ESENLER BELEDİYESİ

KASIM 26

GENÇLİK VE SPOR BÜLTENİ

Bismillahirrahmanirrahim

Kaliteye Hoş Geldiniz

Gençler!
Sizin için
her şey
burada

Esenler Gençlik ve Spor

ebgencikspor

ESENLER BELEDİYESİ

Esenler Gençlik ve Spor



Sevgili Gençler!

Gençlik programlarımız, sizlerle kurduğumuz güçlü bağ ve sinerjiyle yeni sezonumuzun ikinci ayında da hızla devam ediyor.

Tüm belediyecilik faaliyetlerimizle birlikte inşa ettiğimiz gençlik merkezleri, salon sporları merkezleri, yüzme havuzları, Futbol Gelişim Merkezi, Okçuluk Merkezi, Mehmet Öcalan Spor Kompleksi, Esenler Göktürk Gençlik Köyü, Tuna Eğitim Vadisi ve ESKAFE gibi yatırımlarımızla tam da olmamız gereken yerde, yani gençlerimizin yanındayız.

Sizler de zinde beden ve sağlıklı yaşama sahip olmak, gelenekten güç alıp spor, eğitim ve sanatla hayatınıza yön vermek, potansiyelinizi ve yeteneklerinizi geliştirmek için tüm istek ve çabanızla nerede olmanız gerektiğinin bilinci ve güveniyle bu imkânlardan yararlanmayı sürdürüyor, sağlam adımlarla geleceğinize ilerliyorsunuz. Esenler ise büyüyen, gelişen ve umut veren bir şehir haline geliyor.

Bu ay da eğlencenin, maceranın, spor ve eğitimin her çeşidiyle dolu bir program sizleri bekliyor.

Mehmet Tevfik Göksu
BELEDİYE BAŞKANI



ES-FİT

DAVUTPAŞA

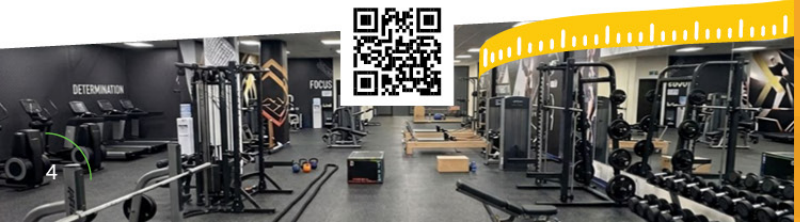
Açılıyor, Kayıtlar Başlıyor!

Sporun yeni adresi ES-FİT Davutpaşa'da kapılarını açıyor. Sana en uygun branşı seç ve **yerini şimdiden ayırt!**

Reformer Pilates | **Pilates** | **Jimnastik**

Vücut Geliştirme & Fitness | **Boks & KickBoks**

Bilgi için: **444 00 73**
Kayıt için: **sporesenler.com**





AYNEN DERGİ 29. SAYI SAYI!

Bireyselliğin pazarlandığı günümüz yaşamında "İnadına Aile!" diye haykırmak istiyoruz. Küresel güçlerin yarınlar yokmuşçasına bencil bir şekilde yaşayıp sadece tüketmemizi istediği bu düzen böyle yürümez. Birey olabilmenin yolunun önce aile olabilmekten geçtiğini düşünüyoruz. Ülkemiz başta olmak üzere dünya genelinde aile bağları zayıflıyor, evlilikler ve doğum oranları azalıyor, insanlar stüdyo dairelerde evcil hayvanlarıyla yalnız bir hayatı yaşamaya yönlendiriliyor. Bu tarz bir hayatı kendi tercihi olarak yaşayanlara saygımız sonsuz ancak yeni trend bu diye böyle bir hayata özenen gençler yetişiyorsa, orada bir "Dur" dememiz gerekiyor.

www.aynendergi.com

Mobil Spor Aracı Okullarımızda!

Mobil Spor Aracı ile başta ilkokullarımız olmak üzere Esenler'in her köşesine spor götürüyor, **çocuklardan yetişkinlere herkesin sporla buluşmasını sağlıyoruz.**

- Okçuluk Seti
- Koordinasyon Malzemeleri
- Badminton Seti
- Minyatür Futbol Kalesi
- Ayak Tenisi Seti
- Ve Çok Daha Fazlası

Detaylı Bilgi İçin:
444 00 73

3 Kasım Salı: Mareşal Fevzi Çakmak İlkokulu
4 Kasım Çarşamba: Oruç Reis İlkokulu
5 Kasım Perşembe: Esenler Cahit Zarifoğlu İlkokulu
6 Kasım Cuma: Yunus Emre İlkokulu
10 Kasım Salı: Tacirler Eğitim Vakfı İlkokulu
11 Kasım Çarşamba: Necmettin Erbakan İlkokulu
12 Kasım Perşembe: Kemer İlkokulu
13 Kasım Cuma: Neyyir Turhan İlkokulu
17 Kasım Salı: Atışalanı İsmetpaşa İlkokulu
18 Kasım Çarşamba: Turgut Reis İlkokulu
19 Kasım Perşembe: Cumhuriyet İlkokulu
20 Kasım Cuma: Kazım Karabekir İlkokulu
24 Kasım Salı: Hasip Dinçsoy İlkokulu
25 Kasım Çarşamba: Engin Can Güre İlkokulu
26 Kasım Perşembe: Esenler İTO İlkokulu
27 Kasım Cuma: Ressam Şevket Dağ İlkokulu

Ziyaretlerimiz **Aralık ayında** diğer ilkokullarımızla devam edecek.



TAKIMINI SEÇ, MAÇA GEÇ!

Futbolun ve basketbolun en heyecanlı karşılaşmalarını tribünden izleme fırsatı seni bekliyor.

GALATASARAY VS **ESENLER EROKSPOR**
6 KASIM 2026 CUMA | 10.00

Bilgi için: **444 00 73**
Kayıt için: esenlink



-DOĞADA SABAH SPORU-

Güne doğanın huzur veren atmosferinde, enerji dolu bir başlangıç yapmaya ne dersin?

7
KASIM
CUMARTESİ
10.00

BELGRAD ORMANI

•Kayıt için:
esenlink

•Detaylı Bilgi İçin:
444 00 73
•Yaş: **16-29**

puan
50



Lösemili Çocuklar Haftası



Lösemili Çocuklar Haftası'nda, bu zorlu yolda cesaretle mücadele eden minik kahramanlarımızın yanında olduğumuzu bir kez daha hatırlatıyoruz.

