

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜ MERKEZİ BÜLTENİ

kardır yağan üstümüze geceden,
yağmurlu, karanlık bir düşünceden,
ormanın uğultusuyla birlikte
ve dörtnala dümdüz bir mavilikte
kar yağıyor üstümüze, inceden.

sesin nerede kaldı, her günkü sesin,
unutulmuş güzel şarkılar için
bu kar gecesinde uzaktan, yoldan,
rüzgâr gibi tâ eski anadolu'dan
sesin nerede kaldı? kar içindesin

ne sabahtır bu mavilik, ne akşam!
uyandırmayın beni, uyanamam.
kaybolmuş sevdiklerimiz aşkına,
allah aşkına, gök, deniz aşkına
yağsın kar üstümüze buram buram.
buğulandıkça yüzü her aynanın
beyaz dokusunda bu saf rüyanın
göğe uzanır - tek, تنها - bir kamış
sırf unutmak için, unutmak ey kış!
büyük yalnızlığını dünyanın.

Ahmet Muhip DRANAS

Önerileriniz için;
gonullumerkezi@kadikoy.bel.tr

AYIN KONUĞU

ENVER AYSEVER



NASIL BİR ADAMDIR ENVER AYSEVER?

Herkes gibiyim. Günlük yaşantımı abartıdan uzak, sevdiklerimle geçirmeyi severim. Tutkulu biriyim. Ne yaparsam yapayım bu tutkuyla olsun isterim. Müzik sevdalısıyım. Klasik müzik düşkünüyüm ve elbet edebiyat. Hayatımın her yanı kitaplarla çevrilidir. Meyhaneleri severim. İstanbul tutkunuyum. Denize bakmak ve rakı içmek güzeldir.

ÇOCUKLUĞUNUZ NASIL GEÇTİ?

Çocukluğumu hep güzellikle anımsarım. Bu kusursuz geçmesiyle ilgili değil elbet. Yokluk, yoksulluk günleri de oldu. Ama anne ve babam hep sevgi doluydu. Yoksulluğu aile olmanın güzelliğiyle aşmışız kimi zaman. Kadıköy'de okudum. Hatıralarım hep buranın kokusunu taşır. İyi bir çocuktum. Ve en çok anneannemi özleyorum. Beni o büyüttü. İlk bilgilerim ve merhamet duygum ondan.

ÜNİVERSİTE HAYATINIZ DA ENTERESAN. 15 YILDA BİTEN BİR OKUL AMA MEZUN OLMADAN ÜNİVERSİTEDE HOCALIK YAPMAK.. SİZDEN ÖĞRENEBİLİR MİYİZ BU DÖNEMİ?

Üniversiteye zor girdim. Daha doğrusu kanun çıktı da ondan faydalandım. Kazandıktan sonra başarılı oldum. Ancak babamın işleri ters gitti ve çalışmak zorunda kaldım. Askere gitmemek için uzattım ilkin. Sonra okuldan atıldım, askerden döndüm, bu kez af bekledim. Bu sırada bir vakıf üniversitesinde hoca oldum. Kimse "diploman var mı?" diye sormadı. Ben de lise mezunu bir üniversite hocası oldum.

UZUN YILLAR TİYATRO YÖNETMENLİĞİ VE YAZARLIĞINDAN GAZETE VE TELEVİZYONA GEÇİŞ SÜRECİ NASIL OLDU?

Bizim ülkede bu sayılan işler arasında geçirgenlik vardır. Biraz beceri, biraz rastlantı size yön verir. Aydın olma çabası, mutlaka bu yollara taşmanızı sağlar. Benim için de böyle oldu. Tiyatro zamanı medyaya da düştü yolum. En alttan çıktık yola. Ardından başardıkça önüm açıldı. Eğer yaratıcı ve mücadeleciyseniz er ya da geç yaşam sizi dilediğiniz yere taşır.



AYIN KONUĞU

ENVER AYSEVER



AYKIRI KUMPANYA NASIL DOĞDU?

Ekran bir gün bitecekti elbet. Diktatörlüğün egemen olduğu ülkemde kaçınılmazdır bu. Yıllarca tiyatroyla uğraşmış ve artık iyice deneyim sahibi olan birinin bunu sahnedan anlatması fikri çekici geldi. Ardından canlı müzik ve bir tür belgesel katkıyla bambaşka biçime döndü gösteri. Seyircimiz alabildiğine arttı. Şu an yüz gösteri oldu.

