



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ İÇİN PSİKOSOSYAL DESTEK REHBERİ

Güç Sende!
Biz de Yanında!



SAKARYA
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ



SAKARYA
ÜNİVERSİTESİ



SAKARYA
UYGULAMALI BİLİMLER
ÜNİVERSİTESİ





ÖNCELİKLE HOŞ GELDİN!

Üniversite hayatı daha önceki yaşantılarımızdan daha farklı olabilir. Yeni bir şehre gelmiş ve burada belki ilk defa kendi ayaklarının üzerinde durmak zorunda kalmış olabilirsin. Bunların hepsi aslında güzel şeyler. Bu süreç, bazen sıkıntıyla bazen coşkuyla geçecek. Bu süreçte ihtiyacın olabilecek destek ve kaynaklar konusunda sana bu rehber kitapçığı hazırladık.

Unutma yalnız değilsin!

Kendin ya da bir yakının için desteğe ihtiyaç duyarsan kitapçıkta sana bahsettiğimiz kaynaklara hemen başvur, senin için neler yapabileceğimizi konuşalım.

Öncelikle bizi zora sokan bazı durumlardan bahsedelim. Bu zorluklarla başa çıkabilmek için kendi kendimize yapabileceğimiz şeyler var ve gerçekten işe yarıyor.

7 Adımda Stresi Kontrol Et



STRESLE BAŞ EDEBİLMEK

Stres içimizden ya da dışımızdan gelen bir uyarıcıya karşı vücudumuzun durumla savaşmamız ya da bu durumdan kurtulmak için kaçmamızı sağlamak üzere harekete geçirdiği biyolojik tepkilerimizdir. Yani stresli bir durumda yaşadığımız stres normaldir.

Ancak bazen hayatımızda gerçek, somut bir tehlike olmaksızın da stres tepkileri veririz. Hatta bazen oldukça aşırı...

İşte o zaman stresin, duygularımızın, düşüncelerimizin ve tepkilerimizin kontrolünü elimize almamız gerekir.

Stres “normal, hayatta kalmamız için gerekli ancak kontrol edilebilen” bir durumdur. Stresle baş etmede bugüne kadar işe yaradığı görülen bazı yöntemler belki senin de işine yarayabilir.

Öncelikle bazı şeyleri baştan kabul etmek:

Stres ve kaygı herkesin yaşayabileceği durumlardır ama sonsuza kadar sürmez.

Bedeni ve zihnimizi rahatlatabilmek için doğru nefes almayı öğrenmek ve uygulamak:

4 saniye boyunca burnundan derin bir nefes al (tıpkı bir gülün kokusunu içine çekmek gibi), 4 saniye nefesini tut, 6 saniyede tüm ama tüm nefesini yavaşça boşalt. Sanki ciğerlerin bir balonmuş gibi düşün, balonu iyice söndür. Bunu birkaç sefer tekrarla.

Olumsuz duygu ve düşüncelere meydan okumak:

Stresli veya kaygılı hissettiğinde “ne düşündüğüne” dikkat et ve kendine şu soruları sor:

Bu düşüncemin doğru olduğuna ilişkin kanıtım var mı? Doğru olmayacağına ilişkin kanıtım var mı?

Bunun farklı bir açıklaması olabilir mi?

Olabilecek en kötü şey ne? Bu sonuca katlanamaz mıyım?

Böyle düşünmem beni nasıl etkiliyor?

Bu konuda yapabileceğim bir şey var mı? Neler yapabilirim?

Eğer yakın bir arkadaşım böyle düşünseydi, ona ne derdim?



DEPRESYONLA BAŞ EDEBİLMEK

Kendini son birkaç haftadır hemen her gün ve gün boyunca;

Çökkün ya da üzgün hissediyorsan,

Hayattan zevk almıyorsan,

Huzursuz ya da durgunsan,

Halsiz ve yorgunsan,

Kendini değersiz ya da suçlu hissediyorsan,

Konsantrasyon gücölüğü ya da kararsızlık çekiyorsan,

Bunlar günlük işlevselliğinde belirgin bir kayba neden oluyorsa,

İştahın azaldı ya da arttıysa,

Uykun azaldı ya da arttıysa,

Aklına sık sık ölüm ya da intihar fikirleri geliyorsa

bir uzmana danışmanı öneririz. Bu bir depresyon olabilir ve depresyon tedavi edilebilen bir rahatsızlıktır.

