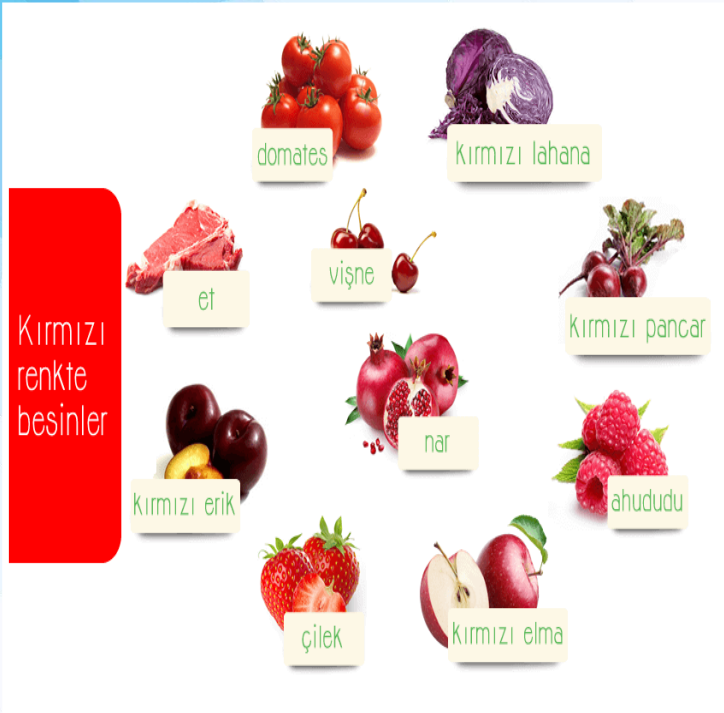
Beslenmenin yeterli ve dengeli olabilmesi için genel beslenme ilkelerine uyulması gerekmektedir. Beslenme ilkelerinin başında ise besin çeşitliliği gelmektedir...

Yaşamın devamlılığı için **Beslenme** ilk koşullardan biridir. Büyüme ve gelişmenin sağlanması, sağlığın korunması için "**Yeterli ve Dengeli Beslenme**" şarttır. Beslenmenin yeterli ve dengeli olabilmesi için genel beslenme ilkelerine uyulması gerekmektedir. Beslenme ilkelerinin başında ise **Besin Çeşitliliği** gelmektedir. Beslenmede **Besin Çeşitliliği** önemli bir yer tutmaktadır.

Rengarenk bir diyet tepsisi nasıl hazırlanır ?

Diyetimizde yer alması gereken besinleri renklerle özdeşleştirirsek rengarenk bir diyet tepsisi hazırlamak çok zevkli ve sağlıklı olacaktır.

Beslenmenin yeterli ve dengeli olabilmesi için genel beslenme ilkelerine uyulması gerekmektedir. Beslenme ilkelerinin başında ise besin çeşitliliği gelmektedir.



Kırmızı renkte besinler

Yüksek protein kaynağı et, likopen ve flavonoid içerikleriyle bilinen domates, kırmızı pancar, kırmızı lahana, vişne, çilek, ahududu, nar, kırmızı erik, kırmızı elma. Kırmızı renkli besinlerimiz bir çok hastalıktan koruyucu olması nedeniyle diyet tepsimizde yer almalıdır. Kırmızı renkli besinlerimiz bir çok hastalıktan koruyucu olması nedeniyle diyet tepsimizde yer almalıdır.

UZMANIMIZA SORALIM

BESLENME PLANINDA ÇEŞİTLİLİĞİN ÖNEMİ

Beyaz renkte besinler

Beyaz görüldüğü kadar masum olmamakla beraber süt ve grubuna ,balık ve tavuk etine rengini verdiği için baş tacıdır. Kemik sağlığı ve yeterli Ca (Kalsiyum) alımını sağlamak için günlük beslenmemizde mutlaka yer almalıdır.

Bunun yanı sıra şeker, tuz ve beyaz un olası hastalık riski oluşturduğundan diyetimizin dışında tutacağımız beyazlardır. Kemik sağlığı ve yeterli Ca (Kalsiyum) alımını sağlamak için günlük beslenmemizde mutlaka yer almalıdır.



Yeşil renkte besinler

Yüksek antioksidan içeriği, zengin posa kaynağı olan yeşil yapraklı sebzeler, maydanoz, nane, roka, dere otu, ıspanak, pazı, marul, brokoli, yeşil biber diyetimize yeşillik katarak zinde kalmamıza yardımcı vazgeçilmez besinlerimizdir.

Sarı - Turuncu renkte besinler

Vitamin deposu, bağışıklık güçlendirici özellikleriyle bilinen havuç, portakal, mandalina, greyfurt, limon, kayısı, bal kabağı gibi renkleri barındıran besinler her gün mutlaka beslenme programımızı renklendirmelidir.

SONBAHARDA UYKUSUZ KALMAYIN

Sonbahar aylarında vücutta değişiklikler yaşıyor

Sonbahar ayıyla birlikte gündüzlerin kısaldığı, gecelerin ise uzamaya başladığı sonbahar mevsimini karşıladık. Dolayısıyla yazdan çıkarken kişilerin vücut biyolojik saatinde de değişimler yaşanmaya başladı. Bu durum da kişilerde uyku bozuklukları gibi şikâyetlerin görülmesine yol açar oldu. Çünkü sonbahar aylarında vücut ritmini sağlayan ve uykuya dalma hızını ayarlayan melatonin hormonunun etkisinde azalma görülebiliyor. Melatonin hormonunun azalmasına bir de serotonin azlığı eklendiğinde vücut bağışıklığında zayıflama baş gösterebiliyor. Bağışıklığı azalan vücutta ise uyku bozukluğu, nezle, grip ve soğuk algınlığı gibi rahatsızlıklar ortaya çıkarken, var olan bu hastalıkların seyri de ağırlaşabiliyor. Bu gibi sorunları yaşamamak için ise günlük uyku düzenini sağlamak ciddi önem taşıyor.

Uyku ihtiyacı yaş gruplarına göre değişebiliyor

Normal uyku süresi, kişinin gereksinimine ve yaş dönemine göre değişiklik gösterir. Genetik özellik-



ler de önemli bir belirleyicidir. Gündüz, uykulu olma hali hissetmeden fiziksel ve zihinsel zindelle uyandırılan zaman, kişi için normal süre olarak belirlenebilir. Bu normal süre, yetişkin bireyler için 4-11 saat iken, yenidoğanlar için 16-18 saat aralığındadır. Çünkü çocuklukta uyku gereksinimi ve süresi daha uzun olur. Ayrıca çocuklarda uyku sürecinin büyük bir kısmı rüyalı uykudan (REM) oluşur. Bu uykunun süresi çocuk büyüdükçe azalırken, özellikleri de yetişkin uykusuna benzer içerik kazanmaya başlar.

