

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜ MERKEZİ BÜLTENİ



Kara haber tez duyulur, unutsun beni demissin,
Bende kalan resimleri mektuplari istemissin.
Üzülme sevdicegim bir daha çıkmam karsına,
Sana son kez yazıyorum hatıralar yeter bana.

Unutma ki dünya fani, veren allah alır canı
Ben nasıl unuturum seni can bedenden çıkmayınca.
Unutma ki dünya fani, veren allah alır canı
Ben nasıl unuturum seni can bedenden çıkmayınca.

Kurumus bir çiçek buldum mektupların arasında
Bir tek onu saklıyorum, onu da çok görme bana
Askların en güzelini yaşamıştık yıllarca
Bütün hüzünlü sarkılar hatırlatır seni bana.

Kırıldı kanadım kolum, ne yerim var ne yurdum
Gurbet ele düştü yolum, yuvasız kuslar misali
Selvi boylum senin için katlanırım bu yazgıya
Böyle yazmışsa yaradan kara toprak yeter bana

Unutma ki dünya fani, veren allah alır canı
Ben nasıl unuturum seni can bedenden çıkmayınca.
Unutma ki dünya fani, veren allah alır canı
Ben nasıl unuturum seni can bedenden çıkmayınca

ÖZLEMLE ANIYORUZ....

AYIN KONUĞU

METİN ERSOY



METİN ERSOY’U ANLATIR MISINIZ?

4 Mart 1934’de Sultanahmet’ te doğdum. İlk, orta, lise yıllarım hep Fatih’te geçti. Babam çok iyi bir saat tamircisiydi. Koyu bir Vefa Spor taraftarı olduğundan Vefa Kulübü’nün içinde büyüdüm. Vefa Lisesinde okudum.

NASIL BİR ÇOCUKLUĞUNUZ OLDU?

Babamız ben 12 yaşındayken Rum bir kadına aşık olup bizi terk edene kadar İyi ve mutlu bir çocukluk geçirdim. Sonrası zorluklarla dolu geçti, herşeye sıfırdan başladım.

MÜZİK VE DANS NE ZAMAN HAYATINIZA GİRDİ?

1948—49’ lu yıllar radyolu günlerin başladığı dönemlerdi. Ben de 10 – 11 yaşlarındaydım. Sürekli radyoda büyük orkestraların ve sanatçıların müziklerini dinlerdim. Çok sesli müziğe o zamanlardan beri hem yatkın hem de düşkündüm. Müzik tutkum, Konservatuar ve sonrasında Askerlik hayatında farklı bir boyut kazandı ve şekillendi. Eş zamanlı olarak ta dans geldi. Sene 1954 – 55 öğleden sonraları Konservatuarın Şan Bölümüne devam ederken akşamları da dans dersleri veriyordum.

Aslında Müzik hayatından önce Vefa Lisesi’ndeki Müzik öğretmenim Hamdi Değirmencioğlu sayesinde Film Camiasına girdim. İlk Filmim 1955 yılında Hamdi Değirmencioğlu’nun kızı Zeynep Değirmencioğlu (Ayşecik) ile başrollerini paylaştığım Çingene Aşkı idi. Burada Çingene rolünde oynadım. 2. Film Metin Erksan’ın yönettiği “Gecelerin Ötesi” oldu. Bu film 2 sene sürdü. Ben bu arada Kore’ye gittim geldim. Film döndükten sonra bitirildi. Bu yönetmen Metin Erksan’ın idealizmi ile alakalı bir durumdu.

1955 te henüz kalipso ya geçmemiştim ama o zamanın ünlü parçalarını söylüyordum. Kore dönüşünde 60 yılların başındaydı. Yabancı arkadaşım vardı beni İlham Gencer’le tanıştırdı. İlham Gencer in Çatı adlı Kulübünde İlham Gencer’inde yüreklenmesiyle profesyonel hayata adım atmış odum. Bu gecenin ertesinde hemen ihtilal olmasıyla benim profesyonel müzik hayatım sekteye uğradı.

1960 yılının yazında Turizm Bankasının tesislerinde çalıştım. Sonrasında tekrar İlham Gencer beni yanına aldı ve bir sezonluk anlaşma yaptı. Beni Türkiye ye tanıttı. Ve birlikte çalışmaya devam ettik.



AYIN KONUĞU

METİN ERSOY



“BOLERO METİN” LAKABINI NASIL ALDINIZ?

Top oynardım. 1951’ de Galatasaray’ a girdim. Taraftarın tezahüratları sonucunda onların benim müziğe olan düşkünlüğümü bilerek sahalarda bana yakıştırma yapması sonucu gelişti. 1 senelik futbol hayatımın sonunda geçirdiğim bir sakatlık sonucu futbolu bırakmak zorunda kaldım ve kendimi tamamen müziğe verdim.

KORE SAVAŞINA TERCÜMAN OLARAK GİDİP ORADA DUYDUĞU KALİPSOYLA ÜLKEYE DÖNÜP KALİPSO KRALI OLMAK BU SÜRECİ ANLATIR MISINIZ.?

1956’ nın sonlarında Kore ye gittim 1958 yılına kadar 6 ay Kore 6 ay Japonya da kaldım, askerliğimi Tercüman Teğmen olarak yaptım. Yabancı dil bilmenin çok faydasını gördüm. Nato’nun 3. Uzakdoğu Ordusu’nda görevliydim. Burada Amerikan birliklerinde bulundum, çok sayıda Amerikalı sinema sanatçısı ve müzisyenle tanıştım. Kalipso ile bu süreçte tanıştım. Bol bol dinledim ve arşiv yaptım.

TÜRKİYE DE BİLİNMEYEN BİR TARZDA ŞARKI SÖYLEMEK ENİŞELENDİRMEDİ Mİ SİZİ?

Hiç endişelendirmedi açıkçası, çok sevdim çünkü. Çok çalıştım. İngiliz sömürgesi altında olan Karayip adalarının şarkılarıydı ve bozuk İngilizce ile söylenirdi. O dili oturtmak için çok çalıştım elbette.



HARRY BELAFONTE’YE BENZETİLİRMİŞSİNİZ..

Gemide bulunan siyahi personelin beni kendi sanatçılara benzetmesi ile gelişen bir durum aslında. Resmini gördüğümde amcama daha benzer buldum ama tarzını da aldım. İkimiz de Mart ayında doğmuşuz. Müzik hayatında da birbirimizden etkilenerek yaptığımız çalışmalarda oldu.1976 yılın-

da Hamburg’da konser de tanıştık. Altın kolyemi kendisine armağan ettim ve bu durum Alman basınına yansımıştı.

