



HAREKET BÜLTENİ



Engel Yok Spor Var Projesi Başlıyor

Engelli bireylerin topluma fiziksel aktivite yoluyla aktif katılımını sağlamak amacıyla, Beyoğlu Belediyesi ve Haliç Üniversitesi iş birliğiyle “Engel Yok Spor Var” projesi başlıyor. Uzman eğitmenler eşliğinde gerçekleştirilecek derslere kayıt ve detaylı bilgi için;

<https://www.akademibeyoglu.com/p/engel-yok-spor-var-projemiz-artik-online.html>



Ramazan'da Hareketsiz Kalma!

Yogarama, herkesin ücretsiz olarak katılabileceği ve hergün Zoom üzerinden gerçekleştirilen yoga dersleri veriyor. Derslere kaydolmak ve daha fazla bilgi sahibi olmak için Yogarama Instagram sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

<https://www.instagram.com/yogaramaom/>



AXAFit İle Günlük Egzersiz Planı Oluşturabilirsiniz

Evde spor yapmak isteyenler için ideal özellikler içeren AXAFit rutin olarak uygulayabileceğiniz egzersiz videolarının yanı sıra kondisyon takibinizi de yapabileceğiniz özellikleri barındırıyor.

Siz de AXAFit ile mevcut seviyenize uygun egzersiz programınızı oluşturup hemen başlayabilirsiniz.



“Nasıl gidilir?” Podcast Serisi Yayında

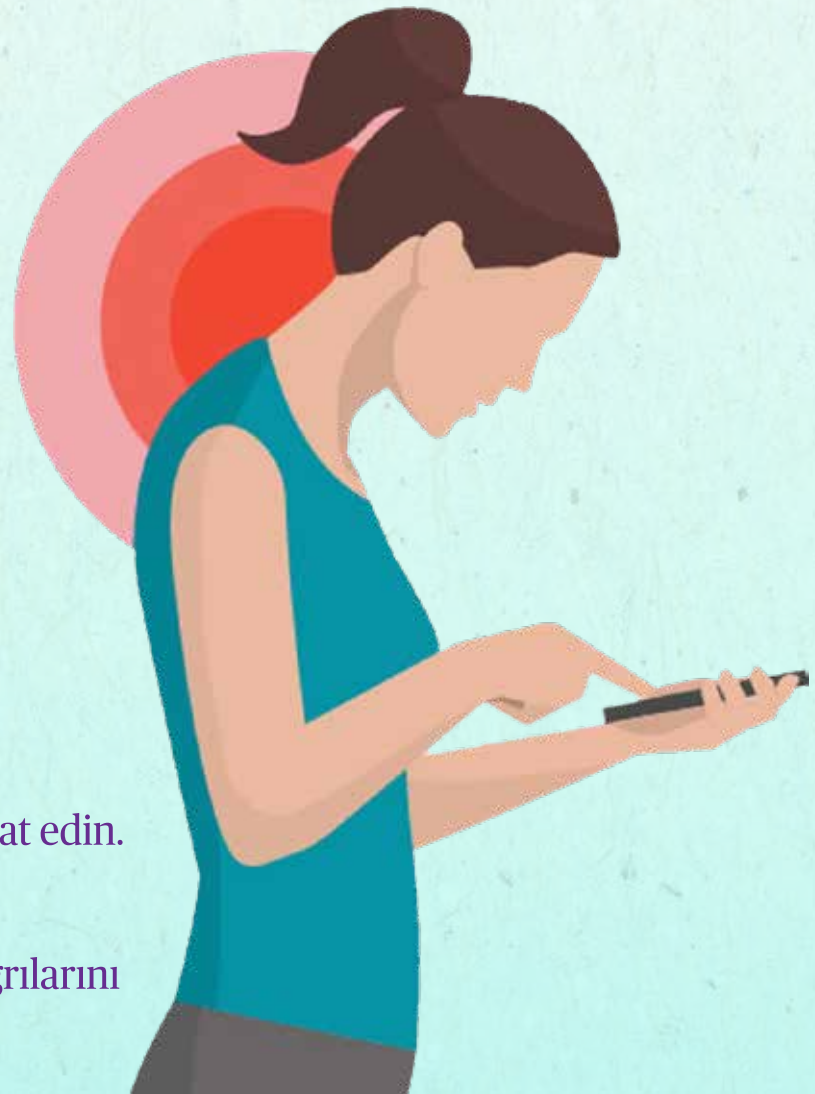
Bisiklet Gezgini ve Bisikletli Kadın İnisiyatifi kurucularından Seçil Öznur Yakan “Nasıl gidilir?” podcast serisine başladı. Farklı şehirler ve ülkelerdeki insanların ulaşımına yönelik hikayelerini dinlerken kendi ulaşım seçeneklerinizi de değerlendirmenizi sağlayacak podcast serisini dinlemek için linke tıklayın;



Telefonunuza boyun eğmeyin

Mobil cihazların kullanım süreleri gün geçtikçe artıyor ve bu durum bir çok kişide boyun ve sırt ağrılarına yol açıyor. Kullandığınız cihazları terk etmek gerçekçi bir seçenek olmasa da, boyun ağrılarınızı önlemek doğru alışkanlıklar geliştirebilirsiniz.