SONBAHARDA UYKUSUZ KALMAYIN

En sık uykuya dalma ve uykuyu sürdürme problemi yaşıyor

Uyku bozuklukları özellikle sonbahar aylarında sıklıkla yaşıyor. En sık görülen uyku problemlerinin başında ise uykuya dalma ve uykuyu sürdürme güçlükleri geliyor. Gündüz uyku hali ve horlama ile kendini gösterebilen uykuda solunum bozuklukları, huzursuz bacak sendromu, uykuda hareket bozuklukları ve vücudun biyolojik saatinde ortaya çıkan değişikliklere bağlı oluşan sorunlar da diğer önemli uyku bozukluklarıdır. Ayrıca, çoğunlukla çocukluk çağlarında görülen kabus bozuklukları, uyku içeriğini bozan uykuda yürüme ve konuşma, rüyalı uyku dönemine özgü bozukluklar da diğer uyku problemleri arasında yer alıyor.



Uykusuzluk, ruh sağlığını tehdit etmeye başlayabilir

Yaz mevsiminden sonbahar aylarına geçişte insan vücudu iklim değişikliklerine ayak uydurmaya çalışır. Yaz boyunca bol bol güneş ışını alan vücut, kapalı havalarda alıştığı D vitamini alamamaya başlar. Bu durum da insan psikolojisinde dalgalanmaların yaşanmasına neden olabilir. Bu

tabloya kronik uykusuzluk eklendiğinde ise vücut direncinde düşme yaşanabilir. Direnci düşen vücutta metabolik hastalıklara yatkınlık artabilir, şeker dengesi ve solunum ritmi bozulabilir. Bunların yanı sıra konuşma, dikkat bozuklukları ve unutkanlık başlayabilir, stres hormonu salgılanmasına bağlı gerginlik ve tahammülsüzlükler ortaya çıkabilir.

SONBAHARDA UYKUSUZ KALMAYIN

Erken ve doğru tanı çok önemli

Gerek mevsimsel gerekse kronik uyku bozuklukları tedavi edilebilir hastalıklardır. Fakat erken ve doğru tanının çok önemli olduğu unutulmamalıdır. Kaliteli bir uykuya sahip olabilmek için rastgele uyku ilaçları kullanmak doğru değildir. İlk aşama konunun uzmanı hekimlerden destek alarak sorunun kaynağına yönelmek ve tedaviyi buna göre planlamak olmalıdır.

Sonbaharda kaliteli bir uyku için bu kurallara dikkat!

- Uyku bozukluklarının nedeni ister mevsimsel ister kronik olsun öncelikle, uzman hekimlerden kaliteli uyku konusunda bilgi edinilmeli,
- Kaliteli bir uyku için düzenli yatış ve kalkış saatlerine uyulmalı,
- Yatmadan önce stresli aktivitelerden, yoğun fiziksel egzersizlerden ve uyarıcı ilaç ya da içeceklerden uzak durulmalı,
- Yatak odası sessiz ve karanlık olmalı,
- Odanın ısı ve havalandırması uygun şekilde ayarlanmalı,
- Yatma saatinde çok aç ya da çok tok olmamaya özen gösterilmeli,
- Uyku ihtiyacı hissetmeden yatağa girilmemeli
- Uyuma sıkıntısı yaşandığında uyumak için aşırı çaba sarf edilmemeli,
- Gün içerisinde bol bol temiz hava alınmalı,
- Yağmurlu hava şartları hakim olsa dahi yürüyüş yapmaya özen gösterilmelidir.



PÜF NOKTASI

Psikolog ve İnsan Kaynakları Danışmanı Madi, işe alım sürecinde işverenin gözünde ilk izlenim niteliği taşıyan özgeçmiş- leri adayların “reklamı” olarak tanımlıyor.

Günümüzde en çok karşılaştığımız sorunlardan biri üniversite mezunlarının istedikleri nitelikte bir iş bulamamasıdır. Bununla birlikte işverenlerin de istedikleri nitelikte personel bulamamaları da en çok karşılaştığımız şikayetlerdendir. Bu noktada iş arayışındaki üniversite mezunlarına veya staj yapmak isteyen üniversite öğrencilerine, kendi hikayelerini yazabilmeleri ve kendilerini doğru ifade edebilmeleri için büyük görev düşmektedir.

Altis İletişim Ve Genel Danışmanlık yöneticisi, Psikolog ve İnsan Kaynakları Danışmanı Nil MADİ, öğrencilerin ve yeni mezunların, öncelikle kendilerini iyi tanımaları, okudukları bölümler ile bağlantılı kariyer fırsatları, sektörlerin ve firmaların personel ihtiyaçları ile ilgili çalışmalar yapmaları gerektiğini vurguluyor.



Madi, işe alım sürecinde işverenin gözünde ilk izlenim niteliği taşıyan özgeçmişleri adayların “reklamı” olarak tanımlıyor. Bu nedenle özgeçmişlerin adayı, kariyer hedefini, deneyimlerini, ilgi alanlarını doğru ve güçlü şekilde ifade etmesi gerektiğini vurguluyor.

Kısa, öz, net, anlaşılır ve özenle hazırlanmış özgeçmişlerin, adayları bir basamak üste taşıyacaklarını belirten Madi, özgeçmiş hazırlarken dikkat edilmesi gereken bazı noktaları paylaştı:

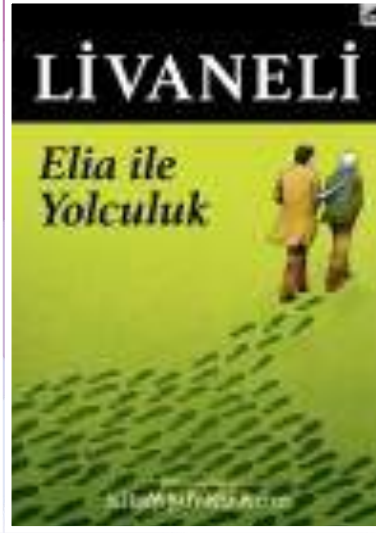
PÜF NOKTASI

Uzun cümleler, gereksiz kişisel bilgiler yerine akılda kalabilecek anahtar kelimeler ile düzenlenmesi gerektiğini vurgulayan Madi, gereksiz, yanlış, olumsuz ve politik bilgi içermemesi gerektiğini de ekledi.