AYIN KONUĞU

METİN ERSOY



ÇAPKIN MISINIZ? YA DA ÇAPKIN MIYDINIZ?

Her erkek kadar kadınları severim tabi ama şimdi evliyim ve de 2 çocuğum var.

EŞİNİZLE İLGİNÇ BİR TANIŞMA HİKAYENİZ VAR. SİZDEN DİNLEYEBİLİR MİYİZ?

Lunaparkta çalıştığım dönem eşim de arkadaşlarıyla dinlemeye gelmiş. Kadınlar matinesi-ne gelmişler masaya çıkıp oynuyorlar. Gördüm biblo gibi. Program sonunda arkadaşlarıyla kulise davet ettim ve tanışmış olduk. 10 senelik bir flörtün ardından 1977 de evlendik.

SPOR HAYATINIZIN ÖNEMLİ BİR YERİNDE Mİ?

Spor yapıyorum, sigara kullanmıyorum, yüzmeyi seviyorum. Batı Hint adalarına özgü bir dans. Olan Limbo yaptım. Oynayan geriye doğru eğilip gittikçe alçaltılan yatay çubuk altın-dan geçmek suretiyle yapılan dans.

YENİ PROJELER VAR MI?

Küba tarzına döndüm. Che Guevara Parçalarına Türkçe sözler yazıyorum. Keza burada da Che parçalarına büyük ilgi duyuluyor. Oğlumda Küba müziği yapıyor. 16 Şubatta Adana da oğlumla senfoni orkestrası eşliğinde konser vereceğiz.



AYIN KONUĞU

METİN ERSOY



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

VEFA: SPOR KULÜBÜ, VEFALİYİM

AİLE: SEVGİ

İNANÇ: AŞIRILIĞI SEVMEM

EVLAT: GÜVEN

DENİZ: SEVERİM

ENERJİ: YAŞAM KAYNAĞI

RİYA: SEVMEM

FUTBOL: VEFALİYİM

SADAKAT: BAĞLILIK

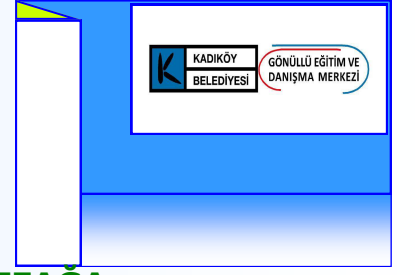
BEYAZ: FERAHLIK



Bize vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz...

UZMANIMIZA SORALIM

ÇOCUKLARLA MUTFAKTA YAPILABİLECEKLER



**HADİ ANNELER BEBEKLERİNİZİ, ÇOCUKLARINIZI ALIN, MUTFAĞA...
BEBEKLERİNİZ VE ÇOCUKLARINIZLA MUTFAKTA BERABER NELER YAPA-
BİLİRSİNİZ?**

Biz, 2 Anne 1 Mutfak, Youtube, Facebook ve Instagram'dan ve mobil uygulamasından onbinlerce anneye ulaşan, hamilelikten başlayarak ek gıdaya geçiş ile birlikte anne & bebek beslenmesi, bebek tarifleri, bebek sağlığı ve bebek gelişimi ile ilgili videolara ulaşabileceğiniz bir anne & bebek platformuyuz.

2 Anne 1 Mutfak olarak bilirsiniz, hep size öneririz, yemek sevmeyen çocuklarınız için onları yemek yapma sürecine katın diye... Çocukların yemek ile olan ilişkisini güçlendirmede, ilk yıllarından mutfak ve besinlerle tanışmaları ve ilişki kurmalarının büyük bir etkisi bulunmaktadır. Tanıdığı bu dünyayı sevmeyi öğrenmesi, içinde bulunup yaşına uygun şekilde etkileşim kurması özellikle önerilmektedir.

Türkiye'de çalışan veya çalışmayan annelerin mutfak ile ilgili sorumluluklarında bebeklerini ve çocuklarını, güvenilir bir ortam kurarak, işin içine katmaları çocukları için öğretici ve kendileri için kolaylık olacaktır.



2 Anne 1 Mutfak olarak sizler için farklı yaşlarda bebekleriniz ve çocuklarınızla mutfakta yapabileceğinizi derledik, bunların çoğunu çocuklarımızla yaptık, yapıyoruz. Dikkatli olup güvenli ortamı yarattıktan sonra neden olmasın? Hadi anneler ve çocuklar mutfağa hep beraber J İki Anne Bir Mutfak Youtube kanalımızdaki tariflerimizi beraber yapabilirsiniz.

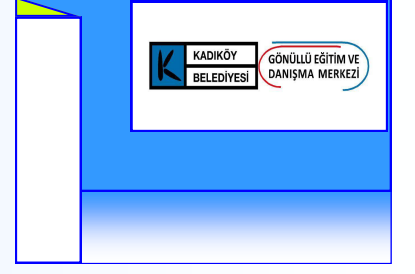
Unutmayın, her çocuğun becerisi kendi özeldir, siz çocuklarınızı en tanıyanlar olarak neler yapıp yapamayacaklarını tartıp bunları beraber yapın.

Hazır okullu çocuklarınız evdeler, üretsinsinler & öğrensinler!!

İyi eğlenceler J

UZMANIMIZA SORALIM

ÇOCUKLARLA MUTFAKTA YAPILABİLECEKLER



0-18 Ay

İlk 18 ay bebeğinizin mutfakta gözlemci olarak yer alması yeterli olacaktır. 0-6 ay arasında, oturana kadar, yere yerleştirdiğiniz ana kucağının içinde, ufak bir işinizi halletmek istediğinizde kucağınızda sizle mutfakta olabilirler.

Zaten en sevdikleri oyuncakları tencere, tava, süzgeç, spatula, tahta kaşık değil mi? Sizi yemek pişirirken izlemek onların için yeterli olacaktır.

Güvenilir ortamı kurup mama sandalyesine yerleştirip önlerine kırılmayacak, sivri olmayan mutfak malzemeleri koyun, bırakın oynasınlar, yere atsınlar, mama sandalyesinde 'müzik yapsınlar'.

Onları yaptıklarınızı anlatın, dil gelişimine ve kelime haznelerine yardımcı olacaktır.

Onlara baharatları, sebze & meyveleri koklatın.

