



fighting heart disease
and stroke
european heart network



WORLD HEART
FEDERATION®



TÜRK KALP VAKFI

“BENİM KALBİM, SENİN KALBİN,
HEPİMİZİN KALBI”

31. KALP HAFTASI

08 -15 Nisan 2019



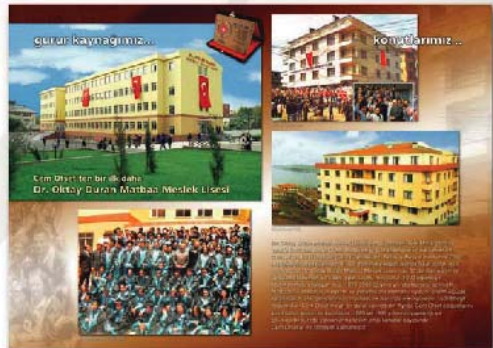


CEM OFSET MATBAACILIK SAN A.Ş.

Beşyol Fabrikalar Cad No:21 Sefaköy KÜÇÜKÇEKMECE / İSTANBUL

Tel: +90 (212) 541 61 80 Faks: +90 (212) 579 70 34

www.cemofset.net





TÜRK KALP VAKFI

İÇİNDEKİLER

Sn. Ali Yerlikaya
İstanbul Valisi

Sn. Prof.Dr.Kemal Memişoğlu
İstanbul İl Sağlık Müdürü

Sn. Arb. Av. Çetin Yıldırımakın
Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı

Sn. Kenan Güven
Türk Kalp Vakfı
Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı

Sn. Prof.Dr. Mustafa Kemal Erol
Türk Kardiyoloji Derneği Başkanı





Ali Yerlikaya İstanbul Valisi

Sağlıklı bir hayat sürebilmek; dinamik, başarılı ve mutlu bir toplum için ihtiyaç duyduğumuz ortak temennimizdir. Ülkemizde en çok ölümlere sebebiyet veren sağlık meselesi "Kalp ve Damar Hastalıkları"dır. Kalp ve damar hastalıklarını tetikleyen nedenler konusunda, halkımızı sürekli olarak bilinçlendiren, çözüm arayan, ulusal ve uluslararası işbirliği ve girişimlerde bulunan Türk Kalp Vakfı'nın desteğiyle gerçekleştirilen KALP SAĞLIĞI HAFTASI'nın 31.yılındayız.

Çağımız, kalbimizin taşıyamayacağı kadar ağır yükler, kalbimizin dayanamayacağı kadar çeşitli sorumluluk ve acılarla bizleri sınamaktadır. Modern yaşamın,

insanı hayattan koparan karmaşası; akıl, fikir ve duygu dünyamızı altüst eden yıkıcı dayatmaları karşısında, umutla çarpan sağlıklı kalplere her zamankinden daha çok ihtiyaç duymaktayız. Atalarımızdan aldığımız "Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi." öğüdünü yüz yıllardır, nesillerimize aktarmaya devam ediyoruz. Sahip olduğumuz medeniyet; her varlığın "yaşam hakkına" saygı duymayı, yaşam hakkının korunmasına gayret göstermeyi öğütler. "Beden varlığını, insana verilmiş bir emanet" olarak görür. Sağlığımızı tehlikeye düşürecek her türlü kötü alışkanlık ve yaşam biçimi, emanete ihanet olarak telakki edilir. İstanbul'umuz, sahip olduğu geniş imkanlarıyla, sağlıklı yaşam sürdürülebilmenin kapılarını değerli hemşehrilerimize açıyor. Kamuya açık parklarımız, halka açık spor merkezlerimiz, yüzme havuzlarımız, geniş sağlık hizmeti sunan hastanelerimiz ile halkımızın sağlığını korumak, yaşam kalitesini yükseltmek için var gücümüzle çalışıyoruz. Türk Kalp Vakfı da, hem bir sivil toplum örgütü hem de vakıf geleneğimizin çağdaş temsilcisi olarak, yaptığı örnek faaliyetlerle "sağlıklı birey, sağlıklı toplum" mücadelemize büyük katkılar sunmaya devam ediyor.

Modern çağın yorgun kalplerini, umut masajıyla hayata döndürmek için gayret gösteren tüm gönülleri ve gönüllüleri yürekten kutluyorum. Bu minvalde Türk Kalp Vakfı'na, sağlıklı bir toplum ve mutlu bir gelecek idealine sunduğu değerli katkıları için şükranlarımı sunuyorum. Kalp sağlığının hayatîyetine dikkat çekmek ve bu anlamda gerekli hissiyat ve bilinci oluşturmak için gösterilen gayretleri desteklemek ve farkındalık oluşturmak; hem insani, hem milli, hem de manevi görev ve sorumluluğumuzdur. Sayın Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan'ın da, kalbin en büyük düşmanı tütün mamullerine karşı başlatmış olduğu mücadele, sağlıklı kalplere sahip olmak için yaptığımız çalışmaları pekiştirmektedir. Halkımızın, kalp ve damar sağlığı konusunda bilinçlenmesine katkıda bulunan ve bu alanda yarattığı farkındalıkla koruyucu hekimlik sağlayarak tedavi hizmetleri sunan, Türk Kalp Vakfı'na, sağlıklı yarınlarımıza yaptığınız çalışmalarınız ve gayretleriniz için yürekten teşekkür ediyorum.





Prof. Dr. Kemal Memişoğlu
İstanbul İl Sağlık Müdürü

Sağlıklı Nesiller Sağlıklı Gelecek

Ülkemizde ve dünyada can kayıplarına neden olan kalp rahatsızlıkları konusunda halkımızın bilgilendirilmesi için Türk Kalp Vakfı tarafından önemli katkılar sağlanmış olup, Kalp Haftası ile her yıl çeşitli spor, sanat, kültür etkinlikleri ve aktiviteler ile vatandaşlarımızın bu konudaki farkındalığı artırılıyor.

Globalleşen dünyanın en büyük sorunlarından biri de sağlıksız beslenme ve hareketsiz yaşama bağlı olarak obezite. Bizim kültürümüzü sağlıklı yaşam kültürü haline getirmemiz gerekiyor.

