

Newsletter Życie Akademickie grudzień 2019

Zawartość:

1. Z „Życia” uczelni.....	2
2. Z Życia sportowego uczelni.....	15
3. Design thinking.....	19
4. REHACARE 2019.....	22
5. Klub Górski OLIMP w Bieszczadach	24
6. Relacja z XIII Dolnośląskiego Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz Jubileuszu 10-lecia UTW „Jeszcze Młodzi” w Szklarskiej Porębie.....	28
7. QLTURALNIE czyli co warto przeczytać, co warto zobaczyć i co w qlturalnej trawie piszczy.....	30
8. Mikołajkowe kolokwium.....	33
9. <i>Radosna Uczelnia</i> w anegdotach i wspomnieniach spisanych przez Henryka Nawarę...	36
10. Zapowiedzi wydawnicze.....	37



Zapraszam serdecznie na uroczyste
Spotkanie Wigilijne,
które odbędzie się w dniu 20. grudnia br.
o godz. 13.00
w Auli w budynku P4.

W tym samym dniu o godzinie 12.00 w s. 2/8
w budynku P4 odbędzie się coroczne
spotkanie Rektora z pracownikami Uczelni.

Serdecznie państwa zapraszam.
Rektor dr hab. Andrzej Rokita, prof. AWF

Z „Życia” Uczelni

Dotacja MNiSW dla AWF Wrocław

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego po rozpatrzeniu wniosku Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, przyznało dotację celową na "Przebudowę i modernizację stadionu lekkoatletycznego przy ul. Witelona 25 we Wrocławiu" w wysokości **1 780 010 zł**.



AWF na 100 – leciu Polskiego Komitetu Olimpijskiego

W ostatni weekend października w Teatrze Wielkim w Warszawie odbyła się Gala 100-lecia Polskiego Komitetu Olimpijskiego, która była punktem kulminacyjnym obchodów jubileuszu. Udział w niej wzięli m.in. Prezydent RP Andrzej Duda, Przewodniczący Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego Thomas Bach, Przewodniczący Stowarzyszenia Europejskich Komitetów Olimpijskich (EOC) Janez Kocijancić, Minister Sportu i Turystyki Witold Bańka, nasi wspaniali uczestnicy i medaliści igrzysk olimpijskich, trenerzy i działacze polskiego sportu, przedstawiciele świata nauki, kultury, polityki i biznesu. W przepięknej scenerii Teatru Wielkiego 1500 uczestników gali mogło podziwiać wspaniałe





wdarzenie, podczas którego przedstawiono historię Polskiego Komitetu Olimpijskiego i sukcesy sportowe naszych olimpijczyków, którzy w ciągu mijających 100 lat zdobyli dla naszego kraju 305 medali olimpijskich. Całość oprócz wymiaru historycznego i sportowego w ujmujący sposób powiązana była z występem orkiestry i chóru Teatru Wielkiego (Opery Narodowej). Jednym z punktów wydarzenia było oficjalne wręczenie złotego medalu olimpijskiego Anicie Włodarczyk, która w 2012 roku zajęła 2 miejsce w olimpijskim konkursie rzuty młotem

w Londynie, ale z uwagi na stosowanie niedozwolonego wspomaganie przez Rosjankę Tatianę Łysenko, po siedmiu latach to właśnie naszej reprezentantce przyznano medal z najcenniejszego kruszcu. W wydarzeniu nie zabrakło również przedstawicieli naszej Akademii, którzy zostali zaproszeni przez Prezesa Polskiego Komitetu Olimpijskiego Andrzeja Kraśnickiego. Udział w wydarzeniu wzięli Rektor Akademii dr hab. Andrzej Rokita, prof. AWF, Kanclerz dr Zdzisław Paliga, trzykrotna medalistka olimpijska (w tym dwukrotnie złota) i jednocześnie pracownik naszej Akademii Renata Mauer-Różańska, srebrny medalista igrzysk olimpijskich i były doktorant naszej Akademii dr Tomasz Motyka i dr Ireneusz Cichy.

W imieniu Pana Rektora i całego środowiska Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu składamy na ręce Prezesa Pana Andrzeja Kraśnickiego życzenia kolejnych 100 lat wspianiałych sukcesów polskich sportowców i dynamicznego rozwoju ruchu olimpijskiego w Polsce.

Ireneusz Cichy



AWF oddaje KREW

W dniach 29-31 października 2019 roku odbyła się coroczna akcja "AWF ODDAJE KREW" organizowana przez Uczelnianą Radę Samorządu Studenckiego Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu przy współudziale Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa we Wrocławiu. Każdy kto chciał pomóc w tegorocznej edycji mógł zgłosić się do punktu poboru krwi, który znajdował się w holu budynku P4 Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. W drugim dniu wydarzenia, w akcji ODDANIA KRWI po raz pierwszy wzięły udział wszystkie AWF-y w Polsce. W ciągu 3 dni do akcji zgłosiło się 256 AWF-iaków 191 osobom udało się oddać KREW!!! To absolutny rekord, historyczna suma! Koordynatorem była Kasia Mroczkowska.



Fot. Nowak Andrzej - AWF oddaje krew



Fot. Nowak Andrzej - AWF oddaje krew



Fot. Nowak Andrzej - AWF oddaje krew

XXII Dolnośląski Festiwal Nauki

W dniach 20-25 września odbył się XXII Dolnośląski Festiwal Nauki, ale już 14-15 września mogliśmy wziąć udział w imprezie zorganizowanej na Promenadzie Staromiejskiej i odwiedzić Park Wiedzy. Hasłem przewodnim XXII Festiwalu Nauki w szczególnym roku jubileuszowym, ustanowionym Rokiem Matematyki było **„Między duchem a materią pośredniczy matematyka”**.



Wśród licznych spotkań o charakterze naukowo-dydaktycznym w obrębie całego Wrocławia nasza Uczelnia również wykazała się ogromnym zaangażowaniem w promocję sportu, zdrowia i nauki. Wzięło w niej udział 55 naszych Pracowników z 16 Katedr (8 z Wydziału Wychowania Fizycznego, 5 z Wydziału Fizjoterapii i 3 z Wydziału Sportu). W imprezach uczelnianej edycji XXII DFN zorganizowanych przez Akademię Wychowania Fizycznego we Wrocławiu wzięło udział aż 1051 osób.



Wyniki wyborów do Rady Samorządu Doktorantów (kadencja 2019-2021)

Dnia 29 października 2019 r. odbyły się wybory do Rady Samorządu Doktorantów Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. W wyborach wzięli udział doktoranci Studiów Doktoranckich i Szkoły Doktorskiej.

Obecny skład i funkcje Rady Samorządu Doktorantów Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu w kadencji 2019-2021:

- **Przewodnicząca** - mgr Natalia Danek
- **Wiceprzewodniczący** – mgr Paulina Okrzymowska
- **Wiceprzewodniczący** – mgr Amadeusz Bartoszek
- **Sekretarz** – mgr Aleksandra Kowaluk
- **Członek** – mgr Paweł Kozłowski

Sąd Koleżeński

- **Przewodnicząca** - mgr Joanna Lewandowska
- **Członek** - mgr Anna Serweta
- **Członek** –mgr Katarzyna Olszewska

Nadanie tytułu doktora honoris causa Prezydentowi MKOL Thomasowi Bachowi

6. listopada 2019 roku, w Dworze Artusa w Gdańsku, odbyła się uroczystość nadania tytułu doktora honoris causa Uniwersytetu Gdańskiego Thomasowi Bachowi, prezydentowi Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego.

