

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜ MERKEZİ BÜLTENİ

TERÖRÜ LANETLİYORUZ!

BAŞIMIZ SAĞOLSUN!

LANETLİYORUZ...

Artık insanlarımız hayatlarını kaybetmesinler. İktidarı ve muhalefeti ile barış yolunda herkes elinden gelen katkıyı sunsun, ve bizlerde katkı vermeye hazırız.

Halk olarak artık tehlikede yaşamak istemiyor Anayasanın bizlere vermiş olduğu "YAŞAM HAKKINI" kullanmak istiyoruz.

Kadıköy'lü gönüllüler olarak "BARIŞ HEMEN ŞİMDİ" diyoruz

Hayatını kaybedenlere Allah'tan rahmet ,ailelerine baş sağlığı ve sabır, yaralananlara da acil şifalar diliyoruz.

Terör; nereden gelirse gelsin kınıyoruz ve diyoruz ki "TERÖR SON BULSUN BARIŞ ÜLKEMİZDE HAKİM OLSUN, İNSANIMIZIN YÜZÜNDE HÜZÜN DEĞİL ARTIK GÜLÜMSEME OLSUN."

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ



AYIN KONUĞU



SEYFİ DURSUNOĞLU

NASIL BİR ORTAMDA BÜYÜDÜNÜZ? ÇOCUKLUĞUNUZDAN BİRAZ BAHSEDER MİSİNİZ?

Ben kalabalık bir aile ortamında büyüdüm. Anne,baba,ablalar,ağabeyler....En küçük bendim. Sonraları bir erkek kardeşim daha oldu.Trabzon'da dünyaya geldim.Babamın işleri nedeniyle 6 yaşında iken İstanbul'a geldik. Önceleri Karagümrük ve Vefa'da oturduk. Daha sonra babam Beylerbeyi'nde bahçe içinde bir ev satın aldı. Uzun yıllar ailemle birlikte orada oturdum. En güzel çocukluk ve gençlik anılarım o evdedir. İlkokula Fatih 56. İlkokulda başladım. 3. Sınıfta Boğaziçi Lisesi'ne geçtim. 9. sınıfa kadar orada kaldım. Zeki Müren,Erol Simavi,Kadir Has okul arkadaşlarımdı. Okul paralıydı. Subay olan eniştem hafif cimriydi. Babama Heybeliada Deniz Koleji'ni tavsiye etti. Okul bedava olduğu için... 3 yıl da orada okudum. Sonunda Haydarpasa Lisesi'nden mezun oldum. Çocukluğumda büyük ablamdan çok dayak yedim. Her bahane ile döverdi. Babamdan hepimiz çok çekinirdik. Annem idareciydi. Babamla aramızda idareci görevi görürdü.

DENİZ LİSESİNDE OKUMUŞSUNUZ. SİZİNLE BİRAZ TEZAT SANKİ...

Deniz Koleji'ne girme sebebim yukarda da söylediğim gibi eniştem oldu. Subay olduğu için biraz torpil yaptı. İmtihana 188 kişi girdik. Ben 188. Olarak okula kabul edildim. Disiplin tabii had safhada idi. Okulu bitirince Harbiye'ye gitmek gerekiyordu. Sonra mecburi hizmet devreye girecekti. Ayrılısam tazminat ödenecek. Ben de 3. Sınıfta 4 dersten başarısız olup kendimi okuldan attırdım.

BEYAZ MENDİL VE YIRTMAÇLI LAKAPLARI NEREDEN GELİYOR?

Çocukluğumdan beri titiz biriydim. Oturdüğüm kalktığım yerlere bile dikkat ederdim. Deniz Koleji'nde okurken hafta sonları eve dönerken bembeyaz kıyafetlerimiz içinde vapura binerdik. Ben kıyafetim leke olmasın diye oturmadan önce mendilimi açar,koltuğa sererdim." **Beyaz mendil** " lâkabı oradan kaldı...

" Yırtmaçlı " da SSK'da çalışırken pantolon paçalarında küçük bir yırtmaç modası çıkmıştı. Ben de modadan geri kalmamak için pantolonumun paçasına bir yırtmaç yaptır-dım. Kurumda en genç eleman ben olduğumdan bütün dikkatler üzerimdeydi. Yırtmacı gören " **yırtmaçlı** " diye isim taktı...





AYIN KONUĞU



SEYFİ DURSUNOĞLU

70 LERİN BAŞINDA DEVLET MEMURLUĞUNDAN SAHNELERE GEÇME KARARI VE CESARETİ NASIL OLDU? HUYSUZ VİRJİN NEREDEN DOĞDU?

SSK'DAN aldığım maaş rahat yaşamama izin vermiyordu. Evden ayrılmış Şişli'de kendime bir ev tutmuştum. Kira, evin sabit giderleri, yeme-içme, giyim derken masraf çoğaldı. Ek bir şeyler yapmam gerekiyordu. Beylerbeyi Kültür Derneği'nde hazırladığımız " Ramazan Geceleri'nden esinlenerek " **Huysuz Virjin**" tiptemesini lanse ettim. Seyirciye sataşarak kanto yapan kıdemli bir kantocu yarattım. Show dünyasında hiç denenmemiş bir gösteri olduğu için çok tuttu. Sonra bu olayı televizyon ekranlarına taşıdık.

İNSANLARI ÇEKİNDİREN BİR DURUŞUNUZ VAR. ANLAŞMASI ZOR BİRİ MİSİNİZ?

Zor değilim ama seçiciyim. Meslek gereği bir çok insanla karşılaşıyor ve samimi oluyoruz. Herkes ile aynı samimiyeti kurmama imkân yok. Herkesle samimi olamam. Bu yaşma geldim. En samimi arkadaşlarımın sayısı bir elin parmaklarını geçmez. Evime giren çıkan insanı seçerek tespit ederim. Samimi olduktan sonra çok keyifli muhabbetler yaşarız. Ama ilk intibam karşı tarafa " zor insan " olarak yansıyor.

TİTİZLİK VE DİSİPLİN HAYATINIZDA ÖNEMLİ BİR YER Mİ TUTUYOR ?

Evet titizlik ve disiplin benim için çok önemlidir. Dışarda her yerde yiyip içmem. Arkadaşlarımın,dostlarımın evinde bile temizliğinden emin olmadığım şeyleri yemem,içmem. Evlerde mutfak temizliğine çok dikkat ederim. Kim olursa olsun sofraya oturmadan ellerini yıkatırım. Disipline gelince yaptığım anlaşmalarda maddelere uyulmasını isterim. Kulise herkesten önce gelirim. Show yapacağım sahneyi menajerim kontrol etmiş olsa dahi son kontrolü kendim yaparım Ses , ışık düzeni çok önemlidir. Mutlaka prova yaparım. Birlikte çalışacağım sanatçı arkadaşlardan da aynı disiplin anlayışını beklerim..