Çoğu insan hayatının bir döneminde depresyon yaşayabilmektedir. Hatta kimileri yaşamına son vermeyi de düşünmektedir. Özellikle gençlik döneminde, ne yazık ki, intihar riski daha yüksektir. Bunun nedenlerinden bir tanesi dürtüselliğin yüksek olmasıdır. O nedenle duygu ve düşüncelerimizi fark etmek, kendimizi, hayallerimizi, davranış şekillerimizi, becerilerimizi tanıyıp geliştirmek bizi dürtüsel davranmaktan alı koyabilir. O zaman hayatın bizim için bir anlamı olur Bu da yaşamak için coşku ve istek getirir.



Kendin ya da bir yakının için desteğe ihtiyaç duyarsan aşağıda sana uygun gelen merkezlere hemen, senin için neler yapabileceğimizi konuşalım.

Mediko ve Üniversitenin Psikolojik Destek Birimleri
Sağlıklı Hayat Merkezleri
Hastanelerin Ruh Sağlığı ve Hastalıkları (Psikiyatri) Poliklinikleri
Belediyelerin Psikososyal Destek Birimleri
Aile Sağlığı Merkezi

İyi haber şu ki depresyon ve benzeri durumlarda kendin için de yapabileceğin şeyler var:

Önceliklerle küçük yürüyüşlerle de olsa bedenini hareket ettikçe bu duygularının büyük ölçüde hafiflediğini fark edeceksin.

Eskisi kadar zevk almasan da, içinden yapmak gelmese de eskiden sana keyifli gelen ya da başkalarına keyifli gelen aktivitelere daha sık katılmaya çalış.

Diğer insanlarla birlikte ya da kendi başına bir şeylerle meşgul oldukça durumun artık eskisi kadar kötü olmadığını fark etmeye başlayacaksın.

Kendini kötü hissettiğin zamanlarda bir kağıt kalem al ve aklına hangi olumsuz düşüncelerin geldiğini yaz. “Başka biri sana bunları anlatsa ona ne derdin?” bunları da yaz. Yazmak sana duygu ve düşüncelerini daha doğru değerlendirme fırsatı verir, zaman içinde yazmanın da iyi hissettirdiğini göreceksin.

Bu süreçte yardım ve desteğe ihtiyaç duyarsan uzman desteği almaktan çekinme, çünkü yalnız değilsin.





**RUH SAĞLIĞINI
KORUMAK VE GÜÇLENDİRMEK İÇİN:**





Kullanabileceğin ne kaynaklar var, gel birlikte bakalım:

Şimdi sana üniversite hayatın boyunca işine yarayabilecek bazı konularda ücretsiz erişebileceğin kaynaklar hakkında bilgi vermek istiyoruz. Umarız senin işine de yarar.

Bahsi geçen konularda desteğe ihtiyaç duyarsan aşağıda sana uygun gelen merkezlerimize hemen başvur, senin içinneler yapabileceğimizi konuşalım.

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI ARTTIRMAK İÇİN

İyi İlişkiler Kur: Sana yakın olan kişilerden destek ve yardım alman psikolojik dayanıklılığını artırır. Bununla birlikte, başkalarına yardım etmek de aynı derecede faydalıdır.

Kararlı Davran: Olaylardan kaçmak veya yok saymak yerine, kararlı bir şekilde çözmeye odaklan.

Kendine Dair Olumlu Bakış Açısı Geliştir: Olayları çözebileceğine her zaman inan ve yeteneklerine güven.

Umudunu Kaybetme: Geleceğe dair olumlu bir bakış açısı sana olaylarla baş etme gücü verir. Başına gelen olaylara odaklanırsan kaygın artar ve enerjini kaygını azaltmak için sarf edersin.