W uroczystości wzięli udział przedstawiciele władz państwowych i samorządowych, przedstawiciele Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego, Europejskiego Stowarzyszenia Komitetów Olimpijskich, zaproszeni sportowcy i społeczność akademicka Uniwersytetu Gdańskiego oraz przedstawiciele Polskiego Komitetu Olimpijskiego wraz z prezesem Andrzejem Kraśnickim. Wśród zaproszonych gości obecny był także Rektor naszej Akademii dr hab. Andrzej Rokita, prof. AWF, który wręczając pamiątkową grafikę naszej Uczelni, zwrócił uwagę na wyjątkową sytuację jak miała miejsce wciąż ostatnich dwóch miesięcy. Otóż Przewodniczący MKOL (Thomas Bach) i Prezes PKOL (Andrzej





Kraśnicki) zostali wyróżnieni przez dwie polskie uczelnie, najwyższą godnością akademicką – tytułem Doktora Honoris Causa. Takie chwile pokazują jak bardzo istotna dla Świata Sportu i Nauki jest współpraca, która przynosi wymierne efekty dla wszystkich zainteresowanych.

Laudację wygłosił prof. dr hab. Andrzej Gąsiorowski, dyrektor Instytutu Politologii Uniwersytetu Gdańskiego.

Dr Thomas Bach jest utytułowanym sportowcem, byłym mistrzem olimpijskim (szermierka - złoty medal w drużynie na IO w Montrealu w 1976 roku), światowej sławy promotorem sportu i wybitnym prawnikiem. Zastąpił z zaangażowania w działania na rzecz sportu wyczynowego, propagowania etyki rywalizacji sportowej (szczególnie walki z dopingiem) oraz działania na rzecz równego traktowania sportowców z całego świata.



Spotkanie Rektora z trenerami

W dn. 13.11.2019 r odbyło się spotkanie Rektora AWF we Wrocławiu dr. hab. Andrzeja Rokity i Prorektora ds. Studenckich i Sportu Akademickiego dr Agnieszki Pisuli-Lewandowskiej z trenerami i opiekunami sportu powszechnego. Celem rozmów było m.in. podsumowanie ubiegłorocznej działalności i omówienie planów działania w bieżącym roku akademickim (realizacja treningów, organizacja zawodów, imprez sportowych, reprezentowanie Uczelni w Akademickich Mistrzostwach Polski, Dolnośląskiej Lidze Międzyuczelnianej itp.).



Rektor AWF dr hab. Andrzej Rokita podziękował trenerom za dotychczasowe osiągnięcia oraz zaapelował o dalszą aktywność na rzecz upowszechniania sportu wśród społeczności naszej Akademii przy jednoczesnym zaangażowaniu Biura Promocji Uczelni. Warto przypomnieć, że studenci AWF we Wrocławiu zdobyli w ubiegłym roku 12 medali Akademickich Mistrzostw Polski, zajęli II miejsce w klasyfikacji generalnej Dolnośląskiej Ligi Międzyuczelnianej.

W spotkaniu uczestniczyła kierująca Biurem Promocji AWF dr Edyta Pieniacka, Ligia Poniatowska, oraz trenerzy:

- dr Marcin Ściślak – piłka siatkowa,
- dr Marek Popowczak – piłka koszykowa,
- dr Ewa Misiółek – lekka atletyka,
- Rafał Wołk- narciarstwo,
- dr Jarosław Nosal – piłka nożna,
- dr Leszek Korzewa – lekka atletyka,
- mgr Wojciech Bigiel - kajakarstwo,
- dr Mieczysław Lewandowski – tenis ziemny,
- dr Ziemowit Bańkosz - tenis stołowy,
- dr Andrzej Dutkowski – piłka ręczna,
- dr Henryk Nawara – badminton.



Uroczyste posiedzenie Kolegium Rektorów Uczelni Wrocławia i Opola

W dniu 15 listopada 2019 roku, głównym punktem obchodów Świąta Nauki Wrocławskiej było popołudniowe, otwarte posiedzenie Kolegium Rektorów Uczelni Wrocławia i Opola, które odbyło się w Oratorium Marianum (główny gmach Uniwersytetu Wrocławskiego).

Tradycyjnie JM Rektor, Prorektorzy oraz Kanclerz naszej Akademii, a także przedstawiciele wszystkich wrocławskich uczelni, złożyli kwiaty pod pomnikiem Martyrologii Profesorów Lwowskich, a także pod tablicami upamiętniającymi Profesorów Krakowskich więzionych we Wrocławiu w 1939 r. (ul. Sądowa i ul. Kleczkowska).



Kolegium Rektorów przyznało roczną Nagrodę im. Prof. Józefa Dudka za działalność na rzecz integracji środowiska akademickiego, którą otrzymał Pan prof. Andrzej Kosendiak, dyrektor Narodowego Forum Muzyki.

Drugim nagrodzonym, który został Jerzy Borowiec, pełnomocnik rektora PWiR ds. osób z niepełnosprawnością odebrał nagrodę za szczególne działania w środowisku akademickim.



Wręczone zostały także dyplomy laureatom Studenckiego Programu Stypendialnego – Stypendium dla doktorantów za wybitne osiągnięcia. Laureatami konkursu zostało troje młodych badaczy z PWr:

- Artur Rutkowski z Wydziału Matematyki – Stypendium im. H. Steinhausa w zakresie nauk matematycznych;
- Dominik Drabik z Wydziału Podstawowych Problemów Techniki – Stypendium im. J. Mozrzy-masa w zakresie badań interdyscyplinarnych;
- Anna Więch z Wydziału Chemicznego Politechniki Wrocławskiej – Stypendium im. L. Hirsz-felda w zakresie nauk biologicznych i medycznych.

Kapituła przyznała także doktorantom specjalne wyróżnienia:

- Piotr Kruczek z Wydziału Matematyki – wyróżnienie Komisji Stypendialnej im. H. Steinhausa w zakresie nauk matematycznych;
- Jolanta Gąsiorek z Wydziału Mechanicznego – wyróżnienie Komisji Stypendialnej im. J. Mo-zrzymasa w zakresie badań interdyscyplinarnych;
- Karolina Kordek z Wydziału Chemicznego, Maria Pawliszewska z Wydziału Elektroniki i Mate-usz Szatkowski z Wydziału Podstawowych Problemów Techniki – wyróżnienie Komisji Sty-pendialnej im. M. Borna w zakresie nauk fizycznych i chemicznych.



Fot. Nowak Andrzej - Otwarte posiedzenie KRUI

Fot. Nowak Andrzej - Otwarte posiedzenie KRUI

Rektorzy Uczelni Wrocławia i Opola złożyli także wiązanki kwiatów pod Pomnikiem Martyrologii Profesorów Lwowskich przy Skwerze prof. Idaszewskiego. W imieniu Akademii Wychowania Fizycznego kwiaty złożyli JM Rektor dr hab. Andrzej Rokita, prof. AWF wraz z najbliższymi współpracownikami.

Kwiaty pod pomnikiem złożyli także przedstawiciele władz państwowych, miasta, Sejmiku Województwa Dolnośląskiego, Uniwersytetu Narodowego Politechniki Lwowskiej, rektorzy wrocławskich uczelni oraz korpus dziekański Politechniki Wrocławskiej. Hołd pomordowanym oddały także delegacje szkół, związków zawodowych, organizacji i stowarzyszeń, a także studentów. Uroczystości odbywały się w asyście orkiestry i Kompanii Honorowej Akademii Wojsk Lądowych we Wrocławiu.



