

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜ MERKEZİ BÜLTENİ



*şişli'de bir apartıman
yoksa eğer halin yaman
nikel-kübik mobilyalar,
duvarda yağlı boyalar*

*iki tane otomobil
biri açık, biri değil
aşçı, uşak, hizmetçiler
dolu mutfak, dolu kiler*

*hanım gider, sen gidersin
gündüzleri çaydan çaya
gece olur, davetlisin
ya dineye ya baloya*

*hey
lüks hayat, lüks hayat
bak keyfine yan gel de yat
ne güzel şey
oh ne rahat
yoktur eşin lüks hayat*

*yaz gelince adadasın
mayo giymiş kumlardasın
etrafında güzel kızlar
canın çeker, burnun sızlar*

*hanım motorla dolaşır
hanım serbest, kim karışır
takarsın şeyleri bazı
dünya böyle sen ol razı*

*sen de kendi hesabına
topla akşam etrafına
sarıları, esmerleri
kır şampanya kadehleri*

*hey
lüks hayat, lüks hayat
bak keyfine yan gel de yat
ne güzel şey,
oh ne rahat
yoktur eşin lüks hayat*

DÜNYA TİYATROLAR GÜNÜ KUTLU OLSUN...

AYIN KONUĞU

NİLGÜN BELGÜN



YILLARA MEYDAN OKUYAN, HER ZAMAN POZİTİF, ŞEN KAHKAHALARIYLA İÇİMİZİ ISITAN AŞK KADINI KENDİNİ BİZE NASIL ANLATIR?

Kendimi hayata güzel bakan, her şeyi pozitif tarafından görmeye çalışan, hayatı sadece sevginin kurtaracağına inanan ve aşka önem veren bir kadın olarak anlatabilirim.

HİÇBİRŞEY SİZİ ÜZEMEYİZ GİBİ GÖRÜNÜYOR. HAYATTA KEŞKELERİNİZ OLDU MU?

Hayatta keşkelerim olmadı. Benimde üzüldüğüm çok şey var. Mesela bunlardan en önemlisi ülkemde yaşanan şu anki kaos. İnsanların mutsuz, huzursuz olmaları, bu terör olayları herkes gibi beni de çok üzüyor.

TİYATRO SAHNESİNDE ZAMAN ZAMAN DANS EDERKEN GÖRÜLÜRKEN "YOK BÖYLE DANS" İLE BİR DANS CANAVARI ÇIKTI İÇİNİZDEN:) NASIL BÖYLE BİR PROJEYE KATILMAYA KARAR VERDİNİZ?

Doğrusu ilk önce Acun tarafından, jüri olarak teklif edildi zannettim. Sonrasında dans teklifi olduğunu anlayınca, 17 yaşında dans kraliçesi seçildiğim için Büyükaada da birden bir güç geldi. "Yaparım" dedim. Çünkü dans etmeyi çok seviyorum. Ve 9 haftada yarıştım. Bu benim yaşımda biri kadın için eee başarıdır...

YAZARLIK HİKAYENİZ NASIL BAŞLADI?

Her sanatçının arkada bırakması gerektiği bir anılar kitabı olmasını gerektiğini düşünürdüm hep, beni de benden sonraki gelecek olan nesillerin iyi anlaması için hem özel hayatımla ilgili, hem sanat hayatımla ilgili birçok anıyı paylaştım. 1. Kitabım içimdeki kadın aşk ve komedi'dir. Ki bununla ilgili gösteri yapıyorum. 2.kitabım "hayat sen benimsin" kendimi anlattığım bir söyleşi kitabıdır.

KENDİ HAYATINIZI ANLATTIĞINIZ "NİLGÜN BELGÜN'LE AŞK VE KOMEDİ" KAPALI GİŞE OYNUYOR. BİZE BİRAZ BAHSEDERMİSİNİZ?

Bu dediğim gibi "İçimdeki Kadın Aşk ve Komedi" kitabından uyarladığım bir gösteri, anemle babamın evlendiği 50'li yıllardan bugüne kadar tek başına ayaklarının üstünde duran bir kadının hayatı anlatıyorum. Yani benim... 50 yıllarından bugüne kadar da Türkiye'yi, İstanbul'u anlatıyorum. Anlatırken bunu danslarla ve şarkılarla süsleyip daha eğlenceli hale getiriyorum. O yüzden her gelen seyirci bu gösteride kendini buluyor ve çok eğlenerek mutlu bir şekilde evine dönüyor.

