

# BASIN KUPÖRLERİ

06 Aralık 2024



**KREDİ VE YURLAR  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

# 'KAYGI İLE MÜCADELE'

Sapanca Belediyesi tarafından düzenlenen "Kaygı ile Mücadele" konulu seminer Sapanca **KYK kız yurdu**nda düzenlendi. Söyleşiye Sapanca Belediye Başkan Yardımcısı Müjgan Gencer, CHP Kadın Kolları Başkanı Filiz Balkaya, Basın Yayın ve Halkla İlişkiler Müdürü Emine Tarım ve **yurta** kalan öğrenciler katıldı.

## İÇSEL VE ÇEVRESEL

Gerçekleştirilen programda; kendini tanıma, korku ve kaygılarının farkına varma, sınav kaygısı ile baş edebilme, doğru nefes almayı öğrenme, beden gerginliğini ortadan kaldırma başlıklarında öğrencilerin kaygıya neden olan içsel ve çevresel faktörleri, kaygıyı yönetebilme konularına değinildi.

## TEMEL SEBEBİ OLABİLİR

Uzman Psikolog Aysu Erkol, gençlerle gerçekleşen programda ilk olarak kaygı nedir sorusuna cevap verdi: "Kaygı, beden ve zihnin, gerçek ya da hayali, tehdit ya da tehlike algısıyla oluşan bir durumdur. Kaygı durumları, korkunun ve endişenin aşırı bir derecesi olarak tanımlanır ve strese verilen ortak tepkilerden biri olarak kabul edilir. Yaşam olaylarımız kaygının temel sebebi olabilirken kaygıyı sürdüren etmen de olabilmektedirler"



## KONTROL EDEBİLİRİZ

Uzman Erkol "Beni kaygılandıran şey nedir? Hangi durumlarda kaygı belirtilerimi terleme, mide bulantısı, sinirlilik, korku, gerginlik gibi durumlar yaşıyorum? O anda zihnimden neler geçiyor ne düşünüyorum? Gibi sorular sorarak kaygı yaratan durumu belirlemeye, tepkilerinizi fark etmeye çalışabilirsiniz. Sonra da kaygı ile baş etmek için alternatif çözüm yolları kullanabilirsiniz. Bunun için, düzenli olarak uygulayacağınız bilinçli farkındalık teknikleri, nefes egzersizi yoga vb. farkındalığınızı arttırarak kaygı anında zihninizde olup bitenleri daha iyi anlayıp, bedeninizin verdiği tepkileri kontrol edebilirsiniz" dedi. / **Serhat Saruanoğlu**

# 'Bin Yıl' tiyatro oyunu sahnelendi

Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın desteğiyle Bin Yıl adlı tiyatro oyunu gençlerle buluştu. Seyirciler tarafından beğeniyle izlenen tiyatro gösterisi, izleyicilere keyifli anlar yaşattı.

Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın organizasyonu ile Sakarya Gençlik Merkezi, anlamlı bir tiyatro etkinliğine ev sahipliği yaptı. Rahime Sultan Kız Yurdu Tiyatro Salonu'nda sahnelenen Bin Yıl adlı oyun, gençlerden büyük ilgi gördü. Etkinlik, Gençlik Merkezi liderleri, gönüllü gençler ve merkez öğrencilerinin katkılarıyla hazırlandı. Seyirciler tarafından beğeniyle izlenen tiyatro gösterisi, izleyicilere keyifli anlar yaşattı. Gençlik Merkezi, benzer etkinliklerle gençlerin kültür ve sanatla buluşmasına katkı sağlamayı amaçlıyor.

**Haber MERKEZİ**





Söyleşiye Sapanca Belediye Başkan Yardımcısı Müjgan Gencer, CHP Kadın Kolları Başkanı Filiz Balkaya, Basın Yayın ve Halkla İlişkiler Müdürü Emine Tarım ve yurtta kalan öğrenciler katıldı. Gerçekleştirilen programda; kendini tanıma, korku ve kaygıların farkına varma, sınav kaygısı ile baş edebilme, doğru nefes almayı öğrenme, beden gerginliğini ortadan kaldırma başlıklarında öğrencilerin kaygıya neden olan içsel ve çevresel faktörleri, kaygıyı yönetebilme konularına değinildi.



# SAPANCA **KYK KIZ YURDUNDA** KAYGI KONULU SÖYLEŞİ “YAŞAM OLAYLARIMIZ KAYGININ TEMEL SEBEBİ OLABİLİR”

Sapanca Belediyesi tarafından düzenlenen “Kaygı ile Mücadele” konulu seminer Sapanca **KYK kız yurdunda** düzenlendi. Uzman Psikolog Aysu Erkol, “Yaşam olaylarımız kaygının temel sebebi olabilir” dedi.

## ORTAK TEPKİ

Uzman Psikolog Aysu Erkol, gençlerle gerçekleşen programda ilk olarak kaygı nedir sorusuna cevap verdi: “Kaygı, beden ve zihnin, gerçek ya da hayali, tehdit ya da tehlike algısıyla oluşan bir durumdur. Kaygı durumları, korkunun ve endişenin aşırı bir derecesi olarak tanımlanır ve strese verilen ortak tepkilerden biri olarak kabul edilir. Yaşam olaylarımız kaygının temel sebebi olabilirken kaygıyı sürdüren etmen de olabilmektedirler”

dedi ve kaygıyla baş etme yöntemlerine değindi.