Fot. Nowak Andrzej - Otwarte posiedzenie KRUWiO

Otwarcie pracowni pierwszej pomocy

19. listopada Rektor AWF we Wrocławiu dr hab. Andrzej Rokita, prof. AWF Wrocław w obecności władz rektorskich: Prorektora ds. Nauczania dr hab. Ryszarda Bartoszewicza, prof. AWF Wrocław, Prorektora ds. Nauki i Współpracy z Zagranicą prof. dr hab. Małgorzaty Słowińskiej - Lisowskiej, Prorektora



Fot. Andrzej Nowak - Otwarcie pracowni pierwszej pomocy

ds. Studenckich i Sportu Akademickiego dr Agnieszki Pisuli – Lewandowskiej, przedstawicieli władz dziekańskich: Dziekan Wydziału Wychowania Fizycznego prof. dr hab. Teresy Sławińskiej-Ochli, Prodziekana ds. Nauczania dr Ryszarda Błachy, Dziekan Wydziału Fizjoterapii prof. dr hab. Anny Skrzek, Prodziekan ds. Nauczania dr hab. Krystyny Rożek - Piechury, prof. AWF Wrocław, Kierownika Katedry Pływania dr hab. Marka Rejmana, prof. AWF, prof. dr hab. Krystyny Zatoń, pracowników Katedry Pływania oraz studentów dokonał uroczystego otwarcia Pracowni Pierwszej Pomocy Medycznej działającej przy Katedrze Pływania w AWF Wrocław. Pracownia powstała z inicjatywy Kierownika Katedry Pływania dr hab. Marka Rejmana, prof. AWF a realizację umożliwiło pozyskanie środków z realizowanego przez Akademię Wychowania Fizycznego we Wrocławiu dofinansowanego z Funduszy Europejskich projektu „Zintegrowany program AWF Wrocław dla Rozwoju Regionalnego”.



W ramach realizacji zadań projektu (Dostosowanie programów kształcenia i realizacja w nowej formule: przygotowujących nauczycieli do prowadzenia zajęć edukacyjnych z udzielania pierwszej pomocy) pozyskano do współpracy wysoko kwalifikowaną kadrę dydaktyczną oraz środki na wyposażenie Pracowni w nowoczesny sprzęt szkoleniowy.



Spotkanie miało również wymiar dydaktyczny – zespół prowadzących, na co dzień współpracujących ze Służbami ratunkowymi: Strażą Pożarną, Oddziałem Ratunkowym, Służbą zapewniającą bezpieczeństwo ...każdemu z nas, zaprezentował możliwości udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia, ale też w innych zdarzeniach spotykanych w życiu codziennym (m.in. resuscytację krążeniowo-oddechową z wykorzystaniem treningowego automatycznego defibrylatora zewnętrznego AED,

postępowanie w sytuacji masywnego krwawienia, czy przy wypadkach komunikacyjnych z urazami wielonarządowymi).



Na co dzień można czerpać z ogromnej wiedzy, doświadczenia praktycznego i kompetencji metodycznych ekspertów podczas zajęć programowych przedmiotu „Pierwsza pomoc oraz Pierwsza pomoc – metodyka kształcenia nauczycieli”.



Magdalena Chrobot

Prezes PKOL – Andrzej Kraśnicki – gościem Senatu AWF Wrocław



Podczas ostatniego posiedzenia Senatu, w dniu 21.11.2019 roku, miało miejsce bardzo uroczyste wydarzenie. Swoją obecnością zaszczylił nas Doktor Honoris Causa naszej Akademii, Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego, Pan Andrzej Kraśnicki. Tego dnia w obecności członków Senatu, Pan Prezes w towarzystwie członka prezydium PKOL i jednocześnie vice Prezydenta FISU (Międzynarodowej Federacji Sportu Akademickiego), Pana Mariana Dymalskiego, wręczył JM Rektorowi dr. hab. Andrzejowi Rokicie prof. AWF, jedno z najwyższych odzna-

becnemu podczas posiedzenia Senatu, Prof. Janowi Chmurze. Argumentując przyznanie w/w odznaczeń Pan Andrzej Kraśnicki podkreślił bardzo duże zasługi wyróżnionych dla rozwoju sportu w Polsce oraz zaangażowanie naszej Uczelni w kształcenie studentów-sportowców dla kadr sportu.



Fot. Henryk Nawara - Prezes PKOl - Andrzej Kraśnicki - gościem Senatu AWF Wrocław

Dr hab. Felicja Fink – Lwow otrzymała nominację profesorską

W dniu 28. listopada 2019 roku odbyła się w Pałacu Prezydenckim w Warszawie uroczystość wręczenia aktów nadania tytułu profesora. Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Duda wręczył akt nominacji profesora nauk medycznych i nauk o zdrowiu Pani prof. dr hab. Felicji Fink-Lwow, kierownik Zespołu Promocji Zdrowia w Katedrze Rehabilitacji w Chorobach Wewnętrznych na Wydziale Fizjoterapii Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wśród 50 nominowanych znalazło się czterech pracowników badawczo-dydaktycznych wrocławskich uczelni.

Serdecznie gratulujemy Pani Profesor!



Dr hab. Krystyna Rożek – Piechura członkiem Polskiej Akademii Nauk

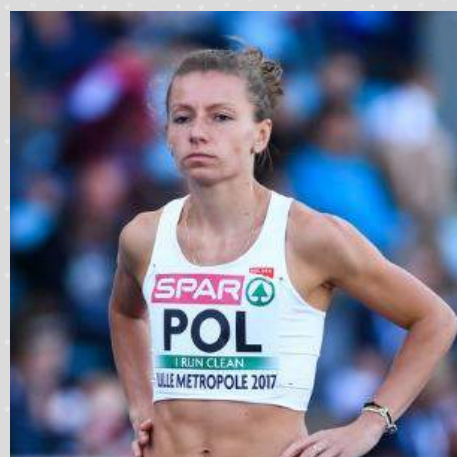
Od 1 stycznia 2020 r. rozpocznie się nowa kadencja Polskiej Komisji Akredytacyjnej. Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego Jarosław Gowin wręczył powołania nowym członkom PKA. Wśród powołanych znalazła się dr hab. Krystyna Rożek-Piechura, Prodziekan ds. Nauczania Wydziału Fizjoterapii Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.



Z Życia sportowego uczelni

Lekka Atletyka

Gratulujemy Joannie Linkiewicz! Pękamy z dumy!! Reprezentantki Polski wygrały bieg sztafetowy 4x400 metrów kobiet podczas Światowych Wojskowych Igrzysk Sportowych Wuhan 2019.



Biegi na orientację

Niespodziewane i fantastyczne wiadomości dotarły do nas z dalekich Chin (a wsadzie już z Polski, z Wuhan gdzie zostały rozegrane 7. Światowe Wojskowe Igrzyska Sportowe (18-27.10.2019)! Nasz student, a zarazem żołnierz 4. Zielonogórskiego Pułku Przeciwlotniczego MIKOŁAJ DUTKOWSKI zdobył BRĄZOWY medal w drużynie mężczyzn w biegach na orientację! Razem z czwórką żołnierzy ustąpili jedynie Szwajcarom i Rosjanom, którzy w swych składach mieli medalistów MŚ cywilny i wojskowych. Natomiast Polska męska ekipa pokonała bardzo silne drużyny z Austrii, Francji, Finlandii i inne.