Değişimin, Yaşamın Bir Parçası Olduğunu Kabul: Bazı hedeflerin veya hayallerin, beklenmedik bir şekilde engellenebilir. Değiştiremeyeceğin olaylara odaklanmak yerine değiştirebileceklerine dikkatini ver.

Resmin Bütününe Bakmaya Çalış: Acı veren olaylarla karşı karşıya olduğunda bile hayatına daha geniş bir açıdan bak, olumsuz olayların hayatının tümünü karartmasına izin verme. Bu olayların hayatının tümü değil, sadece bir bölümü olduğunu unutma.

Karşına Çıkan Krizleri, Üstesinden Gelinemez Sorunlar Gibi Görmekten Kaçın: Başına gelen stres dolu olayları değiştiremeye bilirsin. Unutma ki, üstesinden gelinemeyecek zorluk yoktur.

Kendine İyi Bak: Dikkatini duygularına ve ihtiyaçlarına ver. Sana keyif veren ve gevşeten aktivitelere katıl, düzenli egzersiz yap. Ruhun kadar bedenine de gerekli önemi ver.

Zorlu Hayat Koşullarının Ardından Kendinle, İlişkilerinle, Hayatla İlgili Yeni Özelliklerini Keşfet: Çoğu kişi, trajedilerden veya kayıplardan sonra daha güçlü ilişkiler kurar, olgunlaşır ve hayata karşı müteşekkirelmanın yeni yollarını keşfeder.

Hedeflerine Doğru Hareket Et: Öncelikle gerçekçi hedefler belirle ve küçük de olsa düzenli olarak hedeflerine yönelik adımlar atmaya çalış. Baş edemediğin adımlara odaklanmak yerine, kendine "İstedğim hedefe ulaşmak için bugün ne yapabilirim?" diye sor.

KONU	KURUM	İLETİŞİM
Kendinin Ya Da Bir Yakınının Şiddet, İstismar Ve Kötü Muameleye Uğradığını Düşünüyorsan;	Sakarya Emniyet Müdürlüğü	Erenler Merkez Mah. Yeni Sakarya Cad. 68. Sk. No:2, 54200 Erenler/Sakarya (0264) 241 54 00
	Adapazarı İlçe Emniyet Müdürlüğü	Karaosman Mah. Eski Hendek Cad. No:79 Zemin Kat (0264) 282 01 43
	Akyazı İlçe Emniyet Müdürlüğü	Konuralp Mah. Ada Cad. No:12 Akyazı/Sakarya (0264) 418 14 74
	Ferizli İlçe Emniyet Müdürlüğü	Kemalpaşa Mah. Şehit Hakan Bayram Cad. No:9 Ferizli/Sakarya (0264) 781 24 12
	Geyve İlçe Emniyet Müdürlüğü	Tepecikler Mah. Konyalıhalibey Cad. No:46 (0264) 517 52 55
	Hendek İlçe Emniyet Müdürlüğü	Kemaliye Mah. 612. Sk. No:6 Hendek/Sakarya (0264) 614 60 66
	Karapürçek İlçe Emniyet Amirliği	Cumhuriyet Mah. Sakarya Cad. No:2 Karapürçek /Sakarya (0264) 471 54 74
	Karasu İlçe Emniyet Müdürlüğü	İncilli Mah. Karakol Cad. (0264) 718 11 52
	Asayiş Şube Müdürlüğü	Cumhuriyet Mah. Farabi Cad. No:44 Adapazarı /Sakarya (0264) 241 54 30-32
	Çocuk Şube Müdürlüğü	Sakarya Mah. İsmet İnönü Cad. Dönüş Sokak No:1 Adapazarı (0264) 277 70 26
	Cumhuriyet Polis Merkezi Amirliği	Semerciler Mah. Milli Egemenlik Cad. Tcdd Gar Binası 2. Kat No:19 (0264) 277 70 30
	Yenikent Polis Merkezi Amirliği	Camili Mah. Valilik Resmi Daireler Kampüsü A Girişi Zemin Kat (0264) 251 36 63
	Serdivan İlçe Emniyet Müdürlüğü Ve Polis Merkezi Amirliği	İstiklal Mah. Bağlar Cad. No:57 Serdivan/Sakarya (0264) 211 08 11
	Arifiye İlçe Emniyet Müdürlüğü Ve Polis Merkezi Amirliği	Hanlı Beldesi Merkez Mah. Ankara Cad. No:1 Arifiye /Sakarya (0264) 276 91 81-93
	Erenler İlçe Emniyet Müdürlüğü Ve Polis Merkezi Amirliği	Yeni Mahalle Sakarya Caddesi No: 371 Erenler/Sakarya (0264) 241 54 39
	Kadın Destek Uygulaması (KADES)	https://www.icisleri.gov.tr/Kadin-Destek-Uygulamasikades

