



Gündoğdu
Rotary
Kulübü



KURULUŞ : 24.01.2001
CHARTER : 23.05.2002



**2019-2020 DÖNEMİ
NİSAN BÜLTEN-28**

UR BAŐKANI: Mark Daniel Maloney
2440. BÖLGE GUVERN R : Fatih Akçiçek
8. GRUP GUV. YRD.: Aylin Olut  tken
BAŞKAN: Banu Lebe
ASBAŐKAN: Cenk Ergen
SEKRETER: Kerem Engin
SAYMAN: G nŐil Oktay
ÜYE: Selman Uysal

GD. BAŐKANLARIMIZ

2001-2002 NECDET GÜNDOĞDU
2002-2003 COŐKUN ERENAY
2003-2004 HANDE ARSLANALP
2004-2005 İNCİ TOKATLIOĞLU
2005-2006 ÖZGÜR ARKUN
2006-2007 YÜCEL ÖZTÜRK
2007-2008 AYLİN OLUT
2008-2009 TANKUT KARABACAK
2009-2010 GÜLFEM PERÇİN
2010-2011 M. ALİ USMEN
2011-2012 S. MERAL ÇAPA
2012-2013 BEGÜM ŞANLI
2013-2014 K. BANU ŞAHİNOĞLU
2014-2015 NEJAT TEZOL
2015-2016 MERT MACİT
2016-2017 AYDA ÖZEREN
2017-2018 ERCAN ÇELİKKAYA
2018-2019 SELMAN UYSAL

Bülten içeriđi

BaŐkanın mektubu
Duyurular
Nisan ayı mutlu günlerimiz
OcakbaŐi gruplarımız
Yıllık plan

**DÜŐÜNDÜKLERİMİZ, SÖYLEDİKLERİMİZ,
YAPTIKLARIMIZ**
Gerçeđe uygun mu?
İlgililerin tümü için adil mi
İyi niyet ve daha iyi dostlukları sağlayacak
mı?
İlgililerin tümü için yararlı mı?



KURULUŞ : 24.01.2001
CHARTER : 23.05.2002



BaŐkanın mektubu...

Sevgili Rotary Ailem,

Bildiđiniz gibi Dünyayı ve ülkemizi tehdit eden Covid-19 Pandemisi nedeniyle Mart ayının son haftasından itibaren toplantılarımızı zoom üzerinden yapma kararı aldık. 27 Mart 2020 tarihinde ilk zoom toplantımızı yaptık. 2 Nisan ve 9 Nisan tarihlerinde de ikinci ve  c nc  zoom toplantılarımızı gerçekleştirdik.

Nisan ayının ilk ve ikinci haftası bizleri çok  zen vefat haberleri aldık. Sevgili  yemiz Ceyda Arslan ın EŞi Ergün Arslan' ın EniŐtesi Covid-19 enfeksiyonu nedeniyle 2 Nisan 2020 de vefat etmiŐtir, Sevgili Ceyda, Ergün ve acılı aileye sabırlar ve baŐ sağlığı diliyoruz, mekanı cennet olsun... GDB. Ercan  elikkaya nın Sevgili Annesi Nurhan  elikkaya 13 Nisan 2020 günü vefat etmiŐtir, Sevgili Ercan, Sevda ve tüm acılı aileye sabırlar ve baŐ sağlığı diliyoruz, mekanı cennet olsun...

Nisan ayının ikinci haftası dönemimizin 34., Kul b m z n 886. toplantısını zoom üzerinden "Pandemi ve Beslenme" konusunu bize aktaran konuşmacı konuğumuz Diyetisyen Dilay Kurtoğlu ile yaptık. Pandemi günlerinde beslenme ile ilgili güzel ve faydalı bilgileri bizlerle paylaŐtı.

21 Nisan 2020 Salı günü iki yeni  yemiz olan Esra  zer ve Erkan Dönmez in  ye Kabul T renlerini zoom üzerinden gerçekleştireceğiz. Tüm üyelerimizi ilk defa deneyimleyeceğimiz bu anlamlı toplantımıza bekliyoruz...