Każda reprezentacja miała prawo do wystawienia 7 mężczyzn i 4 kobiet. Polska pojechała do Chin w najmocniejszym składzie. W ramach IO w biegu na orientację zostały rozegrane dwa dystanse indywidualne (dystans średni i klasyczny) oraz bieg sztafetowy. Suma czterech najlepszych czasów biegaczy z jednej reprezentacji (z podziałem na kobiety i mężczyzn) z każdego biegu indywidualnego dawała miejsce reprezentacji w kategorii drużynowej. W każdym biegu indywidualnym wystartowało około 160 zawodników! Cały dorobek medalowy Reprezentacji Polski w BnO to 2 srebrne i 2 brązowe medale: Aleksandra Hornik - 3 miejsce na dystansie średnim, drużyna kobiet - 2 miejsce w sztafecie oraz kategorii drużynowej kobiet, drużyna mężczyzn - 3 miejsce w kategorii drużynowej mężczyzn. Natomiast cała wojskowa Reprezentacja Polski zdobyła 60 medali i zajęła 5 miejsce w klasyfikacji medalowej! W IO wystartowało 138 reprezentacji, w 25 dyscyplinach, przedstawiciele wojskowych, zawodników, trenerów, serwismenów, fizjoterapeutów i innych było blisko 9500!

Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

Biegi przełajowe

W dniu 23.11.2019 r. w ramach Dolnośląskiej Ligi Międzyuczelnianej odbyły się zawody w biegach przełajowych zorganizowane przez Akademię Wojsk Lądowych we Wrocławiu. W tradycyjnym Biegu Podchorążaka na dystansie 5 km reprezentacje kobiet (Agnieszka Gieruń, Margerita Królak, Julia Balaszczuk, Natalia Cichowlas i Daria Paszek Ramirez) i mężczyzn (Filip Papla, Bartłomiej Czwakiel, Tomasz Jendrosek, Remigiusz Pastucha, Paweł Połuszny, Filip Rajczak, Filip Kopaczewski i Dariusz Mroczek) zajęły drużynowo II miejsca. W klasyfikacji indywidualnej studentka III roku WF Agnieszka Gieruń zajęła 2 miejsce. Na tym samym stopniu podium uplasował się student I roku 2 stopnia WF - Filip Papla.

Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

Koszykówka

20 listopada odbył się mecz 3 kolejki Dolnośląskiej Ligi Międzyuczelnianej w piłce siatkowej mężczyzn. Nasza drużyna pewnie pokonała zespół Uniwersytetu Medycznego 3:0 i po 2 rozegranych meczach, objęła fotel lidera ligi, z kompletem punktów.

Brawo chłopaki !

Pływanie

Drużyna studenckiej sekcji pływackiej AWF Wrocław w dn. 13. listopada otworzyła sezon 2019/2020 podczas I edycji Dolnośląskiej Ligi Międzyuczelnianej w pływaniu. W standardowym harmonogramie na 25 m pływalni Uniwersytetu Przyrodniczego odbyły się wyścigi indywidualne i sztafetowe. Reprezentanci naszej Uczelni wystartowali w 15 konkurencjach. Zawodnicy stanęli 8x na najwyższym stopniu podium, 6x zajęli drugie miejsce i 5x trzecie. W minionym sezonie AWF Wrocław zwyciężył we wszystkich klasyfikacjach drużynowych: kobiecej, męskiej i generalnej pokonując UP, UW, PW, UM, UE, UW i ASP.

Chcemy płynąć po zwycięstwo i wierzymy, że w kwietniu 2020 r. (po II edycji) utrzymamy pozycję lidera w dolnośląskim pływaniu.

Stefan Szczepan

*

Nasi Pływacy znowu na podium!!

Zawodnicy Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu obronili tytuł najlepszej drużyny poprzedniego sezonu wygrywając klasyfikację kobiet i mężczyzn Dolnośląskiej Ligi Międzyuczelnianej w pływaniu.

Gratulujemy zawodnikom i trenerowi.

Piłka siatkowa

20 LISTOPADA odbył się mecz 3 kolejki Dolnośląskiej Ligi Międzyuczelnianej w piłce siatkowej mężczyzn. Nasza drużyna pewnie pokonała zespół Uniwersytetu Medycznego 3:0 i po 2 rozegranych meczach, objęła fotel lidera ligi, z kompletem punktów.

Brawo!

Unihokej

W piątek - 22.11.2019, odbyła się I tura Dolnośląskiej Ligi Międzyuczelnianej w Unihokeju. Nasza drużyna rozegrała mecze z Politechniką Wrocławską i Uniwersytetem Przyrodniczym. W pierwszym meczu po emocjonujących rzutach karnych uznała wyższość PWR (2:2 0:1), natomiast w drugim nasza drużyna pewnie pokonała Uniwersytet Przyrodniczy (4:0). Gratulujemy zawodnikom i Pani Trener Sarze Wawrzyniak .

Po pierwszej turze zajmujemy 2. miejsce. Kolejne spotkania odbędą się 24 stycznia 2020 roku, już dzisiaj zapraszamy do kibicowania!

Futsal

W niedzielę 24.11.2019 odbył się turniej w ramach Dolnośląskiej Ligi Międzyuczelnianej w futsalu kobiet. Turniej przebiegał w systemie rozgrywkowym "każdy z każdym", a jeden mecz trwał 2x10 minut. W turnieju uczestniczyło sześć zespołów.

Pierwszym przeciwnikiem naszej reprezentacji były dziewczyny z Uniwersytetu Wrocławskiego. Po zaciętym meczu na tablicy widniał wynik 2:1 dla AWF-u. W następnej kolejce nasze piłkarki pokonały Uniwersytet Medyczny. W 3 rundzie przyszedł czas na poważny sprawdzian dla naszego zespołu, mecz z AZS PWSZ Wałbrzych, w którego składzie widniały same znane nazwiska reprezentantek Polski i nie tylko. Dziewczyny z AWF-u nie zwiesiły głów tylko twardo się postawiły Wałbrzyszankom ulegając jedynie 0:2. Trener PWSZ-u był pod sporym wrażeniem gry w defensywie naszego zespołu. Kolejny mecz to starcie z Politechniką Wrocławską. Mecz był bardzo wyrównany, a o wyniku zadecydowały szczegóły. Na nasze nieszczęście po 20 minutach, tablica wyświetlała wynik 1:2 dla Politechniki.

W ostatnim meczu AWF pewnie pokonał Uniwersytet Przyrodniczy, który był gospodarzem turnieju. Całą imprezę nasze zawodniczki zakończyły na niezłym 3 miejscu. Skład reprezentacji AWF Wrocław:

Adrianna Ficek, Natalia Kowynia, Weronika Gorzelińska, Paulina Szczurowska, Margarita Królak, Milena Cebula, Katarzyna Szymańska, Katarzyna Styczysz

Opiekunowie reprezentacji

I trener: Damian Burtowski

II trener: Arkadiusz Domaszewicz

Koordynator sekcji: dr Jarosław Nosal

Gratulujemy i trzymamy kciuki za dalsze sukcesy.

Trójbój siłowy

Anna Niemczyk i Agata Kaliciak z eliminacjami do Uniwersyteckiego Pucharu Europy!!

AWF Wrocław zaklasyfikował się na Akademickie Mistrzostwa Europy, które odbędą się pod koniec lutego we francuskim Bordeaux .

