



HAREKET BÜLTENİ

Bülten Sponsorumuz



AXA SİGORTA



İBB RunTOFD Gece Koşuları Serisi Başlıyor!

İstanbul Büyükşehir Belediyesi ve Türkiye Omurilik Felçlileri Derneği iş birliğiyle İstanbul'un 6 farklı noktasında gece ve sabah koşuları düzenlenecek.

Ödenecek kayıt ücretleri engelli bireylerin ve sporcuların aktivitelerinin desteklenmesine aktarılacak olan koşu serisi 12 Ekim'de Cadebostan sahilinde yapılacak olan gece koşusu ile başlayacak.

6 Ekim'e kadar kayıtların devam edeceği koşu serisinin tüm etapları, parkurları ve katılım koşulları gibi detaylı bilgilere www.runtofd.istanbul adresinden ulaşabilirsiniz.



Ankara Üniversiteleri Bisiklet Yoluna Kavuşuyor.

Kamu ve özel üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin, öğretim görevlilerinin ve çalışanların kampüs içinde bisiklet kullanmasını teşvik etmek amacıyla Ankara Büyükşehir Belediyesi'nin başlattığı proje kapsamında 4 üniversitede bisiklet yolu yapılıyor.

Proje ile Başkent Üniversitesi kampüsü 400 metre, Gazi Üniversitesi kampüsü 2,6 kilometre, ODTÜ kampüsü 2,9 kilometre ve THK Üniversitesi kampüsü 1,2 kilometrelik bisiklet yoluna sahip olacak.



Bisikletin Toplumsal ve Şehirler için Faydaları nelerdir?

Bisikletin kullanıcıları için birçok faydası olduğunu biliyoruz. Peki bisiklet kullanmayanlar için de faydaları var mı?

Bu soruyu yanıtlamanın en iyi yolu, bisiklet kullanımının toplumu nasıl etkilediğini inceleyen ve yaygın bir terim olan «Bikenomics» yani bisiklet ekonomisi verilerini analiz etmektir.

Hollanda Bisiklet Elçiliği ve Dünya Kaynakları Enstitüsü iş birliğiyle hazırlanan Bikenomics broşürü, bisikletin bireyler, şirketler, ekonomik sektörler ve toplum üzerindeki olumlu etkilerini açık biçimde gösteriyor. Broşürün Türkçe halini incelemek için;

https://www.dropbox.com/s/80o5749g38fibgb/Final_TURKISH_with.pdf



Beşiktaş Jimnastik Kulübü'nden İklim Dostu Spor Adımı

Beşiktaş Jimnastik Kulübü, Yuvam Dünya rehberliğinde kulüp olarak spora bakışını ve felsefesini "İklim Dostu Spor" anlayışı olarak değiştirmek için görüşmelere başlayarak ilk adımı attı!

İklim krizine bağlı artan sıcaklıkların dünya genelinde yarattığı susuzluk, orman yangınları gibi felaketler ile birlikte ısınan saha zeminleri nedeniyle sporcuların performanslarına etkilerinin sporun geleceğini de etkilediği ve hep birlikte alışkanlıklarımızı değiştirerek bu değişimin yönünü de değiştirebileceğimiz vurgulandı.

Detaylı bilgi için;
https://bjk.com.tr/tr/mobil/haber?news_id=81692



Yürüyüşlerde Baton Kullanmanın Önemi

Baton, yürüyüşlerde yükü kollara paylaştıran, dizlere ve kalçaya binen yükü azaltarak sakatlıkları engelleyen, yürüyüş sopası görevi gören bir ekipmandır. Uzun yürüyüşlerde ve doğa koşullarında kullanılması tavsiye edilen batonun faydalarını sizler için sıraladık:

• Baton kullanımı kolların hareketini artırarak yürüyüşün yoğunluğunu artırır ve daha fazla kalori yakmanızı sağlar.

• Yürüyüş sırasında vücut dengesini sağlamaya yardımcı olur.

• Bel bölgesinin doğru duruşu korumasına yardımcı olur ve üst karın kaslarını geliştirir.

• Her adımı bel, kalça ve dizlere yüklediği yükü %25 oranında azaltır. Böylece artrit veya bel ağrısı problemlerini azaltır.

• Baton ile yürümek kendinize güveni artırır ve ruh halinizi iyileştirebilir.



Sonbaharda Dökülen Yapraklarla Kendi Ormanınızı Oluşturun!

Sonbaharda ağaçlardan dökülen yaprakların keyfini çocuklarla beraber çıkarmak ister misiniz? Yapabileceğiniz birkaç aktiviteyi sizler için sıraladık:

1- Yaprakların döküldüğü park, bahçe ve ormanlık alanlarda gezinti yaparak değişik türlerde ağaç yaprakları ve dalları toplayın ve bir sepete koyun.