## TEPKİLERİ KONTROL EDEBİLİRİZ

Uzman Erkol “Beni kaygılandıran şey nedir? Hangi durumlarda kaygı belirtilerimi terleme, mide bulantısı, sinirlilik, korku, gerginlik gibi durumlar yaşıyorum? O anda zihnimden neler geçiyor ne düşünüyorum? Gibi sorular sorarak kaygı yaratan durumu belirlemeye, tepkilerinizi fark etmeye çalışabilirsiniz. Sonra da kaygı ile baş etmek için alternatif çözümler

yolları kullanabilirsiniz. Bunun için, düzenli olarak uygulayacağınız bilinçli farkındalık teknikleri, nefes egzersizi yoga vb. farkındalığınızı artırarak kaygı anında zihninizde olup bitenleri daha iyi anlayıp, bedeninizin verdiği tepkileri kontrol edebilirsiniz” dedi. Söyleşiye katılan gençler kaygı ile başa çıkabilmek için uygulayabilecekleri pratik teknikler, kişisel farkındalığı geliştirme yolları, doğru nefes alma, bedeni rahatlatma teknikleri gibi konularında bilgiler aldılar. Program sonunda Sapanca Belediye Başkan Yardımcısı Müjgan Gencer, Psikolog Aysu Erkol’a çiçek takdim etti ve “Bu akşam değinilen konu da geçlerimizde çok kıymetli. İçinde bulunduğunuz sınav kaygısı ve gelecekte sahip olmak



istediğiniz meslekler konusunda ya da farklı konularda bir çoğunuzun kaygısı vardı. Vardı diyorum çünkü inanıyorum ki bu akşam bu söyleşinin sizlere faydası olmuştur” dedi.  
**Haber MERKEZİ- Sapanca Belediyesi**



# Kız Yurdunun el emekleri şifa dağıttı



Osmaniye Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü **Kız Yurdu** Müdürlüğü öğrencileri, "Şifa Oyuncakları" projesi kapsamında Devlet Hastanesinde tedavi gören çocukları ziyaret etti. Yurdun Biçki Dikiş Kursu'na katılan öğrenciler, hazırladıkları el emeği oyuncak ürünler, tedavi gören miniklere hediye edildi. **Kız Yurdu** Müdürü Sevgi Sabah Çakmaz yaptı açıklamada, hastanedeki çocukların yüzündeki tebessüm ve mutluluğa ortak olmanın gururunu yaşadıklarını belirtti. Çakmaz, "Osmaniye **Kız Yurdu** Müdürlüğü olarak öğrencilerimizin hem yeteneklerini geliştirmelerini hem de sosyal sorumluluk bilinci kazanmalarını sağlayan bu anlamlı projeye katkı sunan herkese teşekkür ederim" şeklinde konuştu. Çakmaz, etkinlik ve ziyaretlerinin devam edeceğini belirterek tüm hastalara acil şifalar diledi.

Gonca Deniz Karaçam

# Tedavi gören çocuklara anlamlı ziyaret



Osmaniye Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Kız Yurdu Müdürlüğü öğrencileri, "Şifa Oyuncak-

ları" projesi kapsamında Devlet Hastanesinde tedavi gören çocukları ziyaret etti.

Yurdun Biçki Dikiş Nakış Kur-su'na katılan öğrenciler, hazırladıkları el emeği oyuncak

ürünler, tedavi gören miniklere hediye edildi.

Kız Yurdu Müdürü Sevgi Sabah Çakmaz yaptı açıklamada, hastanedeki çocukların yüzündeki tebessüm ve mutluluğa ortak olmanın gururunu yaşadıklarını belirtti.

Çakmaz, "Osmaniye Kız Yurdu Müdürlüğü olarak öğrencilerimizin hem yeteneklerini geliştirmelerini hem de sosyal sorumluluk bilinci kazanmalarını sağlayan bu



anamlı projeye katkı sunan herkese teşekkür ederim" şeklinde konuştu

Çakmaz, etkinlik ve ziyaretlerinin

devam edeceğini belirterek tüm hastalara acil şifalar diledi.

Gonca Deniz  
Karaçam



## KAYMAKAM TAMER ORHAN, ÖZEL AYLİN ŞEN REHABİLİTASYON MERKEZİNİ ZİYARET ETTİ



Babaeski Kaymakamı Tamer Orhan, 3

Aralık Dünya Engelliler Günü dolayısıyla

Özel Aylın Şen Rehabilitasyon Merkezi'ni ziyaret etti. Kaymakam Orhan'ın ziyareti sırasında Kaymakam Adayı Harun Okçin de eşlik etti.

Program, Babaeski Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü, Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü, Gençlik Merkezi Müdürlüğü ve **Kredi ve Yurtlar Kurumu** Müdürlüğü'nün iş birliğiyle düzenlendi. Etkinlik kapsamında özel bireylerle bir araya gelen Kaymakam Orhan, onlarla keyifli

vakit geçirerek günün anlam ve önemine dair duygulu anlar yaşadı.

Kaymakam Tamer Orhan, yaptığı açıklamada, "Engelli bireylerimizin toplumda hak ettikleri saygı ve sevgiyi görmeleri için hepimize büyük sorumluluk düşüyor. Bugün burada özel bireylerimizle bir arada olmak ve bu özel günü onlarla kutlamak bizim için büyük bir mutluluk," dedi.

