



MARMARA SOROPTIMiST KULÜBÜ

İŞ VE MESLEK KADINLARI DERNEĞİ



KADINLAR



ÇOCUKLAR



GENÇLER

İÇİN



- HUKUK
- SAĞLIK
- KÜLTÜR & SANAT
- ÇEVRE

TOPLUMA HİZMET

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|----|
| • Önsöz | 2 |
| • Marmara Soroptimist Kulübü ve Soroptimistlik..... | 3 |
| • Çalışma Alanlarımız | 4 |
| • Toplum Gönüllülüğü | 5 |
| • Projelerimiz | |
| 1) Örgün Eğitim | |
| a) Bursiyerlerimiz | 7 |
| b) Gençlik Kampları | 8 |
| c) Eğitimde Barış Kültürü & Mekan Kurgusu İlişkisi Projesi | 9 |
| d) Okullara Kitap ve Kırtasiye Yardımları | 10 |
| e) Meslek Tanıtımları | 10 |
| 2) Yaşam Boyu Eğitim | 11 |
| 3) Hukuk | |
| a) Kadın ve Çocuk Hakları | 12 |
| b) Çocuk İstismarı ile Mücadele | 12 |
| c) Kadına Karşı Şiddetle Mücadele | 13 |
| 4) Sağlık | |
| a) Uyuşturucu ile Mücadele | 16 |
| b) Kanserle Mücadele | 17 |
| c) Halk Sağlığı | 18 |
| 5) Kültür ve Sanat | |
| a) Çocuk ve Sanat | 19 |
| b) Kadın ve Sanat | 20 |
| c) Kültürel Gezi & Faaliyetler | 21 |
| 6) Çevre | 22 |
| • İş birliği Yaptığımız Kuruluşlar | 23 |
| • Kurumsal Yapımız | 24 |
| • Üyelerimiz | 25 |
| • İletişim Bilgileri | 25 |



ÖNSÖZ

Değerli Toplum Dostu,

“Çağdaş yaşamın garantisini Sivil Toplumdur,” ve “Kadın değişirse toplum değişir” inancı ile yürüttüğümüz çalışmalara gösterdiğiniz ilgi için teşekkür ederiz. Marmara Soroptimist Kulübü İş ve Meslek Kadınları Derneği olarak, amacımız, hedeflerimiz, çalışmalarımız, ve kurumsal yapımız hakkında bilgi edinebileceğiniz bu kitapçığı, siz Toplum Dostları için hazırladık.

“Ben değilsem kim” düşüncesini benimsediğimiz bu hizmet yolunda, sağladığımız faydanın, birleştigimiz, çoğaldığımız takdirde katlanarak artacağının bilincindeyiz. Kadınlar, çocuklar ve gençler için, eğitim ağırlıklı olarak yürüttüğümüz çalışmalarda, sizlerle bir araya gelebilmemeyi, ve hep birlikte, gelecek kuşaklara daha güzel bir dünya bırakabilmeyi diliyoruz.

Gelin, el ele verelim. Çatlamış toprağa bir damla su olalım...

Saygılarımla,

Aslı Velidedeoğlu Kaban
Marmara Soroptimist Kulübü - İş ve Meslek Kadınları Derneği
2016-2018 Dönem Başkanı



MARMARA SOROPTİMİST KULÜBÜ & SOROPTİMİSTLİK

Marmara Soroptimist Kulübü İş ve Meslek Kadınları Derneği, 20 Ekim 1967 tarihinde, Sosyolog Efser Fındikoğlu Başkanlığında, 20 üye tarafından kurulmuştur. 1987 senesinden itibaren ise, **Kamuya Yararlı Dernek Statüsündedir**. Çalışmalarımız, kadınlar ve kız çocukları öncelikli olmak üzere, eğitim ağırlıklıdır. Verdiğimiz hizmetler, toplumun **eğitim, sağlık, hukuk, sanat ve çevre** konularındaki ihtiyaç ve eksikliklerini karşılamaya yöneliktir. Marmara Soroptimist Kulübü, 2016 yılı itibarı ile, 33 Asil ve 4 Onur Üyesi olmak üzere 37 üyeden oluşmaktadır.

Derneğimiz, **Uluslararası Soroptimist** Teşkilatına bağlı olan **Türkiye Soroptimist Kulüpleri Federasyonu**'nun bünyesindeki 39 kulüpten biridir. **Türkiye'de 1000, Avrupa'da 35.000, ve Dünyada 90.000 üye sahip Uluslararası Soroptimist Teşkilatı, öncelikli olarak kadınların ve kız çocukların yaşamlarını iyileştirmek için çalışır**. Eğitim ağırlıklı çalışmalarının yanı sıra, kadınları ilgilendiren yasa ve hükümlerde hükümetlere lobicilik yapar. **Birleşmiş Milletler ve Avrupa Konseyi** gibi kurumlarda sahip olduğu **danişmanlık statüsü**, Bin Yıl Hedefleri gibi küresel kararların, kadınları ilgilendiren maddelerinde etkili olmasını sağlar.



Soroptimist kimdir, ne yapar?