Gençlerimize ve çocuklarımıza sağlıklı beslenmeyi, sağlıklı atıştırmalıkları önermeli ve yürüyüş yapmalarını, sevdikleri spor dalları ile ilgilenmelerini teşvik etmeliyiz.

Onlar bizim geleceğimiz onların sağlığını korumak, onların sağlıklı olmasını sağlamak, geleceğimizin de sağlıklı olması demektir. Özellikle belirtmek isterim ki obezite de ameliyat en son çare olmalıdır. Diyetisyenler eşliğinde sağlıklı ve doğru beslenerek, düzenli egzersiz ve spor yaparak kilo verilmelidir.

Türk Kalp Vakfı'na sağlığımız için önemli olan bu konulara dikkat çektiği için teşekkür ediyor, bu yıl 31. gerçekleştirilen Kalp Haftası'nın kalp rahatsızlıklarına olan farkındalığı artırmak için bir fırsat olmasını temenni ediyorum.





Arb. Av. Çetin YILDIRIMAKIN Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı

Uzun ve zor çalışmalar, hatta mücadeleler sonucunda Türkiye'nin sağlık gündemine yerleştirmeyi başardığımız "Kalp Haftaları"nın 31.'sini gerçekleştirmenin büyük sevincini, gururunu, onurunu yaşamaktayız. "Kalp Haftaları" Vakfımızın girişimleri ile Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı ve hükümetimiz tarafından 1989 yılında resmen kabul edildi. "Devlet Haftaları" takvimine alındı. Türkiye'nin her köşesinde gerçekleştirilmesi için tebliğ ve talimatlar yayınlandı. Sonuçta 1.ci Kalp Haftası, Türk Kalp Vakfı'nın öncülüğü ve desteğinde Nisan 1989'da ilk defa gerçekleştirildi ve 30 senedir hiçbir kesintiye uğramadan Kalp Haftaları organize

edildi.

Bu senede 31. Kalp Haftası 08 Nisan-14 Nisan 2019 tarihlerinde geniş bir programla uygulanacaktır. Başlangıcından bu yana Kalp Haftaları en ileri düşünce ve ümitlerin üzerinde gelişmeler gösterdi. Çeşitli kuruluşların ilgisini çekti, beğenisini kazandı. Sağlık ve Milli Eğitim Bakanlıklarımız, Üniversitelerimizin Tıp Fakülteleri, Vilayet ve Belediyelerimizin sağlık birimleri, kalp sağlığı ile özel hastaneler tarafından samimiyetle ciddiyetle benimsendi. Medyamızda geniş yer aldı. Bunun sonucu olarak da "Kalp Haftaları" tam anlamı ile kurumsallaştı.

Bu çerçevede Türkiye'nin en önde gelen sağlık problemi ve de sosyo-ekonomik şartlarını en çok etkileyen sebeplerinden biri olan kalp ve damar hastalıkları konusunda ana hedefimiz olan halkın kalp ve damar hastalıklarına karşı uyarılması, bilinçlendirilmesi, motive edilmesi görevini, her yıl yükselen bir başarı grafiği ile yerine getirmeye çalışmaktayız.

Son yıllarda sağlık ve sağlıkla ilgili bütün alanlarda kaydedilen ilerlemeler gerçekten çarpıcıdır. Bu gelişmeler artan bir hızla bu yüzyılda da sürecektir. Sağlık alanında elde edilen kazanımlar, hızlı ekonomik büyüme ve öngörülemez bilimsel gelişmeler tıp alanında yeni bir çağ açabilecek niteliktedir. Bu değişimlere, gelişmelere uygun olarak kuruluşların ve sağlık profesyonellerinin sürekli öğrenme, gelişme ve kendini yenileme özelliği taşıdığı gerçeği göz önünde tutularak Vakfımız sağlık hizmetinde de plan ve programlar yapılmaktadır.

31. Kalp Haftası, halkımızı uyarmak, bilinçlendirmek ve motive etmek bakımından gerçekleştireceği atılımlar, yılların verdiği deneyimler ve sonuçlar göz önünde tutularak önem ve dikkatle hazırlanmıştır. Bu çalışmaların kalp sağlığı mücadelemizde gelecek yıllara örnek teşkil edecek bir başarı ile sonuçlandırılacağı inancı içinde kalbi sevgi ve saygılarımı sunarım.





Kenan Güven

Türk Kalp Vakfı

Mütevelli Heyet ve

Yönetim Kurulu Başkanı

Kalp damar hastalıklarının tedavi edilebilir ve önlenabilir hastalıklar olduğu gerçeğiyle, Vakfımız; büyük can ve ağır ekonomik kayıplara sebep olan bu hastalıklarla mücadelenin en hızlı ve en etkili yolunun, hastalıklar oluşmadan önlem alınması, bu hastalığa karşı halkımızın uyarılması ve bilinçlendirilmesi olduğunu her fırsatta vurgulamaktadır.

Vakfımız kalp damar hastalıklarının önlenmesi noktasında, birçok ekonomik ve sosyal sorunların ortadan kalkması, insanların iş gücü kaybı olmadan kaliteli bir yaşam sürmesi için farkındalık çalışmalarını yıllardır sürdürmektedir. Bu bağlamda, Türk Kalp Vakfı olarak seminerlerle, eğitim programlarıyla,

sportif, kültürel ve sanatsal etkinliklerle, halkla iç içe, halkın yararına olabilecek faaliyetler ve organizasyonlar gerçekleştirerek çalışmalarımızı sürdürmeye devam ediyoruz.

Vakfımızın amaçlarına ve uzmanlarımızın programına uygun olarak özellikle seminer ve eğitimler konusundaki isteklere cevap vermeye çalışıyor, gelen her talebi değerlendiriyor ve uyguluyoruz.

Özellikle, okullar, çeşitli kurumlar ve belediyelerle birlikte organize ettiğimiz, kalp sağlığı, sağlıklı beslenme seminerleri ve sportif etkinliklere büyük önem veren Vakfımız, 0-12 yaş grubu çocukların ailelerinin bilinçlendirilmesi konferansları ile hem İstanbul hem de Türkiye genelinde çalışmalarını sürdürmektedir.