Besinleri ve yemeği tanımaları ve sevmeleri için fırsat yaratın.

18 Ay – 3 Yaş

2 yaşına doğru motor ve ince motor becerileri geliştikçe daha fazla sorumluluk almaya başlayabilirler. Mutfakta olmak besinleri öğrenmeleri için çok iyi bir fırsat yaratacaktır, besinleri anlatın onlara, faydalarından bahsedin, değer bilmeye başlamaları için harika fırsat olabilir!

Bu süreçte, eve sağlam duracak bir basamak almak iyi olacaktır ki onun üstüne çıkıp tezgaha ulaşabilsin gerekli durumda.

Halen sizin gözetiminizde ve verdiğiniz talimatların doğrultusunda yapmasını ve tabi ki öncelikle onun güvende olduğunu garanti etmeniz en önemlisi!!!

Meyve ve sebzeleri yıkaması

Sıvı veya katı malzemeleri kaselere boşaltması

Marulu, rokayı elle doğraması

Malzemeleri kase içinde karıştırması

Yemeğe tuz, baharat ekmesi

Çırpıcı ile yumurtaların çırpması

Pişmiş sebzeleri ezmesi

Kaşıkları bulaşık makinesine yerleştirmesi

Çöpe sebze & meyve kabuklarının atılması

Tezgah üstünün silinmesi (sonra ona belli etmeden yine silebilirsiniz)



UZMANIMIZA SORALIM

ÇOCUKLARLA MUTFAKTA YAPILABİLECEKLER



4-5 Yaş Okul Öncesi Çocukları

Bu yaşlarda çocukların ince motor becerileri gelişmeye başladığı için biraz daha zor ve inc işleri yapmaya başlayabilirler, üstelik mutfakta iş becermek özgüvenlerinin gelişmesine de yardımcı olacaktır. Üstelik, iki anne olarak itiraf edelim, 'Anne, ne oynayalım?' sorusu ile geldiklerinde onlara 'Mutfakta yemek / kek yapalım mı? Benim birkaç işim var, bana yardımcı olur musun?' demek ve işe beraber koyulmak çok daha rahat oluyor ;)

Bir küçük önerimiz de mutfaktaki radyoyu açıp beraber şarkı söylemek ve arada dansetmek!!! Bu dönemde onlarla birlikte, tüm güvenlik önlemlerini alarak, yapabilecekleriniz için aklımıza gelenlerse:

Plastik veya küt uçlu / keskin olmayan bıçak ile yumuşak malzemeleri kesmek (nasıl kesmesi gerektiğini ve parmaklarını nasıl koruması gerektiğini mutlaka gösterin – haşlanmış patates, muz, elma, peynir, salatalık vb)

Hamur yoğurmak

Elektirikli el çırpıcı ile yumurta / kek hamuru çırpma

Yumurta kırmak (kabuklarının kırılıp kase içine düşmesini kontrol edemeyebilirler, kek hamuru için kırıyorlarsa ayrı bir kasede kırmasını sağlamak daha iyi olur)



Un, şeker gibi kuru malzemeleri ölçmek

Ekmek üstüne tereyağ, bal, reçel sürmek

Soğumuş rafadan yumurtanın kabuklarını soymak

Limon / portakal sıkma

Masayı kurmak / toplamak

Çok kirli olmayan bazı bulaşıkları yıkama



UZMANIMIZA SORALIM

ÇOCUKLARLA MUTFAKTA YAPILABİLECEKLER



6-9 Yaş Okullular

Bu yaşlarda minik bir aşçı becerisi ile iş yapan çocuklar da bulunuyor, bu ilgilerine ve ailelerinin ne kadar mutfakta özgür alan tanınmasına da bağlı oluyor. Diğer taraftan, el becerileri, gelişimleri gözönüne alındığında artık daha karmaşık işleri yapabilir, kendileri tek başlarına temel bazı tarifleri uygulayabilirler.

Her ne kadar, tehlikelerin ve risklerin farkında olsalar da yine güvenlikte oldukları sizler tarafından garanti altına alınmalıdır.

Mutfakta risk taşıyan 3 konu,
yetişkin bıçakları kullanmak
fırını kullanmak
ocağı kullanmaktır.

Bu üçüne ne kadar hazır olduklarına sizin anne olarak karar vermeniz gerekecek.



Bu dönemde anne – çocuk yapabileceklerinizse:

Berber (artık okumayı bilecekleri için) tarif araştırmak ve okuyup uygulamak

Berber büyük projelere girişmek (yoğurt / peynir yapmayı öğretmek, okul kermesinde satmak için kek / kurabiye yapmak, taze makarna yapmak)

Mutfak bıçağı kullanmak

Güvenilir ortam içinde sizinle pişirmek (omlet yapmak, sosu sotelemek)

Sebze ve meyve kabuklarını soymak (soyucu ile daha güvenilir olacaktır)

Çok sert olmayan besinleri rendelemek

Alışveriş sonrası alınanları buzdolabına yerleştirmek



Bulaşık yıkamak (keskin olmayan bulaşıkları)

Bulaşık makinesini doldurmak ve boşaltmak (keskin bulaşıklara dikkat ederek)

KIŞ AYLARINDA BESLENME NASIL OLMALIDIR?

Mevsiminde tüketmek önemli

Her zaman o mevsime ait meyve ve sebzeyi tüketmeye çalışın, çünkü o mevsimin meyvesi sebzesi sizi o mevsimin hastalıklarına karşı koruyacak içeriklere sahiptir. Bağışıklık sistemini güçlendirmek için portakal, mandalina, greyfurt gibi C vitamininden zengin turunçgiller ile nar, elma, ayva gibi mevsim meyveleri ; ıspanak, pazı, lahana, karnabahar, brüksel lahanası, kereviz, pırasa gibi sebzeleri beslenmenizden eksik etmeyin...

Kış aylarında neler tüketmeliyim?

- Her zaman olduğu gibi bu mevsim de güne muhakkak kahvaltı ile başlanmalıdır. Ayrıca bu mevsim özellikle ara öğünlerde küçük avuç badem, fındık, mandalina gibi meyveler tercih edilmelidir. Haftada 2 kere balık, 1 kere de kurubaklagil tüketerek vücudunuzu toparlayıp performansınızı arttırabilirsiniz.



- Kırmızı et ve yumurta gibi hayvansal besinler protein demir çinkonun; özellikle kış mevsiminin getirdiği balıklar ise selenyumun iyi birer kaynağıdır. Haftada en az 1 gün balık kuralına muhakkak uyulmalıdır.

