



HAREKET BÜLTENİ



İstanbul Gönüllüleri ile Online Zumba Dersleri

İstanbul Gönüllüleri 12 yaş ve üzeri herkesin ücretsiz olarak katılabileceği, her hafta çarşamba saat 17.00'de, her cumartesi saat 11.00'de Zoom üzerinden gerçekleştirilen Zumba dersleri veriyor. Zumba'nın canlı hareketleri vücudunuzun endorfin salgılamasına yardımcı olurken hem moralinizi yükseltecek hem de endişe ve stresten sizi uzaklaştıracak.

Etkinliğe katılabilmek için İstanbul Gönüllüleri web sitesi üzerinden kayıt olmak gerekiyor.

www.istanbulgonulluleri.org/yaklasan_etkinlikler



Bakırköy Belediyesi Pilates Dersleri Başladı

Bakırköy Belediyesi, pandemi tedbirleri kapsamında açık havada ücretsiz pilates derslerine başladı.

Bakırköy Sanatçılar Parkı ve Spor Kompleksinde her Pazartesi, Çarşamba ve Cuma günleri 10.00-11.00 saatleri arasında, eğitmen Buse Gürsoy eşliğinde gerçekleştirilen derslere matınızı kapıp katılabilirsiniz.



AXAFit Aktif Yaşam Blogunu Biliyor Musunuz?

Aktif bir yaşamın çeşitli birçok alanını konu alan ve aktif bir yaşama adım atmanıza ilham olabilecek, Aktif Yaşam Derneği tarafından ayda iki sefer hazırlanan blog yazıları AXAFit'te!

Pandemi sürecinde yapılabilecek açık hava aktiviteleri, aradığınız motivasyonu bulma yöntemleri, çocuklar için aktif rol modeller olma tavsiyeleri, hareketli bir yaşamın iklim krizine karşı nasıl pozitif etki yarattığı gibi birçok konuda hazırlanan blog yazılarını AXAFit uygulamasının Dünya Dostu sekmesinde bulabilirsiniz.

AXAFit'i indirmek için:

<https://www.axasisgorta.com.tr/mobil-uygulamalar>



Şehirde Hayatınızı Kolaylaştıracak İcat: Elektrikli Bisiklet



Bisiklete binmek istiyorsanız ama çevrenizde kullanmanızı zorlaştıran eğimli yokuşlar varsa sizin için harika bir çözüm var! Elektrikli bisiklet ile kendi enerjinizin yanında yol koşullarına göre motor enerjisinden de faydalanabilirsiniz. Elektrikli bisikletin normal bisiklet gibi birçok faydası var.

- Motor gücüyle sürüşünüzü destekler, yokuşlu yolları terlemeden çıkmanızı sağlar.
- Motorlu araç yerine elektrikli bisiklet kullanıyorsanız yakıt, araç bakım gibi birçok masraftan tasarruf edersiniz.
- Diğer motorlu ulaşım araçlarına göre en az emisyonu sebep olan en çevreci ulaşım aracıdır.

Eğer İstanbul'da elektrikli bisikletiniz varsa Beşiktaş'ın meşhur yokuşlarından oluşan ve Aydan Çelik tarafından Beşiktaş Belediyesi dergisi B+ için hazırlanan Yokuştaş yazısını inceleyebilirsiniz.

<https://besiktas.bel.tr/Resimler/file/Besiktas%20BPlus%20Sayi%2004.pdf>



Oyun Hamurları ile Dünyayı Keşfedin



Çocukların oynamaktan en çok keyif aldığı oyuncaklardan biri elbette oyun hamurları. Hayal güçlerini geliştirirken aynı zamanda eğlenerek öğrenmelerini sağlayan oyun hamurları ile bir çok aktivite yapmanız mümkün.

Onlarla beraber oyun hamuru ile oynamaya yaşadığımız dünyanın katmanlarını keşfederek başlayabilirsiniz.

- Önce sarı renk hamur ile dünyanın çekirdeğini hazırlayın.
- Magma katmanı için kırmızı renk hamuru düzleştirin ve çekirdeğin etrafını kaplayın.
- Yer kabuğu için şekillendirilen kahverengi renk hamur ile magma tabakasını kaplayın.
- Su küreyi oluşturmak için mavi ve yeşil renk hamur ile yer kabuğunu kaplayın.
- Hava küreyi temsil etmesi için hamurlarla bulutlar ekleyin.
- Son olarak en eğlenceli kısmı olan dünyanın katmanlarını görmek için ip yardımıyla yaptığımız maketi ikiye bölün.

Çocuğunuzla birlikte istediğiniz zaman yapabileceğiniz birbirinden keyifli ve öğretici oyun hamuru aktivitelerini Play-Doh Youtube sayfasından izleyebilir ve aktiviteler hakkında detaylı bilgi için Play*Doh Web sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

<https://playdoh.hasbro.com/tr-tr/activity-school>
https://www.youtube.com/watch?v=rm3_qE2H_8w

Hollanda'da Bisikletliler için Oy Kabinleri Uygulaması

Hollanda'da koronavirüs salgını nedeniyle 3 güne yayılan milletvekili genel seçimleri 17 Mart'ta başladı. Sosyal mesafe tedbirini uygulayabilmek için kilise ve konferans salonları gibi kamusal alanları vatandaşların oy kullanabilmesi için dönüştüren Hollanda yönetimi, vatandaşların arabalarını veya bisikletlerini terk etmeden oy kullanabilmesini sağlamak için oy istasyonları oluşturdu. Oy kullanmak için istasyonlara gelen bisikletliler için istasyonlarda bisiklet parkları da bulunuyor.



Yürüyüşü Bir Sonraki Aşamaya Taşıyın: Power Walk

Power walk, sizi kondisyona sokacak, eşsiz bir aerobik aktivitedir. Kalori yakma ve kilo verme potansiyeli, koşununkine benzerdir ama; vücudu daha az zorlar; çünkü eklemelerinizi koşunun yarısı kadar yorar. Bazı bilim adamlarına göre, power walk'la normal yürüyüşün bir buçuk ila iki katı kadar kalori yakarsınız; çünkü aynı zamanda daha uzun bir mesafe yürümüş olursunuz. Power walk aynı zamanda kaslarınızı - poponuzu, üst bacaklarınızı, kalçanızı, omuzlarınızı, sırtınızın üst kısmını ve karnınızı- sıkılaştırarak daha ince görünmenizi sağlar.



Hastalığı Onu Maratona Götürdü: Hidayet Ceylan

Antalya'da 31 yıldır berberlik yapan Hidayet Ceylan, mesleği gereği sürekli ayakta kaldığı için bacaklarında ağrı hissetmeye başladı ve doktora gitti. Varis ve mentüsküs teşhisi konan Ceylan, tedavisi için doktor tavsiyesiyle koşmaya başladı. Her gün bir spor salonuna giderek koşmaya başlayan Ceylan, salondaki sporla yetinmedi ve evi ve iş yeri arasındaki 5 kilometrelik mesafeyi koşmaya başladı. Bir süre sonra maratona başlayan Ceylan, 3 yıldır Runatolia Uluslararası Antalya Maratonu'nda koşuyor.