Ziya-

ret sırasında, rehabilitasyon merkezindeki bireylerin başarıları ve yetenekleri takdir edilirken, onların yaşam kalitesini artırmaya yönelik çalışmalara devam edileceği vurgulandı.

HABER: EZGİ BAL-  
MUMCU





# Yurt Lig'de bilekler konuştu

**Kredi Yurtlar Kurumu**'nda kalan öğrenciler arası düzenlenen Yurt Lig kızlar bilek güreşi müsabakaları yapıldı.

Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nün 2024 yılı faaliyet programında yer alan Yurt Lig kızlar bilek güreşi müsabakalarında heyecan sona erdi. İskilip **Öğrenci Yurdu**'nda gerçekleşen müsabakalara 16 sporcu katılım sağladı. 5 kategoride gerçekleşen müsabakalar sonunda 55 kilo sağ ve sol kolda Zehra Demirci birinci, Fatma Ay ikinci, Neslihan Yıldız üçüncü olmayı başardı. 60 kilo sağ ve sol kol müsabakalarında ise birincilik kürsüsüne Elif Doğan çıkarırken, Turna Karagöz ise ikinciliği elde etti. 65 kilo sağ ve sol kolda Nazlı Kahraman birinci, Rabia Pıçakçı ikinci, Sude Gölcük üçüncü olurken, 70 kilo sağ ve sol kolda ise birincilik Kübra Karakayonlu'nun oldu. Son olarak +75 kilo sağ ve sol kolda ise Rabia Çiftçi birinci, Adevviye Şerife Karaca ikinci, Şükran Aslan üçüncü olarak tamamladı.

Müsabakalar sonunda düzenlenen törenle dereceye giren öğrencilere ödülleri takdim edildi.

(Rifat KARA)



Dereceye yapan sporcular Çorum'u gruplarda temsil edecek.







# Yurt Lig'in satranç şampiyonları belli oldu

**Kredi Yurtlar Kurumun'**da kalan öğrenciler arası düzenlenen Yurt Lig satranç müsabakalarında şampiyonlar belli oldu.

Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nün 2024 yılı faaliyet programında yer alan Yurt Lig hızlı satranç müsabakalarında heyecan sona erdi. 2-3 Aralık tarihleri arasında Hayrettin Karaman **Kız Yurdu** ve Kerebi Gazi **Erkek Yurdu**'nda gerçekleşen müsabakalar sonunda açık erkeklerde Ferhat Sultan Ekin birinci olurken, Bora Üstün ikinci, Yusuf Bahadır Şahin üçüncü, Şaban Gülmez ise dördüncülüğü elde etti. Açık kızlarda ise birincilik kürsüsüne Merve Yeşilkaya çıktı. Nimet Nur Çamlıbel ikinci olmayı başarırken, Emine Kurt üçüncü, Hatice Memiş ve Melike Uslu ise dördüncülüğü paylaştılar.

Müsabakalar sonunda dereceye giren sporculara madalyaları verildi.

(Rifat KARA)



Satranç İl Temsilcisi Ertan Çotur ve dereceye giren sporcular birlikte...





# Çaycuma'da anlamlı bir buluşma!

Gençlik ve Spor Bakanlığı **Kredi ve Yurtlar Genel Müdürlüğü**'ne bağlı Çaycuma Yurt Müdürlüğü öğrencileri, Çaycuma Huzurevini ziyaret ederek yaşlılarla sohbet etti. Öğrencilerin bu anlamlı ziyaretleri, hem onların sosyal sorumluluk bilincini artırdı hem de huzurevi sakinlerine unutulmaz anlar yaşattı.

Düzenlenen etkinliklerde öğrenciler, yaşlılarla sohbet ederek onların geçmiş hikayelerini dinledi, oyunlar oynadı ve birlikte şarkılar söyledi. Bu tür ziyaretlerin,



gençlerin yaşlılara karşı saygı ve sevgi duygularını

geliştirmede önemli bir rol oynadığı belirtildi. (Ş.Dinç)



## **FİLEDE ÖĞRENCİ KIZLAR SAHADA**

### **HACİ SELAMOĞLU**

Yurtlar Arası Voleybol Turnuvası Kınıklı Spor Kompleksinde devam ediyor. GSB Denizli **Öğrenci Yurtlarında** kalan öğrencilerin katılımıyla gerçekleşen turnuvaların ilki olan voleybol turnuvasında 6 karşılaşma yapıldı. 10 branşta 618 öğrencinin katılacağı turnuvalar, 2-20 Aralık tarihleri arasında yapılacak.





## KANSER TARAMASI YAPILDI

**Düzce Necla Pekolcay Kız Öğrenci Yurdu'nda kalan öğrencilere ve yurt personellerine yönelik Sağlık Müdürlüğü KETEM bilgilendirme eğitimi düzenlendi.**

Sağlık Müdürlüğü Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanlığımızca Gençlik ve Spor Bakanlığı Yüksek Öğretim ve Kredi Yurtlar Kurumu Necla Pekolcay Kız Öğrenci Yurdu'nda kalan öğrencilere yönelik KETEM Bilgilendirme Eğitimi düzenlendi. Sağlıklı Hayat Merkezi Kanser Erken Teşhis ve Tarama Merkezi (KETEM) Birim Sorumlusu Dr. Rabia Nurulzade tarafından düzenlenen eğitimde öğrencilere ve çalışmalara kanserde erken teşhisin önemi, kanser türlerinin

risk faktörleri, belirtileri, tanı ve tedavi yöntemleri, bireyin kendini nasıl muayene edebileceği ve muayene esnasında nelere dikkat etmesi gerektiği, meme kanserinden korunma yolları ve tedavi yöntemleri ile Sağlıklı Hayat Merkezleri (SHM) hakkında bilgiler verildi.