- Toplumumuzda özellikle kış mevsimin çok tüketileni kuru baklagiller ise çok önemli bitkisel protein kaynakları olup ve demir çinko selenyum içerirler. Fındık, badem, ceviz gibi yağlı tohumlar magnezyum, selenyum, çinko için önemli kaynaklardır.

- Havuç ve balkabağı A vitaminin öncüsü olan beta karotenden oldukça zengindir.

- Sarımsak ve soğan içeriği ile antimikrobiyal ve antiviral etki gösterirken, halk arasında bilindiği gibi antibiyotik bir etkiye sahiptir.

- Posa içeriği yüksek meyve ve sebelerin kullanılması sindirim sistemi sağlığının ve dolayısıyla bağışıklık sisteminin korunmasında etkilidirler.

- Hareketsizliğe ve beslenmeye bağlı olarak oluşan bağırsak problemlerini en aza indirmek için muhakkak probiyotik gıdalara beslenmenizde yer açın. Yoğurt, kefir, turşu önemli probiyotik kaynaklarındandır. Ayrıca probiyotikler bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde de büyük öneme sahiptir. Bu mevsim içinizin ısınmasına ve de en önemlisi bağışıklık sisteminize baharatlar ile destek olmak gerekir. Özellikle zencefil, zerdeçal, kekik ve karabiberi yemeklerinize, çaylarınıza muhakkak eklemelisiniz.

KIŞ AYLARINDA BESLENME NASIL OLMALIDIR?

Su içmeyi ihmal etmeyin

En önemli nokta da her mevsim olduğu gibi bu mevsim de değişmemesi gereken su tüketimidir. Havaların soğumasıyla daha çok sıcak içeceklere yönelim başlıyor ve su unutuluyor. Ayrıca bu dönem havalar soğuduğu için de susuzluk fark edilmiyor. Özellikle çay ve kahve tarzı içecekler suyun yerini tutmadığı gibi vücuttan su atımına sebep olarak vücutta daha fazla su ihtiyacı oluştururlar. Eğer bu mevsimde daha fazla bu içeceklerden tüketmeye başladıysanız daha fazla su içmeniz gerektiğini unutmayın. Günde minimum 1.5 litre su tüketimi olmalıdır. Çay kahve tüketimi ve de egzersiz varsa bu miktarı arttırmalısınız.

Fiziksel aktivite şart

Kış mevsiminde azalan fiziksel aktivite ve gecelerin uzaması ile de gece geç saatlere kalan yeme içmeler vücut ağırlığına artış olarak yansıyabilmektedir. Bu artış sonunda mevsimsel depresyon da ortaya çıkmaktadır. Bu ikisini de ortadan kaldırmak için düzenli fiziksel aktivite şarttır. Çünkü kış aylarında vücutta hormonal olarak daha çok yağlanma meydana gelir o yüzden daha çok egzersize ihtiyaç olur. Haftada en azından 3 gün 40 dakikalık tempolu egzersizler ile zihninizi de boşaltıp rahatlarken vücut ağırlığınızı koruyabilirsiniz.

Yeterli ve düzenli uyku

Yeterli uyku alınmadığında veya mevsimin getirdiği yorgunluk ve halsizlik sebebiyle konsantrasyon ve performans düşüklüğü gibi durumlar yaşanabilir. Bu durumlarda genellikle enerjiyi yiyeceklerle karşılama ihtiyacı duyulur ve özellikle karbonhidrattan zengin yiyecekler tüketilir ve yine dengeli beslenemeyen vücudun bağışıklık sistemi düşer. O yüzden yeterli ve düzenli uyumaya da ayrıca dikkat edilmelidir.

Güneşten faydalanmaya özen gösterin

Havalar hep yağmurlu olmayacak elbette arada güneş yine yüzünü gösterecektir. İşte böyle güneşli havalarda yazın depoladığımız D vitamini seviyelerimizi dengede tutmak için muhakkak güneşten faydalanmalısınız. Sadece yüz ve ön kolları 15 20 dakika güneşlendirilmesi yeterlidir.

Doktorunuza danışmadan vitamin kullanmayın

Özellikle kış aylarında reklamların da etkisiyle yapılan en büyük hata, vitamin ve mineral reklamlarına kanıp eksiklik olup olmadığını anlamadan, hastalıklara yakalanmamak ümidiyle doktora danışmadan vitamin ve mineral kullanmaktır. Unutulmamalıdır ki bu tabletler bilinçsiz kullanıldığında saç dökülmesi bulantı anemi gibi bir çok yan etkiye sahiptir.

CENTRAL
Sağlık
Önerileri

CEVİZ İLE GELEN MUTLULUK

Bitkisel Omega-3 ve E vitamini içeren
ceviz, kendimizi mutlu hissetmemize
yardımcı ve depresyona karşı
korucudur.



CENTRAL HOSPITAL
KOZYATAGI

KADIKÖY
BELEDİYESİ

KENDİN YAP PROJELE

KURDELE İLE ABAJUR SÜSLEME



İhtiyacınız olan malzemeler şöyle;

10'ar metrelik 2 farklı renk kurdele (istediğiniz kalınlıkta olabilir).

Silikon tabancası ve silikon çubukları.

(Görseldeki abajurun boyu 22 cm, çapı 32,5 cm)

Öncelikle abajurunuzun alt ve üst kısmını kurdelenizin genişliği ölçüsünde aralıklarla işaretleyin.



Ardından abajurunuzun boyunca kestiğiniz kurdeleri silikon tabancası ile birer boşluk bırakarak yapıştırın.

İkinci renk kurdeleyi de ilk kurdelenin bir altından bir üstünden geçirerek örün ve görseldeki şekilde yine silikon tabancası ile yapıştırın.



