

Bülten Tarihi NİSAN 2017

SAYI 18



KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜ MERKEZİ BÜLTENİ



SAYGIYLA...



*DEĞERLİ KORO ŞEFİMİZ
SAYIN TAŞKIN DOĞANIŞIK
GENÇ YAŞTA BİZLERE VEDA ETTİ.*

*TAŞKIN DOĞANIŞIK İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
THM ANA SANAT DALI BAŞKANI OLARAK
GÖREYAPİYORDU. ZARA, İZEL, MAHSUN
KIRMIZIGÜL, ÇELİK GİBİ BİR ÇOK İSMİN KONSERVA-
TUAR ÖĞRETMENİYDİ.*

MEKANI CENNET OLSUN...

AYIN KONUĞU

MÜJDAT GEZEN



BİZİM TANIDIĞIMIZ MÜJDAT GEZEN ŞAİR, YAZAR, GAZETECİ, YAYIN YÖNETMENİ, OYUN YAZARI, TİYATRO , SİNEMA VE TV OYUNCUSU, ÖĞRETMEN, KONUŞMA USTASI... SİZ KENDİNİZİ NASIL ANLATIRSINIZ?

Dediğiniz gibi..

64 YILDIR SAHNEDESİNİZ. İK SAHNENİZİ BİZLERE ANLATIR MISINIZ?

1953 yılında bir okul piyesinde çıktım.

EBEVEYN DESTEKLİ BİR TİYATRO YOLCULUĞU MUYDU?

Öğretmenimin zorlamasıyla oldu.

25 YAŞINDA KENDİ ADINIZI TAŞIYAN TİYATRONUZU KURMA KARARINI NASIL ALDINIZ?

Tiyatroyu seviyordum – Açtık tiyatromuzu



AYIN KONUĞU

MÜJDAT GEZEN



KENDİ YAYINEVİNİZİ DE KURMUŞSUNUZ..

Kurdum, kapattım, elimde kalan kitapları Anadolu'ya dağıttım.

ÜCRETSİZ EĞİTİM VEREN TEK ÖZEL OKUL AÇMAYA NASIL CESARET ETTİNİZ?

Ettik işte..

ŞU AN ÖNEMLİ İŞLER YAPAN OYUNCULARIN BÜYÜK BİR KISMINDA EMEĞİNİZ OLDUĞUNUZU GÖRÜYORUZ. ÖĞRENCİLERİNİZİ, MGSM'NİN ÖĞRENCİLERİNİN BAŞARILARINI GÖZLEMLEMENİZDE NASIL DUYGULAR YARATIYOR?

Mutlu oluyorum. Ödüller alıyorlar okulları ile paylaşıyorlar.

HALİT KIVANÇ GİBİ BİR USTA "AĞLAMA PALYAÇO MAKYAJIN BOZULUR" KİTABINI SİZİ ANLATIYOR, KİTABIN ADINI DA AZİZ NESİN KOYUYOR. NELER HİSSETTİRDİ SİZE?

İyi bir çalışmaydı. Mutlu olmuşum.

UNICEF'İN "İYİ NİYET ELÇİSİ" ÜNVANININ NE ZAMAN ALDINIZ? BU GÖREVİNİZE HALEN DEVAM EDİYOR MUSUNUZ?

On yıl kadar oluyor. Devam ediyor.

AYIN KONUĞU

MÜJDAT GEZEN



ATATÜRKÇÜLÜĞÜ VE CUMHURİYETÇİLİĞİ İLE BİLİLEN MÜJDAT GEZEN'İN DOĞUMGÜNÜNÜN 29 EKİM OLMASI...DOĞUŞTAN SİZE VERİLMİŞ BİR GÖREV GİBİ...

Öyle olmasa bile ben Cumhuriyet için görevliyim.



NEDEN POLİTİK TİYATROYU TERCİH ETTİNİZ?

Topluma yararlı olmak için

ÇOK SAYIDA ESERİNİZ VAR. SAYILARINI BİLİYOR MUSUNUZ?

Tam bilmiyorum. Son kitabım 52. Olabilir.

KENDİNİZİ FARKLI HİSSEDİYOR MUSUNUZ?

Yoo...

AYIN KONUĞU

MÜJDAT GEZEN



BU KADAR YOĐUNLUKTA AİLENİZLE VAKİT GEÇİREBİLİYOR MUSUNUZ?

Elbette aile gibisi var mıdır?

BU KELİMELER SİZE NE HATIRLATIYOR? (TEK KELİME İLE CEVAP VERİNİZ)

ŞÜKÜR: NEFES ALINCA

HIRS: BENDE YOK

VEFA: VEFALİYİM

BAŞARI: GÜZELDİR

PARA: ARAÇ

UMUT: GÜZEL

ÇOCUK: VAR

DOST: ŞART

RİYA: BERBAT

İHANET: KÖTÜ



Bize vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz...



NİSAN

ULUSAL EGEMENLİK VE ÇOCUK BAYRAMIMIZ

KUTLU OLSUN

2017

SOKAK OYUNLARI ŞENLİĞİ

02-09-23 NİSAN / 13.00-16.00

ÖZGÜRLÜK PARKI ÇOCUK ŞENLİĞİ

22-23 NİSAN / 11.00-18.00

GEÇİCİ HAYVAN BAKIM EVİ

21 NİSAN / 12.00

KARİKATÜR EVİ ETKİNLİKLERİ

22-23 NİSAN / 12.00-16.00

DAVETLİSİNİZ

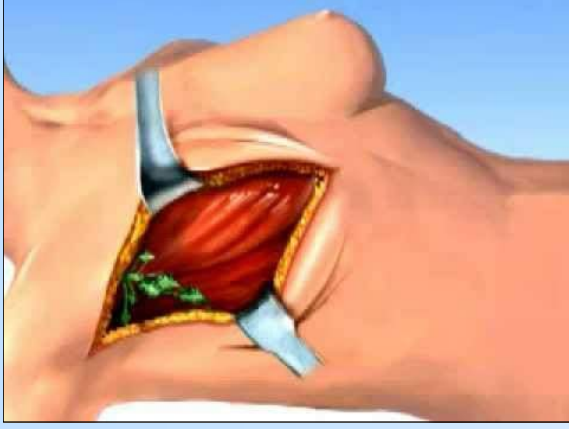


KADIKÖY

BELEDİYESİ

UZMANIMIZA SORALIM

MEME KANSERİ



Meme Kanserinin En Önemli Nedeni Genetik Faktörler

Genetik yapıda çeşitli faktörlerin ve normal yaşlanmanın etkisiyle ortaya çıkan bozukluklar kansere neden olur. Kanserin %7-9'luk kısmı ailesel geçişlidir. Memedeki süt bezleri ve kanallarını oluşturan hücrelerin kontrol dışı çoğalması ile meme kanseri ortaya çıkar.

