



## 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

<b>Organizatorzy:</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>17 – 24 lutego 2018 r. (sob. – sob.)</b>
<b>Liczba uczestników:</b>	14 studentów
<b>Całkowity koszt udziału 1 osoby:</b>	2500 zł
<b>Koszt dla studentów UAM:</b>	<b>250 zł</b>
<b>Zgłoszenia:</b>	Wypełnij <a href="#">formularzu zgłoszeniowy online</a> .
<b>Kryterium przyjęć:</b>	liczyć się kolejność zgłoszeń.
<b>Termin zgłoszeń:</b>	<b>6 grudnia 2017 r. (termin ostateczny!)</b>
<b>Termin wpłat:</b>	20 stycznia 2018 r. (termin ostateczny!)
<b>Nr konta:</b>	zostanie wysłany e-mailem zgłoszonym osobom.
<b>W przypadku rezygnacji:</b>	kwota 250 zł nie będzie zwracana!
<b>Minimalna liczba osób:</b>	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](mailto: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](mailto:krzysztof.osobka@amu.edu.pl) tel.: **782 667 073**

