



SAĞLIKLI YAŞALMA Merkezi

EKİM AYI ETKİNLİK TAKVİMİ

Uğur Mumcu Mah. Serçe Sok.
Kartal/İstanbul
Tel: 0216 586 56 44

ATÖLYE VE ETKİNLİKLERİMİZ
ÜCRETSİZDİR

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
		1 10.00 Yaşlılar Günü Özel Etkinliği 11.00 Nefes Atölyesi 14.00 Psiko-Motor Aktiviteler	2 10.00 Okuma Saati 11.00 Kahvenin Yolculuğu: Çekirdekten Fincana 14.00 Sanatsal Aktivite	3 11.00 Paylaşım Saati 11.00 Spor Egzersizleri 11.00 Zihinsel Aktivite	4	5
6 10.00 Okuma Saati 11.00 Diyetisyen 14.00 Sanatsal Aktivite	7 10.00 Okuma Saati 11.00 Ellerimizden Başlayan Sağlıklı Yaşam 11.00 Zihinsel Aktivite	8 10.00 Paylaşım Saati 11.00 Yaşlılık Döneminde Ruh Sağlığı 14.00 Zihinsel Aktivite	9 10.00 Okuma Saati 11.00 AKOM Afet Farkındalık Semineri 14.00 Zihinsel Aktiviteler	10 11.00 Paylaşım Saati 11.00 El ve Yüz Yogası 11.00 Zihinsel Aktivite	11	12
13 10.00 Okuma Saati 11.00 Diyetisyen 14.00 Sanatsal Aktivite	14 10.00 Paylaşım Saati 11.00 Yaşlanmaya Bağlı Görme Bozuklukları 14.00 Zihinsel Aktivite	15 10.00 Paylaşım Saati 11.00 Nefes Atölyesi 14.00 Psiko-Motor Aktiviteler	16 10.00 Paylaşım Saati 11.00 Sosyal Hizmet ve Yoksullukla Mücadele 14.00 Zihinsel Aktivite	17 11.00 Paylaşım Saati 11.00 Spor Egzersizleri 11.00 Zihinsel Aktivite	18	19
20 10.00 Okuma Saati 11.00 Diyetisyen 14.00 Sanatsal Aktivite	21 10.00 Paylaşım Saati 11.00 Kayıp ve Yas Semineri 14.00 Zihinsel Aktivite	22 10.00 Paylaşım Saati 11.00 Öfkeyle Başa Çıkma Yöntemleri 14.00 Psiko-Motor Aktiviteler	23 10.00 Okuma Saati 11.00 Takı Tasarım Atölyesi 14.00 Psiko-Motor Aktiviteler	24 11.00 Paylaşım Saati 11.00 El ve Yüz Yogası 11.00 Zihinsel Aktivite	25	26
27 10.00 Okuma Saati 11.00 Diyetisyen 14.00 Sanatsal Aktivite	28 10.00 Paylaşım Saati 11.00 Kan Vermenin İyileştirici Gücü	29 Resmi Tatil	30 10.00 Hayat dolu buluşmalar 11.00 Cumhuriyetle Aydınlanan Yarınlar 14.00 Zihinsel Aktivite	31 11.00 Paylaşım Saati 11.00 Spor Egzersizleri 11.00 Zihinsel Aktivite		