

Newsletter Życie Akademickie nr 1/2018

Zawartość:

1. Z „Życia” uczelni.....	3
2. Joanna Kwiatkowska: Spotkanie noworoczne 2018.....	12
3. Jarosław Fugiel: Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu stara się o uzyskanie Logo „Human Resources Excellence in Research”.....	13
4. Anna Nowakowska, Magdalena Półtorak: XX lecie KG Olimp	16
5. Maria Kupijaj: Backpackingiem po Białorusi.....	18
6. Maciej Kochański: Zajęcia wyjazdowe studentek kosmetologii w Łądku-Zdroju i Lázně Jeseník	25



Fot. A. Nowak



**XXV PLEBISCYT
ŻYCIA
AKADEMICKIEGO**

**NA NAJLEPSZEGO SPORTOWCA I TRENERA
AWF WROCŁAW I KS AZS-AWF WE WROCŁAWIU**

oraz

Bal Sportowca

GDZIE?
**Sala bankietowa MCS-u
Stadion Olimpijski,
al. I. J. Paderewskiego 35,
(między wejściem 5 i 6)**

KIEDY?
**13.02.2018 r. (wtorek)
o godzinie 19:00**

W PROGRAMIE
ZESPÓŁ WRZOS BAND | CATERING | WYSTĘPY TANECZNE

**SPRZEDAŻ BILETÓW
(75 ZŁ)**

**Bilety dostępne w biurze
URSS AWF Wrocław KS AZS-AWF Wrocław
(liczba biletów ograniczona)**



Więcej informacji o Balu Sportowca 2018 znajduje się na fanpage'u URSS AWF Wrocław

Z „Życia” uczelni

Michał Kuczyński profesorem nauk o kulturze fizycznej

W dniu 7 grudnia 2017 roku odbyła się w Pałacu Prezydenckim w Warszawie uroczystość wręczenia aktów nadania tytułu profesora. Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Duda wręczył akt nominacji profesora nauk o kulturze fizycznej prof. dr hab. inż. Michałowi Kuczyńskiemu, pracownikowi Katedry Fizjoterapii w Dysfunkcjach Narządu Ruchu, Wydziału Fizjoterapii Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wśród 43 nominowanych znalazło się siedmiu pracowników naukowych wrocławskich uczelni.



Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego przyznał stypendia 6 studentom naszej Uczelni



Na rok akademicki 2017/2018 rektorzy uczelni przedstawili Ministrowi Nauki i Szkolnictwa Wyższego 1861 wniosków o przyznanie stypendium ministra za wybitne osiągnięcia, w tym 1275 wniosków studentów i 586 wniosków doktorantów.

Miło nam zakomunikować, że wśród stypendystów jest sześciu studentów Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

- **Katarzyna Sobczak** – studentka I roku II stopnia na kierunku Fizjoterapia,
- **Maciej Bielec** – student II roku studiów I stopnia na kierunku Fizjoterapia,
- **Kamil Dobrowolski** – student III roku I stopnia na kierunku Wychowanie Fizyczne,
- **Karolina Konik** – studentka III roku I stopnia na kierunku Wychowanie Fizyczne,
- **Katarzyna Kraska** – studentka III roku I stopnia na kierunku Wychowanie Fizyczne,
- **Bartosz Słodkowski** – student III roku I stopnia na kierunku Wychowanie Fizyczne.

Wysokość stypendium wynosi 15.000 zł. Stypendia ministra są przyznawane na rok akademicki i wypłacane jednorazowo.

Serdecznie gratulujemy.

Spotkanie wigilijne pracowników Uczelni

W dniu 22 grudnia 2017 roku, w budynku P-4 (sala 2/8), odbyło się spotkanie JM Rektor Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu dr. hab. Andrzeja Rokity, prof. nadzw. z pracownikami. Podczas spotkania Rektora przedstawił informacje dotyczące funkcjonowania Akademii w 2017 roku.



Dr hab. Andrzej Rokita prof. nadzw. podziękował także szesnastu pracownikom odchodzącym na emeryturę i kończącym pracę w naszej Uczelni.



Następnie odbyło się spotkanie wigilijne w holu budynku P-4, podczas którego JM Rektor dr. hab. Andrzej Rokita, prof. AWF życzył pracownikom i studentom naszej Uczelni radośnych, przepelnionych spokojem, miłością i rodzinnym ciepłem świąt Bożego Narodzenia,

a w nowym 2018 roku dużo zdrowia, radości, miłości, szczęścia oraz wytrwałości w dążeniu do wyznaczonych celów.



Spotkanie wigilijne przedstawicieli Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego z Senatem i władzami Uczelni

W dniu 21 grudnia 2016 roku, w Sali Purpurowej budynku P-3, odbyło się spotkanie wigilijne przedstawicieli Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego z Senatem i Władzami Uczelni.



Podczas spotkania Rektor Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu dr hab. Andrzej Rokita, prof. nadzw. podziękował Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego za

wspaniale przygotowane spotkanie oraz wszystkim przybyłym za współpracę. Ponadto życzył, wszystkim zgromadzonym radosnych



Świąt Bożego Narodzenia, pomyślności, szczęścia, wielu sukcesów, wytrwałości w dążeniu do celów oraz pomyślności i sukcesów 2018 roku.

Przewodniczący Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Pan Szymon Morga, w imieniu studentów, życzył pracownikom Uczelni, odpoczynku, pogody ducha, sukcesów w życiu prywatnym i osobistym, a na Nowy Rok spełniania wszystkich marzeń oraz cierpliwości i wyrozumiałości dla studentów.

Wszyscy zebrani wysłuchali kolęd w wykonaniu Sabiny Iskry przy akompaniamencie Katarzyny Karandysz (skrzypce) oraz Wojciecha Chyry (śpiew, gitara).

Spotkanie Oplątkowe JM Rektora z Seniorami naszej Uczelni

18 grudnia br. w Sali Kominkowej przy ul. Witelona 25 odbyło się Spotkanie Oplątkowe JM Rektora z Seniorami naszej Uczelni zorganizowane wspólnie z Centrum Historii Uczelni.



Licznie zebranych Gości przywitał JM Rektor dr hab. Andrzej Rokita, prof. AWF we Wrocławiu, który przybył w towarzystwie Rektorów poprzednich kadencji: prof. Tadeusza Bobera, prof. Krzysztofa A. Sobiecha, prof. Tadeusza Koszczyca, prof. Juliusza Migasiewicza

oraz swoich zastępców: prof. dr hab. Małgorzaty Słowińskiej-Lisowskiej Prorektor ds. Nauki i Współpracy z Zagranicą, dra hab. Ryszarda Bartoszewicza prof. AWF Prorektora ds. Nauczania oraz dr Agnieszki Pisuli Prorektor ds. Studenckich i Sportu Akademickiego.

Po przywitaniu przybyłych Gości JM Rektor przedstawił osiągnięcia Uczelni w roku minionym oraz plany i zamierzenia na nadchodzący 2018 rok. Po wystąpieniu Pana Rektora głos zabrali wszyscy obecni na spotkaniu rektorzy



minionych kadencji oraz przewodniczący Senackiej Komisji Historii AWF dr hab. Lesław Kulmatycki, prof. AWF.



Przy świątecznym stole, przy którym nie zabrakło tradycyjnego barszczyku, innych smakołyków i słodkości, spędziliśmy czas na wspomnieniach.

Dziękując za tak liczne przybycie, Pan Rektor życzył naszym Seniorom dużo zdrowia, pomysłowości i szczęścia oraz spełnienia marzeń w Nowym Roku.



W bardzo serdecznej atmosferze życzyliśmy sobie wzajemnie wszystkiego co najlepsze oraz spotkania w przyszłym roku.

Elżbieta Radziwon
Centrum Historii Uczelni

Spotkanie noworoczne studentów UTW z władzami Uczelni

Tegoroczne spotkanie rozpoczęło od złożenia życzeń na rozpoczynający się kolejny rok. Życzenia złożyli: Prorektor ds. Nauczania dr hab. Ryszard Bartoszewicz, przedstawicielka Rady Programowo-Naukowej dr Walentyna Wnuk (doradca Prezydenta Miasta Wrocławia



ds. Seniorów), Kierownik UTW AWF we Wrocławiu dr Regina Kumala oraz Przewodnicząca Samorządu Studentów UTW AWF we Wrocławiu Lucyna Kowalewska.





Tegoroczne spotkanie obfitowało w wiele emocjonujących przeżyć związanych z prezentacją dokonań różnych grup przygotowanych pod opieką m.in. mgr Karoliny Berezowskiej (zumba), mgr Krystyny Urbas (kolędy w języku niemieckim) oraz dr Anny Malskiej – Śmiałowskiej (zabawy integracyjne). Szczególnymi momentami były te, w których zaprezentowano poetyckie dokonania twórcze. Swoje



wiersze przedstawiły panie: Elżbieta Karbowska i Ludwika Drewniak. Spotkanie zakończyło wspólne biesiadowanie oraz odśpiewanie kolęd, tym razem z wykorzystaniem technologii karaoke.

