



## SEMINARIUM SZKOLENIOWE W WIŚLE

17 – 24 lutego 2018 r. (sob. – sob.)

Serdecznie zapraszamy Studentów i Doktorantów z niepełnosprawnościami UAM na kolejną edycję zimowego Seminarium Szkoleniowego w Wiśle.

### Główny temat seminarium

- ✓ Jak sprawić, by stres stał się naszym sprzymierzeńcem? – wokół twórczego zarządzania stresem.
- ✓ Techniki uczenia się. Jak uczyć się efektywnie i mieć fun?

### Prowadzący

mgr Szymon Hejmanowski

*Psychologiczny Konsultant ds. Procesu Studiowania dla Studentów UAM*

Wzorem lat ubiegłych, w trakcie pobytu w ośrodku Start Wisła, uczestnicy będą mogli korzystać z zaplecza rekreacyjno-sportowego ośrodka (kompleks basenów rekreacyjnych, sauna fińska, siłownia) i nowoczesnej sali wykładowej. Ośrodek jest całkowicie dostępny i przystosowany dla osób z niepełnosprawnościami.

### W trakcie wyjazdu zapewniamy

- zakwaterowanie (7 noclegów) w nowoczesnym ośrodku,
- pełne wyżywienie (śniadanie, obiad, kolacja),
- udział w szkoleniach,
- możliwość udziału w zajęciach ogólnorozwojowych prowadzonych przez pracownika Szkoły Wychowania Fizycznego UAM,
- możliwość korzystania z sauny fińskiej i siłowni w ośrodku,
- dostęp do basenu rekreacyjnego,
- wycieczkę turystyczną po okolicy,
- ubezpieczenie NNW.

### Opłata za udział nie obejmuje

- kosztów dojazdu.





### Szczegółowe informacje

<b>Organizator:</b>	Biuro UAM ds. Studentów z Niepełnosprawnościami Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych UAM „Ad Astra”
<b>Miejsce:</b>	<b>START WISŁA - Ośrodek Przygotowań Paraolimpijskich</b> ul. Olimpijska 1, 43-460 Wisła (woj. śląskie) <a href="http://startwisla-opp.pl/">http://startwisla-opp.pl/</a>
<b>Planowany termin:</b>	<b>od 17 do 24 lutego 2018 r.</b>
<b>Liczba uczestników:</b>	14 studentów
<b>Koszt dla studentów UAM:</b>	<b>250 zł</b>
<b>Zgłoszenia:</b>	Wypełnij formularzu <a href="#">zgłoszeniowy online</a> .
<b>Kryterium przyjęć:</b>	liczyć się kolejność zgłoszeń
<b>Nr konta:</b>	zostanie wysłany e-mailem zgłoszonym osobom
<b>W razie rezygnacji:</b>	kwota 250 zł nie będzie zwracana!

\*\*\*

#### Jeśli mam więcej pytań?

Krzysztof Osóbka

*Samodzielny referent ds. studentów z niepełnosprawnościami*

e-mail: [krzysztof.osobka@amu.edu.pl](mailto:krzysztof.osobka@amu.edu.pl) tel.: **61 829 22 43**





## Najczęściej zadawane pytania – dowiedz się dlaczego warto?

### **Kto jest organizatorem seminarium szkoleniowego w Wiśle dla Studentów z niepełnosprawnościami UAM?**

Seminarium organizuje Biuro UAM ds. Studentów z Niepełnosprawnościami, które jest jednostką ogólnouczelnianą i Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych UAM „Ad Astra” działające na UAM.

### **Dlaczego właśnie w Wiśle?**

Wisła jest górską miejscowością o charakterze turystyczno-wypoczynkowym leżącą w Beskidzie Śląskim, bezpośrednio przy granicy z Czechami. Niewielkie miasto (ok. 11 tys. mieszkańców) poza centrum rozciąga się na kilka dolin. Wystarczy opuścić miejski deptak i gwarne centrum Wisły i skierować się w stronę jednej w wielu dolin, by znaleźć spokój i ciszę. Centrum miasta pełne jest atrakcji turystycznych. Poznaj Wisłę na stronie: <http://wisla.pl/turysta>.

### **Dlaczego w Ośrodku Przygotowań Paraolimpijskich?**

Ponieważ ośrodek START WISŁA jest całkowicie dostępny i przystosowany dla osób z niepełnosprawnościami i oferuje bardzo wysoki standard. Organizowaliśmy spotkania dla studentów w tym ośrodku już kilkakrotnie. Uczestnicy za każdym razem byli bardzo zadowoleni z pobytu w tym miejscu. Zobacz ośrodek na stronie: <http://startwisla-opp.pl>.

