

ÜSKÜDAR/TEBHİRHANE
HİZMET MERKEZİ

HAZİRAN AYI
ETKİNLİK TAKVİMİ



Aziz Mahmut Hüdayi Mah.
Doğancılar Cad. No: 60 Üsküdar/İstanbul
Tel: 0216 333 53 33

Instagram.com/ibb_kadin

twitter.com/ibbkadin

ATÖLYE VE ETKİNLİKLERİMİZ
ÜCRETSİZDİR

| PAZARTESİ | SALI | ÇARŞAMBA | PERŞEMBE | CUMA | CUMARTESİ | PAZAR |
|---|---|---|--|--|------------------|------------------|
| <p>1</p> <p>10.00 Aralıklı Oruç ve Sağlık Üzerine Etkileri</p> <p>11.00 Yoga Atölyesi</p> <p>13.00 Atölye Senin/Cam Dekorasyon Atölyesi</p> <p>14.00 Nefes ve Beden Farkındalığı Atölyesi</p> | <p>2</p> <p>10.00 Kadın Sağlığında Güçlendirici Yaklaşımlar</p> <p>11.00 Nefes Egzersizleri</p> <p>12.30 İBB Kadın Korosu</p> <p>14.30 İstanbul Bebek/Hayvanlar Dünyasına İlk Yolculuk</p> | <p>3</p> <p>11.00 Doğru Nefes Alma Teknikleri</p> <p>11.00 Bağırsıklığı Destekleyici Beslenme Önerileri</p> <p>13.00 Mutfak Senin/Glutensiz Tarifler: Nohut ile Muffin Yapım Atölyesi</p> <p>15.00 Oyuncak Kütüphanesi/Minik Dodi Manavda</p> | <p>4</p> <p>10.00 Alışverişte Sağlıklı Besin Seçimi</p> <p>11.00 İBB Kadın ile Birlikte Pişiriyoruz</p> <p>14.00 İBB Kadın ile Zamansız Oyunlar</p> | <p>5</p> <p>11.00 Güvenli Gıda ve Etkin Saklama Yöntemleri</p> <p>12.00 Sıfır Atık: Fark Et, Azalt, Dönüştür</p> <p>14.00 İleri Dönüşüm Atölyesi</p> <p>14.00 Güncel Diyet Yaklaşımları ve Doğru Beslenme İlkeleri</p> | <p>6</p> | <p>7</p> |
| <p>8</p> <p>10.00 Besinlerin Kalori Miktarları ve Besin Seçimi</p> <p>11.00 Atölye Senin/Kupa Tasarım Atölyesi</p> <p>13.00 Mutfak Senin/Glutensiz Tarifler: Nohut Köftesi Yapım Atölyesi</p> <p>14.00 Barışçıl İletişim Atölyesi</p> | <p>9</p> <p>10.00 Menopoz Döneminde Öz Bakım: Sağlık Riskleri ve Doğru Uygulamalar</p> <p>11.00 Nefes Egzersizleri</p> <p>12.30 İBB Kadın Korosu</p> <p>15.00 İstanbul Bebek/24-36 Ay Bağ Kurma ve Keşif Atölyesi</p> | <p>10</p> <p>11.00 Besin ve İlaç Etkileşimlerinin Sağlığa Etkileri</p> <p>12.00 Atölye Senin/Aksesuar Tasarım Atölyesi: Taç Yapımı</p> <p>13.00 Mutfak Senin/Fit Tarifler: Chia Puding Yapım Atölyesi</p> <p>15.00 Oyuncak Kütüphanesi/Maske Partisi Başlıyor</p> | <p>11</p> <p>11.00 Porsiyon Kontrolü ve Bilinçli Beslenme Yaklaşımları</p> <p>11.00 Paylaşım Çemberi: Kendi Sesini Dinle</p> <p>13.00 İBB Kadın ile Birlikte Pişiriyoruz</p> <p>15.00 Oyuncak Kütüphanesi/Minik Dodi ile Hayvan Figürleri</p> | <p>12</p> <p>10.30 Yoga ve Meditasyon Atölyesi</p> <p>11.00 Atölye Senin/Mum Tasarım Atölyesi</p> <p>11.00 Ev Tipi Kimyasallar ve Sağlığa Etkileri</p> <p>14.00 Nefes ve Beden Farkındalığı Atölyesi</p> | <p>13</p> | <p>14</p> |