Dr Regina Kumala
Kierownik UTW AWF we Wrocławiu



Fot. A. Nowak

Rafał Omelko i Agata Ozdoba-Błach wyróżnieni na Dolnośląskiej Gali Sportu!

12 stycznia 2018r. we Wrocławskim Centrum Kongresowym poznaliśmy laureatów 65. Plebiscytu Gazety Wrocławskiej na Sportowca i Trenera Roku. Wśród wyróżnionych nie zabrakło zarówno studentów naszej alma mater, jak i reprezentantów KS AZS-AWF Wrocław.



Drugi najstarszy plebiscyt sportowy w Polsce organizowany przez Gazetę Wrocławską stał się punktem w agendzie dolnośląskich uroczystości. Podczas tegorocznej Gali zauważono nawet, że powoli wkracza on w „wiek emerytalny”, co tylko wzmacnia uznanie.

Spośród sportowych twarzy znanych nam z uczelnianych korytarzy, wyróżnienie, w postaci 10. miejsca przyznanego przez kapitułę, zdobył Rafał Omelko – złoty medalista Halowych Mistrzostw Europy z Belgradu w biegu sztafetowym 4x400 metrów oraz indywidualny brązowy medalista Uniwersjady w Tajpej w biegu na tym samym dystansie. Ponadto nagrodę, w kategorii Sportowiec Dyscyplin The World Games 2017, zdobyła nasza



doktorantka Magdalena Nowakowska – czwarta zawodniczka ww. Igrzysk w karate.

*- To był dobry rok dla sportu naszej Uczelni. Sportowcy studiujący w murach wrocławskiej AWF osiągnęli powtarzalność swoich wyników, co jest dobrym prognostykiem na najbliższe 12 miesięcy – tłumaczy Rektor AWF Wrocław, prof. **Andrzej Rokita**.*

Najwięcej powodów do zadowolenia miała jednak **Agata**

Ozdoba-Błach,

trzecia judoczka globu w kategorii wagowej 63 kg oraz drużynowa wicemistrzyni Europy. Zawodniczka KS AZS-AWF Wrocław, będąca żołnierzem Wojska Polskiego, odebrała

laur za 6. miejsce przyznany jej przez kapitułę Plebiscytu.

- Cieszymy się, że aż dwoje sportowców (Rafał Omelko oraz Agata Ozdoba-Błach – przyp. red.) naszego klubu znalazło uznanie w oczach kapituły i trafiło do dziesiątki najlepszych sportowców Dolnego Śląska. To pokazuje naszą silną pozycję na rynku sportowym – z dumą dodaje prezes KS AZS-AWF Wrocław, dr hab. Jacek Stodółka.

W Plebiscycie triumfowali: wśród sportsmenów mistrz świata oraz mistrz Uniwersjady w rzucie młotem **Paweł Fajdek**, przed **Alicją Tchórz** i **Łukaszem Kubotem**, zaś wśród trenerów *primus inter pares* okazał się Arkadiusz Rusin – szkoleniowiec mistrzyń Polski w koszykówce, drużyny Ślązy Wrocław.





Spotkanie z trenerami

Z inicjatywy Prorektora ds. Studenckich i Sportu Akademickiego AWF we Wrocławiu dr Agnieszki Pisuli-Lewandowskiej odbyło się w ostatnim czasie zebranie trenerów i opiekunów działających w ramach tzw. sportu powszechnego. W spotkaniu wziął udział także Prodziekan Wydziału Wychowania Fizycznego, Prezes KS AZS AWF dr hab. Jacek Stodółka.



Celem spotkania było podsumowanie ubiegłorocznej działalności, rozwiązanie bieżących problemów, a także omówienie planów działania w najbliższej przyszłości (realizacji zajęć treningowych, organizacji zawodów, imprez sportowych, uczestnictwa w Akademickich Mistrzostwach Polski itp.).

W spotkaniu uczestniczyli: dr Edward Superlak, dr Marcin Ściślak (piłka siatkowa), dr Ewa Misiółek, dr Leszek Korzewa (lekka atletyka) dr Piotr Kunysz (snowboard), Rafał Wołk (narciarstwo), dr Jarosław Nosal (piłka nożna), dr Jacek Grobelny (jeździectwo), Daria Rudnik (pływanie), dr Patryk Czermak (wspinaczka skałkowa), mgr Wojciech Bigiel (kajakarstwo),

dr Mieczysław Lewandowski (tenis), dr Ziemowit Bańkosz (tenis stołowy) i dr Henryk Nawara (badminton).

Warto przypomnieć, że studenci naszej Uczelni zdobyli w ubiegłym roku 16 medali Akademickich Mistrzostw Polski, zajęli II miejsce w klasyfikacji DLM (na 22 sklasyfikowane wrocławskie i dolnośląskie uczelnie), uczestniczyli ponadto w wielu innych wydarzeniach sportowych wysokiej rangi, zajmując w nich czołowe lokaty.

Na zakończenie spotkania Prorektor ds. Studenckich i Sportu Akademickiego dr Agnieszka Pisula-Lewandowska wręczyła trenerom, podpisane przez Rektora AWF we Wrocławiu dr hab. Andrzeja Rokitę prof. nadzw., specjalne podziękowania i zwróciła się do wszystkich obecnych z prośbą, o dalszą aktywną działalność na rzecz popularyzacji sportu wśród społeczności naszej Uczelni.



Koordynator ds. sportu powszechnego
dr Henryk Nawara

Joanna Kwiatkowska: Spotkanie noworoczne 2018

Styczeń to miesiąc spotkań noworocznych, a co się z tym wiąże składania sobie życzeń. Tym dniem dla nas studentów seniorów UTW był to piątek 5 stycznia 2018 r.

W przystrojonym świątecznie holu Hali Wielofunkcyjnej AWF zebraliśmy się przy choince wraz z zaproszonymi gośćmi: przedstawicielami władz uczelni, Rady Programowej, Pani Kierownik UTW, Kadry Dydaktycznej, przedstawicielem Środowisk Seniorów oraz absolwentów UTW.

Zgromadzonych gości w przywitała Przewodnicząca Samorządu UTW Lucyna Kowalewska, a nasza Pani Kierownik dr Regina Kumala ciepło i serdecznie złożyła wszystkim życzenia noworoczne.



Głos zabrał również Prorektor ds. Nauczania Profesor AWF dr hab. Ryszard Bartoszewicz i Pani dr Walentyna Wnuk przedstawicielka wrocławskiego środowiska seniorów.



Po części oficjalnej nastąpiła część artystyczna. W tym roku, to my, studenci seniorzy

prezentowaliśmy nasze umiejętności artystyczne. Wszak jesteśmy prestiżową uczelnią, na której uczymy się różnych umiejętności.

Jak zawsze swoją pełną humoru poezję przedstawiły niezawodne Ludwika i Ela. Również Zbyszek przeczytał pełen humoru wiersz.

W części artystycznej wystąpili:

- grupa „**Zumby**” Pani mgr Karoliny Berezowskiej (rozbijała nawet grono pedagogiczne),
- grupa „**Języka niemieckiego**” Pani mgr Krystyny Urbas w akompaniamencie dźwięków dzwoneczka odśpiewała kolędę „O Tannenbaum”,
- grupa „**Zajęć rytmiczno-tanecznych**” Pani dr Anny Malskiej-Śmiałowskiej (zachęcając wszystkich obecnych) do zabawy w „Orzeszka”.





W między czasie śpiewaliśmy kolędy – karaoke (były zamontowane ekrany).

Wszystkie występy były nagradzane gromkimi brawami, a po zakończonym spotkaniu słyszałam słowa zawiedzenia, że to już koniec... i że następne spotkanie dopiero za rok.

Nasz bufet ugiął się od pysznych wypieków i kanapek, owoców i oczywiście różnych napojów. Obserwując zebranych gości wszyscy byli uśmiechnięci i zadowoleni.

Samorząd Studentów UTW-AWF bardzo serdecznie dziękuje: WŁADZOM UCZELNI, PRACOWNIKOM DYDAKTYCZNYM, PRZYBYŁYM GOŚCIOM, pracownikom ADMINISTRACJI UCZELNI, oraz wszystkim naszym KOLEŻANKOM I KOLEGOM, którzy przyczynili się do przygotowania spotkania NOWOROCZNEGO pod względem artystycznym, kulinarnym i organizacyjnym, a NASZEJ PRZEWODNICZĄCEJ Lucynie Kowalewskiej za zorganizowanie całego przedsięwzięcia.

Do zobaczenia za rok.

Joanna Kwiatkowska

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu stara się o uzyskanie Logo „Human Resources Excellence in Research”



W 2017 roku decyzją Kolegium Rektorów oraz przy akceptacji Senatu Uczelni Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu rozpoczęła przygotowania związane z wystąpieniem do Komisji Europejskiej o przyznanie prestiżowego Logo „Human Resources Excellence in Research”.

Czym jest Logo HR?

