



GENÇLİK VE SPOR BÜLTENİ  
OCAK ▶



**ESENLER  
BELEDİYESİ**

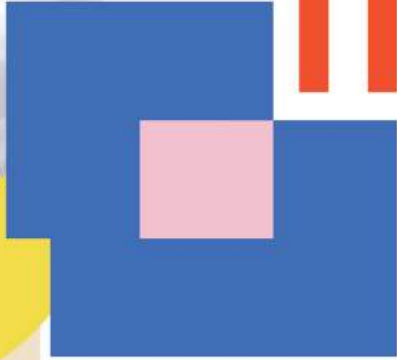
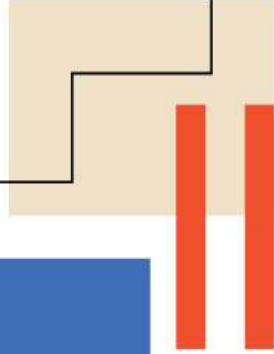


Esenler  
Gençlik  
ve Spor

**GENÇLER!  
SİZİN İÇİN  
HER ŞEY  
BURADA**

[f](#) [t](#) [i](#) [e](#) [b](#) [g](#) [e](#) [n](#) [c](#) [l](#) [i](#) [k](#) [s](#) [p](#) [o](#) [r](#) |



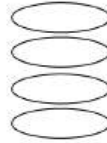


# KIY- METLİ GENÇ KAR- DE- ŞİM

'E-Spor Turnuvaları', 'Boğazda Sabah Sporü', 'Eğitim Destek Paketi' ve daha niceleri... Bu tanımlar sizin hayatınızın kelimeleri, hatta yaşınızın gerçekleri... 'Spor Spikerliğı Akademisi', 'Hayat Üniversitesi', 'Tayfa' ile buluşmak, 'Üretken Esenler Projesi'ne katılmak da sizin olaylarınız...



Böylesine adrenalin dolu maceraları ve parlak organizasyonları sizinle buluşturmak ise bizim işimiz. Bunların hepsi ve daha fazlası Esenler Gençlik Merkezi'nde! Bu yüzden, yeni döneme en uygun slogan 'Söz konusu gençliğe hizmetse O İş Bizde!' Okulunuz gibi gençlik merkezimiz de sizinle eğlence kadar bilginin, bilgi kadar görgü ve donanımın tadını birlikte çıkarmak için dört dörtlük hazır durumda. Geriye sadece bize bir adım atman ve bizimle spor, sanat, eğitim ve maceranın peşine düşmen kalıyor... Genç olmak güzel şey, Esenler'de genç olmak daha güzel!



Sevgiyle kalın, esen kalın.



*Mehmet*  
**Tevfik Gökse**  
BELEDİYE BAŞKANI



ROTA  
OLUŞTURULDU!



SPOR  
HER YERDE

aynentv

AYNEN  
MÜHÜRÜMÜZÜN HAYATI

AYNEN  
RADYO



2025'te  
'O İŞ  
BİZDE!

DÜN AYASOFYA, BUGÜN EMEVİ, YARIN AKSÂ  
BİR GÜNEŞ DOĞUYOR



GALATA KÖPRÜSÜ

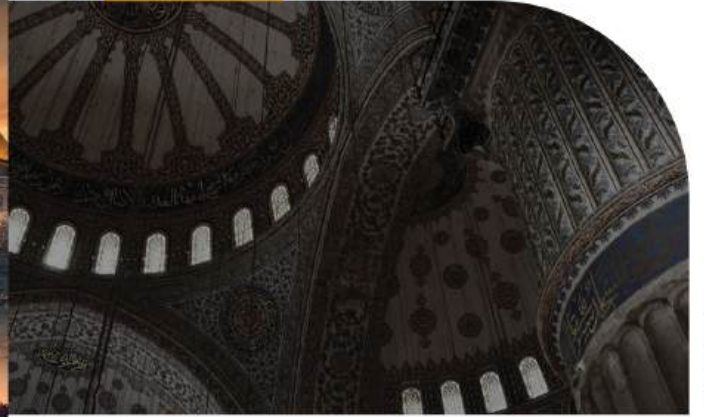
★ 1 OCAK 2025

08.30

İNSANLIK  
İTTİFAKI

MİLLİ İRADE  
PLATFORMU

## Regaip Kandili Etkinlikleri



Regaip Kandil'i ni kısa bir sohbet, meşk programı ve zenzem, hurma, kandil simidi ikramlarımızla idrak edeceğiz.

2

OCAK

🕒 18.30

📍 ESENLER  
GENÇLİK MERKEZİ

T  
TAYFA  
"Her İstediğinizi Çıkarır"

T  
TÜRKİYE  
GENÇLİK VAKFI



# Tayfa Kandil Ziyareti



Regaip Kandili vesilesiyle Dede-Nine Torun Yaşam Merkezi ve İkinci Bahar Kiraathanesi'ni ziyaret ederek büyüklerimizin kandilini kutlayacağız.