AYIN KONUĞU

NİLGÜN BELGÜN



GÜNÜMÜZ TİYATROLARINI NASIL BULUYORSUNUZ? YETERİNCE İLGİ GÖSTERİLİYOR MU?

Benim bugüne kadar oynadığım, içinde bulunduğum bütün oyunlar seyirciyle buluştu. Demek ki, oyun kaliteli olunca, iyi bir oyun seçildiğinde ve oynayanlarda seyircilerin güvendiği ve sevdiği aktör ve aktristler ise seyirci buluyor. Tabii ki günümüzün tiyatroya ve sanata bakışıyla, geçmiş günlerin bakışı çok farklı artık.

SİNEMADA OLMAYI PEK TERCİH ETMİYORSUNUZ. NEDEN?

Bu arz ve talep meselesi... Sinemadan bende çok talep almadım. Ben sanatsal ağırlığımı tiyatroya verdim. Kısacası tiyatro sahnesinde olmayı çok seviyorum.

KADIN BİLİNÇLENDİRME VE PARKİNSON KONULARINDA SOSYAL SORUMLULUK PROJELERİNE DESTEK VERDİNİZ. BU ARALAR YENİ PROJELER VAR MI?

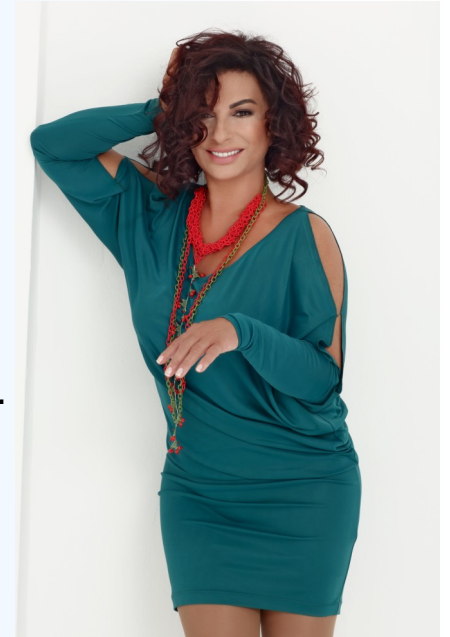
En son Kadına Şiddet ile ilgili bir proje de yer aldım. Tabii ki, bir sanatçı olarak tüm sosyal sorumluluk projelerine sıcak bakıyorum ve mümkün olduğu kadar destek vermeye çalışıyorum.

EVDEKİ NİLGÜN BELGÜN NELER YAPAR? MESELA MUTFAKLA ARANIZ NASIL?

Evdeki Nilgün Belgün'ün temizlikle arası çok iyidir. Mutfak konusunda belli yemeklerde çok başarılıyım.

AŞK HAYATINIZLA DA ZAMAN ZAMAN GÜNDEMDE OLUYORSUNUZ. SİZCE BUNUN SEBEBİ NEDİR?

Bunun sebebi hayatın içinde olmak. Hayata sevgiyle bakmak. Aşkın çok özel bir duygu olduğuna inanmak.



AYIN KONUĞU

NİLGÜN BELGÜN



ANNE VE ANNEANNE NİLGÜN NASILDIR? AYNI DELİDOLULUK DEVAM MI?

Alışılmış bir ezber var kadınlar konusunda. Ben bu ezberi bozduğum için deli dolu duruyorum. Çünkü önce kendimi seviyorum. Kendi mutluluğumu düşünüyorum. Karşımdakileri daha da mutlu edebilmek için. Onun için hem kızlarım, hem torunlarım, hem arkadaşlarım benimle olmaktan çok mutludurlar. Her yerde felsefem, kişiliğim ve duruşum aynıdır. Evde veya sokakta fark etmez.

YENİ TELEVİZYON PROJELERİNİZ OLACAK MI?

Gelen teklifler var. Tabii ki her teklifi inceliyorum. Ama şu anda henüz bir karar vermiş değilim.