Z Mistrzostw Europy w Trójbój Siłowym Klasycznym dziewczyny przyjechały z brązowym medalem klasyfikacji drużynowej Juniorek do lat 23 .

Ponadto Anna Niemczyk z wynikiem 170kg wywalczyła brąz w martwym ciągu!

W klasyfikacji generalnej Anna Niemczyk uplasowała się na 4 miejscu, a Agata Kaliciak na 7. Obie zawodniczki na co dzień reprezentują Klub Sportowy Team Wrocław.

Gratulujemy !

Design thinking

22 listopada we Wrocławskim Parku technologicznym odbyły się kolejne bezpłatne warsztaty z pracy zespołowej metodą Design Thinking dla studentów wrocławskich uczelni. WPT organizuje warsztaty raz w miesiącu i zaprasza na nie po dwóch studentów z każdej wrocławskiej uczelni, zgłoszenia należy wysłać wcześniej.



<https://www.technologypark.pl/warsztaty-design-thinking/>

Czym jest Design Thinking?



Design Thinking to metoda, której celem jest twórcze rozwiązywanie konkretnego problemu przez interdyscyplinarny zespół specjalistów. Każdy z członków zespołu ze względu na swoją wiedzę, umiejętności i doświadczenie wnosi inną perspektywę rozwiązania określonego problemu.

Specyficzne metody pracy, charakterystyczny sposób myślenia kreatywnego i odpowiednie nastawienie prowadzą do innowacyjnych rozwiązań konkretnego problemu. Cały proces jest oparty na myśleniu projektowym, podzielonym na konkretne etapy.

I etap EMPATYZACJA.

W pierwszym etapie kluczowe jest określenie, ale przede wszystkim zrozumienie problemów i oczekiwań odbiorcy. W trakcie wywiadu z odbiorcą, zespół ma za zadanie dokładnie słuchać i notować odpowiedzi, jednocześnie zwracając uwagę na zachowanie i wszelkie zmiany tonu głosu, przerwy i inne, które mogą świadczyć o niewypowiedzianych wprost potrzebach odbiorcy.

II etap DEFINIOWANIE PROBLEMU

Definiowanie problemu rozpoczyna się od podsumowania informacji zebranych w pierwszym etapie i jasne określenie co tak naprawdę stanowi problem. Jest to czas na przełamanie typowego myślenia i poszerzenia pola widzenia. Zdefiniowanie problemu ma kluczowe znaczenie w kontekście poszukiwania rozwiązań. Dla osób, które dopiero zaczynają pracę metodą Design Thinking największą trudność stanowi właśnie zdefiniowanie problemu. Zdecydowanie częściej praca polega na rozwiązaniu samego problemu niż dokładnym określeniu, co konkretnie jest problemem danego odbiorcy. Konsekwencją niewłaściwego zdefiniowania problemu są niewłaściwe rozwiązania.

III etap GENEROWANIE POMYSŁÓW

Generowanie pomysłów zazwyczaj odbywa się w formie „burzy mózgów”. Każdy członek zespołu przedstawia swoje propozycje rozwiązań dla zdefiniowanego problemu. Należy pamiętać, że na tym etapie ważna jest ilość, a nie jakość czy realność proponowanych pomysłów. Gdy minie wcześniej ustalony czas należy zakończyć ten etap demokratycznym wyborem rozwiązania, które będzie podstawą do pracy w kolejnym etapie.

IV etap BUDOWANIE PROTOTYPU

Budowanie prototypu to jedna z najbardziej skutecznych technik wykorzystywanych do potwierdzenia oczekiwań odbiorcy. W przypadku metody Design Thinking budowanie prototypu ma być mało skomplikowane. Oznacza to, że wstępna wizualizacja pomysłu to coś więcej niż opis. Rozwiązanie problemu może być przedstawione w formie przedmiotu zbudowanego



z podstawowych materiałów (np. papier, plastik, szkło), storyboardu, scenki lub rysunku). Po przedstawieniu prototypu większej grupie, natychmiast otrzymujemy informację zwrotną. Dzięki temu wiemy czy warto kontynuować rozwiązywanie problemu w wybrany sposób czy też warto go zupełnie zmienić.

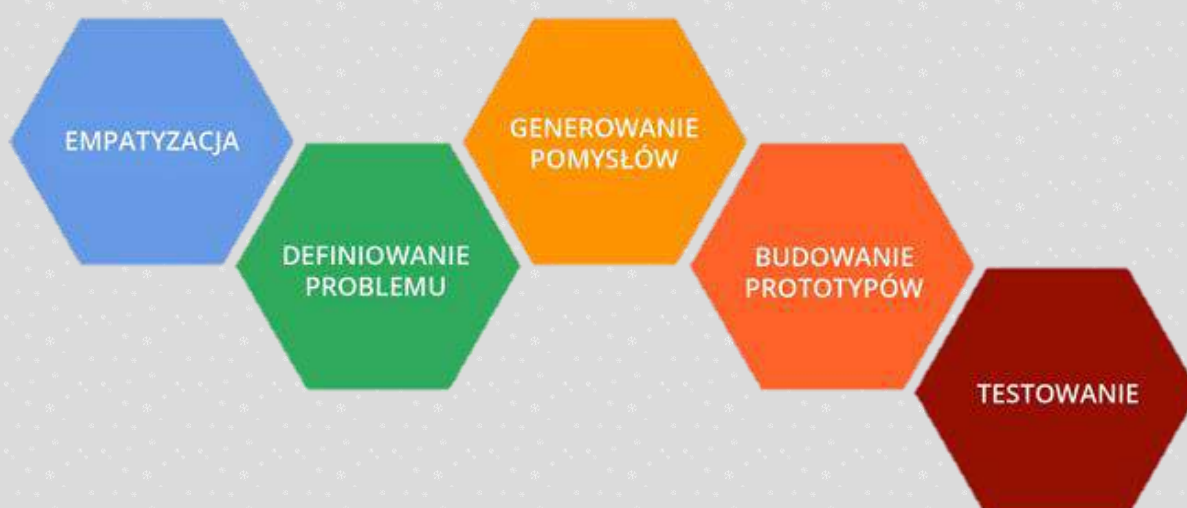
V etap TESTOWANIE

Ten etap to sprawdzenie stworzonego rozwiązania w prawdziwym środowisku. Osoby testujące rozwiązanie powinny być jak najbardziej podobne do naszego odbiorcy. Jeśli wynik testowania nie jest zadowalający konieczny jest powrót do poprzednich etapów lub ponowne rozpoczęcie całego procesu. W przypadku pominięcia tego etapu istnieje ryzyko, że odbiorca otrzyma rozwiązanie, które nie spełnia jego wymagań i oczekiwań.

Gdzie i dlaczego warto stosować metodę Design Thinking?

Design Thinking jest metodą tak uniwersalną, że można ją wykorzystać do rozwiązania niemal każdego problemu. Mogą z niej korzystać zarówno osoby projektujące nowe produkty, szukające innowacyjnych rozwiązań jak i potrzebujące rozwiązań dla prostych z pozoru problemów, zarówno tych biznesowych jak i codziennych. Design Thinking pozwala zmienić perspektywę, a skutkiem jasno zdefiniowanych problemów są lepsze rozwiązania.