2

OCAK

DEDE-NİNE TORUN  
YAŞAM MERKEZİ VE  
İKİNCİ BAHAR KIRAATHANESİ



# Kamp Akademisi Eğitimi



Bu ayki eğitim konuğumuz Doğanay Vural ile Kamp Akademisi hız kesmeden devam ediyor.

3

OCAK

ANKARA/  
KIZILCAHAMAM

# - DOĞADA SABAH- SPORU

Temiz hava ve doğa manzaraları eşliğinde yürüyüş yapmanın keyfini birlikte çıkarmak için Doğa Yürüyüşleri'nde buluşalım.

puan

40

**5**

OCAK

10.00

GÖKTÜRK

• Kayıt Yeri: Genç Kart  
Mobil Uygulama  
• Yaş Aralığı: 16-29  
Not: Spor kıyafetleriyle  
katılmanız gerekmektedir.



## ARIF NİHAT ASYA

Bayrak Şairi'nin Gençliğe Mirası



aynen  
dergi  
.com

# Kadın Spor, Kültür ve Meslek Edindirme Merkezi



Yüzme ve pilates branşlarında yeni dönem kayıtlarımız başladı.

**OCAK AYI  
BOYUNCA**

**KADIN SPOR,  
KÜLTÜR VE MESLEK  
EDİNDİRME MERKEZİ**

Detaylı Bilgi için: **444 00 73**  
Kayıt için: [www.sporesenler.com](http://www.sporesenler.com)  
Not: Sadece kadınlar için.

# Esenler Kadın Aktivite ve Spor Merkezi



Pilates, reformer pilates, fitness ve zumba branşlarında yeni dönem kayıtlarımız başladı.

**OCAK AYI  
BOYUNCA**

**ESENLER KADIN  
AKTİVİTE VE SPOR  
MERKEZİ**

Detaylı Bilgi için: **444 00 73**  
Kayıt için: [www.sporesenler.com](http://www.sporesenler.com)  
Not: Sadece kadınlar için.



# FİLMLERDEN ALINTILAR

KEIRA  
KNIGHTLEY

ADRIEN  
BRODY

## THE JACKET

A FILM BY JOHN MAYBURY

*Hayatta asıl önemli olan hala yaşıyorken asla geç olmadığına inanmaktır.*

## İFET Etkinlikleri



İlkokullarda düzenleyeceğimiz İFET etkinliklerinde, 8 farklı oyunda okullar mücadele edecek.

6-10

OCAK

09.00-17.00

İTO KAPALI  
SPOR SALONU



## Hedef Kampüs: Boğaziçi Üniversitesi



"Hedef Kampüs" ile çeşitli üniversiteleri ziyaret ederek bölümleri, kampüs yaşamını ve akademik imkanları yakından tanıyoruz.

6

OCAK

13.00

BOĞAZIÇI  
ÜNİVERSİTESİ

Detaylı Bilgi için: 444 00 73



## Konuşmakta Fayda Var



Psikolog eşliğinde duygularınızı paylaşarak rahatlamanın yollarını keşfedin. Kendinizi daha iyi hissetmek ve zorlukları birlikte aşmak için biz varız sizin için buradayız.

HER  
PERŞEMBE

ESENLER  
GENÇLİK MERKEZİ

Randevu için: 444 00 73  
Yaş Aralığı: 17-25

# ESENLER GÖKTÜRK GENÇLİK KÖYÜ'NDE Buluşuyoruz!



ETKİNLİKLER

oyunlar

söyleşiler  
sohbetler

macera

Kayıt Tarihi:  
**OCAK AYI BOYUNCA**

ESENLER GÖKTÜRK  
GENÇLİK KÖYÜ

- Detaylı Bilgi ve Kayıt için: **444 00 73**
- Yaş Aralığı: 14-29
- Kız ve Erkek Kampı Ayrı Olacaktır.



# SPOR SPEKERLİĞİ AKADEMİSİ

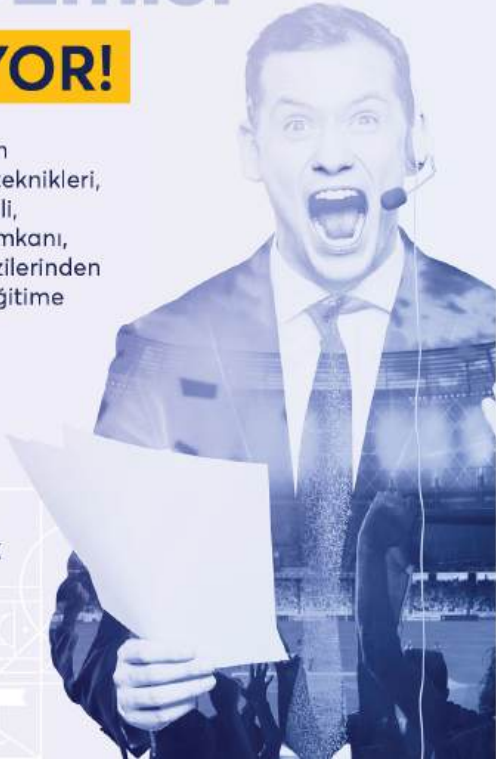
**BAŞLIYOR!**

Akademide yer alan diksiyon ve sunum teknikleri, hitabet ve beden dili, teknik geziler, staj imkanı, workshop, saha gezilerinden oluşan **6 haftalık** eğitime sen de katıl.

