

TUZLA
HİZMET MERKEZİ

HAZİRAN AYI
ETKİNLİK TAKVİMİ



📍 Cami Mah. Prof. Dr. Alaeddin Yavaşca Sok.
No:12 Tuzla/İstanbul

📷 [instagram.com/ibb_kadin](https://www.instagram.com/ibb_kadin)

🐦 twitter.com/ibbkadin

ATÖLYE VE ETKİNLİKLERİMİZ
ÜCRETSİZDİR

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
<p>1</p> <p>11.00 İBB Kadın Buluşmaları</p> <p>12.00 Ebeveynler İçin Akran Zorbalığı Farkındalığı</p> <p>14.00 İstanbul Bebek/24-36 Ay Bağ Kurma ve Keşif Atölyesi</p>	<p>2</p> <p>11.00 Yoga ve Meditasyon Atölyesi</p> <p>13.00 Atölye Senin/Dekoratif Objeler Tasarım Atölyesi</p> <p>14.00 Güçlü Bir Bağışıklık İçin Günlük Yaşam Önerileri</p>	<p>3</p> <p>13.30 Mandala Atölyesi</p> <p>14.30 Besinlerin Kalori Miktarları ve Besin Seçimi</p>	<p>4</p> <p>10.30 Atölye Senin/Nakış Atölyesi</p> <p>12.30 Yaratıcı Anlatıcılık Atölyesi:Tabu</p> <p>13.30 Metabolizmayı Hızlandırmanın Yolları</p>	<p>5</p> <p>11.00 Atölye Senin/İleri Dönüşüm Atölyesi</p> <p>12.00 Sıfır Atık: Fark Et, Azalt, Dönüştür</p> <p>14.00 Oyuncak Kütüphanesi/Doğamızı Koruyalım</p>	6	7
<p>8</p> <p>11.00 Kendi Anahtarlığını Tasarla Atölyesi</p> <p>12.00 İBB Kadın Buluşmaları</p> <p>14.00 Oyuncak Kütüphanesi/Minik Dodi ile Eğitici Hafıza Oyunları</p>	<p>9</p> <p>11.00 Yoga ve Meditasyon Atölyesi</p> <p>13.00 İleri Dönüşüm Atölyesi: Gazete Kağıdından Tablo Tasarımı</p> <p>14.00 İçeceklerin Sağlık Üzerine Etkileri</p>	<p>10</p> <p>13.30 Doğadan Malzemeler ile Sanat: Kozalak Boyama Atölyesi</p> <p>14.30 Gıda Katkı Maddelerinin Sağlık Üzerine Etkileri</p>	<p>11</p> <p>10.30 Atölye Senin/Nakış Atölyesi</p> <p>12.30 Denge Oyunu Atölyesi:Jenga</p> <p>13.30 Yaz Döneminde Sağlıklı Beslenme Yaklaşımları</p>	<p>12</p> <p>11.00 Atölye Senin/Aksesuar Tasarım Atölyesi:Taç Yapımı</p> <p>12.00 Menopoz Döneminde Hijyen:Sağlık Riskleri ve Doğru Uygulamalar</p> <p>14.00 İstanbul Bebek/Hayvanlar Dünyasına İlk Yolculuk</p>	13	14
<p>15</p> <p>11.00 Atölye Senin/Makromeden Bardak Altlığı Tasarım Atölyesi</p> <p>12.00 Psikolojik İyi Oluş Atölyesi</p> <p>14.00 İstanbul Bebek/Bil Bakalım Bu Kimin?</p>	<p>16</p> <p>11.00 Yoga ve Meditasyon Atölyesi</p> <p>13.00 Atölye Senin/Ekolojik Baskı Atölyesi</p> <p>14.00 Antioksidan Açısından Zengin Beslenme</p>	<p>17</p> <p>13.30 Atölye Senin/İleri Dönüşüm Atölyesi</p> <p>14.30 Duyguların Beslenme ile İlişkisi</p>	<p>18</p> <p>10.30 Atölye Senin/Nakış Atölyesi</p> <p>12.30 Akıl ve Zeka Oyunları Atölyesi:Katamino</p> <p>13.30 Menopozda Sıvı Tüketiminin Önemi ve Detoks İçecek Tarifleri</p>	<p>19</p> <p>11.00 Keçeden Çanta Tasarım Atölyesi</p> <p>12.00 İBB Kadın Buluşmaları</p> <p>14.00 Oyuncak Kütüphanesi/Minik Dodi ile Zeka Kartları</p>	20	21
<p>22</p> <p>11.00 Atölye Senin/Duvar Süsü Tasarım Atölyesi</p> <p>12.00 Kadına Yönelik Şiddetle Mücadelede Psikolojik Şiddet</p> <p>14.00 Oyuncak Kütüphanesi/Minik Dodi Ailesi ile Bir günü</p>	<p>23</p> <p>11.00 Yoga ve Meditasyon Atölyesi</p> <p>13.00 Atölye Senin/İleri Dönüşüm Atölyesi</p> <p>14.00 Regl Döneminde Beslenme:Dönemsel İhtiyaçlara Uygun Sağlıklı Seçimler</p>	<p>24</p> <p>13.30 Atölye Senin/Ahşap Boyama Atölyesi</p> <p>14.30 Yaz Aylarında Sıvı Tüketimi Arttırmanın Yolları</p>	<p>25</p> <p>10.30 Atölye Senin/Nakış Atölyesi</p> <p>12.30 Zihin Egzersizleri Atölyesi:Sudoku</p> <p>13.30 Sosyal Medyadan Beslen-me</p>	<p>26</p> <p>11.00 İBB Kadın Buluşmaları</p> <p>12.00 Menopozda Sağlıklı Uyku:Sorunlar ve Çözümler</p> <p>14.00 İstanbul Bebek/24-36 Ay Bağ Kurma ve Keşif Atölyesi</p>	27	28
<p>29</p> <p>11.00 Atölye Senin/Dekoratif Objeler Tasarım Atölyesi</p> <p>12.00 İBB Kadın Birlikte Gelişim Programı</p> <p>14.00 İstanbul Bebek/Oyuncak Yapım Atölyesi</p>	<p>30</p> <p>11.00 Yoga ve Meditasyon Atölyesi</p> <p>13.00 Dekoratif Çerçeve Tasarım Atölyesi</p> <p>14.00 Pişirme Yöntemlerinin Sağlık Üzerine Etkileri</p>					