2- Topladığınız yaprakları nasıl sınıflandıracağınıza (tür, boyut, renk) çocuğunuzla birlikte karar verin. Seçtiğiniz yaprakların hangi ağaca ait olduğunu aranızda tartışın.

3- Evinizin balkonunda veya bahçenizde birkaç çamaşır ipi bağlayın ve çocuğunuzun kovadan bir yaprak seçerek türüne, boyutuna ve rengine göre doğru ipe mandal ile asmasını ve böylece hareket etmesini sağlayın.

4- Sürahilerin dibine çiçek yerleştirmek için kullanılan çiçek süngerini edinin veya büyük bir saksıyı toprak ile doldurun. Bu süngerin veya toprağın içine topladığınız dalları dik bir şekilde gömün. Çocuğunuz ile birlikte ipte bir arada duran yaprakları dallara yapıştırarak süsleyin.



Üşengeç İnsanlar için Dünyayı Kurtarma Rehberi

İklim değişikliğini mücadeleyi kazanmak için kuşkusuz hükümetler, uluslararası kuruluşlar, ve dünya liderleri arasında iş birliği gerekiyor. Ortalama bir insanın etki yaratması imkansız görünse de Birleşmiş Milletler tarafından yayınlanan "Üşengeç insanlar iklim krizi ile mücadele rehberi", dünyadaki en kayıtsız insanların bile çözümün bir parçası olabileceğine inanıyor.

Rehber, herkesin günlük rutinlerinde yapacağı bazı değişiklikleri herkes uyguladığında iklim krizi ile mücadelede büyük değişim yaratacağına inanıyor;

İşte hergün uygulanması gereken 7 değişim;

Bisiklete bin, yürü ve toplu taşımayı tercih et.

Yeniden kullanılabilir su şişesi ve çatal bıçak takımı kullan.

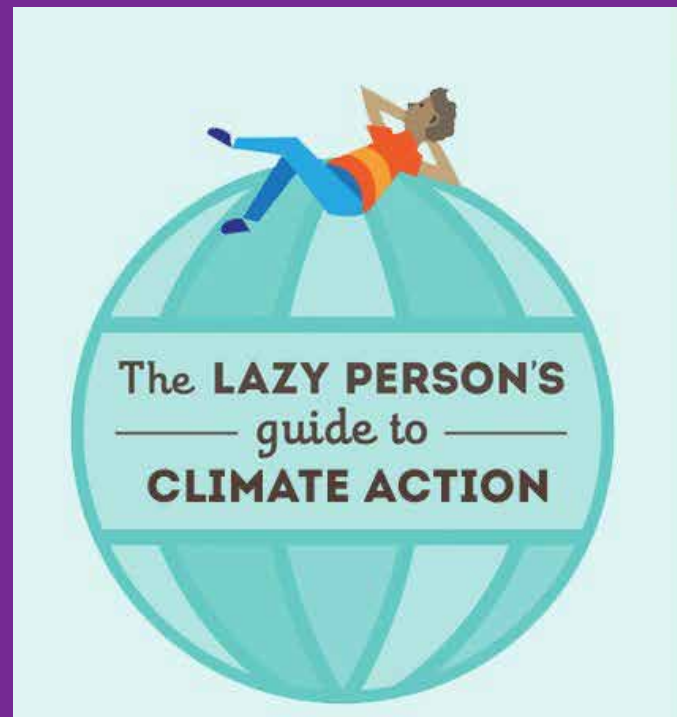
Çöplerini ayırıştır.

Sürdürülebilir poşet ve ambalaj satın al.

Atkılarını azalt, yeniden kullan ve geri dönüştür.

Sipariş vermek yerine market alışverişi yap.

Enerjiyi tasarrufla kullan.



Ankara Sokaklarında Bisikletli Bir Memur; Kubilay Sitrava!

Dünyaca ünlü yazar Lev Tolstoy, 67 yaşındayken 7 yaşındaki oğlu Vanichka'yı kaybetti. Yaşadığı derin üzüntüden çıkmasına yardımcı olması için Moskova Bisikletseverler Derneği, yazara bir bisiklet hediye etti.

Tolstoy, 67 yaşına rağmen kendini bisiklet sürmeye vermiş ve günlük işlerini bitirir bitirmez, her sabah evinin bahçesi boyunca bisiklet sürmüştü ve bu olay dünyada yaygın olarak kullanılan «Tolstoy'un Bisiklet» kavramının çıkmasına yol açmıştır.

Günümüzde bu kavram hala «hiçbir şey için geç olmadığı» konusunda hepimize ilham kaynağı olmaya devam ediyor.