Son Kayıt:  
**20 Ocak 2024**

Mülakat:  
**24-25-26 Ocak**

•Detaylı Bilgi için:  
**444 00 73**



**ÖZKAN ÖZTÜRK**  
SPOR YORUMCUSU  
SPEKER



**MELİH ŞENDİL**  
SPOR YORUMCUSU  
SPEKER



**EMRE TİLEV**  
SPOR YORUMCUSU  
SPEKER



**ERDOĐAN ARIKAN**  
SPOR YORUMCUSU  
SPEKER



**SABRİ UGAN**  
SPOR YORUMCUSU  
SPEKER



**EZGİ SÜTÇÜ**  
SPOR SPEKERİ



**SERHAN ACAR**  
FORMULA 1 SPEKERİ  
SPOR YORUMCUSU



**MURAT YENERSOY**  
SPOR SPEKERİ



**MELİH GÜMÜŞBİÇAK**  
SPOR SPEKERİ  
SUNUCU



**YASİN DALLI**  
SPOR SPEKERİ



**ENDER BİLGİN**  
SPOR MEDYASI YÖNETİCİSİ  
SPOR YORUMCUSU



**DİLA ÖZERDEM**  
SPOR SPEKERİ



**CÜNEYT ŞEN**  
SPOR YORUMCUSU





# 1 Günde TYT Matematik

KONU  
TEKRAR  
KAMPI

Matematik Öğretmeni  
İlyas Güneş'in anlatımıyla

sınava hazırlık sürecinizde eksiklerinizi  
tamamlayarak büyük bir adım atın!



BAŞVURU TARİHİ:

**10  
20  
OCAK**

Başvuru için:  
Genç Kart  
Mobil Uygulama

Program Tarihi:  
8 Şubat Cumartesi

Saat:  
09.00 – 18.00

Yer:  
Dr. Kadir Topbaş  
Kültür Sanat  
Merkezi

**Katılım Şartları:**

12. sınıf öğrencisi veya  
mezun öğrenci olmak,  
16-19 yaş aralığında olmak,  
Esenler'deki liselerde öğrenim  
görmek veya Esenler'de ikamet  
edip ilçe dışında okuyor olmak.

*Kontenjan sınırlıdır!*

# Karate Turnuvası



Genç karatecilerimizin şampiyonluğa koşacağı turnuva heyecanlı maçlara sahne olacak.

12

OCAK

10.00

MEHMET ÖCALAN  
SPOR KOMPLEKSİ

Detaylı Bilgi için: 444 00 73  
Yaş Aralığı: 16-29



# Milli Saray Gezisi: Topkapı Sarayı



Gençlerimizin milli ve manevi birikimlerini zenginleştirirken tarihimizin eşsiz mirasını yerinde görme fırsatı sunuyoruz.

11-12

OCAK

10.00

TOPKAPI  
SARAYI



# KIŞ SPOR OKULU KAYITLARI BAŞLADI!

4-14 yaş arasındaki öğrencilerimize  
8 tesisimizde, 15 farklı branşta  
eğitim veriyoruz.



Engelsiz Spor • Okçuluk • Jimnastik • Kick Boks • Masa Tenisi  
Futbol • Yüzme • Satranç • Voleybol • Basketbol • Wushu  
Taekwondo • Badminton • Karate • Güreş

ŞAMPİYONLAR  
BURADA  
YETİŞİR!

Detaylı Bilgi ve  
Kayıt için:  
[sporesenler.com](http://sporesenler.com)  
444 00 73





# Aynen Radyo Okullarda!

Aynen Radyo okulları geziyor ve gençlerin sesi bizimle yükseliyor.

13 Ocak Pazartesi / Menderes Anadolu Lisesi

15 Ocak Çarşamba / Şehit Muhammet Aksu A.İ.H.L



Dinlemek için:

[aynenradyo.com](http://aynenradyo.com)

**TAYFA**  
"Yeni Nesil Gençlik Çözümleri"



## Fenerbahçe Takımını Seç, Geziye Geç



puan

30



Tuttuğun takımın stadında taraftar ruhunu hissetmek ve çevresindeki turistik mekanları gezmek istiyorsan sen de takımını seç geziye geç.

13

OCAK

10.00

FENERBAHÇE STADYUMU VE  
HABABAM SINIFI MÜZESİ

Detaylı Bilgi için: 444 00 73

Kayıt için: Genç Kart Mobil Uygulama

Yaş Aralığı: 14-29

# Kur'an-ı Kerimi Güzel Okuma Yarışması



Ortaokul ve lise kategorilerinde, kız ve erkek öğrenciler için ayrı oturumlarda gerçekleştireceğimiz Kur'an-ı Kerimi Güzel Okuma Yarışması başlıyor.