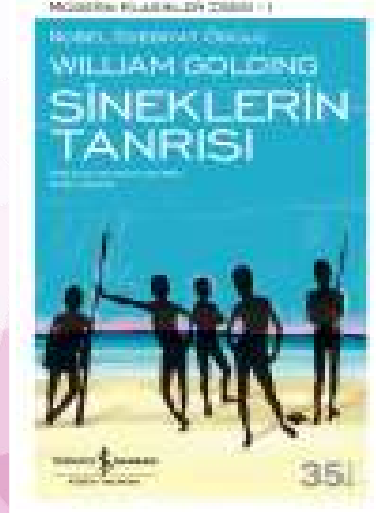
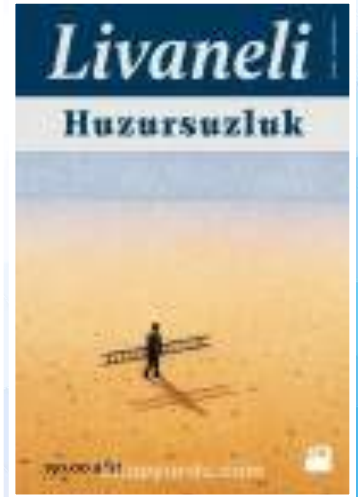
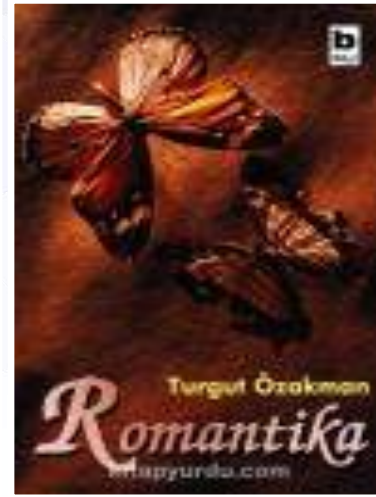
- Özgeçmişte kişisel bilgiler (isim, doğum tarihi, medeni durum), iletişim (e-mail, adres, telefon), eğitim (mezun olunan / mevcut okul, mezuniyet yılı, not ortalaması, başarılar), iş / staj deneyimleri (firma ismi, çalışma tarihleri, görev ve sorumluluklar, yer alınan projeler), yabancı dil, bilgisayar, sistem bilgileri (seviyeleri ile birlikte), ilgili alanları (hobiler, bağlı olunan kulüpler, dernekler) ve referans bölümleri yer almalı.
- Referans bölümüne "istendiği takdirde paylaşılacaktır" yazılabilir.
- Eğitim ve iş / staj deneyimleri bölümleri ters kronolojik olarak (en güncelden geriye doğru) hazırlanmalı.
- Yazı biçimi rahat okunur olmalı, kısa ve net olmalı (iş / staj deneyimleri bölümündeki görev ve sorumluluklar uzun paragraflar yerine kısaca özetlenmeli). Uzun olmaması işverenin okuması ve akılda kalıcı olması açısından önemlidir, özgeçmişin A4 boyutunda ve 2 sayfayı geçmemesi önerilir.
- İş / staj deneyimleri bölümünde görev esnasında elde edilen başarılarla yer verilmeli.
- İmla hataları ve anlam kaymaları olmamalı. Tekrar içermemeli.
- Dikkat çekici olmalı, ancak abartılı olmamalı. Güncel olmalı.
- Özgeçmişte yer alacak fotoğraf profesyonel, vesikalık fotoğraf olmalı. İki yıl içerisinde çekilmiş bir fotoğraf olmasına özen gösterilmeli.

Özgeçmişlerin, işverenlerin sorularına cevap verecek şekilde (eğitim, deneyim, kariyer hedefi ve yeteneklerin iş ve firma için uygunluğuna bakılmaktadır), uzun cümleler, gereksiz kişisel bilgiler yerine akılda kalabilecek anahtar kelimeler ile düzenlenmesi gerektiğini vurgulayan Madi, gereksiz, yanlış, olumsuz ve politik bilgi içermemesi gerektiğini de ekledi.

AYIN EN ÇOK SATAN İLK 10 KİTABI



www.kitapyurdu.com



www.kitapyurdu.com

SONBAHARA ÖZGÜ YAPRAKLARDAN DEKORATİF MUMLUK NASIL YAPILIR?

