

NİSAN 2018

E-BÜLTEN



KADIKÖY
BELEDİYESİ

GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE DANIŞMA MERKEZİ

23 NİSAN
ULUSAL EGEMENLİK
VE ÇOCUK BAYRAMI
KUTLU OLSUN



AYIN KONUĞU



GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

ÇİĞDEM TUNÇ

Çiğdem Tunç nasıl biridir kendinizi biraz anlatabilir misiniz?

Çiğdem Tunç, merhametli, duygulu duygularını gösteren pratik zekalı ve yaratıcı bir insan diye düşünüyorum, biraz da kırılgan fazla hassas ama bunu katıyen göstermeyen



Geleceğinizi şekillendirirken

ailenizin etkisi oldu mu? Aileniz için neler söyleyebilirsiniz?

Annem Köprülüzade ailesinden babamın babası ise Türkiye İş Bankasının kurucularındandı. Annem 3 yaşındayken beni kucağına alıp Türkiye'nin ilk Müslüman bale hocası Yıldız Alpar Emiroğlu'nun Kadıköy Sakızgülü sokakta şimdiki reks sinemasının tam karşısında yer alan bale stüdyosuna götürüyor ve kaydettiriyor. Bunu yaparak da olduğu gibi geleceğimi şekillendirmiş oluyor elbette. Babamda sağ olduğu sürece bale derslerimi teşvik ediyordu.

İyi derecede İngilizce, Almanca ve İtalyanca... Bir koltukta üç beş karpuz... sayısız, tiyatro, sinema filmi, sunuculuk, müzik, bale, köşe yazarlığı vs bu kadar enerjiyi nereden buluyorsunuz?

Bir enerji bulmuyorum aslında bir insan çok severek yaptığı misyonuyla buluşursa hayatta kendiliğinden var olan bir gücü kullanıyor bu izafiyet teorisiyle de açıklanabilir istenmediğiniz bir ortamda durmak size bir dakikayı bin dakika gibi yaşatabilir veya çok istediğiniz bir yerde bulunmak size orada geçen her saatleri sanki 1 dakika geçmişcesine kısa hissettirebilir her zaman orada olan bir gücü kullanmak önemli. Çok şükür ki misyonumla buluşmuş olmamdan kaynaklı bir şansım var o gücü buluyorum hayatım son 2 yıldır yolunda bu güne kadar edinmiş olduğum sinemadan, tiyatrodan, müzikten, baleden, yayıncılıktan, televizyonculuktan tüm tecrübelerimi bir araya getirip konuşturabildiğim bir iş yapıyorum kendi adıma taşıyan bir tiyatro var orada hem kendi akranlarımla hem de bizlerden çok şey öğrenmeyi bekleyen genç

AYIN KONUĞU

ÇİĞDEM TUNÇ



GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

arkadaşlarımla birlikte çalışıyorum bütün bu tecrübelerimi burada kullanabilmek sahneye ve sahne gerisine yansıtabilmek benim için çok önemli bir durum bunu da sağlayabildiğim için kendimi kutluyorum.

Bu tempo ve çalışmayla sanat camiasındaki konumunuzdan memnun musunuz?

Memnuniyetsizlik duyardım şayet oturup insanların bana hak ettiğim rolleri vermesini ,hak ettiğim projelerin içinde olmamı sağlamalarını bekleseydim şikayetçi olabilirdim ki şikayetçiydim yani burada ben varım bunca yıllık tecrübemle , yeteneğimle, hiç bozmamış olduğum çizimle oynayabileceğim roller yada içinde yer almam gereken projelerde neden hak etmeyen, layık olmayan başka isimleri görüyorum şahit oluyorum diye ama buna dediğim gibi 2 sene önce kendi tiyatromu kurarak kendime layık olan rolleri kendime vererek ve istediğim projeleri kendim hayata geçirerek bir son verdim. Şimdi çok memnunum konumumdan çünkü kimse-den bir şey beklemiyorum aksine ben o kadar kişiye rol veriyorum, rol dağıtıyorum ve ekmek kapısı aralıyorum bunun çaresi buymuş.

Ağırlıklı olarak komedi rollerinde oynadınız, oynamayı arzu ettiğiniz rol var mı?

Ağırlıklı olarak komedi rollerinde oynamam çok da benim tercihim değil aslında ben dram'a daha çok uygun olduğumu düşünüyorum ama komedi oynamakta çok önemli bir okul niteliğinde çünkü herkesi ağlatabilirsiniz ama kolay kolay güldüremezsiniz komedi oynamak çok önemli bir timeing meselesini yakalamakla eşdeğerdir büyük ustaların yanında bunları müşahade ettim. Şimdiye kadar öyle denk geldi ama dramatik rollerde de



AYIN KONUĞU

ÇİĞDEM TUNÇ



GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

oynamayı çok arzu ediyorum . Oynamayı istediğim aslında Osmanlı hükümdar kadınları,sultanları genlerimde Osmanlı kanı olduğu için oynamayı arzu ederim öyle bir dönem dizisi içerisinde yada bir dönemi ifade eden tiyatro oyununda yer almayı arzu ederim

Sizi en çok mutlu eden anınız ?

En mutlu olduğum anım sahnede veya sahne gerisinde sahne çıkma sıramı beklerken çok mutlu ve güçlü olduğumu hissediyorum ama bu şu demek değildir perde kapandıktan sonra geriye mutsuz bir kadını kalıyor asla bir deniz kenarında doğanın dibinde olduğum zamanlarda içimi enerji kaplıyor ama genel bir cevap vermek gerekirse üretirken mutlu oluyorum.

Sizi en çok mutsuz eden anınız ?

En mutsuz olduğum an üretimim durduğu anlar herhangi bir şey yapmadığım herhangi bir işe yaramadığımı hissettiğim ,bir şey ortaya çıkaramadığım, bir şey ortaya koyamadığım anlarda mutsuz olurum.

Çiğdem Tunç Tiyatrosunu neden kurdunuz?

Kariyerimi sürdürmek için herhangi bir kimsenin yada herhangi bir çevrenin aklına gelmek onlardan bir proje beklemek yada onların projelerinin içinde yer almam için bana teklif getirmelerini beklemek benim gibi sabırsız ve de sürekli üretim halinde olmayı seçen biri için kabul edilebilir bir durum değildi. Ben ömrüm boyunca sanatın içindeydim ilk olarak sanattan cebime profesyonel kazancımı da 17-18 yaşında İstanbul devlet opera ve balesinden koydum bunca yıllık birikimimi bu tiyatroyu açarak hem sanat dünyasına yeni bir şey söyleyerek hem de gençlere okul niteliğinde bir sanat yuvası oluşturmak için açtığımı söyleyebiliriz



AYIN KONUĞU

ÇİĞDEM TUNÇ



GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

Dostunuz olan ve uzun yıllar birlikte çalıştığınız Mehmet Ali Erbil için neler söylersiniz?

Tabiki Mehmet Ali Erbil'i çok seviyorum birlikte çok önemli bir ikili olarak sanat dünyasına imza attık televizyonda, sahnede sinemada pek çok projenin içerisinde bir arada yer aldık 12 sene boyunca birlikte çalıştık aslında çalışmadığımız yıllar birlikte çalıştığımız yılların neredeyse 3 misli oluyor artık geçen zamanla birlikte. Gerçektende Türkiye'nin gelmiş geçmiş en büyük şovmenlerinden bir tanesidir sunuculuğa birlikte başladığımda çok şey öğrenmişimdir çok şeyde vermişimdir birbirimizi çok güzel tamamlamışızdır kendi tiyatromda hep teklif getiriyorum birlikte oynayabilmek için bakalım inşallah onuda gerçekleştiririz o çok iyi bir tiyatro

oyuncusu aynı zamanda

Bir programda Sunay Akın'ın şiirini okumuştunuz şiirle aranız nasıl?

Sunay Akın'ın bir şiirini okuma onuru bana denk düşmüştü sanırım 2001 yılında gerçekleştirdiğimiz bir 'şiir şehir İstanbul' adlı projede. Şiiri çok severim daha geçmiş yılların şairleri Ahmet Haşimler, Tevfik Fikretler, Yahya Kemaller bunların şiirinin içinde o romansılığı kendime yakın bulurun ama tabiki bence Nazım Hikmet dünyanın 1 numaralı şairidir benim gözümde aşılammıştır. 2.sırada da Pablo Neruda vardır hayatı şiir gibi

yaşamayı severim beklenmedik sürprizlerle dolu ve şiir tadında şiir zarifliğinde

Çocukluk yıllarınızda nasıl bir Kadıköy vardı?

Çocukluk yıllarımdaki Kadıköy, şimdi de o izleri buluyorum yürüdüğüm zaman çok vakit geçiriyorum Kadıköy'de eski konaklar ,eski ahşap evler, küçük gizli bahçeler o bahçelerin içeri-

AYIN KONUSU

ÇİĞDEM TUNÇ



GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

sinde eski zaman havuzları ,moda,moda burnu ,çarşı içi ,boğanın oradan yürüyüşler, reks sine-
masının oraya gidip gelen küçük bale öğrencisi kız. Kadıköylü olmak hep ayrıcalıktı ben doğ-
ma büyüme Kadıköylüyüm hiç ayrılmadım Kadıköy'den hep burada yaşamımı sürdürdüm baş-
ka bir yerde yaşayabileceğimi düşünmüyorum şimdi de Kalamışta oturuyorum her yere yürü-
yorum her yere gidiyorum o canlılığı içime çekiyorum uzak durabileceğimi düşünmüyorum
Kadıköy'ü çok seviyorum Kadıköy bir sevdadır gerçekten Kadıköylülerde öyle sanata, sanat-
çıya duyarlı hayvansever, doğasever insanlar.

Kadıköy için çalışan Kadıköylü gönüllülerimize neler söylemek istersiniz?

Minnetle teşekkür etmekten başka ne söyleyebilirim ki her zaman için bir sanatçı olarak bir
vatandaş olarak bir Kadıköy'lü olarak her zaman benim becerilerime, katkıma, desteğime ihti-
yaç duydukları her noktada tabiki yanlarındayım bunu söylememe gerek bile yok bizler Kadı-
köylüyüz birbirimize her alanda destek olmakla yükümlüyüz elleri dert görmesin emekleri za-
yi olmasın Kadıköy gönüllülerimizin sağ olsunlar var olsunlar onlar baş tacı.