2-8 KASIM

Bilgi için: **444 00 73**

Esenler'den Dünya Sahnesine:
Uluslararası Dragon Bot Şampiyonası



Esenler Belediyesi Spor Kulübü Dragon Bot Takımımız, Birleşik Arap Emirlikleri'nin Şarjah kentinde düzenlenecek **IDBF MENA+ Dünya Kulüp Takımları Şampiyonası**'nda yarışıyor!

6-8 KASIM

ŞARJAH, BİRLEŞİK ARAP EMİRLİKLERİ

Akustik Konser



Unutulmaz şarkılar ve keyifli melodiler eşliğinde harika bir konserde buluşuyoruz.

7 KASIM CUMARTESİ 19.00
YTÜ ESKAFE

Bilgi için: **444 00 73**

Esenler Gençlik ve Spor

E-SPOR TURNUVASI

FIFA

FIFA turnuvasında güçlü rakipler, heyecan dolu anlar ve sürpriz ödüller sizi bekliyor.

puan 70

7 KASIM CUMARTESİ 14.00

ESENLER AKTİVİTE MERKEZİ

Kayıt için:
esenlink
App Store Google play



Kick Boks Aday Hakem Kursu



Kick boksta hakemlik kariyerine adım atmak isteyenler için Aday Hakem Kursu başlıyor.

7-8 KASIM

Bilgi için: **444 00 73**

Okçuluk Turnuvası



Sporcularımız, hedefe en yakın atışı yapabilmek için iki gün boyunca yarışacak.

8 KASIM PAZAR

SALON SPORLARI MERKEZİ

Yaş: **11-12-13-14**

Bilgi için: **444 00 73**

Milli Ağaçlandırma Günü:

Fidanlar İzmir'de Toprakla Buluşuyor



İzmir'e giderek fidan dikecek,
doğaya ve geleceğe kalıcı bir iz bırakacağız.

11 KASIM ÇARŞAMBA 10.00

İZMİR

Bilgi için: **444 00 73**

Beslenme Tarzları: Glütensiz Beslenme



Glütensiz beslenmenin püf noktalarını ve doğru bilinen
yanlışları uzman konuğumuzla konuşuyoruz.

12 KASIM PERŞEMBE 15.00

KADIN SPOR, KÜLTÜR VE MESLEK EDİNDİRME MERKEZİ

Bilgi için: **444 00 73**

Spor Rotası ile Türkiye - Belçika Maçına Gidiyoruz!



Milli Takımımızı Belçika karşısında tribünden destekleyecek, ay yıldızlı bayrağımızı gururla dalgalandıracağız.

12 KASIM PERŞEMBE

İZMİR ISONEM PARK

Bilgi için: **444 00 73**

Kayıt için: esenlink

Katılım Şartı: **250 Genç Kart Puanı**

Spor Söyleşisi

puan 80



Konuklar: **Yağız Sabuncuoğlu, Veli Yiğit, Erbatur Ergenekon**

Spor dünyasının sevilen isimleri; sahada, tribünde ve ekranda geçen tecrübelerini ve futbol gündemini paylaşmak üzere bir araya geliyor.

13 KASIM CUMA 15.00

YTÜ ELEKTRİK-ELEKTRONİK FAKÜLTESİ KONFERANS SALONU

Bilgi için: **444 00 73**

Dünya Çocuk Kitapları Haftası (9-15 Kasım)

Masallar Kuklalarla Hayat Buluyor



Dünya Çocuk Kitapları Haftası'na özel hazırladığımız kukla gösterimizle çocuklarımızı masalların büyülü dünyasında keyifli bir yolculuğa davet ediyoruz.

12 KASIM PERŞEMBE 13.00

ESMA BİLTACI ANNE BEBEK-ÇOCUK KÜTÜPHANESİ

Yaş Grubu: **4-5 yaş**

Dünya Çocuk Kitapları Haftası (9-15 Kasım)

Kitap İstasyonları



Dünya Çocuk Kitapları Haftası, kütüphanemizde düzenlenecek istasyon çalışmasıyla kutlanacak.

12 KASIM PERŞEMBE 14.00

ESMA BİLTACI ANNE BEBEK-ÇOCUK KÜTÜPHANESİ

Yaş Grubu: **6-16 yaş**

Dünya Çocuk Kitapları Haftası (9-15 Kasım)

Yazar Esra Tiryaki ile Söyleşi



Çocuklarımız; yaşlarına, ilgi alanlarına ve gelişim seviyelerine en uygun kitapları nasıl seçeceklerini öğrenecek.

13 KASIM | CUMA | 13.00

ESMA BİLTACI ANNE BEBEK-ÇOCUK KÜTÜPHANESİ

Katılımcılar: Anne Bebek-Çocuk Kütüphanesi kullanıcıları ve kampüs velileri.

İslam Dünyası Konuşmaları

"15 Kasım 1988 Filistin Bağımsızlık Günü"



Konuşmacı: **Muin Naim** *(Filistinli Araştırmacı Yazar)*

İslam coğrafyasının dünü, bugünü ve geleceğini gençlerle birlikte ele alıyoruz.

13 KASIM | CUMA | 11.00

ŞEHİT TÜRKMEN TEKİN KIZ İMAM HATİP LİSESİ

Esenler Gençlik ve Spor

KAMP AKADEMİSİ

EĞİTİMLERİ DEVAM EDİYOR!

Videolar için Okutunuz

18-29
YAŞ ARALIĞI

Detaylı Bilgi için: **444 00 73**



BESYO Akademi

Kayıtları Başlıyor!

Uzman antrenörlerimiz eşliğinde,
özel yetenek ve fiziki yeterlilik sınavlarına yönelik
antrenmanlarla hayallerine birlikte koşuyoruz.

Hazırlık Programları:

**POMEM, PMYO, JAMYO,
BESYO, Spor Lisesi, MSÜ**

Bilgi için: **444 00 73**
Kayıt için: esenlink App Store Google play

Dersimiz Esenler



Konuşmacı: **M. Tevfik Göksu**

Esenler'deki tüm liselerimizi ziyaret ederek gençlerimizle "Dersimiz Esenler"de buluşuyoruz.