Komisja Europejska przyjęła/ustanowiła w 2005 roku Europejską Kartę Naukowca i Kodeks Postępowania przy rekrutacji pracow-

ników naukowych. W tych dokumentach zostały zapisane prawa i obowiązki, jakim podlegają zarówno naukowcy, jak i instytucje ich zatrudniające. Oba dokumenty zwracają uwagę na potrzebę tworzenia atrakcyjnych i stabilnych warunków pracy dla naukowców na każdym etapie ich kariery zawodowej.

Europejska Karta Naukowca

Ustanawia ogólne zasady i wymagania określające role, zakres obowiązków i uprawnienia pracowników naukowych, a także ich pracodawców i/lub grantodawców. Karta ma

na celu zapewnienie, aby charakter stosunków między naukowcami i ich pracodawcami lub grantodawcami sprzyjał osiągnięciu pozytywnych wyników w zakresie tworzenia, przekazywania, wymiany oraz rozpowszechniania wiedzy oraz rozwoju technologicznego, a także rozwoju kariery pracowników naukowych. Karta uznaje także wartość wszelkiego typu form mobilności będącej środkiem do dalszego rozwoju zawodowego naukowców.

Kodeks Postępowania przy rekrutacji pracowników naukowych

obejmuje ogólne zasady i wymagania, do których powinni stosować się pracodawcy i/lub grantodawcy przy mianowaniu lub rekrutacji naukowców. Zasady i wymagania, o których mowa, powinny zagwarantować przestrzeganie takich wartości jak przejrzystość procesu rekrutacji oraz równe traktowanie wszystkich kandydatów, w szczególności mając na względzie rozwój atrakcyjnego, otwartego oraz zrównoważonego europejskiego rynku pracy dla naukowców, a także uzupełniają zasady i wymagania określone w Europejskiej Karcie Naukowca.

Szczegółowe informacje dostępne są pod adresem: https://cdn5.euraxess.org/sites/default/files/domains/pl/karta_i_kodeks_broszura_pl.pdf

Logo HR jest potwierdzeniem, że Uczelnia stosuje się do zasad zawartych w Karcie i Kodeksie i wprowadza wysokie standardy pracy dla naukowców oraz podczas rekrutacji.

W dokumentach zawarte są ogólne zasady i wymagania obowiązujące naukowców i pracodawców. Wytyczne zawarte w Karcie i Kodeksie składają się z 4 bloków tematycznych dotyczących:

- aspektów etycznych i zawodowych,
- rekrutacji i oceny,

- warunków pracy i ubezpieczenia społecznego,
- szkoleń. Określają one zasady w zakresie:
- wolności badań naukowych,
- zasad etycznych,
- odpowiedzialności zawodowej,
- profesjonalnego podejścia,
- zobowiązań wynikających z umowy lub przepisów,
- odpowiedzialności,
- zasad dobrej praktyki w badaniach naukowych,
- upowszechniania i wykorzystywania wyników,
- zaangażowania społecznego,
- relacji z opiekunem naukowym,
- kontynuacji rozwoju zawodowego,
- oraz
- uznania zawodu,
- zasady niedyskryminacji,
- środowiska badań naukowych i warunki prac,
- stabilizacji oraz stałego zatrudnienia,
- finansowania i wynagrodzenia,
- równowagi płci,
- rozwoju kariery zawodowej,
- mobilności,
- dostępu do szkoleń naukowych oraz możliwości stałego rozwoju zawodowego,
- prawa własności intelektualnej, współautorstwa,
- opieki naukowej,
- nauczania,
- systemu oceny pracowników,
- skarg/apelacji i wpływu na organy decyzyjne,
- rekrutacji.

Dnia 16.05.2017 roku Zarządzeniem Rektora nr 27/2017 został powołany Zespół ds. wdrożenia Europejskiej Karty Naukowca i Kodeksu Postępowania przy rekrutacji pracowników naukowych w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. W skład zespołu weszli:

Prof. dr hab. Małgorzata Słowińska-Lisowska -
Przewodniczący Zespołu,

Prof. dr hab. Marek Woźniowski - Wiceprze-
wodniczący Zespołu,

Dr hab. Jarosław Fugiel - Koordynator Ze-
społu,

Dr inż. Małgorzata Kołodziej – Sekretarz
Zespołu.

Członkowie:

Dr Anna Sebastian – Wydział Wychowania
Fizycznego,

Dr Aleksandra Zagrodna – Wydział Nauk
o Sporcie,

Mgr Joanna Mencil – Wydział Fizjoterapii
(do 03.10.2017r.),

Dr Dagmara Chamela Bilińska – Wydział Fi-
zjoterapii (od 04.10.2017r.).

Przedstawiciele doktorantów:

Mgr Maria Szczepańska – Wydział Wycho-
wania Fizycznego,

Mgr Oliver Kahl – Wydział Fizjoterapii.

Przedstawiciele administracji:

Mgr Maria Zielińska – Kierownik Działu
Spraw Pracowniczych i Płac,

Dr Zdzisław Paliga – Kanclerz,

Mgr inż. Barbara Drewniak – Zastępca
Kanclerza – Kwestor,

Mgr inż. Krzysztof Grzegorzczak – Zastępca
Kanclerza ds. Informatyzacji i Rozwoju
Uczelni,

Mgr Anna Mroczek – prawnik.

W czerwcu 2017r. Zespół rozpoczął przy-
gotowania do wystąpienia z wnioskiem do Ko-
misji Europejskiej o przyznanie naszej uczelni
Logo HR. W tym celu przeprowadzono analizę
wytycznych zawartych w Karcie i Kodeksie,
a następnie dokonano analizy wewnętrznej,
mającej na celu porównanie krajowych aktów
prawnych oraz dokumentów wewnętrznych
obowiązujących w Akademii Wychowania Fi-
zycznego w odniesieniu do wytycznych zawar-
tych w Karcie i Kodeksie. We wrześniu 2017r.

została wysłana do Komisji Europejskiej Dekla-
racja poparcia dla zasad zawartych w Karcie
i Kodeksie, rozpoczynająca procedurę starań
o przyznanie Logo. A od września do paździer-
nika 2017r. prowadzono kampanię informa-
cyjną wśród pracowników Uczelni. Kampania
prowadzona była poprzez kanały internetowe,
spotkania podczas posiedzenia Senatu, Rad
Wydziałów, informacje dla Katedr oraz infor-
macje na stronie www uczelni i Facebook-u.
Miała na celu zapoznanie naukowców z korzy-
ściami wynikającymi z posiadania przez Aka-
demie Logo HR. Aby przygotować Strategię HR
i Plan Działań według wymogów Komisji Euro-
pejskiej zwrócono się z prośbą do pracowni-
ków uczelni o wypełnienie kwestionariusza an-
kiety analizy wewnętrznej. Ankieta była do-
stępna na stronie internetowej w miesiącu
październiku 2017r. Kwestionariusz wypełniło
około 80% pracowników i doktorantów naszej
uczelni, za co wszystkim z tych osób serdecz-
nie dziękujemy. Obecnie prowadzona jest we-
ryfikacja i analiza rozbieżności między zasa-
dami zawartymi w Karcie i Kodeksie, a doku-
mentami obowiązującymi w Uczelni. Na tej
podstawie zostanie opracowany plan działań,
który będzie przesłany do Komisji Europej-
skiej, z podaniem zadań do skorygowania i ter-
minów ich wykonania.

Jakie korzyści będzie miała Uczelnia i naukowcy z posiadania Logo HR?

Jednostki naukowe, które posiadają Logo,
potwierdzają wysoką jakość stwarzanych wa-
runków pracy i zatrudniania naukowców (w
Polsce na około 900 takich jednostek, Logo po-
siada około 80 – stan na koniec 2017r.). Przej-
ście procedury i akceptacja zalecanych przez
Komisję Europejską warunków związanych
z dostosowaniem do wytycznych zawartych
w Karcie i Kodeksie wskazuje na:

- podniesienie poziomu atrakcyjności zatrudnienia na Uczelni, która stwarza przyjazne środowisko pracy naukowej i respektuje transparentne zasady przy rekrutacji pracowników,

- jest wyróżnieniem dla Uczelni jako instytucji stwarzającej naukowcom najlepsze i zgodne z europejskimi standardami warunki pracy przy realizacji działalności naukowej lub badawczo-rozwojowej (B+R),

Równocześnie Uczelnia premiowana jest w:

- międzynarodowych konkursach grantowych Komisji Europejskiej w Programie Ramowym Unii Europejskiej HORYZONT 2020 w zakresie badań naukowych i innowacji,

- krajowych konkursach grantowych Narodowego Centrum Nauki i Narodowego Centrum Badań i Rozwoju,

- konkursach i programach finansowania nauki MNiSW.

Dodatkowo Komitet Ewaluacji Jednostek Naukowych przy ocenie parametrycznej jednostek naukowych będzie przyznawał odpowiednią liczbę punktów (punkt 16 ankiety – informacja o najważniejszych osiągnięciach jednostki).