Bu kelimeler size ne hatırlatıyor? (lütfen tek kelime ile cevap veriniz)

Tiyatro: ikinci bahar

Aile: cennetler

Dost: Az

Para: Araç

Tutku: Aşk

Aşk: Mazi

Duygu: Sahne

Şöhret: Saman alevi



GÖZLERDE BAHAR ALERJİSİ

Bahar aylarında polen ve tozların artmasıyla Göz Alerjilerine Dikkat!!!

Gözlerde kızarıklık, burun akıntısı, burun kaşıntısı ve gözde sulanma gibi şikayetler alerjinin habercisidir.

Peki Göz Alerjileri Neden oluyor?

Bahar ayları ile artan polenler ve tozlar en belirgin etkenlerdir. Her vücudun neye, ne kadar alerjik tepki göstereceğinin bilinmesi oldukça güç olmakla beraber alerjik maddelere daha yatkın kişilerde daha sık oluşuyor.

Göz alerjisi gözün ağaç, çimen, koku, çiçek tozu ve kimyasal ilaçlara verdiği reaksiyondur.

Göz Alerjisi Belirtileri Nelerdir?

- * Gözde kızarıklık, sulanma
- * Burun akıntısı
- * Burun kaşıntısı
- * Işık ve güneşe karşı hassasiyet
- * Çapaklanma
- * Bulanık görme



Nasıl Tedavi Edilir?

Akut ve kronik alerjilerin medikal tedavisi mümkündür.

Gözlerimizi Nasıl Korumalıyız?

Bahar Aylarını alerjiye yakalamadan geçirmek mümkün olabilir. Göz alerjilerinden korunmak için tozlu ortamlardan uzak durup şapka ve gözlük takarak dışarıya çıkılabilir. Gözünüzü ovuşturmayın, kaşımayın. Yüzünüzü bol su ile sık sık yıkamayı ihmal etmeyin. Evinizde toz alırken ıslak bez kullanmaya önem gösterin.

Op. Dr. Murat ÜN

Göz Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Batı Göz Hastanesi

Sağlık Bilgileri

Tuzu sınırlayın, ömrünüzü uzatın

Uzmanlar, yemeklere bol bol katılan tuzun aslında vücudun baş düşmanı olduğu konusunda hemfikir. Oysa yemeklere tuz yerine baharat, limon suyu, nar ekşisi ya da sirke ile tat katmak tuz tüketimini azaltmayı sağlıyor. Araştırmalar, günlük tuz tüketiminin günde 5 grama indirilmesi ile her yıl dünyada kalp krizi ve inmeyle bağlı 2.5 milyon ölümün önlenebileceğini gösteriyor. Hipertansiyon, kalp, böbrek hastalıkları başta olmak üzere obezite, diyabet ve bazı kanser türlerinden korunmak amacıyla günlük **tuz** tüketimini 5 gram ile sınırlamak gerekiyor.



Dondurulmuş veya konserve sebze ve meyvelerin besin değeri değişiyor mu?

Sabri Ülker Vakfı, özellikle sağlık ve beslenme alanında yaşanan bilgi karmaşasının önüne geçmek için Türkiye'nin sağlıklı yaşam ve beslenme alanında ilk bilimsel dijital bilgi platformu "Bilim Bunu Konuşuyor" ile sağlık ve beslenmeyle ilgili gündemdeki konuları, bilimsel ve en güncel bilgileri tarafsız bir yorum ve anlaşılır bir dille kamuoyuyla paylaşıyor. Sabri Ülker Vakfı, bu kez sebze ve meyvelerde kullanılan dondurma, konserve gibi besin saklama yöntemlerinin, besin değerlerini nasıl etkilediği konusunu gündeme taşıyor. Uluslararası Gıda Bilgi Konseyi'nin (IFIC) 2016 yılında gerçekleştirdiği Tüketici Araştırması sonuçlarına göre 100 bireyden 6'sı dondurulmuş veya konserve gibi işlenmiş besinlerin tüketimi konusunda endişe duyuyor. Dondurulmuş veya konserve besinlerin, özellikle vitamin-mineral içeriğinin tamamen kayba uğradığı düşüncesi ise oldukça yaygın.



Sağlık Bilgileri

Dudak estetiğinde dikkat edilmesi gerekenler!

İHA'nın haberine göre; yaşlanmaya ve menopoza bağlı nedenlerin yanı sıra genetik kaynaklı ince dudak problemi görülebiliyor. Op. Dr. Burak Türkyılmaz, dudak estetiği hakkında önemli açıklamalarda bulundu.

İnce dudaklar, dudak üzerindeki çizgilerin belirsizliği, dudak üzeri lekeler, dudakta izlere bağlı şekil bozuklukları nedeniyle dudak estetiğine sıkça başvurulduğunu dile getiren Op. Dr. Türkyılmaz, dudak estetiğinde dudaklarda doğallığın korunmasıyla kalınlaştırılması, konturlarının daha belirgin hale getirilmesi, kırışıklıkların azaltılması ve dolgunlaştırılmasının amaçlandığını ifade ederek, dudak kalınlaştırma estetiğinin cerrahi ve cerrahi olmayan olmak üzere iki yönetime ayrıldığını belirtti.

Yaşam Enerjiniz Neden Düşük?

Modern çağın insanlığa armağanlarından biri enerji düşüklüğü. Teknolojik gelişmelerin sürekliliği, durmadan çalışan insanoğlu, hız ve tüketime odaklanmış yaşamlar ve akıp giden zaman... Bütün bunlar insanların var olan enerjilerini alıp götürüyor. Artık birçok insan "Enerjim yok, tükendim!" diyor.

Yaşam enerjimizi aşağı çeken düşünce, inanç, geçmiş ve gelecek korkusu, amalar, keşkeler gibi konuların yanında yanlış beslenmeden uykuya, hedef belirlemeden hayaller ve amaçlara, zihni programlamadan geleceği yapılandırmaya kadar onlarca sorunumuz var. Aslında bu sorunlar beynimizin çalışma prensipleri çerçevesinde ortaya çıkar veya yine bu çerçevede temizlenebilir.



Neden erkekler kadınlara göre daha az yaşıyor?

Dünya üzerindeki tüm ülkelerde gelişmişlik düzeyinden bağımsız olarak erkeklerin beklenen yaşam süresi kadınlara göre daha kısa. Ülkemizde erkekler için ortalama yaşam süresi 73.7 yıl iken, kadınlar için ise bu süre 79.4 yıl. Başka bir deyişle ülkemizdeki erkekler kadınlardan 5.7 yıl daha az yaşıyor. Üroloji Uzmanı Doç. Dr. Haluk Akpınar, Uluslararası Erkek Sağlığı Derneği'ne göre bunun çeşitli nedenleri olduğunu vurgulayarak, şunları söylüyor:

ERKEKLER NEDEN DAHA ERKEN ÖLÜYOR?

- * Cinsiyete özgü olmasa bile kalp-damar hastalıkları, akciğer hastalıkları, metabolik sendrom, akciğer-kolon-mesane kanserleri erkekler arasında daha sık görülüyor.
- * Başta sigara kullanımı olmak üzere zararlı alışkanlıklar ve madde bağımlılığı erkekler arasında daha sık. Yine şiddete eğilim erkekler arasında çok daha sık gözlenen bir durum.
- * Erkekler sağlık hizmetlerinden daha ileri yaşta yararlanmaya başlıyor.
- * Erkekler sosyal statüleri gereği askerlik, madencilik, inşaat, gemi inşa gibi sağlık açısından daha riskli işlerde çalışıyorlar.

CİNSİYET DEĞİŞTİRİLEMEZ AMA YAPILABİLECEK ŞEYLER VAR

- * Başta sigara olmak üzere zararlı alışkanlıklardan uzak durun.
- * Sigara sadece akciğer kanserinin değil mesane kanserinin de bilinen en önemli sebebi. Ülkemizde mesane kanseri erkekler arasında 3. en sık kanser. Kadınlar arasında ise 12. sıklıkta görülüyor.
- * Sigaradan uzak durarak sadece kanserlerden değil KOAH, kalp damar hastalığı gibi ölümcül olabilecek hastalıklardan da kaçınmış olursunuz.
- * Düzenli egzersiz yaparak ve sağlıklı beslenmeye özen göstererek kalp damar hastalığı, metabolik sendrom gibi hastalık olasılığını azaltabilirsiniz. Bu tür yaşam tarzı değişiklikleri erkek cinsel sağlığını da son derece olumlu şekilde etkiler.
- * Sağlık hizmetlerinden daha erken yaşta, bilinçli ve etkin bir şekilde yararlanmalısınız.

40 yaş üstü kadınlara hayat kurtaracak öneriler

Kadınlar 40 yaşından sonra vücutta hormonal dengenin değişmesi ile birlikte önemli sağlık problemleri ile karşılaşabiliyor. Ancak hiçbir şikayet olmamasına rağmen, menopoz sonrası gelişebilen pek çok hastalık, düzenli muayene ve tetkikler sayesinde başlangıç aşamasındayken önlenabiliyor. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Nadide Korkut, 40 yaşın üzerindeki kadınların sağlıklarını korumak için dikkat etmesi gereken noktalar hakkında bilgi verdi.

YAŞAM KALİTENİZİ ARTIRABİLİRSİNİZ

40 yaşın üzerindeki kadınlar yüksek tansiyon, sigara ve alkol kullanımı, obezite, hareketsiz yaşam, diyabet, stres ve menopoz, hastalıkları tetikleyici faktörlerdir. Özellikle meme kanseri ve kalp- damar hastalıklarında görülen artışlar konusunda 40 yaşın üzerindeki kadınların daha dikkatli olması gerekir. Alınacak önlemlerin yaşam kalitesini ve süresini artıracığı unutulmamalıdır.