14

OCAK

10.00-13.30

- İTO 15 TEMMUZ ŞEHİTLERİ ANADOLU İHL
- GÜZİDE ÖZDİLEK KIZ ANADOLU İHL

Detaylı Bilgi için: 444 00 73  
10.00'da Ortaokul Öğrencileri -  
13.30'da Lise Öğrencileri Yarışacaktır.



## AYNEN DERGİ 23. SAYI!

Aynen Dergi'nin bu sayısında spor, edebiyat ve oyun dünyasında gündemi yakalarken teknoloji evrenindeki son gelişmeleri birlikte takip edeceğiz. İşe yarar uygulamaları listemize alırken yeni yılı yeni umutlarla karşılayan şarkıları dinleyeceğiz. Birlikte dünya turuna çıkacak ve Kazakistan'da keyifli bir mola vereceğiz. 2025 yılında kendimizi güncelleyerek daha iyi bir versiyonumuzu inşa edeceğiz. :)

[www.aynendergi.com](http://www.aynendergi.com)



# ESENLER EROKSPOR

## OCAK AYI FIKSTÜRÜ



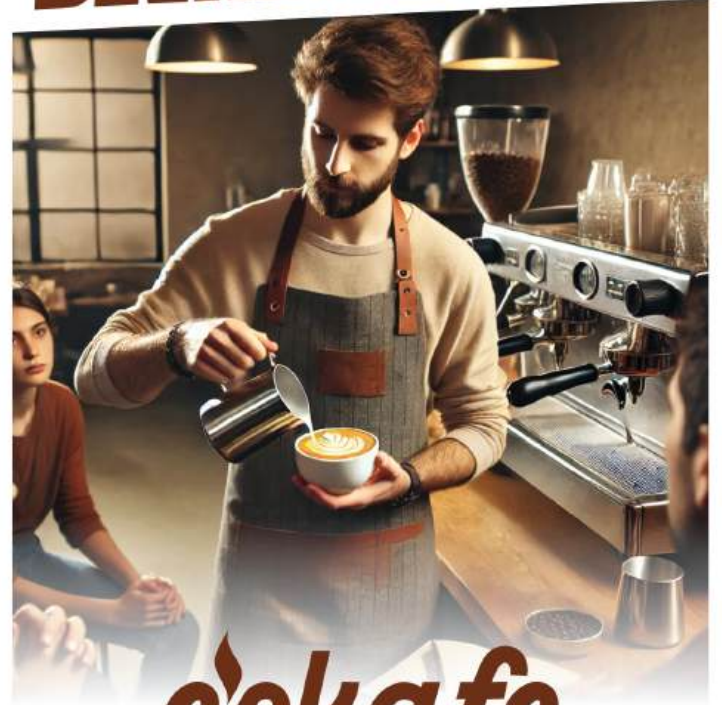
SAKARYASPOR - ESENLER EROKSPOR  
6 Ocak Pazartesi • 20.00



ESENLER EROKSPOR - SAKARYASPOR  
11 Ocak Cumartesi • 16.00



# — BARİSTA EĞİTİMLERİ — DEVAM EDİYOR!



# e'skafe

SENİN TARZIN, SENİN MEKANIN

# GENÇ DAHİLER YARIŞIYOR!

Esenler'deki 6. ve 7. sınıf öğrencileri için düzenlenecek olan Okullar Arası Dahi Kutu Oyunu Yarışması, strateji ve zeka dolu bir mücadele sunuyor.

**Turnuva Tarihi:**

15 Ocak Çarşamba • 10.00

**Turnuva Yeri:**

Esenler Gençlik Merkezi



Sunucu: Lemi Filozof



# Sporcu Sağlığı ve Beslenme Semineri



40

puan

Spor okulu öğrencilerimiz ve velilerine sporcu sağlığı ve beslenmesi hakkında önemli bilgiler paylaşıyoruz.

16

OCAK

14.00

İTO KAPALI  
SPOR SALONU

Detaylı Bilgi için: 444 00 73

# Notalarla Karne Günü: Akustik Konser



Güzide Özdilek Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde, şarkılar ve türkülerle dolu bir akustik konserle karne gününe neşe katıyoruz!

17

OCAK

11.00

GÜZİDE ÖZDİLEK  
KIZ ANADOLU İHL

# Ara Tatil mi? Gençler #oişbizde

Ara Tatili  
Dolu Dolu Geçirmek için:

## Oku



"Bir Bilim Adamının Romani" - **Oğuz Atay**

"Simyacı" - **Paulo Coelho**

"Denemeler" - **Montaigne**

## Dinle



"Zihnimin Kıvrımları" -  
**M. Serdar Kuzuloğlu**

"111 Hz" - **Barış Özcan**

"Kendine İyi Davran" -  
**Uzm. Psk. Beyhan Budak**

## izle



"Babam ve Oğlum"

"Umudunu Kaybetme"

"Cennetin Çocukları"

## Yap



Sabah Koşusu

Doğa Kampı

Boğaz Turu

# Kamp Akademisi Eğitimi



Faysal Őakuĥ ile kamp akademisi eđitimlerimiz hız kesmeden devam ediyor.