<http://banagore.co>

KADIKÖY'ÜN TİYATROLARI

KADIKÖY
BELEDİYESİ

GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ



KADIKÖY'ÜN TİYATROLARI



KADIKÖY
BELEDİYESİ

GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

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 Arayonbaşı Sokak No: 9 0216 405 24 04 info@livingroom.com.tr	21 Tiyatro Kılçık www.tiyatrokilkic.com Kereket Sokak No: 14/1 0538 986 73 73 0538 313 72 83	31 Çatkaplı Oyuncuları www.facebook.com/CatkapliOyunculari Atilla Ertekin: 0535 362 52 12 atilerkein@gmail.com
2 Akka Kava www.tiyatroakakava.com Bahariye Caddesi No: 92 Aylıkda 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	22 Tiyatro Kronik www.tiyatrokronik.com Recep Peker Caddesi No: 5/3 Bakır Tosun: 0533 212 49 49 bakirtosun@gmail.com	32 KATOT www.katot.biz facebook.com/Katot.Kadikoy TiyatroOyunculariToplulugu Özge Yüksel: 0535 293 22 62 Başar Sönmez: 0546 651 98 48 info@katot.biz
3 Moda Sahnesi www.modasahnesi.com Bahariye Caddesi Hali Ethem Sokak No: 34/27 0216 338 58 00 0216 338 58 01 bilgi@modasahnesi.com	13 Altıkot Sanat www.altikot-sanat.com Moda Caddesi Hızır Paşa Pasajı No: 35/5 0536 214 27 33 bilgi@altikot-sanat.com	23 KaST www.tiyatrokast.com 0505 722 76 73 tiyatrokast@gmail.com	33 İstanbul Kumpanyası www.istanbulkumpanyasi.com 0216 474 73 76 info@istanbulkumpanyasi.com
4 Baba Sahne www.babasahne.com Bahariye Caddesi Sakızgülli Sokak No: 27 info@babasahne.com	14 Emek Sahnesi www.emeksahnesi.com Uzunyay Caddesi Doğançay İş Hanı No: 29/1 0216 545 73 76 emeksahnesi@gmail.com	24 Tiyatro Merdiven www.tiyatromerdiven.com selcukdelipinar@yahoo.com delipinarhandan@gmail.com Selçuk Delipinar: 0533 926 66 16 Handan Delipinar: 0532 577 19 51	34 Kabare Dev Aynası www.kabaredevaynasi.com 0216 418 16 46 kabaredevaynasi@gmail.com
5 Levent Kurca Kültür ve Sanat Merkezi www.leventkurca.com Bahariye Caddesi Orhan Pasajı No: 35 0534 824 34 34 info@leventkurca.com	15 Karma Drama www.karmadrama.com Düziçi Zeynel Sokak No: 8/A 0532 448 30 72 0532 285 66 66 karmadrama@karmadrama.com	25 Defne Tiyatro facebook.com/DefneTiyatro Cemil Uludağ: 0551 710 89 85 defne@tiyatrodagi.com	35 Bizim Tiyatro www.bizimtiyatro.net 0538 313 76 77 bizimtiyatro@gmail.com
6 Duru Tiyatro www.durutiyatro.com Dr. Erol İşık Caddesi No: 68 0216 345 56 86 info@durutiyatro.com	16 İstanbulimpro Sahne www.istanbulimpro.com Halitaga Caddesi Şacıvan Pasajı No: 28 0544 580 14 00 istanbulimpro@gmail.com	26 Hayalbaz Tiyatro hayalbazoyunatlyesi.com facebook.com/hayalbaztiyatro instagram.com/hayalbaztiyatro Mehmet Erbil: 0543 673 24 08 mehmetbilim@gmail.com fetsim@hayalbazoyunatlyesi.com	36 Enis Fosforoğlu Tiyatrosu www.enisfosforoglutiyatrosu.com enisfosforoglu@hotmail.com
7 Oyun Atölyesi www.oyunatolyesi.com Dr. Erol İşık Caddesi No: 3 0216 345 39 39 bilgi@oyunatolyesi.com	17 Çadır www.cadirdiye.com Abdülhalim Meriuh Sokak No: 16 0216 337 06 23 0536 701 44 21 cadirdiye@gmail.com	27 Onuncu Köy Tiyatrosu www.onuncukoytiyatrosu.com Burak Timerci: 0532 273 51 00 btimerce@gmail.com	37 Kandemir Konduk Tiyatrosu www.facebook.com/Kandemir-Konduk-1179119268778074 Gizem Yılmaz: 0532 503 39 47 yaziyapim@hotmail.com
8 Müjdat Geçen Tiyatrosu mujdatgecentiyatrosu.com.tr Bahariye Caddesi Kurtuluş Sokak No: 46 0216 449 59 52 - 53 mujdatgecen@gmail.com	18 CRAFT facebook.com/atolyeCRAFT Sefik Bey Sokak No: 17 0216 345 65 18 - 19 info@atolyecraft.com	28 Tiyatro 34 www.tiyatro34.com Altan Tezel: 0532 337 10 71 tiyatro@tiyatro34.com	38 Altınok Çocuk Tiyatrosu www.altinokcocuktiyatrosu.com Murat Altınok: 0530 220 48 55 altinoktiyatrosu@gmail.com info@altinokcocuktiyatrosu.com
9 Kadıköy Theatre www.kadikoytheatre.org Sütlüce Çarşı Caddesi No: 64 Bulvar Çarşısı, Zemin Kat 0216 345 18 28 0541 739 47 24 kadikoytheatre@gmail.com	19 Piyatro facebook.com/PiyatroKadikoy İbrahimaga Zeynel Sokak No: 11/A Keşiyolu 0216 339 83 59 0535 308 4493 info@piyatropi.com	29 Tiyatro Fora www.tiyatrofora.com 0216 380 32 02 bilgi@tiyatrofora.com	39 Tiyatroadam www.tiyatroadam.com 0507 116 18 18 info@tiyatroadam.com
10 Öykü Sahne www.tiyatrooekusa.com Bahariye Caddesi Sakızgülli Sokak No: 29 0216 336 76 55 0532 498 83 97 bilgi@tiyatrosakica.com	20 Entropi Sahne www.entropisahne.com Piri Çavuş Sokak No: 6/1 0216 337 17 14 0532 158 52 42 bilgi@entropisahne.com	30 Tiyatro Alkis www.tiyatroalkis.com 0216 347 14 70 info@tiyatroalkis.com	40 Mimbaz Tiyatro www.mimbaz.com 0539 945 95 00 info@mimbaz.com
	21 Nâzım Hikmet Kültür Merkezi www.istanbul.nhkem.org.tr Bahariye Caddesi Ab. Süni Sokak No: 7 0216 414 22 39 info@nazimhikmetkulturmerkezi.org	41 Kuzguncuk Sanat www.kuzguncuksanat.com 0553 187 67 98 - 0553 228 44 63 kuzguncuksanat@gmail.com	42 Tiyatro Bahane www.facebook.com/Tiyatro-Bahane-1404991429814616/ 0216 345 54 49 sahnebahane@gmail.com

ŞUBAT AYINDA HANGİ BALIK YENİR?