ALKOL VE SİGARA KANSERE DAVETİYE ÇIKARIYOR

Önemli bir halk sağlığı sorunu olan sigaranın insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkisi bilinmektedir. Alkol tüketimi de sindirim enzimlerini bozup, karaciğer ve beyin üzerinde olumsuz etki yapmaktadır. Sigara kullanımı, başta kalp damar hastalıkları olmak üzere; akciğer, yemek borusu, rahim ağzı, pankreas, meme, böbrek ve kan kanserleri riskini artırmaktadır. Alkol kullanımı ise karaciğer ve yemek borusu kanserine yol açabilmektedir.

MEME KANSERİ RİSKİ 4 KAT ARTIYOR

40 yaş üstü kadınlarda meme kanseri riski daha genç kadınlara göre 4 kat artış göstermektedir. Kadınların belli aralıklarla kendi kendilerine meme kontrollerini yapmaları, meme kanserini ileri aşamalara ulaşmadan fark etmenin ilk adımını oluşturmaktadır. Elle yapılan kontrollerde, memelerinin dokusu ve yapısı konusunda fikir sahibi olunacağı için meydana gelecek herhangi bir değişiklik hemen fark edilebilecektir. Bu da erken tanı konmasını mümkün kılacaktır. Elle muayene mutlaka ayda 1 kez yapılmalıdır. Bunun yanında yıllık doktor muayeneleri ve ultrason, mamografi gibi tetkikleri de yaptırmak hayati önem taşımaktadır.



40 yaş üstü kadınlara hayat kurtaracak öneriler

DOĞRU BESLENME İLE SAĞLIKLI YAŞAYIN

Doğru beslenme ile birlikte yeterli su tüketimi, vücut sağlığını korumak ve toksinlerin atılması için çok önemlidir. Tuz, şeker, yağ ve karbonhidratların tüketimi azaltılmalıdır. Vücut ağırlığının normalden az ya da çok olması çeşitli sağlık sorunlarına zemin hazırlar. Bunun için beslenmeye dikkat edilmesinin yanı sıra günlük aktiviteler artırılmalıdır. Vücudu yormayacak şekilde günlük yürüyüşler veya yüzme gibi sporlar aksatmadan yapılmalıdır. Fitness ya da yoga da hareketli ve sağlıklı bir yaşam için önemlidir. Fazla kiloların başta kalp damar hastalıkları olmak üzere diyabet, bazı kanser türleri ve felç riskini artırdığı unutulmamalıdır.

BU TESTLER ÇOK ÖNEMLİ!

40 yaşından sonra kadınların özellikle belli şikayetler başlamadan önce birtakım önemli hastalıkların erken tanısının konmasına yardımcı bazı tetkikleri yaptırması gerekmektedir. Örneğin rahim ağzı kanserinin erken teşhisinde yıllık smear testleri veya barsak kanserlerinin teşhisinde dışkı ve kan testleri ve kolonoskopi işlemi tanıda hayati önem taşımaktadır.

KEMİKLERİNİZİ KALSİYUM TAKVİYESİYLE KORUYUN!

Osteoporoz yani kemik erimesi, kolay kırıklara neden olduğu için kadınların yatağa bağlı kalmasına neden olabilmektedir. Düzenli spor, yürüyüş ve kalsiyum alımını artırmak osteoporozdan korunmak için alınması gereken önlemlerdir. Bunun yanı sıra güneşten doğdu şekilde yararlanmak gerekir. Özellikle östrojen takviyeleri doktor tavsiyesine uygun olarak alınmalıdır. Fazla miktarda kahve, sigara, alkol kullanımı ve bazı ilaçların alımı osteoporoz yani kemik erimesi riskini artırabilir.



HAFIZANIZI BULMACA ÇÖZEREK GÜÇLENDİRİN

Hafızayı güçlü kılmak için kolesterol, tuzlu ve şekerli gıdalardan uzak durmakla birlikte spor yapmak da önemlidir. Sürekli yeni şeyler öğrenmek ve bulmaca çözmek de hafızanın zinde kalmasını sağlayacaktır. Bununla birlikte düzenli cinsel hayatı devam ettirmek hem fiziksel hem de psikolojik açıdan önemlidir.

Portakal Kabukları Ne İşe Yarar ?

Portakal kabukları kendi aroması ve güzel kokusuyla evinizin yeni kokusu olacak. Portakal kabuklarını kaloriferinizin üstüne koyun ve bırakın o koku evinizi sarsın. Ayrıca bir avuç taze portakal kabuğu, biraz limon suyu ve birkaç tarçın kabuğunu 2 bardak su ile 10 dakika boyunca kaynatın. Soğuduktan sonra oda spreyiniz hazır. Üstelik bu koku sivrisinekleri kaçırmaya da yardımcı olacak.

Cildinizin yeni dostu

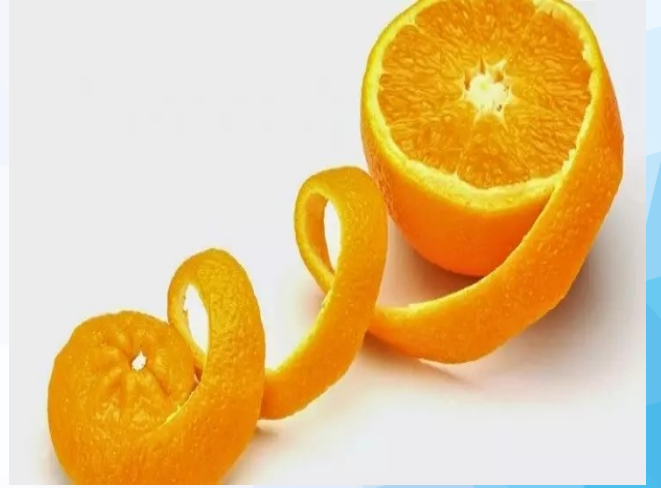
Portakal içinde E ve B vitaminleri, protein ve potasyum bulunur. Cildiniz için doğal nemlendirici olmakla birlikte cilt temizliğini de sağlar. Cilt lekelerinizi azaltırken, cilde parlaklık ve esneklik verir. 1 çay kaşığı bal ile 2 çay kaşığı portakal kabuğu tozunun içine yoğurt ekleyerek hamur kıvamına getirin. Yüzünüzde ve boynunuzda 20 dakika kadar bekletin ve durulayın. Haftada 2-3 kez bu maskeyi uygulayın. Portakal kabuklarınızı toz haline getirmek için onları 3 gün güneşte kurutmanız yeterlidir.

Sağlıklı gülümsemeler

Portakal kabuğunun dişleri beyazlattığını biliyor muydunuz? Sigara lekeleri başta olmak üzere diş lekelerini azaltır. Ağızınızı çalkaladıktan sonra portakal kabuğunun beyaz kısmıyla dişlerinizi ve diş etlerinizi ovalayın. Günde 2 kere bu işlemi yaptığınızda diş lekelerinizde gözle görülür bir azalma olacak.

Güveleri uzak tutun

Kıyafetlerinizi kaldırırken naftalinlemeye son. Kurutulmuş portakal kabuğu güveleri kıyafetlerinizden uzak tutarken aynı zamanda kıyafetlerinizin mis gibi kokmasını da sağlayacak. Portakal kabuklarının selülitleri önlediğini biliyor muydunuz? Portakal kabuklarını robotta çekip üstüne biberiye yağı ekleyin. Macun kıvamına geldiğinde kreminiz hazır. Selülitli bölgelere masaj yaparak sürün ve streç filmle kaplayın. Haftada 2 kere uygulayın ve selülitlere veda edin.



Bitki çaylarınıza yeni bir aroma

Yeşil çayınıza, ıhlamur çayınıza ve beyaz çayınıza ekleyeceğiniz birkaç portakal kabuğuyla besin değerini arttırabilirsiniz. Üstelik portakalın kendi aromasına bayılacaksınız. Mis kokular eşliğinde rahatlamak istemez misiniz? Portakal kabuğu, karanfil ve tarçını bir tavada kokuları çıkana kadar kavurun. Bu karışımı bir tabağa serin ve üstüne mumlarınızı yerleştirin.

Alüminyum folyonun kullanım alanları

Amerikalı araştırmacılar, doktorların taze yanıkları folyo ile tedavi etmelerini öneriyor. İlk önce, yarayı dikkatle temizleyerek, yanık üzerinde oluşan suyu temiz bir havluyla temizleyin. Merhem sürün ve üzerine gazlı bez sarın. Gazlı bezin üzerine de folyoyu sarın. Bantla sabitledikten sonra acı hafifleyene dek bekleyin.



Yorgun görünümünüzü azaltın

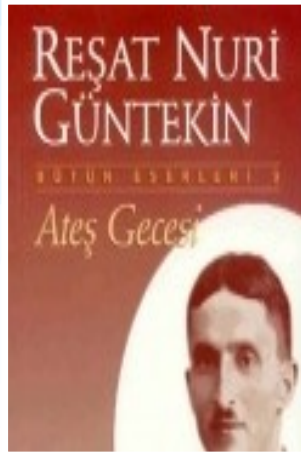
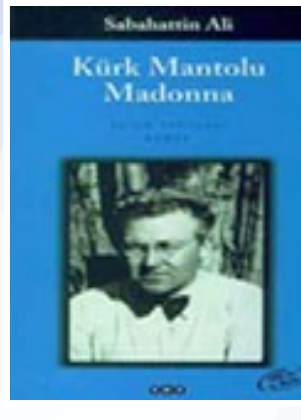
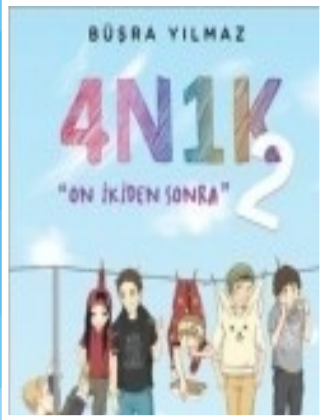
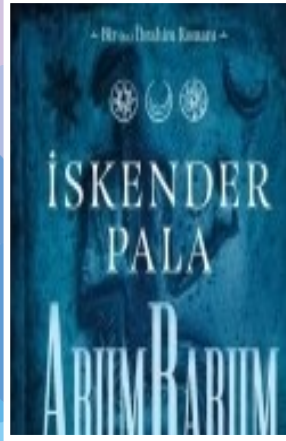
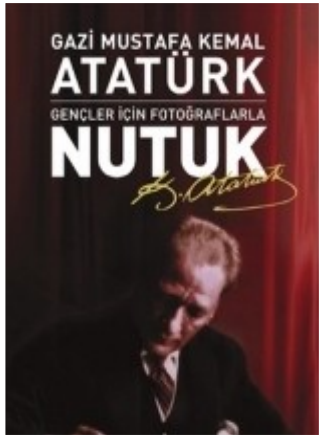
Çok fazla yorgun ve halsiz bir görüntünüz varsa alüminyum folyo sizin eski halinize dönmenize yardımcı olacak. Birkaç ince folyo şeridini yırtın ve dondurucuya yerleştirin. 2-3 saat sonra onları alın. Yanaklarınıza ve göz kapaklarınıza koyun. Kaslarınızın rahatladığını ve gevşediğini göreceksiniz. Alüminyum folyo, ağrılı artrit, gut veya siyatik hastalığı olan insanlar için gerçek bir hayat kurtarıcı olabilir. Ağrılı bölgeye folyo sarmaya çalışın ve hareketlerinizi sınırlandırmaya dikkat edin. Folyoyu bir gece veya bir gün bırakın.