Türkiye ve Dünyada meme kanseri ile ilgili istatistikler neler söylüyor?

Uluslararası Kanser Ajansı özellikle meme kanserindeki artışa dikkat çekmiştir. Kadınlarda meme kanser insidansının bir önceki tahminlere göre %20, meme kanserinden ölümlerin ise %14 arttığını belirtmiştir. Meme kanseri kadın kanserleri içinde en fazla görülen ve en fazla ölüme neden olan kanserdir. Dünyada kanser olan her 4 kadından biri meme kanseridir(%25).

Meme Kanseri toplumda bir kadın hastalığı olarak biliniyor. Bu kanser türü erkekleri de etkiler mi?

Meme kanseri Dünya'da kadınlarda en sık görülen kanserdir. Ancak elbette ki çok daha az olmakla birlikte erkeklerde de görülür. Bu oran 1/100 dür. Yüz kadın meme kanserine karşılık bir erkek meme kanseri mevcuttur, tedavisi ise aynıdır.

Meme kanserli hastaya yaklaşımda temel tedaviler nelerdir?

1. Cerrahi Tedavi
2. Radyoterapi
3. Sistemik tedaviler (Kemoterapi, Endokrin tedavi ve hedefe yönelik tedaviler)

Meme kanserinin erken evresinde en etkin tedavi cerrahidir. Meme kanserinde cerrahi tedavi önerilenler, hastalıkları erken evrelerde olan ve ameliyatla kanserli doku tam olarak çıkartılabildiğinde yaşam şansı en yüksek hasta grubunu oluşturmaktadır. Tanı konduğunda %75-80'i cerrahi tedavi evresindedir.

Her meme kanserli hastaya cerrahi uygulanır mı?

Lokal ileri evre ve uzak metastazlı hastalarda ve meme koruyucu tedavi adayı bazı hastalarda öncelik tedavi neo adjuvan (koruyucu) kemoterapidir. Meme kanserinde 1,2 ve 3. evredeki hastalar cerrahi tedavi yapılır. İleri evre meme (evre 4 ve inflamatuvar tip-te) kanserlerinde sistemik tedaviler yapılmaktadır.

UZMANIMIZA SORALIM

MEME KANSERİ



Cerrahi tedavide de seçenekler kendi içinde ayrılmaktadır.

Meme Kanserinde Cerrahi Tedavi

- Radikal mastektomi (Günümüzde tercih edilmemektedir).
- Modifiye radikal mastektomi. (Memenin alınması ile birlikte koltuk altı lenf bezlerinin alınması veya alınmadan)
- Meme koruyucu cerrahi (kadranektomi, lumpektomi, geniş lokal eksizyon).Evre1-2 hastalarda
- Onkoplastik meme cerrahisi.(Erken evre ve evre1-2 hastalarda)

Meme kanserli kadınlar hastalıkla mücadele kadar memelerinin alınmasından da psikolojik olarak olumsuz etkileniyorlar.



Teşhisi takiben uygulanacak olan ve meme kanserinin tedavisinde birincil öneme sahip olan cerrahi girişim ise hasta için bir stres kaynağıdır. Genellikle kayıp yaşantısı olarak algılanan ameliyat, hastanın beden imajını, öz güvenini,

psikolojik durumunu, cinsel yaşamını ve çevre ile ilişkilerini olumsuz etkiler.

Onkoplastik cerrahi bu noktada hastanın isteklerine onkolojik prensiplerde cevap vermede yardımcı olmaktadır. Aslında işin özü sağlıklı olmak. Bu da hem fiziksel, hem ruhsal, hem de sosyal olarak kendini iyi hissetme hali demektir.

Onkoplastik meme cerrahisi kadınların memelerini kaybetme korkularını gidermede ne kadar etkilidir?

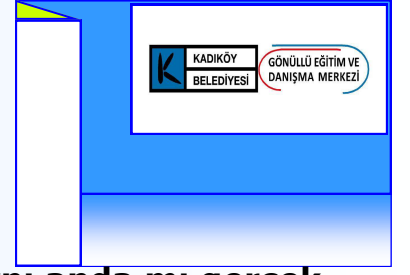
Meme kanseri tanısı sonrası hekimlerin ve hastaların odaklandığı üç temel konu sağ kalım,onkolojik yerel kontrol ve yaşam kalitesidir. Onkoplastik meme cerrahisi; meme koruyucu cerrahi yapılan hastalarda tümörün alınması esnasında rekonstrüktif tekniklerin eş zamanlı yapılmasıdır. Plastik teknikler ile memede oluşan defektin giderilmesi mümkündür. Memelerini kaybetme korkusu azalan hastaların yaşam kalitesi de artmaktadır.

Bu cerrahi kimlere uygulanır kimlere uygulanamaz?

Geniş (T4) tümörlerde, mastektomi gerektirecek yayılım olan hastalarda, çok merkezli (memenin birden fazla yerinde) tümör olan vakalarda, mamografide yaygın maling mikrokalsifikasyonu olanlarda, inflamatuvar meme kanseri olanlarda geçirilmiş radyoterapi öyküsü olanlara uygulanmaz . Diyabet ve sigara içimi de kısmen bu cerrahi yöntemden uzaklaşmamıza neden sebeptir.

UZMANIMIZA SORALIM

MEME KANSERİ



Onkoplastik meme cerrahisi meme kanseri ameliyatı ile aynı anda mı gerçekleştirilir yoksa ameliyatın üzerinden bir süre geçtikten sonra mı yapılır?

Onkoplastik meme cerrahisi aynı seansta meme kanseri ameliyatının plastik cerrahi yöntemlerle birlikte uygulanmasıdır.

Bu cerrahinin avantajları ve dezavantajları nelerdir?

Avantajları;

Daha geniş tümörlerin çıkarılabilmesi

Daha iyi estetik

Mastektomi (memenin tamamının alınması) oranını azaltması

Tek seansta uygulanması

Yüksek yaşam kalitesi sağlaması

Yüksek hasta memnuniyeti sağlanması.

Geç dönem rekonstruksiyonlardan daha ucuz olmasıdır.

Dezavantajları;

Ameliyatın zorluğu ve bunun cerrahın becerisi ve tecrübesine bağlı olması.

Yüksek komplikasyon oranı ve ilave düzeltmelere ihtiyaç duyulması.

Uzun operasyon süresi

Takiplerde ek görüntüleme yöntemlerine ihtiyaç duyulması

Kanseri olmayan ama riski yüksek olan hastalara da uygulanabilir mi?