AYIN KONUĞU



SEYFİ DURSUNOĞLU

PİŞMANLIKLARINIZ VE İYİ Kİ YAPMIŞIM DEDİKLERİNİZ VAR MI?

Bir aralar keşke bir çocuğum olsaydı diye düşünürdüm. Son yıllarda yaşadıklarımızdan dolayı çocuksuz olduğuma şükrediyorum. Tekrar dünyaya gelsem yine " **Huysuz Virjin** " olmayı seçerdim. Herkesi neşeye boğan eğlendiren bir tip. Tabii ona can veren Seyfi Dursunoğlu olarak....

HUYSUZ FLÖRTÖZ BİRİ. YA SEYFİ DURSUNOĞLU?

Huysuz Virjin'in yaşadığı flörtleri idare etmekten Seyfi Dursunoğlu flört etmeye vakit bulamadı. Bugün 84 yaşındayım. Artık flört döneminden oldukça uzaktayım....

YILLARIN ETKİ ETMEDİĞİ GENÇ BİR RUH VE ENERJİKLİKLİĞİN SIRRI NE?

Bunun tek sırrı var : Disiplin.... Özel yaşıntım,yediğim içtiğim,gezmem,çalışmam hep disiplin içinde organize edilir. Artık bünyem disiplinli yaşamağa o kadar alışmış ki,bunun için özel bir efor sarfetmiyorum. Yıllar önce kendime koyduğum kurallar aynen devam ediyor. Uykuma çok dikkat ederim, gece hayatım yoktur. Hafif yerim,kışın yürüyüş,yazın yüzme beni dinç tutan faktörler.



UĞURUNUZ YA DA BATIL İNANCINIZ VAR MI?

Öyle inançlarım hiç yoktur. Şöhret olduktan sonra 3 ev değiştirdim. Üçünün de kapı numarası 13. Herkesin uğursuz dediği bu rakam bile bana çok uğurlu gelmiştir.

NESİLLER SİZİNLE BÜYÜDÜ. BİRÇOK İNSANIN ANILARINDA OLMAK, HAYATLARINA DOKUNMUŞ OLMAK SİZE NELER HİSSETİRİYOR?

Nadiren de olsa halk arasına girdiğimde her nesilden her cinsten insanın bana sevgiyle sarılması çok hoşuma gidiyor. Yıllardır onlara neşe verdim. Sosyal medyada da çok takipçim var. Daha bir kişiden bile yanlış bir ifade gelmedi. Bundan büyük mutluluk olabilir mi???



AYIN KONUĞU



SEYFİ DURSUNOĞLU

ÖZLENDİNİZ...SEVENLERİNİZ SİZE TEKRAR NEREDE GÖRECEKLER?

İnanın ilk gün kadar televizyon programı teklifi geliyor. Talk-show olsun yarışmalar olsun. Hepsini inceliyorum. Henüz " bu olabilir " diyebileceğim bir proje çıkmadı. Son günlerde bir reklâmda izliyor sevenlerim beni. Onun yeni bölümleri çekilecek. Sahne show'una gelince o konuda da ısrarlı teklifler alıyorum. Ama kabul etmiyorum. Benim sahne programım en az 1,5 saat sürer. Hep ayakta ve danslı bir gösteridir bu. Bundan sonra yapabilir miyim bilmiyorum. Yorulmaktan çekiniyorum...

BU KELİMELER SİZE NE HATIRLATIYOR? (TEK KELİME İLE CEVAP VERİNİZ)

EVLAT : Hayatın anlamının en önemli unsuru..

TABU : Abartıya kaçmadan tabuları olmalı insanın....

VEFA: Dostlarımda aradığım en başta gelen unsur.....Ben de dostlarıma elimden geldiği kadar vefalıyım..

AŞK : Aşk içeri girince beyin yıllık izne çıkmış.....derler.....çok doğru...gerçek aşkta mantık olmaz...

AİLE : Yetişmemizde en büyük rolü oynayan faktör.....hemen ardından eğitim gelir....

SİYASET: Hayatımın hiçbir döneminde ilgilenmedim.....tabii ki takip ederim
Siyasetçiler de sanatı ve sanatçıyı takip etmeli....



SAFLIK: Eskiden saflığın yaşı 18-19 a kadar uzanırdı....şimdi 11-12 yaşında saflık kayboluyor.....o da en iyi şartlarda.....internet bunda en büyük etken....

EMEK: Emek vermeden semere alamazsınız.....aşk da buna dahil...

ZEKA : Ayakta kalabilmenin en önemli ilâcı.....Zekâ tabii Allah tarafından her kuluna bahşedilmiş ama onu kullanmak hüner ister...

TUTKU: Biraz esnek davranarak tutku sahibi olabilirsiniz.....katı olmamak gerekir...

Bize vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz...



UZMANIMIZA SORALIM



KIŞIN NEDEN KİLO ALIYORUZ?

Havalar soğuyunca artan yeme isteğiyle nasıl başa çıkarız?

Yüksek kalori içeren tatlı ve yağlı besinlere, vücutta serotonin ve melatonin seviyesini yükselttiği için psikolojik olarak, havaların soğumasıyla beraber düşen vücut ısını korumak ve bunun için gerekli olan enerjiyi karşılamak adına fizyolojik olarak ihtiyaç duyarız. Fakat bunun daha sağlıklı ve kilo aldırmanın yolları olduğunu unutmayın!

Soğuk havanın etkisi ile yeme ihtiyacının arttığını belirten Diyetisyen Cansu Büyükbaş ve Psikolog Büşra Bedirli kış aylarında kilo almamak için tavsiyelerde bulunuyor.

Öncelikle kışın neden kilo aldığımıza bakalım...

Metabolizma hızının azalması: Kış aylarında istirahat halinde harcanılan enerjinin azalmasının yanı sıra aktivite oranı da azalır. Günlük alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması durumunda, harcanamayan enerji vücutta yağ olarak depolanmakta ve obezite oluşumuna neden olmaktadır.

Gündüzlerin kısa ve gecelerin uzun olması:

Gündüzlerin kısalmasıyla beraber, gün içerisinde ihtiyaç duyulan besin öğeleri tam olarak karşılanmadığı için gün boyu yaşanan açlıkla beraber gece yemek yeme isteğinde de artış olmaktadır. Akşamları yavaşlayan metabolizma ise o saatte alınan kaloriyi tolere edemez ve yenilen besinlerin yağ olarak depolanma oranı artar.

Soğuk hava ile birlikte vücut ısısının azalması:

Vücudumuz soğuklardan kendisini korumak için gerekli bir ısıya ulaşmak zorundadır. Bu ısıya ulaşmak için de ek olarak enerjiye ihtiyacı vardır.