Sağlıkla kalın, lütfen evde kalın ve sosyal mesafeye  zen gösterin, mutluluk dolu ve huzurlu bir hafta diliyorum, saygı ve sevgilerimle

2019-2020 DÖNEMİ KULÜP KOMİTELERİMİZ (SÜPER KAHRAMANLARIMIZ)



HİZMET PROJELERİ KOMİTESİ

Başkan: Oya Ertuğrul

Cumhuriyet Kazanımları

GDB. Gülfem Perçin
GDB. Banu Şahinoğlu
Kerem Engin

Sağlık

GDB. Necdet Gündoğdu
GDB. Özgür Arkun
Tayfur Yağcı
Didem Akdeniz
Nejla Barış
Göksenil Bülbül

Genç Kuşaklar

GDB. Mert Macit
GDB. Nejat Tezol
Cenk Ergen
Ayda Salepcioğlu

Rotary Okulda

GDB. İnci Tokatlıoğlu
GDB. Selman Uysal
GDB. Ayda Özeren
Günşıl Oktay

Afet Kapıda

GDB. Ali Üsme
Eyyüp Alpay

Trafik

GDB. Yücel Öztürk
GDB. Ercan Çelikkaya
Mehmet Gürel
Tufan Süslüer

Kültür-Sanat

GDB. Hande Arslanalp
GDB. Tankut Karabacak
GDB. Selman Uysal
Tayfur Yağcı

Burslar

GDB. Necdet Gündoğdu
GDB. İnci Tokatlıoğlu
GDB. Yücel Öztürk
GDB. Tankut Karabacak

Toplum Birlikleri

GDB. Nejat Tezol
GDB. Mert Macit
Aysun Uğur Görgün

ÜYELİK KOMİTESİ

Başkan: GDB. Necdet Gündoğdu
GDB. Hande Arslanalp
GDB. Özgür Arkun
GDB. Gülfem Perçin
GDB. Ali Üsme
GDB. Tankut Karabacak

ROTARY VAKFI KOMİTESİ

Başkan: GDB. Aylin Olut Ötken
GDB. İnci Tokatlıoğlu
GDB. Meral Çapa
GDB. Mert Macit
Aysun Uğur Görgün
Cenk Ergen

HALKLA İLİŞKİLER KOMİTESİ

Başkan: Reyhan Özlen
GDB. Hande Arslanalp (Sosyal Medya)
GDB. Begüm Şanlı (Sosyal Medya)
GDB. Ayda Özeren (Sosyal Medya)
GDB. Selman Uysal (Bilişim)
Tufan Süslüer (Sosyal Medya)
Özden Erten (Bilişim)
Ceyda Arslan (Sosyal Medya)



KURULUŞ : 24.01.2001
CHARTER : 23.05.2002



ÖNEMLİ DUYURU

Dünyayı ve ülkemizi tehdit eden Covid-19 Pandemisi nedeniyle Kulüp toplantılarımızı Zoom üzerinden yapma kararı almış bulunuyoruz... Pandemiye en az hasar ile ve sağlıklı atlatmamızı umuyorum...



Gündoğdu
Rotary
Kulübü



KURULUŞ : 24.01.2001
CHARTER : 23.05.2002



Ocakbaşı gruplarımız

NİSAN Anne ve Çocuk Sağlığı Ayı

04 Nisan Deniz Çelikkaya (Ercan Kızı) D.G
04 Nisan Banu&Erdal Lebe E.Y.
05 Nisan Meral&Serdar Çapa E.Y.
09 Nisan Melike Tokatlıoğlu (İnci kızı) D.G.
17 Nisan Nisan Damla Barış (Nejla Kızı) D.G.
18 Nisan Banu&Ahmet Şahinoğlu E.Y.
20 Nisan Nilgün Öztürk (Yücel Eşi) D.G.
25 Nisan Ayda Özeren D.G
26 Nisan Özden Erten D.G
27 Nisan Aysun Uğur Görgün D.G.
29 Nisan Ayda&Tuğrul Özeren E.Y.