Yüksek riskli hastalarda günümüzde profilaktik mastektomi uygulanmaktadır. Profilaktik mastektomi memenin içinin boşaltılması işlemidir. Profilaktik mastektomi isteyen yüksek riskli hastaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır (angelina jolie effect). Yaşça daha küçük olan hastalar ortada kanser yokken vücutlarında oluşacak ve onlarla yaşayacak ek bir skar düşüncesine hazır olmamakla beraber vücutlarından bir parçanın daha alınması fikrine sıcak bakmamakta ve uzun süren ameliyatları kabul etmemektedirler. Çoğunlukla bu hastalar vücutça daha zayıf kişilerdir ve otolog doku ile rekonstrüksiyon için yeterli donör sahaya da sahip değildirler. Otolog dokularla rekonstrüksiyon memesi büyük veya kilolu hastalarda tercih edilmeli, ileride bu dokuların başka amaçlarla rekonstrüksiyonda kullanılabileceği unutulmamalıdır.

Sonuçlar nasıldır ve hastalar hangi duygularla taburcu olur?

Dişilikte öne çıkan yada çıkarılan göğüs olduğunda memeyi kaybetmeye neden olacak hastalıklar çoğu kişi için büyük kabusa dönüşür. Memesini kaybetmeden hastalıktan kurtulmuş ve taburcu olmuş bir kadının mutluluğunu paylaşıyor olmak en büyük zenginliktir.

Op. Dr. Fikret Aksoy
NB Kadıköy Hastanesi
Genel Cerrahi Uzmanı



KARABUĞDAYIN FAYDALARI

Karabuğday, isminden dolayı tahıllarla birlikte ele alınıp sınıflandırılmasına rağmen buğdaygiller familyasına dahil değildir. Ülkemizde yeni tanınan karabuğday birçok ülkede popülerdir ve fazlaca tüketilmektedir.

Üçgen şeklindeki tohumları tüketilir. Hafif aromalı, pek baskın olmayan bulgura benzeyen bir tadı vardır. %11 protein ve %2 yağ içerir. Karabuğday gluten içermez, çölyak hastaları ve gluten alerjisi olanlar için uygundur.



Karabuğdayın faydalarını sıralayacak olursak:

- Düşük yağ oranı içerdiği için sağlıklı beslenme ve zayıflama diyetlerinde rahatlıkla kullanılabilir.
- Açlık duygusunu bastırır.
- Kilo kontrolü için ideal besindir.
- Lif bakımından oldukça zengin bir gıdadır ve bağırsak sisteminin rahat çalışmasını sağlar.

KARABUĞDAYIN FAYDALARI

- Karabuğday gluten içermez. Gluten alerjisi ve çölyak hastaları için ideal bir gıdadır.
- Karabuğday, kan şekerinin kontrolüne katkıda bulunur.
- İstenmeyen kolesterolün azaltılmasında etkilidir.
- Kalp hastalıklarına ve kansere karşı koruyucu bir bitkidir.
- Karaciğerin çalışmasını kolaylaştıran Choline içerir. Karaciğerin dostudur.
- Yüksek tansiyon ve kansızlığa karşı korur.
- Potasyum, magnezyum, fosfor ve demir kaynağıdır.
- Protein oranı yüksektir.
- Kuvvetli bir antioksidandır.



KENDİN YAP PROJELERİ

ESKİ T-SHIRTLERDEN ÖRGÜ SEPETİ NASIL YAPILIR?



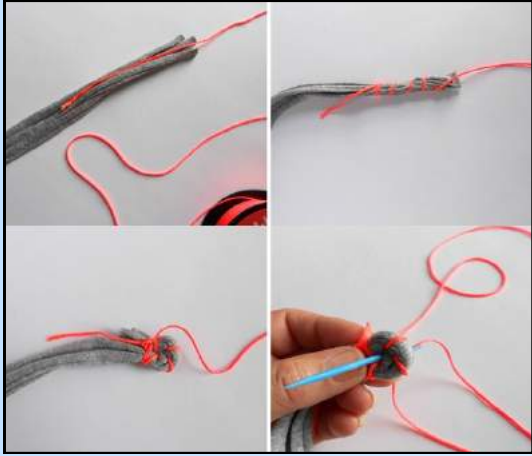
Eski t-shirtleri değerlendirmenin eğlenceli bir yolu daha. Özellikle el işi yapmayı seviyorsanız bu projeye bayılacağınızdan eminim. Sepetleri hem dekoratif amaçlı hem de makyaj malzemesi saklama, ıvır zıvırları toplama gibi işlevsel amaçlı olarak kullanabilirsiniz.

İhtiyacınız olan şey eski, lekeli, küçük gelen vs. t-shirtler, kalın bir ip ve büyük bir iğne.

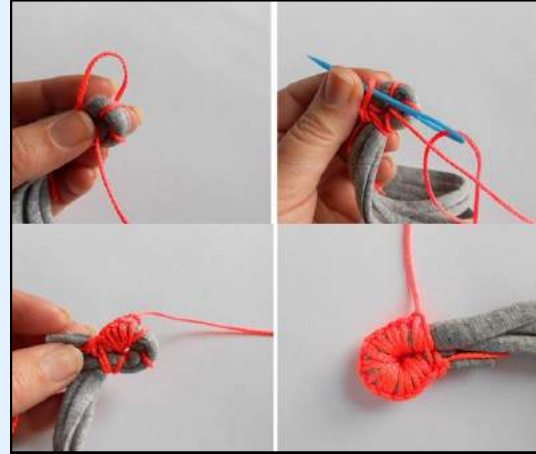
Sepeti yapmak için öncelikle eski t-shirtleri şeritler halinde kesin ve ardından yapım aşaması için fotoğraflardaki talimatları takip edin:)



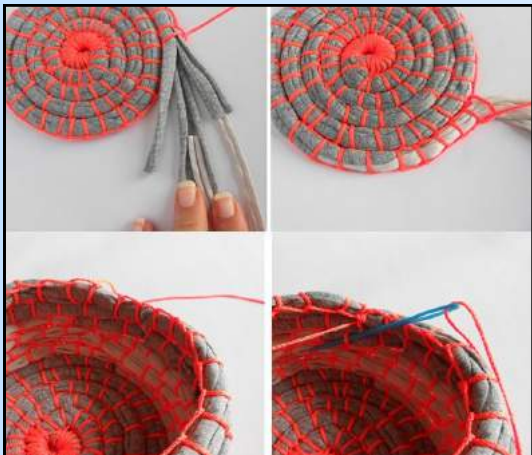
Sepetin yapımına alt kısmından başlıyoruz. Sepetin sağlam olması için özellikle bu başlangıç kısmını olabildiğince sıkı yapmalısınız.



İğneyi batırıp çıkarırken bir önceki ilmeğin altından geçirmeyi unutmayın.



Şeritleriniz bittiğinde bir öncekinin içine yeni şeridi koyarak dikmeye devam edebilirsiniz.