Bu çalışmaların başında yer alan Kalp Haftalarında, kalp damar hastalıklarını önlemek ve risk faktörlerini kontrol altına almak, halkı bilinçlendirmek ve motive etmek misyonuyla da her zaman olduğu gibi kalp ve damar hastalıkları ile mücadele etmenin önemi vurgulanmaktadır.

Bir ayı aşan, hepsi birbirinden faydalı, geleneksel hale gelerek uzun yıllardan beri yapılan, eğitim, seminer, konferans ve sportif programlarımızın yer aldığı 31. Kalp Haftası'ndaki programlarımızı bilgilerinize sunuyoruz. 19 Martta Koç Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi destekleriyle 11.sini gerçekleştirdiğimiz Temel Yaşam Desteği (CPR) Kursları ile 10 tane Hemşirelik Fakültesi veya Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden 20 öğrenciye ücretsiz kurslar veriyoruz.

Sporun kalp sağlığınıza olan önemli ve olumlu etkisi ile organize ettiğimiz Tenis Turnuvasının 15.sini bu yıl 20-30 Mart tarihleri arasında gerçekleştiriyoruz. Yine uzun yıllardır organize ettiğimiz ve geleneksel hale gelen; 28. Geleneksel Doç. Dr. Edip Kürklü Ödülü, 26. Geleneksel Türk Kalp Vakfı Koşusu, 22. Geleneksel Briç Turnuvası gibi etkinliklerimizle, 31. Kalp Haftası'nda halkımıza kalp damar hastalıklarına karşı uyarıcı mesajlarımızı ülke genelinde veriyoruz.

Türk Kalp Vakfı olarak, Ülke kalp sağlığımız adına bir dizi etkinliğin programlandığı 31. Kalp Haftasına destek ve yardımlarını esirgemeyen dostlarımıza sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Sağlıklı ve iyi kalpli olmanız dilekleriyle.

Saygılarımla.





Prof. Dr. Mustafa Kemal EROL Türk Kardiyoloji Derneği Başkanı

Kalp damar hastalıkları tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de en başta gelen ölüm nedenini oluşturmaktadır. Ülkemizdeki ölümlerin yaklaşık %40'ı kalp ve damar hastalıklarına bağlı gelişmektedir. O nedenle kalp damar hastalıklarının iyi bilinmesi, koruyucu önlemlerin alınıp toplum düzeyinde öğretilmesi ve uygulanması ile hastalık gelişiminin önlenmesi ve azaltılması toplum sağlığı açısından ana hedef olmalıdır. Diğer yandan mevcut hastaların erken tanılarının konulması, uygun tedavinin erken başlaması hastalığın ilerlemesi ve ölüm oranlarının en aza indirilmesinde önem arz etmektedir. Kalp damar hastalıkları büyük oranda önlenebilir hastalıklardır. Dünya

çapında yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre kalp damar hastalığına neden olan 9 risk faktörü; kolesterol yüksekliği, tütün kullanımı, şeker hastalığı, tansiyon yüksekliği, karın tipi şişmanlık, psiko-sosyal stres, kötü beslenme, fiziksel hareketsizlik ve alkol ilk kalp krizi için riskin %90'ından fazlasından sorumludur. Dolayısı ile bu risk faktörlerinin düzeltilmesi ile kalp krizi geçirme riskimizi önemli oranda azaltabiliriz. Görüldüğü üzere bu risk faktörlerinin tümü düzeltilebilir risk faktörleridir. Sigara içmeyerek, hareket ederek, kilo almayarak, iyi beslenme alışkanlıkları edinerek, stresten uzak durarak bunu önemli oranda başarabiliriz. Toplum düzeyinde sağlıklı kalınabilmesi, sağlık harcamalarının en aza indirilebilmesi için kalp damar hastalığına neden olan risk faktörleri hakkında halkın bilgilendirilmesi ve bilinçlendirilmesi son derece önem arz etmektedir. Türk Kardiyoloji Derneğinin Tüzüğünde belirtilen amacı; Türkiye'de toplumsal, mesleki eğitimi ve araştırmaları destekleyerek Türk halkının kalp damar sağlığını korumaktır. Bu amaca uygun olarak Yönetim Kurulumuz ile birlikte 1 birlik, 9 Çalışma grubu, 4 proje grubu ve 22 Yönetim Kurulu alt birimi ile faaliyetlerimize aktif olarak devam etmekteyiz. Geçmiş yıllarda halkımıza yönelik 'Kalbini sev içinde sevdiklerin var' 'Kalbini sev değerini bil', 'Kalbini sev kırmızı giy', 'Kalbin için pedalla', 'Kalbini Dinlesen', 'Artık kalpler susmasın' gibi çok sayıda kampanyalar yürüttük, kurmuş olduğumuz 'Kalbinidinlesen.com' web sitesi üzerinden halkımıza kalp damar hastalıklarından korunma ve belirtileri hakkında bilgilendirme yapmaktayız. Gene sosyal medya üzerinden başlattığımız 'Değerini bil' kampanyası da yürümektedir. Türk halkının kalp damar sağlığının korunması amacı ile bilgi ve bilinç düzeyinin artırılmasına yönelik her tür çabayı da derneğimiz desteklemektedir. Bu yıl 8-14 Nisan 2019 tarihleri arasında icra edilecek olan Kalp Haftası etkinliklerinin de kalp damar hastalıklarının bilinirliğinin artırılmasına çok önemli katkı sağlayacağını düşünmekte ve dernek olarak da desteklemekteyiz.