Eğitim sonrası gezici kanser tarama aracımızda test yaptırmak isteyen öğrenci ve çalışanlara sağlık taraması yapıldı. (İHA)

# Yurtlig'de şampiyon Limonlu

Gençlik ve Spor Bakanlığı, **Kredi ve Yurtlar** Genel Müdürlüğü tarafından her yıl geleneksel olarak il müdürlükleri koordinesinde düzenlenen YURLİG Futbol Turnuvası Mezitli

Sentetik Futbol Sahası'nda gerçekleştirildi. Turnuva sonunda Limonluk **Öğrenci Yurdu** birinci, Tarsus Erkek **Öğrenci Yurdu** ikinci ve Erdemli **Öğrenci Yurdu** üçüncü olma

başarısı gösterdi. Birbirinden çekişmeli mücadelelere sahne olan YURLİG Futbol Turnuvası sonunda dereceye giren öğrencilere madalya ve kupaları verildi. (Haber Merkezi)





## Öğrencilere Stres Yönetimi Eğitimi

Niğde Sultan 1. Kılıçarslan **Yurdu**'nda, öğrenciler için "Stres Yönetimi" eğitimi gerçekleştirildi. Eğitim, Psikolog Behiye Arslan tarafından verildi ve katılımcılara stresle başa çıkma yöntemleri anlatıldı. Eğitimde, stresin fizyolojik ve psikolojik etkileri

üzerine konuşulurken, öğrencilere kişisel stres kaynaklarını tanımlama ve bu kaynaklarla başa çıkma stratejileri hakkında bilgiler sunuldu. Behiye Arslan, stresin günlük yaşamda nasıl daha verimli yönetilebileceğine dair pratik ipuçları paylaştı.

**KYK** Değer Katar projesi kapsamında gerçekleştirilen bu etkinlik, Niğde Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından düzenlendi. Öğrenciler, eğitimin ardından stresle başa çıkma konusunda daha bilinçli ve rahat hissedeceklerini belirttiler. (Ayşegül Aslan)

**KYK'lardan da sorumlu Gençlik ve Spor İl Müdürü Ali İhsan Kabakcı...**

# ŞEHİT PİYADE UZMAN ONBAŞI BEKİR ÇAKIR'IN AİLESİNİ ZİYARET ETTİ



**KYK'lardan da sorumlu Gençlik ve Spor İl Müdürü Ali İhsan Kabakcı, Şehit Piyade Uzman Onbaşı Bekir Çakır'ın ailesini ziyaret etti.**

Kayseri Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından ziyaretle ilgili yapılan bilgilendirmede şu ifadelere yer verildi:

**KYK'lardan da sorumlu Gençlik ve Spor İl Müdürü Ali İhsan Kabakcı, Per-tevniyal Kız Yurdu öğrencileri ile birlikte 24 Mayıs 2007 yılında Şırnak'ta Şehit düşen Piyade Uzman Onbaşı Bekir Çakır'ın ailesini ziyaret etti.**

İl Müdürü Ali İhsan Kabakcı, "Ülkemizin huzur ve bekası için verilen mücadelede 24 Mayıs 2007'de Şırnak'ta şehit düşen Piyade Uzman Onbaşı Bekir Çakır'ın ailesine misafir olduk.

Vatan müdafaası uğruna verilen mücadelede şehit olup vatan toprağına düşen tüm kahramanlarımızı saygı, minnet ve rahmetle anıyorum. Allah bizleri şehitlerimize ve ailelerine mahcup etmesin." dedi. MUSTAFA CENGİZ



# Niğde **KYK**'da eğitim ve etkinliklerle dolu bir hafta

Niğde Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'ne bağlı **KYK yurtlarında** öğrenciler için çeşitli etkinlikler ve eğitim programları düzenlenmeye devam ediyor. Sultan I. Kılıçarslan, Ömer Halisdemir ve Ertuğrulgazi **Yurtlarında** gerçekleştirilen organizasyonlarla, gençlerin hem sosyal hem de psikolojik gelişimine katkı sağlandı.

**ÖRGÜ VE MAKROME KURSLARINA YOĞUN İLGİ**  
Sultan I. Kılıçarslan **Yurdu'nda** düzenlenen örgü ve makrome kursları, öğrencilerden yoğun katılım aldı. El becerilerini geliştirmek isteyen gençler, kurslar sayesinde hem stres atıyor hem de keyifli vakit geçiriyor.

**SATRANÇ TURNUVASI TAMAMLANDI**  
Ömer Halisdemir **Yurdu'nda** düzenlenen satranç turnuvası büyük bir heyecanla tamamlandı. Turnuvada dereceye giren ve katılım sağlayan tüm gençler, Niğde Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından tebrik edildi.

## STRES YÖNETİMİ

**EĞİTİMİ**  
Sultan I. Kılıçarslan **Yurdu'nda**, Psikolog Behiye Arslan tarafından "Stres Yönetimi" eğitimi gerçekleştirildi. Eğitimde, öğrencilerin yoğun tempoya uyum sağlamaları ve stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde duruldu.

