



HAREKET BÜLTENİ



İsbike bisiklet okulu hizmete açıldı!

İstanbul Büyükşehir Belediyesi kuruluşu İSPARK, bisiklet kullanımını teşvik etmek amacıyla, 7'den 70'e binlerce kişiye bisiklet kültürünü yaygınlaştırmak için eğitim verecek.

Bisiklet elçileri yetiştirmek üzere oluşturulan inisiyatif "Zincir Kıran Kadınlar" tarafından verilen eğitimlerini tamamlayarak sertifikalarını alan İSPARK eğitmenleri, Yenikapı ve Maltepe Orhangazi Şehir Parkı'nda oluşturulan "İSPARK Bisiklet Okulu" sürüş parkurunda çocuklara, gençlere ve yetişkinlere kontrollü, dikkatli ve trafik kurallarına uygun bisiklet kullanmayı öğretecekler.

14 Haziran'da başlayacak eğitimlerin ilk etabı, 6-12 yaş arası çocuklar, 12-16 yaş arası gençler ve 18-70 yaş arası yetişkinleri kapsayacak ve 26 Eylül tarihine kadar devam edecek Siz de aşağıdaki link üzerinden eğitime katılmak için başvuru yapabilirsiniz.

<https://bisikletokulu.isbike.istanbul>

İsbike Bisiklet Okulu



'Parkinson ile Yaşam' Mobil Aplikasyonu

Parkinson hastalarının yaşam kalitesini artırmak için Nobel ilaç tarafından oluşturulan mobil aplikasyon ile Parkinson hastaları için özel olarak hazırlanmış egzersiz videoları, hastalık hakkında bilgiler, kişiselleştirilebilir alanlar ve çok daha fazlasına ulaşabilirsiniz.

Aplikasyonu indirmek için; <https://parkinsonileyasam.com/indir/>



ETİ Sarı Bisiklet'ten Çocuklar için Hareketli Yaşam Semineri

Çocuklara gündelik yaşamda hareket alışkanlığını erken yaşta kazandırmak, onların sağlığını korumak ve ileride hareketsizlikten kaynaklı oluşabilecek hastalık risklerini en aza indirmek oldukça önemli. ETİ Sarı Bisiklet Projesi kapsamında hazırlanan Hareketli Yaşam Seminerleri ile çocuklara gündelik yaşamda hareket alışkanlıklarını nasıl kazanabilecekleri ve hareket etmenin en eğlenceli yollarından biri olan bisikleti güvenli biçimde sürüşün yolları uygulamalı olarak anlatılıyor.

Semineri izlemek için; https://youtu.be/_oUfrKq54Gk



Sekiz Şehirde "Herkes için Bisiklet" Projesi Başlıyor

Kentlerde bisikletin ulaşım aracı olarak kullanılmasına yönelik çalışmalar yapan WRI Türkiye, Hollanda Bisikletliler Birliği Fietsersbond ile birlikte, sekiz ilde "Herkes için Bisiklet!" projesini hayata geçiriyor.

"Herkes için Bisiklet!" projesinde WRI Türkiye, pilot iller olarak seçilen Adana, Antalya, Eskişehir, Gaziantep, İzmir, Kayseri, Kocaeli ve Konya'da belediyeler ve ilgili STK'ların desteği ile bisikletin bir ulaşım aracı olarak algılanmasını artırmaya yönelik çalışmalar yapacak. Proje hakkında detaylı bilgi için;

<https://wrişehirler.org/haberler/sekiz-şehirde-herkes-için-bisiklet>



Sıcak havalarda dikkat etmeniz gerekenler

Hepimizin çok özlediği yaz günleri geldi. Sıcak havalarda egzersiz rutininizi aksatmadan keyifle spor yapmak istiyorsanız aklınızda bulundurmanız gereken bazı ipuçlarını sizler için sıraladık:

- Planladığınız açık hava aktivitesi boyunca hava tahminleri ve sıcaklık ile ilgili uyarıları takip edin.
- Sıcaklığın yüksek olduğu bir yere gittiğinizde kendinize alışmak için 1-2 hafta süre tanıyın. Egzersiz seviyenizi düşürerek vücudunuz uyum sağladıkça süresi ve yoğunluğunu artırın.
- Günlük su tüketiminize dikkat edin. Her 15-20 dakikalık egzersiz için 1-2 su bardağı soğuk su tüketmelisiniz.
- Terin rahatça buharlaşmasına yardımcı olan hafif ve geniş kıyafetler tercih edin.
- Egzersiz için havanın daha serin olduğu sabah ve akşam saatlerini tercih edin.
- Sıcak ve nem konusunda endişeleriniz varsa, uygun serinliğe sahip iç mekanları tercih edin.
- Bazı tıbbi durumlar veya ilaçlar ısıya bağlı hastalık riskini artırabilir. Doktorunuzla görüşerek almanız gereken önlemleri öğrenin.



Bi'oyun kur'dan Askıda Oyun Kampanyası

Bi'oyun kur sosyal sorumluluk projesi oyun iyi gelir, sağlık sorunları veya fiziksel dezavantajı nedeniyle oyuna erişimi sınırlı olan çocuklara; oyun oynama, oyun oynarken heyecanlanma, arkadaşlıklar kurma, kahkaha atma ve oyunun iyileştirici etkisini ulaştırmayı amaçlıyor. Proje kapsamında Haziran ayı boyunca tedavi gören çocuklar ile düzenlenen oyun buluşmalarına aşağıda bulunan linkten satın alacağınız



Plastik Şişelerden Su Duvarı Yapımı

Plastik şişeleri bir defa kullandıktan sonra çöpe atmak yerine biriktirerek yeniden kullanılabilir evinizde bir su duvarı yaratmaya ne dersiniz?

Su duvarını yapmak için hazırladığımız tavsiyelerden faydalanabilirsiniz; Gerekli malzemeler; Bant, huni, plastik şişeler, maket bıçağı, plastik kaplar, Su

Nasıl Oynanır? Plastik şişeleri maket bıçağı yardımıyla farklı boyutlarda olacak şekilde kesilir. Kestiğiniz parçaları birbirleriyle bağlantılı olacak şekilde duvara yapıştırılır/sabitlenir. Duvar üzerinde daha rahat çalışmak için duvara bir tel örgü gerebilir ve kestiğiniz parçaları bu tel örgüye sabitleyebilirsiniz.

Suyun akacağı en alt kısımlara plastik kaplar yerleştirilir.

Suyu en üste yerleştirdiğiniz şişeye boşaltabilir ve bağlantı noktalarındaki diğer şişelerden akararak zemine koyduğunuz plastik kaplarda dolmasını sağlayabilirsiniz.

Plastik ayakzini azaltmak için birbirinden eğlenceli daha birçok ileri dönüşüm aktivitesine ulaşmak için;

<https://okuldisaridagunu.org/kaynaklar/>



Bisikletli Doktor Ümit Yavuz

İzmir'de Ödemiş Devlet Hastanesi'nin Evde Sağlık Hizmetleri biriminde görev yapan Dr. Ümit Yavuz, kendisine tahsis edilen bisikletle hastaların evlerine giderek sağlık hizmeti veriyor. Bisiklet kullanarak 115 kilodan 71 kiloya düşen ve pandemi döneminde bu şekilde daha fazla hastaya ulaşan Dr. Yavuz, ilçede 'Bisikletli doktor' olarak biliniyor. Kendisini görenler ise hastaya gittiğini bildikleri için bisikletli doktora yol veriyorlar. Bisiklet sporunda elde ettiği derecelere de adından söz ettiren Dr. Yavuz'u daha yakından tanımak için sosyal medya hesaplarından onu takip edebilirsiniz.

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