Kalkan mevsimi başlamıştır. Tekir gene boldur. Uskumru, lüfer ve palamut artık yağını kaybetmeye başlamıştır. **Gümüş balığı** ve kefal lezzetlidir. Hamsi artık yağını ve lezzetini kaybetmektedir. Ayrıca istavrit, zargana, mezgit yine tezgâhlardadır.

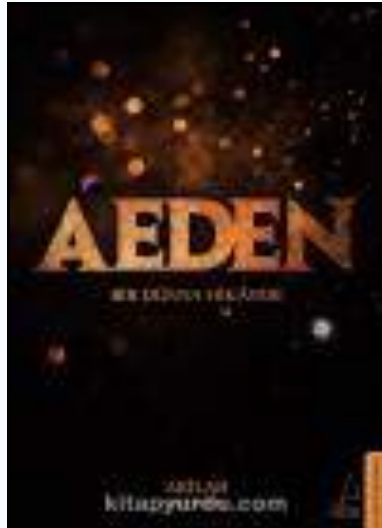
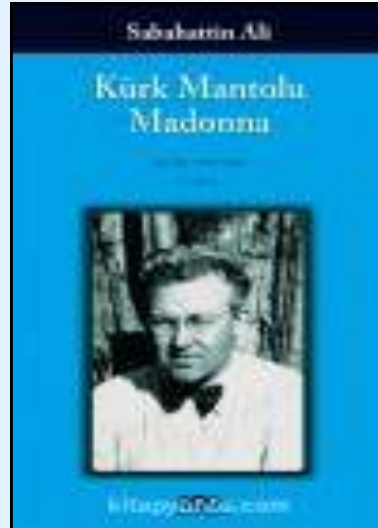
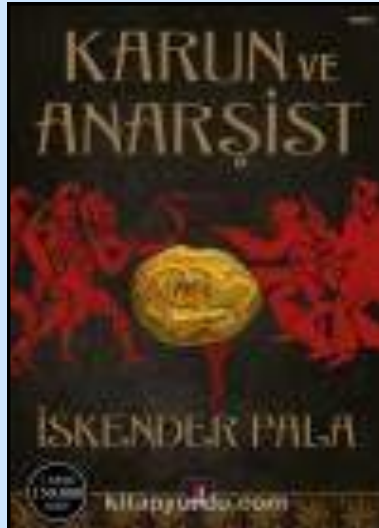
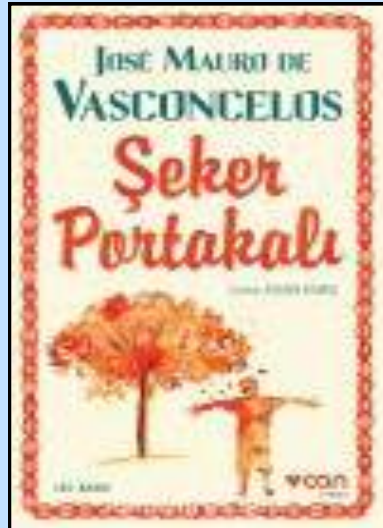
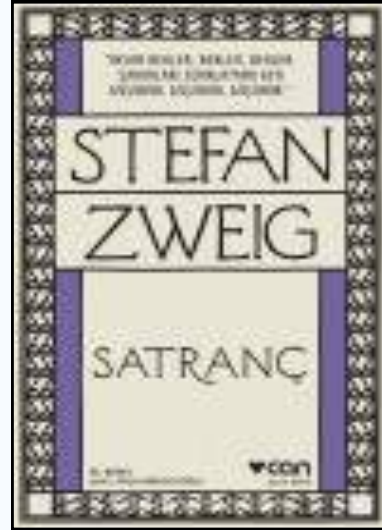
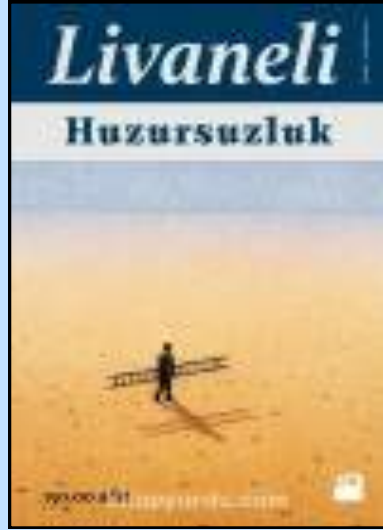




AYIN EN ÇOK SATAN İLK ON KİTABI

KADIKÖY
BELEDİYESİ

GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ



www.kitapyurdu.com

FRAMBUAZLI CHEESECAKE



MALZEMELER

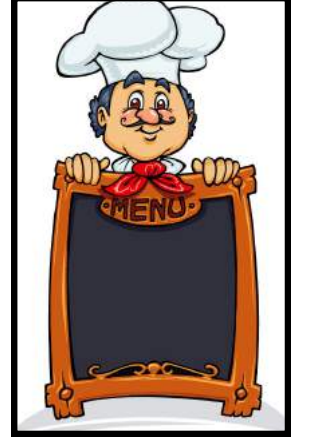
- 500 g labne peyniri
- 1 paket krema
- 1,5 su bardağı toz şeker
- 4 yemek kaşığı un
- 4 yumurta ve 1 yumurtanın sarısı
- 1 paket vanilya

Alt taban için;

- 2 paket burçak bisküvi
- 100 gr eritilmiş tereyağı
- 1 su bardağı toz gibi çekilmiş fındık
- Yarım çay bardağından biraz az süt

Üzerinin sosu için;

- 250 g arzu edilen bir meyve Frambuaz, Vişne veya Çilek
- 5 yemek kaşığı şeker
- 2 yemek kaşığı mısır nişastası (1 çay bardağı su ile eritilir)
- 1 su bardağı su
- 1 paket vanilya



FRAMBUAZLI CHEESECAKE



YAPILIŞI

Alt tabanı için, bisküvileri ve fındığı rondoda un gibi yapana kadar çekiyoruz. Eritmiş olduğumuz tereyağını ve sütü yavaş yavaş ilave edip alt tabanı hazır hale getiriyoruz.