Schemat: Stanford Design Thinking Model



Anna Olszańska, Biuro Karier

REHACARE 2019

Tradycją już jest coroczny wyjazd studentów Terapii Zajęciowej na największe światowe targi rehabilitacyjne w Dusseldorfie. Każdego roku targi REHACARE oferują wiedzę umożliwiającą kompleksowy przegląd, czy porady z obszaru rehabilitacji, opieki i pielęgnacji nad osobami z niepełnosprawnościami, zarówno poprzez wizualne prezentacje eksponatów targowych, jak i seminaria tematyczne, konferencje, kongresy i pokazy.

Oferta targów REHACARE obejmuje m.in: fizjoterapię, ergoterapię, żywienie, wyposażenie kuchni dla osób z niepełnosprawnością, wózki i inne pojazdy dla osób z niepełnosprawnością ruchową, sprzęt ułatwiający poruszanie się, terapię i trening, opiekę codzienną, technologie pomocnicze dla osób niewidomych, sport niepełnosprawnych, środki komunikacji, wyposażenie domów i mieszkań, odzież, higienę ciała, środki pomocnicze i sprzęt do opieki, wykształcenie oraz miejsca pracy dla osób z różnymi niepełnosprawnościami.

Tradycyjnie też, na wyjazd nakłonił nas Sławomir Piechota – poseł na Sejm RP.

Z tego wydarzenia powstanie RAPORT, obszerny, merytoryczny przewodnik napisany przez studentów i pracowników Katedry Terapii Zajęciowej. Będzie on niebawem dostępny na stronie głównej AWF Wrocław z zakładce "Terapia Zajęciowa"

Dominika Zawadzka



We wrześniu, dzięki (między innymi) Panu Posłowi na Sejm Sławomirowi Piechocie, wraz z innymi studentami kierunku Terapia Zajęciowa, miałam okazję uczestniczyć w Międzynarodowych Targach Rehabilitacji REHACARE w Düsseldorfie. W bogatej ofercie targowej, można było znaleźć nowinki techniczne, sprzęty i dostosowania z obszarów tj. mobilność i podróżowanie, sport i rekreacja, dzieci z niepełnosprawnościami, praca i włączenie społeczne oraz pomoce i adaptacje dla

osób z niepełnosprawnościami. Na targach pojawili się wystawcy z całego świata, w tym także z firm polskich, którzy w swojej ofercie przedstawiają rozwiązania stawiające na samodzielność, funkcjonalność i komfort korzystania podczas codziennych czynności osób z niepełnosprawnościami. Jest to bezcenne doświadczenie, poszerzające wiedzę na temat innowacji, które w prosty sposób wpływają na jakość życia wielu osób. Nowe pomysły i rozwiązania, które mogłam zobaczyć na targach dają poczucie, że jedynym ograniczeniem, z jakim zmagają się ludzie to jego wyobraźnia.

Monika Czaja, studentka Kierunku Terapia Zajęciowa AWF Wrocław

Międzynarodowe targi rehabilitacyjne REHACARE w Düsseldorfie, to wydarzenie dzięki, któremu można przyjrzeć się światowym trendom i nowinkom z zakresu technologii rehabilitacyjnej. Targi dają możliwość zobaczenia i poznania sprzętów mających służyć osobom z niepełnosprawnością w uzyskaniu jak największej samodzielności, bądź ułatwieniu ich opiekunom wszelkich czynności niezbędnych podczas codziennego funkcjonowania i opieki. Ciekawą propozycją dobrze oddającą innowacyjny charakter targów był sprzęt umożliwiający komunikację za pomocą ruchów gałek ocznych osobom z niepełnosprawnościami, takimi jak stwardnienie zanikowe boczne, stwardnienie rozsiane lub wysoka paraplegia. Sprzęt ten daje osobom z niepełnosprawnością możliwość sprawnej komunikacji i wyrażania własnych potrzeb. Urządzenie może być zamontowane na wózku inwalidzkim lub łóżku do karmienia, a także stosowane jako urządzenie mobilne. Uważam, że uczestnictwo w targach daje ogromną możliwość zdobycia doświadczenia i kompetencji związanych z pracą terapeutyczną i rehabilitacją.

Klaudia Dobies, studentka Kierunku Terapia Zajęciowa AWF Wrocław



We wrześniu miałam okazję uczestniczyć w targach rehabilitacyjnych REHACARE w Düsseldorfie. Jest to świetne miejsce dla międzynarodowych wystawców prezentujących swoje usługi oraz sprzęty ułatwiające samodzielne funkcjonowanie osobom z niepełnosprawnością, chorobami przewlekłymi, wymagającymi opieki oraz osobom starszym. Szczególną uwagę zwróciłam na stoiska, które przedstawiały różnorodne produkty dla dzieci. Były to między innymi wózki, pionizatory, siedziska, akcesoria ułatwiające wykonywanie codziennych czynności lub pomoce dla dzieci z trudnościami w uczeniu. Na targach można zobaczyć najnowsze technologie w dziedzinie rehabilitacji oraz wziąć udział w panelach dyskusyjnych, co pozwala na zwiększenie wiedzy w tym zakresie. Uważam, że udział w tym wydarzeniu jest niezwykle cennym doświadczeniem oraz daje możliwość szerszego spojrzenia na możliwości w pracy fizjoterapeutów oraz terapeutów zajęciowych.



Magdalena Borowiec, studentka Kierunku Terapia Zajęciowa AWF Wrocław

*Magdalena Borowiec, studentka Kierunku
Terapia Zajęciowa AWF Wrocław*

Klub Górski OLIMP w Bieszczadach

„A gdyby tak rzucić to wszystko i pojechać w Bieszczady?”. To była moja pierwsza myśl, kiedy na spotkaniu organizacyjnym dowiedziałem się o listopadowym wyjeździe integracyjnym. Nie znając nikogo, spakowałem plecak i wyruszyłem na swoją pierwszą wycieczkę z klubem „Olimp”.

Wyruszyliśmy około dwudziestej drugiej z Wrocławia. Podróż minęła szybko, głównie na spaniu, ale nie zabrakło również elementów integracji pomiędzy uczestnikami wycieczki. Rano dotarliśmy do uroczej wsi Wetlina położonej na granicy Bieszczadzkiego Parku Narodowego. Pogoda była idealna, brak mgły i deszczu zapowiadał dobre widoki i dobry humor.



Rysunek 1 - Poranek w Wetlinie

Naszym pierwszym celem było schronisko PTTK „Chatka Puchatka” znajdujące się na Połoninie Wetlińskiej (cóż za oryginalna nazwa). Już po dwóch godzinach wędrówki ukazał się cudowny krajobraz z grani. Widoczne z oddali szczyty zachęcały do dalszego ich odkrywania, więc kontynuowaliśmy wędrówkę Głównym Szlakiem Beskidzkim w stronę Brzegów Górnych.

Rysunek 2 - Połonica Wetlińska



Podążając czerwonym szlakiem dotarliśmy do Połoniny Caryńskiej. Idąc lekko skalistą granią mieliśmy widoki na Wielką i Małą Rawkę oraz złociste połoniny i doliny ciągnące się poza horyzont. Na jednym z punktów widokowych - grany przez nieznanego turystę utwór Pink Floyd „Wish you were here” - podkreślił klimat tego miejsca.



Rysunek 3 i 4 - Widoki z Połoniny Caryńskiej

Podczas schodzenia do Ustrzyk Górnych zapadł zmrok i nasz marsz kontynuowaliśmy przy pełni księżyca. Miejscem noclegowym był Archidiecezjalny Dom Rekolekcyjny im. bł. Jana Pawła II. Po napełnieniu żołądków i odświeżeniu się rozpaliliśmy ognisko, przy którym razem piekliśmy kiełbaski i pianki. Wieczór minął na integracji i wspólnej zabawie.