**PSİKOLOJİK İLK YARDIM VE İYİ OLUŞ SEMİNERİ**  
Ertuğrulgazi **Yurdu'nda** Psikolog Reyyan Beyza Önderci'nin sunumuyla "Gençler için Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik İlk Yardım" semineri düzenlendi. Seminere katılan öğrenciler, psikolojik dayanıklılıklarını artıracak yöntemler hakkında bilgi edinirken, stresle mücadele ve psikososyal destek konularında farkındalık kazandı.

**GENÇLER İÇİN DEĞER KATAN ETKİNLİKLER**  
Niğde Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, **KYK yurtlarında** düzenlediği çeşitli eğitim ve etkinliklerle gençlerin kişisel, sosyal ve akademik gelişimlerine katkıda bulunmaya devam ediyor.  
(Haber Merkezi)





# Kaygı ile mücadele Sapanca'da konuşuldu

Sapanca Belediyesi tarafından düzenlenen "Kaygı ile Mücadele" konulu seminer Sapanca **KYK kız yurdu**nda düzenlendi. Söyleşiye Sapanca Belediye Başkan Yardımcısı Müjgan Gencer, CHP Kadın Kolları Başkanı Filiz Balkaya, Basın Yayın ve Halkla İlişkiler Müdürü Emine Tarım ve **yurtta** kalan öğrenciler katıldı

Sapanca Belediyesi'nin düzenlediği "Kaygı ile Mücadele" temalı seminer, Sapanca **KYK kız yurdu**nda gerçekleştirildi. Programa Sapanca Belediye Başkan Yardımcısı Müjgan Gencer, CHP Kadın Kolları Başkanı Filiz Balkaya, Basın Yayın ve Halkla İlişkiler Müdürü Emine Tarım ile **yurtta** kalan öğrenciler katılım sağladı. Seminerde, öğrencilerin kaygı ile başa çıkma yöntemleri hakkında önemli konular ele alındı. "Kendini tanıma, korku ve kaygıların farkına varma, sınav kaygısıyla baş edebilme, doğru nefes almayı öğrenme ve beden gerinliğini ortadan kaldırma" gibi başlıklarla kaygıya neden olan içsel ve çevresel faktörler ile kaygı yönetimi detaylıca konuşuldu.



## KAYGININ TEMEL SEBEBİ

Seminerde konuşan Uzman Psikolog Aysu Erkol, kaygının tanımını yaparak şu ifadeleri kullandı: "Kaygı, bedenin ve zihnin, gerçek ya da hayali, tehdit ya da tehlike algısıyla oluşan bir durumdur. Kaygı durumları, korkunun ve endişenin aşırı bir hali olarak tanımlanır ve strese verilen temel tepkilerden biridir. Yaşam olaylarımız kaygının temel sebebi olabileceği gibi, kaygıyı sürdüren faktörler de olabilir."

## TEPKİLERİ KONTROL EDEBİLİRİZ

Psikolog Erkol, katılımcılarla kaygıyı kontrol etmenin yollarını paylaştı: "Beni kaygılandıran şey nedir? Kaygı anında terleme, mide bulantısı, sinirlilik, korku gibi belirtiler yaşarken zihnimde neler düşünüyorum? Bu soruları kendinize sorarak kaygıya yol açan durumları ve tepkilerinizi fark etmeye çalışabilirsiniz. Ardından, bilinçli farkındalık teknikleri, nefes egzersizleri ve yoga gibi yöntemlerle kaygı anında zihnimizde olup bitenleri daha iyi anlayabilir ve bedeninizin verdiği tepkileri kontrol edebilirsiniz." Seminerde gençler, kaygı ile başa çıkma konusunda uygulayabilecekleri pratik teknikler, farkındalığı artırma yöntemleri ve beden rahatlatma egzersizleri hakkında bilgi aldı.

## KIYMETLİ BİR KONU

Etkinlikte gençler, Psikolog Aysu Erkol'a sorularını yönelterek birebir yanıtlar aldı. Katılımcılar, anlamlı bir etkinlik düzenlediği için Sapanca Belediye Başkanı Nihat Arda Şahin ve Uzman Psikolog Aysu Erkol'a



teşekkürlerini iletti. Programın sonunda Sapanca Belediye Başkan Yardımcısı Müjgan Gencer, Psikolog Aysu Erkol'a çiçek takdim ederek şunları söyledi: "Bu akşam değinilen konu gençlerimiz için çok kıymetliydi. Sınav kaygısı ve gelecekte sahip olmak istediğiniz mesleklerle ilgili yaşadığınız kaygılar vardı. Vardı diyorum çünkü inanıyorum ki bu söyleşi sizlere faydalı olmuştur." **Basın Bülteni**



## Sapanca **KYK kız yurdu**nda kaygı konulu söyleşi

# KAYGI İLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN EĞİTİM ALDILAR

Sapanca Belediyesi tarafından düzenlenen "Kaygı ile Mücadele" konulu seminer Sapanca **KYK kız yurdu**nda düzenlendi. Söyleşiye katılan gençler kaygı ile başa çıkabilecekleri için uygulayabilecekleri pratik teknikler, kişisel farkındalığı geliştirme yolları, doğru nefes alma, bedeni rahatlatma teknikleri gibi konularında bilgiler aldılar.



