

GÜMÜŞYAKA HİZMET MERKEZİ
NİSAN AYI ETKİNLİK TAKVİMİ



Gümüşyaka Mah. Cahit Araf Cad.
No: 28 Silivri/İstanbul

instagram.com/ibb_kadin

twitter.com/ibbkadin

Atölye ve Etkinliklerimiz Ücretsizdir.

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUNİSANESİ	PAZAR
<p>1</p> <p>10.00 Genel Fitness Spor 1.Grup 11.00 Genel Fitness Spor 2.Grup 11.00 Zaman Yönetimi Farkındalık Semineri 13.30 Bilişsel Rahatlama Atölyesi Kutu Egzersizi</p>	<p>2</p> <p>10.30 Sağlıklı Yaş Alma (Yüz Yogası) Atölyesi 11.30 İnternet Bağımlılığı Farkındalık Semineri 13.30 Bez Bebek Yapımı Atölyesi 14.30 Açık Mutfak Atölyesi Fit Tiramisu Yapımı</p>	<p>3</p> <p>10.30 Yoga Meditasyon Atölyesi 11.30 Ergenlik Dönemi Anne Baba Tutumları Semineri 13.30 Öfke ile Başa Çıkma Becerileri Farkındalık Semineri</p>	<p>4</p> <p>10.30 Dekoratif Yastık Yapımı Atölyesi 11.30 Travma ile Başa Çıkma Yöntemleri Farkındalık Semineri 13.30 Bez Çanta Tasarım Atölyesi 14.30 Diyetle Beslenme Bilgilendirme Semineri</p>	<p>5</p> <p>10.00 Genel Fitness Spor 1.Grup 11.00 Genel Fitness Spor 2.Grup 11.00 Çocuklarda Sorumluluk Bilinci Geliştirme Farkındalık Semineri 13.30 Yaşlılık ve Depresyon Farkındalık Semineri</p>	6	7
<p>8</p> <p>RESMİ TATİL</p>	<p>9</p> <p>RESMİ TATİL</p>	<p>10</p> <p>RESMİ TATİL</p>	<p>11</p> <p>RESMİ TATİL</p>	<p>12</p> <p>RESMİ TATİL</p>	13	14
<p>15</p> <p>10.00 Genel Fitness Spor 1.Grup 11.00 Genel Fitness Spor 2.Grup 11.00 Kaygı ile Baş Etme Yolları Farkındalık Semineri 13.30 Çocuklarda Okul Fobisi Farkındalık Semineri</p>	<p>16</p> <p>10.30 Sağlıklı Yaş Alma (Yüz Yogası) Atölyesi 11.30 Madde Bağımlılığı ve Aile Farkındalık Semineri 13.30 Temel Dikiş Atölyesi 14.30 Açık Mutfak Atölyesi Fit/Rafine Şekersiz Kakaolu İrmik Tatlısı Yapımı</p>	<p>17</p> <p>10.30 Yoga Meditasyon Atölyesi 11.30 Davranış Biçimlendirme Farkındalık Semineri 13.30 İletişim Becerileri Farkındalık Semineri</p>	<p>18</p> <p>10.30 Punch Yapım Atölyesi 11.30 İlişki Sorunları ve Çözüm Becerileri Farkındalık Semineri 13.30 Takı Tasarım Atölyesi 14.30 Astım ve Beslenme Semineri</p>	<p>19</p> <p>10.00 Genel Fitness Spor 1.Grup 11.00 Genel Fitness Spor 2.Grup 11.00 Tükenmişlik Sendromu Farkındalık Semineri 13.30 Sınav Kaygısında Ebeveyn Rolü Farkındalık Semineri</p>	20	21
<p>22</p> <p>10.00 Genel Fitness Spor 1.Grup 11.00 Genel Fitness Spor 2.Grup 11.00 Çocuklarda Kaygı ile Baş Etme Farkındalık Semineri 13.30 Sudoku Atölyesi</p>	<p>23</p> <p>RESMİ TATİL</p>	<p>24</p> <p>10.30 Yoga Meditasyon Atölyesi 11.30 Depresif Belirtilerle Başa Çıkma Semineri 13.30 Çocuklarda Mülkiyet Kavramı Farkındalık Semineri</p>	<p>25</p> <p>10.30 Makrome Anahtarlık Yapımı Atölyesi 11.30 Çocukluk Çağı Travmaları Farkındalık Semineri 13.30 Tiğ İşçi Cep Telefonu Çantası Yapım Atölyesi 14.30 Konstipasyonda (kabızlık) Beslenme Semineri</p>	<p>26</p> <p>10.00 Genel Fitness Spor 1.Grup 11.00 Genel Fitness Spor 2.Grup 11.00 Bilişsel Rahatlama Atölyesi-Spiral egzersizi 13.30 Çocuğa Okuma Alışkanlığı Kazandırma Farkındalık Semineri</p>	27	28
<p>29</p> <p>10.00 Genel Fitness Spor 1.Grup 11.00 Genel Fitness Spor 2.Grup 11.00 Etkili Ders Çalıştırma Teknikleri Farkındalık Semineri 13.30 Yetişkin Kutu Oyunları</p>	<p>30</p> <p>10.30 Sağlıklı Yaş Alma (Yüz Yogası) Atölyesi 11.30 Öz Şefkat Atölyesi 13.30 Temel Dikiş Atölyesi 14.30 Açık Mutfak Atölyesi Grissini Yapımı</p>					