KASIM AYI BOYUNCA

Bilgi için: **444 00 73**

TAKIMINI SEÇ, MAÇA GEÇ!

Futbolun ve basketbolun en heyecanlı karşılaşmalarını tribünden izleme fırsatı seni bekliyor.

FENERBAHÇE VS **ANADOLU EFES**
13 KASIM 2026 CUMA

Bilgi için: **444 00 73**
Kayıt için: esenlink App Store Google play



Haliç Manzarasında Kürek Macerası



Kano ve kürek etkinliğimizde arkadaşlarınla birlikte suyun üzerinde unutulmaz anlar yaşamak için hemen kaydol!

KASIM AYI İÇERİSİNDE

10.00
HALİÇ

Bilgi için: **444 00 73**
Kayıt için: esenlink

14 Kasım Dünya Diyabet Günü Semineri

puan 100



Diyabet belirtileri, korunma yolları ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları üzerine bilgilendirici bir sunum gerçekleştiriyoruz.

Konuşmacı: **Doç. Dr. Fatih Türker**

14

KASIM CUMARTESİ 16.00
ESENLER GENÇLİK MERKEZİ KONFERANS SALONU

Bilgi için: **444 00 73**

MEDİPOL SAĞLIK GRUBU

Dünya Kadın Girişimciler Günü

Teknoloji ve Girişimcilik: Sertifika Töreni



Teknoloji ve girişimcilik dünyasında yer almak isteyen kadınlarımız için özel bir buluşma düzenliyoruz.

14 KASIM CUMARTESİ 15.00
ESENLER GENÇLİK MERKEZİ
Bilgi için: **444 00 73**

Güreş Turnuvası



Ata sporumuz güreşte minik pehlivanlarımız minderde.

14 KASIM CUMARTESİ 10.00
MEHMET ÖCALAN SPOR KOMPLEKSİ
Bilgi için: **444 00 73**
Kayıt için: esenlink

Kubbelerin İzinde



İstanbul'un siluetini süsleyen, mimarisi ve hikâyesiyle asırlara meydan okuyan camilerimizi gençlerle birlikte ziyaret ediyoruz.

15 KASIM PAZAR 12.00

SULTANAHMET CAMİİ, AYASOFYA CAMİİ, SÜLEYMANİYE CAMİİ VE ÇAMLICA CAMİİ

Bilgi için: **444 00 73**

Kayıt için: esenlink

Çocuk Tiyatrosu: Yatay Zeka



Minik dostlarımız için rengârenk bir tiyatro gösterisi sahnede!

15 KASIM PAZAR 15.00

ESENLER GENÇLİK MERKEZİ

Buz Pistine Gidiyoruz



Ara tatilin keyfini buz pistinde, arkadaşlarınla birlikte çıkarmak için hemen kaydol.

17 KASIM SALI 10.00

ZEYTİNBURNU BUZ PİSTİ

Bilgi için: **444 00 73**

Kayıt için: esenlink

17. YÜZYIL – İSTANBUL

KATİP ÇELEBİ

Türk coğrafya bilimini modernize eden kişi. Batı bilimleriyle çok fazla ilgilenen ve Doğu bilimleriyle karşılaştırıp sentezleyen **ilk Türk bilim insanlarındandır.** Birçok farklı alanda eser vermiş olan Kâtip Çelebi'nin en önemli eseri, Türk coğrafya tarihi için klasik devirden modern devire geçişi başlatmış olan "**Cihannümâ**"dır.

DAHİ Kitabını incelemek için okutunuz



Ara Tatilde Go-Kart'a Gidiyoruz!



Adrenalin ve heyecan dolu Go-Kart yarışında, virajlarda yeteneğini göster ve arkadaşlarınla kıyasıya rekabetin tadını çıkar.

17 KASIM SALI 11.00

BAĞCILAR OLİMPİK GO KART

Bilgi için: **444 00 73**

Kayıt için: esenlink

Bursa

Ulu Cami'den Koza Han'a, Yeşil Türbe'den Cumalıkızık'a uzanan bu gezide tarihi ve kültürel zenginlikleri yerinde keşfediyoruz.



Rota Oluşturuldu

18 KASIM 2026 ÇARŞAMBA

18-29 yaş arası

Gidiş Puanı: 500 Genç Kart Puan

Detaylı Bilgi için: 444 00 73

Kayıt için: esenlink

Cep Herkülü

NAİM SÜLEYMANOĞLU'NU

Anma

Naim Süleymanoğlu, 23 Ocak 1967'de Bulgaristan'ın Kırcaali bölgesinde dünyaya geldi. Küçük yaşta halterle tanıştı ve kısa sürede kendi sıklet rekorlarını kırmaya başladı.

1986'da Türkiye'ye geldi ve ay yıldızlı formayla tarihe geçti. 1988 Seul, 1992 Barselona ve 1996 Atlanta olimpiyatlarında **üst üste üç altın madalya kazanarak bu başarıyı elde eden ilk halterci oldu.** Kendi vücut ağırlığının üç katını kaldırabilen nadir sporculardan biri olan Naim, boyu kısa ama gücü dev olduğu için dünyada "Cep Herkülü" olarak anıldı.

Naim Süleymanoğlu, 18 Kasım 2017'de İstanbul'da hayatını kaybetti ve Edirnekapı Şehitliği'ne defnedildi. Vefatının yıl dönümünde, Türk sporunun bu eşsiz efsanesini rahmetle anıyoruz.



18
KASIM
ÇARŞAMBA
12.00
TAKSİM MEYDANI

-DOĞADA SABAH SPORU-

Göktürk Tabiat Parkı'nda
bir araya gelerek keyifli bir
sabah sporu etkinliği düzenliyoruz.

puan 70



18
KASIM
PAZAR
10.00

GÖKTÜRK TABİAT PARKI

•Kayıt için:
esenlink

•Detaylı Bilgi İçin: **444 00 73**
•Yaş: **16-29**

Akustik Konser

puan 50



Unutulmaz şarkılar ve keyifli melodiler eşliğinde
harika bir konserde buluşuyoruz.

19
KASIM PERŞEMBE 19.00
15 TEMMUZ ESKAFE

Bilgi İçin: **444 00 73**

Esenler Gençlik ve Spor

E-SPOR TURNUVASI

FOOTBALL 2026

puan 70

21 KASIM CUMARTESİ 14.00

ESENLER AKTİVİTE MERKEZİ

Kayıt için: esenlink



FOOTBALL 2026

Bilgi İçin: **444 00 73**

TAKIMINI SEÇ, MAÇA GEÇ!