Kendinin Ya Da Bir Yakınının Şiddet, İstismar Ve Kötü Muameleye Uğradığını Düşünüyorsan;	Alo 183 Sosyal Destek Hattı <i>Alo 183 Sosyal Destek hattı aracılığı ile aile, kadın, çocuk, engelli, yaşlı, şehit yakınlarına yönelik hizmetlere ilişkin çağrılar değerlendirilerek rehberlik ve danışmanlık hizmeti sunulmaktadır. 7 gün 24 saat çalışma esasına göre hizmet vermektedir.</i>	183
	Sakarya Barosu	Tığcılar, Baro Sk. No:26, 54100 Adapazarı/Sakarya (0264) 251 37 95
	Sakarya Barosu Çocuk Hakları Merkezi	Tığcılar, Baro Sk. No:26, 54100 Adapazarı/Sakarya (0264) 251 37 95
	Sakarya Üniversitesi Hukuk Klinikleri ve Araştırma Merkezi	Hukuk Fakültesi Dekanlık Binası, Esentepe Kampüsü, 54050 Serdivan/Sakarya (0264) 295 70 54
Eğitim Desteği Kurslar Kişisel Gelişim Desteği Gönüllülük	KYK Sakarya Kız Öğrenci Yurdu	Kemalpaşa Mah. Üniversite Cad. 185. Sk. No:3 Serdivan/Sakarya (0264) 346 07 43 (0264) 346 07 44
	KYK Rahime Sultan Kız Öğrenci Yurdu	Kemalpaşa Mah. 6. Cadde No: 1 Rahime Sultan Yurt Müdürlüğü Serdivan/Sakarya (0264) 211 15 55
	KYK Sakarya İl Müdürlüğü	İstiklal, Gençlik Ve Spor İl Müdürlüğü, Safrancık Sk. No 8/A, 54050 Serdivan/Sakarya (0264) 211 12 36
	KYK Sabahattin Zaim Kız Öğrenci Yurdu	Esentepe Mah. Akademiyolu Sokak. No: 5/46 (0264) 666 10 71
	KYK Arif Nihat Asya Erkek Öğrenci Yurdu	Kemalpaşa Mahallesi 4. Cadde No:1 Serdivan / Sakarya (0264) 346 06 62
	Sapanca KYK Kız Yurdu	Balkaya Mah. Balkaya 1 Cad. No:23 Sapanca / Sakarya (0264) 502 34 01 (0264) 502 34 02
	Geyve KYK Öğrenci Yurdu	Tepecikler Mah. Mehmet Akif Sokak No:41 Geyve / Sakarya (0264) 517 00 15 (0264) 517 00 16
	Hendek KYK Kız Öğrenci Yurdu	Akova Mah. 5025 Sokak No: 3a Hendek/Sakarya (0264) 614 18 22
	Abdurrahman Gürses KYK Erkek Yurdu	Akova Mah. Sakarya Bulvarı No:215/1-2-3 (0264) 614 97 75