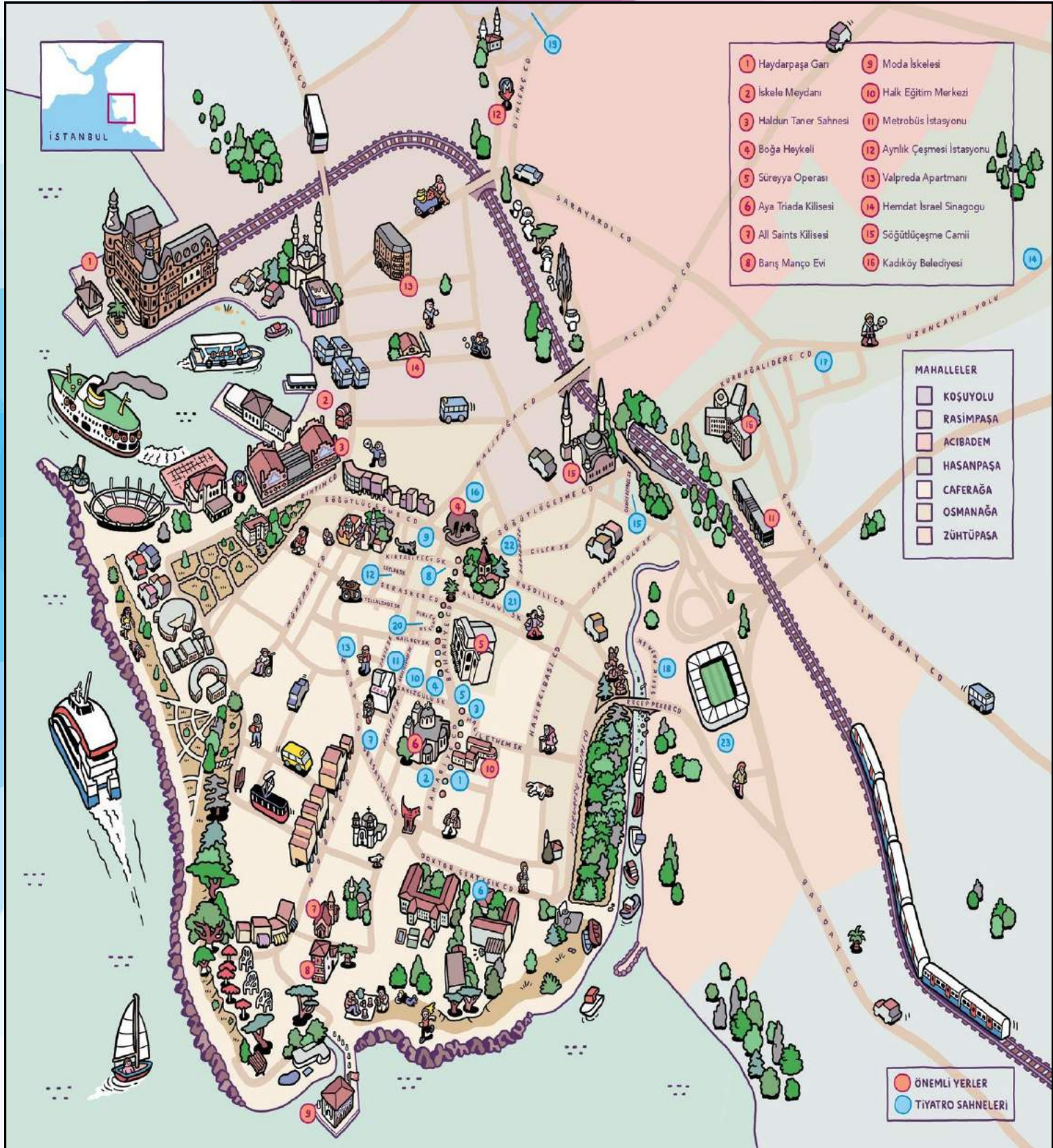
Yaprakların döküldüğü ve doğanın sarıyla turuncu tonlarına teslim olduğu sonbahar ayları çok ilham verici değil mi? Bu ilham verici mevsim havaların serinlemesiyle beraber kendimizi eve kapatmaya başladığımız döneme denk geldiğinden doğanın ilham verici güzelliğini eve taşımaya kararlıyız. Bunu yapabilmek için önce evden dışarı çıkmalı ve biraz doğal malzeme toplamalıyız. Bu malzemelerin başında sararıp kırmızılaşan **sonbahar yaprakları** geliyor.



Kozalaklar, kuru dallar, dökülen tohumlar, mısır taneleri, balkabakları gibi mevsimin atmosferini yansıtan malzemelerle şahane ev aksesuarları yapabilirsiniz. Bu mevsimde **kuru yaprak** toplamayı sakın unutmayın. Bu yaprakları birkaç ay sonra bulamayacaksınız. Sonbahar yapraklarını ver-nikleyerek kolayca saklanabilir hale getirebilirsiniz.

Örneğin cam kavanozlara ve şişelere peçete tutkalıyla yapıştıracağınız yapraklarla harika **mumluklar** tasarlayabilirsiniz. Kuru yaprakları boyayarak ve üzerine desenler çizerek alışılmışın dışında bir görüntü oluşturabilirsiniz. Kuru yapraklarla kase bile yapan var. Yapıştırma, boyama işleri size göre değilse topladığınız yaprakları mumların etrafına kendire bağlamanız bile yeterli olacaktır.

KADIKÖY'ÜN TİYATROLARI



KADIKÖY'ÜN TİYATROLARI



GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

MEKANI OLAN TİYATROLAR

1 Küçük Salon

www.kucuksalon.com
Bahariye Caddesi
Soner Sokak No: 15/8
0216 336 50 02
kucuksalonoyunculari@gmail.com

2 Akla Kara

www.tiyatroaklakara.com
Bahariye Caddesi No: 92
Akyıldız Pasajı
0216 541 43 59

3 Moda Sahnesi

www.modasahnesi.com
Bahariye Caddesi
Halil Ethem Sokak No: 34/27
0216 330 58 00
0216 330 58 01
bilgi@modasahnesi.com

4 Baba Sahne

www.babasahne.com
Bahariye Caddesi
Sakırgülü Sokak No: 27
info@babasahne.com

5 Levent Kurca Kültür ve Sanat Merkezi

www.iksonline.com
Bahariye Caddesi
Unutan Pasajı No: 35
0534 824 34 34
info@iksonline.com

6 Duru Tiyatro

www.durutiyatro.com
Dr. Esat Işık Caddesi
No: 68
0216 338 56 86
info@durutiyatro.com

7 Oyun Atölyesi

www.oyunatolyesi.com
Dr. Esat Işık Caddesi
No: 3
0216 345 39 39
bilgi@oyunatolyesi.com

8 Müjdat Gezen Tiyatrosu

mujdatgezentiyatrosu.com.tr
Bahariye Caddesi
Kurtayıcı Sokak No: 46
0216 449 59 52 - 53
zilverbeyms@gmail.com

9 Kadıköy Theatron

www.kadikoytheatron.org
Söğütöğme Caddesi No: 64
Bulvar Çarşısı, Zemin Kat
0216 345 18 28
0541 739 47 24
kadikoytheatron@gmail.com

10 Öykü Sahne

www.tiyatroackca.com
Bahariye Caddesi
Sakırgülü Sokak No: 29
0216 336 76 55
0532 498 83 97
bilgi@tiyatroackca.com

11 Living Room

www.livingroom.com.tr
Araynoba Sokak No: 9
0216 405 24 04
info@livingroom.com.tr

12 Moda Sanat Tiyatrosu

www.modasanattiyatrosu.org
Leylak Sokak Elif İş Hanı
Giriş Kat No: 14/A
0216 338 07 19
0507 690 10 11
modasanattiyatrosu@gmail.com

13 Altıkart Sanat

www.altikartsanat.com
Moda Caddesi
Huzur Palas Pasajı No: 35/5
0536 214 27 33
bilgi@altikartsanat.com

14 Emek Sahnesi

www.emeksaahnesi.com
Uzunçayır Caddesi
Doğançay İş Hanı No: 29/1
0216 545 73 76
emeksaahnesi@gmail.com

15 Karma Drama

www.karmadrama.com
Derici Zeynel Sokak
No: 8/A
0532 448 30 72
0532 285 66 66
karmadrama@karmadrama.com

16 İstanbulimpro Sahne

www.istanbulimpro.com
Halitpaşa Caddesi
Şadırvan Pasajı No: 28
0544 580 14 00
istanbulimpro@gmail.com