Gereken enerjiyi de besinlerden alır. Enerji gereksinimi arttıkça daha fazla besine özellikle de daha fazla enerji veren besinlere istek başlar. Yüksek enerjili besinler genellikle karbonhidrattan ve yağdan zengin gıdalardır. Bu tür gıdaların fazla miktarda tüketilmesiyle kilo artışı kaçınılmaz olur.

Uyku/uyanıklık döngüsündeki değişimler: Kış aylarında güneş ışığına bağlı olarak yaşanan biyolojik değişimler, uyku düzensizliğine neden olmaktadır. Gün içinde uyku süresinin ve hareketsizliğin artması kilo artışı olarak sonuçlanır.



Havalar soğuyunca artan karbonhidrat isteğiyle nasıl başa çıkarız?

- Metabolizmayı daha hızlı çalıştırmak için ; İyi bir kahvaltı ile güne başlamak, hem vücut direncinizi korur hem de kilo kontrolüne yardımcı olur. Ayrıca metabolizma hızınızın düşmesini engeller.
- Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için, alınan enerji ile harcanan enerjinin dengede tutulması gerekmektedir. Hem metabolizmayı hızlandırmak hem de günlük harcanan enerjiyi arttırmak için hareket edin, spora başlayın!
- Susamadan su için; Su vücudumuzdaki bütün metabolik reaksiyonların temel direğidir. Kışın su kaybımız daha az olduğu için susama hissimiz azalır, ancak bu vücudumuzun suya ihtiyacı olmadığını göstermez. Susamasanız bile günde 2,5-3 litre su tüketmeye çalışın.



UZMANIMIZA SORALIM



KIŞIN NEDEN KİLO ALIYORUZ?

- Gerek günlerin kısalması gerekse havaların soğuması ile birlikte fiziksel aktivite ve su tüketimi azalır. Lifli besinlerin tüketiminin de azalması sonucu kabızlık sorunu kendini gösterir. Bu nedenle kuru baklagillerin, kepekli tahılların (esmer ekmek, bulgur, kepekli makarna/pirinç/erişte/un) ve taze meyve sebze tüketimine ağırlık verilmeli.
- Beslenme karın doyurmak, açlığı bastırmak, canının çektiği şeyleri yemek veya içmek değildir. Gerekli olan besin öğelerinin yeterli ve dengeli miktarda alınıp vücutta kullanılmasıdır. Yağı, şekeri azaltın! Kış yaklaştıkça, vücudumuz ısı değişikliğine uyum sağlayabilmek adına harcadığı enerjiyi düşürür. Azalan fiziksel aktiviteye paralel olarak yağ ve şeker tüketimi de kısıtlanmalıdır. Tatlı sizi ısıtmaz!.Soğuk günlerde "tatlı yersem ısınırım" mantığından vazgeçilmeli, yeterli ve dengeli beslenerek vücudun ısı dengesinin korunması sağlanmalıdır.
- Kalori değeri yüksek gıdalar ve alkol tüketimi, yorgunluk ve halsizliğinizi arttırır. Uzak durmaya çalışın!
- Haftada 2-3 kez balık yiyin! Kış mevsiminde güneş yüzünü daha az gösterdiğinden, vücut D vitamini gereksinimini karşılayamaz. Güneşli günlerde 20-25 dk güneş ışığından direkt olarak yararlanarak (hafif tempolu yürüyüşler olabilir) ve haftada 2-3 kez balık yiyerek kalp sağlığını koruyabilirsiniz.
- Günlük ne yediğinizi ve ne kadar kilo verebildiğinizi kaydedin. Yazmak, hedeflerinize odaklanmanıza, ne yaptığının farkına varmanıza ve bu sayede hatalarınızı düzeltmenize yardımcı olur.
- Günde ortalama 6-8 saatlik uyku yetişkin bir birey için yeterlidir. İhtiyacınızdan fazla uyku veya gündüz uykuları, kendinizi depresif ve daha az enerjik hissetmenize neden olacaktır.
- Havanın soğuk ve karanlık olması dışarı çıkmanızı engellemesin. Düzenli spor yapmak serotonin hormonunun salgılanmasıyla daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır. Açık havada yürüyüş hem fizyolojik hem de psikolojik en etkili terapi.
- Zamanınızın çoğunu yalnız geçirmektense, sizi olumlu yönde etkileyen insanlarla buluşun, sosyal aktivitelere katılın. Sorunlarınızı paylaştığınızda biraz daha rahatlamış hissedeceksiniz.
- Gün içinde sizi oyalayacak uğraşlar bulun. Bütün günü evde televizyon karşısında geçirmektense yeni hobiler keşfedin. Hem keyifli zaman geçirmenizi hem de gereksiz kalori alımından uzak durmanızı sağlayacaktır.
- Bulunduğunuz ortam, duygu durumunuzu etkiler. Dağınık, bakımsız bir ortam daha depresif hissetmenize neden olacaktır. Bu nedenle mekânın gerekli düzenlemelerini yapmayı ihmal etmeyin.
- Zaman buldukça farklı yerler keşfetmeye, kısa süreli de olsa kaçamaklar yapmaya çalışın. Hava değişikliği iyi gelecektir.
- Kış hüznü olarak adlandırılan bu süreç geçicidir. Yemek uzun vadeli bir çözüm değildir. Anlık mutluluklar yerine kalıcı çözümler üretin. Bu duygu-durum ile başa çıkmadığınızda, uzman desteği almanız faydalı olacaktır.





CİLDİMİZİ KORUMANIN TAM ZAMANI

Kış mevsiminde sıcak-soğuk geçişlerine bağlı, cilt altındaki kılcal damarlarda çatlamalar meydana geliyor ve bu durum geçmeyen kızarıklıklara neden olabiliyor. Bu çatlamalar genellikle yüz ve ellerde oluşarak; özellikle burun kenarlarında ve yanaklarda geçmeyen bir kızarıklık ve sıcaklık hissi olarak kendini gösteriyor. Kızarıklıklar; egzama ve sedef benzeri deri hastalıklarının oluşumunu da kolaylaştırıyor.

Soğuk Hava Cildin Koruma Mekanizmasını Azaltır

Vücudumuz soğuk havada tepki gösterir ve ısı kaybını önlemek için deri yüzeyindeki kan damarlarının çapı daralır. Bu sebeple kan dolaşımı azalmaya başlar. Bu durumda ciltteki hücrelerin iyi besin alması kısıtlanır. Ciltte koruma mekanizması azalma göstererek, cilt dokusunda tahrişe, soyulmaya, çatlamaya ve kurumaya yol açar.



