

SANCAKTEPE HİZMET MERKEZİ
NİSAN AYI ETKİNLİK TAKVİMİ



Abdurrahman Gazi Mah. Dirlik Sok.
No: 14 Sancaktepe/İstanbul
Tel: 0216 333 52 84

instagram.com/ibb_kadin

twitter.com/ibbkadin

Atölye ve Etkinliklerimiz Ücretsizdir.

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
	1 Ramazan Bayramı	2 13.00 Atölye Senin/İz Bırakan Eller Atölyesi 14.00 Otizm Spektrum Bozukluğu: Erken Tanı ve Destek Yöntemleri Semineri 15.00 Otizm ve Beslenme İlişkisi Semineri	3 11.00 Atölye Senin/Atma, Dönüştür, İşle Atölyesi 12.00 Yoga ve Meditasyon Atölyesi 13.00 Kanser ve Erken Tanının Önemi Semineri 14.00 Kanser Sürecinde İyi Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Semineri	4 12.00 İstanbul Bebek/12-24 Ay Bağ Kurma ve Keşif Atölyesi 13.00 Mutfak Senin/Erişte Salatası Yapım Atölyesi 14.00 C Vitamini Zengini Besin Önerileri	5	6
7 13.00 Atölye Senin/Akrilik Boya ile Resim Atölyesi 14.00 Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları ve Beslenme İlişkisi Semineri 15.00 Sağlıklı Yaşam Önerileri Semineri	8 13.00 Atölye Senin/İçimizdeki Çocuk Atölyesi 14.30 Yoga Atölyesi 15.30 Zihin Egzersizleri Atölyesi:Sudoku	9 12.00 Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Eğitimi 13.00 Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele ve Yasal Mekanizmalar Semineri 14.30 Atölye Senin/Toka Tasarım Atölyesi	10 11.00 Atölye Senin/Atma, Dönüştür, İşle Atölyesi 12.00 Yoga ve Meditasyon Atölyesi 13.00 Mutfak Senin/Kurabiye Yapım Atölyesi 14.30 Atölye Senin/Anahtarlık Tasarım Atölyesi	11 13.00 Mutfak Senin/Glutensiz Tarifler:Mercimek Ekmeği Yapım Atölyesi 14.30 İstanbul Bebek/ Çocuklarda Bilişsel Gelişim ve Beslenme Semineri	12	13
14 12.00 Kadın Sağlığı:Sorunlar ve Çözümler Semineri 13.00 Zaman ve Stres Yönetimi Semineri 14.30 Kalp Sağlığı İçin Beslenme Önerileri Semineri	15 11.00 Edebiyat Atölyesi 13.00 Atölye Senin/Zamansız Hayaller Atölyesi 14.30 Konstipasyon (Kabızlık) Döneminde Doğru Beslenme Semineri	16 13.00 Mutfak Senin/Tarhana Cipsi Yapım Atölyesi 14.00 İleri Dönüşüm Atölyesi: Gazete ve Dergilerden Tablo Yapımı 15.00 Bahar Döneminde Mevsimsel Beslenme Semineri	17 11.00 Atölye Senin/Atma, Dönüştür, İşle Atölyesi 12.00 Yoga ve Meditasyon Atölyesi 13.00 Bilinçli Tüketici Atölyesi 14.30 Atölye Senin/Nakış Atölyesi	18 13.00 Atölye Senin/Cam Boyama Atölyesi 14.00 İstanbul Bebek/ Çocuklarda İshal Döneminde Beslenme Eğitimi	19	20
21 13.00 Atölye Senin/ Gelenekten İlhamla Mendil Tasarım Atölyesi 14.30 Pişirme Yöntemlerinin Sağlık Üzerine Etkileri Semineri	22 11.00 Neşeli Tabaklar Atölyesi 13.00 İleri Dönüşüm Atölyesi:Çoraptan Oyuncak Yapımı 14.30 Yoga Atölyesi	23 Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı	24 11.00 Atölye Senin/Atma, Dönüştür, İşle Atölyesi 12.00 Yoga ve Meditasyon Atölyesi 13.00 Atölye Senin/Batik Tekniği ile Kumaş Boyama Atölyesi 14.00 İstanbul Bebek/Anne Baba Tutumlarının Çocuğun Gelişimine Etkisi Semineri	25 12.00 İstanbul Bebek/24-36 Ay Bağ Kurma ve Keşif Atölyesi 13.00 Mutfak Senin/İrmik Topları Yapım Atölyesi 14.00 Aşının Önemi Semineri	26	27
28 13.00 Atölye Senin/Bileklik Tasarım Atölyesi 14.30 Yaş Almış Bireylerde Kognitif Fonksiyonları Geliştirme Atölyesi	29 11.00 Zumba Atölyesi 13.00 Atölye Senin/Tiğ İşinden Tasarımlar Atölyesi 14.00 Bağışıklık Sistemini Güçlendirmenin Yolları Semineri 15.00 Bilişsel Aktiviteler Atölyesi	30 13.00 Atölye Senin/Keçeden Bardak Altlığı Tasarım Atölyesi 14.30 Porsiyon Kontrolünü Sağlama Semineri				