17 Cadırcı

www.cadirstudio.com
Abdülhalim Memduh Sokak
No: 16
0216 337 06 23
0536 701 44 21
cadirstudio@gmail.com

18 Craft

facebook.com/atolyeCRAFT
Şefik Bey Sokak
No: 17
0216 345 05 18 - 19
info@atolyecraft.com

19 Piyatro

facebook.com/PiyatroKadikoy
İbrahimpaşa Zariyesi Sokak
No: 11/A Kısıyolu
0216 339 83 59
0535 308 4493
info@piyatropi.com

20 Entropi Sahne

www.entropisahne.com
Piri Çarşı Sokak
No: 6/1
0216 337 17 14
0532 158 52 42
bilgi@entropisahne.com

21 Nâzım Hikmet Kültür Merkezi

www.istanbul.nhkcn.org.tr
Bahariye Caddesi
Ali Suavi Sokak No: 7
0216 414 22 39
info@nazimhikmetkulturerkezi.org

22 Tiyatro Kulçuk

www.tiyatrokulcuk.com
Karadut Sokak
No: 14/1
0538 966 73 73
0538 313 72 83

23 Tiyatro Kronik

www.tiyatrokronik.com
Recep Peker Caddesi
No: 5/3
Bekir Tosun: 0533 212 49 49
bekirtosun@gmail.com

MEKANI OLMAYAN TİYATROLAR

KaST

www.tiyatrokast.com
0505 722 76 73
tiyatrokast@gmail.com

Tiyatro Merdiven

www.tiyatromerdiven.com
selcukdelipinar@yahoo.com
delipinarhandan@gmail.com
Selçuk Delipinar: 0533 926 66 16
Handan Delipinar: 0532 577 19 51

Defne Tiyatro

facebook.com/DefneTiyatro
Cemil Uludağ: 0551 710 89 85
defne@hayatiergi.com

Hayalbaz Tiyatro

hayalbazoyunatolyesi.com
facebook.com/hayalbaztiyatro
instagram.com/hayalbaztiyatro
Mehmet Erbil: 0543 673 24 08
mehmeterbil@gmail.com
İltilsim@hayalbazoyunatolyesi.com

Onuncu Köy Tiyatrosu

www.onuncukoytiyatrosu.com
Burak Timorci: 0532 273 51 00
btimorci@gmail.com

Tiyatro 34

www.tiyatro34.com
Altan Tezel: 0532 337 10 71
tiyatro@tiyatro34.com

Tiyatro Fora

www.tiyatrofora.com
0216 380 32 02
bilgi@tiyatrofora.com

Tiyatro Alkış

www.tiyatroalkis.com
0216 347 14 70
info@tiyatroalkis.com

Kuzguncuk Sanat

www.kuzguncuksanat.com
0553 187 67 98 - 0553 228 44 63
kuzguncuksanat@gmail.com

Çatkapı Oyuncuları

www.facebook.com/CatkapıOyuncuları
Atilla Ertekin: 0532 363 52 12
atilertekin@gmail.com

KATOT

www.katot.biz
facebook.com/Katot.Kadikoy
TiyatroOyuncularıTopluluğu
Özge Yüksel: 0535 293 22 62
Baş Şimşek: 0546 651 98 48
info@katot.biz

İstanbul Kumpanyası

www.istanbulkumpanyasi.com
0216 474 73 76
info@istanbulkumpanyasi.com

Kabare Dev Aynası

www.kabaredevaynasi.com
0216 418 16 46
kabaredevaynasi@gmail.com

Bizim Tiyatro

www.bizimtiyatro.net
0538 313 76 77
bizimtiyatro@gmail.com

Enis Fosforoğlu Tiyatrosu

www.enisfosforoglutiyatrosu.com
enisfosforoglu@hotmail.com

Kandemir Konduk Tiyatrosu

www.facebook.com/KandemirKonduk-1179119268778974
Gizem Yılmaz: 0532 503 39 47
yaziyapim@hotmail.com

Altınok Çocuk Tiyatrosu

www.altinokcocuktiyatrosu.com
Murat Altınok: 0530 220 48 55
altinoktiyatrosu@gmail.com
info@altinokcocuktiyatrosu.com

Tiyatroadam

www.tiyatroadam.com
0507 116 18 18
info@tiyatroadam.com

Mimbaz Tiyatro

www.mimbaz.com
0539 945 95 00
info@mimbaz.com

Tiyatro Bahane

www.facebook.com/Tiyatro-Bahane-1404991429814616/
0216 345 54 49
sahnebahane@gmail.com



EKİM AYI BESİN TAKVİMİ

Sağlıklı beslenmenin en önemli kurallarından birisi sebzeleri ve meyveleri mevsiminde tüketmektir. Sofralarımızda Ekim ayı boyunca mümkün olduğunca bu sebzelere, meyvelere yer verelim.



Meyveler:

Mandalina, mürdüm eriği, elma, armut, muz, incir, üzüm, hünnap, kıvılcık, nar

Sebzeler:

Yer elması, pırasa, lahana, kıvırcık salata, kırmızı turp, karnabahar, havuç, mantar, patlıcan

Yemişler:

Ceviz, kestane

Yeşillikler:

Marul, roka, soğan, nane, tere, maydanoz, dereotu, fesleğen



YAĞ MANTISI / KAYSERİ

YAPILIŞI

Hamuru hazırlamak için unu geniş bir kaba alın. Ortasını havuz gibi açıp yoğurt, yumurta, maya ve tuzu ekleyip yoğurun. Azar azar suyu ilave edip yoğurmaya devam edin. Hamurun üzerini nemli bir bezle örtüp 40 dakika dinlendirin. İç harcını hazırlamak için kıymayı geniş bir kaba alın. Üzerine rendelenmiş soğan, tuz ve karabiber ekleyip karıştırın. Sosu için Bizim Yağı bir sos tenceresinde eritin. Ezdiğiniz sarımsaklar, salça ve rendelediğiniz domatesi ekleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırıp pişirin. Dinlenen hamuru unlanmış tezgah üzerinde açıp klasik mantı hamurundan daha büyük olacak kareler kesin. Ortalarına kıymalı

harçtan yerleştirin. Uçlarını karşılıklı köşelerden birleştirerek kapatın. Bütün kareler için aynı işlemi tekrarladıktan sonra mantıları bol kızgın yağda kızartın. Kızaran mantıları servis tabağına alıp üzerine yoğurt ve domates sosundan gezdirip nane ile süsleyerek servis yapın.