Soğuk Çarpmasına Dikkat

Kış aylarında yaşanan cilt problemlerinden biri de soğuk çarpmasıdır. Bu durum doku donması küçük ve kırmızı bir leke ile kendini gösterir. Zaman geçtikçe mor rengi alan bu leke, ileriki safhalarda yaraya dönüşebilir. Bu durumlardan korunabilmek için bulunulan ortamın ısısı iyi ayarlanmalı ve cilt tipine uygun nemlendiriciler kullanılmalıdır. Özellikle kapalı ortamlarda kullanılan klima ve ısıtıcılar, ciltte çok daha fazla kurumaya neden olduğundan nemlendiriciler daha sık sürülmelidir. Açık mekanlarda ise vücudun açıkta kalan bölgeleri eldiven, atkı, bere, uygun çorap ve ayakkabı gibi kıyafetlerle korunmalıdır.

İleri Yaşlardaki Kişiler, Çocuklar ve Hassas Cilt Yapısına Sahip Olanlar Dikkat Etmeli

Vücudumuzu dış etkenlerden koruyan ciltte, yıpranmış ve hasar görmüş olan en üst katmana stratum corneum denir. Eğer bu katman işlevini yapamazsa alerjenler ve tahriş edici maddelerden cilt kolaylıkla etkilenir. Özellikle ileri yaşlardaki kişilerin, çocukların ve hassas cilt yapısına sahip olan hastaların cilt yapılarına uygun bakım yapmaları gerekir.

Çocukların cildi yetişkinlere oranla çok daha hassas olduğundan soğuk kış aylarında iyi bir korumaya ihtiyaç duyar. Bu sebeple çocukların cildinde soğuk yanığı, döküntü gibi problemlere sıkça rastlanır. Çocukları pullanma, çatlama, kaşıntı gibi cilt problemlerinden uzak tutabilmek için soğuk havalarda cildin kurummasını önleyen nemlendiriciler, çinko içeren kremler ve bebek yağları sürülmelidir.



CİLDİMİZİ KORUMANIN TAM ZAMANI

Bol Su İçilmeli, Kış Meyve Ve Sebzeleri Tüketilmeli

Cilt kuruluğunun önlenmesi için bol bol su içmek gerekir. Günde yaklaşık 2 litre su içilmesi önerilir. Su tüketiminin haricinde bitkisel çaylar, doğal meyve suları ve süt de tüketilebilir. Ayrıca kullanılan ürünlerin A, C ve E vitamini gibi antioksidanları içermesine de dikkat edilmelidir.

Sıcak Suyla Sık Banyo Yapmak, Kılcal Damarlarda Genişlemeye Yol Açar

Sıcak su deri üzerindeki koruyucu yağ tabakasına hasar vereceğinden, kış aylarında sıcak suyla sık banyo yapmak ve el yıkamak, cildi hassas olan kişilerde sakıncalıdır. Banyo süresi 5-10 dakikadan fazla olmamalıdır. Yıkama süresinin uzaması kılcal damarlarda genişleme ve lezyonda büyümelere yol açar. Bunların yanı sıra deri hücrelerindeki su oranı da azalır.

Sıcak-Soğuk Geçişler Kılcal Damarlarda Çatlamaya Neden Olur

Yüzümüzdeki kılcal damarlar bazen bir neden olmadan da gelişebilir. En önemli sebep güneş olsa da, soğuk hava şartları da kılcal damarlarda kırmızı renk değişimine sebep olabilir. Sıcak-soğuk iklim geçişlerine bağlı olarak kılcal damarlarda çatlamalar olabilir. Bu çatlamalar genellikle yüz ve ellerde meydana gelerek, özellikle burun kenarlarında ve yanaklarda geçmeyen bir kızarıklık ve sıcaklık hissi olarak kendini gösterir. Bu sebeple soğuk ortamlarda cildin kapatılarak korunması gerekir.

CENTRAL Sağlık Önerileri

Likopen kaynağı kırmızı meyveler

kalp damar hastalıklarından korunmada ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde önemli rol oynar.





KENDİN YAP PROJELERİ



DOĞAL AHŞAP CİLASI



Evdeki ahşap mobilya ve aksesuarlarınızı ilk günkü görünümüne kavuşturmak için kullanabileceğiniz bu karışımın hazırlaması çok kolay.

İhtiyacınız olan malzemeler şöyle;

- 1 su bardağı jojoba yağı,
- 4 yemek kaşığı bal mumu,
- 4 damla okaliptus yağı,
- 4 damla limon yağı.



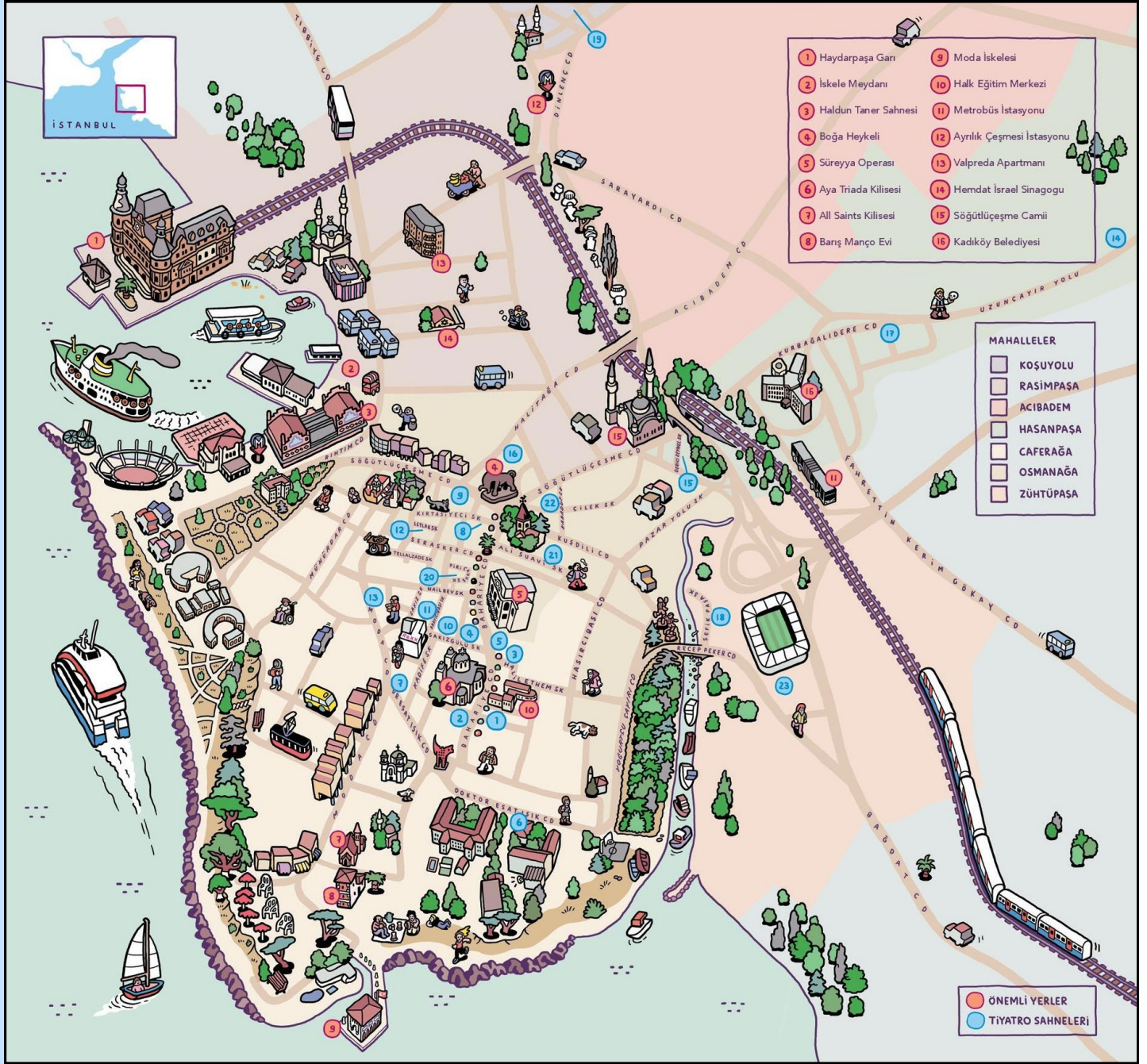
Karışımı hazırlamak için jojoba yağı ve bal mumumunu bir kavanoza alıp malzemeleri bain maire usulü eritin. Ateşten alıp içine okaliptus ve limon yağını ekleyip karıştırın. Karışım soğuyana kadar bekletin. Karışım donunca ahşap aşılarınızı karışıma batırdığınız pamuklu bir bezle ovarak parlatabilirsiniz.