### **Udział w Seminarium naprawdę kosztuje tylko 250 zł?!**

Tak, cały pobyt dla studentów z niepełnosprawnościami UAM kosztuje tylko 250 zł. Nie ma żadnych dodatkowych ukrytych kosztów. Cena jest tak niska ponieważ seminarium jest dofinansowane z budżetu Uniwersytetu.

### **Jak tam dojechać?**

Najlepiej PKP. W wyszukiwarce <http://www.rozklad-pkp.pl/> szukaj stacji „Wisła Uzdrowisko”. Odległość ze stacji PKP do środka wynosi 1,1 km. Jeśli w formularzu zgłoszeniowym zaznaczysz taką potrzebę, studenci z „Ad Astry” mogą pomóc Ci dotrzeć na miejsce.

### **Dlaczego seminarium szkoleniowe?**

Biuro i Zrzeszenie „Ad Astra” dokładają wszelkich starań by organizowane wyjazdy i wydarzenia rozwijały kompetencje studentów. Dlatego w trakcie wyjazdów do Wisły studenci UAM, zawsze realizują zajęcia warsztatowe lub szkolenia na interesujące ich tematy.



### **Czy mogę przyjechać później lub wyjechać wcześniej?**

Wymagany jest udział w całym seminarium. Możemy zwolnić uczestnika z udziału w części seminarium tylko w szczególnych okolicznościach.

### **Co trzeba zabrać na wyjazd?**

- Zimowe, wysokie buty – Wiśle może być sporo śniegu!
- Kurtkę zimową, czapkę, szalik i rękawiczki
- Okulary przeciwsłoneczne – mogą się przydać na śniegu
- Strój do fakultatywnych zajęć sportowych (jogi, siłowni i innych)
- Obuwie z miękką podeszwą (np. trampki)
- Strój kąpielowy i klapki (na basen, jacuzzi lub do sauny!)

Więcej szczegółowych informacji otrzymasz po zgłoszeniu się na wyjazd.

### **Kto tam pojedzie?**

Studenci UAM z różnymi niepełnosprawnościami – nie ma innego kryterium doboru niż kolejność zgłoszeń. Często są to osoby znające się ze Zrzeszenia „Ad Astra” lub zajęć wychowania fizycznego, ale nie jest to regułą. Nam – organizatorom – przede wszystkim zależy, by do Wisły pojechały osoby zainteresowane tematyką naszych warsztatów.

### **A co jeśli zaproponowana tematyka mnie nie interesuje?**

Możesz podać tematy, które interesują właśnie Ciebie – jesteśmy otwarci na propozycję i inicjatywę ze strony studentów. W formularzu zgłoszeniowym napisz jakie tematy byłyby interesujące. Może Ty chcesz poprowadzić jakiś warsztat, szkolenie lub wykład?

### **Chcę pojechać, ale nie mam pewności czy obecny stan zdrowia pozwoli mi na udział...**

Skontaktuj się z nami – możemy zastanowić się nad tym wspólnie i poszukać rozwiązania, które pomoże Ci wziąć udział w wyjeździe. Zdajemy sobie sprawę, że uczestnicy wyjazdu mogą mieć różne potrzeby, dlatego do każdej z osób staramy się podejść jak najbardziej indywidualnie.

Dlatego nie rezygnuj, napisz do [krzysztof.osobka@amu.edu.pl](mailto:krzysztof.osobka@amu.edu.pl) lub zadzwoń **(61) 829 22 43** – poszukamy rozwiązania.



**Orientacyjny plan dnia (poniedziałek - piątek):**

8:30 do 9:15	śniadanie
9:15 do 10:45	warsztaty szkoleniowe cz. I (1,5 h)
10:45 do 11:00	przerwa
11:00 do 12:30	warsztaty szkoleniowe cz. II (1,5 h)
13:00 do 14:00	pływanie
14:00 do 15:00	obiad
15:00 do 18:00	czas wolny (3 h)
18:00 do 19:00	zajęcia rekreacyjne – joga, ćwiczenia ogólnorozwojowe
19:15 do 20:00	kolacja
20:15 do 21:15	sauna dla chętnych
21:30 do 23:00	animacje wieczorne – wieczory filmowe, gry planszowe