KADIKÖY'ÜN TİYATROLARI

KADIKÖY
BELEDİYESİ

GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ



KADIKÖY'ÜN TİYATROLARI

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE DANIŞMA MERKEZİ

MEKANI OLAN TİYATROLAR		MEKANI OLMAYAN TİYATROLAR	
<p>1 Küçük Salon www.kucuksalon.com Bahariye Caddesi Soner Sokak No: 15/B 0216 336 50 02 kucuksalonyunuslari@gmail.com</p>	<p>11 Living Room www.livingroom.com.tr Arayenbaşı Sokak No: 9 0216 405 24 04 info@livingroom.com.tr</p>	<p>21 Tiyatro Kılçık www.tiyatrokilkic.com Kereket Sokak No: 14/1 0538 964 73 73 0538 313 72 83</p>	<p>Çatkaplı Oyuncuları www.facebook.com/CatkapliOyunculari Abille Ertekin: 0535 362 52 12 aliertekin@gmail.com</p>
<p>2 Akla Kara www.tiyatroaklakara.com Bahariye Caddesi No: 92 Aylıkla Pasajı 0216 541 43 59</p>	<p>12 Moda Sanat Tiyatrosu www.modasanattiyatrosu.org Leylak Sokak EHF İş Hanı Giriş Kat No: 14/A 0216 338 07 19 0507 690 10 11 modasanattiyatrosu@gmail.com</p>	<p>22 Tiyatro Kronik www.tiyatrokronik.com Recep Peker Caddesi No: 5/3 Bakir Tosun: 0533 212 49 49 bakirtosun@gmail.com</p>	<p>KATOT www.katot.biz facebook.com/Katot.Kadikoy TiyatroOyunculariToplulugu 0216 474 73 76 Oya Yılmaz: 0535 293 22 62 Başak Sönmöz: 0546 651 58 48 info@katot.biz</p>
<p>3 Moda Sahnesi www.modasahnesi.com Bahariye Caddesi Hali Ethem Sokak No: 34/27 0216 338 58 00 0216 338 58 01 bilgi@modasahnesi.com</p>	<p>13 Altkat Sanat www.altkatsanat.com Mozak Caddesi Huzur Paşası Pasajı No: 35/5 0536 214 27 33 bilgi@altkatsanat.com</p>	<p>KaST www.tiyatrokast.com 0505 722 76 73 tiyatrokast@gmail.com</p>	<p>İstanbul Kumpanyası www.istanbulkumpanyasi.com 0216 418 16 46 info@istanbulkumpanyasi.com</p>
<p>4 Baba Sahne www.babasahne.com Bahariye Caddesi Sakızgülli Sokak No: 27 info@babasahne.com</p>	<p>14 Emek Sahnesi www.emeksahnesi.com Uzunşayr Caddesi Doğançay İş Hanı No: 29/1 0216 545 73 76 emeksahnesi@gmail.com</p>	<p>Tiyatro Merdiven www.tiyatromerdiven.com selcukdelipinar@yahoo.com delipinarhandan@gmail.com Selçuk Delipinar: 0533 926 66 16 Handan Delipinar: 0532 577 19 51</p>	<p>Kabare Dev Aynası www.kabaredevaynesi.com 0216 418 16 46 kabaredevaynesi@gmail.com</p>
<p>5 Levent Kurca Kültür ve Sanat Merkezi www.lesmonline.com Bahariye Caddesi Ömerhan Pasajı No: 25 0534 824 34 34 info@lesmonline.com</p>	<p>15 Karma Drama www.karmadrama.com Dürcü Zeynel Sokak No: 8/A 0532 448 30 72 0532 285 66 66 karmadrama@karmadrama.com</p>	<p>Defne Tiyatro facebook.com/DefneTiyatro Cemil Uludağ: 0551 710 89 85 defne@haytdergi.com</p>	<p>Bizim Tiyatro www.bizimtiyatro.net 0538 313 76 77 bizimtiyatro@gmail.com</p>
<p>6 Duvru Tiyatro www.duvrutiyatro.com Dr. Esat Işık Caddesi No: 68 0216 338 56 86 info@duvrukiyatro.com</p>	<p>16 İstanbulimpro Sahne www.istanbulimpro.com Halitaga Caddesi Şişircivan Pasajı No: 28 0544 580 14 00 istanbulimpro@gmail.com</p>	<p>Hayalbaz Tiyatro hayalbazoyunatoyesi.com facebook.com/hayalbaztiyatro instagram.com/hayalbaztiyatro Mehmet Erbil: 0943 673 24 08 melmetarbilin@gmail.com fetsam@hayalbazoyunatoyesi.com</p>	<p>Enis Fosforoğlu Tiyatrosu www.enisfosforoglutiyatrosu.com enisfosforoglu@hotmail.com</p>
<p>7 Oyun Atölyesi www.oyunatoyesi.com Dr. Esat Işık Caddesi No: 3 0216 345 39 39 bilgi@oyunatoyesi.com</p>	<p>17 Çadır www.cadirtiyatro.com Abdülbâlî Merduh Sokak No: 16 0216 337 06 23 0536 701 44 21 cadirtiyatro@gmail.com</p>	<p>Onuncu Köy Tiyatrosu www.onuncukoytiyatrosu.com Burak Timerci: 0532 273 51 00 btimerci@gmail.com</p>	<p>Kandemir Konduk Tiyatrosu www.facebook.com/KandemirKonduk 1179119268778974 Gizem Yılmaz: 0532 503 39 47 yazi@ipin@hotmail.com</p>
<p>8 Müjdat Geçer Tiyatrosu mujdatgecertiyatrosu.com.tr Bahariye Caddesi Kurtayısı Sokak No: 46 0216 449 59 52 - 53 mujdatgecer@gmail.com</p>	<p>18 Craft facebook.com/atolyeCRAFT Saffik Bey Sokak No: 17 0216 345 65 18 - 19 info@atolyecraft.com</p>	<p>Tiyatro 34 www.tiyatro34.com Altan Tezel: 0532 337 10 71 tiyatro@tiyatro34.com</p>	<p>Altınok Çocuk Tiyatrosu www.altinokcocuktiyatrosu.com Murat Altınok: 0530 220 48 55 altinoktiyatrosu@gmail.com info@altinokcocuktiyatrosu.com</p>
<p>9 Kadıköy Theatreon www.kadikoytheatron.org Süğüllüçeme Caddesi No: 64 Bulvar Çarşısı, Zaman Kat 0216 345 18 28 0541 739 47 24 kadikoytheatron@gmail.com</p>	<p>19 Piyatro facebook.com/PiyatroKadikoy İbrahimaga Zaviyesi Sokak No: 11/A Keçiyolu 0216 339 83 59 0535 308 4493 info@piyatropi.com</p>	<p>Tiyatro Fora www.tiyatrofora.com 0216 380 32 02 bilgi@tiyatrorora.com</p>	<p>Tiyatroadam www.tiyatroadam.com 0507 116 18 18 info@tiyatroadam.com</p>
<p>10 Öykü Sahne www.tiyatrooekca.com Bahariye Caddesi Sakızgülli Sokak No: 29 0216 336 76 55 0532 498 83 97 bilgi@tiyatrooekca.com</p>	<p>20 Entropi Sahne www.entropisahne.com Piri Çavuş Sokak No: 6/1 0216 337 17 14 0532 158 52 42 bilgi@entropisahne.com</p>	<p>Tiyatro Alkis www.tiyatroalkis.com 0216 347 14 70 info@tiyatroatkis.com</p>	<p>Mimbaz Tiyatro www.mimbaz.com 0539 945 95 00 info@mimbaz.com</p>
	<p>21 Nâzım Hikmet Kültür Merkezi www.istanbul.nhkem.org.tr Bahariye Caddesi Ab. Suci Sokak No: 7 0216 414 22 39 info@nazimhikmetkulturmerkezi.org</p>	<p>Kuzguncuk Sanat www.kuzguncuksanat.com 0553 187 67 98 - 0553 228 44 63 kuzguncuksanat@gmail.com</p>	<p>Tiyatro Bahane www.facebook.com/TiyatroBahane 1404981429814616/ 0216 345 54 49 sahnebahane@gmail.com</p>