KADIKÖY'ÜN TİYATROLAR

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE DANIŞMA MERKEZİ





KADIKÖY'ÜN TİYATROLARI



MEKANI OLAN TİYATROLAR		MEKANI OLMAYAN TİYATROLAR	
1 Küçük Salon www.kucuksalon.com Bahariye Caddesi Soner Sokak No: 15/B 0216 336 50 02 kucuksalonyunculari@gmail.com	11 Living Room www.livingroom.com.tr Arayıcıbaşı Sokak No: 9 0216 405 24 04 info@livingroom.com.tr	22 Tiyatro Kelçak www.tiyatrokelcak.com Karadut Sokak No: 14/1 0538 966 73 73 0538 313 72 83	Çatkapı Oyuncuları www.facebook.com/CatkapıOyuncuları Atilla Ertekin: 0532 362 52 12 atertekin@gmail.com
2 Akla Kara www.tiyatroaklakara.com Bahariye Caddesi No: 92 Akyıldız Pasajı 0216 541 43 59	12 Moda Sanat Tiyatrosu www.modasanattiyatrosu.org Leylak Sokak Etf İş Hanı Giriş Kat No: 14/A 0216 338 07 19 0507 690 10 11 modasanattiyatrosu@gmail.com	23 Tiyatro Kronik www.tiyatrokronik.com Recep Peker Caddesi No: 5/3 Bekir Tosun: 0533 212 49 49 bekirtosun@gmail.com	KATOT www.katot.biz facebook.com/Katot.Kadikoy TiyatroOyunculariToplulugu Özge Yüksel: 0535 293 22 62 Barış Sönmez: 0546 651 98 48 info@katot.biz
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	13 Altıkart Sanat www.altikartanat.com Moda Caddesi Huzur Palas Pasajı No: 35/5 0536 214 27 33 bilgi@altikartanat.com	KaST www.tiyatrokast.com 0505 722 76 73 tiyatrokast@gmail.com	İstanbul Kumpanyası www.istanbulkumpanyasi.com 0216 474 73 76 info@istanbulkumpanyasi.com
4 Baba Sahne www.babasahne.com Bahariye Caddesi Sakızgözü Sokak No: 27 info@babasahne.com	14 Emek Sahnesi www.emeksaahnesi.com Uzunçayır Caddesi Doğançay İş Hanı No: 29/1 0216 545 73 76 emeksaahnesi@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	Kabare Dev Aynası www.kabaredevaynasi.com 0216 418 16 46 kabaredevaynasi@gmail.com
5 Levent Kurca Kültür ve Sanat Merkezi www.liksonline.com Bahariye Caddesi Ünvan Pasajı No: 35 0534 824 34 34 info@liksonline.com	15 Karma Drama www.karmadrama.com Deric Zeynel Sokak No: 8/A 0532 448 30 72 0532 285 66 66 karmadrama@karmadrama.com	Defne Tiyatro facebook.com/DefneTiyatro Cemil Uludağ: 0551 710 89 85 defne@hayatdergi.com	Bizim Tiyatro www.bizimtiyatro.net 0538 313 76 77 bizimtiyatro@gmail.com
6 Dürü Tiyatro www.durutiyatro.com Dr. Esat İşık Caddesi No: 68 0216 338 56 86 info@durutiyatro.com	16 İstanbulimpro Sahne www.istanbulimpro.com Halitaga Caddesi Şadırvan Pasajı No: 28 0544 580 14 00 istanbulimpro@gmail.com	Hayalbaz Tiyatro hayalbazoyunatlyesi.com facebook.com/hayalbaztiyatro instagram.com/hayalbaztiyatro Mehmet Erbil: 0543 673 24 08 mehmeterbil@gmail.com İtism: @hayalbazoyunatlyesi.com	Enis Fosforoglu Tiyatrosu www.enisfosforoglutiyatrosu.com enisfosforoglu@hotmail.com
7 Oyun Atölyesi www.oyunatolyesi.com Dr. Esat İşık Caddesi No: 3 0216 345 39 39 bilgi@oyunatolyesi.com	17 Çadır www.cadirstudio.com Abdülhalim Memduh Sokak No: 16 0216 337 06 23 0536 701 44 21 cadirstudio@gmail.com	Onuncu Köy Tiyatrosu www.onuncukoytiyatrosu.com Burak Timorci: 0532 273 51 00 btimorci@gmail.com	Kandemir Konduk Tiyatrosu www.facebook.com/Kandemir-Konduk-117919368778974 Gizem Yılmaz: 0532 503 39 47 yaziya@icloud.com
8 Müjdat Gezen Tiyatrosu mujdatgezentiyatrosu.com.tr Kırtaycı Sokak No: 46 0216 449 59 52 - 53 zverbeyism@gmail.com	18 Craft facebook.com/atolyeCRAFT Şefik Bey Sokak No: 17 0216 345 05 18 - 19 info@atolyecraft.com	Tiyatro 34 www.tiyatro34.com Altan Tezel: 0532 337 10 71 tiyatro@tiyatro34.com	Altınok Çocuk Tiyatrosu www.altinokcocuktiyatrosu.com Murat Altınok: 0530 220 48 55 altinoktiyatrosu@gmail.com info@altinokcocuktiyatrosu.com
9 Kadıköy Theatron www.kadikoytheatron.org Söğütöçme Caddesi No: 64 Bulvar Çarşısı, Zemin Kat 0216 345 18 28 0541 739 47 24 kadikoytheatron@gmail.com	19 Piyatro facebook.com/PiyatroKadikoy İbrahimaga Zaviyesi Sokak No: 11/A Koşuyolu 0216 339 83 59 0535 308 4493 info@tiyatropi.com	Tiyatro Fora www.tiyatrofora.com 0216 380 32 02 bilgi@tiyatrofora.com	Tiyatroadam www.tiyatroadam.com 0507 116 18 18 info@tiyatroadam.com
10 Öykü Sahne www.tiyatrooeyku.com Bahariye Caddesi Sakızgözü Sokak No: 29 0216 336 76 55 0532 498 83 97 bilgi@tiyatroatika.com	20 Entropi Sahne www.entropisahne.com Piri Çavuş Sokak No: 6/1 0216 337 17 14 0532 158 52 42 bilgi@entropisahne.com	Tiyatro Alkis www.tiyatroalkis.com 0216 347 14 70 info@tiyatroatika.com	Mimbaz Tiyatro www.mimbaz.com 0539 945 95 00 info@mimbaz.com
	21 Nâzım Hikmet Kültür Merkezi www.istanbul.nhkm.org.tr Bahariye Caddesi Ali Suavi Sokak No: 7 0216 414 22 39 info@nazimhikmetkulturmerkezi.org	Kuzguncuk Sanat www.kuzguncuksanat.com 0553 187 67 98 - 0553 228 44 63 kuzguncuksanat@gmail.com	Tiyatro Bahane www.facebook.com/Tiyatro-Bahane-1404991429814616/ 0216 345 54 49 sahnebahane@gmail.com