### SÖYLEŞİ GERÇEKLEŞTİ

Sapanca Belediyesi tarafından düzenlenen "Kaygı ile Mücadele" konulu seminer Sapanca **KYK kız yurdu**nda düzenlendi. Söyleşiye Sapanca Belediye Başkan Yardımcısı Müjgan Gencer, CHP Kadın Kolları Başkanı Filiz Balkaya, Basın Yayın ve

Halkla İlişkiler Müdürü Emine Tarım ve **yurta** kalan öğrenciler katıldı. Gerçekleştirilen programda; kendini tanıma, korku ve kaygılarının farkına varma, sınav kaygısı ile baş edebilme, doğru nefes almayı öğrenme, beden gerginliğini ortadan kaldırma başlıkların-



da öğrencilerin kaygıya neden olan içsel ve çevresel faktörleri, kaygıyı yönetebilme konularına değinildi.

### TEMEL SEBEBİ OLABİLİR

Uzman Psikolog Aysu Erkol, gençlerle gerçekleştiren programda ilk olarak kaygı nedir sorusuna cevap verdi: "Kaygı, bedenin ve zihnin, gerçek ya da hayali tehdit ya da tehlike algısıyla oluşan bir durumdur. Kaygı durumları, korkunun ve endişenin aşırı bir derecesi olarak tanımlanır ve strese verilen ortak tepkilerden

biri olarak kabul edilir. Yaşam olaylarımız kaygının temel sebebi olabilirken kaygıyı sürdüren etmen de olabilmektedirler" dedi ve kaygıyla baş etme yöntemlerine değindi.

### TEPKİLERİ KONTROL EDEBİLİRİZ

Uzman Erkol "Beni kaygılandıran şey nedir? Hangi durumlarda kaygı belirtilerimi terleme, mide bulantısı, sinirlilik, korku, gerginlik gibi durumlar yaşıyorum? Ö anda zihnimden neler geçiyor ne düşünüyorum? Gibi sorular sorarak kaygı yaratan durumu belirlemeye, tepkilerinizi fark etmeye çalışabilirsiniz. Sonra da kaygı ile baş etmek için alternatif çözüm yolları kullanabilirsiniz. Bunun için, düzenli olarak uygulayacağınız bilinçli farkındalık teknikleri,

nefes egzersizi yoga vb. farkındalığınızı artırarak kaygı anında zihninizi olup bitenleri daha iyi anlayıp, bedeninizin verdiği tepkileri kontrol edebilirsiniz" dedi. Söyleşiye katılan gençler kaygı ile başa çıkabilecekleri pratik teknikler, kişisel farkındalığı geliştirme yolları, doğru nefes alma, bedeni rahatlatma teknikleri gibi konularında bilgiler aldılar.

### "SİZLERE FAYDASI OLMUŞTUR"

Söyleşiye katılanlar Psikolog Aysu Erkol'a sorularını yönelterek, uzman tarafından cevaplarını aldılar. Gençler Sapanca Belediyesi'nin böylesine anlamlı bir konuya değindiği için Sapanca Belediye Başkanı Nihat Arda

Şahin'e ve Psikolog Aysu Erkol'a teşekkür ettiler. Program sonunda Sapanca Belediye Başkan Yardımcısı Müjgan Gencer, Psikolog Aysu Erkol'a çiçek takdim etti ve "Bu akşam



geçirilen konu da geçlerimizde çok kıymetli. İçinde bulunduğunuz sınav kaygısı ve gelecekte sahip olmak istediğiniz meslekler konusunda ya da farklı konularda bir

çoğunuzun kaygısı vardı. Vardı diyorum çünkü inanıyorum ki bu akşam bu söyleşinin sizlere faydası olmuştur."



# Kız Öğrenci Yurdu Rehabilitasyon Merkezine Ziyaret

Siirt Esmehan Sultan Kız Öğrenci Yurdu 3 Aralık Dünya Engelliler Günü kapsamında, gönüllü öğrencilerle birlikte rehabilitasyon merkezini ziyaret etti.

Gönüllü ğrenciler engelli çocuklarla eğlenceli zaman geçirerek farkındalık yaratmaya çalıştılar.

Konuyla ilgili yapılan açıklamada, řu ifa-

delere yer verildi: "Esmehan Sultan Kız Öğrenci Yurdumuzda barınan gönüllü öğrencilerimiz ile birlikte rehabilitasyon merkezini ziyaret ederek oradaki engelli çocuklarla eğlenceli zaman geçirerek farkındalık yaratmaya çalıştılar."

**Muhyettin  
TETİK**





# Genlerimizde iyilik ateşi var

“Gönüllülüğün Evrensel Gücü” programında konuşan **Gençlik ve Spor Bakanı Osman Aşkın Bak**, insanların içlerindeki iyilik ateşini yakması gerektiğini belirterek, “Bizim genlerimizde iyilik ateşi var” ifadelerini kullandı.

Gençlik ve Spor Bakanlığının 5 Aralık Dünya Gönüllüler Günü dolayısıyla düzenlediği kutlama etkinliğinde “Gönüllülüğün Evrensel Gücü” paneli gerçekleştirildi.

İstanbul Lütfi Kırdar Uluslararası Kongre ve Sergi Sarayı’ndaki etkinlik kapsamında yapılan panele; **Gençlik ve Spor Bakanı Osman Aşkın Bak**, Anadolu Ajansı (AA) Genel Müdürü Serdar Karagöz, Kızılay Başkanı Fatma Meriç Yılmaz, paralimpik sporcu Kübra Korkut ile gönüllü genç Osman Ataseven katıldı.

