

BAKIRKÖY HİZMET MERKEZİ  
TEMMUZ AYI ETKİNLİK TAKVİMİ



Kartalpe 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  | CUMARTESİ  | PAZAR   |
|---|--|--|--|---|--|---|
| <p><b>1</b></p> <p>10.30<br/>Spor Etkinliği Spor A.Ş<br/>11.00<br/>Üretim Atölyesi:<br/>Makrome Anahtarlık<br/>14.30<br/>Yoga</p>                 | <p><b>2</b></p> <p>11.00<br/>Güvenli Yer Meditasyonu<br/>Atölyesi<br/>13.00<br/>Yetişkinlerde Yoga Atölyesi<br/>15.00<br/>Yetişkinlerde Yüz Yogası<br/>Atölyesi</p>                          | <p><b>3</b></p> <p>10.30<br/>Spor Etkinliği Spor A.Ş<br/>11.00<br/>Somatik Kaynaklar Atölyesi<br/>14.00<br/>Dünya Plastik Ambalaj<br/>Kullanmama Farkındalık<br/>Günü</p>  | <p><b>4</b></p> <p>11.00<br/>3-4 Yaş Çocuk-Anne Ay<br/>Kumu Atölyesi<br/>14.00<br/>Kahve Eşliğinde Sohbet<br/>Etkinliği<br/>15.00<br/>Açık Mutfak Atölyesi:<br/>Çikolata Kek</p> | <p><b>5</b></p> <p>10.30<br/>Spor Etkinliği Spor A.Ş<br/>11.00<br/>Kadın Sağlığı Sorunları<br/>Farkındalık Semineri<br/>14.00<br/>Dünya Çikolata Günü-<br/>Sağlıklı Çikolata Tüketimi<br/>Mutfak Atölyesi</p> | <p><b>6</b></p> <p>11.00<br/>Sağlıklı Besinler Mutfak<br/>Atölyesi<br/>13.00<br/>Konstipasyon Bilgilendirme<br/>Semineri<br/>14.00<br/>Kurabiye Yapımı Mutfak<br/>Atölyesi</p> | <p><b>7</b></p> <p>11.00<br/>Yetişkinlerde Spor<br/>Etkinliği - Zumba<br/>14.00<br/>Tükenmişlik Sendromu<br/>Farkındalık Semineri</p>                 |
| <p><b>8</b></p> <p>10.30<br/>Spor Etkinliği Spor A.Ş<br/>11.00<br/>Anda Nefes Atölyesi<br/>14.30<br/>Yoga<br/>15.30<br/>Uyku Hijyeni Atölyesi</p> | <p><b>9</b></p> <p>11.00<br/>Mutfak Atölyesi:<br/>Tarhana Çorbası<br/>Yapımı<br/>14.00<br/>Cam Boyama Atölyesi<br/>14.00<br/>Kendimizi Tanıyalım</p>   | <p><b>10</b></p> <p>10.30<br/>Spor Etkinliği Spor A.Ş<br/>11.00<br/>Üretim Atölyesi: Tişörtten<br/>Çanta Yapımı<br/>15.00<br/>Hasta Hakları Bilgilendirme<br/>Semineri</p> | <p><b>11</b></p> <p>11.00<br/>Üretim Atölyesi: Origami<br/>11.00<br/>Üretim Atölyesi: Dikiş<br/>14.00<br/>Açık Mutfak Atölyesi: İrmik<br/>Tatlısı</p>                            | <p><b>12</b></p> <p>10.30<br/>Spor Etkinliği Spor A.Ş<br/>11.00<br/>Öz Şefkat Atölyesi<br/>15.00<br/>Yöresel Danslar Atölyesi</p>   | <p><b>13</b></p> <p>11.00<br/>Bu Kaç Kalori Farkındalık<br/>Semineri<br/>13.00<br/>Ev Kazaları Ve İlkyardım<br/>Farkındalık Semineri<br/>14.00<br/>Tabu Oyun Atölyesi</p>      | <p><b>14</b></p> <p>11.00<br/>Şeker Hastalığı<br/>Farkındalık Semineri<br/>14.00<br/>Sindirim Sistemi<br/>Hastalıkları<br/>Bilgilendirme Semineri</p> |