Eğitim Desteği Kurslar Kişisel Gelişim Desteği Gönüllülük	Serdivan Gençlik Merkezi	Kemalpaşa Mah. Tokat Dere Cad. Güldeste Sokak No:3 Gençlik Merkezi Serdivan /Sakarya (0264) 346 00 51
	Erenler Gençlik Merkezi	Erenler Mah. 1113.Sokak No:4 İçkapı:1 Erenler –Sakarya (0264) 502 98 43
	Sakarya Gençlik Merkezi	Arabacı Alanı Mah. Mehmet Akif Ersoy Cad. 541. Sokak No:10 Serdivan/Sakarya (0264) 211 04 54
	Adapazarı Gençlik Merkezi	Yağcılar Mah. Yeni Sakarya Stadyum Adapazarı Sakarya 54100 (0264) 502 92 11
	Hendek Gençlik Merkezi	Mahmutbey Mah. 3504 Sokak No: 130 Hendek Sakarya (0264) 614 94 30
	Kaynarca Gençlik Merkezi	Konak Mah. Şehit Gürkan Türk Cad. No:4 Kaynarca Sakarya (0264) 871 35 36
	Kocaali Gençlik Merkezi	Ağalar Mah. Cami Sokak No:4/4 Kocaali-Sakarya (0264) 812 24 56
	Pamukova Gençlik Merkezi	Elperek Mah. Mehmet Akif Cad. No:3 Pamukova / Sakarya (0264) 551 51 05
	Sapanca Gençlik Merkezi	Rüstempaşa Mah. İstasyon Cad. No:10 Sapanca Sakarya (0264)582 50 98
	Taraklı Gençlik Merkezi	Ankara Cad. Kozcağız Sok. No:18 Taraklı/Sakarya (0542) 283 40 26
	Sakarya Gençlik Ve Spor İl Müdürlüğü Hizmet Binası	İstiklal, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Safrancık Sk. No 8/A, 54050 Serdivan/Sakarya (0264) 211 12 36
	Adapazarı Halk Eğitimi Merkezi	Papuçular, No:103, Saray Bosna Cad. No:103, 54100 Adapazarı/Sakarya (0264) 277 36 71
	Serdivan Halk Eğitimi Merkezi	İstiklal Mah. Eski Belediye Ek Binası Serdivan/Sakarya (0264) 211 55 32
	Erenler Halk Eğitim Merkezi	Tabakhane Mah. Sakarya Cad. No:172 Erenler Belediyesi Eski Hizmet Binası Erenler/Adapazarı (0264) 241 25 62
	Arifiye Halk Eğitimi Merkezi	Arifbey Mah. Siteler Cad. Sakarya Arifiye Halk Eğitim Merkezi Blok No 16 Arifiye / Sakarya (0264) 229 09 11