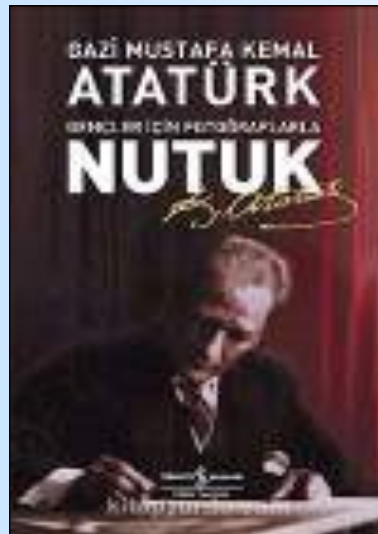
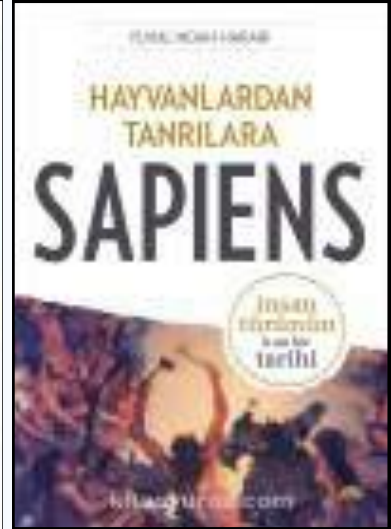
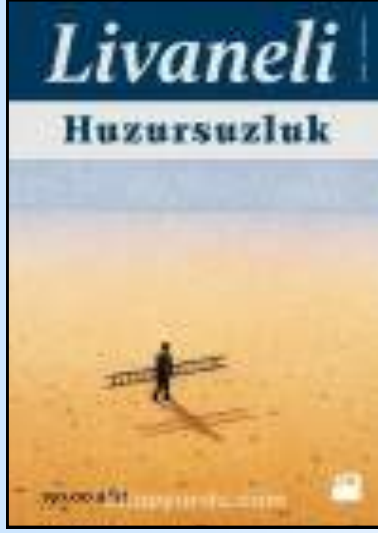
NİSAN AYINDA HANGİ BALIK YENİR?

Balık türlerinin bol olduğu bir dönemdir. **Kalkanın en lezzetli ve en bol olduğu zamandır. Eşkinanın** sezonu başlar çok lezzetlidir. **Mercan, levrek, kılıç ve kırlangıç** bollaşır. Dolayısıyla diğer aylara oranla daha ucuzdur. **Gümüş, kefal, mezgıt, teker** ve **barbunya** lezzetlidir ve çok tutulur. Zargana bu ayda da devam eder.





AYIN EN ÇOK SATAN İLK ON KİTABI



LEZZET KÖŞESİ

ASMA YAPRAĞINDA ENGİNAR DOLMASI

MALZEMELER

- 4 adet enginar çanağı
- Yarım limon (enginar için)
- 15-16 adet asma yaprağı
- Yarım su bardağı pirinç
- Yarım çay bardağı zeytinyağ
- 2 adet soğan (2'si tencerenin tabanına, 2'si dolma harcına)
- 1 yemek kaşığı dolmalık fıstık
- 1 yemek kaşığı kuş üzümü
- 1 adet kesme şeker
- Yarım çay bardağı sıcak su
- Tuz
- Yarımşar demet dereotu, maydanoz ve taze nane
- Karabiber, yenibahar



ÜZERİNE

- Yarım limon
- Yarım çay bardağı zeytinyağ
- 1,5 su bardağı su

YAPILIŞI

- Enginarları limonla ovun ve yine limonlu suda bekletin.
- 2 adet ince kıyılmış soğanı zeytinyağında kavurun. Dolmalık fıstığı ekleyip kavurmayaya devam edin.
- Pirinci de ekleyip 1-2 dakika daha kavurduktan sonra kuş üzümü, kesme şeker, tuz ve sıcak suyu ekleyip suyunu çekene kadar pişirin.
- Ardından baharat ve yeşillikleri ekleyin. Karıştırıp tencereyi ocağın altına alarak soğumaya bırakın.
- Geniş bir tabağın üzerine sıcak suda haşlanmış iki tane asma yaprağını üst üste koyun, üzerine enginarı oturtun. Enginarın üzerine hazırladığınız harçtan 2 yemek kaşığı koyun. Üzerine de 2 adet asma yaprağı koyup her tarafını örtecek şekilde sarın.
- Diğer enginarları da aynı şekilde hazırlayın.
- Pişireceğiniz tencerenin dibine iki adet piyazlık doğranmış (ben halka doğradım) soğanı serin.
- Enginarları da yerleştirdikten sonra zeytinyağ, limon suyu ve suyu ekleyip kısık ateşte 40-45 dakika kadar pişirin. Ilık ya da soğuk olarak servis yapın.

NİSAN AYI MEYVE VE SEBZELERİ



Sağlıklı beslenmek için meyveleri ve sebzeleri mevsiminde tüketmek gerekir. Hangi ayda hangi meyve sebzenin yetiştiğini bilip bilinçli tüketmek sağlık açısından önemlidir. Nisan ayında kış sebzelerinin bir kısmı devam ederken baharın gelmesiyle birlikte en sağlıklı otlar da çıkmaya başlar. Nisan ayında en bol ve en lezzetli olan meyveler ve sebzeler aşağıda listelenmektedir.