**Sobota 17.02 – dzień przyjazdu**

od 16:00	przyjazd do ośrodka zakwaterowanie uczestników.
19:15 do 20:00	kolacja
20:00	spotkanie organizacyjne z kadrą obozu

**Niedziela 18.02 – wycieczka do Muzeum Browaru w Żywcu**

8:30 do 9:15	śniadanie
9:30	wyjazd busem do Żywca
10:30 – 12:30	zwiedzanie Muzeum Browaru z przewodnikiem (2 h)
13:00	wyjazd powrotny do Wisły
14:00 do 15:00	obiad

(dalsze zajęcia zgodnie z ogólnym planem dnia)

**Czwartek 22.02 – wycieczka po Wiśle z przewodnikiem**

8:30 do 9:15	śniadanie
9:30 do 12:30	wycieczka po Wiśle z przewodnikiem (3 h)
13:00 do 14:00	pływanie
14:00 do 15:00	obiad
15:00 do 16:30	warsztaty szkoleniowe cz. I (1,5 h)
16:30 do 18:00	czas wolny (1,5 h)

(dalsze zajęcia zgodnie z ogólnym planem dnia)

**Sobota 24.02 – dzień wyjazdu**

Śniadanie, wykwaterowanie z ośrodka do godziny 11:00.

**Dokładny adres ośrodka:**

START WISŁA - Ośrodek Przygotowań Paraolimpijskich

ul. Olimpijska 1, 43-460 Wisła (woj. śląskie) <http://startwisla-opp.pl/>



## Dodatkowe atrakcje przewidziane w programie (bez opłat):



### Muzeum Browaru Żywiec

<https://muzeumbrowaru.pl/>

Termin: **niedziela 18 lutego**

Wyjazd autokarem z ośrodka o godz. 9:30

Powrót do godziny 14:00

Czas zwiedzania Muzeum: około 1 godzina + 30 minut na konsumpcję piwa lub soku (w cenie).

Zwiedzanie Muzeum i Browaru odbywa się wyłącznie z przewodnikiem. Jest to jedna z największych i najnowocześniejszych placówek tego typu w Polsce. Zlokalizowane jest w dawnych piwnicach leżakowych browaru. Po przekroczeniu wrót muzeum, goście wchodzą w świat naznaczony ponad 160-letnią historią browaru oraz produkowanego w nim piwa. Przechodząc przez sale ekspozycyjne aktywnie poznają kolejne okresy rozwoju browaru aż po współczesność.



### Wycieczka po Wiśle ze zwiedzaniem Rezydencji Prezydenta RP

<http://wisla.pl/turysta/calendar/267>

Termin: **czwartek 22 lutego**

Czas trwania wycieczki ok. 3 h.

Spotkanie o godz. 9:30

pod Ośrodkiem START Wisła ul. Olimpijska 1

W programie m. in. Skocznia narciarska w Wiśle Malince, Zwiedzanie Rezydencji Prezydenta RP z przewodnikiem.

Wycieczka zawiera przejazd dwoma 8-osobowymi busami (po drodze dwa przystanki, na których się wysiada), usługę przewodnicką oraz cenę wstępu na wystawę. Na zamek należy ze sobą zabrać dowód osobisty i ważną legitymację studencką. W zamku schody, jest winda.

### Uwaga!

W cenie wyjazdu organizujemy wyłącznie wycieczkę do Muzeum Browaru w Żywcu oraz wycieczkę po Wiśle ze zwiedzaniem Rezydencji Prezydenta RP. Wymienione niżej atrakcje **nie są** uwzględnione w cenie wyjazdu i mogą wiązać się z dodatkowymi kosztami dla uczestników. Ich odwiedzenie zależy od chęci uczestników i możliwości czasowych podczas seminarium.