18

OCAK

📍 GÖKTÜRK

# BESYO Akademi Sezon AĥılıŐı



BESYO Akademi yeni dđnem đđrencilerimizin katılımıyla sezon aĥılıŐını gerĥekleŐtireĥeđiz.

19

OCAK

🕒 15.00

📍 15 TEMMUZ  
MİLLET BAĥÇESİ

Not: Millet Baĥĥesi iĥerisinde ateş baŐında ĥeŐitli iklimlerle sezon aĥılıŐı ve tanışma etkinliği gerĥekleŐtireĥeđiz.

# ESENLER'DE EĞİTİME TAM DESTEK

Esenlerde ikamet eden ve okulunda başarı elde etmiş tüm öğrencilerimize eğitim desteği sunuyoruz.

Detaylı Bilgi için: **444 00 73**

Başarı Sıralamasında  
İlk 10'a Giren Lise Öğrencileri:  
(Ocak/Haziran Ayları)

**5.000 TL**

Başarı Sıralamasında İlk 10'a  
Giren Ortaokul Öğrencileri:  
(Ocak/Haziran Ayları)

**3.000 TL**





# Başarı Sizden, Hediye Bizden



Gençler! Başarı belgenizi alın, gençlik merkezine gelin ve internet hediyenizi kapın.

**20 OCAK**  
**01 ŞUBAT**

ESENLER  
GENÇLİK MERKEZİ

Detaylı Bilgi ve Kayıt için: **444 00 73**  
Yaş Aralığı: Lise Öğrencileri



Sürpriz  
Ödüller  
Seni  
Bekliyor!

Esenler  
Gençlik  
ve Spor

# E-SPOR TURNUVASI

ZULA

**21**

OCAK



14.00



AKTİVİTE  
MERKEZİ

• Kayıt Yeri: Genç Kart  
Mobil Uygulama

• Kontenjan Sınırlıdır.

**14-29 YAŞ  
ARASI**

ZULA

# Direksiyon Sende

Ehliyetim var ama araç kullanamıyorum  
diyorsan **#OlşBizde**

Başvuru Tarihi: **20-30 Ocak**

Detaylı Bilgi ve Kayıt için: **444 00 73**



**3. Kayıt  
Dönemi**

- 18-29 yaş arası
- B tipi ve üzeri ehliyet sahibi olmak.
- Katılım kişi sayısı ile sınırlıdır.
- Manuel ve otomatik vites seçenekleri sunulacaktır.
- Eğitimler, cumartesi ve pazar günleri gerçekleştirilecektir.

Kış Sineması

# Kung Fu Panda

📅 **21 Ocak** Salı • 15.00 • Esenler Gençlik Merkezi



# Kartepe



KIŞIN EŞSİZ MANZARASINI  
YAŞAMAYA GİDİYORUZ.

22-28-31  
OCAK  
06.00



Available on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

Ücretsizdir. / Katılım, kişi sayısı ile sınırlıdır.

18-29 yaş arası. / Kayıtlar Esenler için geçerlidir.

Kayıt: **Genç Kart Mobil Uygulama**

Detaylı Bilgi için: **444 00 73**

Rota  
Oluşturuldu



# Bowling Turnuvası: Labutları Devir, Eğlenceyi Yakala!



Eğlence dolu bu turnuvada yeteneğinizi sergileyerek sürpriz ödüllerin sahibi siz olun.

23

OCAK

15.00

AKTİVİTE  
MERKEZİ

Detaylı Bilgi için: 444 00 73  
Kayıt için: Genç Kart Mobil Uygulama  
Yaş Aralığı: 14-29  
Katılım sınırlı sayıdadır, hemen kaydınızı yaptırın!

DOĞU KLASİKLERİ  
OKUMALARI

# Kadim Eserlerle Zihin Yolculuğu!

Kitap tahlil grubumuza her ay farklı bir edebiyatçı konuk eşlik ediyor. Bu ay, **Beydeba'nın** eseri **"Kelile ve Dimne"**nin tahlilini yapacağız.

23

OCAK

19.00

YTÜ  
OTAĞ-I  
HÜMAYUN

Detaylı Bilgi ve  
Kayıt için:  
444 00 73

ÜNİTAYFA  
Yeni Nesil Gençlik Kurumu



Sürpriz  
Ödüller  
Seni  
Bekliyor!

Esenler  
Gençlik  
ve Spor

# E-SPOR TURNUVASI

FIFA 2025

24

OCAK

14.00

AKTİVİTE  
MERKEZİ

• Kayıt Yeri: Genç Kart  
Mobil Uygulama  
• Kontenjan Sınırlıdır

14-29 YAŞ  
ARASI

FIFA 2025

## Ali Gaffar Okkan'ı Rahmetle Anıyoruz



Türk Polis Teşkilatı'nın kahramanlarından Şehit Ali Gaffar Okkan'ı  
Kur'an-ı Kerim tilaveti ile anıyoruz.

