

BAKIRKÖY HİZMET MERKEZİ  
NİSAN AYI ETKİNLİK TAKVİMİ



Kartaltepe Mah. Parkönü Cad.  
Millet Parkı İçi Bakırköy/İstanbul  
Tel: 0212 449 74 04

instagram.com/ibb\_kadin

twitter.com/ibbkadin

Atölye ve Etkinliklerimiz Ücretsizdir.

| PAZARTESİ  | SALI  | ÇARŞAMBA   | PERŞEMBE  | CUMA  | CUNİSANESİ  | PAZAR  |
|--|---|--|---|---|---|--|
| <p><b>1</b><br/>10.00<br/>Spor Eğitimi Etkinliği/<br/>Spor A.Ş.<br/>11.00<br/>Kavanoz Boyama Atölyesi<br/>14.00<br/>Ağrı İle Baş Etme<br/>Bilgilendirme Semineri<br/>14.30<br/>Yoga Atölyesi</p>     | <p><b>2</b><br/>11.00<br/>Makrome Anahtarlık Atölyesi<br/>13.00<br/>Uyku Hijyeni Atölyesi<br/>14.00<br/>Kanser Ve Erken Tanı<br/>Farkındalık Semineri</p>     | <p><b>3</b><br/>09.00<br/>Spor Eğitimi Etkinliği<br/>11.00<br/>Yetişkinlerde Yoga Atölyesi<br/>14.00<br/>Kaygı İle Baş Etme<br/>Farkındalık Semineri<br/>15.00<br/>Oyun Atölyesi/<br/>Kelime Oyunu</p> | <p><b>4</b><br/>11.00<br/>Anne-Çocuk Oyun Hamuru<br/>Atölyesi<br/>11.00<br/>Dikiş Atölyesi<br/>14.00<br/>Erken Teşhis Hayat Kurtarı<br/>Bilgilendirme Semineri</p>                        | <p><b>5</b><br/>10.00<br/>Spor Eğitimi Etkinliği<br/>11.00<br/>Toplumsal Cinsiyet Eşitliği<br/>Farkındalık Semineri<br/>14.00<br/>Öz Şefkat Atölyesi<br/>15.00<br/>Ev Kazaları ve İlk Yardım<br/>Bilgilendirme Semineri</p> | <b>6</b>  | <b>7</b>   |
| <p><b>8</b><br/>RESMİ TATİL</p>  | <p><b>9</b><br/>RESMİ TATİL</p>   | <p><b>10</b><br/>RESMİ TATİL</p>   | <p><b>11</b><br/>RESMİ TATİL</p>  | <p><b>12</b><br/>RESMİ TATİL</p>  | <b>13</b>   | <b>14</b>  |
| <p><b>15</b><br/>10.00<br/>Spor Eğitimi Etkinliği<br/>11.00<br/>El Becerileri (İğnelik Yapımı<br/>Atölyesi)<br/>14.00<br/>Öfke İle Baş Etme<br/>Farkındalık Semineri<br/>14.30<br/>Yoga Atölyesi</p> | <p><b>16</b><br/>11.00<br/>Yetişkinlerde Yoga Atölyesi<br/>14.00<br/>İlk Yardım Semineri<br/>15.00<br/>Triot Bezi Hastalıkları<br/>Bilgilendirme Semineri</p> | <p><b>17</b><br/>09.00<br/>Spor Eğitimi Etkinliği<br/>11.00<br/>Tişörtten Çanta Yapımı<br/>Atölyesi<br/>13.00<br/>Okurdaş Etkinliği<br/>15.00<br/>Oyun Atölyesi /<br/>Kelime Oyunu</p>                 | <p><b>18</b><br/>09.30<br/>Fizyoterapist Eşliğinde<br/>Egzersiz ve Seminer<br/>11.00<br/>Dikiş Atölyesi<br/>14.00<br/>Mutfak Atölyesi<br/>(Bisküvili Pasta Yapımı)</p>                    | <p><b>19</b><br/>10.00<br/>Spor Eğitimi Etkinliği<br/>11.00<br/>Fiziksel Aktivite ile Sağlıklı<br/>Yaşam Atölyesi<br/>14.00<br/>Sevgi Dili Atölyesi<br/>(Mektup Yazımı)</p>   | <p><b>20</b><br/>11.00<br/>Mutfak Atölyesi (Kuymak<br/>Yapımı)<br/>14.00<br/>Yetişkinlerde Yoga Atölyesi</p>                            | <p><b>21</b><br/>11.00<br/>Bedensel Rahatlama<br/>Egzersiz Kaynaklar<br/>Somatik Kaynaklar<br/>Atölyesi<br/>14.00<br/>Doğru Nefes Atölyesi</p> |
| <p><b>22</b><br/>10.00<br/>Spor Eğitimi Etkinliği<br/>11.00<br/>Ulusal Egemenlik ve Çocuk<br/>Bayramı Kutlaması<br/>(4-6 Yaş Çocuk ve Ebeveyn)<br/>14.30<br/>Yoga Atölyesi</p>                       | <p><b>23</b><br/>RESMİ TATİL</p>  | <p><b>24</b><br/>09.00<br/>Spor Eğitimi Etkinliği<br/>11.00<br/>Menopoz Dönemi<br/>Bilgilendirme Semineri<br/>13.00<br/>Çocukların Bedensel Söz<br/>Hakları Semineri</p>                               | <p><b>25</b><br/>09.30<br/>Fizyoterapist Eşliğinde<br/>Egzersiz ve Semineri<br/>11.00<br/>Dikiş Atölyesi<br/>14.00<br/>Somatik Kaynaklar:<br/>Stabilizasyon Egzersizleri<br/>Atölyesi</p> | <p><b>26</b><br/>10.00<br/>Spor Eğitimi Etkinliği<br/>11.00<br/>Mutfak Atölyesi<br/>(Poğaçı Yapımı)<br/>11.00<br/>Yetişkinlerde Yoga Atölyesi<br/>14.00<br/>Travma İle Baş Etme<br/>Farkındalık Semineri</p>                | <p><b>27</b><br/>11.00<br/>Sanat Terapisi / Görsel<br/>Sanatlar Atölyesi<br/>14.00<br/>Hafızayı Güçlendirme<br/>Teknikleri Atölyesi</p> | <p><b>28</b><br/>11.00<br/>Romatizmal Hastalıklar<br/>Bilgilendirme Semineri<br/>14.00<br/>Anda Nefes Atölyesi</p>                             |
| <p><b>29</b><br/>10.00<br/>Spor Eğitimi Etkinliği<br/>11.00<br/>Tıraş Köpüğünden Ebru<br/>Sanatı Atölyesi<br/>13.00<br/>Stabilizasyon Teknikleri<br/>14.30<br/>Yoga Atölyesi</p>                     | <p><b>30</b><br/>11.00<br/>Oyun Atölyesi (Tabu)<br/>14.00<br/>İlk Yardım Semineri<br/>15.00<br/>Mutfak Atölyesi( Şifalı Çay<br/>Yapımı)</p>                   |  |   |   |   |  |