OCAK AYINDA HANGİ BALIK YENİR?

Kefal ve hamsi tam olarak yağlanmış-tır. **Lüfer, palamut, uskumru ve istavrit** halen lezzetlidir. **Çinekop, kofana ve mezzit** boldur. Tekir ve kırlangıç çok tutulur. Barbunya, kılıç, mercan ve sinarit az tutulur.







LEZZET KÖŞESİ

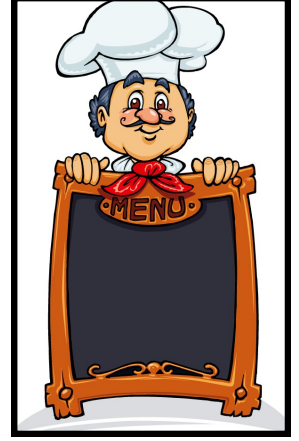
TAHİNLİ KABAK TATLISI

KADIKÖY
BELEDİYESİ

GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

MALZEMELER

- 1,5 kilo soyulmuş dilimlenmiş kabak
- 3,5 su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı ceviz kırığı
- 1 çay bardağı tahin



YAPILIŞI



1. Soyup 3-4 parmak kalınlığında dilimlediğiniz kabakları geniş bir tencereye alın.
2. Üzerlerine 3,5 su bardağı toz şekeri serpip tencerenin kapağını kapatın ve bir gece dinlendirin.
3. Sabah sulanan kabakların üzerinde şeker kalıntısı kalıp kalmadığına bakın. Kalmışsa alt üst edip suya karışmasını sağlayın.

4. Tencereyi kapağı kapalı olarak ocağınızın en ufak gözüne koyun ve ocağı en düşük seviyede açın.
5. Kabakları ağır ateşte 40 dakika kadar pişmeye bırakın. 40 dakika sonunda bıçak batırarak pişip pişmediğini kontrol edin. (Bıçak rahat batıyorsa pişmiştir.) Eğer daha pişmesi gerekiyorsa 10-15 dakika daha kısık ateşte pişirin.
6. Pişen tatlıyı tencereden bir borcama alın. Üzerine suyundan gezdirerek soğumaya bırakın.

Soğuyan kabakların üzerine tahin gezdirip ceviz serperek servis yapın.

<http://mutfaksirlari.com>



OCAK AYI MEYVE VE SEBZELER

KADIKÖY
BELEDİYESİ

GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

Ocak ayında en bol ve en lezzetli olan meyveler ve sebzeler...

Sağlıklı beslenmenin en önemli kurallarından birisi sebzeleri ve meyveleri zamanında tüketmektir. Sofralarımızda Ocak ayı boyunca mümkün olduğunca bu sebze ve meyvelere yer verelim.

Meyveler:

Mandalina, portakal, greyfurt, limon, elma, armut, yerli muz, ayva, nar, balkabağı

Sebzeler:

Brokoli, kereviz, pırasa, karnabahar, ıspanak, taze yeşil kabak, beyaz lahana, kırmızı lahana, brüksel lahanası, pazı, kırmızı turp, havuç, şalgam, pancar

Yemişler:

Kestane

Yeşillikler:

Marul, roka, biberiye, soğan, nane, maydanoz, tere





PÜF NOKTASI

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE DANIŞMA MERKEZİ

KOLAY BALIK TEMİZLEMENİN İPUÇLARI

Balık yemeklerinin en zor aşaması bilindiği üzere temizlenmeleridir. Farklı çeşitte olan balık türleri için temizlik yöntemleri de farklılık göstermektedir. Hamsi gibi küçük balıkların temizliği kolay olsa da uzun süre uğraşılması gerekir. Bu sebeple balık temizlemenin püf noktalarının bilerek temizlemek, bir an önce temizleme aşamasını tamamlayarak pişirme aşamasına geçilmeyi sağlar.

Hamsi ve palamut gibi küçük balıkların yanı sıra pulları olan büyük balıkların temizlenmesi daha zordur. Bu sebeple satın alınan balıktan balıkları temizlemesini rica etmek mutfağı batırmadan büyük balık pişirmeye olanak sunacaktır.

Balık Temizlerken Nelere Dikkat Edilmeli?

Balıkları alıp eve getirdikten sonra ne kadar kısa sürede temizlenirse o kadar kolay olacaktır. Taze iken tutması ve temizlemesi daha kolay olacağı için mutlaka bekletmeden temizleme işlemine başlanmalıdır. Ayrıca soğuk olan balıklar diriliklerini yitirmeyeceği için bir saat önce buzlukta bekletmekte balıkların daha hızlı ve kolay bir şekilde temizlenmesini sağlayacaktır.

Büyük balık temizlerken bıçak gibi kesici aletlere ihtiyaç olsa da küçük balıkları sade elle temizlemek mümkündür.



