

8 Mart Dünya Kadınlar Günü Sporla Farkındalık & Well Being Etkinliği

Yer: Atatürk Spor Salonu
Tarih: 9 Mart 2026
Saat: 14:00

Düzenleyen: Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı
İş Birliği: Kadın ve Aile Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi

PROGRAM AKIŞI

14:00 – 14:05

Saygı Duruşu ve İstiklal Marşı
“Kadın varsa umut vardır.”

14:05 – 14:15

Açılış Konuşması
“Güçlü kadın, sağlıklı toplum.”

14:15 – 14:30

Günün Anlam ve Önemine İlişkin Konuşma
(Kadın ve Aile Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi Temsilcisi)
“Kadının emeği, toplumun temelidir.”

14:30 – 14:50

Well Being Sunumu
Prof. Dr. Burcu Aslantaş Ateş

Sunum İçeriği:

- Kadınlarda fiziksel, zihinsel ve ruhsal iyi oluş
- Günlük yaşamda hareketin önemi
- Stres yönetimi
- Stres yönetimi odaklı nefes ve meditasyon teknikleri

“İyi hisset, güçlü yaşa.”

14:50 – 15:20

Sporla Farkındalık Uygulaması

- Hafif tempolu ısınma
- Direnç lastiği egzersizleri
- Nefes ve esneme çalışmaları

“Birlikte hareket, birlikte güç!”

15:20 – 15:30

Toplu Fotoğraf Çekimi ve Kapanış

“8 Mart sadece bir gün değil, bir farkındalıktır.”