Soroptimist kelimesi, Latince Sorore (Kız kardeş), ve Optima (iyi niyet) kelimelerinden gelmektedir ve “en iyi amaçlayan kadınlar” anlamında kullanılır. Soroptimistler, uluslararası iyi niyet ve kardeşlik esasına inanırlar. İçinde yaşadıkları toplumda ve tüm dünyada, eğitim seviyesinin yükseltilmesi, kadın ve kız çocukların eşit hak ve fırsatlara ulaşması, kadına karşı şiddetin sonlandırılması, dezavantajlı bölgelerde açlık, salgın, ve sağlık sorunlarının çözülmesi, küresel çevre bilincinin oluşturulması, toplumsal gelişim için sanatın desteklenmesi, savaş ve göç gibi toplumsal sorunlarla mücadelede uluslararası barışın sağlanması için çalışırlar.



ÇALIŞMA ALANLARIMIZ

ÖRGÜN EĞİTİM

- BURSİYERLER
- GENÇLİK KAMPLARI
- EĞİTİMDE BARIŞ KÜLTÜRÜ ÇALIŞMALARI & OKUL KÜTÜPHANELERİ
- OKULLARA KİTAP & KIRTASIYE YARDIMLARI
- MESLEK TANITIMLARI

T

YAŞAM BOYU EĞİTİM

- TOPLUM EĞİTİM MERKEZLERİNDEN,
- BELEDİYELERDE,
- KÜLTÜR EVLERİNDEN EĞİTİMLER
- SEMİNERLER
- EKONOMİK GÜÇLENME İÇİN, BECERİ GELİŞTİRECEK ATÖLYELER, İŞ VE MESLEK EDİNDİRME KÜRSLERİ

O

HUKUK

- KADIN HAKLARI,
- ÇOCUK HAKLARI,
- ÇOCUK İSTİSMARI
- KADINA KARŞI ŞİDDETLE MÜCADELE KONULARINDA,
- BİLNİCLENDİRME SEMİNERLERİ, FARKINDALIK ÇALIŞMALARI, MAĞDURLARA DESTEK

P

SAĞLIK

- KANSER VE BENZERİ YAŞAM TEHDİT EDEN HASTALIKLarda,
- BİLNİCLENDİRME KONFERANSLARI, FARKINDALIK ÇALIŞMALARI
- HALK SAĞLIĞINI İLGİLENDİREN ALANLarda SAĞLIK TARAMALARI
- KADIN SİGINMA EVLERİNE İLAÇ YARDIMLARI

L

KÜLTÜR & SANAT

- ÇOCUK VE SANAT ATÖLYEleri
- KADIN
- SAVAŞ
- GÖÇ KONULARI AĞIRLIKLI OLMAK ÜZERE SERGİLER DÜZENLEME
- OKULLARA SANATSAL GEZİLER

U

ÇEVRE

- KÜRESEL ISINMA
- İŞIK KİRLİLİĞİ
- ÇEVRE KİRLİLİĞİ KONULARINDA
- FARKINDALIK ÇALIŞMALARI

M

TOPLUM GÖNÜLLÜLÜĞÜ: “BEN NE YAPABİLİRİM?”

Toplum Gönüllülüğü, yürekten gelen, özveri, emek, ve zaman isteyen, meyvelerini çoğunlukla uzun bir sürecin sonrasında toplayabildiğiniz bir alan. Modern dünyada içinde bulunduğu yaşam koşulları, bizleri yapmak istediklerimizi gerçekleştirmekten alıkoyabiliyor.

Ancak, topluma fayda sağlamak için, hepimizin olanakları çerçevesinde gerçekleştirebileceği katkılar, muhakkak ki var.

Şayet, “Ben ne yapabilirim?” diyorsanız:

- ✚ Çalışma alanlarımızın içerisinde, size yakın olan konularda, **UZMAN, EĞİTMEN, BİLİRKİŞİ** hizmetleri vererek projelerimize destek olabilir,
- ✚ Bir veya birkaç bursiyerimize **SPONSOR** olabilir,
- ✚ Topluma faydayı amaç edindiğimiz projelerimiz için **BAĞIŞ** yapabilir,
- ✚ Sosyal Medyada bizi takip ederek çalışmalarımızın **TANITIMI** için bizlere destek verebilir,
- ✚ Elbette, aramıza katılıp, **ÜYEMİZ** olarak aktif görev alabilir, birebir fayda sağlayabilirsiniz.
- ✚ Şayet bir Sivil Toplum Kuruluşu iseniz, **ORTAK PROJELER** yapma çağrıımıza yanıt verebilirsiniz.

Topluma hizmet yolunda buluşmayı diliyoruz!



PROJELERİMİZ /FAALİYETLERİMİZ

Marmara Soroptimist Kulübü İş ve Meslek Kadınları Derneği olarak, geçmişten bugüne, gerek derneğimizin birebir yürüttüğü, gerekse Türkiye Soroptimist Kulüpleri Federasyonu bünyesinde katıldığı pek çok proje ile topluma fayda sağlamaktayız. Bu çalışmalardan derlediklerimiz:

1. Örgün Eğitim:

a. Bursiyerlerimiz:

Derneğimiz, İstanbul il sınırları içerisinde üniversite eğitimi alan kız öğrencilere burs vermektedir. Tıp, eğitim, bilim, uluslararası ilişkiler, mühendislik, lojistik, sivil havacılık, radyo televizyon gibi çeşitli alanlardan mezun olan bursiyerlerimize, akademik yaşamları sonrası iş hayatlarında da mesleki destek sağlamaktadır.