01/07 Nisan Kanser Haftası
04 Nisan Nato Günü
05 Nisan Avukatlar Günü
07 Nisan Dünya Sağlık Günü
10 Nisan Polis Haftası
14 Nisan Şehitler Haftası
15/22 Nisan Turizm haftası
23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı
23 Nisan Dünya Kitap Günü

LADİN	SERVİ	GÖKNAR	ARDIÇ	SEDİR	GÜRGEN
KIVANÇ	GÜLFEM	AYDA	MERAL	MERT	M. ALİ
KOCAKIRAN	PERÇİN	ÖZEREN	ÇAPA	MACİT	USMEN
GÜNŞİL	NEJAT	TANKUT	CEYDA	İNCİ	EYYÜP
OKTAY	TEZOL	KARABACAK	ARSLAN	TOKATLIOĞLU	ALPAY
HANDE	AYSUN	YÜCEL	KEREM	AYLİN	ÖZGÜR ARKUN
ARSLANALP	GÖRGÜN	ÖZTÜRK	ENGİN	ÖTKEN	
BEGÜM	MEHMET	ÖZDEN	REYHAN	ERCAN	BANU
ŞANLI	GÜREL	ERTEN	ÖZLEN	ÇELİKKAYA	ŞAHİNOĞLU
SELMAN	NECDET	CENK	NEJLA	TUFAN	OYA
UYSAL	GÜNDOĞDU	ERGEN	BARIŞ	SÜSLÜER	ERTUĞRUL
		GÖKSENİL	DİDEM	TAYFUR	AYDA
		BÜLBÜL	AKDENİZ	YAĞCI	SALEPCİOĞLU