Grip tedavisinde

Alüminyum folyo yöntemini deneyen insanların bir çoğu ayaklarına alüminyum folyo sararak hiçbir ilaç kullanmadan bu yöntemle gribi atlatabildiklerini söylüyorlar. Birçok grip belirtisini alüminyum folyo kullanarak ve hiçbir ilaç almadan atlatabilirsiniz. Ayaklarınızı yaklaşık 5-7 kat folyo ile sarmayı deneyin. Folyo, anti-inflamatuar özelliklere sahiptir ve bazı soğuk algınlığı semptomlarınıza karşı yardımcı olabilir. Ayaklarınızı n iki saat nefes almasını sağlayın ve aynı işlemi tekrarlayın. Birkaç gün içinde bir gelişme göreceksiniz. Semptomlarınız bir haftadan uzun sürerse vakit kaybetmeden doktorunuza görünmelisiniz.



AYIN EN ÇOK SATAN İLK 10 KİTABI



KENDİN YAP PROJELERİ

Yüzme Köpüğünü Değerlendirin

Yüzme köpükleri -özellikle çocuğunuz varsa- garajınızda biriktirmekten başka bir şeye yaramıyor gibi görünen şeylerdendir. Yaz için satın alırsınız, kışın kenara kaldırırsınız, zaten olduğunu unutup bir sonraki yaz tekrar satın alırsınız. Ayrıca eğer yüzmeyi seven çocuklarınız varsa artık yüzmeye yardımcı olmayacak hale gelecek kadar eskimleri oldukça kolaydır. Şanslısınız ki, yüzme köpüklerinizi yaratıcı şekillerde yeniden değerlendirmenize yardımcı olacak birçok yol mevcut. Yüzme köpüklerinizi başka amaçlar için kullanabileceksiniz, hem de bu projelerin hepsi birbirinden kolay. Buna bir

de gerçekten ucuz oluşları eklendiği zaman, yüzme köpükleri kendin-yap projelerini sevenler için mükemmel bir malzeme haline geliyor.

Katlanmaya yatkın olan botlarınızın iç kısımlarına yüzme köpüğü yerleştirerek her zaman dik durmalarını sağlayabilirsiniz.

İçeceklerinizi havuzda kolayca alabileceğiniz yerde tutmak için yüzme köpüklerini kullanabilirsiniz.

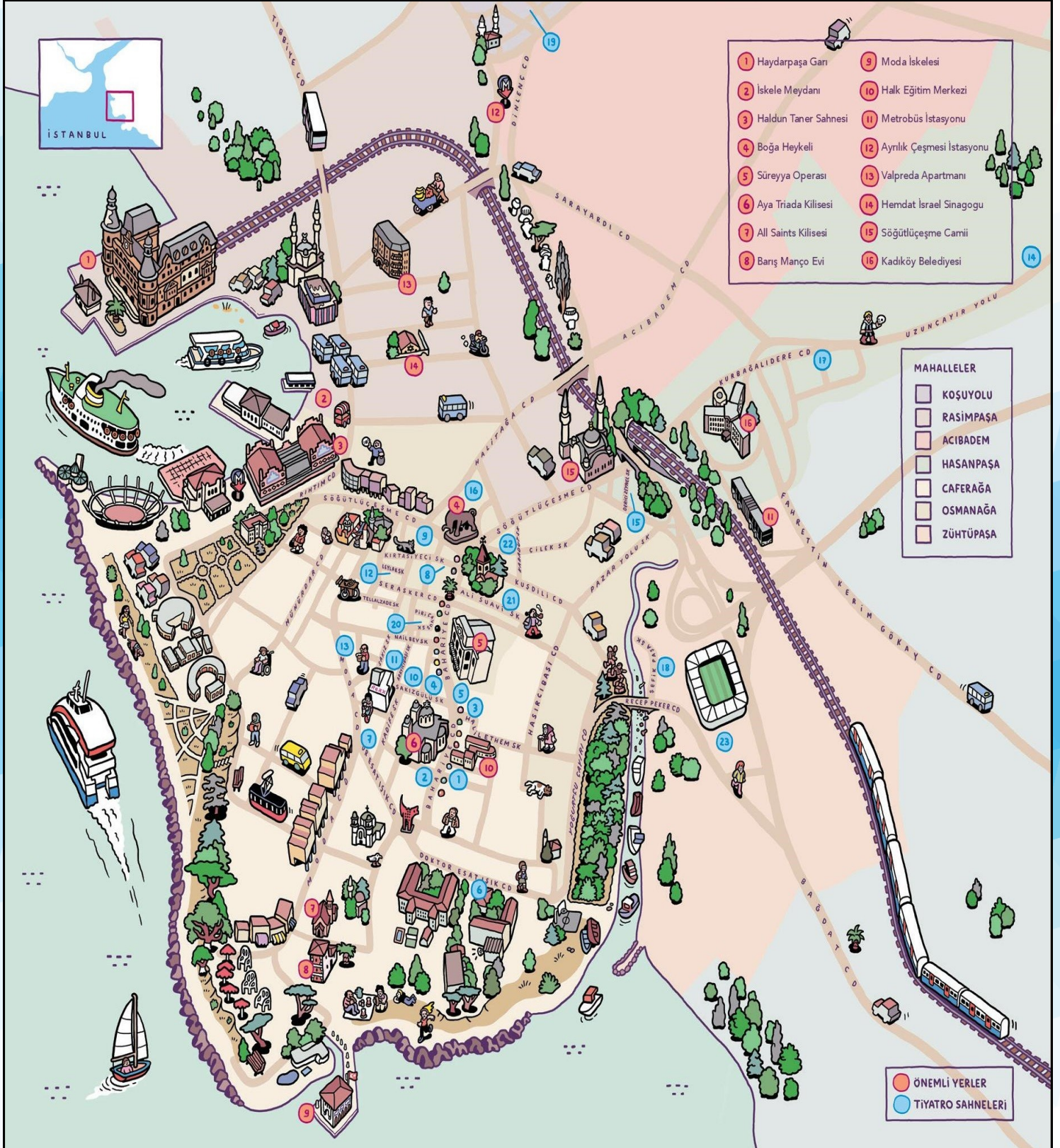


Yüzme köpüklerini kapı durdurucu olarak kullanarak parmaklarınızın sıkışmasını engelleyebilirsiniz.

Kıyafetlerinizde askı izleri olmasını istemiyorsanız yüzme köpüklerini askıya geçirerek bunun önüne geçebilirsiniz. Aralarına delikler açtığınız bir yüzme köpüğünü boyama yaparken fırçalarınızı tutmak için kullanabilirsiniz. Lavaboya çıkaramayacağınız kadar büyük kovaları doldurmak için yüzme köpüğü kullanabilirsiniz.



KADIKÖY'ÜN TİYATROLARI



KADIKÖY'ÜN TİYATROLARI



GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

MEKANI OLAN TİYATROLAR

1 Küçük Salon

www.kucuksalon.com
Bahariye Caddesi
Soner Sokak No: 15/B
0216 336 50 02
kucuksalonoyunculari@gmail.com

2 Akla Kara

www.tiyatroaklakara.com
Bahariye Caddesi No: 92
Akyıldız Pasajı
0216 541 43 59

3 Moda Sahnesi

www.modasahnesi.com
Bahariye Caddesi
Halil Ethem Sokak No: 34/27
0216 330 58 00
0216 330 58 01
bilgi@modasahnesi.com

4 Baba Sahne

www.babasahne.com
Bahariye Caddesi
Sakızgözü Sokak No: 27
info@babasahne.com

5 Levent Kurca Kültür ve Sanat Merkezi

www.lksmonline.com
Bahariye Caddesi
Unertan Pasajı No: 35
0534 824 34 34
info@lksmonline.com

6 Duru Tiyatro

www.durutiyatro.com
Dr. Esat Işık Caddesi
No: 68
0216 338 56 86
info@durutiyatro.com

7 Oyun Atölyesi

www.oyunatoyesi.com
Dr. Esat Işık Caddesi
No: 3
0216 345 39 39
bilgi@oyunatoyesi.com

8 Müjdat Gezen Tiyatrosu

mujdatgezentiyatrosu.com.tr
Bahariye Caddesi
Kurtarıyıcı Sokak No: 46
0216 449 59 52 - 53
ziverbeymsm@gmail.com

9 Kadıköy Theatron

www.kadikoytheatron.org
Söğütöçme Caddesi No: 64
Bulvar Çarşısı, Zemin Kat
0216 345 18 28
0541 739 47 24
kadikoytheatron@gmail.com

10 Öykü Sahne

www.tiyatroackca.com
Bahariye Caddesi
Sakızgözü Sokak No: 29
0216 336 76 55
0532 498 83 97
bilgi@tiyatroackca.com