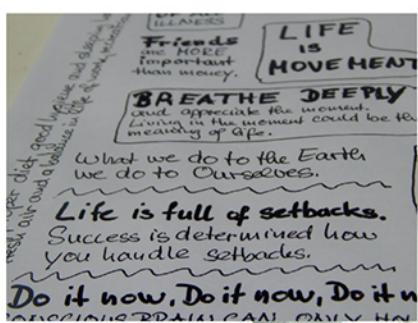


b. Gençlik Kampları

i. TSKF Struga Liderlik Akademisi

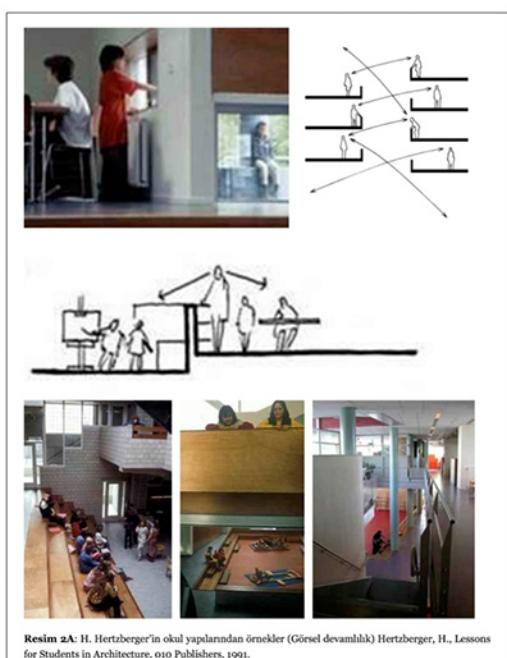
ii. TSKF Seferihisar Gençlik Kampı

Derneğimiz, Türkiye Soroptimist Kulüpleri Federasyonunun (TSKF) düzenlediği Seferihisar Gençlik Kampına, ve TSKF – Struga Soroptimist Kulübü ortaklığında düzenlenen Struga Liderlik Akademisine, bursiyer ve eğitmen desteği vermektedir. Bu kamplarda üniversite öğrencisi genç kızlarımız, akademik kariyerleri sonrasında iş hayatlarında ihtiyaç duyacakları pek çok konuda eğitim almanın yanı sıra, ulusal ve uluslararası dostluklar kurma ve sosyal becerilerini geliştirme fırsatını da bulmaktadır.



c. Eğitimde Barış Kültürü & Mekan Kurgusu İlişkisi Projemiz - BARIŞÇIL OKULLAR

Derneğimizin, Boğaziçi Üniversitesi Barış Eğitimi Araştırma Uygulama Merkezi (BEAUM), Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Mimarlık Fakültesi (MSGŞÜ), Yirmibirinci Yüzyıl Eğitim ve Kültür Vakfı (YEKÜV), ve Hümanist Büro ortaklığında yürüttüğü uzun soluklu projesi, eğitim mekanlarının barış kültürü esaslarına uygun düzenlenmesini sağlayacak çalışmalar yapmaktadır. Eğitimmenler, mimarlar, hukukçular ve sivil toplum temsilcilerinden oluşan çalışma ekibimiz, yayınladıkları çalıştay kitabının ardından, Milli Eğitim Bakanlığı, okul yöneticileri, öğretmenler, veliler ve mimarlara kaynak niteliğinde bir rehber hazırlamaktadır. Bu hazırlığın ardından, İşveç Başkonsolosluğu'nun da katkıları ile, okullarda barış kültürü esaslarına uygun kütüphaneler oluşturmayı planlamaktayız.



Resim 2A: H. Hertzberger'in okul yapılarından örnekler (Görsel devamlılık) Hertzberger, H., Lessons for Students in Architecture, o1o Publishers, 1991.



Resim 1: H. Hertzberger'in okul yapılarından örnekler (esneklik, çok işlevlilik) Hertzberger, H., Lessons for Students in Architecture, o1o Publishers, 1991.

d. Okullara Kitap ve Kırtasiye Yardımları

Derneğimiz eğitime verdiği desteği, gerek İstanbul içinde dezavantajlı bölgelerdeki, gerekse yurt genelindeki okullara yaptığı kitap ve kırtasiye yardımları ile de sürdürmektedir.



e. Öğrenciler için Meslek Tanıtımları

İş ve meslek kadınları olarak Derneğimiz, öğrenciler için, meslek tanıtımları ve üniversite ziyaretleri düzenlemektedir.





2. Yaşam Boyu Eğitim

Derneğimiz, Türkiye Soroptimist Kulüpleri Federasyonu'nun (TSKF) hayatı geçirerek Milli Eğitim Bakanlığı'na bağışladığı Toplum Eğitim Merkezlerinde (TEM), Belediyelerde, ve TSKF Balat Kültür Evi'nde, geçmişten bugüne, okuma-yazma kursları, meslek edindirme kursları, seminerler, ve beceri edindirme atölyeleri düzenleyerek yaşam boyu eğitime katkı sağlamaktadır.



Bostancı Halk Eğitim Merkezi'nde açılan okuma-yazma kursu.
Bostancı 1992



Maltepe, Başbıyık Köyü'nde açılan okuma-yazma kursu diploma töreninde Melahat Mansuroğlu köy mübtarı ile birlikte.
Nisan 1972



Maltepe, Başbıyık Köyü'nde 1974-1976 yıllarında açılan baticaklı kursları ve kadınlarımıza büyük emekler veren kurucusu üyelerimizden Melahat Mansuroğlu.