Lezzeti ile en çok sevilen balıklardan hamsiyi temizlerken ilk önce kafasını elle koparmak ve karnından itibaren açarak iç organlarını temizlemek pratik hamsi temizliği için yeterlidir. Yerken daha kolay olması ve kılçıkların ağza gelmesini istemeyenler iç organları çıkardıktan sonra kılçığı tutarak aşağı doğru kılçık temizliğini de yapabilirler. Küçük ve kaygan olan balıkları temizlerken tutmakta güçlük çekiliyorsa eller bir miktar unlanarak temizleme işlemine devam edilebilir.





KOLAY BALIK TEMİZLEMENİN İPUÇLARI

Pullu Balıkları Temizlemenin Püf Noktaları: Pullu balıkları temizlerken etrafa sıçrama olasılığı genellikle bu balıkların balıkçıdan temizletilip o şekilde alınmasına neden olmaktadır. Ancak pullu balıkları evde temizlemek de sanıldığı kadar zor değildir. Pulları balık yüzeyinden temizlemek için ilk ihtiyaç keskin bir bıçaktır. Etrafı kirletmeyecek şekilde balık temizlemek için ise ikinci ihtiyaç su dolu derin bir kaptır. Balığı suyun içinde temizlemek pulların su içinde kalmasını sağlayacağı için mutfakı kirletmeden pullu balık temizlemek mümkün olacaktır. İsteğe göre balık temizliğine kafa ve kuyruk temizliği ile devam edilebilir. Ancak piştikten sonra kılçık ile birlikte balık etinden ayrılması daha kolay olacağı ve lezzet katacağı için kafa ve kuyruk kısmı tüketirken de temizlenebilir.

Pulsuz Balıkları Temizlemenin Püf Noktaları: Balık yemeyi seven ancak temizlenme işinden dolayı genelde dışarda balık yemeyi tercih edenler, balık temizlemenin püf noktaları ve daha ekonomik yönleri ile evde çok rahat bir şekilde balık tüketebilirler. İkinci bir alternatif balıkçıların temizlemesi olsa da küçük balıkları temizleyen balıkçı bulmak oldukça zordur. Bunun yerine evde bıçağa bile gerek kalmadan elle temizlemek çok daha kolay olacaktır. Önce başı koparıp ardından iç organları da temizledikten sonra bol suyla balıkları yıkamak yeterlidir. İsteğe göre balıkların tam temizlendiğinden emin olmak için tuzlu suda da bekletilebilir.

Balık Temizlemenin Pratik Yolları: Sıkça tüketilmesi önerilen balığı pratik bir şekilde temizlemeyi bilmek, balık temizleme işinin oldukça kolay ve zahmetsiz olmasını sağlayacaktır. Öncelikle her balığın kendine özgü temizleme yönteminin olduğu bilinmelidir. Balığın sadece karnının temizlenmesi çoğu zaman yeterli gelse de yerken daha kolay olması açısından kılçık ve başlarının da temizlenmesi gerekir. Bunun için balık temizlerken ilk olarak başın koparılması gerekir. Bu işlem küçük balıklar için geçerlidir. Büyük balıklarda temizleme işlemi genellikle pullarından arındırma işiyle başlamaktadır. Oda ısısında uzun süre bulunan balık yumuşayacağı için temizlerken mutlaka dağılmalar olacaktır. Bu nedenle dışardan aldıktan sonra bekletmeden hemen buzdolabına koyulmalı ve soğuk olarak temizlenmelidir.



DOĞA TAKVİMİ

KADIKÖY
BELEDİYESİ

GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

5 OCAK: DOLUNAY
8 OCAK: ZEMHERİ FIRTINASI
10 OCAK: TARIMSAL ÜRETİM GÜNÜ
11 OCAK: ENERJİ TASARRUFU HAFTASI
13 OCAK: SON DÖRDÜN
20 OCAK: YENİAY
25 OCAK: KIŞIN ŞİDDETİ / İLK DÖRDÜN
28 OCAK: AYANDON FIRTINASI
30 OCAK: ZEMHERİNİN SONU
31 OCAK: HAMSİNİN BAŞLANGICI



OCAK 2017 GÖK OLAYLARI

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

<http://rasathane.ankara.edu.tr/>



KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ OCAK AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



"KÜRK MANTOLU MADONNA" Okan Üniv. Öğretim Görevlisi Irmak EVREN

06 Ocak 2017 / 14.00
Yer: Erenköy Gönüllü Evi
Düzenleyen: Erenköy Gönüllüleri

"MÜZİKLİ ŞİİR GÜNÜ"

08 Ocak 2017 / 15.00
Yer: Rasimpaşa Gönüllü Evi
Düzenleyen: Rasimpaşa Gönüllüleri

"ÖMER ÖCAL MOZAİK SANAT TOP." Şef ÖMER ÖCAL

09 Ocak 2017 / 20.15
Yer: Kadıköy Halk Eğitim
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"HİPERTANSİYON" Hemşire Birgül DURMUŞ

10 Ocak 2017 / 13.00
Yer: Fikirtepe Gönüllü Evi
Düzenleyen: Fikirtepe Gönüllüleri

"OTİZM NEDİR?" Otizm Destek Eğit. Koordinatörü Yusuf SOLAKLIOĞLU

12 Ocak 2017 / 14.00
Yer: Kriton Curi Parkı Gönüllü Evi
Düzenleyen: Kriton Curi Parkı Gönüllüleri

"BİR KAVUK DEVRİLDİ" Tiyatro Oyunu

13 Ocak 2017 / 20.00
Yer: Kozyatağı Kültür Merkezi Konf. Sal
Düzenleyen: Tiyatro Gönüllüleri

"BREMEN MIZIKACILARI PERKÜSYON GRUBU"

16 Ocak 2017/ 14.00
Yer: CKM B Salonu
Düzenleyen: Bostancı Gönüllüleri

"EFT DUYGUSAL ARINMA WORKSHOP" Kişisel Gel. Uzm. Buket ELBEYOĞLU

19 Ocak 2017 / 10.00
Yer: Göztepe Gönüllü Evi
Düzenleyen: Göztepe Gönüllüleri

"İSTANBUL'UN ESTETİĞİ" Doç. Dr. Murat BELGE

20 Ocak 2017/ 14.00
Yer: CKM B Salonu
Düzenleyen: Suadiye Gönüllüleri

"RADYODA, ZAMANDA YOLCULUK" Radyo Yapımcısı Ferhan METİN ve Nurettin EDİZ

25 Ocak 2017 / 13.30
Yer: Zühtüpaşa Gönüllü Evi
Düzenleyen: Zühtüpaşa Gönüllüleri



KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ OCAK AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



"BERGAMA KOZAK YAYLASI"

Yazar Uğur BARLAS

26 Ocak 2017 / 14.00

Yer: Fenerbahçe Gönüllü Evi

Düzenleyen: Fenerbahçe Gönüllüleri

"BİR KAVUK DEVRİLDİ"

Tiyatro Oyunu

26 Ocak 2017 / 20.30

Yer: Barış Manço Kültür Merkezi

Düzenleyen: Tiyatro Gönüllüleri

'SERTAÇ TEZEREN MODA KOROSU"