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

AŞK Heyecan

BÜYÜKADA Hayat

DANS Enerji

EVLİLİK Tutsaklık

DİSİPLİN Hayatım

DOST Vefa

SADAKAT Özveri

ROMAN Hayal

KOMEDİ Mutluluk

MASUMİYET Çocukluk



Bize vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz...

TARİHTE KADIKÖY

ACIBADEM

Küçükçamlıca 'nın güneybatısında yer alan Acıbadem Mahallesi, 8. yüzyılda Battal Gazi 'nin uzun süre oturduğu ve Bizans'ı gözetlediği bir yer olarak bilinmektedir.

Battal Gazi 'nin yiğitliğine itafen bu bölge "Al-i Bahadır" ya da "Battal Gazi Bağları" olarak anılmış.

AYRILIK ÇEŞMESİ



Rasimpaşa Mahallesi ile Küçükçamlıca arasında yer alan Acıbadem Mahallesi, 17. Yüzyıl başlarında kızlarağası Mısırlı Osman Ağa 'nın mülkü iken, 1630 yılında 4. Murat tarafından kamulaştırılmış, daha sonra 1800 'lü yıllarda 3. Selim 'in mülkiyetine geçmiştir.

Bu günkü Acıbadem Mahallesi geçmişte geniş çayırların, bahçelerin, bağların ve Küçükçamlıca'ya doğru uzanan korulukların arasında saray mensuplarının, sultanların, şehzadelerin, paşaların köşklerinin bulunduğu bir yermiş.

Temiz havası nedeni özellikle ciğer hastalarına tavsiye edilen (Çamlıca Askeri Sanatoryumu bu bölgededir.) bir sayfiye, mesire ve dinlenme yeriymiş. Padişahların ödüllendirmek istediği kişilere bu bölgede arazi bağışladığı, kendilerinin de bu bölgeye av ve eğlence için sık sık geldikleri bilinmektedir.



KALE BURCU

TARİHTE KADIKÖY

ACIBADEM

Acıbadem ismininde, zamanında bölgede çokca bulunan ancak günümüzde tek biri bile kalmayan Acıbadem ağaçlarından aldığı düşünülmektedir.



KURU ÇEŞME

Acıbadem Mahallesi, 1955 yılında Hasanpaşa Mahallesinden ayrılarak Kadıköy İlçesinin müstakil bir mahallesi olmuştur. 1986 yılında alınan bir kararla üst kısmı "Üsküdar Acıbadem Mahallesi" alt kısmı ise "Kadıköy Acıbadem Mahallesi" olarak iki ayrı ilçeye bağlı iki ayrı mahalle halini almıştır.



SOKULLU KÖŞKÜ

Bölgede kentsel gelişim 1960 yılına kadar Yıldızbakkal civarında gerçekleşirken, 1965 yılından sonra Sarayardı Caddesi'nin üst kısmına doğru kaymış ve bugünkü yoğun yapılanma başlamıştır. 1980 'li yılların başında Acıbadem Caddesi genişletilmiş, bu günkü halini almıştır.

YEMEKLERDE TUZ YERİNE BAHARAT KULLANIN

Damak tadı denildiğinde akla ilk olarak yemeklere katılan tuz oranı gelir. Tuz tüketimi toplumsal özelliklere göre değişkenlik gösterse de yapılan araştırmalar dünya genelinde tuz alımının fazla olduğunu gösteriyor.

Özellikle piyasada bulunan tuzlardaki siyanür katkısı düşünüldüğünde **tuz tüketiminin** sınırlandırılma yapılması şart. Bu nedenle uzmanlar yemeklerde **tuz yerine baharat** kullanımının daha faydalığı olduğunu belirtiyor. Central Hospital'dan Beslenme ve Diyet Uzmanı Dyt. Deniz Şafak, "Günlük tuz ihtiyacı dikkate alındığında aslında vücudun tuz ihtiyacı hiç yoktur. Damak lezzeti tuzlu tada alışkın olduğundan dolayı tuz kullanılır. Tuzda bulunan temel mineral olan sodyum; sebze, meyve, süt-yoğurt gibi besinlerin yapısında vardır." diyor.