Eğitim Desteği Kurslar Kişisel Gelişim Desteği Gönüllülük	Yenikent Halk Eğitim Merkez	Camili Mah. 1579 Ada Askerlik Şubesi Yanı 54290 Adapazarı/Sakarya (0264) 251 29 00
	Hendek Halk Eğitimi Merkezi	Başpınar Mah. Şehit Mehmet Kiraz Cad. Hendek Belediyesi Ticaret Merkezi Blok No: 6a Hendek / Sakarya (0264) 614 72 73 (0264) 614 61 06
	Söğütlü Halk Eğitimi Merkezi	Cami Cedit Mah. Atatürk Cad. Orman Bölge Blok No:500 Söğütlü / Sakarya (0264) 681 26 36
	Kaynarca Halk Eğitim Merkezi	Dr.Hasan Akgün Bulvarı Orta Mah. No49/1 Kaynarca / Sakarya (0264) 871 30 97
	Sakarya Çalışma Ve İş Kurumu İl Müdürlüğü	Hızırtepe Mah. Kışla Cad. No:25 Adapazarı/Sakarya (0264) 274 46 10
Fiziksel Sağlık Hizmetler Psikososyal Destek Ruh Sağlığı Danışmanlığı Bağımlılık Danışmanlığı Tanı Ve Tedavi Hizmetleri	Adapazarı Ketem	İstiklal, Yıldız Cd. No:4, 54100 Adapazarı/Sakarya (0264) 282 40 88
	Serdivan Ketem ve Sağlıklı Hayat Merkezi	İstiklal, 403. Sk., 54050 Serdivan/Sakarya (0264) 211 00 23
	Sakarya Ağız Ve Diş Sağlığı Hastanesi	Kemalpaşa, Medeniyet Bulvarı No:4, 54050 Serdivan/Sakarya
	Göçmen Sağlığı Merkezi	Karaman Mah. Karaman Aile Sağlığı Merkezi Yanı, 54290 Adapazarı/Sakarya
	Yenicami Göçmen Sağlığı Merkezi	Yenigün Mah. 1560 Sokak No: 12/1 Adapazarı/Sakarya
	Mediko Sağlık Merkez	Kemalpaşa, 54000 Serdivan/Sakarya (0264) 295 53 02
	Serdivan Toplum Ruh Sağlığı Merkezi	Vatan Mah. Süleyman Binek Cad. No:38/40 Serdivan/Sakarya (0264) 373 62 27
	Adapazarı Toplum Ruh Sağlığı Merkezi	Yenidoğan Mah. Fatih Cad. No:4 Adapazarı/Sakarya
	Sakarya Üniversitesi Eğitim Ve Araştırma Hastanesi	Şirinevler, Adnan Menderes Cad. Sağlık Sok No:195, 54100 Adapazarı/Sakarya 444 5 400
	Sakarya Sadıka Sabancı Devlet Hastanesi	Aşağı Kirazca 54580 Arifiye/Sakarya (0264) 229 31 60
Sakarya Yenikent Devlet Hastanesi	Karaosman, M. Cahit Kıraç Bulvarı No:50, 54000 Adapazarı/Sakarya (0264) 221 35 00	

Fiziksel Sağlık Hizmetler Psikososyal Destek Ruh Sağlığı Danışmanlığı Bağımlılık Danışmanlığı Tanı Ve Tedavi Hizmetleri	Geyve Devlet Hastanesi	Kemalpaşa, Medeniyet Bulvarı No:94, 54050 Serdivan/Sakarya
	Sapanca İlçe Devlet Hastanesi	Gazipaşa, İzmit Cad. 54600 Sapanca/Sakarya (0264) 582 50 70
	Özel Beyhekim Hastanesi	Tepekum, Beyhekim Sk. No:10, 54100 Adapazarı/Sakarya (0264) 222 15 55
	Özel Adamedica Tıp Merkezi	Yenidoğan, Fabrika Cd. No: 36/1, 54100 Adapazarı/Sakarya (0264) 777 12 20
	Bilge Hastanesi	Kurtuluş, Bankalar Cd. No:63, 54100 Adapazarı/Sakarya (0264) 274 41 22
	Özel Sakarya Tıp Merkezi	Yenidoğan, Donatım İlçe Durakları Yanı, Milli Egemenlik Cd. No:89, 54100 Adapazarı/Sakarya (0264) 279 04 55
	MHRS Randevu	Alo 182
	Sigara Bırakma Danışma Hattı	Alo 171
	Uyuşturucu İle Mücadele Danışma Ve Destek Hattı	Alo 191
	Yeşilay Sakarya Şubesi	Mithatpaşa Mah. Milli Egemenlik Cad. No:46 Adapazarı/Sakarya Alo 115
	Sakarya Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM)	15 Temmuz Camili Mah. 1555 Ada 1 No'lu Parsel259 No'lu İş Merkezi 1. Kat Camili/Adapazarı/Sakarya Alo 115
Sosyal Ve Ekonomik Destekler	Adapazarı İzzet Şükrü Enez Sosyal Hizmet Merkezi	Güllük Mah., Tezgel Sok., No:17, Adapazarı, Sakarya, Türkiye (0264) 277 36 90
	Geyve Sosyal Hizmet Merkezi	Tepecikler, Yüksek Okul Sk. No:22, 54700 Geyve/Sakarya (0264) 517 10 21
	Akyazı Sosyal Hizmet Merkezi	Hastahane, D 54400 No:1, Küçücek Cd., 54400 Akyazı/Sakarya (0264) 418 37 06
	Hendek Sosyal Hizmet Merkezi	Yeni Mah. Yıldırım Beyazıt Cad. No:109, Hendek, Sakarya, Türkiye (0264) 502 22 65
	Karasu Sosyal Hizmet Merkezi	İncilli Mah. Plaj Cad. No:39 Hükümet Konağı Kat:3Karasu Sakarya (0264) 718 51 83
	Adapazarı Sosyal Yardımlaşma Ve Dayanışma Vakfı	Semerciler, Postane Sk. No:6, 54100 Adapazarı/Sakarya
	Sakarya Sosyal Hizmetler Vakfı	Yeni Cami, Sakarya Cad. No:2, 54100 Adapazarı/Sakarya
	Serdivan Sosyal Dayanışma Ve Yardımlaşma Vakfı	Esentepe, Okul Sok. Serdivan Kaymakamlığı No:8, 54050 Serdivan/Sakarya (Adapazarı) (0264) 211 54 77