Sağlıklı Kalplerle geleceğe





31. KALP HAFTASI

08 -15 Nisan 2019

“BENİM KALBİM, SENİN KALBİN, HEPİMİZİN KALBI”

**Türk Kalp Vakfı ve Koç Üniversitesi
Semahat Arsel Hemşirelik Eğitim ve Araştırma Merkezi (SANERC) işbirliği ile
“11. Temel Yaşam Desteği” (CPR) Kursu**

Program

19 Mart 2019 Salı Saat: 09:00 – 17:30 (Teorik Ders)
20 Mart 2019 Çarşamba Saat: 08:30 – 17:00 (Uygulama)

Yer: Koç Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi - SANERC
Koç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Kampüsü
Koç Üniversitesi Hastanesi, Davutpaşa Cad. No: 4, 34010
Topkapı / İstanbul

20 – 30 Mart 2019

15. Geleneksel Türk Kalp Vakfı Senyör Tenis Turnuvası

Yer : Akatlar Clubsporium
Akatlar Mah. Cumhuriyet Cad. No:4,
Beşiktaş / İstanbul
Telefon : (0212) 385 49 10

29 Mart 2019 Cuma

Çocukların Kalp Sağlığı ile İlgili Velilerin Bilinçlendirilmesi Semineri

Konuşmacı : Prof. Dr. Türkan Ertuğrul
Türk Kalp Vakfı Çocuk Kardiyoloji Merkezi Direktörü
Yer : Şehit Yunus Emre Ezer İlkokulu
Mevlana Kapi Mahallesi Çarikhane Sokak No21
Fatih / İstanbul
Telefon : (0212) 585 16 37
Saat : 13.00

30 Mart 2019 Cumartesi

15. Geleneksel Türk Kalp Vakfı Senyör Tenis Turnuvası Ödül Töreni ve Kokteyl

Yer : Akatlar Clubsporium
Akatlar Mah. Cumhuriyet Cad. No:4
Beşiktaş / İstanbul
Telefon : (0212) 385 4910
Saat : 17.30





03 Nisan 2019 Çarşamba
“Kalp Hastası Olmadan Nasıl Yaşamalıyız” Konferansı

Konuşmacı : Prof Dr. Mehmet Akman,

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi

Aile Hekimliği Öğretim Üyesi,

Konuşmacı : Koray Varol

Koray Varol Akademi Kurucu

Yer : Üsküdar Üniversitesi, Nermin Tarhan Konferans Salonu

Altunizade Mah. Haluk Türksöy Sk. No.14,

Üsküdar / İstanbul

Telefon : (0216) 400 22 22

Saat : 13.30

04 Nisan 2019 Perşembe
31. Kalp Haftası Basın Toplantısı ve “İyi Kalpli Ol” Ödül Töreni

Yer : Divan Otel / Elmas Salonu

Cumhuriyet Mah., Asker Ocağı Cad., No:1

Şişli / İstanbul

Saat : 11.00

07 Nisan 2019 Pazar
22. Geleneksel Türk Kalp Vakfı Brîç Turnuvası ve Ödül Töreni

Brîç Turnuvası: 14.30

Ödül Töreni : 18:00

Yer : Majör Boğaziçi Brîç Spor Kulübü (Levent Tenis Kulübü içi)

Akasyalı Sk. No:3, 4,

Levent / İstanbul

Telefon : (0212) 351 06 76

08 Nisan 2019 Pazartesi
31. KALP HAFTASI RESMÎ AÇILIŞ

I.BÖLÜM

Atatürk Anıtı'nın önünde Saygı Duruşu

Yer : Taksim Meydanı

Saat : 10:00

II.BÖLÜM

Resmi Açılış Töreni

Yer : Divan Otel / Divan Salonu Cumhuriyet Mah., Asker Ocağı Cad., No:1

Şişli / İstanbul

Saat : 11:00

İstiklal Marşı



Açılış Konuşmacıları

Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve
Yönetim Kurulu Başkanı

Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı
Türk Kardiyoloji Derneği Başkanı
İstanbul İl Sağlık Müdürü
Şişli Kaymakamı
İstanbul Valisi
Sağlık Bakanı

Sayın Kenan Güven

Sayın Arb Av. Çetin Yıldırımakın
Sayın Prof. Dr. Mustafa Kemal Erol
Sayın Prof. Dr. Kemal Memişoğlu
Sayın Ali Fuat Türkel (Teşrifleri Halinde)
Sayın Ali Yerlikaya (Teşrifleri Halinde)
Sayın Dr. Fahrettin Koca (Teşrifleri Halinde)

28. Geleneksel Doç. Dr. Edip Kürklü Ödülü Töreni

Teşekkür Plaketleri Töreni

CPR 'in Katkıları (CPR Eğitimi Alan Bir Öğrencinin Düşünceleri)

"Temel Yaşam Desteği" Sertifika Töreni

III.BÖLÜM

HALKA AÇIK KONFERANS

"Kalbimiz için Tıp Ne Öneriyor; Bilimsel Bilgiye Kulak Verelim!"

Yer : Divan Otel / Divan Salonu

Cumhuriyet Mah. Asker Ocağı Cad. No:1 Taksim/İstanbul

Telefon : (0212) 315 55 00 Saat : 14:00-15:50

Moderatör:

14:00-14:10 Prof. Dr. Ali Serdar Fak Açılış

14:10-14:30 Prof. Dr. Dilek Gogas Yavuz

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi

İç Hastalıkları Anabilim Dalı Endokrinoloji ve Metabolizma Bilim Dalı

Konu: D vitamini: Kalbe ne kadar gerekli?

14:30-14:50 Prof. Dr. Oğuzhan Deyneli

Koç Üniversitesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı

Endokrinoloji ve Metabolizma Bilim Dalı

Konu: Kolesterol: Tedavi edelim mi, ilaç alalım mı?

14:50-15:10 Prof. Dr. Ali Serdar Fak

Marmara Üniversitesi Hipertansiyon ve Ateroskleroz Araştırma Merkezi

Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı

Konu: Aspirin: Her gün bir aspirin kalbi korur mu?

15:10-15:30 Doç. Dr. F. Esra Güneş

Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Konu: Diyet: En iyi diyet hangisi, hangi diyeti yapalım?