Futbolun ve basketbolun en heyecanlı karşılaşmalarını tribünden izleme fırsatı seni bekliyor.

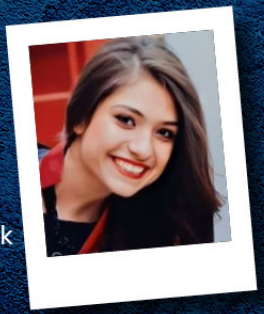
BEŞİKTAŞ VS **FENERBAHÇE**
21 KASIM 2026 CUMARTESİ

Bilgi için: **444 00 73**
Kayıt için: esenlink



BİYOGRAFİ

ŞENAY AYBÜKE YALÇIN



1994'te Çorum'un Osmancık ilçesinde dünyaya geldi. Müzik öğretmeni olarak 2016'da ilk görev yeri olan Batman'ın Kozluk ilçesine atandığında yaptığı "Öğretmen oldum ben" paylaşımı, onun mesleğe duyduğu sevginin simgesi oldu.

9 Haziran 2017'de karne gününün ardından evine dönerken PKK'lı teröristlerin düzenlediği saldırıda ağır yaralandı ve 22 yaşında şehit oldu. Bugün adı Türkiye'nin dört bir yanında okullarda, kütüphanelerde ve parklarda yaşatılıyor. Hayatı "Aybüke; Öğretmen Oldum Ben!" filmiyle beyaz perdeye taşındı.

NECMETTİN YILMAZ



Necmettin Yılmaz, Gümüşhane'nin Torul ilçesinde dünyaya geldi. Babasının "Bir tercihine de benim için öğretmenlik yaz" tavsiyesiyle seçtiği öğretmenlik, hayatının yönünü belirledi.

Sınıf öğretmeni olarak Şanlıurfa'nın Siverek ilçesine bağlı Çiftçibaşı'nda görev yaptı. Öğrencilerine olan sevgisi ve fedakârlığıyla görev yaptığı köyde kısa sürede herkesin gönlünde yer edindi.

16 Haziran 2017'de yaz tatili için memleketine dönerken Tunceli'de terör örgütü PKK tarafından kaçırıldı ve günler sonra şehit edilmiş halde bulundu.

Bugün görev yaptığı okul onun adını taşıyor; öğrencileri ise onun hatırasını yaşatmaya devam ediyor. Şehit öğretmenimiz Necmettin Yılmaz'ı rahmet, minnet ve vefayla anıyoruz.



Aynen Dergi'nin
özel içeriklerini okumak için
hemen QR kodu okut

Öğretmenler Günü Turnuvası



Bowling ve ayak tenisi branşlarında düzenlenecek turnuvada öğretmenlerimizle aynı sahada buluşuyoruz.

Branşlar: **Bowling - Ayak Tenisi**

24 KASIM SALI 10.00

ESENLER AKTİVİTE MERKEZİ VE 15 TEMMUZ HALI SAHALAR

Bilgi için: **444 00 73**

Kayıt için: esenlink

Yapay Zekâ ve Teknoloji Semineri



Ödevden iş hayatına, güvenlikten etik sorulara kadar yapay zekânın imkânlarını ve sınırlarını konuşuyoruz.
Konuşmacı: **Muhammet Furkan Daşbilek**

25 KASIM ÇARŞAMBA 11.00
ATIŞALANI ANADOLU LİSESİ
Bilgi için: **444 00 73**



18-29 yaş arasındaki her genç Esenler formasına sahip olabilir!

Formanı almak için hemen siteyi ziyaret et ve kaydını yaptır.

Herkeseforma.com

TÜGVA
ESENLER

VELHASIL SOHBETLERİ

Her Perşembe
18.30

TÜGVA Esenler İlçe Temsilciliği

İyi insan, güzel sohbetle yetişir...

Foto Safari

Fotoğraf tutkunu gençler, adaların harika doğası ve tarihi güzellikleriyle dolu unutulmaz bir foto safariye hazır mısınız?

27 KASIM CUMA 10.00
BOLU

Detaylı Bilgi İçin: **444 0073**
Yaş Sınırı: **18 - 29**
Kayıt için: esenlink

Mobil ve DSLR Kamera Zorunludur.

ESENLER BELEDİYESİ
Mehmet Tevfik Göksu
BELEDİYE BAŞKANI
Esenler Gençlik ve Spor





Afet Bilinci ve Farkındalık Semineri



Afet anında ve sonrasında neler yapılması gerektiğini, afet çantasının nasıl hazırlanacağını uygulamalı olarak öğreniyoruz.

KASIM AYI BOYUNCA

ESENLER'DEKİ TÜM LİSELERDE

3x3 Basketbol Turnuvası



3x3 Basketbol Turnuvasında takımınla yerini al, zafere ulaş ve büyük ödülü kazan.

28 KASIM CUMARTESİ 15.00

YTÜ FATİH SULTAN MEHMET ÖĞRENCİ YURDU

Bilgi için: **444 00 73**

Mezunlar Pilav Günü



Şehit Türkmen Tekin mezunları, yıllar sonra okullarında bir araya geliyor. Anıların tazeleneceği bu buluşmaya tüm mezunları bekliyoruz.

KASIM AYI İÇERİSİNDE

Müdürlükler Arası Futbol Turnuvası



Belediyemizin müdürlükleri arasında dostluk ve rekabetin buluştuğu futbol turnuvası başlıyor.

KASIM AYI İÇERİSİNDE

FUTBOL GELİŞİM MERKEZİ

Sporun Gücünü Her Yere Taşıyoruz



Esenler'de sporun temelini oluşturan amatör spor kulüplerimizi desteklemeye devam ediyoruz.

