



SEMINARIUM SZKOLENIOWE

W WIŚLE

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

Tym razem proponujemy otwarty zakres tematyczny – oprócz kilku tematów proponowanych przez Biuro, na seminarium mogą się pojawić również zaproponowane przez studentów i doktorantów. W [formularzu zgłoszeniowym](#) możesz zaznaczyć najciekawsze Twoim zdaniem tematy oraz zaproponować inne. Postaramy się przygotować warsztaty uszyte na miarę, specjalnie dla Waszej grupy.

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,
- wycieczka turystyczne po okolicy,
- ubezpieczenie NNW.

Opłata za udział nie obejmuje:

- kosztów dojazdu.





Szczegółowe informacje

Organizatorzy:	Biuro UAM ds. Studentów z Niepełnosprawnościami Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych UAM „Ad Astra”
Miejsce:	START WISŁA - Ośrodek Przygotowań Paraolimpijskich ul. Olimpijska 1, 43-460 Wisła (woj. śląskie) http://startwisla-opp.pl/
Planowany termin:	17 – 24 lutego 2018 r. (sob. – sob.)
Liczba uczestników:	14 studentów
Całkowity koszt udziału 1 osoby:	2500 zł
Koszt dla studentów UAM:	250 zł
Zgłoszenia:	Wypełnij formularzu zgłoszeniowy online .
Kryterium przyjęć:	liczyć się kolejność zgłoszeń.
Termin zgłoszeń:	6 grudnia 2017 r. (termin ostateczny!)
Termin wpłat:	20 stycznia 2018 r. (termin ostateczny!)
Nr konta:	zostanie wysłany e-mailem zgłoszonym osobom.
W przypadku rezygnacji:	kwota 250 zł nie będzie zwracana!
Minimalna liczba osób:	co najmniej 14 studentów. Jeśli grupa nie zbierze się do dnia 6 grudnia 2017 r. zimowe seminarium w Wiśle zostanie odwołane.





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 Zrzeszenia Studentów Niepełnosprawnych UAM „Ad Astra”.

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 lub zadzwoń **(61) 829 22 43** – poszukamy rozwiązania.



Program seminarium – propozycje

Proponowana przez nas tematyka dotyczy umiejętności miękkich cennych nie tylko w trakcie studiów, ale także w życiu zawodowym i osobistym.

Nasze propozycje to m. in:

- ✓ Jak sprawić, by stres stał się naszym sprzymierzeńcem? – wokół twórczego zarządzania stresem.
- ✓ Sztuka odkrywanie własnych talentów i życia w zgodzie z własnym żywiołem – Jak aktualizować swój potencjał i uczynić własne życie pasjonującym?
- ✓ Techniki uczenia się. Jak uczyć się efektywnie i mieć fun?
- ✓ Zarządzanie czasem i sobą w czasie. Jak znaleźć czas na wszystko to, co dla nas naprawdę ważne?
- ✓ Przedsiębiorczość i aktywizacja zawodowa osób z niepełnosprawnościami.

O ostatecznym kształcie programu zadecydują uczestnicy seminarium szkoleniowego. W [formularzu zgłoszeniowym](#) prosimy zaznaczyć dwa wybrane tematy.

Jeśli mam więcej pytań?

Krzysztof Osóbka

Samodzielny referent ds. studentów z niepełnosprawnościami

e-mail: krzysztof.osobka@amu.edu.pl tel.: **782 667 073**