YILLIK PLAN

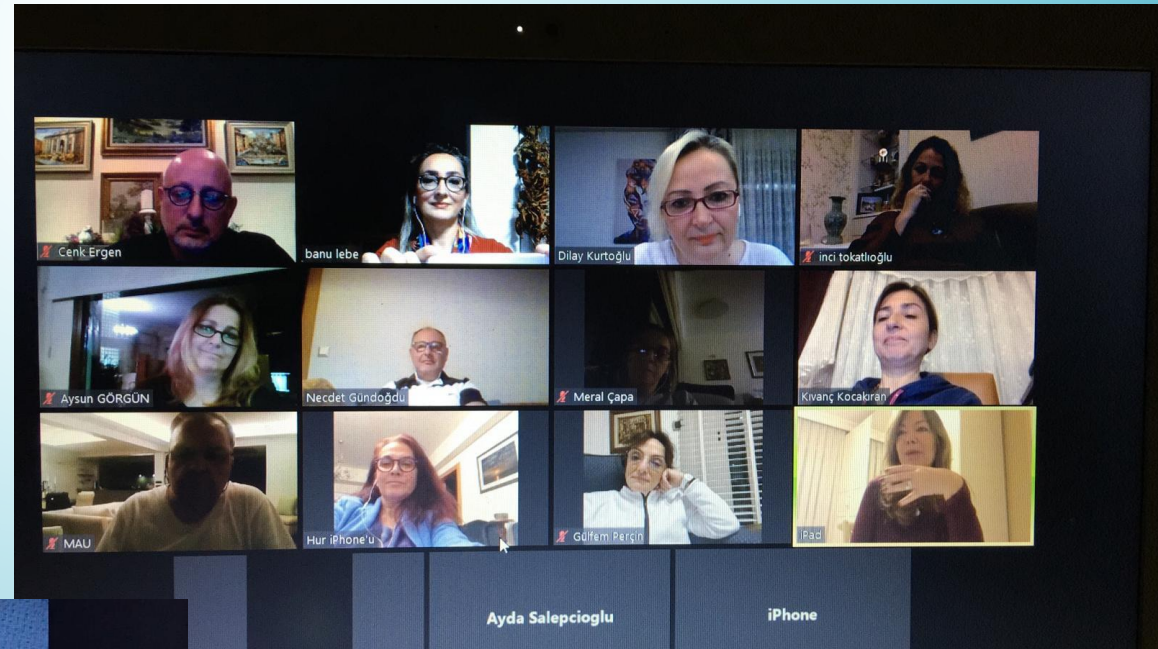
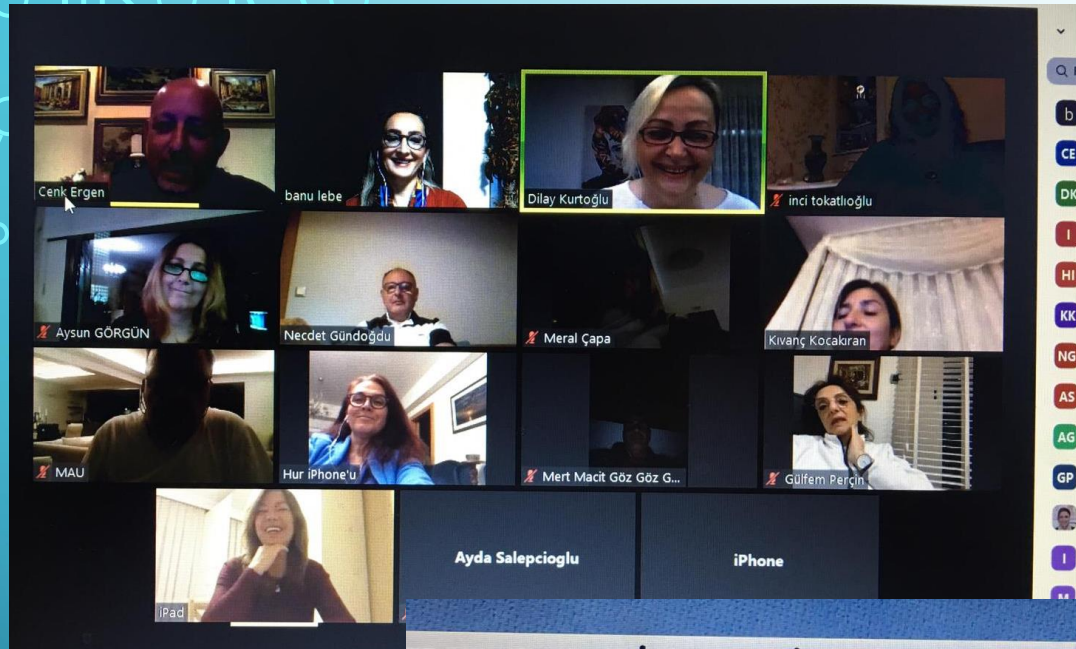
AYLAR	Ayın teması	Etkinlikler ve tarihleri	Planlanan etkinlikler	Projeler ile ilgili etkinlikler
TEMMUZ	YENİ ROTARY YILI	2. Assamble Anıtkabir Ziyareti 2440. Bölge Basın Toplantısı 12 Temmuz 2019	. İşyeri ziyareti, Deniz restaurant	Yaşar Otistik Çocuklar Özel Eğitim Okulu ziyareti Görece Şehit Mustafa Mutlu İlk ve Ortaokulu ziyareti
AĞUSTOS	ÜYELİK VE ÜYELİK GELİŞTİRME AYI	2 Ağustos 2019 Reyhan Özlen Karma Sergi, Alaçatı Köstem Galerisi 4 Ağustos 2019 Gündoğdu Rotary 19. Yelken Festivali 4 Ağustos 2019 Kulüp eşli döneme başlangıç yemeği, Çeşme 30 Ağustos Çanakkale yüzme yarışları	. İşyeri ziyareti, Tufan Süslüer . Kurban Bayramı . Üye Kabul Töreni . 24 Ağustos 1. Üyelik ve Rotary Elçiliği Semineri	Yaşar Otistik Çocuklar Özel Eğitim Okulu Hayvan Barınağı yapılandırılması inşaatı başlangıcı
EYLÜL	TEMEL EĞİTİM VE OKURYAZARLIK AYI	1 Eylül Dünya Barış Günü 6 Eylül İzmir Tevfik Fikret Gündoğdu Rotaract Kulübü tanıtım toplantısı 14 Eylül Bölge Vakıf Semineri 15 Eylül Dünya Çöp Toplama Günü	. 8 Eylül Kahvaltı etkinliği, Urla Rahatla . 12 Eylül Cenk Ergen işyeri ziyareti . 19 Eylül Prof Dr Esra Özer Mikrobiyaya konuşması	. Yaşar Otistik Çocuklar Özel Eğitim Okulu Hayvan Barınağı yapılandırılması inşaatı bitimi . Bölge Teşvik Projesi için fon ayarlatma amaçlı 8 Eylül 2019 Pazar Kahvaltı Etkinliği, Rahatla Urla