- Sizler için bazı tavsiyeleri sıraladık. Telefonunuzu boynu öne eğerek değil, göz hizanızda kullanın.
- Boynu zorlamadan okumak için metin boyutunu artırın.
- Telefonu masanın üzerinde veya ön kol ile destekleyerek iki elle kullanın.
- Sık molalar verin. Molaları ideal duruşu sürdürmek ve hareket etmek için kullanın.
- Omuzlarınızı dik ve doğal pozisyonunda ve başınızı omuzlarınızla aynı ekseninde tutun.
- Kalıcı duruş bozukluklarına yol açmaması için çocuklar ve gençlerin mobil cihaz kullanımına dikkat edin.
- Uzun süre aynı pozisyonunda kalmayın. Daha kuvvetli boyun kaslarına sahip olmak ve kas ağrılarını hafifletmek için esneme-germe egzersizleri yapın.



Taş Boyama Sanatıyla Evinize Renk Katın!

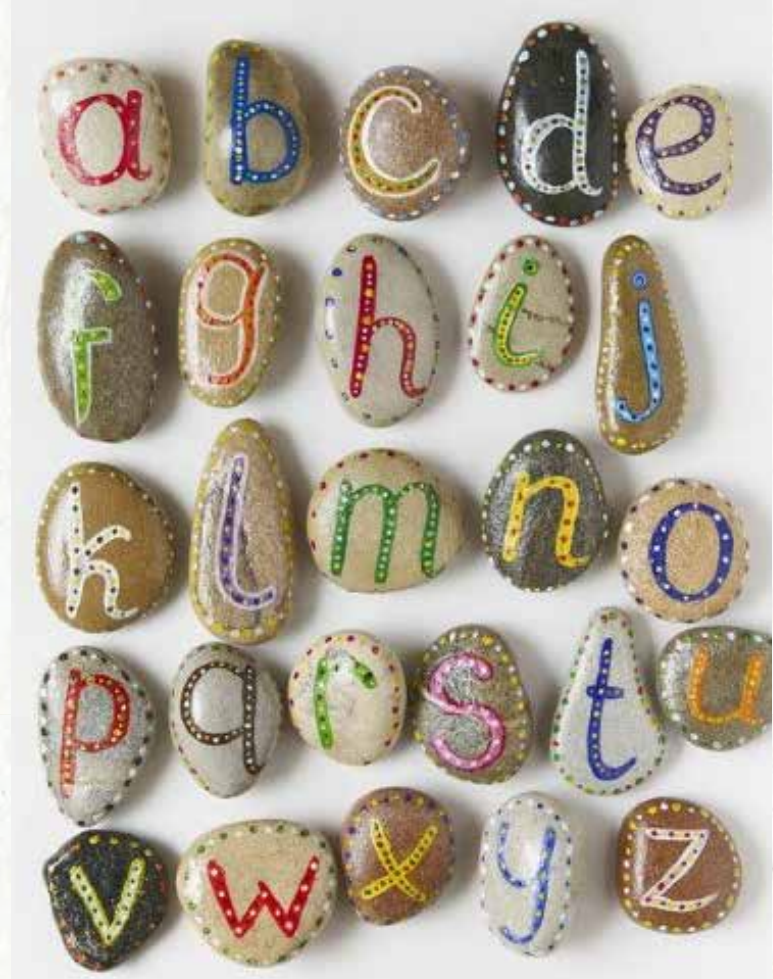
Çocuklarla beraber eviniz için rengarenk dekorlar yaratmaya ne dersiniz? Sadece boya, fırça ve birlikte topladığınız taşlarla hayalgücünüzü sanata dönüştürebilirsiniz. Taş boyama için hazırladığımız tavsiyelerden faydalanabilirsiniz;

Gerekli malzemeler:

Küçük yassı taşlar, Guaj boya, renkli keçeli kalem ve fırça

Nasıl Oynanır?