AYKIRI KUMPANYA, AYKIRI SORULAR.. ENVER AYSEVER AYKIRI BİRİ Mİ?

Bu ülkede soran herkes aykırıdır. Boyun eğmeyen herkes aykırıdır.

SOSYAL MEDYANIN NERESİNDESİNİZ?

Bir milyondan fazla takipçinin sorumluluğunu taşıyorum. Bildiğimi, düşündüğümü söylüyorum. Takipçilerim bana inanıyor ve güveniyor. Aydın sorumluluğu taşıyorum.

SOSYOLOG, TİYATRO, KÖŞE YAZARI, GAZETECİ, YAZAR, PROGRAMCI, DAVULCU:) DAHA BAŞKA YERLERDE DE GÖRECEK MİYİZ SİZİ?

Ben disiplinlerde ürün vermek için özel bir çaba harcamadım. Yaşamın akışı önüme getirdi. Elbette ilgi alanım içinde hepsi... Lakin çoğu zaman olanaklar sınırlıdır. Çabaladım ve hala çabalamaktayım. Olduğum yerden memnunum. Hırsım yok.

EDEBİYAT AŞIĞI BİR ADAM. GERÇEK AŞKINI NASIL BULDU?

Her yaş ayrı bir sevme biçimi öğretir. İnsan aşk hissettiği her an gerçek aşkını bulmuştur. Bundan zor olanı, birlikte yaşam sürmek istenen kişiyle karar kılmaktır. Aşk geçici bir duygudur. Fazlası ve kalıcı olanı zararlıdır. Bir yaşamı sevgili olarak, yoldaşlıkla sürdürmek güzel... Çok zor ama güzel...

AYIN KONUĞU

ENVER AYSEVER



YOĞUN TEMPONUZDAN KIZINIZ NİSAN MEMNUN MU? YETERİNCE PAYLAŞIMINIZ OLABİLİYOR MU?

Kızım elbette tüm saydıklarımın öte bir tutku benim için. Bambaşka bir sevda... Ben onun babası olmaya çabalıyorum. Bunu önemsiyorum.

NİSAN-HANDAN-ENVER 'İN EV HAYATI NASIL?

Eğlenceli.

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

AŞK sarsıntı

CESARET tuhaf

AYKIRI mecburi

CEHALET yığın

ZEKA parıltı

KADIN erkek

BİAT akplilik

KUMPAS cemaat

ÖZGÜRLÜK düşünmek

ZAAF esaret



Bize vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz...

TARİHTE KADIKÖY

HAYDARPAŞA GARI

Haydarpaşa Garı, İstanbul'un Anadolu yakasında, ismini garın bulunduğu Haydarpaşa semtinden alan demiryolu terminalidir. Semt ise ismini buraya kışla yaptıran III. Selim'in vezirlerinden Haydar Paşa'dan almaktadır. Anadolu'ya ve dış ülkelere yolcu ve yük taşımacılığıyla İstanbul'un Asya'ya açılan kapısı olan gar, banliyö hattıyla da kentsel ulaşımда önemli bir yer tutar.



İstanbul-Anadolu demiryolu hattının başlangıç yeri olan bugünkü garın yerinde, 22 Eylül 1872'de Pendik'e kadar işletmeye açılan demiryolunun ilk istasyonu bulunuyordu. Daha sonraki yıllarda demiryolları Anadolu'nun içlerine doğru uzandıkça ve Anadolu'nun çeşitli şehirleri demiryolu ile İstanbul'a bağlandıkça Haydarpaşa Garı'nın önemi arttı. II. Abdülhamid, istasyonun artık ihtiyaca cevap veremez duruma gelmesi üzerine, yerine yeni bir gar binası ve tesisler yapılmasını istedi. 30 Mayıs 1906'da inşaatına başlanan gar binası, 19 Ağustos 1908'de işletmeye açıldı.