**Miejsca, które warto odwiedzić w czasie wolnym:**

- Galeria Sportowe Trofea Adama Małysza (zobacz [tutaj](#))
- Rynek w Wiśle (zobacz [tutaj](#))
- Enklawa Budownictwa Drewnianego przy Muzeum Beskidzkim ([tutaj](#))
- Galeria Ogród Sztuki JanosikArt ([tutaj](#))
- Kuligi w Wiśle ([tutaj](#))
- Rezydencja Prezydenta RP Zamek w Wiśle ([tutaj](#))
- Skocznia narciarska im. Adama Małysza w Wiśle Malince ([tutaj](#))
- Taras widokowy na Skolnitym ([tutaj](#))
- Wodospad w Wiśle ([tutaj](#))
- Pętla Cieńkowska ([tutaj](#))
- Kaskady Rodła ([tutaj](#))



**Galeria Sportowe Trofea Adama Małysza**

dzielnica: Centrum

ul. 1 Maja 48a

tel.: 517 567 660

e-mail: [galeria@malysz.org](mailto:galeria@malysz.org)

<http://www.malysz.org/>

Dla grup zorganizowanych (powyżej 15 osób) przygotowaliśmy ofertę promocyjną. Obniżony koszt biletu dla członków grup zorganizowanych: 2,5 zł. W sezonie (ferie, wakacje i święta): od poniedziałku do niedzieli w godzinach 10-17.



**Rynek w Wiśle**

<http://wisla.pl/turysta/attractions/116/>

adres: pl. Bogumiła Hoffa

dzielnica: Centrum

Obok rynku znajdziemy restauracje, punkt informacji turystycznej oraz przyciągającą wielu turystów czekoladową rzeźbę Adama Małysza. W pobliżu znajdziemy też Muzeum Beskidzkie. Obok rozkładane są kramy sprzedające lokalne rękodzieło. Plac wraz z ulicą 1 Maja tworzą deptak spacerowy z licznymi atrakcjami i punktami usługowymi. Znajduje się tu Aleja Gwiazd Sportu.



### Enklawa Budownictwa Drewnianego przy Muzeum Beskidzkim

dzielnica: Centrum

ul. Steller 1

tel.: 33 855 2250

e-mail: [muzewwisla@neostrada.pl](mailto:muzewwisla@neostrada.pl)

[www.muzeumwisla.pl](http://www.muzeumwisla.pl)

W skład enklawy wchodzi obecnie: kuźnia (w której można zobaczyć na żywo pracę kowala), chałupa kumornika z kurlawym piecem oraz pasterska kolyba z koszorem, a więc specjalnym ogrodzeniem z tynin.

Godziny otwarcia:

poniedziałek: nieczynne

wtorek–piątek: 9.00-15.00

środa: 9.00 - 17.00

sobota-niedziela: 9.00-13.00

Ceny biletów wstępu:

bilet ulgowy - 4 zł

bilet normalny - 6 zł

przewodnik dla grupy - 30 zł



### Galeria Ogród Sztuki JanosikArt

dzielnica: Centrum

ul. Stalmacha 2

tel.: +48 883 274 452

e-mail: [janosikart@op.pl](mailto:janosikart@op.pl)

[www.grzegorz-michalek.pl](http://www.grzegorz-michalek.pl)

Pracownia Rzeźby oraz Ogród Sztuki JanosikArt to idea, która przedstawia niebanalny etnodesign zakorzeniony w kulturze ludowej i duchowej Karpat.



### Kuligi w Wiśle

<http://wisla.pl/turysta/attractions/43>

Malownicze trasy, np. doliną Białej Wisetki, na Kubalonce, w Gościejowie, pozwalają odkrywać uroki Beskidu Śląskiego. Swój urok kulig ma szczególnie po zmroku, kiedy dodatkową atrakcją są płonące pochodnie. Kulig na ogół swój finał ma w góralskiej kolibie przy folkowej muzyce. Jest to okazja do skosztowania regionalnych potraw.







**Rezydencja Prezydenta RP Zamek w Wiśle**

<http://wisla.pl/turysta/attractions/3>

dzielnica: Centrum

ul. Zameczek 1

tel.: 33 854 65 00

e-mail: [zamekwisla@zamekwisla.pl](mailto:zamekwisla@zamekwisla.pl)

[www.zamekwisla.pl](http://www.zamekwisla.pl)

Zamek Górny, czyli właściwa rezydencja, pełni funkcje reprezentacyjne i wypoczynkowe dla prezydenta RP. Pod nieobecność głowy państwa obiekt można zwiedzać. Na trasie turystycznej znajdują się zlokalizowane na pierwszym piętrze: hol wejściowy, weranda zwana salonem Pronaszki, reprezentacyjna jadalnia, salon i palmiarnia. Na drugim piętrze można zobaczyć gabinet Prezydenta Mościckiego oraz łazienkę, w której częściowo zachowane zostało oryginalne wyposażenie. Większość wyposażenia rezydencji szczęśliwie zachowała się do naszych czasów. Na zamek należy ze sobą zabrać dowód osobisty i ważną legitymację studencką.