Uczelnia będzie posiadała także prawo do zamieszczania ogłoszeń na europejskiej platformie rekrutacji naukowców EURAXESS.

Dziękujemy wszystkim osobom, które uczestniczyły w procesie przygotowywania Strategii i Planu działań. Mamy nadzieję, że dzięki tym staraniom nasza Akademia uzyska zaszczytne Logo „Human Resources Excellence in Research”.

Jarosław Fugiel
Pełnomocnik Rektora ds. Europejskiej
Karty Naukowca

KG Olimp - relacja z 20 lecia

W roku 1997, student wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego, Tomek Nowak, postanowił założyć na swojej uczelni klub inny niż wszystkie, zrzeszający ludzi, takich jak on – zapalonych podróżników-górolazów. Upłynęło 20 lat, 10 kolejnych prezesur, podczas których przez klub przewinęła się niezliczona



ilość pasjonatów, by dziś KG Olimp istniał nadal, trzymając poziom nadany mu przez założyciela. Miłość do gór łączy Olimpowiczów, którzy zdobywają nie tylko szczyty Polski i Europy, ale także całego świata. Niezależnie, czy w wyprawie bierze udział kilkadziesiąt osób - czy tylko kilka, czy szczyt ma kilkaset metrów - czy kilka tysięcy, Olimp umożliwia spełnianie marzeń, rozwój, realizację celów.

Dwadzieścia lat prężnej działalności klubu, to niezaprzeczalnie powód do dumy i okazja do wspólnego świętowania, dlatego też, w dniach 8-10.12.2017r. w schronisku na Szrenicy, odbyły się uroczyste obchody tego



wydarzenia. Zaproszeni zostali wszyscy byli i obecni członkowie wraz z przyjaciółmi i rodzinami. Niesprzyjająca pogoda - silny wiatr, głęboki, nawiany śnieg i słaba widoczność - nie powstrzymały uczestników przed dotarciem na szczyt; w spotkaniu wzięło udział ponad 80 osób!

W sobotę rano, część przybyłych, pod przewodnictwem obecnej prezes Agnieszki Wojtysiak, torując sobie drogę w świeżym śniegu, pokonała kilkunastokilometrową trasę po karkonoskich szlakach. O zmierzchu, zmęczeni, ale nadal w doskonałych humorach, ambitni trekkerzy, wrócili do schroniska, gdzie powoli docierali pozostali uczestnicy.



Wieczorem, w sali głównej, rozpoczęła się oficjalna część wydarzenia. Dzięki determinacji Agnieszki, zebrani mieli niepowtarzalną okazję wysłuchać prelekcji dotychczasowych prezesów, którzy opowiadali o swoich początkach

w Olimpie, najciekawszych wyprawach i niesamowitych przygodach. Dzielili się swoimi doświadczeniami oraz wiedzą, pokazywali niesamowite zdjęcia, wyświetlali relacje. Przedstawione zostały również aktualnie realizowane projekty klubu oraz plany na najbliższą przyszłość. Wszystkie wystąpienia i towarzysząca im pozytywna energia, dostarczyły sporej dawki motywacji do działania!

Reszta wieczoru upłynęła we wspaniałej



atmosferze, na rozmowach i wspominkach. Mimo dużego zróżnicowania wiekowego i zawodowego, wszyscy Olimpowicze świetnie się dogadywali, nikt nie czuł się skępowany – jak w jednej, dużej rodzinie. Jeśli już o rodzinie mowa, warto wspomnieć, że Olimp łączy nie tylko na poziomie pasji - na XX-leciu pojawiły się związane w klubie pary, małżeństwa z dziećmi... i psami!



Minione dwadzieścia lat były bardzo owocne, zrealizowano wiele ciekawych wypraw, klub wykształcił i nauczył samodzielnego działania grupę ambitnych, zapalonych alpinistów, którzy zarażają miłością do gór kolejne pokolenia. Co roku, klub przyciąga coraz to więcej osób, zdeterminowanych by rozwijać

swoją pasję. Idea, która towarzyszyła Tomkowi Nowakowi przy zakładaniu Olimpu, nie przemija, ma i z pewnością zawsze będzie miała, godnych kontynuatorów.

Anna Nowakowska
Magdalena Półtorak



Backpakingiem po Białorusi

Białoruś – jeziora, lasy, drewniane domki, kolorowe płoty, pomniki Lenina, Mickiewicza, kościoły, uśmiechnięci i serdeczni ludzie. Dzisiaj tak opisałabym ten piękny, romantyczny i pachnący dawną Polską kraj. W naszym studenckim kole naukowym „Backpacking” marzyliśmy by właśnie tam postawić swoją backpackerską stopę. U naszych sąsiadów spędziliśmy siedem dni i wszyscy jednogłośnie stwierdziliśmy, że to



na pewno za mało, żeby nasycić się w pełni białorską kulturą, poznać ciekawych ludzi i przeprowadzić badania.

Nasza podróż miała charakter backpackerski. Taki rodzaj turystyki otwiera wiele możliwości podnoszenia własnych kompetencji, gdyż wyjazdy do nieznanych krajów wymagają praktycznej wiedzy, którą backpacker musi sam posiłkować. Backpackera utożsamiamy z osobą, która jest dociekliwa, ciekawa świata, prowadzi minimalistyczny styl życia, nie korzysta z biur podróży i ucieka od cywilizacji. Przede wszystkim na bieżąco podejmuje decyzję, nie boi się ekstremalnych wyzwań i podróżuje ekonomicznie.

Teraz zabiorę Was w podróż po zachodnich zakątkach Białorusi. Przeczytacie nie tylko o największych atrakcjach, ale także o białoruskiej codzienności, dzikich terenach i przepysznej kuchni. Co więcej, postaram się udowodnić, że wyjazd, który łączy odpoczynek, przygodę i naukę nie wymaga ogromnego budżetu.

Podróż zaczęła się miesiąc przed wyjazdem, kiedy każdy musiał uzyskać wizę. Zaczął się czas wyczekiwania i pakowanie plecaka. Musieliśmy być gotowi na wszystko, bo nie wiedzieliśmy co nas czeka: czy cały tydzień spędzimy w deszczu pod namiotem czy znajdziemy kąt u ludzi, a może spotka nas jakaś przygoda, której nie możemy przewidzieć?

W sobotę 26. sierpnia nasza podróż rozpoczęła się na stacji Orlen we Wrocławiu na Psim Polu, gdzie staliśmy godzinę i błagaliśmy każdego kierowcę, żeby zabrał nas do Warszawy. Było masę śmiechu, wymachiwania kartonem z napisem „WARSZAWA” i szukanie najlepszego miejsca i pozy, dzięki której wejdziemy do

auta i zaczniemy naszą podróż, która miała zbliżyć nas do granicy. O godzinie jedenastej rano byliśmy już w Warszawie, a pod wieczór stanęliśmy w kolejce aby przekroczyć granicę. Czekaliśmy w Terespolu aż pięć godzin. Na szczęście podekscytowani czekającą nas przygodą czas nam szybko płynął i o jedenastej w nocy dotarliśmy do Brześcia. Rozbiliśmy namioty koło małego domku. Pierwsza noc na Białorusi szybko minęła, a kolejne dni były coraz ciekawsze i bogatsze w przeżycia. Pierwsze co nam się rzuciło w oczy w Brześciu to ogromna liczba bloków mieszkalnych, wolna i zielona przestrzeń, sześć-pasmowe ulice i trzymetrowe chodniki. Zagłębiając się w to nieznane miasto zobaczyliśmy przepiękne parki, alejki i prospekty z pomysłowymi i śmiesznymi lampami zaprojektowanymi przez znanych białoruskich artystów. Brześć jest kojarzony ze znanych z historycznych wydarzeń takich jak : Unia Brzeska czy Pokój Brzeski. Car Rosji Mikołaj I wydał rozkaz wybudowania w strategicznym punkcie Twierdzy Brzeskiej, gdzie dziś możemy podziwiać przepiękne i przeogromne pomniki sowieckich obrońców miasta, Sobór św. Mikołaja i bramę Terespolską.



Po południu wyjechaliśmy z Brześcia i zaczęliśmy kierować się na Pińsk. Podczas drogi złapała nas ogromna burza, która opóźniła przyjazd i w Pińsku skupiliśmy się

tylko na znalezieniu jakiegokolwiek suchego miejsca na nocleg. Na szczęście w Pińsku jest bardzo dużo hosteli i hoteli. Backpackerzy szukają najtańszej i najlepszej opcji. Dzięki uprzejmym mieszkańcom dotarliśmy do braci franciszkanów, u których mogliśmy się wyspać, umyć, a następnego dnia zwiedzić Pińsk. Zwiedzanie zajęło nam cztery i pół godziny, a następnie skierowaliśmy się do Baranowicz gdzie mieszka bardzo dużo Polaków. Zobaczyliśmy wybudowany w stylu zakopiańskim Kościół Podwyższenia Krzyża Świętego, pomnik Adama Mickiewicza, który był najmniejszy ze wszystkich obejrzanych przez nas na Białorusi jak i pomnik konia w centrum miasta.