Sosu için; frambuaza şekeri ve suyu ilave edip dolapta bir saat bekletiyoruz ve ocağa alıp bir çay bardağı soğuk suyla mısır nişastasını eritip içine ilave edip kaynatmaya başlıyoruz. Kaynayınca kısık ateşte 5 dakika daha kaynatıp ocaktan alıp vanilyasını ilave edip ılıyana kadar kabuk tutmaması için hafif karıştırıyoruz ve soğumaya bırakıyoruz.

Öncelikle alt taban için kelepçeli kalıbımızı iyice yağlayıp hazırlanmış olduğumuz harcı içine bastırarak düzgün ve eşit bir şekilde yerleştirip dolaba koyuyoruz. Labne peyniri ve kremayı birlikte çırpıyoruz ve şekeri ilave edip çırpmaya devam ediyoruz. Yumurtaları da tek tek ilave edip yaklaşık 5 dakika çırpmaya devam ediyoruz. Ama mikserin en düşük hızında En son unu ve vanilyasını ilave edip çok az daha karıştırıp dolaptaki harcı çıkarıp üzerine döküyoruz Bu arada dökmeden önce kalıbın kenarını folyo ile sarıyoruz. Böylelikle uzun süre fırında kaldığı için kenarları yanmamış oluyor. Ve kalıba hafifçe vurup içindeki hava kabarcıklarının dışarı çıkmasını sağlayıp önceden ısıtılmış fırında ilk 10 dakika 200 derecede, 10 dakika sonra 160 derecelik fırında pişiriyoruz. Fırının kapağını 1 saatten önce asla açmıyoruz. Ayrıca fırının içine mutlaka ısıya dayanıklı su dolu orta büyüklükte bir kap koyuyoruz. Böylelikle çatlamasını önlüyoruz..Ve 1 saat sonra kapağı açtığımızda Cheesecakemiz hafif salladığımızda oynamıyorsa fırını kapatıp kapağını biraz aralayıp ılınmaya bırakıyoruz. Ilındıktan sonra fırından çıkarıp 1 saat kadar soğuduktan sonra hazırladığımız sosu üzerine döküp meyve parçalarıyla süslüyoruz ve dolapta 1 gece dinlendirip servis yapıyoruz. Afiyet olsun.



ŞUBAT AYI MEYVE VE SEBZELERİ



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

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

Meyveler:

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

Sebzeler:

Kereviz, pırasa, karnabahar, ıspanak, lahana, brüksel lahanası, pazı, havuç, şalgam, pancar

Yemişler:

Kestane

Yeşillikler:

Marul, roka, biberiye, nane, maydanoz, tere



KETTLE NASIL TEMİZLENİR?

Mutfakta bulaşık sırasında ya da yemek yaparken en çok ihtiyaç duyulan sıcak suyu birkaç dakika da hazır hale getiren kettle, birçok kişinin temizliğinin nasıl yapılacağı konusunda kararsız kaldığı konulardan biridir. Sadece su ısıtmak için kullanılması çok fazla kirlenmesine neden olmasa da musluk sularındaki kirecin kettle rezistanslarını kaplaması hem kötü bir görüntü oluşmasına hem de çalışma veriminin düşmesine neden olacaktır. Belirli zamanlarda kettle içini temizleyerek suyun ısınma hızını artırmak ve enerji tasarrufu sağlamak mümkün olacaktır.

Limon Tuzu İle Kettle Temizleme

Kettle içinde biriken kireci çözebilmek için her banyan kendi bildiği kireç çözücü yöntemleri kullanmaktadır. Çoğu zaman kullanılan kimyasal kireç çözücüler sağlığı olumsuz yönde etkilemekte ve iyi durulanmadığında kimyasallar her kullanımda suya geçmektedir. Bu nedenle limon tuzu gibi son derece zararsız doğal bir malzeme ile kettle içindeki kireci temizlemek mümkündür. Bunun için kireç olan kısma kadar su doldurulmalı su ısıtıcısının içine bir tatlı kaşığı limon tuzu atarak çalıştırılmalıdır. Kaynadıktan sonra otomatik kapanacak olan ısıtıcının içi yavaşça çalkalanarak yumuşayan kirecin çıkması sağlanır. Bu işlem sonrasında bol su ile durulanan kettle tertemiz olacaktır.



Beyaz Sirke İle Kettle İçi Temizleme

Doğal kireç sökücü özelliğine sahip malzemelerden biri de beyaz sirkedir. Kirecin temizlenmesi konusunda etkili bir yöntem olmasına karşın sirke kokusuna karşı hassasiyeti olanların bol durulama işlemi yapmaları gerekmektedir. Bu yöntemde kettle bir miktar su ile çalıştırılır. Kaynadıktan sonra kapanan ısıtıcının içine en üst seviyeye kadar beyaz sirke konur. Bir gece bekletilmesi gereken beyaz sirke kettle rezistanslarını kaplayan tüm kireçten arınmasını sağlayacaktır.

Limon İle Kettle Nasıl Temizlenir?

Sık sık kettle içi temizliği yapanların tercih edebileceği limon suyu, hafif kireçlenmeye başlamış olan kısımların temizliğinde etkilidir. Bir limonun suyunu sıkarak kettle içine boşaltılır ve üzerine bir miktar su ilave edilir. Kaynatılan su ve limon suyu karışımı sonrasında büyük ölçüde kirecin temizlendiği görülecektir. Tamamen temizlenmemiş kısımlar içinde birkaç kez bu işlemi tekrarlamak, zararsız ve ekonomik bir yöntemle kettle temizliği yapmayı sağlayacaktır.

DOĞA TAKVİMİ



2 ŞUBAT: DÜNYA SULAK ALANLAR GÜNÜ

3 ŞUBAT: HAYVANLARIN ÇİFTLEŞME ZAMANI

3-4 ŞUBAT: DOLUNAY

10 ŞUBAT: AĞAÇ DİKME ZAMANI

12 ŞUBAT: SONDÖRDÜN

20 ŞUBAT: BİRİNCİ CEMRE HAVAYA DÜŞER

25 ŞUBAT : İLK DÖRDÜN

26 ŞUBAT: İKİNCİ CEMRE SUYA DÜŞER

28 ŞUBAT: LEYLEKLERİN GELME ZAMANI



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 ŞUBAT AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



"CEMRE TSM KOROSU"

Şef Cem ADALI

3 Şubat 2017/ 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"BOSTANCI GÖNÜLLÜLERİ TSM KOROSU"

Şef Ferhat ERSOY

6 Şubat 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Bostancı Gönüllüleri

"TAŞKIN DOĞANIŞIK THM KOROSU"