15:30-15:50 Tartışma



09 Nisan 2019 Salı

I.BÖLÜM

**Egzersiz Danışmanı İbrahim Dalgın önderliğinde Spor Eğitmenleri eşliğinde
"Fiziksel aktivite ve spor ile
ilköğretim çocuklarımızın kalp sağlığını koruma interaktif eğitim programı"**

Yer : Halil Vedat Fıratlı İlkokulu

Yeşilköy Mah. Bademli Sokak No11

Yeşilköy, Bakırköy

Telefon : (0212) 651 02 51/52

Saat : 11.00

II.BÖLÜM

Sağlıklı Beslenme / Spor Nedir, Neden Yapmak Gerekir?

Konuşmacılar: Türk Kalp Vakfı Diyetisyeni Merve Saatçi

Egzersiz Danışmanı İbrahim Dalgın

Yer : Şehit Muhammet Ambar İmam Hatip Ortaokulu

Osmaniye Mah., İncirli Yolu Sk.No:18/1

Bakırköy / İstanbul

Telefon : (0212) 542 10 95

Saat: 10.30

III.BÖLÜM

Sağlıklı Beslenme / Spor Nedir, Neden Yapmak Gerekir?

Konuşmacılar: Türk Kalp Vakfı Diyetisyeni Merve Saatçi

Egzersiz Danışmanı İbrahim Dalgın

Yer : Bakırköy Anadolu Lisesi

Yeni Mahalle İstanbul Caddesi No 93, Bakırköy

Telefon : (0212) 571 59 26

Saat : 13.00

10 Nisan 2019 Çarşamba

I.BÖLÜM

**Egzersiz Danışmanı İbrahim Dalgın önderliğinde Spor Eğitmenleri eşliğinde
"Fiziksel aktivite ve spor ile
ilköğretim çocuklarımızın kalp sağlığını koruma interaktif eğitim programı"**

Yer : TEV Celalettin Buluç İlkokulu

Huzur Mahallesi Oyak Sitesi Okul Cad. No1,

Sarıyer / İstanbul

Telefon : (0212) 289 85 80

Saat : 10.30





II. BÖLÜM

Sağlıklı Beslenme / Spor Nedir, Neden Yapmak Gerekir?

Konuşmacılar: Türk Kalp Vakfı Diyetisyeni Merve Saatçi

Egzersiz Danışmanı İbrahim Dalgın

Yer : İTO Yeniköy Mehmetçik Ortaokulu

Albay Osman Sk. No1

Yeniköy, Sarıyer

Telefon : (0212) 262 54 61

Saat : 13.30

11 Nisan 2019 Perşembe

I.BÖLÜM

Egzersiz Danışmanı İbrahim Dalgın önderliğinde Spor Eğitmenleri eşliğinde "Fiziksel aktivite ve spor ile ilköğretim çocuklarımızın kalp sağlığını koruma interaktif eğitim programı"

Yer : İçerenköy Hasan Leyli İlkokulu

İçerenköy Mah. Adem Sok. Belediye Blokları Karşısı No:60

Ataşehir / İstanbul

Telefon : (0216) 573 28 29

Saat : 10.30

II. BÖLÜM

Sağlıklı Beslenme / Spor Nedir, Neden Yapmak Gerekir?

Konuşmacılar: Türk Kalp Vakfı Diyetisyeni Merve Saatçi

Egzersiz Danışmanı İbrahim Dalgın

Yer : Ali İhsan Hayırlıoğlu Ortaokulu

Yenişehir Mahallesi, Baraj Yolu Caddesi İmar İskan Blokları, No3

Ataşehir / İstanbul

Telefon : (0216) 364 66 94

Saat : 10:30

III.BÖLÜM

Sağlıklı Beslenme / Spor Nedir, Neden Yapmak Gerekir?

Konuşmacılar: Türk Kalp Vakfı Diyetisyeni Merve Saatçi

Egzersiz Danışmanı İbrahim Dalgın

Yer : Aşık Veysel Anadolu Lisesi

Aşık Veysel Mahallesi, Bingöl Sokak No:10, Ataşehir

Telefon : (0216) 317 78 28

Saat : 13.00



12 Nisan 2019 Cuma

I.BÖLÜM

**Egzersiz Danışmanı İbrahim Dalgın önderliğinde Spor Eğitmenleri eşliğinde
"Fiziksel aktivite ve spor ile
ilköğretim çocuklarımızın kalp sağlığını koruma interaktif eğitim programı"**

Yer : Şişli Özel Evrim İlkokulu

Kazım Orbay Caddesi No:15 Bomonti, Şişli

Telefon : (0212) 231 34 31 – 32 – 33

Saat :10.30

II. BÖLÜM

Sağlıklı Beslenme / Spor Nedir, Neden Yapmak Gerekir?

Konuşmacılar: Türk Kalp Vakfı Diyetisyeni Merve Saatçi

Egzersiz Danışmanı İbrahim Dalgın

Yer : Nuri Akın Anadolu Lisesi

Harbiye Mah. Maçka Cad. No: 8, Teşvikiye, Şişli

Telefon : (0212) 246 44 17

Saat : 13.30

13 Nisan 2019 Cumartesi

26. Geleneksel Türk Kalp Vakfı Koşusu

Yer : Türkiye Jokey Kulübü

Veliefendi Hipodromu / Zeytinburnu

14 Nisan 2019 Pazar

**Türk Kalp Vakfı, Kadıköy Belediyesi, Bisikletliler Derneği işbirliğiyle
"Kalplerimiz için Pedallıyoruz" Bisiklet etkinliği**

Yer : Kalamış Parkı-Suadiye-Bostancı-Kadıköy

Saat : 10.00

16 Nisan 2019 Salı

"Kalp Hastası Olmadan Nasıl Yaşamalıyız" Konferansı

Konuşmacılar: Doç. Dr. Fuat Büyükbayrak

Okan Üniversitesi Hastanesi Kalp Damar Cerrahisi

Yrd. Doç. Dr. Özcan Kocakaya

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi

İç Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

Yer : İstanbul Okan Üniversitesi/Şule Kut Konferans Salonu

İstanbul Okan Üniversitesi Rektörlük Blok No: 11/11

Tepeören Mah. Ballica Yolu Cad.