Meyveler:

Çilek, çağla, can eriği, limon

Sebzeler:

Enginar, sultani bezelye, sakız bakla, taze soğan, taze sarımsak, madımak otu, semizotu, kuşkonmaz, havuç, şalgam, pancar

Yeşillikler:

Marul, dereotu, roka, biberiye, nane, maydanoz, tere



PÜF NOKTASI

BAHAR TEMİZLİĞİ İÇİN 10 PÜF NOKTASI



Bahar temizliğini gözünüzde büyütmemek için öncesinde bu püf noktalarına göz gezdirmek isteyebilirsiniz.

Temizlediğiniz yerin tekrar kirlenmesini önlemek için, üstten aşağı, içeriden dışarıya doğru çalışın.

Tamamlanmamış işlerden kaçınmak için tek bir odayı, bir odadaki tek bir alanı tek tek yapın. Bir odanın bütünüyle temizlendiğini görmenin memnuniyeti, kalan işleri yapmak için güç verir.

rir.

Düzenleme yaparken, evin içinde oradan oraya koşturmamak için eşyaların yerini geçici olarak değiştirin, her seferinde son koyacağınız yere yerleştirmeye çalışmayın.

Bir seferde iki şey yapın. Makineye çamaşır atmaya gitmişken kalan çamaşırları gruplandırın.

Bozuk şeylerin üzerini örtmek yerine tamir edin. Eliniz yatkın değilse yapabilecek birinden yardım isteyin.

Cildinizi ve tırnaklarınızı korumak için iyi sağlam eldivenlere yatırım yapın.

Zemini süpürüp silmeden önce toz alma işini bitirin. Böylece toz alırken yere düşen tozları da sonrasında süpürmüş ve silmiş olursunuz.

Sıkma mekanizması olan temizleme kovalarını tercih edin, bu şekilde el ve bilekleriniz daha az yorulacaktır.

Fırçaları kullandıktan sonra fırçalı kısmın üzerine duracak şekilde bırakmayın, asın. Bu şekilde fırçaları zarar görmeyecek ve yamulmayacaktır.

Pencere pervazları, dolap üstleri gibi yerlerdeki tozları elle almak yerine süpürgezinin küçük fırçalı uçlarını kullanın.

DOĞA TAKVİMİ



2 Nisan: Çiçeklenme döneminin başlaması

3 Nisan: Bülbüllerin ötmesi

4 Nisan: Dolunay

8 Nisan: Kırlangıç fırtınası



11 Nisan: Leylek fırtınası

16 Nisan: Lale mevsiminin başlangıcı,
Camuskıran fırtınası

17-19 Nisan: Kuğu fırtınası

21 Nisan: 6 gün boyunca süren soğuk ve
fırtına, Boğa fırtınası

24 Nisan: İpek böceklerinin yumurtadan çıkışı

26 Nisan: Arıların yumurtadan çıkışı, güllerin budanma zamanı

27 Nisan: Kalem aşısı zamanı

29 Nisan: Serçelerin yavrulama dönemi

EKİM DİKİM TAKVİMİ

- Domates, salatalık, patlıcan için uygun ekim günleri: 1-2-11-12 Nisan
- Tohum alınacak bitkiler için uygun ekim günleri: 1-2 Nisan
- Havuç, patates, pancar gibi sebzeler için uygun ekim günleri: 3-4-5-6-13-14 Nisan
- Çiçek ve şifalı otların bakımı ve ekimi için uygun günler: 7 Nisan
- Lahana, ıspanak gibi sebzelerin ekimi ve sulaması için uygun günler: 8-9-10 Nisan





KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ NİSAN AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



"RASİMPAŞA GÖNÜLLÜLERİ TSM KOROSU" Şef Şule MANTIK

03 Nisan 2017 / 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"SEVGİNİN SESİ TSM KOROSU " Şef Sadun AKSÜT

04 Nisan 2017/ 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"ALTIYOL TSM KOROSU " Şef Taner TAMER

05 Nisan 2017/ 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"KIZKULESİ TSM 50.YIL ÖZEL KONSER" Şef Mustafa SAĞYAŞAR

06 Nisan 2017 / 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"ONURLU NAĞMELER KOROSU" Şef Faruk Onur KORZAY

06 Nisan 2017 / 20.00
Yer: Barış Manço Kültür Merkezi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"KUŞDİLİ TSM KOROSU" Şef Binnur ŞERBETÇİOĞLU

10 Nisan 2017 / 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"TEMA , DOĞAYI NE KADAR KATKIDA BULUNU- YOR"

Tema Sorumlusu Sevim SATILMIŞ
11 Nisan 2017 / 13:00
Yer: Fikirtepe Gönüllü Evi
Düzenleyen: Fikirtepe Gönüllüleri

"ASUDE TSM KOROSU" Şef Ayşe SAĞYAŞAR

11 Nisan 2017 / 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"FASLI BAHAR TSM KOROSU" Şef Taylan AYTÖRE

12 Nisan 2017/ 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"ENGELLİ HAKLARIMIZ " Av.Nur Evrim EROL

13 Nisan 2017/ 14:00
Yer: CKM B Salon
Düzenleyen: Bostancı Gönüllüleri – Kadıköy Be-
lediyesi Engelli Merkezi



KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ NİSAN AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



“SAĞLIĞIMI ÖNEMSIYORUM ”

Sağlıklı Beslenme ve Diyet Uzm.Taylan KÜMELİ

14 Nisan 2017 / 14:00

Yer: Caddebostan Kültür Merkezi B Salon

Düzenleyen: Erenköy Gönüllüleri

“HEDEF BELİRLEME”

Rehber Öğretmen Ayça ERDOL

15 Nisan 2017/10:00

Yer: Fikirtepe Gönüllü Evi

Düzenleyen: Göztepe Gönüllüleri

“DÜNYA SES GÜNÜ”

Şef Efsun ÖZTOPRAK

17 Nisan 2017 / 20.00

Yer: Caddebostan Kültür Merkezi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"AKILCI ANTİBİYOTİK KULLANIMI "

Toplum Sağlığı Eğitim Koor. Birgül DURMUŞ

17 Nisan 2017/ 13:00

Yer:Merdivenköy Gönüllü Evi

Düzenleyen: Merdivenköy Gönüllüleri

“EBRULİ ESİNTİLER KARMA KORO”

Şef Ebru PAÇAMAN

18 Nisan 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

“NOSTALJİ POP KOROSU”

Şef Atilla YELKEN

18 Nisan 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Halk Eğitim Merkezi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

“ DİZ AĞRILARI”

Op.Dr.Adnan KONAR

20 Nisan 2017/ 14:00

Yer: Fenerbahçe Gönüllü Evi

Düzenleyen: Fenerbahçe Gönüllüleri

"MÜZİKLİ SÖYLEŞİ "

TRT ve Devlet Sanatçısı Mustafa SAĞYAŞAR

20 Nisan 2017/ 14:00

Yer:Kriton Curi Parkı Gönüllü Evi

Düzenleyen: Kriton Curi Parkı Gönüllüleri

“23 NİSAN KUTLAMASI”