11 Living Room

www.livingroom.com.tr
Arayıcıbaşı Sokak No: 9
0216 405 24 04
info@livingroom.com.tr

12 Moda Sanat Tiyatrosu

www.modasanattiyatrosu.org
Leylak Sokak Elif İş Hanı
Giriş Kat No: 14/A
0216 338 07 19
0507 690 10 11
modasanattiyatrosu@gmail.com

13 Altıkart Sanat

www.altikartsanat.com
Moda Caddesi
Huzur Palas Pasajı No: 35/5
0536 214 27 33
bilgi@altikartsanat.com

14 Emek Sahnesi

www.emeksaahnesi.com
Uzunçayır Caddesi
Doğançay İş Hanı No: 29/1
0216 545 73 76
emeksaahnesi@gmail.com

15 Karma Drama

www.karmadrama.com
Derici Zeynel Sokak
No: 8/A
0532 448 30 72
0532 285 66 66
karmadrama@karmadrama.com

16 İstanbullimpro Sahne

www.istanbulimpro.com
Halitağa Caddesi
Şadırvan Pasajı No: 28
0544 580 14 00
istanbulimpro@gmail.com

17 Çadır

www.cadirstudio.com
Abdülhalim Memduh Sokak
No: 16
0216 337 06 23
0536 701 44 21
cadirstudio@gmail.com

18 Craft

facebook.com/atolyeCRAFT
Şefik Bey Sokak
No: 17
0216 345 05 18 - 19
info@atolyecraft.com

19 Piyatro

facebook.com/PiyatroKadikoy
İbrahimağa Zaviyesi Sokak
No: 11/A Koyşulu
0216 339 83 59
0535 308 4493
info@tiyatropi.com

20 Entropi Sahne

www.entropisahne.com
Piri Çavuş Sokak
No: 6/1
0216 337 17 14
0532 158 52 42
bilgi@entropisahne.com

21 Nâzım Hikmet Kültür Merkezi

www.istanbul.nhkm.org.tr
Bahariye Caddesi
Ali Suavi Sokak No: 7
0216 414 22 39
info@nazimhikmetkulturmerkezi.org

22 Tiyatro Kılıçık

www.tiyatrokilkicik.com
Karadut Sokak
No: 14/1
0538 986 73 73
0538 313 72 83

23 Tiyatro Kronik

www.tiyatrokronik.com
Recep Peker Caddesi
No: 5/3
Bekir Tosun: 0533 212 49 49
bekirtosun@gmail.com

MEKANI OLMAYAN TİYATROLAR

KaST

www.tiyatrokast.com
0505 722 76 73
tiyatrokast@gmail.com

Tiyatro Merdiven

www.tiyatromerdiven.com
selcukdelipinar@yahoo.com
delipinarhandan@gmail.com
Selçuk Delipinar: 0533 926 66 16
Handan Delipinar: 0532 577 19 51

Defne Tiyatro

facebook.com/DefneTiyatro
Cemil Uludağ: 0551 710 89 85
defne@hayitdergi.com

Hayalbaz Tiyatro

hayalbazoyunatoyesi.com
facebook.com/hayalbaztiyatro
instagram.com/hayalbaztiyatro
Mehmet Erbil: 0543 673 24 08
mehmeterbil@gmail.com
iletisim@hayalbazoyunatoyesi.com

Onuncu Köy Tiyatrosu

www.onuncukoytiyatrosu.com
Burak Timorci: 0532 273 51 00
btimorci@gmail.com

Tiyatro 34

www.tiyatro34.com
Altan Tezel: 0532 337 10 71
tiyatro@tiyatro34.com

Tiyatro Fora

www.tiyatrofora.com
0216 380 32 02
bilgi@tiyatrofora.com

Tiyatro Alkış

www.tiyatroalkis.com
0216 347 14 70
info@tiyatroalkis.com

Kuzguncuk Sanat

www.kuzguncuksanat.com
0553 187 67 98 - 0553 228 44 63
kuzguncuksanat@gmail.com

Çatkapı Oyuncuları

www.facebook.com/CatkapıOyuncuları
Atilla Ertekin: 0532 363 52 12
atierterkin@gmail.com

KATOT

www.katot.biz
facebook.com/Katot.Kadikoy
TiyatroOyuncularıTopluluğu
Özge Yüksel: 0535 293 22 62
Baş Sönmez: 0546 651 98 48
info@katot.biz

İstanbul Kumpanyası

www.istanbulkumpanyasi.com
0216 474 73 76
info@istanbulkumpanyasi.com

Kabare Dev Aynası

www.kabaredevaynasi.com
0216 418 16 46
kabaredevaynasi@gmail.com

Bizim Tiyatro

www.bizimtiyatro.net
0538 313 76 77
bizimtiyatro@gmail.com

Enis Fosforoğlu Tiyatrosu

www.enisfosforoglutiyatrosu.com
enisfosforoglu@hotmail.com

Kandemir Konduk Tiyatrosu

www.facebook.com/Kandemir-Konduk-1179119368778974
Gizem Yılmaz: 0532 503 39 47
yaziypim@hotmail.com

Altınok Çocuk Tiyatrosu

www.altinokcocuktiyatrosu.com
Murat Altınok: 0530 220 48 55
altinoktiyatrosu@gmail.com
info@altinokcocuktiyatrosu.com

Tiyatroadam

www.tiyatroadam.com
0507 116 18 18
info@tiyatroadam.com

Mimbaz Tiyatro

www.mimbaz.com
0539 945 95 00
info@mimbaz.com

Tiyatro Bahane

www.facebook.com/Tiyatro-Bahane-1404991429814616/
0216 345 54 49
sahnebahane@gmail.com

SAĞLIKTA NİSAN AYI ÖZEL GÜNLER



GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

Kanser Haftası

1-7 Nisan

Dünya Otizm Farkındalık Günü

2 Nisan

Dünya Sağlık Günü /
Dünya Sağlık Haftası

7 Nisan / 7-13 Nisan

Dünya Parkinson Hastalığı Günü

11 Nisan

Kalp Sağlığı Haftası
(Nisan Ayının İkinci Haftası)

10-17 Nisan

Büyümenin İzlenmesi Günü

15 Nisan

Dünya Hemofili günü

17 Nisan

Ebeler Haftası

21-28 Nisan

Dünya Günü

22 Nisan

Aşı Haftası (Nisan ayının son haftası)

25-30 Nisan 2017

Dünya Sıtma Günü

25 Nisan

Sağlıkçıya Şiddete Hayır Günü ve
Laborantlar Günü

28 Nisan

LEZZET KÖŞESİ

Kısır Tarifi

El altında bulunan belli başlı malzemeler ile kısa sürede hazırlanan, tüm takdirleri toplayan, besleyici, renkli mi renkli, gün lezzetlerinin olmazsa olmazı kısır tarifi ile karşınızdayız bugün. Sağlık için pek çok faydası olan ince bulgurdan hazırlanıyor kısır. Kullanılan bulgur miktarına göre değişen ölçülü bir sıcak suyla ıslatılıyor ince bulgur. Damak tadınıza göre acı biber ya da domates salçasıyla renkleniyor. Kivircik yaprakları, salatalık, sivri biber, istenirse domates küpleri katılıyor. Nar ekşisi, taze sıkılmış limon suyu, zeytinyağı, tuz ve karabiberle tatlanıp kaşık kaşık, kase kase yeniyor. Mideler mest oluyor. Vakitsizdir kısır, günün herhangi bir vaktinde yapılabilir. Güzel bir gece atıştırmalığı olabilir, çayın yanında yüklü miktarda tüketilebilir, iftarda yenebilir. Ama bunlar yeterli değil. Neden mi? Çünkü kısırın aslında yerli bir fast food olması gerekir. Şu ana kadar hep altın günlerinde adı anılmasına rağmen tadını en çok gençlerin sevdiği kısır bardak bardak sokaklarda satmalıyız. Yetmez. Bu tarifi, kısır tarifini gençlere de öğretmeliyiz. Düşük ihtimal ama unutmasın kimseler. Birçok mekanda başlangıç olarak çiğ köfte falan verilir ya. İşte onun gibi.

Malzemeler

- 2 su bardağı ince bulgur
- 1,5 su bardağı sıcak su
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 2 adet salatalık
- 4 dal taze soğan
- 1/2 demet maydanoz
- 1/2 demet kıvircık marul
- 2 adet limon suyu
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı sumak

Nasıl Yapılır?

Taze soğanları incecik kıyın. Bol suda yıkayıp, suyunu süzdürdüğünüz kıvircık marul ve maydanozları doğrayın.

Kabuğunu soyduğunuz salatalıkları küçük küpler halinde kesin. İnce bulguru oval bir tencereye alın. Biber ve domates salçasını sıcak su ile karıştırın.



Bulguru salçalı sıcak su ile ıslattıktan sonra kapağını kapattığınız tencerede şişmesi için 15 dakika kadar bekletin.

Kısırın sosu için; limon suyu, zeytinyağı, tuz, nane ve sumağı küçük bir kapta karıştırın.

Doğradığınız yeşillik ve salatalıkları, suyunu çeken ince bulgur ile harmanlayın.

Hazırladığınız sosu ekleyin, karıştırdıktan sonra bekletmeden servis edin. Sevdiklerinizle paylaşın.

Doğa Takvimi

3 Nisan: Çiçeklenme döneminin başlaması

5 Nisan: Bülbüllerin ötmesi ve yörüklerin yaylalara çıkması

7 Nisan: Kırlangıç fırtınası

11 Nisan: Leylek fırtınası

16 Nisan: Lale mevsiminin başlangıcı, Camuskıran fırtınası

17-19 Nisan: Kuğu fırtınası

21 Nisan: Sitte-i Sevir (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

30 Nisan: Lale fırtınası



Nisan Dikim Takvimi

Tohum ekimi yapılacak tarlaların son sürümü yapılır ve diskaro çekilir. Tavin korunması için tapan ve sürgü çekilir .