KASIM AYI İÇERİSİNDE

MEHMET ÖCALAN SPOR KOMPLEKSİ

ÖĞRENCİ EVİ DESTEK PAKETİ



Esenler'de ikamet eden üniversiteli öğrencilerimizin evlerinde en çok ihtiyaç duydukları eşyaları tamamlıyor, **öğrencilere özel hazırlanan gıda kumanyalarını teslim ediyoruz.**

Kayıt için: **Esenlink**
Bilgi için: **444 00 73**

Destek Paketinde Yer Alan Eşyalar:

- Yatak
- Tost Makinesi
- Kahve Makinesi
- TV (40 inç)
- Elektrikli Süpürge
- Baza

Öğrenci Kumanyası:

Öğrenci evlerine özel hazırlanmış temel gıda paketleriyle **mutfak ihtiyaçlarını da karşılıyoruz.**

ESENLER BELEDİYESİ

Esenler Gençlik ve Spor

PROTEİN BOWL

Nasıl Yapılır?



GEREKLİ MALZEMELER (2 KİŞİLİK):

- ✓ 250 g tavuk göğsü
- ✓ 1 su bardağı haşlanmış bulgur veya kinoa
- ✓ 1 su bardağı haşlanmış nohut
- ✓ 2 adet haşlanmış yumurta
- ✓ 1 adet salatalık
- ✓ 1 adet domates veya 6-7 çeri domates
- ✓ 1 avuç marul veya roka
- ✓ Yarım avokado (isteğe bağlı)
- ✓ 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- ✓ Tuz, karabiber, kekik, pul biber

SOS İÇİN:

- ✓ 4 yemek kaşığı yoğurt
- ✓ Yarım limon suyu
- ✓ 1 diş sarımsak (rendelenmiş)
- ✓ Bir tutam tuz ve nane

PROTEİN BOWL HAZIRLANIŞI

- Tavuk göğsünü kuşbaşı doğrayın; zeytinyağı, tuz, karabiber ve kekikle harmanlayıp tavada pişirin. Salatalık ve domatesi doğrayın, yumurtaları dilimleyin. Sos için yoğurt, limon suyu, sarımsak, tuz ve naneyi karıştırın.
- Geniş bir kâsenin tabanına yeşillikleri yerleştirin. Üzerine bulgur ya da kinoa, nohut, tavuk, sebzeler ve yumurtayı bölmeler halinde dizin. Son olarak sosu gezdirin, dilerseniz pul biber serpin.

Faydaları:

- Tavuk, yumurta ve nohut sayesinde protein açısından zengin olan bu kâse, bulgur ve sebzelerle de lif ve vitamin desteği sağlar. Uzun süre tok tutar, spor sonrası öğün olarak da ideal bir seçenektir.

Afiyet Olsun!

Sen de #YazTahtaya



Liseli gençlerimiz daha adil, daha merhametli ve daha yaşanabilir bir dünya için düşüncelerini tahtaya yazıyor.
Kategori: **Erkek Lise - Kız Lise**

HER HAFTA

ESENLER'DEKİ TÜM LİSELER

TÜRKİYE GENÇLİK VAKFI ESENLER

ESENLER BELEDİYE SPOR VOLEYBOL TAKIMI

UZMAN POSTA ERKEKLER VOLEYBOL 2. LİGİ – 2026-2027

Esenler Belediye Spor, ligin ilk 5 haftasını namağlup tamamladı ve 15 puanla grubunda zirveye yerleşti! Kasım ayında 4'ü iç sahada olmak üzere 7 maça çıkacak takımımızı tribünlerde yalnız bırakmıyoruz.

Haydi Esenler, salonu doldurmaya!

Kasım Fikstürü

Oğuz Canpolat Anadolu Lisesi - Esenler Belediye (Deplasman) 1 Kasım Pazar | 18.00
Esenler Belediye - Çerkezköy Voleybol Akademi (İç Saha) 4 Kasım Çarşamba | 18.00
Esenler Belediye - İstanbul Voleybol (İç Saha) 8 Kasım Pazar | 18.00
Lüleburgaz Akademi - Esenler Belediye (Deplasman) 11 Kasım Çarşamban | 17.00
Esenler Belediye - Gölcük Bld. Spor (İç Saha) 15 Kasım Pazar | 18.00
Esenler Belediye - Erenler Anadolu Voleybol (İç Saha) 22 Kasım Pazar | 18.00
İBB Spor Kulübü - Esenler Belediye (Deplasman) 29 Kasım Pazar | 16.00

İç Saha Maçlarımız:
Mehmet Öcalan Spor Kompleksi

İç Saha Maçlarımız:
Mehmet Öcalan Spor Kompleksi

PUAN DURUMU
(5. HAFTA SONU)

1. **Esenler Bld. Spor** - 5 maç, 5 galibiyet, **15 puan**
2. **Çerkezköy Voleybol Akademi** - 5 maç, 4 galibiyet, **12 puan**
3. **Gölcük Bld. Spor** - 5 maç, 4 galibiyet, **12 puan**
4. **İBB Spor Kulübü** - 5 maç, 4 galibiyet, **11 puan**
5. **Gebze Gençlik Spor** - 5 maç, 3 galibiyet, **10 puan**
6. **Fenerbahçe Medicana** - 5 maç, 3 galibiyet, **9 puan**
7. **Süreyyapaşa Doğu Akademi** - 5 maç, 2 galibiyet, **7 puan**
8. **Erenler Anadolu Voleybol** - 5 maç, 2 galibiyet, **6 puan**
9. **Oğuz Canpolat Anadolu Lisesi** - 5 maç, 2 galibiyet, **6 puan**
10. **İstanbul Voleybol** - 5 maç, 1 galibiyet, **2 puan**
11. **Arges Voleybol** - 5 maç, 0 galibiyet, **0 puan**
12. **Lüleburgaz Akademi** - 5 maç, 0 galibiyet, **0 puan**

Bilgi İçin: **444 00 73**

ESENLER EROKSPOR

ESENLER EROKSPOR MAÇ FİKSTÜRÜ

MUĞLASPOR - TURKA ESENLER EROKSPOR
7 Kasım 2026 Cumartesi

TURKA ESENLER EROKSPOR - ANTALYASPOR
22 Kasım 2026 Pazar

BOLUSPOR - TURKA ESENLER EROKSPOR
29 Kasım 2026 Pazar

ESENLER EROKSPOR

ESENLER EROKSPOR BASKETBOL FİKSTÜRÜ

GALATASARAY MCT TECHNİC - ESENLER EROKSPOR
6 KASIM 2026 CUMA

ESENLER EROKSPOR - BAHÇEŞEHİR KOLEJİ
13 KASIM 2026 CUMA

FİLMLERDEN ALINTILAR

ÖMER MUHTAR
ÇÖL ASLANI
(1981)