MALZEMELER

2 su bardağı un
2 yemek kaşığı yoğurt
1 yumurta
1 tatlı kaşığı kuru maya
1 tatlı kaşığı tuz
2 su bardağı su

İç harcı için

150 gram kıyma
1 soğan
Tuz
Karabiber

Sosu için

60 gram yağ
2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı biber salçası
2 domates
Tuz
Karabiber

Kızartmak için

Ayçiçek Yağı

Üzeri için

Yoğurt



DOĞA TAKVİMİ

- 1 Ekim:** Sıcakların sona ermesi
- 3 Ekim:** Turnaların göçü
- 5 Ekim:** Koç Katımı Fırtınası
- 10-13 Ekim:** Meryem Ana fırtınası
- 14 Ekim:** Yaprak dökümü fırtınası, kaplumbağaların kış uykusuna yatması
- 15-16 Ekim:** Yağmurların başlaması
- 17 Ekim:** Kırlangıç fırtınası
- 19 Ekim:** Bağ bozumu zamanı ve fırtınası
- 20 Ekim:** Ağaç dikimi ve çelikleme zamanı
- 21 Ekim:** Bağ bozumu zamanı
- 25 Ekim:** Bakla ekme zamanı
- 26 Ekim:** Suların Soğuması
- 27 Ekim:** Balık Fırtınası
- 31 Ekim:** Ağaçların budanması



EKİM DİKİM TAKVİMİ

- 1-2-10 Ekim:** Tohum alınacak bitkiler, meyve veren sebzeler (domates, salatalık, patlıcan gibi) için uygun ekim günleri
- 3-4-11-12-13 Ekim:** Kök ve gövdesi toprak içindeki bitkiler (havuç, patates, pancar gibi) için uygun ekim günleri
- 3-4-11-12-13 Ekim:** Kompost, gübreleme, transplantasyon gibi işler için uygun günler
- 5-6-14 Ekim:** Çiçek ve şifalı otların bakımı ve ekimi için uygun günler
- 7-8-9 Ekim:** Yapraklı sebzeler (lahana, ıspanak gibi) ve sulama için uygun günler

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ EKİM AYI ETKİNLİKLERİ



**"ERGENLİK VE MENOPOZ
DÖNEMLERİNDE KADIN SAĞLIĞI"**
Uzman Dr. Nimet Gül YAVUZER

19 Ekim 2017 / 13.00
Fikirtepe Gönüllü Evi
Düzenleyen: Fikirtepe Gönüllüleri

"BEDENEN KIŞA HAZIRLIK"
Dr. İlhan MAKİNACI, Prof. Dr. Korkmaz
ALTUĞ

19 Ekim 2017 / 13.00
Rasimpaşa Gönüllü Evi
Düzenleyen: Rasimpaşa Gönüllüleri

**"GÖNÜLLÜ KURULUŞLARDA GÖNÜLLÜ
EĞİTİMİ VE KİŞİSEL GELİŞİM"**
Eğitimci Hacer MERTLER

25 Ekim 2017 / 14.00
Fenerbahçe Gönüllü Evi
Düzenleyen: Fenerbahçe Gönüllüleri

**"CUMHURİYET VE AYDINLANMA
SEMİNERİ"**

Gazeteci-Yazar Enver AYSEVER
26 Ekim 2017/ 14.00
Kozyatağı Kültür Merkezi
Konferans Salonu
Düzenleyen: Erenköy Gönüllüleri

"HADİ ÖLDÜRSENE CANIKOM"
TİYATRO OYUNU

27 Ekim 2017/ 20.30
Kozyatağı Kültür Merkezi
Düzenleyen: Tiyatro Gönüllüleri

"CUMHURİYET VE KADIN SÖYLEŞİSİ"
Yazar Buket UZUNER

28 Ekim 2017 / 14.00
Moda Gönüllü Evi
Düzenleyen: Moda Gönüllüleri

**"ATATÜRK'Ü ANMA VE CUMHURİYET
SERGİSİ"**

29 Ekim-11 Kasım 2017
Kozyatağı Kültür Merkezi A Salonu
Düzenleyen: Göztepe Gönüllüleri

"CUMHURİYET BAYRAMI KUTLAMASI"

29 Ekim 2017/ 14.00
Bostancı Gönüllü Evi
Düzenleyen: Bostancı Gönüllüleri

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI KURUMLAR LİSTESİ



FİRMA ADI	HİZMET ALANI	İNDİRİM ORANI	ADRES
ACIBADEM SAĞLIK GRUBU	SAĞLIK	15% - 25%	ACIBADEM TEKİN SOK. NO: 8 KADIKÖY 544 44 44
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK - TETKİK	15%	BAĞDAT CD NO:150 FENERYOLU 444 44 69
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK - MUAYENE	15%	BAĞDAT CD NO:150 FENERYOLU 444 44 69
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK - GENEL AMELİYAT	10%	BAĞDAT CD NO:150 FENERYOLU 444 44 69
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK- LAZER AMELİYAT	10%	BAĞDAT CD NO:150 FENERYOLU 444 44 69
MEDİPOL MEGA HASTANELER KOMPLEKSİ	SGK' lı Hastalar için; Hasta farkı üzerinden: Muayene: %10, Teşhis: %15, Müdahalelerde: %15, Operasyonlarda: %10 Cari fiyatlar üzerinden: Diş: %10, Ambulans : %20 indirim uygulanacaktır. Ücretli Hastalar için; Cari fiyatlar üzerinden: Muayene: %10, Teşhis : %20, Müdahalelerde:%15, Operasyonlarda:%15 Diş:%10, Ambulans:%20 indirim uygulanacaktır.		TEM AVRUPA OTOYOLU GÖZTEPE ÇIKIŞI NO:1 BAĞCILAR 0212 460 77 77
KADIKÖY MEDİPOL HASTANESİ			E-5 HAREM YOLU ÜZERİ, KOŞUYOLU 544 66 66
NİSA HASTANESİ			FATİH CAD. YENİBOSNA 0212 454 44 00
ÖZEL MEDİPOINT TIP MERKEZİ (SGK'LI HASTALAR İÇİN)	MUAYENE	10% (Hasta farkı üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY 444 0 664
	TEŞHİS	30% (Hasta farkı üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY 444 0 664
	DİŞ	10% (Cari fiyatlar üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY 444 0 664
ÖZEL MEDİPOINT TIP MERKEZİ (ÜCRETLİ HASTALAR İÇİN)	MUAYENE	25% (Cari fiyatlar üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY 444 0 664
	TEŞHİS	35% (Cari fiyatlar üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY 444 0 664
	DİŞ	10% (Cari fiyatlar üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY 444 0 664