TURUNCU PROJELER
MUM YAPMA ATÖLYESİ

26 KASIM 2016 CUMARTESİ - SAAT 10:00-12:00
- DEKORatif MUM YAPIMI VE AILE İÇİ SİDDET ÜZERİNDE SOHbet -
SÜRPİZLER ESLİĞİNDE
BALAT'LI KADIN DOSTLARIMIZI BEKLİYORUZ!

SOROPTIMIST
MARMARİLLA
BALAT KULTÜR EVİ



3. Hukuk

a. Kadın ve Çocuk Hakları

Derneğimiz, kadın ve çocuk hakları üzerine seminerler, konferanslar, kompozisyon yarışmaları, bilinçlendirme broşürleri vbnz. vasıtasiyla farkındalık çalışmaları yürütmektedir.



b. Çocuk İstismarı ile Mücadele

Derneğimiz, uzman pedagoglar aracılığı ile, çocukları cinsel istismar konusunda bilinçlendirerek istismardan korunmalarını amaçlamakta, bunun yanı sıra, Koruncuk Korunmaya Muhtaç Çocuklar Vakfı aracılığı ile, aile içi cinsel istismara uğramış çocukların psikiyatrik tedavilerine düzenli maddi destek sağlamaktadır.



c. Kadına Karşı Şiddetle Mücadele

Kadına Karşı Şiddetle Mücadelede derneğimiz, öfke kontrolü, bilinçlendirme, ve farkındalık çalışmaları yürütmekte, bunun yanısıra, kadın sığınma evlerine düzenli olarak ilaç yardımı yapmaktadır.

i. Öfke Kontrolü Çalışmaları



ii. Bilinçlendirme Çalışmaları

A close-up photograph of a woman's face, appearing distressed and crying, with her hands covering her eyes. Overlaid on the image are five red, bold, sans-serif text questions arranged vertically: "• NEDEN?", "• NE ZAMAN?", "• NEREDE?", "• NASIL?", and "• NE YAPABİLİRİZ?". The YouTube interface is visible at the top and bottom of the frame.

**ŞİDDET MAĞDURLARININ
BAŞVURABİLCEĞİ MERKEZLER**

ALO ŞİDDET HATTI: 0212 656 9606
ALO POLİ: 155
SHÇEK Aile & Sos. Pol. Bü. Hımet Hattı: 183
ALO BARO Kadın Hakları Hımet Hattı: 444 2618
Çağlayan Adlı: Kadı H.Mk. Şiddet Önleme: Br: 0212 240 0411/18
Yeşilköy SİNİN Şiddet Önleme: İzl. Mrk.: 0212 465 2196
MOR CATI Kadın Sağlığı Sınıfı: 0212 292 5231
İstanbul Barosu Bakırköy Şubesi: 0212 583 1223
İstanbul Barosu Karaköy Şubesi: 0216 414 6853
İstanbul Barosu Büyükköyceğiz Şubesi: 0212 563 1121

Bu merkezlerden, korunma, sigorta, çocuk bakımı, iş bulma ve hukuki yardım alanları olabilirsiniz. Yalnız Değilnis! İş bulma ve hukuki yardım alanları olabilirsiniz. Yalnız Değilnis!

M A R M A R A

iii. Farkındalık Çalışmaları



ÜLKELER DEĞİŞİR SİDDET DEĞİŞMEZ



ÜLKELER DEĞİŞİR, ŞİDDET DEĞİŞMEZİ
Minyatür Mankenler Sergisi

Araçınız:
Geçen yıl trakt şekilde hayatını kaybeden arkadaşınız
Özgecan ASLAN ve odunu bilmemişiz nice kadınları iç
seslerini duyurmak adına çalışmaya başladık.

Unutulmayacağınız, Unutulmayacağınız
Osman Asiltürk (22 Ekim 1995 - 11 Şubat 2015)
Mersin Tarsus İli, 11 Şubat 2015 tarihinde
hastanede ölen 19 yaşındaki mültecilerin
öncüsü. Asil'in yanındayken 13 Şubat 2015 günü
şunu söylemişti: "Aylık içindeki işlerden biri
jandarma ekibinin arayı şerine götürmesi"



Çögür, yanında 11.Şubat 2015 tarihinde Oğuz Arı Marmara Ereglisi'nde bulunan bir şelalede kaydedilen video ile dikkat çekti. Arı'nın şelaledeki video ile kari et kemiçli Hesperiççılık genetikce sfer ya da milyonitik birka. O sadece Oregon Askanian kabilesi dırnakçılığından kaynaklanan birka. Bu video ile birlikte Oregon'da bulunan diğerlerinden farklı Oregon Askanian araziye girmelerde, kendiyle işe yarayan minibüslerde şaphemelerle üzerine yapraklar atıp, şaphemelerin üzerindeki yaprakları toplayarak, arazideki çamurda bulunan yaprakları toplayarak ve şaphemeleri sebzeleri bekleşti. Zaman zaman kırıkkale yarışlarında şaphemeleri polis tarafından ele geçirilerek cezalandırıldı. Çinliler ise şaphemeleri bulmak için sadece şaphemelerin bulunduğu bulutlu toprak Dövlet Hastanesi kaldırımları etrafında yürüyerek şaphemeleri bulmaya çalışırlardı. Oregon Askanian çaprazlaşmış şaphemeleri bulmak için şaphemelerin etrafında dolaşır ve şaphemelerin etrafını dolaşır.