- Diskaro çekilmeden önce, gübreleme yapılır ve dikimle ilgili hazırlıklar tamamlanır.
- Fideliklerde günlük sulama , zayıf gidiyorsa gübreleme ve kapak kapatma işlemleri yapılarak , yabancı otlar ayıklanır.
- Mavi küf ve kök çürüklüğüne karşı ilaçlı mücadele yapılır. (Dithane M-45, Antracol, Kemoazin veya Deresol gibi ilaçlardan biri ile ilaçlama yapılmalıdır. İlaçlama yağışlı havalarda tekrarlanmamalıdır).
- Geç turfanda patatesin ekim ve gübreleme işlemi yapılır.
- Ilık yastıklara şaşırtılmış bulunan biber, domates ve patlıcan fideleri 15 nisandan sonra, tarladaki yerlerine dikilmeye başlanır.
- Çileklerin ilkbahar çapası yapılır.
- Bamyaya, fasulye, hıyar, kabak, karnabahar, lahana ve soğan tohumlarının ekimine devam edilir.
- Kavun, karpuz tohumları hazırlanan yerlere ekilir.
- Enginarların dipleri açılarak bellendir, fazla sürgünleri ayıklanır.
- Fidelerin dikiminden 1-2 hafta sonra, birinci çapa yapılır.
- Dikimden önce ve sonra, tel kurtları görülürse, mücadelesi yapılır.
- Hava şartlarına göre, sulama imkanı olanlar, bu ayda sulama yapmalıdır.
- Yabancı otlar temizlenir. Fazla ot çıkmayan yerlerde, istendiğinde ikinci çapa sırasında, dip doldurma yapılabilir.
- Patateste birinci çapa ile boğaz doldurması yapılır.
- Patates tarlalarında , tırpan kurdu saptanan yerlerde Korsülfon 35 ec, tel kurdu bulunan yerlerde Korban 25 W, yaprak biti olan yerlerde Hekthion , patates mildiyösü olan yerlerde ise Trimangol ilaçlarından tariflerine uygun şekilde kullanılır. Bu uygulama nisan sonu ile mayısın ilk haftasında yapılır.

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ NİSAN AYI ETKİNLİKLERİ



“KARAGÖZ HACIVAT GÖSTERİSİ-KUKLA YAPIMI”

Dramaturg Emin Taşdemir

Tarih-Saat: 13 Nisan 2018/19.30

Yer: Tasarım Atölyesi Kadıköy (TAK)

Düzenleyen: Rasimpaşa Gönüllüleri

“MEME SAĞLIĞI”

Uzm.Dr.Selâmmı Hacıoğlu Radyoloji Uzmanı

Tarih-Saat: 13 Nisan 2018 / 14.00

Yer: Caddebostan Kültür Merkezi A Salonu

Düzenleyen: Suadiye Gönüllüleri

“YENİ AY’LA YENİ BAŞLANGIÇLAR”

Dilara Eda Gürsoy

Tarih-Saat: 13 Nisan 2018 / 13.00

Yer: Koşuyolu Gönüllü Evi

Düzenleyen: Koşuyolu Gönüllüleri

“DÜNYA SES GÜNÜ”

Sunum Efsun Öztoprak

Tarih-Saat: 12 Nisan 2018 / 20.00

Yer: Caddebostan Kültür Merkezi

Düzenleyen: Kadıköy Belediyesi Gönüllü Merkezi

“YAŞAYAN DEĞERLERİMİZ”

Tarih-Saat: 12 Nisan 2018 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Salonu

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

“ENGELLİ İLETİŞİMİ”

Engelsiz Hayat Akademisi Sadi Sabur

Tarih-Saat: 12 Nisan 2018 / 15.00

Yer: Moda Gönüllü Evi

Düzenleyen: Moda Gönüllüleri

“ZORAKİ TABİP” TİYATRO OYUNU”

Tarih-Saat: 12 Nisan 2018 / 20.30

Yer: Barış Manço Kültür Merkezi

Düzenleyen: Tiyatro Gönüllüleri

“TATMİNSİLİĞİN BİLİNMEYEN YÜZÜ”

Dr. Endüstri Müh. Yaşam Koçu Neşe Akar

Tarih-Saat: 12 Nisan 2018 / 14.00

Yer: Fenerbahçe Gönüllü Evi

Düzenleyen: Fenerbahçe Gönüllüleri

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI KURUMLAR LİSTESİ



Kadıköy Belediyesi Gönüllü Merkezi Anlaşmalı Kurumlar Listesi

ACIBADEM GÖKTÜRK TIP MERKEZİ

Göktürk Merkez Mh.Belediye Cd.Açelya Sk.No:1 EYÜP 0212 322 56 60 Fulya TOPÇU Kurumsal İletişim Sor. 0535 582 11 10

ACIBADEM ANKARA HASTANESİ

Yukarı Dikmen Mah.630. Sok.No:6 Çankaya ANKARA Fulya TOPÇU Kurumsal İletişim Sor. 0535 582 11 10

ACIBADEM BODRUM HASTANESİ

Gölbaşı Sok. Ortakent Mah. Bodrum MUĞLA 0252 311 44 44 Fulya TOPÇU Kurumsal İletişim Sor. 0535 582 11 10

ACIBADEM KADKÖY HASTANESİ

Acıbadem Tekin Sokak No:8 KADIKÖY 0216 544 44 44 Fulya TOPÇU Kurumsal İletişim Sor. 0535 582 11 10

ACIBADEM KAYSERİ HASTANESİ

Seyitgazi Mah.Mustafa Kemal Paşa BulvarıNo1 KAYSERİ 0352 207 44 44 Fulya TOPÇU Kurumsal İletişim Sor. 0535 582 11 10

ACIBADEM ADANA HASTANESİ

Cumhuriyet Cad.No:66 Seyhan ADANA 0322 455 44 44 Fulya TOPÇU Kurumsal İletişim Sor. 0535 582 11 10

ACIBADEM AİLE HASTANESİ BAHÇELİEVLER

Talatpaşa Bulvarı Begonyalı Sok.No:7-9 BAHÇELİEVLER 0212 441 41 42 Fulya TOPÇU Kurumsal İletişim Sor. 0535 582 11 10

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI KURUMLAR LİSTESİ



GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

ACIBADEM ATAŞEHİR TIP MERKEZİ

Küçükbakkalköy Mah.Vedat Günyol Cad.No:36 ATAŞEHİR 0216 655 44 44 Fulya TOPÇU Kurumsal İletişim Sor. 0535 582 11 10

ACIBADEM BAĞDAT CADDESİ TIP MERKEZİ

Bağdat Cad.No:263/A Caddebostan KADIKÖY 0216 570 44 44 Fulya TOPÇU Kurumsal İletişim Sor. 0535 582 11 10

ACIBADEM BAKIRKÖY HASTANESİ

Halit Ziya Uşaklıgil Cad.No:1 BAKIRKÖY 0212 414 44 44 Fulya TOPÇU Kurumsal İletişim Sor. 0535 582 11 10

ACIBADEM BEYLİKDÜZÜ TIP MERKEZİ

Barış Mah.Zafer Cad.ABlok No:2 Beylikdüzü BÜYÜKÇEKMECE 0212 853 57 57 Fulya TOPÇU Kurumsal İletişim Sor. 0535 582 11 10

ACIBADEM BURSA HASTANESİ

Fatih Sultan Mehmet Bulvarı Sümer Sok.No:1 Nilüfer BURSA 0224 270 44 44 Fulya TOPÇU Kurumsal İletişim Sor. 0535 582 11 10

ACIBADEM ESKİŞEHİR HASTANESİ

Hoşnudiye Mah.Acıbadem Sok.No:19 Tepebaşı ESKİŞEHİR 0222 214 44 44 Fulya TOPÇU Kurumsal İletişim Sor. 0535 582 11 10

ACIBADEM ETİLER TIP MERKEZİ

Nispetiye Cad.Aytar Sok.No:40/8 Etiler BEŞİKTAŞ 0212 283 03 33 Fulya TOPÇU Kurumsal İletişim Sor. 0535 582 11 10

ACIBADEM FULYA HASTANESİ

Dikilitaş Mah.Hakkı Yeten Cad.Yeşil Çimen Sok.No:23 FULYA 0212 306 44 44 Fulya TOPÇU Kurumsal İletişim Sor. 0535 582 11 10

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI KURUMLAR LİSTESİ



ACIBADEM KOCAELİ HASTANESİ

Yeni Mah.İnkılap Cad.No:9 Kuruçeşme KOCAELİ 0262 317 44 44 Fulya TOPÇU Kurumsal İletişim Sor. 0535 582 11 10

ACIBADEM KOZYATAĞI HASTANESİ

İnönü Caddesi Okur Sokak No: 20 KOZYATAĞI 0216 571 44 44 Fulya TOPÇU Kurumsal İletişim Sor. 0535 582 11 10

ACIBADEM LEVENT TIP MERKEZİ

Çarşı Cad.No:17 1. LEVENT Fulya TOPÇU Kurumsal İletişim Sor. 0535 582 11 10

ACIBADEM MASLAK HASTANESİ

Büyükdere Caddesi No: 40 MASLAK 0212 304 44 44 Fulya TOPÇU Kurumsal İletişim Sor. 0535 582 11 10

ATLAS HASTANESİ

İstiklal Mah.Tabip Sok.No:5 ÜMRANIYE 0216 316 71 61 Adil MENTEŞE İdari İşler Müd. 0536 239 06 61 Yalçın KARA Kurumsal Pazarlama Müd. 0551 721 11 10

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ İSTANBUL DİYALİZ MERKEZİ

Merkez Mah.Çavuşbaşı Cad.Vezir Sok.No: ÇEKMEKÖY 0216 474 56 56 Özlem ERDEM Tahakkuk Sorumlusu 0216 554 15 00 (1010)

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ İSTANBUL UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Oymacı Sokak No: 7 Altunizade ÜSKÜDAR 0216 554 15 00 (1010) Özlem ERDEM Tahakkuk Sorumlusu 0216 554 15 00 (1010)

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ YALOVA DİYALİZ MERKEZİ

Adnan Menderes Mahallesi Nehir Sok.No:16 YALOVA 0226 810 00 14 Özlem ERDEM Tahakkuk Sorumlusu 0216 554 15 00 (1010)

