

ÜSKÜDAR TEBHİR HANE HİZMET MERKEZİ
NİSAN 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 Etkinliklerimiz Ücretsizdir.

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
	1 Ramazan Bayramı	2 11.00 Atölye Senin/Atma, Dönüştür, İşle Atölyesi 14.00 İstanbul Bebek/Bebeklerde Uyku Rutini Oluşturma Eğitimi 14.30 İstanbul Bebek/24-36 Ay Bağ Kurma ve Keşif Atölyesi	3 11.30 Atölye Senin/Keçeden Tasarımlar Atölyesi 13.00 Spor Atölyesi 14.00 Spor Atölyesi	4 13.00 Kanser ve Erken Tanının Önemi Semineri 14.00 Yaratıcı Anlatıcılık Atölyesi:Tabu	5	6
7 12.00 Yaş Almış Bireyler İçin Yoga Atölyesi 13.00 Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları ve Beslenme İlişkisi Semineri 14.00 Atölye Senin/Kilden Tasarımlar Atölyesi	8 12.00 Fiziksel Aktivite ile Sağlıklı Yaşam Atölyesi 13.00 Otizm ve Beslenme İlişkisi Semineri 14.00 Atölye Senin/İz Bırakan Eller Atölyesi	9 11.00 Atölye Senin/Atma, Dönüştür, İşle Atölyesi 13.00 Kanser Sürecinde İyi Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Semineri 14.30 İstanbul Bebek/24-36 Ay Kumdan Düşler Atölyesi	10 12.00 Besinlerin Kalori Miktarları Semineri 13.00 Spor Atölyesi 14.00 Spor Atölyesi 14.00 Atölye Senin/Mum Tasarım Atölyesi	11 11.00 Hafızayı Güçlendirme Teknikleri Semineri 12.00 Atölye Senin/Anahtarlık Tasarım Atölyesi 13.00 Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Eğitimi 14.00 Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele ve Yasal Mekanizmalar Semineri	12	13
14 11.00 Atölye Senin/Kilden Tasarımlar Atölyesi 12.00 Kardiyovasküler Hastalıklarda Beslenme Semineri 13.00 Yaş Almış Bireyler İçin Yoga Atölyesi	15 12.00 Atölye Senin/Gelenekten İlahama Mendil Tasarım Atölyesi 13.00 Sağlıklı Menopoz Süreci Bilgilendirme Semineri 14.00 Menopoz Döneminde Sağlıklı Beslenme Semineri	16 11.00 Atölye Senin/Atma, Dönüştür, İşle Atölyesi 11.00 İstanbul Bebek/3-12 Ay Bağ Kurma ve Keşif Atölyesi 13.00 Atölye Senin/Keçeden Yaka İğnesi Tasarım Atölyesi 14.00 C Vitamini Zengini Besin Önerileri	17 11.30 Duyguların Beslenme ile İlişkisi Semineri 13.00 Spor Atölyesi 14.00 Spor Atölyesi 14.00 Atölye Senin/Makrome Atölyesi	18 12.00 Atölye Senin/Yaratıcı Drama Atölyesi 13.00 Kadın Sağlığı: Sorunlar ve Çözümler Semineri 13.00 Mutfak Senin/Erişte Salatası Yapım Atölyesi	19	20
21 12.00 Atölye Senin/Etamin İşleme Atölyesi 13.00 Neşeli Tabaklar Atölyesi 14.30 Atölye Senin/Taç Tasarım Atölyesi	22 12.00 Mutfak Senin/Kurabiye Yapım Atölyesi 13.00 Nefes ve Beden Farkındalığı Atölyesi	23 Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı	24 13.00 Atölye Senin/İçimizdeki Çocuk Atölyesi 13.00 Spor Atölyesi 14.00 Spor Atölyesi 14.00 Alışverişte Sağlıklı Besin Seçimi Semineri	25 11.00 İstanbul Bebek/24-36 Ay Kaslarını Güçlendiriyorum Atölyesi 13.00 Mutfak Senin/Tarhana Cipsi Yapım Atölyesi	26	27
28 13.00 Aşının Önemi Semineri 14.00 Çocuklarda Beslenme Bozukluğu Semineri	29 13.00 Dans Atölyesi 14.00 Atölye Senin/Zamansız Hayaller Atölyesi 15.00 Beslenmede Doğru Bilinen Yanlışlar Semineri	30 11.00 Atölye Senin/Atma, Dönüştür, İşle Atölyesi 11.00 İstanbul Bebek/24-36 Ay Bağ Kurma ve Keşif Atölyesi 12.00 Çocukluklarda Cinsel Gelişim Dönemleri Semineri 11.00 Nefes ve Beden Farkındalığı Atölyesi				