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI KURUMLAR LİSTESİ



FİRMA ADI	HİZMET ALANI	İNDİRİM ORANI	ADRES
YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ DİŞ HASTANESİ	SAĞLIK DİŞ	%15 (Hastane cari fiyatları üzerinden, Teknisyen ve malzeme ücreti hariç)	BAĞDAT CAD. NO: 238 GÖZTEPE 363 60 44
NB KADIKÖY HASTANESİ	SAĞLIK	%20 (İlaç, malzeme ve özel kampanyalar hariç)	SOKULLU SK. NO1 ACIBADEM 339 57 57
	CHECK-UP PAKETİ	30%	SOKULLU SK. NO1 ACIBADEM 339 57 57
ÖZEL MEDİCANA ÇAMLIÇ HASTANESİ VE TIP MERKEZİ	MUAYENE-TEŞHİS-TEDAVİ	20% (Cari fiyatlar üzerinden)	ALEMDAĞ CD. NO:113 ÜSKÜDAR 0850 460 63 34
BAŞKENT ÜNV. İSTANBUL UYGULAMA VE ARAŞ. MER.	SGK' lı Hastalar için; Sağlık Uygulama Tebliği'ne (SUT) göre ; Ayakta ve Yatarak Tedavide: %10 indirim uygulanacaktır. Ücretli Hastalar için; Cari fiyatlar üzerinden; Ayakta ve Yatarak Tedavilerde %30 indirim uygulanacaktır.		OYMACI SK. NO.7 ALTUNİZEDE 554 15 00
BAŞKENT ÜNV. İSTANBUL DİYALİZ MERKEZİ			OYMACI SK. NO.7 ALTUNİZEDE 554 15 00
BAŞKENT ÜNV. YALOVA DİYALİZ MERKEZİ			ADNAN MENDERES MH. NEHİR SK NO:16 YALOVA 0226 810 00 10
ANTHEMİS GÜZELLİK MERKEZİ	GÜZELLİK- KİŞİSEL BAKIM		PAZARBAŞI MAH. KARAMANOĞLU SK. NO: 86/A ÜSKÜDAR 553 92 03
ERA OPTİK		%30 (Tüm optik camlar, optik çerçeve, güneş gözlüğü)	BAĞDAT CAD. NO:260/1A 14-15 CADDEBOSTAN 467 63 71-72
PAPA CAFE	KAFE (YİYECEK-İÇECEK)	15%	CAFERAĞA MAH. RUŞENAĞA SOK. NO:18/A MODA 450 00 37

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI KURUMLAR LİSTESİ



FİRMA ADI	HİZMET ALANI	İNDİRİM ORANI	ADRES
ECHOMAR SAĞLIK GRUBU (ŞİŞLİ VE GÖZTEPE)	SAĞLIK	%40 (BİLGİSAYARLI SİRİAL TOMOGRAFİ, MANYETİK REZONANS, DİJİTAL MAMOGRAFİ, DİJİTAL RÖNTGEN, KEMİK DENSİTOMETRESİ) %20 (RENKLİ DOPLER - USG, TIBBİ TAHLİL LABORATUVAR) %30 (ULTRASONOGRAFİ), İLAÇ ÜCRETİ: KÜPÜR FİYATI, HSG PAKET (HSG+MALZEME+KATATER)	
KOŞUYOLU GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ	SAĞLIK	TBB ÜZERİNDEN %60 MANYETİK REZONANS, %40 (DİJİTAL RÖNTGEN VE DİJİTAL MAMOGRAFİ) %50(KEMİK DENSİTOMETRESİ), %35 (RENKLİ DOPLER&USG), %40 LABORATUVAR TETKİKLERİ, HSG 500.00 TL	MUHİTTİN ÜSTÜNDAĞ CAD. NO:3 KOŞUYOLU KADIKÖY/İSTANBUL
SONOMED	SAĞLIK	%20 (MANYETİK REZONANS, MULTİ SLICE BİLGİSAYARLI TOMOGRAFİ, BT KORONER ANJİYOĞRAFİ, ULTRASONOGRAFİ, DOPPLER, MAMOGRAFİ, DİREKT RÖNTGEN, KEMİK DENSİTOMETRESİ, NÜKLEER TIP, TIBBİ TAHLİL LAB: KÜPÜR FİYATI, İLAÇ / %10	FAHRETTİN KERİM GÖKAY CAD. POYRAZ SOK. NO:7 ZİVERBEY KADIKÖY/İSTANBUL

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI KURUMLAR LİSTESİ



FİRMA ADI	HİZMET ALANI	İNDİRİM ORANI	ADRES
LİVİNG ROOM SA- NAT KULÜBÜ	KLÜP- RESTORAN (ETKİNLİK BİLETLERİ HA- RIÇ TÜM TÜKETİMLER)	20%	CAFERAĞA MAH. ARAYICIBAŞI SOK. NO: 9 KADIKÖY 405 24 04
ÖRGE SİGORTA	SAĞLIK, KASKO, TRAFİK, KONUT VE İŞYERİ Sİ- GORTA POLİÇELERİ	5% (NET PRİM ÜZERİNDEN)	İRFAN BEY SOK. NO: 10/16 KADIKÖY 346 30 16
ACIBADEM PET SHOP	KEDİ -KÖPEK MAMALA- RINDA (KAPALI PAKET)	10%	HASAN AMİR SOKAK, VE- DAT HAN NO: 41/1-3 KIZILTOPRAK 418 10 36
GENÇPET	PETSHOP	10%	OSMANAĞA MAH. KUŞDİLİ CAD. UĞUR İŞHANI NO: 4 414 68 26
PET'S MAMA.COM	PETSHOP (NAKİT ÖDEMELİ TÜM ÜRÜNLERDE)	15%	KÖRDERE SOK. NO: 15 338 86 25
ÇİĞKÖFTECİ DR.ERDAL USTA	ÇİĞKÖFTE	20%	RECEP PEKER CAD. NO: 34/1 KIZILTOPRAK 336 25 08
ERAR KURUTEMİZLEME	KURUTEMİZLEME	15%	BAĞDAT CAD. ÇETİN SO- KAK NO: 5 352 33 26
PLATİN ÇİÇEK VE DEKORASYON	ÇİÇEK - DEKORASYON	10%	BAĞDAT CAD. NO: 68/11 336 44 99
ERDOĞAN ÇİÇEK EVİ	ÇİÇEKÇİ	15%	RECEP PEKER CAD. NO: 38/1 KIZILTOPRAK 348 82 25
MARON KUYUMCU- LUK	KUYUMCU	25%	BAĞDAT CAD. NO:260 CADDEBOSTAN 359 30 69