EKİM	SOSYAL VE EKONOMİK KALKINMA AYI	11 Ekim 2019 8. Grup Governör Ziyareti 12 Ekim 2019 8. Grup Rotary Çalıştayı 29-30 Ekim 2019 Cumhuriyet Korteji	. Cumhuriyet Kazanımları İnteraktif Çalıştayı . 31 Ekim 2019 Remide Arkun İşyeri ziyareti . Biz bize toplantıları . Ekonominin gidişi Selman Uysal konuşma	. Yaşar Otistik Çocuklar Özel Eğitim Okulu Eğitim Dönemine Merhaba Şenliği 04 Ekim 2019 . Bir Deniz Yıldızı Projesi Eğitim Setleri teslimi . Kök Hücre Bağışçısı Bilgilendirme Semineri-1, Ekonomi Üniv. . Sağlıklı Beslenme Semineri-1
KASIM	ROTARY VAKFI AYI	Vakıf Semineri 4 Kasım 2019 Dünya İnteract Haftası 5-10 Kasım 2019 Zone Enstitüsü, Dubrovnik	. İşyeri ziyareti . Biz bize toplantıları . Aylin Olut Ötken Rotary Vakfı konuşması . 9-10 Ekim Sagalassos ve Salda Gezisi	. Anne Çocuk Sağlığı Yenidoğan Setleri teslimi . Kök Hücre Bağışçısı Bilgilendirme Semineri-2, Yaşar Üniversitesi . Sağlıklı Beslenme Semineri-2
ARALIK	BULAŞICI HASTALIKLARI ÖNLEME VE TEDAVİ AYI	8-14 Aralık 2019. Mark Maloney Türkiye Ziyareti	. İşyeri ziyareti . Biz bize toplantıları . Enfeksiyon hastalıkları Uzmanı Konuk Konuşmacı	. Kök Hücre Bağışçısı Bilgilendirme Semineri-3 . Tıp Fakültesi Öğrencilerine İletişim konulu RYLA . Sağlıklı Beslenme Semineri-3