22 Nisan 2017 / 12:00

Yer: Feneryolu Gönüllü Evi

Düzenleyen: Feneryolu Gönüllüleri

“BOĞAZIÇI TÜRK MÜZİĞİ TOPLULUĞU”

Şef Hilda LOSTAR

24 Nisan 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri



KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ NİSAN AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



“FENERYOLU GÖNÜLLÜLERİ TSM KOROSU” Şef Osman AKSU

25 Nisan 2017 / 14.00

Yer: Caddebostan Kültür Merkezi A Salonu

Düzenleyen: Feneryolu Gönüllüleri

“HÜSNÜ ÜSTÜN MUSİKİ TOPLULUĞU” Şef Hüsnü ÜSTÜN

25 Nisan 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

“UNESCO DÜNYA MİRASI KİTAPLARI DİZİSİ” Yazar –Çevirmen Havva MUTLU

26 Nisan 2017 / 16.00

Yer: Rasimpaşa Gönüllü Evi

Düzenleyen: Rasimpaşa Gönüllüleri

“KALP YOGASI” Dr. Ruşen BORA

26 Nisan 2017 / 13:30

Yer: Zühtüpaşa Gönüllü Evi

Düzenleyen: Zühtüpaşa Gönüllüleri

ACIL NUMARALAR			
Polis İmdat	155	Sıhhi İmdat	112
Jandarma İmdat	156	Gaz Arıza	187
Yangın İhbar	110	Alo Zabıta	153
Alo Trafik	154	Posta Kodu	119
Alo Emniyet Danışma	174	Telefon Arıza	121
Bilinmeyen Numaralar	118	Uyandırma	135
Orman Yangını İhbar	177	Cenaze Hizmetleri	188
Alo Doktorum Yanımda	113	Vergi Danışma	189
Sağlık Danışma	184		

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI KURUMLAR LİSTESİ



FİRMA ADI	HİZMET ALANI	İNDİRİM ORANI	ADRES
ACIBADEM SAĞLIK GRUBU	SAĞLIK	15% - 25%	ACIBADEM TEKİN SOK. NO: 8 KADIKÖY 544 44 44
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK - TETKİK	15%	BAĞDAT CD NO:150 FENERYOLU 444 44 69
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK - MUAYENE	15%	BAĞDAT CD NO:150 FENERYOLU 444 44 69
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK - GENEL AMELİYAT	10%	BAĞDAT CD NO:150 FENERYOLU 444 44 69
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK- LAZER AMELİYAT	10%	BAĞDAT CD NO:150 FENERYOLU 444 44 69
MEDİPOL MEGA HASTANELER KOMPLEKSİ	SGK' lı Hastalar için; Hasta farkı üzerinden: Muayene: %10, Teşhis: %15, Müdahalelerde: %15, Operasyonlarda: %10 Cari fiyatlar üzerinden: Dış: %10, Ambulans : %20 indirim uygulanacaktır. Ücretli Hastalar için; Cari fiyatlar üzerinden: Muayene: %10, Teşhis : %20, Müdahalelerde:%15, Operasyonlarda:%15 Dış:%10, Ambulans:%20 indirim uygulanacaktır.		TEM AVRUPA OTOYOLU GÖZTEPE ÇIKIŞI NO:1 BAĞCILAR 0212 460 77 77
KADIKÖY MEDİPOL HASTANESİ			E-5 HAREM YOLU ÜZERİ, KOŞUYOLU 544 66 66
NİSA HASTANESİ			FATİH CAD. YENİBOSNA 0212 454 44 00
ÖZEL MEDİPOINT TIP MERKEZİ (SGK'LI HASTALAR İÇİN)	MUAYENE	10% (Hasta farkı üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY 444 0 664
	TEŞHİS	30% (Hasta farkı üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY 444 0 664
	DİŞ	10% (Cari fiyatlar üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY 444 0 664
ÖZEL MEDİPOINT TIP MERKEZİ (ÜCRETLİ HASTALAR İÇİN)	MUAYENE	25% (Cari fiyatlar üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY 444 0 664
	TEŞHİS	35% (Cari fiyatlar üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY 444 0 664
	DİŞ	10% (Cari fiyatlar üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY 444 0 664

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI KURUMLAR LİSTESİ



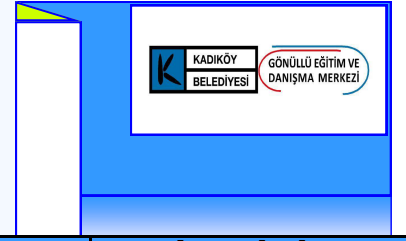
FİRMA ADI	HİZMET ALANI	İNDİRİM ORANI	ADRES
YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ DIŞ HASTANESİ	SAĞLIK DIŞ	%15 (Hastane cari fiyatları üzerinden, Teknisyen ve malzeme ücreti hariç)	BAĞDAT CAD. NO: 238 GÖZTEPE 363 60 44
NB KADIKÖY HASTANESİ	SAĞLIK	%20 (İlaç, malzeme ve özel kampanyalar hariç)	SOKULLU SK. NO1 ACIBADEM 339 57 57
	CHECK-UP PAKETİ	30%	SOKULLU SK. NO1 ACIBADEM 339 57 57
ÖZEL MEDİCANA ÇAMLICA HASTANESİ VE TIP MERKEZİ	MUAYENE-TEŞHİS-TEDAVİ	20% (Cari fiyatlar üzerinden)	ALEMDAĞ CD. NO:113 ÜSKÜDAR 0850 460 63 34
BAŞKENT ÜNV. İSTANBUL UYGULAMA VE ARAŞ. MER.	<p>SGK' lı Hastalar için; Sağlık Uygulama Tebliği'ne (SUT) göre ; Ayakta ve Yatarak Tedavide: %10 indirim uygulanacaktır.</p> <p>Hastalar için; Cari fiyatlar üzerinden; Ayakta ve Yatarak Tedavilerde %30 indirim uygulanacaktır.</p>	<p>Ücretli</p>	OYMACI SK. NO.7 ALTUNİZEDE 554 15 00
BAŞKENT ÜNV. İSTANBUL DİYALİZ MERKEZİ			OYMACI SK. NO.7 ALTUNİZEDE 554 15 00
BAŞKENT ÜNV. YALOVA DİYALİZ MERKEZİ			ADNAN MENDERES MH. NEHİR SK NO:16 YALOVA 0226 810 00 10
ANTHEMİS GÜZELLİK MERKEZİ	GÜZELLİK- KİŞİSEL BAKIM		PAZARBAŞI MAH. KARAMANOĞLU SK. NO: 86/A ÜSKÜDAR 553 92 03
ERA OPTİK		%30 (Tüm optik camlar, optik çerçeve, güneş gözlüğü)	BAĞDAT CAD. NO:260/1A 14-15 CADDEBOSTAN 467 63 71-72
PAPA CAFE	KAFE (YİYECEK-İÇECEK)	15%	CAFERAĞA MAH. RUŞENAĞA SOK. NO:18/A MODA 450 00 37