Şef Taşkın DOĞANIŞIK

7 Şubat 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"YILDIZLAR TÜRK MUSİKİ TOPLULUĞU KORO-SU"

Şef Hüsnü ÇARKMAN

8 Şubat 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Caddebostan Gönüllüleri

"MUTLU TSM KOROSU"

Şef Ayfer ER

9 Şubat 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"ORTA VE İLERİ YAŞLARDA SAĞLIKLI BESLEN-ME"

Uzm. Diyetisyen Sumru ÖZBAY

9 Şubat 2017 / 13.30

Yer: Rasimpaşa Gönüllü Evi

Düzenleyen: Rasimpaşa Gönüllüleri

"BESLENME TUZAKLARI"

Prof. Dr. Canan KARATAY

9 Şubat 2017 / 14.00

Yer: Fenerbahçe Gönüllü Evi

Düzenleyen: Fenerbahçe Gönüllüleri

"AKADEMİ TSM KOROSU"

Şef Caner BAKIR

10 Şubat 2017/ 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"ANADOLU'DA BİR KIZIM VAR"

Gazeteci Yazar Sedef KABAŞ & Gazeteci, TV

Programcısı Gürkan HACIR

10 Şubat 2017 / 14.00

Yer: CKM B Salonu

Düzenleyen: Moda Gönüllüleri

"KALAMIŞ TSM KOROSU"

Şef Şermin NİYAZI

13 Şubat 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri



KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ ŞUBAT AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



"MEŞK KOROSU"

Şef Arif ÖZGÜLÜŞ

14 Şubat 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"KADIKÖY TÜRK SANAT KOROSU"

Şef Bilge ÖZGEN

15 Şubat 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"MÜZİK VE AŞK'A DAİR" Şarkıların İçindeki Aşk- lar

Eğitmen ve Şef Sevinç ÇELEBİ

16 Şubat 2017 / 14.00

Yer: CKM B SALONU

Düzenleyen: Caddebostan Gönüllüleri

"BEYİN AKTİVİTELERİ VE FONKSİYONLARI"

Nörolog Sevda DAĞCIOĞLU

16 Şubat 2017 / 14.30

Yer: Göztepe Gönüllü Evi

Düzenleyen: Göztepe Gönüllüleri

"FEREHFEZA TSM KOROSU"

Şef Çiğdem YARKIN

17 Şubat 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"UNUTKANLIK MI? ALZHEIMER Mİ?"

Dr. Feray SELEKER

17 Şubat 2017 / 14.00

Yer: Kriton Curi Parkı Gönüllü Evi

Düzenleyen: Kriton Curi Parkı Gönüllüleri

"GENÇ NEFESLER TSM KOROSU"

Şef Selahitdin ELLEK

20 Şubat 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"SİNDİRİM SİSTEMİ VE KARACİĞER HAKKINDA BİLMEMİZ GEREKENLER"

Gastroenteroloji Uzm. Prof. Dr. Cem KALAYCI

20 Şubat 2017 / 14.00

Yer: CKM B SALONU

Düzenleyen: Erenköy Gönüllüleri

"BAHARİYE TSM KOROSU"

Şef Murat SEÇKİN

21 Şubat 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"NESİLLER BOYU İLETİŞİM"

Psikolog Dr. Fatih DANE

21 Şubat 2017 / 14.00

Yer: Sahrayıcedid Defne Park Gönüllü Evi

Düzenleyen: Sahrayıcedid Gönüllüleri



KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ ŞUBAT AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



"ORTA VE İLERİ YAŞLARDA GÖRÜLEN BAĞIRSAK SORUNLARI"

Gastroenteroloji Uzm. Dr. Ali İhsan DOĞRU

22 Şubat 2017 / 13.00

Yer: Feneryolu Gönüllü Evi

Düzenleyen: Feneryolu Gönüllüleri

"GÜLİNAZ MUSİKİ TOPLULUĞU"

Şef Gürsel MERCANLI

22 Şubat 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"ACIBADEM GÖNÜLLÜLERİ DOĞANAY TSM KOROSU"

Şef Nihal ARDA

23 Şubat 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Acibadem Gönüllüleri

"TAKSİM'İN DÜNÜ, BUGÜNÜ VE YARINI"

Yrd. Do. Dr. Meryem Müzeyyen FINDIKGİL

23 Şubat 2017 / 14.00

Yer: CKM B Salonu

Düzenleyen: Suadiye Gönüllüleri

"YAŞAR ÖZEL TSM KOROSU(50.SANAT YILI)"

Şef Yaşar ÖZEL

24 Şubat 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"BİR KAVUK DEVRİLDİ"

Tiyatro Oyunu

24 Şubat 2017 / 20.00

Yer: Kozyatağı Kültür Merkezi

Düzenleyen: Tiyatro Gönüllüleri

"KOŞUYOLU ÖZGÜN THM KOROSU"

Şef Sedat SARIGÜL

27 Şubat 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"YEMEK YAPMAK BİR SANATTIR"

TV Program Yapımcısı Emine Öser

28 Şubat 2017 / 13.30

Yer: Zühtüpaşa Gönüllü Evi

Düzenleyen: Zühtüpaşa Gönüllüleri

"RÖNESANS SANAT EVİ"

Şef Hakan GÜNAY

28 Şubat 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik 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 AMELİ-YAT	10%	BAĞDAT CD NO:150 FENERYOLU 444 44 69
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK- LAZER AMELİ-YAT	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

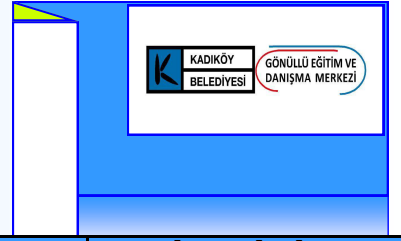


FİRMA ADI	HİZMET ALANI	İNDİRİM ORANI	ADRES
LİVİNG ROOM SA-NAT KULÜBÜ	KLÜP- RESTORAN (ETKİNLİK BİLETLERİ HARİÇ TÜM TÜKETİM- LER)	20%	CAFERAĞA MAH. ARAYICIBAŞI SOK. NO: 9 KADIKÖY 405 24 04
ÖRGE SİGORTA	SAĞLIK, KASKO, TRA- FİK, KONUT VE İŞYERİ SİGORTA POLİÇELERİ	5% (NET PRİM ÜZERİNDEN)	İRFAN BEY SOK. NO: 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

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