Oprócz kościoła rzymskokatolickiego, znajduje się tam również synagoga oraz Sobór Opieki Matki Boskiej, który niestety był zamknięty. Na Białorusi jest bardzo powszechne to, że kościół rzymskokatolicki, cerkiew, synagoga i sobór są bardzo blisko



siebie i nie brakuje w nich wyznawców. Pod wieczór zawitaliśmy do Zaosia, gdzie zatrzymaliśmy się w dworku z gankiem, który bardziej przypomina zamożniejszą chłopską chałupę niż szlachecką siedzibę. Obok dworku stoi spichlerz, obora, gumno i studnia z żurawiem. Dowiedzieliśmy się, że narodził się tutaj, spędzał wakacje i pisał swoje dzieła Adam Mickiewicz. Do dzisiaj można usiąść na tym samym kamieniu pod lipą co siadał wieszcz. Posadzenie drzewa





i rekonstrukcja posiadłości Mickiewiczów uczciła 200 rocznicę urodzin poety. Obecnie znajduje się tu Muzeum – Folwark Mickiewiczów, jako filia Państwowego Muzeum Historii Literatury Białoruskiej. Niestety nie ma w nim żadnej rzeczy, która kiedyś należała do Mickiewiczów. Ze względu na późną porę Muzeum było już nieczynne ale dzięki serdecznemu ochroniarzowi dowiedzieliśmy się ciekawostek o życiu poety oraz o zwyczajach panujących na Białorusi. Wiedzieliście, że na Białorusi istnieją i funkcjonują jeszcze kołchozy? Czy wiecie co to tak właściwie jest? Kołchoz to wielkie spółdzielcze gospodarstwo rolne, gdzie nie ma indywidualnych rolników. Dlatego naszym oczom ukazały się niekończące się pola uprawne aż po horyzont zasłane sнопami siana. Nim zapadł zmrok zdążyliśmy pojechać nad przepiękną i romantyczną Świteż. Żalowaliśmy tylko, że jest tak zimno i nie możemy rozbić namiotów nad urokliwym jeziorem. Pojechaliśmy dalej do Nowogródka, gdzie znaleźliśmy suchy kąt



u sióstr Nazaretanek, którego nie było tak łatwo znaleźć. O godzinie dziewiętej w nocy krążyliśmy po nocnych uliczkach Nowogródka, w końcu zapytaliśmy przechodnia o drogę do klasztoru sióstr Nazaretanek. Ten nie tłumacząc zbyt długo zaprowadził nas pod same drzwi, nie zważając na to, że sam zboczył ze swojej trasy. Pożegnał się i wrócił samotnie nocą do domu. Swoją uprzejmością zadziwił nas, gdyż my Polacy nie jesteśmy przyzwyczajeni do takiej bazinteresowności.

Następnego dnia rano zaczęliśmy zwiedzanie miasta. Nowogródek najbardziej kojarzy się nam Polakom z Mickiewiczem, z jego młodością i zachowanym domem rodzinnym. Jednak w Nowogródku mieści się wiele innych ciekawych miejsc, na przykład kiedyś najpotężniejszy zamek na terenie ziem białoruskich zwany zamkiem Mendoga, mimo, że zbudował go książę litewski Witold.

Do naszych czasów zachowały się tylko nieliczne fragmenty, którym gozi zawalenie, dlatego zostaną poddane konserwacji i rekonstrukcji. Obok zamku znajduje się Góra Zamkowa (323 m n.p.m.) najwyższe położone miejsce na Białorusi. Oglądaliśmy z niej przepiękny widok na miasto i okolice. W drodze powrotnej zwiedziliśmy Farę – kościół p.w. Przeobrażenia Pańskiego, gdzie odbył się ślub króla Władysława II Jagiełły z księżną Sofią Holszańską oraz chrzest Adama Mickiewicza. Wewnątrz znajduje się również słynny obraz Matki Boskiej Nowogródzkiej, jednak z tego co opowiedzieli nam mieszkańcy Nowogródka nie jest to ten oryginalny obraz, znany z inwokacji „ ... Panny, co ogród zamkowy nowogródzki strzeże z jego wiernym ludem... ”.

Można usłyszeć, że ów obraz usytuowany jest w cerkwii w Nowogródku, jednak najprawdziwsza wersja mówi, że został wywieziony na Ukrainę, a w Nowogródku oglądamy tylko replikę. W tym pięknym miasteczku znajduje się również kościół parafialny p.w. św. Michała Archanioła, sobór p.w. św. Mikołaja i tatarski meczet. Po dniu pełnym emocji i usłyszanych historii nadszedł czas wyjazdu z Nowogródka. Przed nami najbardziej odległy punkt na naszej trasie – Mińsk.

Zostały nam tylko cztery dni backpackerskiej wyprawy na wschód, a my cały czas czujemy niedosyt spotkań i rozmów z tutejszą i nadwyraz gościnną ludnością. Po drodze odwiedziliśmy Mir. W tym miasteczku jest zamek, który w 2000 roku został wpisany na Listę Dziedzictwa UNESCO, w czasie II wojny światowej hitlerowscy okupanci urządzili w nim getto, w którym zginęło ponad tysiąc osób. Jednak zamek to najcenniejszy zabytek gotycko – renesansowy na Białorusi, o którym krąży legenda opowiadająca

o utopionej księżniczce i tajemnym tunelu prowadzącym do zespołu pałacowo-parkowego dawnej siedziby Radziwiłłów w Nieświeżu. Postanowiliśmy się tam udać i poznać tę legendę. Ten zamek również w 2005 roku została wpisany na Listę Dziedzictwa UNESCO. Niestety nie było nam dane zwiedzić zamku z powodu późnego przyjazdu dlatego przeszliśmy się po mieście, obejrzelismy wieżę zamkową – pełniącą funkcję kościelnej dzwonicy – obok niej barokowy kościół jezuitów pw. Bożego Ciała oraz muzeum w ratuszu. Najdłużej jednak spacerowaliśmy alejkami w parku, z których podziwialiśmy niezwykle obraz tajemniczego zamku.

Przed dwudziestą wyjechaliśmy z Nieświerza i zaczęliśmy kierować się do Mińska. Po spędzonej nocy w hostelu od rana rozpoczęliśmy zwiedzanie, które zajęło nam dwanaście godzin. Jest to miasto o szerokich, kilkupasmowych ulicach, rozległych placach i licznych terenach zielonych. Uchodzi za najlepiej oświetlone miasto w Europie, ma dwie linie metra, a trzecią w budowie. Mińsk jest zarówno stolicą i największym miastem na Białorusi, które osiemnaście razy było odbudowywane i zaprojektowane tak aby człowiek czuł się, jak mrówka. Musze przyznać, że to konstruktorom się udało. Zwiedziliśmy : Archikatedrę imienia Najświętszej Maryi Panny, Kościół św. Józefa i klasztor Bernardynów, Kościół Bernardynek (obecnie prawosławny sobór św. Ducha) i klasztor, sobór św. św. Piotra i Pawła z XVII w., unicką cerkiew św. Ducha z XVII w., Dwór Wańkowiczów w Górnym Mieście, Ratusz, kościół katolicki Podwyższenia Krzyża św. na Kalwarii z 1839 r., Cerkiew św. Marii Magdaleny z 1847 r., Kościół św. Rocha (św. Trójcy) na Złotej Górze z 1861 r., Synagogę Zalcmana z 1864 r. Najdłużej poszukiwanym obiektem był Kościół świętych

Szymona i Heleny, zwany czerwonym kościołem znajdujący się przy placu Niepodległości. Mury kościoła zbudowano z cegły sprowadzonej spod Częstochowy, marmury wewnątrz przyjechały spod Kielc, a dachy pokryto dachówką z Włocławka. Ten kościół, jako jeden z niewielu obiektów pozostał nienaruszony i stoi cały czas w tym samym miejscu, pomimo jego burzliwej historii. W 1923 świątynia została zbezczeszczona przez bolszewików, a dziewięć lat później ostatecznie ją zamknięto.

Przed II wojną światową zamieniono ją na kino. Podczas okupacji niemieckiej (1941–1944) kościół był otwarty dla wiernych, a po zajęciu Mińska przez wojska radzieckie znów służył jako kino („Sawieckaja Biełarus”) i przebudowano jego wnętrze. W roku 1988 w Mińsku Polacy, członkowie miejscowego Stowarzyszenia „Polonia”, rozpoczęli walkę o zwrot świątyni organizując liczne protesty i głodówki. Dzięki tym staraniom i zabiegom Prezesa Wiktora Dmuchowskiego "Czerwony Kościół" w Mińsku, jako pierwszy został zwrócony Polakom i katolikom Mińska. W czasach ZSRR był to wielki sukces.