24

OCAK

17.00

ESENLER  
GENÇLİK MERKEZİ

Not: BESYO Akademi PMYO öğrencilerinin katılımı ile.

Üretken Esenler Proje Yarışması:

Geleceğin Teknolojisine

# YÖN VEREN PROJELER LANSMAN

Genç girişimciler! Projelerinizi geliştirmek ve maddi destek almak istiyorsanız teknoloji alanında başarılı projeleri desteklemek için düzenlenen bu yarışmayı kaçırmayın!

25

Ocak Cumartesi • 15.00

Esenler Gençlik Merkezi

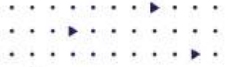


Bilgi ve Kayıt için:  
[uretkenesenler.com](http://uretkenesenler.com)

Birincilik: 100.000 TL

İkincilik: 75.000 TL

Üçüncülük: 50.000 TL



Üretken Akademi

Başvuru Şartları:

Yaş Aralığı:

14-29

İkamet:

İstanbul İç

Çevre ve Enerji Teknolojileri

Dijital Oyun Geliştirme

Tarım Teknolojileri

İnsanlık Yararına Teknoloji

Yapay Zeka Teknolojileri

Eğitim Teknolojileri



# Esenler Hayat Üniversitesi

## Lansmanı

Hayat Üniversitesi, 15-29 yaş arası gençlerimize dünya standartlarında online staj deneyimi kazandırarak onları geleceğin iş dünyasına hazırlıyor. 3 ay boyunca global şirketlerin gerçek projelerinde yer alarak evlerinden çıkmadan Silicon Valley'den Türkiye'nin önde gelen kurumlarına uzanan geniş bir yelpazede iş deneyimi kazanacaklar. Yapay zeka destekli eğitim programımız, her gencimizin kendi hızında ilerlemesine ve bireysel gelişimine olanak tanıyor.

Son Başvuru: **10 Ocak 2024**

Başvuru için: [esenlerhayatuniversitesi.com](https://www.esenlerhayatuniversitesi.com)

Lansman Tarihi: **25 Ocak 2024** · 15.00

**Esenler Gençlik Merkezi**



## Program Kazanımları:

- 30+ global ve ulusal şirkette online staj deneyimi.
- 200+ saat gerçek proje deneyimi.
- Profesyonel CV hazırlama ve mülakat teknikleri.
- Global şirketlerden sertifikalar.
- İş dünyasına hazırlık eğitimleri.

## Kimler Başvurabilir?

- 15-29 yaş arası
- Lise öğrencileri
- Üniversite öğrencileri
- Yeni mezunlar
- İş arayışında olan gençler

# Boğaz'da Sabah Sporu



İstanbul'un eşsiz boğazında spor yaparken hem bedeninizi hem de ruhunuzu dinlendirin.

26

OCAK

09.00

BEBEK SAHİLİ

Detaylı Bilgi için: 444 00 73  
Yaş Aralığı: 16-29  
Kayıt: Genç Kart Mobil Uygulama

# Çocuk Tiyatrosu: Afacan Sincap



Afacan Sincap ve arkadaşları, ormanlarındaki mutluluğu bozan avcıya bir ders vermek için kolları sıvarlar. Bakalım başarılı olacaklar mıdır?

26

OCAK

15.00

ESENLER  
GENÇLİK MERKEZİ

Yazarı & Yöneten: Yılmaz Boztepe



2024'ün  
En Popüleri:

## Esenler Gençlik Merkezi

925 etkinlikte  
126.252 gencimizi ağırladık.

BİZ  
VARIZ  
SİZİN  
İÇİN

BU-  
RA-  
DA-  
YIZ!

 ESENLER  
BELEDİYESİ

*Mehmet*  
Tevfik Göksoy  
BELEDİYE BAŞKANI

OCAK AYI  
BOYUNCA

Detaylı Bilgi için:  
444 00 73

 TÜRKİYE  
GENÇLİK VAKFI

ca  
mi  
de  
yiz

80

puan

Her hafta pazar sabahı bir camide  
buluşuyor, **sabah namazını** birlikte  
eda ediyoruz.

Cenab-ı Hak'tan geldi davet;  
Yoldaş CebraİL (A.S), Yolculuğun adı İsrâ, Gece'nin adı MİRÂÇ oldu.

# MİRÂÇ

## Kandilinizi

*Tebrik Ederim*

*Mehmet*  
**Tevfik Gökse**  
ESENLER BELEDİYE BAŞKANI



Sürpriz  
Ödüller  
Seni  
Bekliyor!

Esenler  
Gençlik  
ve Spor

# E-SPOR TURNUVASI

LOL

28

OCAK

14.00

AKTİVİTE  
MERKEZİ

• Kayıt Yeri: Genç Kart  
Mobil Uygulama  
• Kontenjan Sınırlıdır.