Panelde konuşan Bakan Bak, “Asrın Felaketi” olarak adlandırılan 6 Şubat depremlerini hatırlatarak “6 Şubat depremlerinde pek çok canımızı kaybettik ve ulus olarak çok büyük acı yaşadık. **Kredi Yurtlar Kurumu**’müz bünyesinde Türkiye çapında 856 yurdunuz var. Şu anda kapasitemiz 1 milyona yakın. Deprem oldu-



ğunda bütün insanlarımız koştı. Böyle bir acının altından kalkabilmek için bir ulusun gençlerindeki iyilik ateşinin yanması önemli. Yurtlarımız kapılarını açtı. Yaklaşık 1,7 milyon insanımıza yemek verildi, konaklama sağlandı ve acının hafifletilmesi için çaba harcadı. Tüm gönüllü gençlerimiz sahadaydı. Onlara ve bakanlığımızın personeline teşekkür ediyorum. Kızılay ile güzel işler yaptılar.” ifadelerini kullandı.

İnsanların içindeki iyilik ateşini yakması gerektiğini aktaran Bak, “Bizim genlerimizde iyilik ateşi var. Hiçbir ulus, bu kadar kısa sürede enkazı kaldırıp, insanların defnedip, yeni-

den hayata dönmek için böyle bir dayanışma sağlayamaz. Gençlik ve Spor Bakanlığı olarak Yüksek Öğretim Kurumu ile yaptığımız protokol çerçevesinde, 166 üniversitede seçmeli gönüllülük dersleri veriliyor. Gençlerimizden bu dersleri seçmelerini tavsiye ediyoruz.” değerlendirmesinde bulundu.

**Osman Aşkın Bak**, etkinliği takip eden gençlere hayatlarına dokunan insanları unutmamalarını tavsiye ederek şunları kaydetti: “Hayatınıza dokunanları unutmamanız sizi güçlendirir, içindeki iyilik ateşini harlar, çoşturur. Hayatınızdaki enerjiyi asla kaybetmeyin. Bir ülkeyi değiştirmek isteyenlerin saldırdığı yer, eğitim ve kültürdür. Biz gücümüzü eğitim ve kültürümüzden alıyoruz. İçimizdeki iyilik ateşi yandığı sürece bizi kimse değiştiremez. Geçmişinde soykırım olmayan tek millet Türklerdir. Bu, içimizdeki iyilik ateşinden kaynaklanıyor. Ülkemiz, mazlumlara hizmet etmekten keyif almıştır. Sayın Cumhurbaşkanımız, dünya mazlumlarının önemli bir lideri. Onun bize gösterdiği yolda güçlüyüz. Gençlere çok güveniyorum. Onlarla bu kartopunu büyüteceğiz. Daha büyük olup, bu coğrafyayı sararak, herkese bu asil milletin ne kadar güçlü, merhametli olduğunu göstereceğiz.”



# Adilcevaz **KYK** öğrencileri ile 'Sabah namazı buluşması'

**Bitlis'in Adilcevaz İlçe Müftülüğü tarafından Kredi Yurtlar Kurumu'nda (KYK) kalan öğrencilere yönelik 'Sabah namazı buluşması' etkinliği düzenlendi.**

Gençlik Spor Bakanlığı **Kredi Yurtlar Kurumu** Bitlis'in Adilcevaz **KYK** Müdürlüğü ile İlçe Müftülüğü organizasyonu ile **yurtta** kalan öğrencilere yönelik 'Sabah namazı buluşması' programı gerçekleştirildi. Adilcevaz Alacaatlı Camii'nde kılınan namaz programına öğrenciler ile mahalle sakinlerinin yanında İlçe Müftüsü Erkan Karaca ile **KYK** Müdürü Özcan Beşkardeş katılım sağladı. Namaz öncesinde Kuran'ı Kerim tilaveti yapıldı. Namazdan sonra İlçe Müftüsü Erkan Karaca vaazında gençliğin öne-

minden heyecanından milli ve manevî değerlerimize ve ülkemize yapacakları katkılarından bahsetti. Daha sonra **yurt** müdürlüğü tarafından öğrencilere ve cami cemaatine kahvaltı ikram edildi.

Konuyla ilgili açıklamada bulunan **Yurt** Müdürü Özcan Beşkardeş, "İlçe müftülüğü ile birlikte öğrencilerimize sabah namazı programı düzenledik. Öğrencilerimiz bizim için kıymetlidir. Bu gençlerimizin zamanlarını daha iyi ve verimli geçirebilmeleri için **yurt** müdürlüğü manevî danışmanlığı ve eğitim birimimizle birlikte haftalık aylık ve yıllık faaliyetler dahilinde programları yapıyoruz. Kalbe dokunmayan her şey eksik kalır. Bizler gençlerimizin kalbine dokunurken onların heyecanı, samimiyeti bize bu güzel faaliyetleri yapmamız için keyif veriyor" dedi.İHA



# Gençler, kaygı ile baş etmeyi öğrendi

Uzman Psikolog Aysu Erkol; "Kaygı, beden ve zihnin, gerçek ya da hayali, tehdit ya da tehlike algısıyla oluşan bir durumdur. Farkındalığınızı artırarak kaygı anında zihninizde olup bitenleri daha iyi anlayıp, bedeninizin verdiği tepkileri kontrol edebilirsiniz." dedi



SAPANCA Belediyesi tarafından düzenlenen "Kaygı ile Mücadele" konulu seminer Sapanca **KYK kız yurdu**nda düzenlendi. Söyleşiye Sapanca Belediye Başkan Yardımcısı Mütgan Gencer, CHP Kadın Kolları Başkanı Filiz Balkaya, Basın Yayın ve Halkla İlişkiler Müdürü Emine Tarım ve **yurtta** kalan öğrenciler katıldı.