Tuzla / İstanbul

Telefon : (0216) 677 16 30

Saat : 11.00



17 Nisan 2019 Çarşamba

“Kalp Hastası Olmadan Nasıl Yaşamalıyız” Konferansı

Konuşmacı : Yrd. Doç. Dr. Sena Tokay

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi

İç Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

Yer : Piri Reis Üniversitesi

Postane Mahallesi, Eflatun Sk. No:8

Tuzla / İstanbul

Telefon : (0216) 581 00 50

Saat : 13.30

18 Nisan 2019 Perşembe

**Türk Kalp Vakfı ve Marmara Üniversitesi HİPAM işbirliğiyle
Marmara Üniversitesi Öğrenci Kalp Sağlığı Projesi**

Yer : Marmara Üniversitesi Göztepe Yerleşkesi

Göztepe – Kadıköy

Saat : 10.00

19 Nisan 2019 Cuma

**Türk Kalp Vakfı, Tekirdağ Süleymanpaşa Belediyesi ve
Özel Gaziosmanpaşa Hastanesi İşbirliğiyle
“Çocuklarda Kalp Sağlığı ve Ailelerin bilinçlendirilmesi” Konferansı**

**Yer : Ahmet Erensoy Gençlik Merkezi / Köseilyas Mahallesi Üniversite Caddesi No:1
Süleymanpaşa Tekirdağ**

Saat :14.00

Konuşmacı : Yetişkin Kardiyoloji Prof. Dr.Nuri Kurtoğlu

Konu : Türkiye’de kalp hastalıklarında ne durumdayız?

Konuşmacı : Pediatri Kardiyoloji Prof. Dr. Cenap Zeybek

Konu : Çocuklarda kalp hastalıkları tanısı nasıl konulur, tedavi şekilleri ?

Konuşmacı : Yetişkin Kardiyoloji Dr.Öğr. Üyesi Ali Doğan

Konu : Kalp hastalıklarında risk faktörlerinin azaltılması ve yaşam tarzı değişikliği nasıl olmalı?

Konuşmacı : Aile Hekim Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Füsün Güneşdoğdu

Konu : Kalp hastalıklarının tanısı nasıl konulur, nasıl tedavi edilir?

Konuşmacı : Dyt. Aysel Erdem

Konu : Kalp Hastalıklarında beslenme nasıl olmalı?

20 Nisan 2019 Cumartesi

**Türk Kalp Vakfı ve Sarıyer Belediyesi İşbirliğiyle
“Kalp Sağlığımız İçin Denize Olta Atalım” etkinliği**

Yer : Sarıyer Merkez Sahil Şeridi

Saat : 11.30



27 Nisan 2019 Cumartesi

22. Geleneksel Türk Kalp Vakfı Simultane Briç Turnuvası

08 Mayıs 2019 Çarşamba

**36. Vakıflar Haftası Kapsamında, Türk Kalp Vakfı önderliğinde
“Sağlıklı Beslenme ve Kalp Sağlığı” Semineri**

Konuşmacı : Türk Kalp Vakfı Diyetisyeni Merve Saatçi

Yer : Şişli Kervansaray Çok Programlı Anadolu Lisesi

19 Mayıs Mahallesi. Dr. Şevket Bey Sokak. No:9

Şişli/İstanbul

Telefon : (0212) 247 89 86

Saat : 10.30

Teşekkürler

31. Kalp Haftası Etkinliklerinin gerçekleştirilmesinde yardım, öneri ve yüksek ilgileri ile bize güç veren;

Cumhurbaşkanımıza ve Cumhurbaşkanlığı kabinesine,

Kültür ve Turizm Bakanı Sn. Mehmet Ersoy'a, Sağlık Bakanı Sn. Dr. Fahrettin Koca'ya, İstanbul Valisi Sn. Ali Yerlikaya'ya, Şişli Kaymakamı Sn. Ali Fuat Türkel'e, İstanbul İl Sağlık Müdürü Sn. Prof. Dr. Kemal Memişoğlu'na, Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı Sn. Arb. Av. Çetin Yıldırımakin'a, Türk Kardiyoloji Derneği Başkanı Sn. Prof. Dr. M. Kemal Erol'a,

İstanbul Büyükşehir Belediyesi Başkanlığı'na, İstanbul Emniyet Müdürlüğü'müze, İlçe Kaymakamlıklarına, Beşiktaş Belediye Başkanlığı'na, Beyoğlu Belediye Başkanlığı'na, Fatih Belediye Başkanlığı'na, Kadıköy Belediye Başkanlığı'na, Sarıyer Belediye Başkanlığı'na, Şişli Belediye Başkanlığı'na, Tekirdağ Süleymanpaşa Belediyesi Başkanlığı'na, İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'müze, Vakıflar Genel Müdürlüğü'ne, İstanbul İlçe Milli Eğitim Müdürlüklerine,

Türkiye Jokey Kulübü Başkanı ve Yöneticilerine, Türkiye Briç Federasyonu Başkanı ve Yöneticilerine, Türkiye Tenis Federasyonu Başkanı ve Yöneticilerine,

Vakfımıza ilgi gösteren, destek sağlayan görsel, yazılı ve sesli medyamıza,

Kalp Haftasının tüm basılı materyallerini üstlenen, Cem Ofset Onursal Başkanı ve Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Danışma Kurulu Üyesi Sn. Dr. Oktay Duran'a, Sn. Emre Duran'a, Sn. Yalçın Can'a ve Sn. İsmet Bal'a,

Basılı materyallerin tüm tasarımlarını üstlenen Sn. Koray Varol'a, Sn. Füsun Şeşen'e ve Koray Varol Akademi çalışanlarına,

Tek Gıda İş Sendikası Genel Başkanı Sn. Mustafa Türkel'e,

Uluslararası Türk Kalp Vakfı Tenis turnuvası için Clubsporum Akatlar Yönetim Kurulu Başkanı Sn. Saffet Çerçi'ye, Tenis Koordinatörü Sn. Korhan Akın'a, tüm çalışanlarına ve Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi ve Tenis Turnuvası Genel Koordinatörü Sn. Nejat Müldür'e, Point Hotel Yönetim Kurulu Başkanı Sn. Dursun Özbek'e, Genel Müdür Sn. Cihan Yılmaz ve ekibine, destek veren diğer kişi ve kuruluşlara,