14-29 YAŞ  
ARASI



## 4. Esenler Sokak Ligi Kura Çekimi

A GRUBU	B GRUBU
NEYYİR TURHAN SK	LOS GALACTICOS
YILOSPOR	FOZA DERE
ESENLER UNITED	ANEMOS
DÜMEN FC	ESENLER ŞATTO
C GRUBU	D GRUBU
TEPE GÜCÜ	CAMBAZLAR
SSK MOSKOVA	WOLFS
BARCA	FATİHLER
DOĞU GENÇLİK	

## Çocuk Tiyatrosu: Parktaki Gizemli Ziyaretçi



İki çocuk, onlardan önce parka gelen gizemli ziyaretçinin kim olduğunu bulmaya karar verirler. Aslında bu misafir bir kedir.

30

OCAK

15.00

ESENLER  
GENÇLİK MERKEZİ

Yazan & Yöneten: Gökhan Aslan

Sürpriz  
Ödüller  
Seni  
Bekliyor!

Esenler  
Gençlik  
ve Spor

# E-SPOR TURNUVASI

VALDRANT

30

OCAK



14.00

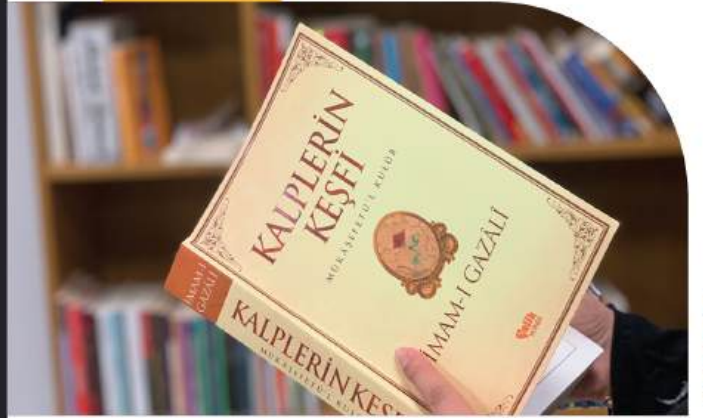


AKTİVİTE  
MERKEZİ

- Kayıt Yeri: Genç Kart  
Mobil Uygulama
- Kontenjan Sınırlıdır.

14-29 YAŞ  
ARASI

## Kalplerin Keşfi Okumaları



\*"Kalplerin Keşfi" kitabını birlikte okuyup tahlil edeceğimiz programımıza sizleri davet ediyoruz.

HER HAFTA  
SALI

OCAK

18.00

ESENLER  
GENÇLİK MERKEZİ

Detaylı Bilgi için: 444 00 73  
Program Sadece Genç Hanımlara Yöneliktir.

# TURŞU SUYU

## Neye İyi Gelir?



En güçlü probiyotiklerden biri olan turşu özellikle virüslerin baş düşmanıdır. Enfeksiyonlu hastalıklar için doğal ilaç olan turşu suyuna bal ekleyip tüketildiğinde balgam söktürür ve sindirim sisteminin düzenli çalışmasını sağlar.



## TURŞU SUYUNUN FAYDALARI

- ✓ Kasları güçlendirir.
- ✓ Toksinleri atmada yardımcı olur.
- ✓ Böbrek üstü bezlerinin daha iyi çalışmasını sağlar.
- ✓ Güçlü bir probiyotiktir.
- ✓ Bağışıklığı güçlendirir.
- ✓ Metabolizmayı düzenler ve hızlı çalışmasını sağlar.
- ✓ Bölgesel zayıflamaya yardımcıdır.
- ✓ Mide rahatsızlıklarının önüne geçer.
- ✓ Kan şekerini dengeler.
- ✓ Sindirim sistemini düzenler.

## EVDE TURŞU SUYU TARİFİ

### MALZEMELER

- 5 su bardağı kaynamış içme suyu •
- 1 adet limonun suyu •
- 1 çay bardağı sirke •
- 2 çay kaşığı toz şeker •
- 3 yemek kaşığı kaya tuzu •

### HAZIRLANIŞI

- Bir tencerenin içerisine sıcak içme suyunu alın.
- Diğer malzemeleri tencerenin içerisine ekleyin ve tuz eriyinceye kadar karıştırın.
- Ardından turşu suyunun soğuması için oda sıcaklığında bekletin.
- Sterilize edilmiş kavanozun içerisine taze sebzeleri yerleştirin.
- İliyan turşu suyunu, kavanozların içerisine pay edin ve kapaklarını sıkıca kapatın.
- Kavanozları serin ve kuru bir yerde muhafaza edin.
- Turşular fermente olduktan sonra suyunu süzerek içebilirsiniz.

# Millet Bahçemizde

## Para Değil Adım Geçer!

AdımApp ile adımladıkça  
kazanmanın keyfini çıkarın.



Eskafe'de Kahve:  
**20.000 Adım**



Surname'de Hamburger Menü:  
**200.000 Adım**



Fitness Üyeliği:  
**375.000 Adım**



Havuz Üyeliği:  
**500.000 Adım**

Uygulamayı indirin,  
adımlar puana,  
puanlar sürpriz  
hediyelere dönüşsün.