Birece kadın, kadının tecavüze, şiddet gөresine ve ədəmçilik hərəkətinə yetir, təpkin gətirməsə, bəzən dənizmənlik gətirəcək. Səhərədə, Cəfərədə Kadın kəş iddiaları ilə dəhərələndirilən vəzifələrdən biridir. Olay soyadı məydəvədə də böyük tələbələrin olması üçün, 16. Subat gün "Qız Pərvənə" olak onda, və kadınlara yoxsulən tac qızılınlı sessi idarəyət etməlidir.

KD Mərkəz Məsələ Yekunluq Programı cələbə bəzən Məyərə Manşetinə şəhərə Kadın iddialarına sessi yoxsulətir.

70 KELER DECISIR, SÍDDET DECISMEZ?

ÖZGECAN ASLAN.....



Türkiye Soroptimist Kulüpleri Federasyonu

dünya kadınlarının sesi...

| ANA MESAÇLAR | KAMpanya HAKİDİNA | WOMEN + HEDİYELER KAVRAMI |
|--|---|---|
| <p>◆ Toplumalı cinsiyet eşitliği yönetimdeki yerin ve opini onun hakanlığından ibareti. Yerindeki kadın hakları, her kadın kafanın en erken anındağı eşitlik kâfi, ademden önceki bir günde de türdevenli sorumluluğundadır.</p> <p>◆ Bir dayanışma hanesi olan HerForDere, her yastık erkekli toplumda kadınların dayanışılabilirliğini için sükûnluğunu, sessiz okuryanını ve herkesin dayanışma şansını savunma olmayı amaçlıyor.</p> <p>◆ Kadın-erkek eşitliği kadınların değil, her yastık kâfi ve kadınların dayanışma şansını savunmak üzere etkileşen. Toplumda kadın-erkek eşitliğinin sağlanması, bir toplumda, sosyal, ekonomik ve siyasi açıdan dayanışılıkla, hem kadın hem de erkeğin kâfi, herkesin kazanç olaklı. Çırıcıksız, temsili, yanıtlayıcı, toplumda, tüm münasebatlarda, toplumda cinsiyet eşitliği sadice kadınları değil, herkesi kapsayan bir dayanışımın soylu roller ve cinsiyet kalplarının kurtararak doğmasına.</p> | <p>UN Women tantemizdeki projelerin, HerForDere, her yastık etkileşindeki cinsiyet eşitliği ve kadın hakları için devrimci savunucusunu ve temsilci olarak kadınların bir dayanışma hanesi. Kampanya, erkekler, her yastık anındağı eşitlik kâfi, ademden önceki bir günde de türdevenli sorumluluğundadır. Herkesin dayanışma şansını savunma olmayı amaçlıyor.</p> <p>KAMpanyANIN HEDİFESİ</p> <p>Kampanyanın genel hedefi, kadınları ve kuçuk çocukların her biri'ne aynıçimlik ve şiddet-ortadan kaldırılmış bir geleceğe hazırlayan, herkesin dayanışılıkla ilgili farkındalık yaratmak ve herkesin şahsiyetini güçlendirmek. Kampanyanın diğer hedefleri ise şu şekilde sıralanmıştır:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Erkeklerin toplumlu cinsiyet eşitliği tam desteklenmesi, aksa üzere sünnetçilere ve obüdüncüler programları getirilmesi ile UN Women ve diğer Birleşmiş Milletler kuruluşları ve uluslararası hareketlere şapkalışan sağlanacaktır. o Yeniden ortaklıkla kampanya ve etkinliklerin oluşturulması ve yaygınlaştırılması için kamu kurumları, özel sektör kuruluşları, organizasyonlar, dergi ve sivil toplum kuruluşları, üniversiteler ve okullar arasındaki işbirliğidir. o Her yastık kadın uygulanan piddele ve cinsiyete dayalı aynıçimlikarga hanesinde şapkalışan işhanı ihan ve şantajının ortadan kaldırılması. o Konsept dizaynında kadınların uygulanan piddele ve cinsiyetle aynıçimlikarga hanesinde şapkalışan işhan ve şantajının ortadan kaldırılması, röle model olarak öne çıkarılacağı bir platform yaratılması. |    <p>HerForDere KAVRAMI</p> |
| | |   <p>Merve Mustafa</p> |

BİRLEŞMİŞ MİLLETLER HEFORŞHE KAMpanyASINA DESTEK: TURUNCU KAHRAMANLAR 30.000 GÖRÜNTÜLENME



4. Sağlık

Toplum sağlığını güçlendirmek amacıyla derneğimiz, Kanser ve benzeri yaşam tehdit eden hastalıklarda bilinçlendirme konferansları ve farkındalık çalışmaları, Uyuşturucu ile Savaşta seminerler ve Barolar Birliği'nin Hayat Ağacı Projesine destek çalışmaları, anne-çocuk sağlığı, cinsel hastalıklar, ağız ve diş sağlığı gibi halk sağlığını ilgilendiren alanlarda konferanslar ve sağlık taramaları gerçekleştirmekte, sağlıklı beslenme alışkanlığını geliştirme amaçlı çorba günleri, akıl ve zihin sağlığı için yoga buluşmaları düzenlemektedir. Bunun yanısıra kadın sığınma evlerine düzenli ilaç yardımları, ve Kanser Savaşçıları Derneğine maddi destek sağlamaktadır.

a. Uyuşturucu ile Mücadele



b. Kanserle Mücadele



Gebelikte Sigaranın Tehlikeleri

- Doğuk ve erken doğum riski artar
- Nikotin bebeğin gelişimi için gerekli olan oksijen yok ettiğinden bebeğin zihinsel gelişimi yavaşlar.
- Bebekte İleride astım gelişme riski artar.
- Bebekte geri zekâlılığı olasılığı yükseltir.
- Cocukluğa kanserlerinin olasılığı artar.
- Anne sütü olgunluğu ve kalitesi bozur.