TARİHTE KADIKÖY

HAYDARPAŞA GARI

Gar binasının plan ve projesini Otto Ritter ve Helmuth Cuno adlı iki Alman mimar, yapım işlerini Ph. Holzmann inşaat Firması üstlendi. Her biri 21 m uzunluğundaki 1100 ahşap kazık üzerine oturtulan gar binasının mimarisi, Prusya yeni-rönesans üslubunda gerçekleştirildi. İki kolu farklı uzunlukta olan "U" planıyla inşa edilen binanın iç avlusu kuzeye, deniz cephesi ise güneye bakacak şekilde konumlandırıldı. Binanın temelinde Hereke'den getirtilen pembe granit, dış yüzünde ise Lefke'den getirtilen kolay işlenebilir, sert hava koşullarına dayanıklı taşlar kullanıldı. Ahşap çatısı, Alman mimarisinde sık kullanılan dik çatı şeklinde tasarlandı. Çatı hizasındaki saat, Alman Demiryollarının simgesi olan kartal kanadı ile süslendi. Daha sonra bu motif, Türk demiryollarının simgesi olarak kabul edildi. Haydarpaşa Garı'nın iç süslemeleri ve vitrayları da, yine bir Alman sanatçı olan Linneman tarafından yapıldı.



I.Dünya Savaşı sırasında, 6 Eylül 1917 günü çok sayıda insanın ölümüne ve gar binasının önemli ölçüde hasar görmesine neden olan bir sabotaja uğrayan gar, daha sonra onarılarak yeniden hizmete açıldı.

Haydarpaşa Garı hizmete açıldığı tarihten bu yana İstanbul'dan Anadolu'ya yolcu ve asker sevkıyatı; memurların, devlet ve işadamlarının Anadolu'ya gidiş gelişleri ve İstanbul'un tüm Anadolu ile demiryolu bağlantısını sağlaması nedeniyle günlük hayatta önemli bir yer dolduruyor. Görkemli bir görünüme ve orijinal bir atmosfere sahip olan Haydarpaşa Garı, filmlerde ve edebiyatta ayrılık ve kavuşma sahnelerinin, umut ve özlemlerin değişmez dekoru olmaya devam ediyor.

KARPAL TÜNEL SENDROMU

KARPAL TÜNEL SENDROMU NEDİR?

Karpal tünel sendromu, el bileğinin bir hastalığıdır. Bilekteki karpal tünelden geçen median sinirin sıkışması sonucu ortaya çıkar.

KARPAL TÜNEL SENDROMU BELİRTİLERİ NELERDİR?

Geceleri ellerde ortaya çıkan ve zaman içinde giderek şiddetlenen uyuşmalar ve ağrılar, uykudan uyandıracak kadar kötü olabilir ve kola, omuza yayılabilir. Avuç içinde ve parmaklarda his kaybı veya elektrik çarpması hissi oluşur. Özellikle baş, işaret ve orta parmaklarda görülür. Elde kuvvet kaybı, nesneleri tutamama, tutulan şeyleri düşürme. Eli sallamakla bu ağrıların hafiflemesi.

KARPAL TÜNEL SENDROMU NEDEN OLUR?

El-Bilek kanalı hastalığı hekimler tarafından çok eskiden beri bilinmesine rağmen başka hastalıklarla karışabilmekte ve çoğu zaman hastalar doğru tanı alamadığı için hekim-hekim dolaşmaktadır. El-bilek kanalı hastalığı yerine boyun fıtığı tanısı alarak ameliyat olmuş ancak şikayetlerinden kurtulamamış hastalara sık rastlanmaktadır. El bileği karışık bir anatomik yapıya sahiptir. Parmak ve el hareketlerini sağlayan adale-sinir-damar kompleksi buradan geçerek dağılır. Median sinir dediğimiz, başparmak ve işaret parmağının hareket ve duyusunu sağlayan bir sinirde bileğin iç yüzünün ortasından geçerek el içinde dallara ayrılır. Bu sinirin üstü, el bileği hizasında ve kısmen de avuç içinde kalın koruyucu özelliği olan bir bantla kaplıdır. Bu koruyucu bant, orta yaşlara doğru çeşitli nedenlerle kalınlaşarak, altında kalan ve koruduğu siniri sıkıştırır. En sık nedeni aşırı kullanmaya bağlı bant kalınlaşmasıdır. Özellikle bileğine yük vererek senelerce çalışan kimselerde, daktilo-bilgisayar kullananlarda, örgü ören ve yoğun ev işleri yapan ev hanımlarında, oto tamircileri gibi el bileğini çok kullanan kişilerde sık ortaya çıkar. Bazen bu hastalık başka bir hastalığın parçası olarak karşımıza çıkabilir.