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI KURUMLAR LİSTESİ



FİRMA ADI	HİZMET ALANI	İNDİRİM ORANI	ADRES
LİVİNG ROOM SANAT KULÜBÜ	KLÜP- RESTORAN (ETKİNLİK BİLETLERİ HARİÇ TÜM TÜKETİMLER)	20%	CAFERAĞA MAH. ARAYICIBAŞI SOK. NO: 9 KADIKÖY 405 24 04
ÖRGE SİGORTA	SAĞLIK, KASKO, TRAFİK, KONUT VE İŞYERİ SİGORTA POLİÇELERİ	5% (NET PRİM ÜZERİNDEN)	İRFAN BEY SOK. NO: 10/16 KADIKÖY 346 30 16
ACIBADEM PET SHOP	KEDİ -KÖPEK MAMALARINDA (KAPALI PAKET)	10%	HASAN AMİR SOKAK, VEDAT HAN NO: 41/1-3 KIZILTOPRAK 418 10 36
GENÇPET	PETSHOP	10%	OSMANAĞA MAH. KUŞDİLİ CAD. UĞUR İŞHANI NO: 4 414 68 26
PET'S MAMA.COM	PETSHOP (NAKİT ÖDEMELİ TÜM ÜRÜNLERDE)	15%	KÖRDERE SOK. NO: 15 338 86 25
ÇİĞKÖFTECİ DR.ERDAL USTA	ÇİĞKÖFTE	20%	RECEP PEKER CAD. NO: 34/1 KIZILTOPRAK 336 25 08
ERAR KURUTEMİZLEME	KURUTEMİZLEME	15%	BAĞDAT CAD. ÇETİN SOKAK NO: 5 352 33 26
PLATİN ÇİÇEK VE DEKORASYON	ÇİÇEK - DEKORASYON	10%	BAĞDAT CAD. NO: 68/11 336 44 99
ERDOĞAN ÇİÇEK EVİ	ÇİÇEKÇİ	15%	RECEP PEKER CAD. NO: 38/1 KIZILTOPRAK 348 82 25
MARON KUYUMCULUK	KUYUMCU	25%	BAĞDAT CAD. NO:260 CADDEBOSTAN 359 30 69

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ BİRİMLER LİSTESİ



GÖNÜLLÜ EVİ	ADRES	İLETİŞİM
Gönüllü Eğitim ve Danışma Merkezi	Osmanağa Mahallesi, Hasırcıbaşı Caddesi, No: 2, Kadıköy	(0216) 346 57 57 Fax: (0216) 346 71 71
Acıbadem Gönüllüleri	Acıbadem Mahallesi, Ata Sokak, No: 14/1	(0216) 325 78 38
Bostancı Gönüllüleri	Bostancı Mahallesi, Sabit Pazar arkası, Zabita Karakolu Yanı, No: 4	(0216) 361 30 88
Caddebostan Gönüllüleri	Caddebostan Mahallesi, Plaj Yolu, Yaşar Bey Apartmanı, No: 1/8	(0216) 357 58 69 (0216) 411 58 00
Erenköy Gönüllüleri	Ethemefendi Caddesi, Eralp Sokak, No: 14/1	(0216) 302 71 83
Fenerbahçe Gönüllüleri	Fenerbahçe Mahallesi, Fenerbahçe Parkı Girişi, Amiral Fahri Korutürk Yat Limanı, No: 1	(0216) 414 12 11
Feneryolu Gönüllüleri	Feneryolu Mahallesi, Mustafa Mazhar Bey Caddesi, Selamiçeşme Özgürlük İçi, 14/1/A	(0216) 567 45 32
Fikirtepe Gönüllüleri	Fikirtepe Mahallesi, Mandıra Caddesi, Turgut Apartman, No: 156/1	(0216) 551 04 70 - 71
Göztepe Gönüllüleri	Fahrettin Kerim Gokay cd.İhsan apt.226/5 Göztepe	(0216) 346 87 87 (0216) 541 95 73
Hasanpaşa Gönüllüleri	Hasanpaşa Mahallesi, Sarayardı Caddesi, No: 41/1-2	(0216) 326 12 80
Koşuyolu Gönüllüleri	Koşuyolu Mahallesi, Mehmet Afkan Sokak, Koşuyolu Spor Tesisleri Yanı	(0216) 340 70 33
Koşuyolu Mahalle Evi	Koşuyolu Mahallesi, Koşuyolu Caddesi, Süleyman Nazif Bey Sokak, No: 130	(0216) 326 43 61
Kriton Curi Parkı Gönüllüleri	Kozyatağı Mahallesi, Bayar Caddesi, Okur Sokak, No: 5	(0216) 416 41 34
Merdivenköy Gönüllüleri	Dr. Erkin cd. Zaman sk. Sevim apt.No:29/A	(0216) 478 37 12
Moda Gönüllüleri	Moda Caddesi, No: 190/A	(0216) 346 85 18
Osmanağa Gönüllüleri	Fahrettin Kerim Gökay cd. 13/2 Kadıköy	(0216) 450 69 90
Rasimpaşa Gönüllüleri	Rasimpaşa Mahallesi, Karakolhane Caddesi, No: 39	(0216) 414 67 15-16
Sahrayıcedit Gönüllüleri (23 Nisan Parkı)	Sahrayıcedit Mahallesi, Cebesoy Sokak, 23 Nisan Parkı	(0216) 368 79 57
Sahrayıcedit Gönüllüleri (Defne Parkı)	Sahrayıcedit Mahallesi, Bahçeli Sokak, Defne Parkı	(0216) 411 85 42
Suadiye Gönüllüleri	Küçükağa sk. Ülkü apt. No:5 D:9	(0216) 445 60 59
Zühtüpaşa Gönüllüleri	Tuna Çiçeği sk. Kantarcı oğlu işhanı No.1 Kat 2 Kızıltoprak	(0216) 347 40 27
Tiyatro Gönüllüleri	Osmanağa Mahallesi, Hasırcıbaşı Caddesi, No: 2, Kadıköy	(0216) 346 57 57
Müzik Gönüllüleri	Osmanağa Mahallesi, Hasırcıbaşı Caddesi, No: 2, Kadıköy	(0216) 550 79 46



Osmanağa Mahallesi, Hasırcıbaşı Caddesi, No: 2, Kadıköy

0216) 346 57 57 Fax: (0216) 346 71 71

www.kadikoybelediyesigonulluleri.com

gonullumerkezi@kadikoy.bel.tr