KADIKÖY BELEDİYESİ

GÖNÜLLÜ EVLERİ



ACIBADEM GÖNÜLLÜLERİ Adres: Ata Sok. No: 14/1 Acıbadem Tel: (0216) 325 78 38 acibademgonulluleri@kadikoy.bel.tr	BOSTANCI GÖNÜLLÜLERİ Adres: Bostancı Sabit Pazar Arkası Zabıta Karakolu Yanı No: 4 Bostancı Tel: (0216) 361 30 88 bostancigonulluleri@kadikoy.bel.tr
CADDEBOSTAN GÖNÜLLÜLERİ Adres: Plaj Yolu Yaşarbey Apt. No: 1/8 Caddebostan Tel: (0216) 357 58 69 / 411 58 00 caddebostangonulluleri@kadikoy.bel.tr	ERENKÖY GÖNÜLLÜLERİ Adres: Ethemefendi Cad. Eralp Sok. No: 14/1 Erenköy Tel: (0216) 302 71 83 erenkoygonulluleri@kadikoy.bel.tr
FENERBAHÇE GÖNÜLLÜLERİ Adres: Fenerbahçe Parkı Girişi Amiral Fahri Korutürk Yatlımanı No: 1 Fenerbahçe Tel: (0216) 414 12 11 fenerbahcegonulluleri@kadikoy.bel.tr	FENERYOLU GÖNÜLLÜLERİ Adres: Mustafa Mazhar Bey Cad. Özgürlük Parkı İçİ Selamiçeşme No: 14/1/A – Feneryolu Tel: (0216) 567 45 32 feneryolugonulluleri@kadikoy.bel.tr
FİKİRTEPE GÖNÜLLÜLERİ Adres: Mandıra Cad. Turgut Apt. No: 156 K.1 D.1 Fikirtepe Tel: (0216) 551 04 70 - 551 04 71 fikirtepegonulluleri@kadikoy.bel.tr	GÖZTEPE GÖNÜLLÜLERİ Adres: Fahrettin Kerim Gökay cd.İhsan apt.226/5 Göztepe Tel: (0216) 346 87 87 - 541 95 73 goztepegonulluleri@kadikoy.bel.tr
HASANPAŞA GÖNÜLLÜLERİ Adres: Sarayardı Cad. No: 41/1-2 Hasanpaşa Kadıköy Tel: (0216) 326 12 80 hasanpasagonulluleri@kadikoy.bel.tr	KOŞUYOLU GÖNÜLLÜLERİ Adres: Mehmet Afkan Sok. Koşuyolu Spor Tesisleri Yanı Tel: (0216) 340 70 33 kosuyolugonulluleri@kadikoy.bel.tr
KOŞUYOLU MAHALLE EVİ GÖNÜLLÜLERİ Adres: Koşuyolu Cad. No: 130 Tel: (0216) 326 43 61 kosuyolumahalleevi@kadikoy.bel.tr	KRİTON CURI PARKI GÖNÜLLÜLERİ Adres: Bayar Cad. Okur Sok. No: 5 Kozyatağı Tel: (0216) 416 41 34 kritoncuriparkigonulluleri@kadikoy.bel.tr

KADIKÖY BELEDİYESİ

GÖNÜLLÜ EVLERİ



MERDİVENKÖY GÖNÜLLÜLERİ Adres: Merdivenköy Mahallesi, Dr. Erkin Caddesi Zaman sk. Sevim apt. No:29/A Tel: (0216) 478 37 12 merdivenkoygonullulteri@kadikoy.bel.tr	MODA GÖNÜLLÜLERİ Adres: Moda Cad. No: 190/A Moda Tel: (0216) 346 85 18 modagonullulteri@kadikoy.bel.tr
OSMANAĞA GÖNÜLLÜLERİ Adres: Fahrettin Kerim Gokay cd.13/2 Kadıköy Tel: (0216) 450 69 90 osmanagagonullulteri@kadikoy.bel.tr	RASİMPAŞA GÖNÜLLÜLERİ Adres: Karakolhane Cad. No: 39 Rasimpaşa Tel: (0216) 414 67 15 - 16 rasimpasagonullulteri@kadikoy.bel.tr
SAHRAYICEDİD GÖNÜLLÜLERİ 23 NİSAN PARKI Adres: Cebesoy Sok. 23 Nisan Parkı Sahrayicedid Tel: (0216) 368 79 57 sahrayicedidgonullulteri@kadikoy.bel.tr	SAHRAYICEDİD GÖNÜLLÜLERİ DEFNE PARKI Adres: Bahçeli Sok. Defne Parkı Sahrayicedid Tel: (0216) 411 85 42 sahrayicedidgonullulteri@kadikoy.bel.tr
SUADIYE GÖNÜLLÜLERİ Adres: Küçükağa sk. Ülkü apt. No:5 D:9 Tel: (0216) 445 60 59 suadiyegonullulteri@kadikoy.bel.tr	ZÜHTÜPAŞA GÖNÜLLÜLERİ Adres: Zühtüpaşa Mah. Çuhaçiçeği Sok., Katrancioğlu İşhanı, No: 1 K:2 Kadıköy Tel: (0216) 347 40 27 zuhtupasagonullulteri@kadikoy.bel.tr
TİYATRO GÖNÜLLÜLERİ Adres: Gönüllü Eğitim ve Danışma Merkezi Osmanağa Mah. Hasıcıbaşı Cad. No: 2 Kadıköy Tel: (0216) 346 57 57 tiyatrogonullulteri@kadikoy.bel.tr	MÜZİK GÖNÜLLÜLERİ Adres: Kurbağalıdere Caddesi, Abdulhalim Memduh Sok. No: 1, D: 24, Ak İş Merkezi, Hasanpaşa Mah. Kadıköy Tel: (0216) 345 96 28 muzikgonullulteri@kadikoy.bel.tr



**Osmanağa Mahallesi, Hasırcıbaşı Caddesi, No: 2,
Kadıköy**

0216) 346 57 57 Fax: (0216) 346 71 71

www.kadikoybelediyesigonulluleri.com

gonullumerkezi@kadikoy.bel.tr