Marmara Soroptimist Kulübü İş ve Meslek Kadınları Derneği

1967 yılında kurulmuştur. Türkiye Soroptimist Federasyonu'na bir üyesidir. Soroptimist Kulları, kadınların iş ve eğitim hayatlarında is ve meslek gelişimini ve bebeğin gelişimi kadınlardan sepişen siyasetçileri oluştur. Soroptimist iş ve işçi amacılıkla kadınları güçlendirme amaçlıdır.

Bu broşür Sigara & Kanser ilişkisi hakkında bilgilendirme amacıyla Marmara Soroptimist Kadınları tarafından hazırlanmıştır.

Başkan: Nuriye Çimen 2. Başkan: Betül Özmen 3. Başkan: Dilek Çelik 4. Başkan: Aslı Velişdeoglu-Kabak 5. Başkan: Sema Çelik-Talar

Değerli Üyelerimiz: 7.10.1985 gün ve 85-995 sayılı Bakanlar Kurulu kararı ile kane yarına puanlı demekledeki sayıştır.

SIGARA YOK OLMAK İÇİN

AKCIĞER KANSERİ EN ÇOK ÖLÜME SEBEBİYET VEREN KANSERDIR!

SİGARA, AKCIĞER KANSERİNİN EN ÖNEMLİ SEBEBİDİR!

SİGARAYA ESİR OLMAYIN!



Sigara & Kanser

MARMARA SOROPTIMIST KULÜBU (Ş) VE MESLEK KADINLARI DERNEĞİ TARAFINDAN HAZIRLANMIŞTIR.

Erken Teşhis Önemli!

Meme kanseri erken teşhis olsa ve tedavi edilirse kurtulma şansı çok yüksektir. Erken teşhis kendi kendini imajiner, rutin doktor muayenesi, ve 40 yaşından büyük kadınlar için her yıl yapılan meme kanseri röntgeni (mammografi) yöntemleri ile mümkündür. Memede bulunan herhangi bir doku röntgen filmidir. Ancak mammografi mükemmel bir test değildir ve 40-50 yaş arası kadınlarda her 4, kansenden biri, gibi yüksek bir oranla kanseri gözleme kapılabilir. Mammografının normal olduğu olsa, işaret memenizi bir kitle hissediyorsanız veya bu broşürde açıklanan belirtilerden bir veya birkaçına sahipseniz mutlaka doktorunuzu başvurun!

Doktorlar:

- 20 yaş ve üzeri için her ay kendisi muayene ve 3 yıldır bir doktor muayenesi
- 40 yaş ve üzeri için her yıl mammografi ve doktor muayenesi

öneriliyorlar. Birinci derece akrabalar arasında 3 ya da daha fazla meme kanseri varsa tarama daha erken yaşta başlanmalı ve genetik risk için doktora danışılmalıdır.



KENDİ KENDİNİ MUAYENE

| MEME KANSERİ BELİRLİTLERİ | |
|---------------------------|----------------------------------|
| | Kitle (topluluklara bölünen) |
| | Meme üzerinde hizalılık ve kaygı |
| | Cilt üzerinde deliklikler |
| | Meme sağlığını düşürmek |
| | Meme ucumunu yürüme deliklik |
| | Gazozne |
| | Meme ucundan gidiş akısı |
| | Mamade portakal kalığı genetik |
| | Bir memede büyümek |

a. Yatağda uyandıktan sonra kollarını gevşetmekten alınra koyan. Sol gözünüzde muayene etmeniz için sağ eliniz kullanınız. 3 orta parmakınızı düz tutarak, küçük dairesel hareketler halinde tüm kollarınizi kontrol edin. Kollarınizi kısır ve gevşetmek, kollarınizi gevşetmek ve gevşetmek olup olmadığını kontrol edin. Kontrol, her iki kolun hafif, orta ve kuvvetli olmak üzere 3 farklı şekilde basıncı uygulayarak yapın. Körükük kemirgilerden, göğüs altı kaburgaya kadar tüm göğüs muayene edin. Aynı işlemi diğer gözünüzde tekrarlayın.



b. Ellerinizi belinde bir ayna karşılıklı duran gözlerinize kılıkçılarla farklı pozisyonlarda denide gizlenmeye ve kitle görünüme denedikten sonra kollarınıza ve kitle görünüme bakın.



c. Bir kolunu kaldırarak kol altında kılıkçı olmadığını kontrol edin. Aynı şekilde diğer kol altını tek olarak.