Dotarliśmy również do takich ciekawych miejsc jak: murowany cyrk, gmach Teatru Wielkiego, Opery i Baletu. Obejrzeliśmy najstarszy za czasów istnienia ZSRR pomnik Lenina, na przeciwko Dom Rządu, gmach Białoruskiego Uniwersytetu Państwowego, Pomnik Dzierżyńskiego oraz Park Gorkiego. Byliśmy również na Wyspie Łez.

Jak na prawdziwych backpackerów przystoi spróbować tamtejszej kuchni i za małe pieniądze, ale w doskonałych warunkach zjedliśmy pięknie podany barszcz, kołduny, a nawet placki ziemniaczane. Każdy z nas przyznał, że Mińsk jest kolosalnym miastem, które mimo ogromnych połaci zieleni jest bardzo głośnie przez auta, które otaczają

mieszkańców z każdej strony. Nadeszła pora na sen, a nad ranem wyjazd z Mińska i droga powrotna do domu. Zatrzymaliśmy się w Iwie w sklepie, gdzie poznaliśmy pana, który tylko gdy usłyszał, że mówimy po polsku zaczął z nami rozmawiać i opowiadać o swoim dzieciństwie gdy miasto Iwa było polskie. Cały czas czuć na Białorusi powiew polskości. Nie tylko przez małe, okwiecone, drewniane domki, bielone drzewa ale przede wszystkim przez najstarszych Polaków, którzy pomimo, że żyją daleko od Polski, bardzo się z nią identyfikują. Niestety młodsze pokolenia w szkole mówią i uczą się po białorusku, przez co kultura polska zaczyna powoli zanikać. Ciekawym zjawiskiem jest to, że na Białorusi msze są prowadzone w kilku językach między innymi po łacinie, polsku, białorusku czy litewsku.

Po drodze odwiedziliśmy również Lidę i pojechaliśmy prosto do Grodna. Akurat trafiliśmy na rozpoczęcie nowego roku szkolnego więc w mieście było bardzo dużo dzieci w szkolnych mundurkach. Dziewczęta miały kokardy we włosach, białe rajstopy,



białe koszule i granatowe spódnice. Chłopcy elegancko prezentowali się w garniturach i szkolnych czerwonych krawatach. W Grodnie można było swobodnie mówić po polsku, w końcu to zaledwie 12 km od polskiej granicy, a od Białegostoku 80 km.

W dodatku można tu przyjechać na pięć dni bez wizy, zwiedzać Grodno i jego okolice. To właśnie tu abdykował Stanisław August Poniatowski oraz mieszkała i tworzyła Eliza Orzeszkowa. Dzisiaj możemy zobaczyć nagrobek pisarki na Cmentarzu Farnym i przepiękny błękitny dom z gankiem, gdzie patrząc na Niemen pisała swoje powieści. Obecnie znajduje się w nim biblioteka i muzeum, a cmentarz jest pełen nagrobków młodych obrońców miasta z września 1939 roku. Zwiedziliśmy również cerkiew św. Borysa i Gleba, barokowy kościół św. Franciszka Ksawerego, Stary i Nowy Zamek, kościół dominikanów, Bazylikę Katedralną św. Franciszka Ksawerego, Grodzieński Obwodowy Teatr Dramatyczny – miejsce rozpoczęcia roku szkolnego. Nie obyła się nasza wycieczka bez posiłku, dlatego zamiast samodzielnego gotowania wstąpiliśmy do stołówki. W której za 24 kopiejki czyli za około 58 groszy PLN można było zjeść zupę. Nikt nie pogardziłby zupą za taką cenę, oczywiście zjedliśmy też cziburieki i chodzenie po mieście od razu nabrało koloru. Na pobliskim targu nasz wzrok przyciągnęły piękne, co się potem okazało również soczyste jabłka, które zostały zjedzone przez nas w mgnieniu oka na deser. Po krótkiej rozmowie i pamiątkowym zdjęciu z młodymi sprzedawcami kontynuowaliśmy naszą wycieczkę po uliczkach Grodna zwiedzając kościół sióstr Nazaretanek pw. zwiastowania Marii Panny i jego podziemia. W końcu nadszedł czas na powrót do rodziny. Na szczęście jedna z sióstr nazaretanek wskazała nam najszybszą drogę do domu, przejście graniczne, na którym nie musieliśmy czekać i przede wszystkim drogę do Bohaterowicz, którą wskazywały nietuzinkowe znaki – rzeźby chłopów sięgające trzech metrów i wskazujące ręką drogę do wioski.

Bohaterowicz - zaścianek, który dzięki Elizie Orzeszkowej został rozślawiony i wszedł na trwałe do literatury polskiej. Jadąc niepozorną, polną dróżką napotkaliśmy skromną ale jakże romantyczną mogiłę Jana i Cecylii, w postaci dwóch kamieni, krzyża, wyrzeźbionych z drewna postaci trzymających straż.

Pod nią cytat : „Pomnik Jana i Cecylii był ustawiony, jako symbol czystej i pięknej miłości, której ułożona jest legenda.” Nagle poczuliśmy się tak jakby zatrzymał się czas, a my schodzimy po niepozornych drewnianych schodach, przedzieramy się przez skrawek tajemniczego lasu, aby dojść do zagadkowego szumu, który nas dziwnie przyciągał. To Niemen. Stalismy tam długo i przygladaliśmy się niczym niezmaconej wodzie. Potraktowaliśmy to jako dopełnienie naszej podróży.

Tydzień temu nie mogliśmy sobie wyobrazić Białorusi, a już musieliśmy z niej wyjeżdżać. O trzeciej w południe, w Kuźnicy przekroczyliśmy granicę. Dla każdego było to przedziwne uczucie czytając polskie napisy, widząc polskie rejestracje i słysząc polską mowę. Ten tydzień był wejściem do nieznanego, bajecznego świata, bajki, którą każdy zna z opowieści i pragnąłby przeżyć, a ona dla nas już się skończyła.

Na szczęście cel naszej wyprawy został w dużym stopniu zrealizowany. Podjęta próba stworzenia obrazu dzisiejszego backpackera, jego stylu życia, ustosunkowania się do różnorodności i globalizacji w dzisiejszej turystyce, potwierdza podstawowe wartości wpisywania się w rolę backpackera. Również proces samego przygotowania się do wyprawy oraz jej spontaniczny przebieg otworzył przed nami nowy nurt w turystyce, który chcemy rozwijać jako naukowcy, podróżnicy i obserwatorzy.

Na koniec nasuwa się jedno pytanie: dlaczego Białoruś nasz naturalny sąsiad, z którym łączą nas więzi kulturowe i etniczne, położenie geograficzne, który jest tak blisko, na wyciągnięcie ręki, zmusza nas do płacenia 25 euro za wizę i celu wizyty. Nie zachęca to turystów do zwiedzania tego państwa. Z drugiej jednak strony są tego plusy. Białoruś pozostała nienaruszona ze swoim klimatem, folklorem i życzliwością mieszkańców.

Ten wyjazd, jak dotąd, to nasze najciekawsze doświadczenie i najpiękniejsze wspomnienia, które przede wszystkim odkryły w nas badaczy i miłośników podróży. Z Białorusią na pewno nie pożegnaliśmy się na zawsze. Jeszcze tam wrócimy! Chcielibyśmy przede wszystkim podziękować Pani Doktor Jolancie Jabłonkowskiej, która jest opiekunem naszego koła, ale również zachęca nas do wspólnych przygód i badań nad backpackingiem.

Maria Kupijaj

Zajęcia wyjazdowe studentek kosmetologii w Łądku-Zdroju i Lázně Jeseník

W obecnych czasach, wobec wydłużającej się średniej życia i szybkiego starzenia się społeczeństwa - głównie europejskiego, w tym także Polaków, coraz większe znaczenie ma profilaktyka zapewniająca jak najdłuższe utrzymanie zdrowia i aktywności fizycznej. Ważnym elementem jest również zapobieganie chorobom cywilizacyjnym, związanym z coraz bardziej dynamicznym trybem pracy, brakiem czasu na ruch oraz obciążeniami sfery psychicznej wynikającymi ze stale zwiększających się obowiązków, konkurencji i coraz mniejszej stabilności zawodowej.

W naszym kraju profilaktyka cały czas stanowi kartę otwartą, której musimy się uczyć, a najlepiej wzorować się na krajach takich jak Niemcy, Austria czy nasz najbliższy sąsiad Czechy, w których to poziom dbałości o zdrowie społeczeństwa jest zdecydowanie na wyższym poziomie niż u nas. Właśnie w tych krajach już od wielu lat łączone jest lecnictwo uzdrowiskowe z systemem Wellness, stanowiące formę relaksacji, odnowy psychosomatycznej, odnowy biologicznej oraz pielęgnacji ciała z pełnym zakresem fizjoterapii.