CENTRAL
Sağlık
Önerileri

Prostat hastalıklarının

hayatınızı değiştirmesine
izin vermeyin.



**Yılda sadece
yarım saatinizi
kontrol için
ayırın.**

CENTRAL HOSPITAL
KOZTATAGI

KADIKÖY
BELEDİYESİ

KARPAL TÜNEL SENDROMU

KARPAL TÜNEL SENDROMU NASIL TEŞHİS EDİLİR?

Tanı, şikayetlerin ayrıntılı öyküsü ve bu duruma yol açacak diğer nedenlerin araştırılmasıyla konulur. Boyun fıtığı ve kireçlenmesi tanısı konan hastaların bir kısmında, el bilek kanalı hastalığı da mevcut olup, bu duruma çift darlık adı verilir. Hem boyunda omurilik ve sinir kökü sıkışmıştır, hem de el bileği kanalı darlığı mevcuttur. Boyun MR'ı ve ENMG (sinir elektrosu) tetkikleri yapılarak tanı kesinleşir.

KARPAL TÜNEL SENDROMU TEDAVİSİ

Başlangıçta

- Aşırı kullanmayı engellemek, el bileğine aşırı yük binmesine neden olacak işlerden kaçınmak,
- Ağrı kesiciler ve antienflamatuvar ilaçlar,
- Bilek egzersizleri,
- El bileği atelleri, gece atelleri,
- Lokal ya da sistemik kortizon enjeksiyonları çoğu kimse için yeterli olmaktadır. Ancak zaman içinde şikayetler tekrar başlar ve kalıcı çözüm basit bir cerrahi girişimle sinirin serbestleştirilmesidir. Lokal veya genel anestezi altında, mikroskop kullanılarak el bileğinden avuç içine doğru yapılan 1-2 santimlik bir kesiyle, sinirin üstündeki band kesilerek, sinirin sıkışması ortadan kaldırılır. Bu yöntem kalıcı bir rahatlamaya neden olur. Ameliyat sonrası 3-5 gün el bileği istirahatini takiben, hasta normal yaşantısına döner.

Önerilerimiz

- Daktilo ve bilgisayar kullanırken, zaman zaman ellerinizi istirahat ettiriniz.
- Ev işlerinde bileğe çok güç binen durumlarda dikkatli olunuz.
- Gece uykuda bileğinizin üstüne yatmayınız.

Tedavisi mümkün olan bu hastalıkta basit bir cerrahi girişim kalıcı çözüm sağlar.



KENDİN YAP PROJELERİ

PORSELEN FİNCANLARINIZI MUMLUĞA DÖNÜŞTÜRMEK

Annenizden kalan, artık kullanmadığınız, eski-
diğini düşündüğünüz fincanlardan hemen vaz-
geçmeyin. Desenleri hoşunuza giden özellikle
vintage modası yaygınlaşmışken porselen kah-
ve fincanlarını mumluk için değerlendirin. Bu
mumlukları romantik bir akşam yemeğinde, fis-
kos masanızın üzerinde veya kitaplığınızın de-
korasyonunda kullanabilirsiniz.



Porselen Fincan Mumlukları

Öncelikle evde arta kalan mumlarınıza, bir mum fitiline, kullanacağınız kadar finca-
na ihtiyacınız var. Fincanın içerisine mum fitilini yerleştirdikten sonra, artan mum-
larınızı benmari usulü kısıp ateşte eritin. Eriyen mumu donmasına fırsat vermeden
hemen fincanların içerisine mum fitilini kaydırmamaya özen göstererek dökün. Fiti-
lin kaymaması için uzun ipli bir mum ipi tercih edin ve fincan genişliğine göre bir
kürdan veya çöp şişin ortasına bağlayın. Bu şekilde fincana yerleştirdiğinizde kor-
dan fitili sizin için tutacaktır. Mum donduğunda kürdana bağlı kısmı keserek yeni
mumluğunuzu kullanabilirsiniz.