YILLIK PLAN

AYLAR	Ayın teması	Etkinlikler ve tarihleri	Planlanan etkinlikler	Projeler ile ilgili etkinlikler
OCAK	MESLEK HİZMETLERİ AYI	11-12 Ocak 2020 Yarıyıl toplantısı 24 Ocak 2020 Kuruluş Yemeği 25-26 Ocak 2020 İnteract RYLA, Bursa 30 Ocak Meslek Hizmet Ödülü töreni	. 9 Ocak Kök hücre Mehmet Ali Özcan . 30 Ocak Saffet Emre Tonguç a Meslek Hizmet Ödülü verilmesi	. 9 Ocak Kök Hücre Bağışçısı olma konusunda halk bilinçlendirme projesi konuşması Prof Dr Mehmet Ali Özcan
ŞUBAT	BARIŞ VE ANLAŞMAZLIKLARIN ÇÖZÜMÜ AYI	7-9 Şubat 2020 Engelli RYLA 28-29 Şubat 2019 Bölgesel RYLA Bursa	. 13 Şubat 2020 Ceyda-Ergün Arslan İşyeri ziyareti . 06 Şubat 2020 "10 yaş Daha Genç" Dr Ülkümen Rodoplu Konuşması . 27 Şubat Ahmet Yıldırım Müzik ve Sanat konuşması	
MART	SU, HİJYEN VE SANİTASYON AYI	4-6 Mart 2020 İzmir Ticaret Odası «Kadınlarımız Karma Sergisi» 8 Mart Dünya Kadınlar Günü İPTAL 14-15 Mart RYLA TIP 27 Mart Çanakkale RK ile birlikte ortak Resim Sergisi İPTAL	. 19 Mart Genç Eşitlik Platformu konuşması Sıla Salantur ve Hakan Özalkan- İPTAL 27 Mart Corona Virüs Enfeksiyonu bilgilendirme toplantısı- ZOOM meeting	. Gündoğdu Rotary Kulübü 4 Mart Dünya Kadınlar Günü Sergisi İTO Sergi Salonu- İPTAL . TÜRGÖK kitap bağıışı-İPTAL
NİSAN	ANNE VE ÇOCUK SAĞLIĞI AYI	23 Nisan 100 yaşında etkinlikleri 23 Nisan 2020 Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı	. Cenk Ergen 1. Assamble-İPTAL . 2 Nisan Corona Virüs Enfeksiyonu bilgilendirme toplantısı- ZOOM meeting . 9 Nisan Prof Dr Fisun Akdeniz "Mind Fulness" - ZOOM meeting . 16 Nisan Dyt Dilay Kurtoğlu "Pandemi ve Beslenme" - ZOOM meeting . 21 Nisan Üye Kabul Töreni	Zoom üzerinden 23 Nisan 100 yaşında etkinlikleri
MAYIS	GENÇ KUŞAKLAR AYI	19 Mayıs Atatürk ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı 24-26 Mayıs 2020 Şeker Bayramı 28-31 Mayıs 2020 2440 KONFERANS ???		
HAZİRAN	DOSTLUK AYI	6-10 Haziran 2020 Rotary Uluslararası Konvansiyon Hawaii ????	DEVİR TESLİM ☺	

FOTO GALERİ-1

16 Nisan 2020 Zoom toplantımız "Pandemi ve Beslenme" konu başlığı ile Diyetisyen Dilay Kurtuluş idi. Pandemi günlerinde nasıl beslenmeliyiz konuştuk....



EVDE VAKİT GEÇİRMEK BİZE NASIL ARTI OLARAK YANSIDI ?

- o Süreci olumlu görmek ve bundan yararlanmak önemli
- o Ev yemekleri yapmak (taze ve güvenli , hep sorduğumuz evden yemek götürülebilirmesine verilen zor oluyor cevabı artık evde yemek yaparak besleniyoruz cevabı ile yer değiştirdi)
- o Birlikte sofraya oturmak (sofrada daha çok vakit geçirmek tokluk hissi 11 dakikadan sonra oluşuyor en az 20 dakika sofrada olmak tok olarak sofradan ayrılmanıza neden olur)
- o Evde kahvaltı yapmak (kahvaltıya zaman bulamıyorum işe geç kalıyorum cevabı ve davranış şekli , birlikte zaman geçirilen zevkli ve düzenli öğüne dönüştü)

ÖĞÜN PLANLA

- o Sabah kahvaltısı 09.00 - 10.30
- o Öğle yemeği 12.30 - 13.00
- o Akşam yemeği 18.00 - 19.00
- o Ara öğün planla bir ana öğünle bir ara öğün arasına 2 saat koy ve ara öğünler sayesinde besin alımını azalt daha tok sofraya otur
- o Ara öğünlerde meyve , çiğ sebze , yağlı tohumlar kullan
- o Öğün sürelerini uzatalım , iyi çiğneyelim ne yediğimizin farkına varalım .



Covid19 taşıyıcısı



Bulaşma ihtimali
% 70



Covid19 taşıyıcısı



Bulaşma ihtimali
% 5



Covid19 taşıyıcısı



Bulaşma ihtimali
% 1,5



Evinizde kalın, sosyal mesafeye dikkat edin, maskesiz dolaşmayın ve sağlıklı kalın...

RSS

Banu Lebe