| <p><b>15</b></p> <p>RESMİ TATİL</p>   | <p><b>16</b></p> <p>11.00<br/>Kozalak Boyama Atölyesi<br/>14.00<br/>Açık Mutfak Atölyesi: Soğuk<br/>Kahve Yapımı<br/>15.00<br/>Gıda Katkı Maddeleri Ve<br/>Sağlık Bilgilendirme Semineri</p> | <p><b>17</b></p> <p>10.30<br/>Spor Etkinliği Spor A.Ş<br/>11.00<br/>Yaratıcı Drama Atölyesi<br/>15.00<br/>Üretim Atölyesi: Makrome<br/>Anahtarlık</p>                      | <p><b>18</b></p> <p>11.00<br/>Açık Mutfak Atölyesi:<br/>Çorba Yapımı<br/>11.00<br/>Dikiş Atölyesi<br/>13.00<br/>Mutfak Atölyesi: Kurabiye<br/>Yapımı</p>                         | <p><b>19</b></p> <p>10.30<br/>Spor Etkinliği Spor A.Ş<br/>11.00<br/>Doğurganlığın Düzenlenmesi<br/>Bilgilendirme Semineri<br/>14.00<br/>Üretim Atölyesi: Boncuktan<br/>Süs Yapımı</p>                         | <p><b>20</b></p> <p>11.00<br/>Zumba<br/>13.00<br/>Nefes İle Terapi Atölyesi<br/>14.00<br/>Obezitenin Önlenmesinde<br/>Fiziksel Aktivitenin Önemi<br/>Farkındalık Semineri</p>  | <p><b>21</b></p> <p>12.00<br/>Açık Mutfak Atölyesi:<br/>Yöresel Kahvaltı<br/>14.00<br/>Troid Hastalıkları<br/>Bilgilendirme Semineri</p>              |
| <p><b>22</b></p> <p>10.30<br/>Spor Etkinliği Spor A.Ş<br/>11.00<br/>Açık Mutfak Atölyesi:<br/>Soğuk Çay Yapımı<br/>14.30<br/>Yoga</p>             | <p><b>23</b></p> <p>11.00<br/>Ahşap Boyama Atölyesi<br/>11.00<br/>Yetişkinlerde Yoga<br/>Atölyesi<br/>13.00<br/>Öz Şefkat Atölyesi</p>   | <p><b>24</b></p> <p>10.30<br/>Spor Etkinliği Spor A.Ş<br/>13.00<br/>Güvenli Yer<br/>Meditasyonu Atölyesi<br/>14.00<br/>Yüz Yogası Atölyesi</p>                             | <p><b>25</b></p> <p>11.00<br/>Dikiş Atölyesi<br/>14.00<br/>Mutfak Atölyesi: Makarna<br/>Salatası<br/>15.00<br/>Çay Eşliğinde Sohbet<br/>Etkinliği</p>                            | <p><b>26</b></p> <p>10.30<br/>Spor Etkinliği Spor A.Ş<br/>11.00<br/>Kil İle Figür Atölyesi<br/>14.00<br/>Öykü Okuma Atölyesi<br/>15.00<br/>Reyhan Şerbeti Mutfak<br/>Atölyesi</p>                             | <p><b>27</b></p> <p>12.00<br/>Yaşlı Bireylerde<br/>Sağlıklı Beslenme<br/>Farkındalık Semineri<br/>14.00<br/>Açık Mutfak Atölyesi:<br/>Kısır Yapımı</p>                         | <p><b>28</b></p> <p>11.00<br/>Sağlıklı Yaş Alma<br/>Bilgilendirme Semineri<br/>14.00<br/>Öz Şefkat Meditasyon<br/>Atölyesi</p>                        |
| <p><b>29</b></p> <p>10.30<br/>Spor Etkinliği Spor A.Ş<br/>11.00<br/>Hiv Ve Aids<br/>Farkındalık Semineri<br/>14.30<br/>Yoga</p>                   | <p><b>30</b></p> <p>11.00<br/>Açık Mutfak Atölyesi:<br/>Puding Yapımı<br/>13.00<br/>Dostluk Günü- Sevgi<br/>Dili Atölyesi/ Dosta<br/>Mektup Yazımı</p>                                       | <p><b>31</b></p> <p>10.30<br/>Spor Etkinliği Spor A.Ş<br/>11.00<br/>Yetişkinlerde Göz<br/>Hastalıkları Bilgilendirme<br/>Semineri<br/>15.00<br/>Kitap Okuma Atölyesi</p>   |  |   |  |   |