TUZ TÜKETİMİ BÖLGELERE GÖRE DEĞİŞİYOR

Günlük beslenme alışkanlıklarımız içerisinde **tuzun** yeri oldukça önemlidir. Çok az insan hiçbir şekilde tuz tüketmez. Genellikle tüketilen yiyeceklerin çoğunda tuz bulunur. Ancak damak lezzetini arttırmak için yemeklere ilaveten tuz ekleyen kişiler de vardır. Tuz tüketimi, toplumsal özelliklere ve yaşanan coğrafi bölgeye göre değişiklik gösterebilir.

VÜCUDUN TUZA İHTİYACI YOK

Günlük tuz ihtiyacı dikkate alındığında aslında vücudun tuz ihtiyacı hiç yoktur. Damak lezzeti tuzlu tada alışkın olduğundan dolayı tuz kullanılır. Tuzda bulunan temel mineral olan sodyum; sebze, meyve, süt-yoğurt gibi besinlerin yapısında vardır. Dolayısıyla vücutta tuz yetersizliği söz konusu değildir. Hatta tuzu süzemediğinden bebeklere 1 yaşına kadar hiç tuz verilmemektedir. Yetişkinler açısından da fazla tuz kullanımı bazı riskler oluşturabilir. Aşırı tuz kullanımı sonucu böbreğin solüt yükü artabilir, tansiyon yükselebilir ve damar sertleşmesi gibi birçok risk faktörü gelişebilir. Sadece tansiyonun ani düşmesi durumunda tuz veya tuzlu besinler kullanılmaktadır. Bunun dışında vücudun sofraya tuzuna hiç ihtiyacı yoktur.

CENTRAL
Sağlık
Önerileri

DEREOTU

- Kuvvetli bir antioksidandır.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Sindirim problemlerine iyi gelir.
- Kanserle karşı koruyucu etkisi vardır.
- Uyku kalitesini artırmaya yardımcıdır.



CENTRAL HOSPITAL
KOZYATAGI

KADIKÖY BELEDİYESİ

YEMEKLERDE TUZ YERİNE BAHARAT KULLANIN

PIYASADAKİ TUZLARDA AZ MİKTARDA SİYANÜR BULUNUR

Piyasadaki tuzlara bakıldığında bazı tuzların topaklanmaması ve sertleşmemesi için içerisine katkı maddeleri konmaktadır. **Potasyum ferrosiyanür (E 536), sodyum ferrosiyanür (E 535) ve kalsiyumferrosiyanür (E 538)** bunlardan bazılarıdır. Katkıların adından da anlaşıldığı gibi bu maddelerin içerisinde bir miktar siyanür bulunur. İnce tuzlar satışa hazırlanırken içerisine eklenen katkının miktarı Türk Gıda Kodeksine uygun ölçülerde olmalıdır. Markasına güvenilen tuzlar bu konuda daha hassastır ancak tuzun ne kadar tüketildiği de çok önemlidir. Çünkü bazı kişiler yemeğin tadına dahi bakmadan tuz ekleyebiliyor. Aşırı tuz kullanımı, katkı maddesini de gereğinden fazla alınmasına neden olabilir. Siyanür bilindiği gibi zehirleyici hatta öldürücü olabilir. Öldürücü olabilmesi için de siyanür kullanımının çok yüksek dozda olması gerekir. Tuzlarda bu miktarlar kullanılmamaktadır ancak yine de az az ve süreli bu katkıyı almak vücudu zehirleyebilir.

DOĞAL TUZ KULLANIN

Tuz tüketiminde alınabilecek bazı önlemler vardır. Özellikle **sanayi tipi tuzlar** alınırken mutlaka etiketi okunmalı ve katkı maddeleri varsa alınmamalıdır. Diğer yandan **doğal tuzlar** her zaman öncelikli olarak tercih edilmelidir. Doğal tuzlar evde öğütülerek kullanılabilir. Doğal tuzlar daha serttir ancak sağlık açısından tercih edilmelidir. Bir diğer ve iyi alternatif de tuz kullanımını sınırlamaktır. Bu sağlık için de önemli bir adım olarak düşünülmelidir. Bedenin bu tuza ihtiyacı olmadığı düşünülürse tüketimi hiçbir zaman zorunlu hale gelmez.