System Wellness stworzony na przełomie lat 50 i 60-tych przez amerykańskiego lekarza Halbert'a Dunn'a (1896-1975) miał na celu prewencję coraz częściej występujących chorób i zaburzeń związanych z dynamicznym rozwojem cywilizacji. System obejmuje wielowymiarowe podejście uwzględniając czynniki duchowe, emocjonalne, intelektualne, fizyczne, kulturalne, społeczne, a także otoczenie i środowisko. Filozofia Wellness opiera się na uzyskaniu wewnętrznej harmonii, zdrowia, Well-being, dążeniu do rozwoju, pozytywnego odbierania świata i budowania trwałych wartości. W krótkim czasie filozofia Wellness spotkała się ze znaczną aprobatą w krajach europejskich, a w szczególności niemieckojęzycznych, gdzie system Dunn'a wykazywał się dużą korelacją z systemem leczenia księdza Sebastian'a Kneipp'a (1821-1897). Sebastian Kneipp w swojej metodzie uwzględniał hydroterapię, dietetykę, leczenie ruchem, zielarstwo, czynniki psychologiczne, społeczne i religijne. W Bad Wörishofen, małej miejscowości

w Szwabii, należącej do Bawarii, gdzie pracował Kneipp dalej wykonuje się zabiegi zgodnie z jego zaleceniami.

Oddanie w 2004 ogromnych Term, spowodowało, że Bad Wörishofen stał się jednym z najpopularniejszych ośrodków leczniczych i profilaktycznych w Bawarii i Niemczech

W Polsce obecnie mamy 45 uzdrowisk, z czego blisko 25% znajduje się w Województwie Dolnośląskim (11 uzdrowisk). Przykładem nowoczesnego podejścia, z połączeniem form terapii uzdrowiskowej z systemem Wellness jest uzdrowisko Uniejów w Województwie Łódzkim, przez wiele lat walczące o status miasta uzdrowiskowego, które ten tytuł otrzymało dopiero w 2012 roku. Uniejów bazujący na wodach chlorkowo-sodowych w krótkim czasie ukierunkował swą działalność przede wszystkim na część profilaktyczno-relaksacyjną oraz terapeutyczno-uzdrowiskową. Uniejów ze względów marketingowych zrezygnował z przydomku Zdrój na rzecz nazwy Termy Uniejów. Natomiast w Województwie Dolnośląskim wszystkie 11 uzdrowisk ma niesamowity potencjał rozwoju. Znajdują się tu jedno z dwóch najstarszych uzdrowisk europejskich i najstarsze na ziemiach polskich: Lądek-Zdrój (pierwsze zabiegi co najmniej od roku 1241) i Cieplice Zdrój (wykorzystanie wód w celach leczniczych od roku 1281). W uzdrowiskach dolnośląskich nadal dominuje głównie profil terapeutyczno-uzdrowiskowy, choć w ostatnich latach coraz częściej zakłady przyrodolecznicze otwierają w dni powszednie, a w szczególności w weekendy możliwość korzystania ze swoich zasobów balneologicznych do celów profilaktycznych, regeneracyjnych i pielęgnacyjnych.

Od 2017 roku otwierają się być może dla Uzdrowiska Lądek-Zdrój nowe możliwości związane ze znaczną dotacją na poszukiwanie wód termalnych w tym regionie. W 2017 roku

powstał Polsko-Norwesko-Islandzki projekt poznania możliwości efektywnego wykorzystania zasobów geotermalnych. W projekt zaangażowana jest Polska Akademia Nauk, Politechnika Wrocławska i Akademia Górniczo-Hutnicza. Szczególnie znaczące jest zaangażowanie łęczanina prof. dr hab. inż. Wojciecha Ciężkowskiego, który, jak mało kto, zna charakterystykę geologiczną Sudetów.

W dniach 21-24 września w Lądku-Zdroju odbyła się wizyta studyjna dotycząca geotermii z uczestnictwem specjalistów z Islandii, Norwegii i Polski. Planowane odwierty mają sięgać głębokości nawet 2500 m. W Austrii w Tyrolu w miejscowości Längenfeld, które w XIX i XX wieku szczyliło się nie tylko przydomkiem „Bad”, ale zarezerwowanym także dla uzdrowisk z wykorzystaniem wód leczniczych „Kurbad”, w latach 60-tych doszło do zaburzenia gospodarki wodnej w wyniku prac związanych z nawadnianiem terenów rolnych, co spowodowało zamknięcie uzdrowiska i zapas gospodarczą. Odwierty geotermalne, które rozpoczęto w drugiej połowie lat 90-tych na głębokość 1865 metrów przyczyniły się do ponownego rozkwitu miejscowości. Olbrzymi ośrodek Aqua Dome wybudowany w 2004 roku i rozbudowany 2011 jest wizytówką Tyrolu i Austrii, zajmując miejsce w pierwszej 10-tce najpopularniejszych ośrodków Wellness&SPA w Europie.

Szczególnym wyjątkowym przykładem są Lázně Jeseník (Gräfenberg), który należy raczej nazwać uzdrowiskiem klimatycznym niż balneologicznym, jednak ze względu na pielęgnację historii jest jednym z czołowych ośrodków w Czechach, a to za sprawą jednego z propagatorów w XIX wieku „Nowego Przyrodolecznictwa” Vincenz’a Priessnitz’a (1799-1851). Obecnie stosowane zabiegi, często określane mianem terapii Vincenz’a

Priessnitz'a, zdecydowanie odbiegają od pierwowzoru, ale marka nadal przyciąga osoby z Czech i wielu krajów Europy. W 2011 ośrodek Lázně Jeseník został przekształcony w SPA Lázně Jeseník. Znaczne nakłady finansowe przekształciły uzdrowisko w kurort o wysokim standardzie. W 2017 roku sanatorium Priessnitz, którego główny budynek zbudowano w 1910 roku w stylu secesyjnym według projektu wiedeńskiego architekta Leopolda Bauera (1872-1938), zostało nagrodzone jako najlepszy ośrodek uzdrowiskowy w Czechach.

W krajach zachodniej Europy, oraz u naszych południowych sąsiadów wysoko ceni się fizjoterapeutów znających się na wielu formach profilaktycznych opartych na „Odnowie biologicznej”, „Balneologii”, „Wellness” i „SPA”. Niestety u nas jest to temat jeszcze często ignorowany, niedoceniany lub pomijany. Wymogi rynkowe, wcześniej czy później wpłyną na zwiększenie konkurencyjności na rynku i poszukiwanie absolwentów uczelni o profilu fizjoterapeutycznym z wiedzą z tego zakresu. W dużych ośrodkach Wellness&SPA znajdują zatrudnienie osoby również znające podstawy fizjologiczne obciążeń treningowych, co daje też potencjalne możliwości zatrudnienia absolwentów z kierunku wychowanie fizyczne czy sport. Ośrodki te często usytuowane są w obszarach o wysokich walorach klimatycznych i geograficznych potrzebujących specjalistów z dziedziny turystyki i spędzania wolnego czasu. Coraz bardziej znaczącym elementem jest również pielęgnacja ciała z wykorzystaniem nie tylko najnowszych technik kosmetycznych, ale również naturalnych tworzyw balneologicznych.

Otwarcie w 2016 roku drugiego stopnia kierunku Kosmetologia na wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego, było znaczącym wydarzeniem dla naszej Alma Mater. Nowo po-

wstały program uwzględniał ścieżki zawodowe. Wśród ofert dużym zainteresowaniem studentek Kosmetologii cieszyła się ścieżka stworzona przez dr Agnieszkę Pisulę-Lewandowską i dr Macieja Kochańskiego „Odnowa psychosomatyczna z elementami Wellness”. Głównym zamierzeniem programowym przedmiotu było uświadomienie słuchaczom znaczenia roli kosmetologii w prewencji i profilaktyce chorób cywilizacyjnych. W ostatnich latach z zabiegów kosmetycznych korzystają coraz młodsze osoby i nie tylko kobiety, ale również mężczyźni. Celem tych zabiegów obecnie często nie jest tylko działanie pielęgnacyjne, ale również podwyższenie poczucia własnej wartości, atrakcyjności oraz relaksacji, co dotyczy szczególnie osób aktywnych zawodowo. Na zajęciach uwzględniono zagadnienia dotyczące termoterapii, bioregeneracji, balneoterapii, hydroterapii, aromatoterapii, masażu, filozofii Wellness do zastosowania w celach pielęgnacyjnych, relaksacyjnych i restytucyjnych,