Drugiego dnia kontynuowaliśmy wędrówkę czerwonym szlakiem. Trochę siąpiło i goniła nas mgła, jednak nikt się tym nie przejmował. Zostawiliśmy plecaki w domu rekolekcyjnym, więc mieliśmy dobre tempo, niektórych nawet nie dało się dogonić. Po południu zdobyliśmy Tarnicę 1346 m, najwyższy szczyt polskich Bieszczad. Niestety tam już było mgliście, więc szybko zeszliśmy na dół i wróciliśmy do naszej wsi.



Rysunek 5 – W drodze na szczyt



Rysunek 6 - Tarnica

Wieczorem ze względu na pogodę przenieśliśmy się do świetlicy. Hitem tego wieczoru stała się gra ninja. Zaczynaliśmy od małej grupki, która знаła tę grę wcześniej. W pewnym momencie dołączyło do nas kilka osób z klubu turystycznego z Poznania nocujących w tym samym miejscu. Na koniec prawie całe dwa kluby brały udział w tej grze. Później przeszliśmy do wspólnego śpiewania piosenek przy dźwiękach gitary, flażoletu, kazoo i innych instrumentów które nam się nawinęły.

Rano pożegnaliśmy się z gośćmi i kierowaliśmy się na Wielką i Małą Rawkę. Niebieski szlak zaprowadził nas na sam szczyt. Tam odbiliśmy na szlak żółty, później zielonym szlakiem doszliśmy do Bacówki PTTK „Pod Małą Rawką”. Po dłuższej przerwie udaliśmy się do autokaru, który czekał na parking przy zielonym szlaku.

Droga powrotna do Wrocławia bardzo się dłużyła, więc znaleźliśmy sobie zajęcie: śpiewanie, stand up przy mikrofonie, wyróżnienia za wyjątkową postawę, itd. Nawet prawie nauczyłem się grać w brydża.

Dotarliśmy zmęczeni długą wędrówką, jednak wszyscy byli zadowoleni. Wydarzyło się wiele podczas tej weekendowej wycieczki i to wszystko na tle majestatycznych Bieszczad. Wyjeżdżając nie znałem nikogo, wracając znałem ponad trzydzieści miłych, sympatycznych i uśmiechniętych osób.

Był to pierwszy wyjazd z Olimpem, ale na pewno nie ostatni.

Rysunek 7 – Kierunek, Wielka Rawka



Relacja z XIII Dolnośląskiego Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz Jubileuszu 10-lecia UTW „Jeszcze Młodzi” w Szklarskiej Porębie.

20 października 2019 roku, pod „opieką” dr Reginy Kumali udałyśmy się do Szklarskiej Poręby na XIII Dolnośląskie Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Jubileusz 10 - lecia UTW „Jeszcze młodzi” ze Szklarskiej Poręby .



Nasz Uniwersytet Trzeciego Wieku reprezentowały koleżanki Ludwika Drewniak, Joanna Kwiatkowska i Janina Opalińska.

Po przyjeździe na miejsce, uczestnicy zostali zarejestrowani i podzieleni na grupy warsztatowe. Grup było sześć. Podzielone zostały tematycznie.

- 1) Chwastozercy,
- 2) Piwo to też elektrolit,
- 3) Zioła leczą,
- 4) Automasaż,
- 5) Moje stopy,
- 6) Herbatki z lasów i ogrodów,

Po uroczystym powitaniu przez przedstawicieli władz i zaproszonych gości wysłuchaliśmy wykładu dr Elżbiety Pawłowskiej pt: **„Wysłuchaj się w swoje ciało”**. Prelekcja odpowiadała na pytania



związane m.in. ze zmianami zachodzącymi w dziedzinie nauk dotyczących naszego ciała, wsparcia społecznego czy udziału w Uniwersytetów Trzeciego Wieku w poprawie zdrowia.

Po wykładzie grupy udały się na wyznaczone warsztaty. Trwały one trwały godzinę (mały niedosyt). Następnie wszystkie grupy zebrały się na sali i z każdej z nich został wybrany przedstawiciel, który zrelacjonował swoje wrażenia z ich przebiegu.

Nasza grupa brała udział w warsztatach o automasażu. Fizjoterapeutka opowiadała o najprostszych metodach jakie sami możemy wykonać, żeby sobie pomóc oraz odpowiadała na zadawane pytania. Podstawową metodą automasażu jest tzw. układ przywitania z ciałem. Jedną z naszych studentek była żywym manekinem, na którym pokazywane były ćwiczenia dotyczące bólu barków.

Najważniejsza jednak rada jest taka: najpierw odwiedźmy fizjoterapeutę, a dopiero potem lekarza, nie zażywajmy od razu tabletek przeciwbólowych..

Dowiedzieliśmy się również, że piwo jest antystresowe, antyseptyczne, przeciwdziała „Alzheimerowi”, zawiera duże wartości odżywcze, ale dotyczy to piwa niepasteryzowanego i ... bezalkoholowego.

Na stoisku grupy „herbatek z lasu i ogrodu” można było zakupić różne herbaty, nie tylko ziołowe.

To, że zioła leczą wiemy od naszych mam i babć. Należy tylko umiejętnie i odpowiednio je stosować, a dopiero wtedy są pomocne i skuteczne. Mają wielką moc i wchodzi w skład wielu leków, o czym nie wszyscy wiedzą.

Natomiast jeżeli chodzi o stopy - nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak chodzimy i jak je stawiamy, w jakich chodzimy butach - jakie to ma bardzo ważne ma znaczenie dla całego naszego organizmu, w tym przede wszystkim ustawienia naszego kręgosłupa. Dlatego należy badać stopy i jak zajdzie potrzeba nosić odpowiednie wkładki ortopedyczne, które tylko nam pomogą, ale przede wszystkim należy ćwiczyć, ćwiczyć i ćwiczyć. Wiele chorób spowodowanych jest przez chore stopy. Pamiętajmy o tym.

Spotkanie zakończył obiad, przepiękne występy seniorów i nie tylko i oczywiście wielki tort jubileuszowy.

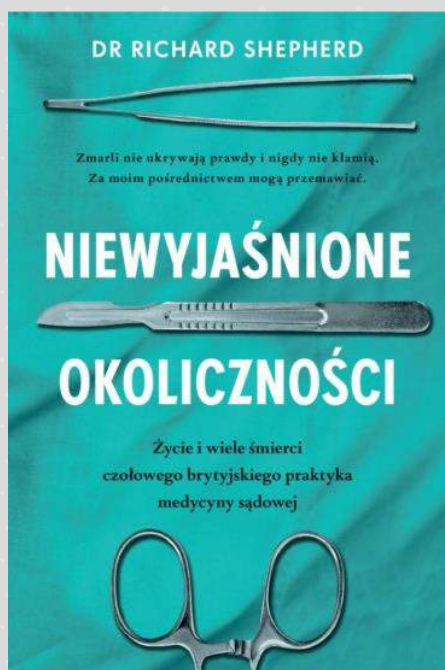
Było bardzo sympatycznie, tak rodzinnie... czas bardzo szybko upłynął, a do Wrocławia wróciliśmy późną porą.

Ponieważ w przyszłym roku nasze UTW kończy 10 lat, to nam przypada organizacja kolejnego - XIV Forum. Do zobaczenia.