TUZ YERİNE BAHARAT KULLANIN

Tuz tüketiminin kesilmesi birden zor olacağından azaltılarak bırakmak daha kolay olacaktır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) günlük tuz kullanımını ortalama 5 gramla sınırlandırmayı tavsiye etmektedir. Bu nedenle tuz alımının bu miktarın üzerinde olmaması gerekir. Tuzu azaltabilmenin bir diğer yolu da baharat kullanımını arttırmaktır. Baharatlar yemeği aromalandırdığı için tuz tadına daha az ihtiyaç duyulur. Yemekler tuz olmadan da baharatlarla gayet lezzetli olabilir. Yemeklere eklenebilir ve ayrıca sofrada da tuz yerine baharatlar bulunabilir. Böylece refleks olarak gelişen tuz kullanımı da ortadan kalkmış olur.

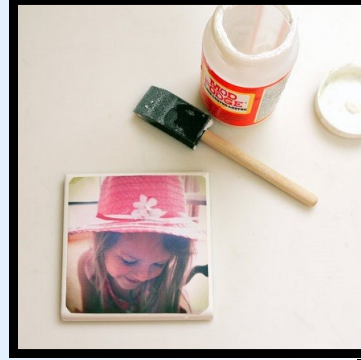
DAMAK TADINIZI DEĞİŞTİRİN

Beslenmede yapılan küçük değişimlerle bazı sağlık sorunları gelişmeden önlem alınabilir. Özellikle ailede hipertansiyon ya da damar sertliği olan hastalar varsa bu kişilerin tuz kullanımını sınırlandırması çok önemlidir. Bebek ve çocukların böbreği de, tuzu çok kolay süzemediğinden çocuklara tuzlu yiyecekleri vermemek gerekir. Ancak tuz ihtiyacını sınırlandırmak için damak tadı değiştirilebilir. Genel vücut sağlığı ve düzenli bir yaşam için bu adım mutlaka atılması gerekir.

FAYANSTAN RESİMLİ BARDAK ALTLIĞI YAPIMI

MALZEME:

- 0×10 ebatlarında beyaz fayans
- 10×10 ebatlarına uygun kare fotoğraf
- Dekupaj tutkalı
- Şeffaf dolgu macunu spreyi
- Silikon tabancası
- Bir miktar keçe
- Makas
- Fırça
- Dilerseniz süsleme için kurdele



YAPILIŞI:

İlk olarak kullanacağımız fotoğrafları yeniden boyutlandırmamız gerekiyor. Bunun için herhangi bir görsel işleme programıyla (örneğin Photoshop) fotoğraflarınızı açıp ebatlarını 10 santime 10 santim olarak düzenleyin. Düzenleme işleminin ardından çıktısını alın. Kağıt olarak fotoğraf kağıdı kullanırsanız çok daha hoş bir görüntü elde edebilirsiniz.

Çıktısını aldığınız fotoğrafın köşelerini keserek daha estetik hale getirin. Fayansınızın üzerine bir katman dekapaj tutkalı uygulayın. (*Dekupaj tutkalını beyaz tutkala %50 oranında su ekleyerek elde edebilirsiniz.*) Kestiğiniz fotoğrafı fayansı ortalayacak şekilde yerleştirin üzerine hafif bir ağırlık koyarak 20 dakika kurumaya bırakın. 20 dakika sonra ince bir katman tutkalı fotoğrafın üzerinden sürün ve bu kez üzerine bişey koymadan tekrar kurumaya bırakın.

Fayansımızın arkası için kare şeklinde 4 küçük keçe parçası keselim. Silikon tabancası yardımıyla köşelere yapıştıralım. Böylece hangi yüzeyde kullanırsanız kullanın kayma yapmayacaktır. Fayans üzerine yerleştirdiğimiz fotoğrafın

nemden etkilenmeden daha uzun ömürlü olması için spreylü dolgu macunu uygulayalım. Sprey dolgu macunu genellikle kaportacılar tarafından kullanılır yapı marketlerde kolaylıkla bulabilirsiniz.

El yapımı bardak altlığı kullanıma hazır! Dilerseniz kurdele yardımıyla süsleyip sevdiklerinize özel günlerde hediye edebilirsiniz...