Şef SERTAÇ TEZEREN

30 Ocak 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"CİLT GENÇLEŞTİRMEDE KULLANILAN TIBBİ YÖNTEMLER"

Uzm. Dr. Şafak GÖKTAŞ

30 Ocak 2017 / 14.00

Yer: CKM B Salonu

Düzenleyen: Feneryolu Gönüllüleri

"BAĞDAT TSM KOROSU"

Şef SEVİNÇ ÇELEBİ

31 Ocak 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

ACİL NUMARALAR			
Polis İmdat	155	Sihhi İmdat	112
Jandarma İmdat	156	Gaz Arıza	187
Yangın İhbar	110	Alo Zabıta	153
Alo Trafik	154	Posta Kodu	119
Alo Emniyet Danışma	174	Telefon Arıza	121
Bilinmeyen Numaralar	118	Uyandırma	135
Orman Yangını İhbar	177	Cenaze Hizmetleri	188
Alo Doktorum Yanımda	113	Vergi Danışma	189
Sağlık Danışma	184		



KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI



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 ÇAMLICA 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 ALTUNİZADE 554 15 00
BAŞKENT ÜNV. İSTANBUL DİYALİZ MERKEZİ			OYMACI SK. NO.7 ALTUNİZADE 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
LİVİNG ROOM SANAT KULÜBÜ	KLÜP- RESTORAN (ETKİNLİK BİLETLERİ HARİÇ TÜM TÜKETİMLER)	20%	CAFERAĞA MAH. ARAYICIBAŞI SOK. NO: 9 KADIKÖY 405 24 04
ÖRGE SİGORTA	SAĞLIK, KASKO, TRAFİK, KONUT VE İŞYERİ SİGORTA POLİÇELERİ	5% (NET PRİM ÜZERİNDEN)	İRFAN BEY SOK. NO: 10/16 KADIKÖY 346 30 16
ACIBADEM PET SHOP	KEDİ -KÖPEK MAMALARINDA (KAPALI PAKET)	10%	HASAN AMİR SOKAK, VEDAT 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
ÇİĞKÖFTEÇİ DR.ERDAL USTA	ÇİĞKÖFTE	20%	RECEP PEKER CAD. NO: 34/1 KIZILTOPRAK 336 25 08
ERAR KURUTEMİZLEME	KURUTEMİZLEME	15%	BAĞDAT CAD. ÇETİN SOKAK 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 KUYUMCULUK	KUYUMCU	25%	BAĞDAT CAD. NO:260 CADDEBOSTAN 359 30 69



KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ BİRİMLER LİSTESİ



GÖNÜLLÜ EVİ	ADRES	İLETİŞİM
Gönüllü Eğitim ve Danışma Merkezi	Osmanağa Mahallesi, Hasırcıbaşı Caddesi, No: 2, Kadıköy	(0216) 346 57 57 Fax: (0216) 346 71 71
Acıbadem Gönüllüleri	Acıbadem Mahallesi, Ata Sokak, No: 14/1	(0216) 325 78 38
Bostancı Gönüllüleri	Bostancı Mahallesi, Sabit Pazar arkası, Zabita Karakolu Yanı, No: 4	(0216) 361 30 88
Caddebostan Gönüllüleri	Caddebostan Mahallesi, Plaj Yolu, Yaşar Bey Apartmanı, No: 1/8	(0216) 357 58 69 (0216) 411 58 00
Erenköy Gönüllüleri	Ethemefendi Caddesi, Eralp Sokak, No: 14/1	(0216) 302 71 83
Fenerbahçe Gönüllüleri	Fenerbahçe Mahallesi, Fenerbahçe Parkı Girişi, Amiral Fahri Korutürk Yat Limanı, No: 1	(0216) 414 12 11
Feneryolu Gönüllüleri	Feneryolu Mahallesi, Mustafa Mazhar Bey Caddesi, Selamiçeşme Özgürlük İçi, 14/1/A	(0216) 567 45 32
Fikirtepe Gönüllüleri	Fikirtepe Mahallesi, Mandıra Caddesi, Turgut Apartman, No: 156/1	(0216) 551 04 70 - 71
Göztepe Gönüllüleri	Fahrettin Kerim Gökay cd.İhsan apt.226/5 Göztepe	(0216) 346 87 87 (0216) 541 95 73
Hasanpaşa Gönüllüleri	Hasanpaşa Mahallesi, Sarayardı Caddesi, No: 41/1-2	(0216) 326 12 80
Koşuyolu Gönüllüleri	Koşuyolu Mahallesi, Mehmet Afkan Sokak, Koşuyolu Spor Tesisleri Yanı	(0216) 340 70 33
Koşuyolu Mahalle Evi	Koşuyolu Mahallesi, Koşuyolu Caddesi, Süleyman Nazif Bey Sokak, No: 130	(0216) 326 43 61
Kriton Curi Parkı Gönüllüleri	Kozyatağı Mahallesi, Bayar Caddesi, Okur Sokak, No: 5	(0216) 416 41 34
Merdivenköy Gönüllüleri	Dr. Erkin cd. Zaman sk. Sevim apt.No:29/A	(0216) 478 37 12
Moda Gönüllüleri	Moda Caddesi, No: 190/A	(0216) 346 85 18
Osmanağa Gönüllüleri	Fahrettin Kerim Gökay cd. 13/2 Kadıköy	(0216) 450 69 90
Rasimpaşa Gönüllüleri	Rasimpaşa Mahallesi, Karakolhane Caddesi, No: 39	(0216) 414 67 15-16
Sahrayıcedit Gönüllüleri (23 Nisan Parkı)	Sahrayıcedit Mahallesi, Cebesoy Sokak, 23 Nisan Parkı	(0216) 368 79 57
Sahrayıcedit Gönüllüleri (Defne Parkı)	Sahrayıcedit Mahallesi, Bahçeli Sokak, Defne Parkı	(0216) 411 85 42
Suadiye Gönüllüleri	Küçükağa sk. Ülkü apt. No:5 D:9	(0216) 445 60 59
Zühtüpaşa Gönüllüleri	Tuna Çiçeği sk. Kantarcı oğlu işhanı No.1 Kat 2 Kızıltoprak	(0216) 347 40 27
Tiyatro Gönüllüleri	Osmanağa Mahallesi, Hasırcıbaşı Caddesi, No: 2, Kadıköy	(0216) 346 57 57
Müzik Gönüllüleri	Osmanağa Mahallesi, Hasırcıbaşı Caddesi, No: 2, Kadıköy	(0216) 550 79 46



Osmanağa Mahallesi, Hasırcıbaşı Caddesi, No: 2, Kadıköy

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

www.kadikoybelediyesigonulluleri.com

gonullumerkezi@kadikoy.bel.tr