ESKİ KAZAKLARDAN YASTIK YAPMAK



Eskiye, artık giymekten hoşlanmadığınız birçok
kazak veya hırka gardolapta sadece yer kaplıyor.
Özellikle çocukların hızla büyümesiyle giyilmeyen
birçok kazak elde kalıyor. Çevrenizde verebilece-
ğiniz ihtiyaç sahipleri bulunmuyorsa kazaklar ba-
za altında veya gardolapta yer kaplamasın. Bun-
ları yastık kılıfı olarak değerlendirebilirsiniz. Çocu-
ğunuz odasında eğlenceli yastıklar kullanmayı se-
viyorsanız çocuğunuzun giymediği kazakları, hır-
kaları gayet uygun bir seçim olacaktır. Kullanaca-
ğınız kazakları yastıklara uygun şekilde kesin, hır-
kaların düğme veya fermuar yerlerini açılmaması

düzgün durması için dikiş. Yastıklara geçirin. Temizliği kolay olması için cırt cırt veya
çıtçıtlar dikebilirsiniz. Kış aylarında sıcak yastık kılıflarınız hazır! Yaz ayları için aynı
uygulamayı eski t-şörtlerle özellikle sevimli desenleri olanlarıyla yapabilirsiniz. Elinizde
fazla yastık bulunmuyorsa hırkaların tek tarafı açık kalacak şekilde dikiş, açık yerden
elyaf doldurun ve ağzını dikiş. Yeni yastığınızı güle güle kullanabilirsiniz.

BALKABAĞI ÇORBASI

Malzemeler:

250 gr balkabağı
1 orta boy havuç
1 orta boy kuru soğan
1 orta boy patates
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 su bardağı et suyu
5 su bardağı sıcak su
tuz, karabiber, muskat



Yapılışı

Balkabağı, havuç, soğan ve patatesi eşit büyüklükte doğrayın. (Kabağınız haşlanmışsa doğramanıza gerek yok)

Tencereye zeytinyağı, ve doğranmış malzemeleri alarak orta ateşte 5 dakika kadar kavurun. (Haşlanmış balkabağı ya da balkabağı püresi kullanacaksanız soğan, patates ve havucu 3-4 dakika kavurduktan sonra balkabağını ekleyin ve 2 dakika boyunca, kabak tamamen ezilinceye kadar kavurun.)

Soğanlar şeffaflaşmaya başlayınca et suyu ve suyu tencereye ilave edin, tuz ve baharatları ilave ederek lezzetlendirin.

Orta ateşte havuçlar yumuşayınca kadar pişirin.

Pişen çorbayı blenderdan geçirin ve 1-2 dakika daha kaynatıp ocaktan alın.

EV YAPIMI DOĞAL BULAŞIK DETERJANI

Öncelikle kimyasal ürünler kullanıyorsanız, kimyasal maddelerin etkilerinden kaçınmak için bazı yöntemler uygulayabilirsiniz. Bulaşık yıka suyunun içerisine bir miktar limon suyu ilave edin. Suyun fazla sert olması durumunda da suya bir miktar boraks ilave edin. Böylece sabundan da tasarruf edebilirsiniz.

Bulaşık makinesinde yıkarken

Makineden yeni çıkmış bir cam bardağın üzerinde bir film tabakası şeklinde iz oluştuğunu görürsünüz. Çoğunlukla elde yıkadığınız bardakla, makinede yıkanan bardak arasında fark olur. Bu etkiyi önlemek için kendi bulaşık deterjanınızı yapabilirsiniz.

2 yemek kaşığı pişirme sodası ile 2 yemek kaşığı boraksı karıştırın. Böylece doğal bir bulaşık deterjanı elde etmiş olacaksınız.

Bir bardak boraks, bir bardak yemek sodası, bir bardağın dörtte biri ölçüsünde tuz, dörtte biri kadar da limon tuzu ve istediğiniz kokuda birkaç damla bitki yağı (limoni mandalina, portakal) ilave ederek de bulaşık deterjanı yapabilirsiniz.

Plastik bir kapta tuz ve bitki yağını karıştırın. Ardından diğer malzemeleri de ilave edin. Karışımı kapalı bir yerde muhafaza edin. Her yıkamada çamaşır makinesinin yıkama gözüne 1-1,5 kaşık koyun. Yumuşatıcı gözüne de elma sirkesi koyabilirsiniz.



Elde yıkarken

Bir kalıp doğal sabunu rendeleyin. Üzerini kaplayacak şekilde içi su dolu bir kaba koyun. Hafif ateşte sabun tozunu eritin. Karışıma yarım tatlı kaşığı boraks ve yarım tatlı kaşığı çamaşır sodası ilave edin. İyice karıştırın. Her yıkamada bu karışımdan bir tatlı kaşığı kullanın.