M A R M A R A S O R O P T İ M İ S T K U L Ü B Ü

c. Halk Sağlığı



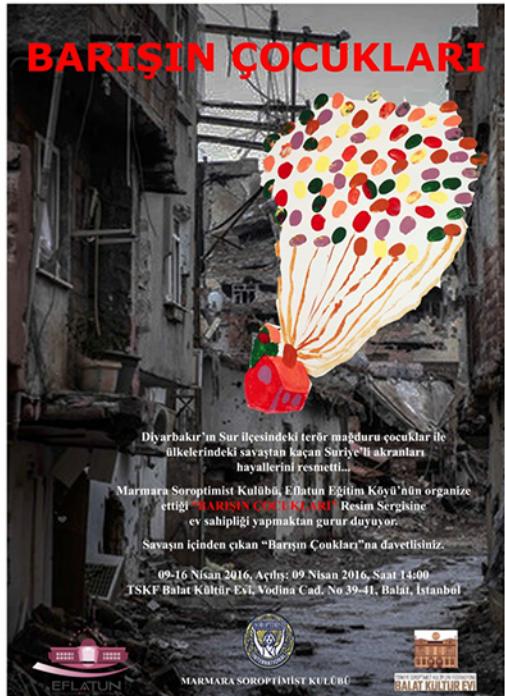
5. Kültür ve Sanat

a. Çocuk ve Sanat

Derneğimiz, çocuklar ve gençler için, kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak atölye ve geziler düzenlemektedir. Bunun yanısıra, savaş ve terör mağduru çocukların sesini, sanatın evrensel dili ile duyurmaya çalışmaktadır.



M A R M A R A S O R O P T İ M i S T K U L Ü B Ü



b. Kadın ve Sanat

Derneğimiz, düzenlediği sergiler vasıtasıyla, kadın sanatçılara imkan tanımayı, ve kadın konularında farkındalık yaratmayı amaçlamaktadır.





c. Kültürel Gezi ve Faaliyetler

Derneğimiz, kültürel miraslarımızın korunması ve restorasyonu, çocuk ve gençler için düzenlediği geziler ile kültürel değerlerimizin gelecek kuşaklara aktarılması gibi konularda faaliyet göstermektedir.



6. Çevre

Derneğimiz, toplumda çevre bilincinin oluşturulması amacıyla çevre konulu paneller, fotoğraf yarışmaları, sergiler gibi etkinlikler düzenlemektedir.