Sosyal Ve Ekonomik Destekler	Erenler Sosyal Dayanışma Ve Yardımlaşma Vakfı	Tabakhane Mah. Sakarya Cad. Erenler Kaymakamlığı, 54200 Erenler/Sakarya (0264) 241 18 77
	Karapürçek İlçesi Sosyal Yardımlaşma Ve Dayanışma Vakfı	Karaosman, İnönü Cad. Karapürçek Kaymakamlığı, 54100 Karapürçek/Sakarya (0264) 471 59 72
	Söğütlü İlçesi Sosyal Yardımlaşma Ve Dayanışma Vakfı	Orta Mahalle Hükümet Konağı Kat.2 No:621, Söğütlü Kaymakamlığı, 54160 Söğütlü/Sakarya (0264) 681 25 00
	Hendek İlçesi Sosyal Yardımlaşma Ve Dayanışma Vakfı	Başpınar, Mehmet Selim Kiraz Caddesi No:7, 54300 Hendek/Sakarya (0264) 614 60 54
	Akyazı İlçesi Sosyal Yardımlaşma Ve Dayanışma Vakfı	Ömercikler Mah. Garaj Sok. Hükümet Konağı, Hükümet Konağı İçinde, Akyazı/Sakarya (0264) 418 14 25
	Karasu İlçesi Sosyal Yardımlaşma Ve Dayanışma Vakfı	İncilli Mah. Plaj Cad. Hükümet Konağı, Hükümet Konağı İçinde, Karasu/Sakarya (0264) 718 11 72
Burs, Eğitim, Araştırma Destekleri	Kalkınma Ajansları	www.turkiye.gov.tr
	İşkur	www.iskur.gov.tr
	Kosgeb	www.kosgeb.gov.tr
	Tübitak	www.tubitak.gov.tr
	Ulusal Ajans	www.ua.gov.tr
	Sivil Toplum Kuruluşları	www.siviltoplum.gov.tr/Bilgimerkez i/Kalkinmaajanslari
	KADEM Sakarya	Yayhalar Mah. Emekçi Sok. No: 1 Sabit Efendi Konağı Adapazarı / Sakarya (0264) 277 00 77
	Sakarya Büyükşehir Belediyesi	https://www.sakarya.bel.tr/
	SAMEK (Sanat ve Meslek Eğitimi Kursları)	Erenler, Dr. Sadık Ahmet Cad. No:2, 54200 Erenler/Sakarya (0264) 241 24 71
SAKVA (Sakarya Kültür ve Eğitim Vakfı)	Yahyalar, 1480. Sk. No:21, 54100 Adapazarı/Sakarya (0264) 241 24 71	
Üniversite Güvenlik Birimleri	Sakarya Üniversitesi Danışma Hattı	(0264) 295 70 00
	Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi	(0264) 616 02 02

GÜN SENDE! BİZ DE YANINDA!



SAKARYA
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ



SAKARYA
ÜNİVERSİTESİ



SAKARYA
UYGULAMALI BİLİMLER
ÜNİVERSİTESİ