31. Kalp Haftası Halka Açık Konferanslarımızı programlayan ve Moderatörlüğünü yapan Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı, Marmara Üniversitesi Hipertansiyon ve Ateroskleroz Merkezi Kalp ve Beyin Sağlığını Koruma Derneği Başkanı Sn. Prof. Dr. Ali Serdar Fak'a, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı Endokrinoloji ve Metabolizma Ana Bilim Dalı Sn. Prof.Dr.Dilek Gogas Yavuz'a, Koç Üniversitesi İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı Endokrinoloji ve Metabolizma Ana Bilim Dalı Sn. Prof.Dr. Oğuzhan Deyneli'ye, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Sn. Doç.Dr. F.Esra Güneş'e,

Doç.Dr. Edip Kürklü Ödülü için Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyemiz Sn. Doç. Dr. Sema Kürklü'ye,

Haftanın Resmi açılış törenini sunan Sn. Murat Atıl'a,
Haftanın basın toplantısını sunan Sn. Alper Üstündağ'a,

Teşekkürler

CPR Kursu için katkıda bulunan; Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi Koç Üniv. Hemşirelik Fakültesi Öğretim Görevlisi (E) Sn. Gülsevim Çeviker'e, Koç Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dekanı Sn. Ayişe Karadağ'a, Sanerc Direktörü Sn. Emine Türkmen'e, Koç Üniversitesi Sanerc Öğretim Üyeleri Sn. Selvinaz Albayrak'a, Sn. Begüm Yalçın ve Sn. Nilgün Göktepe'ye,

CPR kursuna sponsor olan Sn. Alican Ökçün'e,

Kaptan Denizcilik Ticaret A.Ş. Sn. Ersoy Eroğlu'na,

"Kalp Hastası olmadan nasıl yaşamalıyız?" konulu konferanslar için;
Okan Üniversitesi Rektörlüğüne,
Piri Reis Üniversitesi Rektörlüğüne,
Üsküdar Üniversitesi Rektörlüğüne,

Üniversitelerdeki konferanslara destek veren;
Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Öğretim Üyesi Sn. Prof. Dr. Mehmet Akman'a,
Sn. Koray Varol'a,
Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Sn. Yrd. Doç. Dr. Özcan Kocakaya, Okan Üniversitesi Hastanesi Kalp Damar Cerrahisi Doç. Dr. Fuat Büyükbayrak'a,
Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Sn. Yrd. Doç. Dr. Sena Tokay'a,

Türk Kalp Vakfı ve Marmara Üniversitesi HİPAM işbirliğinde Marmara Üniversitesi öğrenci kalp sağlığı projesi etkinliklerine destek veren Marmara Üniversitesi Göztepe Yerleşkesi Rektörlüğüne,

Türk Kalp Vakfı önderliğinde ilkokulda "Çocukların kalp sağlığı ile ilgili Velilerin bilinçlendirilmesi" seminerine katılan Türk Kalp Vakfı Çocuk Kardiyoloji Merkezi Direktörü Sn. Prof. Dr. Türcan Ertuğrul'a,

Türk Kalp Vakfı önderliğinde "Fiziksel aktivite ve spor" ile ilkokul öğrencilerimizin kalp sağlığını koruma interaktif eğitim programına katılan Egzersiz Danışmanı Sn. İbrahim Dalgın'a ve ekibine,

Ortaokul ve Liselerde sağlıklı beslenme konusunda seminer veren Türk Kalp Vakfı Diyetisyeni Sn. Merve Saatçi'ye,

İlkokul, Ortaokul ve Liselerde yapılan programa destek veren Şehit Yunus Emre Ezer İlkokulu Müdürlüğüne, Halil Vedat Fıratlı İlkokulu Müdürlüğüne, Şehit Muhammet Ambar İmam Hatip Ortaokulu Müdürlüğüne, Bakırköy Anadolu Lisesi Müdürlüğüne, TEV Celalettin Buluş İlkokulu Müdürlüğüne, İTO Yeniköy Mehmetçik Ortaokulu Müdürlüğüne, İçerenköy Hasan Leyli İlkokulu Müdürlüğüne, Ali İhsan Hayırlıoğlu Ortaokulu Müdürlüğüne, Aşık Veysel Anadolu Lisesi Müdürlüğüne, Şişli Özel Evrim İlkokulu Müdürlüğüne, Nuri Akın Anadolu Lisesi Müdürlüğüne ve çalışanlarına,

4. Levent Tenis Kulübü yetkililerine, Majör Boğaziçi Brîç Spor Kulübü yetkililerine, Sn. Aksan Haraç'a, tüm çalışanlarına ve Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi Sn. Gül Bursalıgil'e,

Teşekkürler

Türk Kalp Vakfı ve Sarıyer Belediyesi İşbirliğiyle "Kalp Sağlığımız İçin Denize Olta Atalım" Etkinliğine destek veren Sarıyer Belediye Çevre ve Kontrol Müdürü Sn. Ali Güneş'e, Sn. İrem Köse'ye ve etkinliğe katılan Kalp Vakfı dostlarına,

Türk Kalp Vakfı önderliğinde, Kadıköy Belediyesi ve Bisikletliler Derneği ile "Bisiklet Turu" etkinliğine destek olan Kadıköy Bld. Başkan Yrd. Sn. Onur Timurlenk'e ve tüm çalışanlarına, Bisikletliler Derneği Başkanı Sn. Murat Suyabatmaz'a ve etkinliğe katılan Kalp Vakfı dostlarına,