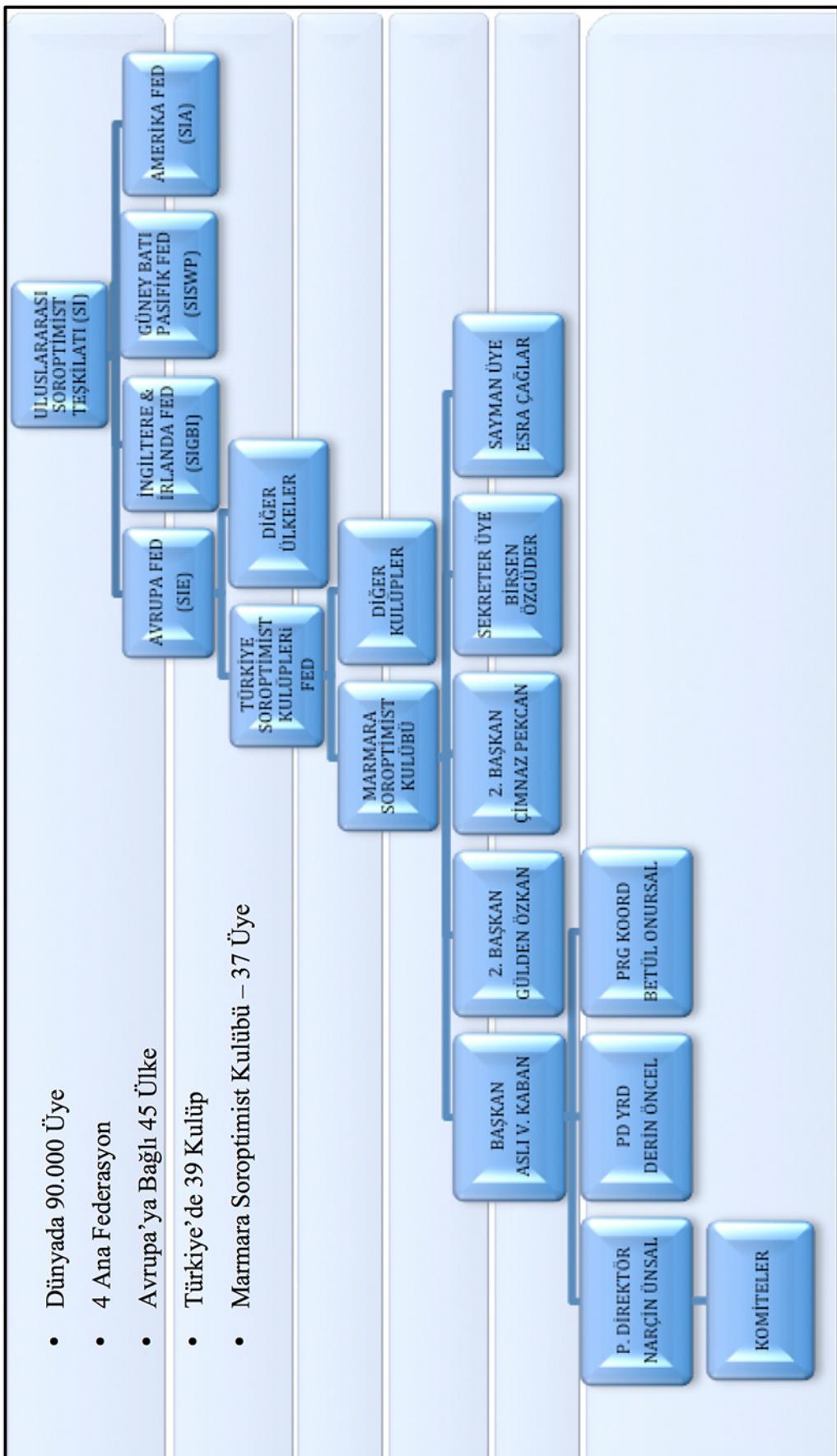


İŞ BİRLİĞİ YAPTIĞIMIZ KURULUŞLAR

- ✚ Boğaziçi Üniversitesi Barış Eğitimi Araştırma Uygulama Merkezi (BEAUM)
- ✚ Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Mimarlık Fakültesi (MSGŞÜ)
- ✚ İstanbul Kültür Üniversitesi (İKÜ)
- ✚ Türkiye Barolar Birliği (TBB)
- ✚ Yirmi birinci Yüzyıl Eğitim Vakfı (YEKÜV)
- ✚ Hümanist Büro
- ✚ UNWomen – HeForShe Türkiye
- ✚ Kadıköy Belediyesi Kadıköy Gönüllüler Merkezi / Gönüllü Evleri
- ✚ Ataşehir Kaymakamlığı
- ✚ Koruncuk Korunmaya Muhtaç Çocuklar Vakfı
- ✚ Kanser Savaşçıları Derneği
- ✚ Kağıthane Toplum Eğitim Merkezi
- ✚ TSKF Balat Kültür Evi
- ✚ Caddebostan Kültür Merkezi (CKM)
- ✚ Eflatun Okulları
- ✚ Balat Tarık Us Okulu
- ✚ Hasdal Ortaokulu
- ✚ Beytül Makdis Suriyeli Öğrenciler Okulu
- ✚ İsveç Başkonsolosluğu
- ✚ Baykuş Art Sanat Atölyesi
- ✚ Anadolu Yakası Romanları Yaşatma ve Kalkındırma Derneği
- ✚ Türkiye Soroptimist Kulüpleri Federasyonu
- ✚ Uluslararası Soroptimist Teşkilatı

M A R M A R A S O R Q P T İ M i S T K U L Ü B Ü

KURUMSAL YAPIMIZ (2016-2018)





ÜYELERİMİZ

Onur Üyelerimiz

| | | | |
|--|--|-----------------------------------|--|
| | | | |
| Aydin Geylani Yayinci/Matbaacı | Güzin Alpan İngilizce Okutmanı | Melahat Kavrem Turizmcı | Mübeccel Utukun İdari Danışman |

Üyelerimiz

| | | | | |
|--|--|---------------------------------------|---|--|
| | | | | |
| Altan Aykut Sekreter | Arzu Ülgener Avukat | Aslı V. Kaban Y. Mimar | Ayça Eraslan Harita Mühendisi | Aysel Kayışoğlu Öğretmen |
| | | | | |
| Ayşe Derin Öncel Doç Dr Mimar Öğr Ü. | Ayşe Meral Aybay Diş Doktoru | Ayşen Betül Onursal Avukat | Beril Atakul İş & K. Yaşam Koçu | Beyza A. Osmanoğlu Filolog |
| | | | | |
| Birsen Bilge Kimya Y. Mühendisi | Birsen Özgüder Filolog | Birsen Ulufer İktisatçı | Çiçek Kurmel Öğretmen | Çimnaz Pekcan Eczacı/Biyokimya Uzm |
| | | | | |
| Esra Talaz Çağlar Finans Uzmanı | Fatma Ümit Batum Eczacı | Figen Ülgencan Dr. Kimyager | Gülden Özkan Sosyolog | Güngör Özkan Öğretmen |

M A R M A R A S O R O P T İ M İ S T K U L Ü B Ü

| | | | | |
|---|-------------------------------------|--|---------------------------------------|---|
| | | | | |
| Jale Türkmen Kimya Y. Mühendisi | Jülide Kurmel Kütüphaneci | Lütfiye Denizer Ev Hanımı | Nilgün Şeren Yüksel Biyolog | Sanay Sokullu Antropolog |
| | | | | |
| Seher Sezer Dr. Mimar Mühendis | Sevgi Gümüştekin Avukat | Şafak İlke Dinçaslan Psikolog | Tülay Duran Tarih Doçenti | Ülkü Demirel Sosyal Hizmet Uzmanı |
| | | | | |
| Yasemin Kahramaner Matematik Prof Öğr Ü | Yıldız Topdağı Avukat | Zeynep Narçin Ünsal Prof Dr Biyolog Öğ Ü | | |

İLETİŞİM BİLGİLERİİMİZ

MARMARA SOROPTİMİST KULÜBÜ - İş ve Meslek Kadınları Derneği

Adres: Abdi İpekçi Cad., No: 10, Gültepe, Şişli, 34410, İstanbul

Tel: 0212 283 6636

Email: marmarasoroptimist@gmail.com

Facebook: Marmara Soroptimist Kulübü

Twitter: Marmara Soroptimist @MSoroptimist



MARMARA - 1967