**Skocznia narciarska im. Adama Małysza w Wiśle Malince**

dzielnica: Malinka

ul. Malinka 4

tel.: 33 855 51 05

e-mail: [info@wisla-malinka.com](mailto:info@wisla-malinka.com)

[www.wisla-malinka.com](http://www.wisla-malinka.com)

Wstęp na skocznnię: bezpłatny.

wyciąg krzesełkowy (2-osobowy)

bilet w dwie strony (góra/dół):

bilet normalny - 10 zł

bilet ulgowy 1 - 8 zł (dzieci powyżej 5. roku życia, młodzież szkolna i studencka. grupy zorganizowane powyżej 15 osób)

bilet ulgowy 2 - 6 zł (grupy zorganizowane młodzieży szkolnej, seniorzy)

Godziny otwarcia:

codziennie w godzinach 10:00 - 18:00

Wyciąg krzesełkowy uruchamiany jest co pełną godzinę lub dla grup powyżej 15 osób.



### Taras widokowy na Skolnitym

<http://wisla.pl/turysta/attractions/107>

dzielnica: Centrum

ul. Kolejowa

tel.: 731323711

e-mail: [info@skolnity.pl](mailto:info@skolnity.pl)

[www.skolnity.pl](http://www.skolnity.pl)

Zapierający dech w piersiach krajobraz i możliwość odpoczynku na wygodnym leżaczkach, a to wszystko w samym centrum Wisły. Wystarczy wyjechać wyciągiem Skolnity na szczyt i cieszyć się cudownym widokiem, jaki roztacza się na Wisłę i Beskidy. Taras widokowy dostępny jest dla turystów, a na górze również inne atrakcje.



### Wodospad w Wiśle

<http://wisla.pl/turysta/attractions/120>

dzielnica: Centrum

ul. Czarne

8-metrowy wodospad wybudowany na potoku Wisiełka w latach 50. XX wieku. Blisko znajduje się stara karczma „Drewutnia”, a podążając dalej ulicą Czarne dotrzemy do zapory na Jeziorze Czarniańskim, Doliny Białej Wisiełki i Zameczku Prezydenta RP.



### Pętle Cieńkowska

<https://wisla.pl/turysta/attractions/15>

dzielnica: Malinka

Ścieżka spacerowa łącząca kolej linową Cieńków w Wiśle Malince ze Skocznią Narciarską im. Adama Małysza. Pasma Cieńkowa oddziela dolinę Czarnego od doliny Malinki. Jego grzbietem przebiega żółty szlak turystyczny biegnący w kierunku Baraniej Góry lub Malinowskiej Skały oraz wygodne szlaki pieszo – rowerowe. To doskonałe miejsce na spacer lub dłuższą górską wycieczkę, podczas której można podziwiać wspaniałą panoramę Beskidu Śląskiego.



### Kaskady Rodła

<http://wisla.pl/turysta/attractions/14>

dzielnica: Czarne

ul. Biała Wisetka

Dolina Białej Wisetki i Kaskady Rodła / Biała Wisetka – Wisła Czarne

Dolina Białej Wisetki znajduje się w Wiśle Czarne, w pobliżu Jeziora Czerniańskiego. To jedno z najpiękniejszych miejsc w Wiśle, które znakomicie nadaje się na spacer, ponieważ przez malowniczą dolinę prowadzi asfaltowa droga o delikatnym nachyleniu. Zakaz ruchu samochodów wzdłuż całej doliny powoduje, że można się cieszyć spokojem, dziką przyrodą, czystym powietrzem i szumem górskiego strumyka Białej Wisetki, płynącego licznymi kaskadami w kierunku jeziora. Cała dolina ma ponad sześć kilometrów długości, a trasa spacerowa po drodze asfaltowej to około 2,5 kilometra. Dolina Białej Wisetki jest piękna o każdej porze roku. Zimą dodatkową atrakcją są kuligi na saniach zaprzężonych w konie pociągowe, kończące się zazwyczaj ogniskiem i góralską biesiadą.

\*\*\*

### Pytania dotyczące wyjazdu?

Krzysztof Osóbka

*Samodzielny referent ds. studentów z niepełnosprawnościami*

e-mail: [krzysztof.osobka@amu.edu.pl](mailto:krzysztof.osobka@amu.edu.pl) tel.: **61 829 22 43**