| <p>15</p> <p>11.00 Yoga Atölyesi</p> <p>11.00 İBB Kadın Buluşmaları</p> <p>13.00 Üreme Döngüsü ve Beden Farkındalığı</p> <p>14.00 İBB Kadın Birlikte Gelişim Programı</p> | <p>16</p> <p>10.00 Psikolojik Şiddet Tanımak</p> <p>11.00 İstanbul Bebek/Oyuncak Yapım Atölyesi</p> <p>11.00 Nefes Egzersizleri</p> <p>12.30 İBB Kadın Korosu</p> <p>13.00 Atölye Senin/Yakma Tekniği ile Çiçek Tasarım Atölyesi</p> | <p>17</p> <p>10.00 Regl Hijyeni: Sağlık Riskleri ve Doğru Uygulamalar</p> <p>11.00 Ebeveynler için Akran Zorbalığı Farkındalığı</p> <p>13.30 Atölye Senin/Çini Boyama Atölyesi</p> <p>15.00 Oyuncak Kütüphanesi/Minik Dodi ile Kukla Dünyasında Dostluk ve Macera</p> | <p>18</p> <p>11.00 Etkili İletişim Becerileri</p> <p>11.00 Atölye Senin/Tasarım ve Dönüşüm Atölyesi</p> <p>14.00 Meme Kanseri:Erken Tanı ve Farkındalık</p> <p>14.30 Oyuncak Kütüphanesi/Trafik Kurallarını Öğreniyorum</p> | <p>19</p> <p>10.30 Yoga ve Meditasyon Atölyesi</p> <p>11.30 Karaoke Atölyesi</p> <p>14.00 Psikolojik İyi Oluş Atölyesi</p> <p>15.00 Yaş Almış Bireylerde Fiziksel Hareketliliği Destekleyici Egzersizler</p> | <p>20</p> | <p>21</p> |
| <p>22</p> <p>10.00 Sağlıklı Uyku Alışkanlıkları</p> <p>11.00 Atölye Senin/Dekupaj Tekniği ile Dekoratif Objeler Tasarım Atölyesi</p> <p>14.00 Oyuncak Kütüphanesi/Minik Dodi ile Diz, Bak, Boz</p> <p>14.30 Etkili İletişim Becerileri</p> | <p>23</p> <p>11.00 Nefes Egzersizleri</p> <p>11.30 Madde Bağımlılığını Fark Et</p> <p>12.30 İBB Kadın Korosu</p> <p>15.00 İstanbul Bebek/Kavram Avcıları: Temizi Bul</p> | <p>24</p> <p>11.00 Atölye Senin/Eko Baskı Tekniği ile Tişört Tasarım Atölyesi</p> <p>13.00 Yaş Almış Bireylerde Sağlıklı Uyku Düzeni</p> <p>14.30 Depresif Belirtilerle Baş Etme Becerileri ve Psikolojik Dayanıklılık</p> <p>15.00 Oyuncak Kütüphanesi/Minik Dodi ile Büyüyünce Ben; Meslekleri Öğreniyorum</p> | <p>25</p> <p>11.00 Psikolojik İlk Yardım Eğitimi</p> <p>11.00 Pişirme Yöntemlerinin Sağlık Üzerine Etkileri</p> <p>11.00 İBB Kadın ile Birlikte Pişiriyoruz</p> <p>13.30 Atölye Senin/Alçıdan Tasarımlar Atölyesi</p> | <p>26</p> <p>10.30 Yoga ve Meditasyon Atölyesi</p> <p>11.00 Obezitenin Önlenmesinde Fiziksel Aktivitenin Önemi</p> <p>11.30 Dışavurumcu Sanat Atölyesi</p> <p>13.00 Atölye Senin/Dekoratif Objeler Tasarım Atölyesi</p> | <p>27</p> | <p>28</p> |
| <p>29</p> <p>11.00 Yaş Almış Bireyler için Yoga Atölyesi</p> <p>13.00 Mutfak Senin/Sağlıklı Tohumlar ile Kraker Yapım Atölyesi</p> <p>14.00 Paylaşım Çemberi: Yaş Alma Süreci</p> <p>14.30 İBB Kadın ile Zamansız Oyunlar</p> | <p>30</p> <p>10.00 Sindirim Sağlığını Destekleyen Beslenme Önerileri</p> <p>11.00 İstanbul Bebek/12-24 Ay Bağ Kurma ve Keşif Atölyesi</p> <p>11.00 Nefes Egzersizleri</p> <p>12.30 İBB Kadın Korosu</p> | | | | | |