—

"Biz teslim olmayız,
ya kazanırız ya ölürüz."

aynentv
Başarı ve İlhamın Adresi



İZ BIRAKAN SPORCULAR

8 Kasım Pazar

Spor tarihine iz bırakmış efsanelerin
hayat hikayelerine ışık tutuyoruz.

aynentv
Başarı ve İlhamın Adresi



SPOR İŞİN BAHANESİ

15 Kasım Pazar

Spor işin bahanesi, ahlaklı ve karakterli nesiller yetiştirmeye gayret ediyoruz. Spor branşlarını tanıyor, sporun çocuklar ve gençler üzerindeki faydalarını konuşuyoruz.

youtube.com/AynenTVesenler

aynentv
Başarı ve İlhamın Adresi



ETİKETÇİLER

22 Kasım Pazar

Etiket sevdalılarını ve arabalarının hikayelerini aktarıyoruz.

aynentv
Başarı ve İlhamın Adresi



TRİBÜN - GÖZTEPE

29 Kasım Pazar

Tribün'ün yeni bölümünde Göztepe tribün lideri ve taraftarlarına konuk olarak hem şehrin kimliğini hem de futbol ruhunu yansıtıyoruz.

youtube.com/AynenTVesenler

tayfa

Rüzgâr Bizden Yana!



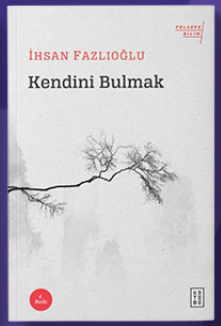
Yeni Dönemi
Başvuruları Başladı!

Esenler Gençlik ve Spor

tayfa BİLİNÇ ATÖLYESİ

Yeni Dönem Okuma Programı

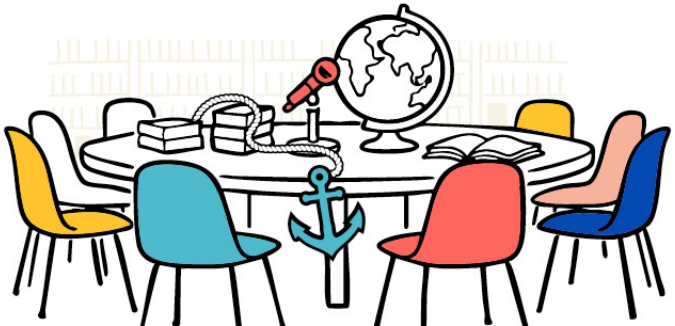
3 Kitap, 6 Okur-Yazar Buluşması

1. Kitap	2. Kitap	3. Kitap
		
Bir Değirmendir Bu Dünya	**Kendini Bulmak**	**İki Dirhem Bir Çekirdek**
Cahit Zarifoğlu	İhsan Fazlıoğlu	İskender Pala
Ekim: Tüketim Bilinci Kasım: Medya ve Algı Bilinci	Aralık: Benlik Bilinci Ocak: Anlam Bilinci	Nisan: Dil ve Medeniyet Bilinci Mayıs: Kültürel Aidiyet Bilinci

RÜZGÂR BİZDEN YANA

TAYFA

Yeni Nesil Gençlik Sempozyumu



Bilime merak duyuyor, araştırmayı ve üretmeyi seviyor musun?

TayFa Yeni Nesil Gençlik Sempozyumu 2027 kapsamında; lise öğrencilerinin Fen bilimleri alanında araştırma yapmalarını, akademik düşünme ve proje geliştirme becerilerini güçlendirmelerini amaçlıyoruz.

Sen de okulunun Fen Bilimleri Araştırma Takımı'nda yer almak ve projenle başvurmak için **harekete geç!**

Sosyal Bilimler Tam Metin Bildiri Kitapçığı Yayında!



Tayfa Yeni Nesil Gençlik Sempozyumu kapsamında hazırlanan Sosyal Bilimler Tam Metin Bildiri Kitapçığı yayınlandı.

Lise öğrencilerinin, danışman akademisyen ve öğretmenler eşliğinde hazırladığı araştırmaların yer aldığı kitapçığa buradan ulaşabilirsiniz.

İncelemek için okutunuz

TAYFA Liderlik Buluşmaları



Tayfa öğrencileri, liderleriyle bir araya gelerek **interaktif uygulamalar, atölyeler ve yapılandırılmış eğitimler** eşliğinde liderlik becerilerini geliştiriyor.

HER HAFTA SONU

ESENLER GENÇLİK MERKEZİ

Gençlik Sohbetleri



Konuşmacı: **Engin Teke**

Kasım ayında cuma günleri bir araya gelerek gençliği, değerlerimizi, hayallerimizi ve hayata dair merak ettiklerimizi konuşuyoruz.

13 KASIM CUMA

ESENLER GENÇLİK MERKEZİ

Bilgi için: **444 00 73**

YKS Gelişim Akademisi

Tatil Dönemi Ders Programı Oluşturma



Öğrencilerimizle bir araya geliyor, tatil dönemini maksimum verimle geçirebilmeleri için başarıya giden ders çalışma planlarımızı hep birlikte oluşturuyoruz!

Eğitmen: **Habibe Ayşenur Sakal**

14 KASIM CUMARTESİ 10.00

ESENLER GENÇLİK MERKEZİ

Kimlik Oluşumu ve Aile



Kimliğimizin oluşumunda ailenin rolünü, aile içi iletişimin bireysel gelişimimize etkilerini ve sağlıklı aile bağlarının önemini ele alacağımız bu özel söyleşide,
Dr. Psikolog Abdulaziz Yılmaz ile bir araya geliyoruz.

20 KASIM CUMA 19.00
ESENLER GENÇLİK MERKEZİ

Sabah Namazı Buluşmaları



Tayfa öğrencileri, her cumartesi farklı bir camide sabah namazında bir araya geliyor.

KASIM AYI BOYUNCA

HER HAFTA FARKLI BİR CAMİ
tayfaesenlerr Instagram Hesabı

TAYFA Kariyer: Uçak Mühendisliği



Konuk: **Resul Onat** *(Uçak Bakım Mühendisi)*

Uçak mühendisliğine ve havacılık sektörüne dair merak edilen tüm detayları konuşuyoruz!