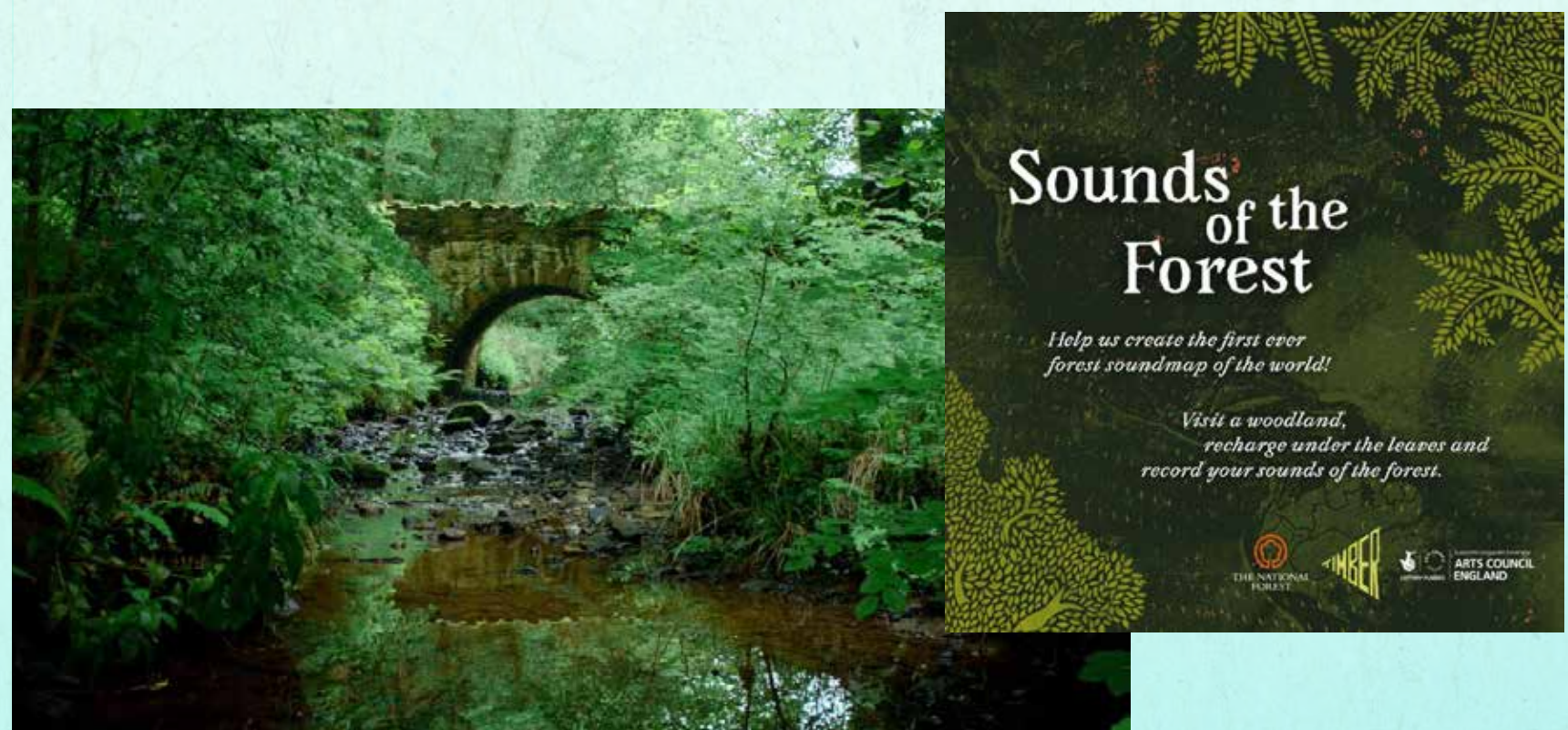
- Çocuğunuzla birlikte dilediğiniz şekil ve büyüklükte yassı taşlar toplayın.
- Yassı taşlarınızın üzerine alfabenin harflerini yazın.
- Taşlarınızı guaj boya veya keçeli kalemlemler ile dilediğiniz gibi renklendirin.
- Harf taşlarınıza isimlerinizi veya dilediğiniz kelimeyi yazabilirsiniz.
- Dilerseniz umut mesajları çizebilir veya başkalarının okuması için mahallenize bırakabilirsiniz.



Orman Sesleri Haritası: Sounds of the Forest

Seyahatten, doğadan ve birbirimizden bu kadar uzak olduğumuz zamanlarda, Sounds of the Forest dünyanın dört bir köşesindeki ormanların sesini dinleyebileceğiniz bir ortam sağlıyor. İşitsel ton ve dokuları bir araya getiren bu ses haritası, açık kaynak bir kitaplık. Bir dakikalık ses kayıtları herkes tarafından yollanabildiği gibi dinlemek veya kullanmak isteyen herkese de açık.

<https://timberfestival.org.uk/soundsoftheforest/top-sounds/>



Zincir Kıran Kadınlar

Yüz yılı aşkın bir süredir bisikle binmek kadınların özgürlük mücadelesinde sessiz ama önemli bir simge. Bu mücadeleye bisiklet dayanışması ile el veren bir inisiyatif ise “kadınların ulaşım özgürlüklerini geliştirme, sürdürülebilir şehirler yaratma, kadınları maddi ve manevi olarak güçlendirme ve kadın dayanışması yaratmayı amacıyla” kurulan Zincir Kıran Kadınlar. Hali hazırda bisiklet süren ya da sürmek isteyen ancak sürmeyi bilmeyen tüm kadınlara inisiyatifin kapıları açık. İnisiyatif’te ister Bisiklet Elçisi olabilir, ister düzenlenen etkinliklere katılabilir, isterseniz bisikletle ilgili yapmak istediklerinizi ve hayallerinizi paylaşabilirsiniz.

<https://www.instagram.com/zincirkirankadınlar/?hl=en>

<https://chainbreakingwomen.org>