Türk Kalp Vakfı önderliğinde Tekirdağ Süleymanpaşa Belediyesi iş birliği ile çocuklarda kalp sağlığı ve ailelerin bilinçlendirilmesi konferansına destek veren, Tekirdağ Süleymanpaşa Belediyesi Başkanlığına ve tüm çalışanlarına, Özel Gaziosmanpaşa Hastanesi Yönetim Kurulu Başkanı sn. Mustafa Hayta'ya, Tıp Fakültesi Dekanı Sn. Prof.Dr.Demir Budak'a, Sn. Prof.Dr.Nuri Kurtoğlu'na, Sn. Prof.Dr.Cenap Zeybek'e, Sn. Dr.Öğr.Üyesi Ali Doğan'a, Sn. Dr. Öğr.Üyesi Füsun Güneşdoğdu, Sn. Aysel Erdem'e, Sn. Arzu Dikmenli Ateş'e, Sn. Esra Gülaç'a, Sn. Esra Altunkaya'ya ve tüm çalışanlarına ve Tekirdağ halkına,

Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet Başkan Yardımcısı Sn. Dr. Öğretim Üyesi Şevket Ayaz'a, Yönetim Kurulu Başkan Yardımcıları Sn. Hayriye Midillioğlu'na, Sn. Prof. Dr. Ali Serdar Fak'a, Yönetim Kurulu Genel Sekreteri Sn. E. Gül Taştaban'a, Yönetim Kurulu Genel Sekreter Yardımcısı Sn. M. Sedat Özsoy'a, Yönetim Kurulu Saymanı Sn. Mustafa Dandik'e, Sayman Yardımcısı Sn. Mehmet Ökçün'e, Üyeler Sn. S.Nur Sırmacı'ya, Sn. Prof. Dr. İbrahim Kircova'ya, Sn. Neşe Sert'e, Sn. İmren Utku'ya, Sn. Prof.Dr.Yıldız Tümerdem'e, Sn. Prof.Dr.Bilgin Giray'a, Sn. Başaran Dölen'e, Başkan Danışmanı Sn. Ali Kemal Ökçün'e ve Sn. Av. Eyüp Eraslan'a,

31. Kalp Haftası Organizasyon Komitesi Başkanı ve Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sn. Hayriye Midillioğlu'na, Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sn. Prof. Dr. Ali Serdar Fak'a, Yönetim Kurulu Genel Sekreteri Sn. E. Gül Taştaban'a, Yönetim Kurulu Üyesi Sn. İmren Utku'ya, Yönetim Kurulu Üyesi Toplum Hekimi Uzmanı Sn. Prof. Dr. Yıldız Tümerdem'e, Yönetim Kurulu Üyesi Sn. Prof. Dr. İbrahim Kircova'ya, Yönetim Kurulu Üyesi Sn. Başaran Dölen'e, Mütevelli Mütevelli Heyet Üyesi Sn. Gül Bursalıgil'e, Mütevelli Heyet Üyesi Sn. Gülsevrim Çeviker'e, Mütevelli Heyet Üyesi Sn. Lale Bediroğlu'na, Mütevelli Heyet Üyesi Sn. Şevki Bakırcı'ya, Türk Kalp Vakfı Üyesi Sn. Filiz Ökçün'e, Türk Kalp Vakfı Üyesi Sn. Fulya Türkeri'ye, Türk Kalp Vakfı Üyesi Sn. Pınar Çağlayan'a, Türk Kalp Vakfı Üyesi Sn. Şükriye Türkel'e, Türk Kalp Vakfı Üyesi Sn. Şükran Uysal'a, Türk Kalp Vakfı Üyesi Sn. İbrahim Dalgın'a, Sn. Cansu Ece Bozalioğlu'na Vakıf Müdürü Sn. Nurinnisa Parmaksız'a, Muhasebe Müdür Yardımcısı ve İşletme Md. Vk. Sn. Şenay Toplu'ya, Basın & Halkla İlişkiler Müdürü Sn. Saliha Ulaşoğlu'na,

Vakfımızın yöneticilerine, doktor, hemşire ve idari personeline,

31. Kalp Haftası'nın gerçekleşmesinde emeği geçen, yardım ve desteği olan tüm kuruluş, müessese ve şahıslara en içten sevgi ve saygılarımızı sunarız.

Kenan Güven
Türk Kalp Vakfı
Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı



fighting heart disease
and stroke
european heart network



TÜRK KALP VAKFI

www.tkv.org.tr
facebook.com/turkkalpvakfi
twitter.com/turkkalpvakfi
instagram.com/turkkalpvakfi1975

Bilmek hayat kurtarır...

Değerinizi bilin! Değerlerinizi öğrenin!

**Kolesterol, tansiyon ve şekerinizi
ölçtürün!**





RINA. Excellence Behind Excellence.

We have changed to respond to new challenges,
to strive for the best and to achieve new goals.
Supporting your excellence through our own.

rina.org

Değirmen Sokak, Nida Kule İş Merkezi, No: 18 Kat: 9
Kozyatağı Kadıköy - İstanbul

T. +90 216 571 54 00
info.tr@rina.org





Notlar

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.



KORAY VAROL
AKADEMİ

Türkiye'nin en iyi liselerini **KAZANDIRMAYI BİLİYORUZ!**

Vizyoner eğitim kadromuzla yeni yöntemler geliştirdik. Özgün yayınlarımızla öğrencilerimizi destekledik. Profesyonel rehberlik birimimizle yol göstermeye devam ediyoruz.

Siz de başarı alışkanlığını okuldayken kazanmak istiyorsanız, **Koray Varol Akademi**'ye bekleriz.

"HER ÇOCUK YETENEKLİDİR"
SEMİNERİMİZE DAVETLİSİNİZ.

POINT OTEL BARBAROS
7 NİSAN PAZAR 14.00 - 17.00
LCY: 0212 213 0012



Yeni Nesil Eğitime
AÇILIYORUZ!

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL

Hamidiye Mh. Cendere Cad.
No: 41 Seyrantepe / İstanbul



[in](#) [f](#) [@](#) / korayvarolakademi
korayvarolakademi.com

0212 213 0012





TÜRK KALP VAKFI

19 Mayıs Cad. No:8 34360 Şişli - İstanbul / Türkiye

Tel : (0212) 212 07 07 Fax : (0212) 212 07 07

www.tkv.org.tr • tkv@tkv.org.tr • twitter.com/turkkalpvakfi
facebook.com/turkkalpvakfi instagram.com/turkkalpvakfi1975