Konu: **Uçak Mühendisliği Alanında Meslek Tanıtımı**

25 EKİM ÇARŞAMBA 11.00
ATATÜRK ANADOLU LİSESİ

TAYFA: Kalplerin Keşfi Okumaları



"Kalplerin Keşfi" kitabını birlikte okuyup tahlil edeceğimiz sohbetlere davetlisiniz.

KASIM AYI BOYUNCA
HER ÇARŞAMBA 18.00
ESENLER GENÇLİK MERKEZİ

Bilgi İçin: **444 00 73**
Program sadece genç hanımlara yöneliktir.

Gençlik Sohbetleri



Konuşmacı: **Süleyman Ragıp Yazıcılar**
Kasım ayında cuma günleri bir araya gelerek gençliği, değerlerimizi, hayallerimizi ve hayata dair merak ettiklerimizi konuşuyoruz.

27 KASIM CUMA
ESENLER GENÇLİK MERKEZİ
Bilgi için: **444 00 73**

TAYFA Bilinç Atölyesi - Medya ve Algı Bilinci



Konuk: **Ersin Çelik (Gazeteci)**
Kitap: **Bir Değirmendir Bu Dünya - Cahit Zarifoğlu**
Bu ay Bilinç Atölyesi'nde Medya ve Algı Bilinci üzerine derinlemesine bir sohbet gerçekleştireceğiz!

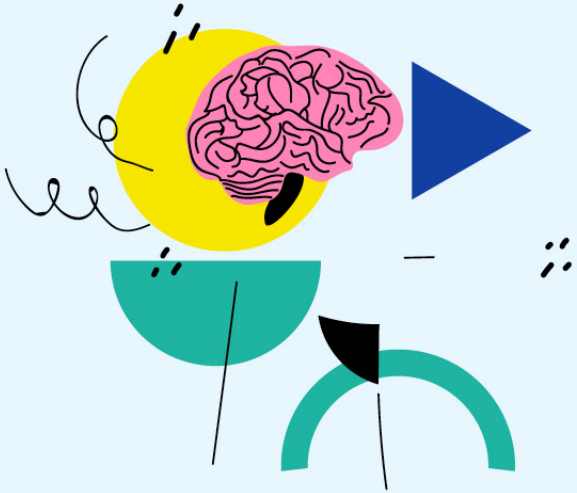
30 KASIM PAZARTESİ 15.30
ESENLER GENÇLİK MERKEZİ
Başvuru: Okullardaki Tayfa Koordinatör Öğretmenleri ve Tayfa Okul Temsilcileri

tayfa

tayfaesenlerr

ÖZÜN SÖZÜ

"BANA BİR HARF ÖĞRETENİN KIRK YIL KÖLESİ OLURUM."



Hz. Ali

BESYO Akademi

60 öğrencimiz hayallerindeki üniversiteye yerleşti.

POMEM

90 öğrencimiz fiziksel parkurlarda başarılı oldu.

PMYO

33 öğrencimiz fiziksel parkurlarda başarılı oldu.

MSÜ

8 öğrencimiz fiziksel parkurlarda başarılı oldu.

Spor Lisesi

4 öğrencimiz hedeflerine ulaştı.

JAMYO

2 öğrencimiz fiziksel parkurlarda başarılı oldu.

BESYO Kazanan Öğrencilerimiz

AD SOYAD	ÜNİVERSİTE	BÖLÜM
Betül Tekir	Marmara Üniversitesi	Antrenörlük Eğitimi
İlksin Berke Dursun	Marmara Üniversitesi	Antrenörlük Eğitimi
Nureddin Batuhan Savar	Marmara Üniversitesi	Antrenörlük Eğitimi
Melih Kesgin	İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi	Rekreasyon
Elif Belli	İstabul Cerrahpaşa Üniversitesi	Rekreasyon
Ecrin Yalaz	İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi	Rekreasyon
Mahmud Esad Yaman	Dokuz Eylül Üniversitesi	Rekreasyon
Asya Nur Sargın	Kocaeli Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Ahmet Yılmaz	Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği
Ebrar Gül Dalyan	Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Miraç Başdaş	Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği
Emir Furkan Alpgür	Trakya Üniversitesi	Rekreasyon
Tuana Koçalan	Trakya Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Semih Erden	Balıkesir Üniversitesi	Antrenörlük Eğitimi
Nisa Nur Şahin	Yalova Üniversitesi	Rekreasyon
Sümeyye Koçak	Yalova Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Yusuf Efe Akyol	Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi	Antrenörlük Eğitimi
Dilay Büyükçolak	Kastamonu Üniversitesi	Beden Eğitimi Öğretmenliği
Hakan Yıldızhan	Konya Selçuk Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Kadir Karamanlı	Bartın Üniversitesi	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği
Ayatullah Saltan	Karabük Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Enes Aytürk	Bayburt Üniversitesi	Rekreasyon
Nida Tuhan	Erzurum Atatürk Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Berat Mustafa Özer	Iğdır Üniversitesi	Antrenörlük Eğitimi
Ali Tayyip Emir	Munzur Üniversitesi (Tunceli)	Rekreasyon
Yusuf Eneç	Munzur Üniversitesi (Tunceli)	Rekreasyon
Kübra Daşdemir	İstanbul Gedik Üniversitesi	Beden Eğitimi Öğretmenliği
Rabia Güngör	Sabahattin Zaim Üniversitesi	Beden Eğitimi Öğretmenliği