Bu karışımla uğraşmak zor geliyorsa, bulaşık makinesi için hazırladığınız deterjanı bitki yağı ilave etmeden yaparak elde yıkadığınız bulaşıklarınızda kullanabilirsiniz.

Ocak ve fırın temizliğinde

Bulaşıkların ardından kirlenen fırın ve ocaklar da temizlenir. Temizleyeceğiniz yüzeye biraz karbonat, biraz tuz ve birkaç damla sirke dökerek yüzeyi öyle silebilirsiniz.

OCAK AYINDA ÖNEMLİ GÜN VE HAFTALAR

VEREM SAVAŞ HAFTASI



10 OCAK ÇALIŞAN GAZETECİLER GÜNÜ



07-14 OCAK BEYAZ BASTON KÖRLER HAFTASI



TC Sağlık Bakanlığı

25-31 OCAK 2015
DÜNYA CÜZZAM
HAFTASI

ACİL NUMARALAR			
Polis İmdat	155	Sihhi 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 Yanında	113	Vergi Danışma	189
Sağlık Danışma	184		

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ OCAK AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



SUADIYE GÖNÜLLÜLERİ TSM KOROSU

Şef Sertaç TEZEREN

4 Ocak 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

ARMONİ TSM KOROSU

Şef Sabri ÖZTÜRK

5 Ocak 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

ACIBADEM GÖN. DOĞANAY TSM KOROSU

Şef Nihal ARDA

6 Ocak 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

"KARMA RESİM SERGİSİ"

Muhittin KÖROĞLU - Kazım İŞGÜVEN

11 -13 18-20-25-27 Ocak 2016 / 11.00

Yer: Göztepe Gönüllü Evi

FENERBAHÇE GÖN. POPÜLER MÜZİKLER KOR.

Şef Canan SABAH ERDEN

11 Ocak 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

"MENEPOZ SONRASI KADIN HASTALIKLARI"

Op.Dr. Nurcan ARMAĞAN

13 Ocak 2016 / 13.30

Yer: Zühtüpaşa Gönüllü Evi

"KUANTUM IŞIĞINDA YAŞAM,ÖLÜM VE SONRASI"

Gazeteci Yazar Esra UÇAR

13 Ocak 2016 / 14.30

Yer: Fenerbahçe Gönüllü Evi

"KUANTUM VE TASAVVUF"

Doç. Dr. Haluk BERKMEN

5 Ocak 2016 / 14.30

Yer: Göztepe Gönüllü Evi

"EĞLENCELİ SPOR= ZUMBA"

B-Fit Spor Merkezi Eğitmeni Ebru

DEVELİOĞLU

6 Ocak 2016 / 13.30

Yer: Zühtüpaşa Gönüllü Evi

"ANILAR VE MÜZİK" MÜZİKLİ ŞİİR DİNLETİSİ

"YÜREKLENDİK YAZDIK"

Eğitmen Sema Çevik YILDIRIM

7 Ocak 2016 / 20.00

Yer: Caddebostan Kültür Merkezi

"GENETİK VE KANSERLERİ"

Genetik Uzmanı Prof. Dr. Nurettin BAŞARAN

11 Ocak 2016 / 13.30

Yer: Zühtüpaşa Gönüllü Evi

SUZİDİL TSM KOROSU

Şef Mehmet ERKOÇ

12 Ocak 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

"KADININ ADI VAR"

Yazar Banu ÖZKAN TOZLUYURT

13 Ocak 2016 / 14.00

Yer: Kriton Curi Parkı Gönüllü Evi

"GİTANSALİ İLAHİLER" RABİNDRANATH TAGORE

OKUMA ATÖLYESİ

Editör, Araştırmacı Yazar Aslan EYİ

14 Ocak 2016 / 13.30

Yer: Rasimpaşa Gönüllü Evi

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ OCAK AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



“EZOTERİK-ŞİFA”

Dr. Sıla ÖZDEMİR

14 Ocak 2016 / 14.30

Yer: Fenerbahçe Gönüllü Evi

“HAYAT AVUCUMUZDA BİR KELEBEK”