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI KURUMLAR LİSTESİ



BATI GÖZ ALTUNİZADE TIP MERKEZLERİ

Fahrettin Kerim Gökay Cad.No:15 ALTUNİZADE 216 651 32 32 Burcu GEZİCİ Hastane Müdürü
0535 015 66 46- 0537 624 80 90

BETEMAR ÇAMLICA GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ

Alemdağ Cad.Yıldırım Sokak.No:1 Kısıklı Çamlıca ÜSKÜDAR 0216 481 77 86 Yeliz AKSAKAL Halkla
İlişkiler Uzmanı 0533 220 66 88

BETEMAR ŞİŞLİ GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ

19 Mayıs Cad.Nova Baran Sokak Plaza No: 4 Kat:4 ŞİŞLİ 0212 240 60 80 Yeliz AKSAKAL Halkla
İlişkiler Uzmanı 0533 220 66 88

DÜNYA GÖZ ADANA HASTANESİ

Çınarlı Mahallesi, Zeytinlik Mah. Sahilyolu No:18 Seyhan ADANA 444 44 69 Baki ÖZTÜRK İş Geliş-
tirme Sorumlusu 0539 589 01 55

DÜNYA GÖZ ALTUNİZADE HASTANESİ

Altunizade Mahallesi, Mahir İz Cd. No:7 ÜSKÜDAR 444 44 69 Baki ÖZTÜRK İş Geliştirme Sorumlu-
su 0539 589 01 55

DÜNYA GÖZ ANKARA HASTANESİ

Mareşal Çakmak Mahallesi, Polatlı 2. Cd. No:7, 06936 Sincan ANKARA 444 44 69 Baki ÖZTÜRK İş
Geliştirme Sorumlusu 0539 589 01 55

DÜNYA GÖZ ANTALYA HASTANESİ

Zafer Mahallesi, Yıldırım Beyazıt Cd. No:93 Kepez ANTALYA 444 44 69 Baki ÖZTÜRK İş Geliştirme
Sorumlusu 0539 589 01 55

DÜNYA GÖZ ATAÖY HASTANESİ

Zeytinlik Mahallesi, Rauf Orbay Cd. No:18 BAKIRKÖY 444 44 69 Baki ÖZTÜRK İş Geliştirme So-
rumlusu 0539 589 01 55

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI KURUMLAR LİSTESİ



DÜNYA GÖZ BEYLİKDÜZÜ HASTANESİ

Cumhuriyet Mahallesi, Şimşek Sokak, Kaya Millennium İş Merkezi No: 2 BEYLİKDÜZÜ 444 44 69 Baki ÖZTÜRK İş Geliştirme Sorumlusu 0539 589 01 55

DÜNYA GÖZ BURSA HASTANESİ

Kükürtlü Mahallesi, Emirabdülkadir Sk. No:58, 16080 Osmangazi BURSA 444 44 69 Baki ÖZTÜRK İş Geliştirme Sorumlusu 0539 589 01 55

DÜNYA GÖZ ETİLER HASTANESİ

Etiler Mahallesi, Hisar Üstü Nispetiye Cd. No:1 BEŞİKTAŞ 444 44 69 Baki ÖZTÜRK İş Geliştirme Sorumlusu 0539 589 01 55

DÜNYA GÖZ FENERYOLU HASTANESİ

Feneryolu Mahallesi, Bağdat Cd. No:150 KADIKÖY 444 44 69 Baki ÖZTÜRK İş Geliştirme Sorumlusu 0539 589 01 55

DÜNYA GÖZ GAZİANTEP HASTANESİ

Mücahitler Mahallesi, Mücahitler Mah. Sani Konukoğlu Bulvarı No: 86 Şehitkamil GAZİANTEP 444 44 69 Baki ÖZTÜRK İş Geliştirme Sorumlusu 0539 589 01 55

DÜNYA GÖZ İZMİT HASTANESİ

Kadıköy Mahallesi, Atatürk Blv. No:2 İzmit KOCAELİ 444 44 69 Baki ÖZTÜRK İş Geliştirme Sorumlusu 0539 589 01 55

DÜNYA GÖZ MALTEPE HASTANESİ

Cevizli Mahallesi, Bağdat Caddesi, No: 460 MALTEPE 444 44 69 Baki ÖZTÜRK İş Geliştirme Sorumlusu 0539 589 01 55

DÜNYA GÖZ PENDİK HASTANESİ

Doğu, Ortanca Cd. No:79, 34890 PENDİK 444 44 69 Baki ÖZTÜRK İş Geliştirme Sorumlusu 0539 589 01 55

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI KURUMLAR LİSTESİ



DÜNYA GÖZ SAMSUN HASTANESİ

19 Mayıs Mh., Dr. Kamil Cd. No:6 İlkadım SAMSUN 444 44 69 Baki ÖZTÜRK İş Geliştirme Sorumlusu 0539 589 01 55

ECHOMAR GÖZTEPE SAĞLIK GURUBU

Merdivenköy Mah. Ressam Salih Ermez Cad. Öğün Apt. No:1 KADIKÖY 0216 566 85 91 Nazan DERE Kurumsal İletişim Koordinatörü 0537 654 25 47

ECHOMAR ŞİŞLİ SAĞLIK GURUBU

19 Mayıs Mahallesi, 19 Mayıs Cd. No:4 ŞİŞLİ 0212 233 11 11 Nazan DERE Kurumsal İletişim Koordinatörü 0537 654 25 47

ESTETHİCA ATAŞEHİR TIP MERKEZİ

Küçükbakkalköy Mahallesi Işıklar 0850 222 38 45
Ece Pehlivan Müşteri Hizmetleri 0549 784 26 64

ESTETHİCA BAKIRKÖY TIP MERKEZİ

Pelinli sokak no: 23 İncirli Bakırköy 0850 222 38 45
Ece Pehlivan Müşteri Hizmetleri 0549 784 26 64

ESTETHİCA LEVENT 2 TIP MERKEZİ

KARTALTEPE Mahallesi İncirli caddesi limon çiçeği sokak no:1 Bakırköy
Pelinli sokak no: 23 İncirli Bakırköy 0850 222 38 45
Ece Pehlivan Müşteri Hizmetleri 0549 784 26 64
0212 466 44 44

ESTETHİCA LEVENT TIP MERKEZİ

Yeni sülün sokak no:13 3.Levent
Pelinli sokak no: 23 İncirli Bakırköy 0850 222 38 45
Ece Pehlivan Müşteri Hizmetleri 0549 784 26 64

EUROMED GÖRÜNTÜLEME VE TANI MERKEZİ

Recep Peker cad. no:27/A Kızıltoprak Kadıköy 0216 414 62 82
Selda hanım 0541 809 11 42

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI KURUMLAR LİSTESİ



İNTERNATIONAL ACIBADEM İSTANBUL HASTANESİ

Yeşilköy Şevki paşa Mah.İstanbul Cad.No:82 BAKIRKÖY 0212 468 44 44 Fulya TOPÇU Kurumsal İletişim Sor. 0535 582 11 10

KADIKÖY MEDİPOL HASTANESİ

E5 Harem Yolu Üzeri Koşuyolu KADIKÖY 0216 544 66 66

KOŞUYOLU GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ

Muhittin Üstündağ Cad. No: 3 Koşuyolu KADIKÖY 0216 327 37 37 Metin NUR 0538 251 01 15

KUDRET GÖZ

Sarayardı Cad.No:1 KADIKÖY 216 545 57 55 Ahmet Gökay TOPAL Hastane Müdürü 0532 573 98 16

KURTKÖY ERSOY HASTANESİ

Kurtköy Mah. Ankara Cad. 390/3 Kurtköy Pendik 444 37 79
Derya Ertaş 0533 580 79 87

LİFEMED

BAĞDAT CADDESİ NO:191 Çiftehavuzlar Kadıköy 0216 468 55 99
Tufan Akça 0544 274 31 10

MALTEPE ERSOY HASTANESİ

Altayçeşme Mahallesi Varna sokak no:16 Maltepe 0216 459 85 85
Derya Ertaş 0533 459 85 85

MARMARA TIP MERKEZİ

Göztepe Mah.Fahrettin Kerim Gökay Cad.No:150 GÖZTEPE 0216 567 56 71 Ayten AHISHALI CE-SUR Şirket Müdürü 0532 313 44 01 Alex ŞAHİN 0532 684 69 11

MEDİCANA AVCILAR HASTANESİ

Marmara Cd. Şamlı Sk. No: 32, 34310 AVCILAR 0212 695 48 30 Reha ÖZKAYA Genel Koordinatör

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI KURUMLAR LİSTESİ



MEDİCANA BAĞÇELİEVLER HASTANESİ

Eski Londra Asfaltı No: 2, 34180 BAĞÇELİEVLER 0212 449 14 49 Reha ÖZKAYA Genel Koordinatör

MEDİCANA ÇAMLICA TIP MERKEZİ

Kısıklı Mah. Alemdağ Cad No: 103 0216 522 61 00 Reha ÖZKAYA Genel Koordinatör

MEDİCANA ÇAMLICA HASTANESİ

Alemdağ Cad.No:113 ÜSKÜDAR 0216 521 30 30 Reha ÖZKAYA Genel Koordinatör

MEDİCANA HAZNEDAR HASTANESİ

Bağcılar Cd. No: 1 BAĞÇELİEVLER 0212 449 14 49 Reha ÖZKAYA Genel Koordinatör

MEDİCANA İNTERNATİONAL ANKARA HASTANESİ

Söğütözü Cd. 2165. Sokak No: 6, 06520 Söğütözü ANKARA 0312 292 92 92 Reha ÖZKAYA Genel Koordinatör

MEDİCANA İNTERNATİONAL İSTANBUL HASTANESİ

Beylikdüzü Cd. No: 3, 34520 BEYLİKDÜZÜ 0212 867 75 00 Reha ÖZKAYA Genel Koordinatör

MEDİCANA İNTERNATİONAL SAMSUN HASTANESİ

Yeni Mh. Şehit Mesut Birinci Cd. No: 85, Canik SAMSUN 0362 311 05 05 Reha ÖZKAYA Genel Koordinatör