LEZZET KÖŞESİ

PANCAKE

Malzemeler:

- 1 adet orta boy yumurta
- 155 gr un
- 250 ml süt
- 1 yemek kaşığı toz şeker
- 1 çimdik tuz
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 yemek kaşığı ayçiçek yağı (Tost makinasının ya da tavanın yüzeyini yağlamak için)



Yapılışı:

1. Un kabartma tozu tuz ve şekeri birlikte eleyin.
2. Yumurta ve sütü birlikte çırpın.
3. Un karışımını süte alttan üste doğru karıştırarak 2-3 seferde yedinin
4. Kullanacağınız tavayı yada makinayı hafifçe yağlayıp ısıtın
5. Pancake karışımından yarım kepçe ısıttığınız tavaya dökün.
6. Üzeri göz göz olunca diğer tarafını çevirin.
7. Bir süre daha pişirip servis tabağına alın.

İstediğiniz soslar ve meyvelerle servis yapın.



KURUTMA MAKİNESİ KULLANIRKEN DİKKAT!!

Soğuk havalarda ve balkonu olmayan evlerde çamaşırları kurutmak zordur. Soğuk havalarda, balkonsuz evlerde ve kısıtlı zamanda kurutma için çamaşır kurutma makinesi kullanabilirsiniz.

Çamaşırlar, evlerin içinde çek-aslara asılıyor ya da petek üzerinde kurutuluyor. Bu da, ev içinde dağınıklığa sebep oluyor. Üstelik çamaşırların kurumması da çok uzun sürüyor. Aynı zamanda bu durum ortamın ısını düşürüyor.

Kışın çamaşırlar daha zor kurur ve kurumaları için daha uzun süre beklenir. Bu sebeple çamaşır kurutma makinesi kullanılabilir.

Kurutma makinesi ile çamaşır kurutmak çok daha az süre gerektirir ve zaman tasarrufu sağlar. Kurutma makinesinin, kolay ve zahmetsiz kullanım avantajı bulunur.

Program seçiminde dikkat etmeniz gereken en önemli şey, kurutacağınız çamaşırın kumaşının cinsidir. Kumaşın cinsine uygun program seçmelisiniz.

Program seçerken, çamaşırın tamamen mi, ütü yapacak kadar mı kurummasını istiyorsunuz yoksa nemli mi kalmasını istiyorsunuz karar verin.



Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Her kullanımdan sonra tüy filtresi değiştirilmelidir.
- Çamaşırlar kurutma makinesine konmadan önce lekeleri çıkmış mı diye kontrol edilmelidir. Kurutma makinesi, çıkmamış lekelerin daha derine işlemesine sebep olabilir.
- Kurutma makinesine konmadan önce tüm çamaşırlar tek tek sallanmalıdır.
- Pamuklular için normal program, sentetikler için basınçlı program seçilebilir.
- Yumuşatıcı kullanılmalıdır.
- Kuruyan giysileri bekletmeden çıkarılmalıdır.

Çamaşır kurutma makinesi kullanarak çamaşırlarınızı soğuk havalarda da kısa sürede kurutabilirsiniz.

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ MART AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



"SERAP MUTLU AKBULUT TSM KOROSU"

Şef Serap Mutlu AKBULUT

1 Mart 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"ALTIN KALPLER TSM KOROSU"

Şef Zişan TOPAKOĞLU

3 Mart 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"İBRAHİM ŞİRİN TSM KOROSU"

Şef İbrahim ŞİRİN

8 Mart 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"BESTE NİGAR TSM KOROSU"

Şef Gufran TAŞ

9 Mart 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"ÖZGÜRLÜĞE DOĞRU"

NLP Uzmanı Hürriyet KALALI

9 Mart 2016 / 14.30

Yer: Fenerbahçe Gönüllü Evi

Düzenleyen: Fenerbahçe Gönüllüleri

"OCAK"

Tiyatro Oyunu

10 Mart 2016 / 20.30

Yer: Barış Manço Kültür Merkezi

Düzenleyen: Tiyatro Gönüllüleri

"KHALKEDON TSM KOROSU"

Şef İnci YAMAN

2 Mart 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"RASİMPAŞA GÖNÜLLÜLERİ THM KOROSU"

Şef Şendoğan KARADELİ

7 Mart 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Rasimpaşa Gönüllüleri

"KADININ ADI VAR"

Haber Spikeri/Yazar Özge UZUN, Psikiyatrist

Ebru TUĞAL ÜZÜMCÜ, Yazar Banu Özlem

TOZLUYURT

8 Mart 2016 / 11.00

Yer: Saray Düşün Salonu

Düzenleyen: Fikirtepe Gönüllüleri

"GÜNÜMÜZDE KARŞILAŞABİLECEĞİMİZ ACIL KONULAR"

İtfaiye Ekipler Amiri İsmet MACİT

9 Mart 2016 / 13.30

Yer: Zühtüpaşa Gönüllü Evi

Düzenleyen: Zühtüpaşa Gönüllüleri

"BIRAKIN ÇOCUĞUNUZ HATA YAPSIN!"