Kalite Eğitmeni ve Danış. Şenay MUTLU

15 Ocak 2016 / 14.00

Yer: Erenköy Gönüllü Evi

AKADEMİ TSM KOROSU

Şef Caner BAKIR

18 Ocak 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

HEPGÜL TSM KOROSU

Şef Selma HEPGÜL

19 Ocak 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

“GIDALARIN VE TIBBİ BİTKİLERİN SAĞLIĞI- MIZ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ”

Baharatçılar Derneği Başkanı Ayhan ERCAN

19 Ocak 2016 / 14.00

Yer: Kozyatağı Kültür Merkezi

“ÖFKE KONTROLÜ”

Psikolog Asuman ÖZAYDIN

20 Ocak 2016 / 13.30

Yer: Zühtüpaşa Gönüllü Evi

“İKLİM DEĞİŞİMİNİN YAŞAMIMIZA ETKİLERİ”

Eğitmen Ahmet TANJU

20 Ocak 2016 / 14.30

Yer:Fenerbahçe Gönüllü Evi

“DUYGUSAL ÇÖZÜMLEME ATÖLYESİ”

Dr. Müh. Gülay SAVAŞ

21 Ocak 2016 / 14.30

Yer:Fenerbahçe Gönüllü Evi

“MENEPOZDA GÖRÜLEN KADIN KANSERLERİ”

Op. Dr. N. Gül YAVUZER

21 Ocak 2016 / 13.00

Yer:Rasimpaşa Gönüllü Evi

“SU ALTI FOTOĞRAFLARI SLAYT GÖSTERİSİ”

22 Ocak 2016 / 14.00

Yer:Kriton Curi Parkı Gönüllü Evi

“MÜZİKLİ ŞİİR GÜNÜ”

24 Ocak 2016 / 15.00

Yer:Rasimpaşa Gönüllü Evi

ERENKÖY GÖNÜLLÜLERİ TSM KOROSU

Şef Tuğçe PALA

25 Ocak 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

“A'DAN Z'YE DİABET”

Endokronoloji Uzm Dr. Müjdat KARA - Diabet Uzm.

Nur Ecem BAYDI

25 Ocak 2016 / 14.00

Yer:Kriton Curi Parkı Gönüllü Evi

SERAP MUTLU AKBULUT TSM KOROSU

Şef Serap Mutlu AKBULUT

26 Ocak 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI SAĞLIK KURUMLARI LİSTESİ



FİRMA ADI	HİZMET ALANI	İNDİRİM ORANI	ADRES
ACIBADEM SAĞLIK GRUBU	SAĞLIK	15% - 25%	ACIBADEM TEKİN SOK. NO: 8 KADIKÖY
ECHOMAR	SAĞLIK - POLİKLİNİK	20%	ÖZEL ECHOMAR GÖZTEPE HAST. MERDİVENKÖY YOLU ŞAHİKA SOK. NO: 32 GÖZTEPE
ECHOMAR	SAĞLIK - GÖRÜNTÜLEME	20%	ÖZEL ECHOMAR GÖZTEPE HAST. MERDİVENKÖY YOLU ŞAHİKA SOK. NO: 32 GÖZTEPE
ECHOMAR	SAĞLIK - LABORATUAR	25%	ÖZEL ECHOMAR GÖZTEPE HAST. MERDİVENKÖY YOLU ŞAHİKA SOK. NO: 32 GÖZTEPE
ECHOMAR	SAĞLIK - TEDAVİ İŞLEMLERİ	20%	ÖZEL ECHOMAR GÖZTEPE HAST. MERDİVENKÖY YOLU ŞAHİKA SOK. NO: 32 GÖZTEPE
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK - TETKİK	15%	MAHİR İZ CAD. NO: 7 ALTUNİZADE
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK - MUAYENE	15%	MAHİR İZ CAD. NO: 7 ALTUNİZADE
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK - GENEL AMELİYAT	10%	MAHİR İZ CAD. NO: 7 ALTUNİZADE
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK- LAZER AMELİYAT	10%	MAHİR İZ CAD. NO: 7 ALTUNİZADE
YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ DİŞ HEKİM- LİĞİ FAKÜLTESİ VE DİŞ HASTANESİ	SAĞLIK DİŞ	15%	BAĞDAT CAD. NO: 238 34728 GÖZTEPE 3636044

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	Osmanağa Mahallesi, Hasırcıbaşı Caddesi, No: 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) 346 57 57