## ÖNEMLİ KONU BAŞLIKLARI

Programda; kendini tanıma, korku ve kaygıların farkına varma, sınav kaygısı ile baş edebilme, doğru nefes almayı öğrenme, beden gerginliğini ortadan kaldırma başlıklarında öğrencilerin kaygıya neden olan içsel ve çevresel faktörleri, kaygıyı yönetebilme konularına değinildi.

## YAŞAM OLAYLARIMIZ KAYGININ TEMEL SEBEBİ OLABİLİR

Uzman Psikolog Aysu Erkol; "Kaygı, beden ve zihnin, gerçek ya da hayali, tehdit ya da tehlike algısıyla oluşan bir durumdur. Kaygı durumları, korkunun ve endişenin aşırı derecesi olarak tanımlanır ve strese verilen ortak tepkilerden biri olarak kabul edilir. Yaşam olaylarımız kaygının temel sebebi olabilirken kaygıyı sürdürdüren etmen de



olabilmektedir." dedi ve kaygıyla baş etme yöntemlerine değindi.

## BEDENİNİZİN VERDİĞİ TEPKİLER

Uzman Erkol "Beni kaygılandıran şey nedir? Hangi durumlarda kaygı belirtilerimi terleme, mide bulantısı, sinirlilik, korku, gerginlik gibi durumlar

yaşıyorum? O anda zihnimden neler geçiyor ne düşünüyorum? gibi sorular sorarak kaygı yaratan durumu belirlemeye, tepkilerinizi fark etmeye çalışabilirsiniz. Sonra kaygı ile baş etme için alternatif çözüm yolları kullanabilirsiniz. Bunun için, düzenli olarak uygulayacağımız bilinçli farkındalık teknikleri, nefes egzersizi, yoga vb. etkinliklerle farkındalığımızı artırarak kaygı anında zihninizde olup bitenleri daha iyi anlayıp, bedeninizin verdiği tepkileri kontrol edebilirsiniz" dedi.

Söyleşiye katılan gençler kaygı ile başa çıkabilme için uygulayabilecekleri pratik teknikler, kişisel farkındalığı geliştirme yolları, doğru nefes alma, bedeni rahatlatma teknikleri gibi konularında bilgiler aldılar.

## VERİMLİ SÖYLEŞİ

Söyleşiye katılanlar Psikolog Aysu Erkol'a sorularını yönelterek, uzman tarafından cevaplarını aldı. Gençler, Sapanca Belediye Başkanı Nihat Arda Şahin'e ve Psikolog Aysu Erkol'a teşekkür etti.

Program sonunda Sapanca Belediye Başkan Yardımcısı Mütgan Gencer, Psikolog Aysu Erkol'a çiçek takdim etti. **Basın Bülteni**



# ÖNCE EĞİTİM SONRA TARAMA

● Düzce Necla Pekolcay **Kız Öğrenci Yurdu**nda kalan öğrencilere ve yurt personellerine yönelik Sağlık Müdürlüğü **KETEM** bilgilendirme eğitimi düzenlendi.

■ Sağlık Müdürlüğü Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanlığımızca Gençlik ve Spor Bakanlığı Yüksek Öğrenim ve **Kredi Yurtlar Kurumu** Necla Pekolcay **Kız Öğrenci Yurdu**nda kalan öğrencilere yönelik **KETEM** Bilgilendirme Eğitimi düzenlendi.

Sağlıklı Hayat Merkezi Kanser Erken Teşhis ve Tarama Merkezi

(KETEM) Birim Sorumlusu Dr. Rabia Nurulzade tarafından düzenlenen eğitimde öğrencilere ve çalışmalara kanserde erken teşhisin önemi, kanser türlerinin risk faktörleri, belirtileri, tanı ve tedavi yöntemleri, bireyin kendini nasıl muayene edebileceği ve muayene esnasında nelere dikkat etmesi

gerektiği, meme kanserinden korunma yolları ve tedavi yönetmeleri ile Sağlıklı Hayat Merkezleri (SHM) hakkında bilgiler verildi.

## TARAMA YAPILDI

Eğitim sonrası gezici kanser tarama aracımızda test yaptırmak isteyen öğrenci ve çalışanlara sağlık taraması yapıldı. (İHA)





## KADES tanıtımı sürüyor

Afyonkarahisar İl Emniyet Müdürlüğü ekiplerince üniversite öğrencilerine Kadın Destek Uygulaması (KADES) tanıtıldı. Afyonkarahisar Bacım Sultan **KYK Kız Öğrenci Yurdu**nda kalan kız öğrencilere yönelik düzenlenen eğitimde KADES her yönüyle anlatıldı. Ayrıca kadına yönelik şiddetle mücadelede yapılan çalışmalar da detaylı bir şekilde anlatıldı. Programın sonuna ise öğrencilerin merak ettikleri sorunların cevaplarını konunun uzmanlarından alma şansı yakaladı. **HABER UĞUR BALABAN**