Dzięki staraniom prowadzących udało się zorganizować w dniach 13-15.10.2017 roku zajęcia wyjazdowe w Łądku-Zdroju i Lázně Jeseník. W piątek 13 października 2017 po godzinie 17.00 grupa opuściła Wrocław i udała się do Łądku-Zdroju. W sobotę o godzinie 8.30



studentki udały się do jednego z najpiękniejszych zakładów przyrodoleczniczych w Polsce „Zdrój-Wojciech”. W tym pięknym budynku pierwotnie nazwanym, „Marienbad” wybudowanym w latach 1678-1680 i przebudowanym między 1877 a 1880 w neobarokowym stylu według projektu Hermann’a Voelkel’a bazującym na wodach siarczkowo-siarkowodorowo-fluorkowych, odbyła się pierwsza część zajęć pierwszego dnia. Wody siarczkowo-siarkowodorowo-fluorkowe stosowane są głównie w leczeniu chorób narządu ruchu, reumatycznych i schorzeń skóry. Na tkankę skórną wody te działają keratolitycznie (rozmiękczają naskórek) oraz keratoplastycznie (przebudowują naskórek). Siarka wpływa na metabolizm skóry, co jest związane z enzymami układu oksydoredukcyjnego, enzymami oddechowymi komórk, udziałem w kariogenezie, w systemie kwasów nukleinowych. Kąpiele siarczkowo-siarkowodorowe wywołują powstanie rumienia skóry, co spowodowane jest rozszerzeniem sieci naczyń włosowatych. Zabiegi te z powodzeniem można stosować również do celów kosmetyczno-pielęgnacyjnych, relaksacyjnych i restytucyjnych. W „Zdroju-Wojciech” stosowana jest również pasta borowinowa wytwarzana w uzdrowisku przez rozdrobnienie najlepszej polskiej borowiny pochodzącej z Kołobrzegu z dodatkiem leczniczej wody siarczkowo-siarkowodorowo-fluorkowej. Borowina od wielu lat stosowana jest nie tylko do celów leczniczych, ale również coraz częściej w kosmologii. Dzięki składnikom chemicznym i biologicznym działa przeciwzapalnie, nawilżająco, łagodząco, delikatnie drażniący, bakteriostatycznie, bakteriobójczo i przeciwwirusowo oraz zwalcza wolne rodniki, oczyszczając organizm z toksyn oraz poprawiając funkcję skóry.

W „Zdroju-Wojciech” studentki ścieżki „Odnowa psychosomatyczna z elementami

Wellness” mogły skorzystać z zabiegów borowinowych w formie fasonów borowinowych kończyn górnych i kończyn dolnych oraz kąpieli w wodzie siarczkowo-siarkowodorowo-fluorkowej w postaci kąpieli perełkowej w marmurowych wannach kąpielowych oraz z hydromasażu z chromoterapią (koloroterapią) w wannach typu Magellan. Kulminacją pierwszego etapu zajęć była kąpiel w marmurowym okrągłym basenie pod kopułą neobarokowego budynku, wypełnionym błękitną wodą leczniczą siarczkowo-siarkowodorowo-fluorkową, pochodząca z naturalnego termalnego źródła „Zdzisław”.



Po krótkim odpoczynku cała grupa udała się pod kopułę zakładu przyrodoleczniczego, w której to po remoncie budynku w latach 90-tych XX wieku została oddana pijalnia wód leczniczych ze źródeł „Zdzisław” i „Maria Skłodowska-Curie”. Krenoterapia (kuracja pitna)



ze względu na skład wody nie wszystkim osobom przypadła do gustu. Kolejnym etapem zajęć było godzinne zwiedzanie historycznych miejsc uzdrowiska Łądek-Zdrój, w trakcie której dr Maciej Kochański wcielił się w rolę przewodnika. Wycieczka rozpoczęła się od kolejnej degustacji wody, tym razem ze źródła „Chrobry” (dawniej „Łąkowe”) usytuowanego na wolnym powietrzu w pobliżu „Zdroju-Wojciech”.

Blisko 2-godzinna przerwa przeznaczona była na odpoczynek oraz regenerację po zabiegach wodnych. O godzinie 16.00 rozpoczął się drugi etap zajęć. Tym razem studenci udali się do „SPA” przy Basenie 23 Wojskowego Szpitala Uzdrawiskowego w Łądku-Zdroju. Przez dwie godziny grupa mogła korzystać ze wszystkich urządzeń oferowanych przez ośrodek, takich jak: masaż na łóżku wodnym, Activ Roll - rolka masująca z podczerwienią, Vibra Activ - platforma wibrująca, Activ Spa Infrared - łóżko relaksacyjne z podczerwienią i kolagenem, Aquamassage - kapsuła z hydromasażem, Vacu Activ – bieżnia w kapsule z podciśnieniem. Po godzinie 18.00 zakończył się dzień intensywnych zabiegów, część osób udała się na zwiedzanie miejscowości, ale większość wybrała powrót do ośrodka.

W niedzielę rano rozpoczął się ostatni etap zajęć, wyjazd do jednego z bardziej znanych czeskich uzdrowisk Lázně Jeseník znanego też jako Bad Gräfenberg. Przejazd stosunkowo krótkiej, 45-kilometrowej trasy, wymagał ponad godziny, jednak widoki przy pięknej pogodzie w trakcie pokonywania na granicy polsko-czeskiej „Przełęczy Łądeckiej” w Sudetach, w Górach Złotych na wysokości 665 m n.p.m. pomiędzy szczytami Borówkowa (900 m n.p.m.) i Maselnica (711 m n.p.m.), oraz przejazd w kierunku Javorník’a i Jeseník’a, z pewnością zrekompensował stosunkowo wolne przemieszczanie się.

Pierwszym etapem pobytu w Lázně Jeseník było zwiedzanie uzdrowiska. Wycieczka rozpoczęła się na dolnym parkingu usytuowanym na wysokości ponad 500 m n.p.m. W trakcie przemieszczania się w kierunku Sanatorium Priessnitz’a na wysokości 620 m n.p.m. jednym z pierwszych domów zdrojowych, który mogli zobaczyć studenci była Vila Polonia (przemianowana na początku XX wieku na część ziemia Priessnitz’a na Jan Ripper), kolejne budynki zbudowane pod koniec XIX wieku w trakcie intensywnego rozwoju uzdrowiska to Maryčka, Bezruč (dawniej Císařský dvůr), Bílý Kříž (dawniej Mecklenburský Dům). Grupa zmęczona wspinaczką znalazła miejsce wypoczynku przy dawnym Dużym Domu Uzdrawiskowym wybudowanym w 1838 przez Vincenz’a Priessnitz’a i przebudowanym przez jego syna Pavla w 1878 roku zwanym „Hrad” (Zamek). Poniżej znajduje się murowany dom Priessnitz’a z 1826 roku, w którym za sprawą jego córki Marie Anne (1835-1909), zięcia Jana Ripper’a (1830-1912) i wnuczki Zdeňka Marie Fridrichová-Ripperová (1860-1915) stworzono muzeum Vincenz’a Priessnitz’a. Między muzeum a ośrodkami Jubilejní Vila i Mír rozciąga się naturalne inhalatorium na wolnym powietrzu. Ukształtowanie terenu pozwala cieszyć się zapachami rosnących tu ziół, nawet w październiku. Powyżej znajduje się główny budynek uzdrowiska sanatorium Priessnitz i główna promenada prowadząca do parku, w którym znajduje się mauzoleum Priessnitz, jego żony Sofii (1804-1854) i córki Karoline Marie (1840-1843). W parku znajdują się również pomniki ufundowane przez osoby odwiedzające zdrojowisko. Jest tu między innymi pomnik polski odsłonięty w 1901 roku, czy pomnik węgierski z lwem (1839-40), który obecnie jest symbolem Lázně Jeseník.

Ostatnim etapem zajęć było odwiedzenie i skorzystanie z zabiegów w zimnej wodzie,

w otwartym w sierpniu 2010 roku Parku Balneologicznym przez Lázně Jeseník oraz miasto Głuchołazy. Park został zaprojektowany jako „wodny ogród”, przez który przepływa potok z wybudowanym systemem stacji, gdzie można skorzystać z naturalnej hydroterapii według Priessnitz’a, choć widać tu też wpływy zabiegów Sebastiana Kneipp’a. Zabieg w basenie o głębokości maksymalnie do 60 cm to „kąpiel kończyn dolnych”, w którym wykonuje się tak zwany „chód bociani” czyli wysokie unoszenie nóg w trakcie brodzenia. Zabieg ten cieszył się najmniejszą popularnością, z pewnością dlatego, że tego dnia woda miała temperaturę 8,6°C. Kąpiel kończyn górnych polega natomiast na zanurzaniu przedramion i ramion do połowy ich długości. Największą popularnością cieszyły się „kąpiel stóp z akupresurą” w wodzie o głębokości 20 cm w strumieniu, którego dno wyłożone jest różnej wielkości kamieniami masującymi podeszwową część stóp

oraz „ławeczka Priessnitz’a” polegająca na rytmicznym poruszaniu kończynami dolnymi zanurzonymi w płynącej wodzie, co zwiększa wymianę ciepła na drodze konwekcji wymuszonej i przewodnictwa. Innymi urządzeniami są też natrysk spadowy, natrysk oraz stacje gimnastyczne.

W godzinach popołudniowych zakończył się pobyt w Lázně Jeseník i całe zajęcia wyjazdowe. Grupę czekała jeszcze droga powrotna do Wrocławia. Szczegółowo przygotowana logistyka związana z rezerwacją zabiegów, transportu, zakwaterowania i ubezpieczeniem uczestników zarówno w trakcie pobytu w Łądku, jak i w Czechach oraz niesamowicie ciepły i słoneczny październikowy weekend wpłynął na to, że zajęcia spotkały się z dużym uznaniem uczestników.

Maciej Kochański