MEDİCANA KADIKÖY HASTANESİ

Zühtüpaşa Mahallesi, Recep Peker Caddesi. No:11 KADIKÖY 216 970 49 70 Reha ÖZKAYA Genel Koordinatör

MEDİCANA KONYA HASTANESİ

Feritpaşa Mh. Gürz Sk. No: 1, Selçuklu KONYA 0332 221 80 80 Reha ÖZKAYA Genel Koordinatör

MEDİCANA SİVAS HASTANESİ

Kızılırmak Mh. Şehit Fethi Akyüz Cd. No: 8, SİVAS 0346 215 05 55 Reha ÖZKAYA Genel Koordinatör

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI KURUMLAR LİSTESİ



MEDİPOL MEGA HASTANELER KOMPLEKSİ

Tem Avrupa Otoyolu Göztepe Çıkışı No:1 BAĞCILAR 0212 460 77 77

MEDİVİA ÇENGELKÖY HOSPİTAL

Güzeltepe Mh.Zübeyde Hanım CdNo:15 Çengelköy ÜSKÜDAR 216 308 57 01 Erkan ALAGÖZ Anlaşmalı Kurumlar Sorumlusu 0532 589 27 03

NİSA HASTANESİ

Fatih Cad. YENİBOSNA 0212 45 44 00

NP KADIKÖY HASTANESİ

Sokullu Sok.No: Acıbadem KADIKÖY 0216 339 57 57 Eser Şahin FOTO İşletme Direktörü Ömer Faruk AZAL Op.Dr.

ÖZEL ÇAĞINER HASTANESİ

Hasanpaşa Uzunçayır Cad.Mirim Çelebi Sk. Nı:1 KADIKÖY 216 428 48 00 Fırat AYDINAY İşletme Müdürü 0505 279 65 65

ÖZEL İSTANBUL BÖLGE HASTANESİ

Atatürk Cad.No: 125 Sarıgazi SANCAKTEPE 216 621 13 13 Barış KALKAN Kurumsal İletiş.Paz. 0538 546 34 37 Hafize GİŞİOĞLU Kurumsal İletişim 0507 464 58 51

ÖZEL MALTEPE BÖLGE HASTANESİ

Bağdat Caddesi No:189 MALTEPE 0216 441 20 20 Barış KALKAN Kurumsal İletiş.Paz. 0538 546 34 37 Hafize GİŞİOĞLU Kurumsal İletişim 0507 464 58 51

ÖZEL MEDİPOİNT TIP MERKEZİ

Şair Arşı Caddesi No:6 KADIKÖY 444 06 64

ÖZEL PENDİK BÖLGE HASTANESİ

Doğu Mah.Yücel Sok.No: 1 PENDİK 0216 585 32 00 Barış KALKAN Kurumsal İletiş.Paz. 0538 546 34 37 Hafize GİŞİOĞLU Kurumsal İletişim 0507 464 58 51

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI KURUMLAR LİSTESİ



GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

SONOMED

Fahrettin Kerim Gökay Cad.Poyraz Sokak No: 7 KADIKÖY 0216 349 51 00 Hacı GÖREMİŞ Kurumsal İletişim Müdürü 0549 860 95 14

SULTANBEYLİĞİ ERSOY HASTANESİ

Sultanbeyli Fatih Bulvarı no:175 Sultanbeyli 444 37 79
Derya Ertaş 0533 580 79 87

TÜRKİYE KIZILAY DERNEĞİ ALTINTEPE KIZILAY TIP MERKEZİ İKTİSADİ İŞLETMESİ

Cihadiye cad. no:40 Altintepe K.Yalı Maltepe
0216 489 55 06
Suna Böğürcü Stratejik Pazarlama Sorumlusu

TÜRKİYE KIZILAY DERNEĞİ ÖZEL KARTAL HASTANESİ İKTİSADİ İŞLETMESİ

Yukarı mahallesi Kızılay bulvarı no:30 Kartal
0216 473 20 50

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ DIŞ HASTANESİ

Bağdat Cad. No: 238 Göztepe KADIKÖY 0216 363 60 44

KADIKÖY BELEDİYESİ

GÖNÜLLÜ EVLERİ



ACIBADEM GÖNÜLLÜLERİ Adres: Ata Sok. No: 14/1 Acıbadem Tel: (0216) 325 78 38 acibademgonulluleri@kadikoy.bel.tr	BOSTANCI GÖNÜLLÜLERİ Adres: Bostancı Sabit Pazar Arkası Zabıta Karakolu Yanı No: 4 Bostancı Tel: (0216) 361 30 88 bostancigonulluleri@kadikoy.bel.tr
CADDEBOSTAN GÖNÜLLÜLERİ Adres: Plaj Yolu Yaşarbey Apt. No: 1/8 Caddebostan Tel: (0216) 357 58 69 / 411 58 00 caddebostangonulluleri@kadikoy.bel.tr	ERENKÖY GÖNÜLLÜLERİ Adres: Ethemefendi Cad. Eralp Sok. No: 14/1 Erenköy Tel: (0216) 302 71 83 erenkoygonulluleri@kadikoy.bel.tr
FENERBAHÇE GÖNÜLLÜLERİ Adres: Fenerbahçe Parkı Girişi Amiral Fahri Korutürk Yatlimanı No: 1 Fenerbahçe Tel: (0216) 414 12 11 fenerbahcegonulluleri@kadikoy.bel.tr	FENERYOLU GÖNÜLLÜLERİ Adres: Mustafa Mazhar Bey Cad. Özgürlük Parkı İçİ Selamiçeşme No: 14/1/A – Feneryolu Tel: (0216) 567 45 32 feneryolugonulluleri@kadikoy.bel.tr
FİKİRTEPE GÖNÜLLÜLERİ Adres: Mandıra Cad. Turgut Apt. No: 156 K.1 D.1 Fikirtepe Tel: (0216) 551 04 70 - 551 04 71 fikirtepegonulluleri@kadikoy.bel.tr	GÖZTEPE GÖNÜLLÜLERİ Adres: Fahrettin Kerim Gökay cd.İhsan apt.226/5 Göztepe Tel: (0216) 346 87 87 - 541 95 73 goztepegonulluleri@kadikoy.bel.tr
HASANPAŞA GÖNÜLLÜLERİ Adres: Sarayardı Cad. No: 41/1-2 Hasanpaşa Kadıköy Tel: (0216) 326 12 80 hasanpasagonulluleri@kadikoy.bel.tr	KOŞUYOLU GÖNÜLLÜLERİ Adres: Mehmet Afkan Sok. Koşuyolu Spor Tesisleri Yanı Tel: (0216) 340 70 33 kosuyolugonulluleri@kadikoy.bel.tr
KOŞUYOLU MAHALLE EVİ GÖNÜLLÜLERİ Adres: Koşuyolu Cad. No: 130 Tel: (0216) 326 43 61 kosuyolumahalleevi@kadikoy.bel.tr	KRİTON CURI PARKI GÖNÜLLÜLERİ Adres: Bayar Cad. Okur Sok. No: 5 Kozyatağı Tel: (0216) 416 41 34 kritoncuriparkigonulluleri@kadikoy.bel.tr

KADIKÖY BELEDİYESİ

GÖNÜLLÜ EVLERİ



MERDİVENKÖY GÖNÜLLÜLERİ Adres: Merdivenköy Mahallesi, Dr. Erkin Caddesi Zaman sk. Sevim apt. No:29/A Tel: (0216) 478 37 12 merdivenkoygonullulteri@kadikoy.bel.tr	MODA GÖNÜLLÜLERİ Adres: Moda Cad. No: 190/A Moda Tel: (0216) 346 85 18 modagonullulteri@kadikoy.bel.tr
OSMANAĞA GÖNÜLLÜLERİ Adres: Fahrettin Kerim Gokay cd.13/2 Kadıköy Tel: (0216) 450 69 90 osmanagagonullulteri@kadikoy.bel.tr	RASİMPAŞA GÖNÜLLÜLERİ Adres: Karakolhane Cad. No: 39 Rasimpaşa Tel: (0216) 414 67 15 - 16 rasimpasagonullulteri@kadikoy.bel.tr
SAHRAYICEDİD GÖNÜLLÜLERİ 23 NİSAN PARKI Adres: Cebesoy Sok. 23 Nisan Parkı Sahrayicedid Tel: (0216) 368 79 57 sahrayicedidgonullulteri@kadikoy.bel.tr	SAHRAYICEDİD GÖNÜLLÜLERİ DEFNE PARKI Adres: Bahçeli Sok. Defne Parkı Sahrayicedid Tel: (0216) 411 85 42 sahrayicedidgonullulteri@kadikoy.bel.tr
SUADIYE GÖNÜLLÜLERİ Adres: Küçükağa sk. Ülkü apt. No:5 D:9 Tel: (0216) 445 60 59 suadiyegonullulteri@kadikoy.bel.tr	ZÜHTÜPAŞA GÖNÜLLÜLERİ Adres: Zühtüpaşa Mah. Çuhaçiçeği Sok., Katrancioğlu İşhanı, No: 1 K:2 Kadıköy Tel: (0216) 347 40 27 zuhtupasagonullulteri@kadikoy.bel.tr
TİYATRO GÖNÜLLÜLERİ Adres: Gönüllü Eğitim ve Danışma Merkezi Osmanağa Mah. Hasıncıbaşı Cad. No: 2 Kadıköy Tel: (0216) 346 57 57 tiyatrogonullulteri@kadikoy.bel.tr	MÜZİK GÖNÜLLÜLERİ Adres: Kurbağalıdere Caddesi, Abdulhalim Memduh Sok. No: 1, D: 24, Ak İş Merkezi, Hasanpaşa Mah. Kadıköy Tel: (0216) 345 96 28 muzikgonullulteri@kadikoy.bel.tr



**Osmanağa Mahallesi, Hasırcıbaşı Caddesi, No: 2,
Kadıköy**

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

www.kadikoybelediyesigonulluleri.com

gonullumerkezi@kadikoy.bel.tr