Eğitimci Dr. Bahar ERİŞ

9 Mart 2016 / 14.00

Yer: CKM B Salonu

Düzenleyen: Suadiye Gönüllüleri

"ŞEHR-İ İSTANBUL TSM KOROSU"

Şef Metin DURGUTLU

14 Mart 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ MART AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



"SABA TSM KOROSU"

Şef Muharrem YILDIRIM

15 Mart 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"3 YÖRE 3 SANATÇI"

TRT THM Sanatçısı Rüstem AVCI, TRT THM Sanatçısı Arif ŞENTÜRK , Araştırmacı Şemsettin TAŞBİLEK

15 Mart 2016 / 14.00

Yer: Kriton Curi Parkı Gönüllü Evi

Düzenleyen: Kriton Curi Parkı Gönüllüleri

"CİLT UYGULAMALARI"

Uzm. Dr. Esra KURAL

15 Mart 2016 / 14.00

Yer: CKM B Salonu

Düzenleyen: Caddebostan Gönüllüleri

"TANBURİ TEZCAN FEYYAZ GÜNDAY TSM KONSERİ"

Şef Tezcan Feyyaz GÜNDAY

16 Mart 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"MEŞK TSM KOROSU"

Şef Arif ÖZGÜLÜŞ

21 Mart 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"CAN GÜRZAP'LA TİYATRO"

Devlet Tiyatrosu Sanatçısı Can GÜRZAP

22 Mart 2016 / 12.00

Yer: CKM B Salonu

Düzenleyen: Erenköy Gönüllüleri

"YAŞASIN TİYATRO"

Emektar Tiyatrocular

24 Mart 2016 / 12.00

Yer: CKM B Salonu

Düzenleyen: Göztepe Gönüllüleri

"NE OLURSAN OL KENDİN OL"

Uzm. Psk. Asuman ÖZAYDIN

24 Mart 2016 / 14.00

Yer: Rasimpaşa Gönüllü Evi

Düzenleyen: Rasimpaşa Gönüllüleri

"ÇAĞDAŞ THM KOROSU"

Şef Sedat SARIGÜL

24 Mart 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"FİKRET KARAHAN TSM KOROSU"

Şef Tevhid ACAR

28 Mart 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"SEVGİNİN SESİ TSM KOROSU"

Şef Sadun AKSÜT

29 Mart 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"FERHAT ERSOY TSM KOROSU"

Şef Ferhat ERSOY

30 Mart 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Bostancı Gönüllüleri

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI SAĞLIK KURUMLARI LİSTESİ



FİRMA ADI	HİZMET ALANI	İNDİRİM ORANI	ADRES
ACIBADEM SAĞLIK GRUBU	SAĞLIK	15% - 25%	ACIBADEM TEKİN SOK. NO: 8 KADIKÖY
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK - TETKİK	15%	MAHİR İZ CAD. NO: 7 ALTUNİZADE
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK - MUAYENE	15%	MAHİR İZ CAD. NO: 7 ALTUNİZADE
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK - GENEL AMELİYAT	10%	MAHİR İZ CAD. NO: 7 ALTUNİZADE
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK- LAZER AMELİYAT	10%	MAHİR İZ CAD. NO: 7 ALTUNİZADE
YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ DİŞ HEKİM- LİĞİ FAKÜLTESİ VE DİŞ HASTANESİ	SAĞLIK DİŞ	15%	BAĞDAT CAD. NO: 238 34728 GÖZTEPE 3636044

Önerileriniz için;
gonullumerkezi@kadikoy.bel.tr

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	Osmanağa Mahallesi, Hasırcıbaşı Caddesi, No: 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) 346 57 57