POMEM

Kazanan Öğrencilerimiz

AD SOYAD	ÜNİVERSİTE	BÖLÜM
Ela Keş	Haliç Üniversitesi	Antrenörlük Eğitimi
Esmanur Yütük	Sabahattin Zaim Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Şevval Konukçu	İstanbul Aydın Üniversitesi	Rekreasyon
Yusuf Temel Çevik	Nişantaşı Üniversitesi	Rekreasyon
İbrahim Demir Danacı	Gelişim Üniversitesi	Rekreasyon
Abdulsamet Sabır	Sabahattin Zaim Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Abdülmecid Can Dağbaşı	Haliç Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Ahmet Emirkan Güven	Sabahattin Zaim Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Ali Efe Safran	Galata Üniversitesi	Antrenörlük Eğitimi
Arda Eren Nazik	Fenerbahçe Üniversitesi	Antrenörlük Eğitimi
Arda Palut	Sabahattin Zaim Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Aslan Salih Unutmaz	Sabahattin Zaim Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Azad Cebe	Haliç Üniversitesi	Spor Yöneticiliği (İngilizce)
Barış Esa	Haliç Üniversitesi	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği
Can Görgeç	Sabahattin Zaim Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Ebrar Mina Yıldırım	Galata Üniversitesi	Antrenörlük Eğitimi
Ecrin Öztürk	Sabahattin Zaim Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Efe Eymen Zengi	Haliç Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Emir Yıldırım	Sabahattin Zaim Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Emirhan Çardak	Haliç Üniversitesi	Antrenörlük Eğitimi
Enes Baktemur	Galata Üniversitesi	Antrenörlük Eğitimi
Eyüp Akdoğan	Sabahattin Zaim Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Hüseyin Poyraz Kılıç	Sabahattin Zaim Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Kaan Berat Doğan	Haliç Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Kadir Al	Haliç Üniversitesi	Rekreasyon
Mehmet Eren Türkoğlu	Sabahattin Zaim Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Muhammet Efe Kolcuoğlu	Sabahattin Zaim Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Muhammet Eyüp Kartop	Sabahattin Zaim Üniversitesi	Spor Yöneticiliği
Rojda Bıçakçı	Haliç Üniversitesi	Rekreasyon
Sudenaz Doğruyol	Yeni Yüzyıl Üniversitesi	Rekreasyon
Yusuf Buğra Dağ	Gelişim Üniversitesi	Antrenörlük Eğitimi
Zeynep Aktaş	Haliç Üniversitesi	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği

Abdullah Aydar	Fatih Güleç	Nurullah Maden
Abdülaziz Özdemir	Fatma Dündar	Oğuz Kağan Kara
Ahmet Can	Fatmanur Çakmak	Oğuzhan Güney
Ahmet Faruk Timurkaan	Furkan Küçük	Oğuzhan Şahin
Ali Çoşkun	Furkan Yerli	Orhan Aydın
Arzu Çiçek	Gökay Dağlıoğlu	Ömer Alioğlu
Batuhan Türker	Görkem Kaytan	Ömer Faruk
Bedirhan Balık	Gülsüm Yılmaz	Ömer Faruk Elitok
Berat Dalkın	Gülşah Demirtaş	Ömer Faruk Samen
Berkan Tarak	Hüseyin Tanrıkulu	Özlem Bozdağ
Bilal Alptekin	Ismail Muhammed Dinçer	Salih Yurtsever
Burak Gülmez	İlyas Demircioğlu	Samet Demir
Burak Kaçan	Kadir Can Yağcı	Samet Doğan
Bünyamin Sarptaş	Kadir Tura	Selami Karadağ
Çağlar Gençler	Kazım Can Karakaya	Serhat Arslantürk
Damla Şahin	Kübra Pelit	Sümeyye Temeltürk
Dilara Karatekin	Mehmet Emin Güler	Şeyma Akan Sürül
Ebru Barut	Mehmet Fatih Altıntaş	Tolgahan Arslantaş
Ece Varol	Mehmet Kuşbey	Yahya Beyazkaya
Eda Özdemir	Mehmet Salih Dalar	Yakup Gülbay
Efe Can Kalkan	Mehmet Şerif Oyanık	Yakup Teran
Efe Elikoğlu	Merve Özsorgun	Yakuphan Sakallıoğlu
Emirhan Ünal	Metehan Bayraktar	Yasin Gökçeke
Emirhan Yazıcı	Muhammed Can Eryiğit	Yasin Şişman
Emre Mermer	Muhammet Emir Yorulmaz	Yıldıray Saklıca
Emrullah Gökalp	Muhammet Türk	Yunus Emre Duman
Enes Değer	Muhammet Yusuf	Yusuf Akkaya
Ensar Tahta	Muharrem Şahir	Yusuf Kurt
Eren Tabak	Murtaza Oğuz	Yusuf Uçar
Esra Atik	Mustafa Korkusuz	Zafer Demir



33 PMYO
Kazanan Öğrencilerimiz

Abdulkadir Kaya	Eyüp Gökçe
Adem İnan	Furkan Yılmaz
Arda Çelik	Hüseyin Boztepe
Arda Üzgüç	İbrahim Mutlu
Berat Özer	İrem Ertuğrul
Berkay Gökdağ	Kaan Berat Doğan
Berkay Uğurlu	Kerem Yılmaz
Beyza Gezeroğlu	Mehmet Cebeci
Burak Aydın	Metehan Uğur
Bünyamin Akyol	Muhammet Ali Yaşar
Büşra Tokluk	Ömer Faruk Girçin
Cabir Bekdemir	Ömer Faruk Yavuz
Can Öz	Samet Kanpaltan
Dilay Büyükçolak	Seyid Taha Erzurum
Efehan Dede	Şiyar Akkaya
Esra Çavuş	Tolga Becerik
	Zeynep Aktaş

8 MSÜ
Kazanan Öğrencilerimiz

Serhat Kasar	Talha Kaya
Yunus Emre Aslan	Furkan Efe Şarman
Alperen Yıldız	Hüseyin Tekşan
Kadir Karamanlı	Arda Bozkurt

2 JAMYO
Kazanan Öğrencilerimiz

Mustafa Yiğit Şenol
Berat Balandiz

4 Spor Lisesi
Kazanan Öğrencilerimiz

Hayrunnisa Akarslan	TOKİ Atakent Spor Lisesi
Rümeysa Gül Şahin	TOKİ Atakent Spor Lisesi
Esila Yılmaz	Seyit Ateş Spor Lisesi
Süleyman Yılmaz	Seyit Ateş Spor Lisesi

esenlerkultur.com

sezai karakoç kültür sanat sezonu

kasım kültür sanat bülteni



Yıldızlar Esenler'de Parlıyor!

Futbol okulumuzda yetişen sporcularımız, **profesyonel kulüplerin** altyapısını aralamaya devam ediyor!



Futbol okulu öğrencilerimiz **Mustafa Özkan** ve **Seyithan Meral, Esenler Erokspor'a** transfer oldu.



Elyasa Daş ise Kasımpaşa SK'den **Beşiktaş'a** transfer oldu.


NEHİRDEN DENİZE
ÖZGÜR FİLİSTİN
ZULME KARŞI, ADALET İÇİN
ÖZGÜR BİR FİLİSTİN İÇİN

Esenlink'in
ayrıcalıklı dünyasına
sen de adım at!

esenlink