Uygulama Esenler  
ilçe sınırları içerisinde  
geçerlidir.



Ödüllü Adımsayar Uygulaması

## Yollar seni gide gide kazandım!



iOS ve Android uyumlu adımsayar uygulamasını Esenler'deki tüm vatandaşlarımızın yararına yaparak günlük, haftalık ve aylık adımları ile birbirinden güzel hediyeler kazanacak. Ayrıca zamanda özel günlerdeki yarışmaları ile sosyal farkındalık projelerine destek olup bütçe bulabilecekler.



## CEVAPLI SORULAR

5 Ocak Pazar • 19.00

Psikolog Ozan Berber, kumar bağımlılığının psikolojisine dair gençlerin en çok merak ettiği soruları yanıtlıyor.



## ETİKETÇİLER

12 Ocak Pazar • 19.00

Araba sevdasını tüm gerçekliğiyle yansıtan efsane belgesel serisi Etiketçiler, her yeni bölümünde farklı bir hikâyeye Aynen TV'de.



## 2 KAFA 1 DOĞA

19 Ocak Pazar • 19.00

Kamp alanları keşfedecek, çadır kuracak, odun toplayacak, ateş yakacak ve efsane lezzetler pişireceğiz. Konuşmanın olmadığı, sadece doğanın sesine kulak verdiğimiz 2 Kafa 1 Doğa, Bolu Abant'tan yeni bölümüyle Aynen TV YouTube kanalımızda.



## TRİBÜN Kocaelispor

26 OCAK Pazar • 19.00

Futbolun arka odası olan tribünlere ses olmak, takımların gerçek sahiplerine kulak vermek için mikrofon uzatıyor ve "Tribün" efsanelerini kayda alıyoruz. Kocaelispor'a konuk olduğumuz yeni bölüm, Aynen TV YouTube kanalımızda.



15 TEMMUZ MİLLET BAHÇESİ  
(ETKİNLİK ALANI-YANI)

# Genç Kart ile KAHVE MOLASI

Genç kart puanlarınızla kahvenizi Eskafe'den alın  
ve keyifli bir mola verin.

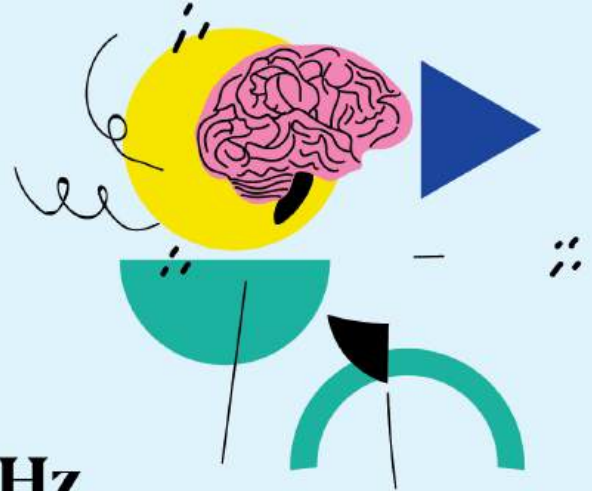


puan

100

ÖZÜN SÖZÜ

BEŞİKTEN  
MEZARA KADAR  
İLİM TAHSİL EDİNİZ.



Hz.  
**Muhammed  
S.A.V.**

1	Esenler Gençlik Merkezi	15 Temmuz Mah. 15 Temmuz Millet Bahçesi İç Yolu • (0212) 444 09 00
2	Mehmet Öcalan Spor Kompleksi	Oruç Reis Mah. Tekstilkent Cad. No: 4 • 444 00 73
3	İTO Kapalı Spor Salonu	Niña Hatun Mah. 106 Sok. No: 1 • 444 00 73
4	Tuna Eğitim Vardisi	Tuna Mah. 688. Sok. No: 10 • 444 00 73
5	Kadın Spor, Kültür ve Meslek Edindirme Merkezi	Niña Hatun Mah. 149. Sok. No: 1/1 • 0530 387 9470
6	Esenler Kadın Aktivite ve Spor Merkezi	Oruç Reis Mah. 562 Sok. No: 21/A • 444 00 73
7	ESAYDAM Spor Salonu	Turgut Reis Mah. Cengiz Topel Cad. No: 68 Kat: 3 • 444 00 73
8	Oruç Reis Albayrak Spor Salonu	Oruç Reis Mah. Albayrak Cad. No: 43 • 444 00 73
9	Salon Sportları Merkezi	15 Temmuz Mah. 15 Temmuz Millet Bahçesi Halı Saha Altı • 444 00 73

Cebindeki Güç!

# GENÇ KART

Genç Kart **Mobil Uygulama** ile gençlere özel indirimler ve ayrıcalıklarla dolu bir yaşam seni bekliyor!

[www.genckart.com.tr](http://www.genckart.com.tr)

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google play

AVANTAJLI BİR DÜNYA CEBİNDE!

TEK  
TIKLA