Joanna Kwiatkowska

KLUTURALNIE czyli co warto przeczytać, co warto zobaczyć i co w kluturalnej trawie piszczy...



Zmarli nie ukrywają prawdy i nigdy nie kłamią. Za moim pośrednictwem mogą przemawiać.

dr Richard Shepherd

Sierpień tego roku, żar się leje z nieba, plaża nad Bałtykiem. Gramolę się po piachu, ciągnąc za sobą na smyczy, zainteresowanego wszystkim dookoła, nowego członka naszej rodziny. Szukam dogodnego miejsca na tzw. parawanning. Mijam nieznaną mi plażowniczkę, siedzącą na brzegu morza z książką w ręku. Dyskretnie zerkam na okładkę, zapamiętuję tytuł *Niewyjaśnione okoliczności*.

Grudzień tego roku – z czystym sumieniem polecam Państwu przeczytanie tejże pozycji. Jest to niezwykle ciekawa opowieść wybitnego brytyjskiego lekarza medycyny sądowej dr Richarda Sheparda. W swoim zawodowym życiu przeprowadził on ponad 23 tysiące sekcji zwłok m.in. ofiar ataku na World Trade Center oraz księżnej Diany. Przede wszystkim przeprowadzał jednak autopsje zwykłych ludzi przyczyniając się m.in w ten sposób do rozwikłania nie jednej zagadki kryminalnej. Dla dr Sheperda każda przez niego przeprowadzona sekcja jest pewnego rodzaju zagadką kryminalną. To dzięki jego pracy udało się skazać wielu morderców, doprowadzić do uniewinnienia osób niesłusznie skazanych oraz rozwikłać sprawy przedawnione.

W książce Sheparda, obok opisu jego pracy, znajdą Państwo jego uczucia, emocje, których brakowało mu w pierwszych latach pracy, opisy codziennego życia. Jednym słowem autor dużo miejsca poświęca własnym wyborom życiowym i drodze, która go doprowadziła do miejsca, w którym go poznajemy. Jest to jakby jego swoista biografia, nie rzadko uwikłana w spektakularne tragedie. Jak już wspomniałam dr Shepard był na miejscu tuż po zamachu na WTC w Nowym Jorku, przeprowadzał również sekcje zwłok ofiar katastrofy wycieczkowca na Tamizie, przeanalizował również autopsję księżnej Diany – w tych wszystkich medialnych przypadkach

ucinał wszelkie spekulacje na temat rzekomych teorii spiskowych, opierał się wyłącznie na faktach. Tym samym rzucił nowe i ciekawe światło na sprawy niespodziewanych śmierci, którymi żył cały świat.

Szanowni Czytelnicy – proszę się nie zrażać dużą ilością wstawek autobiograficznych w książce. Sama treść recenzowanej tutaj pozycji, poświęcona pracy patologa, wynagradza to w całości. Książka ta - to także obraz zmieniającego się w ciągu kilkudziesięciu lat zawodu lekarza patologa, którego praca, związana często z ludzkimi tragediami, nie pozostaje bez wpływu na osoby postronne

Niewyjaśnione okoliczności to pozycja, którą ciężko przyporządkować do jednej konkretnej kategorii literatury. To książka z pogranicza biografii, kryminału oraz książek popularnonaukowych.

L.P.

Last Christmas – nieśmiertelny bożonarodzeniowy hit śmiertelnego niestety Georga Michaela przyciągnął mnie do kina na świąteczną komedię romantyczną. Nie jest to dzieło wybitne w żadnym wypadku, raczej typowa rozrywka, wytchnienie przed bożonarodzeniowym chaosem. Film ten nie wpisuje się jednak w tradycyjny schemat gatunku wspomnianej już komedii romantycznej. Odniosłam bowiem wrażenie, iż motyw miłości, zakochania się został tutaj przesunięty na margines. Film jest raczej poradnikiem jak być dobrym w dzisiejszym świecie.

Oto poznajemy uroczą Kate – główną bohaterkę, w której postać, z powodzeniem zresztą, wcieliła się Emilia Clarke, znana z serialu „Gra o tron” (nie oglądałam więc nie wiedziałam, wyczytałam). Roztrzepana, pełna energii żyje chwilą, marzy o karierze artystki estradowej. Nie umie jednak w nic zaangażować się na dłużej. Nieświadomie „odpycha” od siebie swoich znajomych, z rodziną też utrzymuje kontakty na odległość. I.....bum ! Jak można przewidzieć, poznaje uroczego faceta. Tom,



w tej roli Henry Golding (nie znałam) jest zdecydowanym przeciwieństwem naszej Kate. Ale wiadomo – przeciwieństwa się przyciągają. Powoli, jak to w tego typu filmach bywa, temperatura uczuć wzrasta.

W filmie pojawiają się też wątki poważne – jak chociażby motyw rodziców Kate – naznaczonych wojną w byłej Jugosławii czy tematyka współczesnego brexitu i niechęci części angielskiego społeczeństwa do obcokrajowców osiadłych w Wielkiej Brytanii.

Na uwagę zasługuje oczywiście Emma Thompson – najjaśniejsza gwiazda tego filmu, której nie trzeba przedstawiać. Wcieliła się w postać matki Kate – Petry. Emma Thompson jest także autorką scenariusza i wielką fanką Georga Michaela – stąd w tle rozbrzmiewają jego niezapomniane hity, nie tylko tytułowy, 35 – letni *Last Christmas*.

Film polecam i nie polecam. Wyboru dokonają Państwo sami.

L.P.

STING W KRAKOWIE



Sting, "My Songs", 4.11.19 Jeszcze przed koncertem ostrzegano nas, że nie zagra, bo ma rękę na temblaku, i pocieszano, że nie szkodzi, bo na pewno wydobrzeje do lipca 2020, a wtedy zaśpiewa (i zagra) w Warszawie na Narodowym. Poradził sobie, choć widać było, że trochę się męczy. Tyle ekspresji, energii i ta niemożność użycia instrumentu. W doborowym towarzystwie muzyków rockowych rozpoczął mocnym akcentem "Message In A Bottle". Przy "Fields of gold" widownia prawie płakała, przy „Every Breath You Take” towarzyszyła wokaliście, przy „Englishman in New York” głębokie westchnienie wstrząsnęło halą. "Roxanne" wybrzmiała na bis, a już myśleliśmy, że nie zaśpiewa... Jak w dowcipie o dobrym filmie, było wszystko - brzmienie, energia, ukochane przeboje, magia. "Klasa sama w sobie" - mówili wychodzący z sali po koncercie. I proszę, starszy pan (nie wypominając wieku) w zwyczajnym T-shircie, czarnych spo-

dniach, bez fajerwerków, tancerzy, obrazów w tle, bez listy płac wyświetlanej na koniec spektaklu, bez wielkiego gwiazdorskiego zadęcia, a daje radę, wciąż porywa. Nic tylko zachwyt, ekstaza i wszechogarniająca miłość do artysty. Aż trudno uwierzyć, że solową karierę Sting rozpoczął w 1981 roku, śpiewa od lat siedemdziesiątych, co daje prawie 50 lat na scenie... W 2010 roku jeden z największych polskich znawców twórczości i miłośników Stinga Marcin Kydryński przeprowadził wywiad z artystą w jego nowojorskim apartamencie. Sting powiedział wtedy między innymi: "Nie sądzę, że zrobiłem wystarczająco wiele. Jestem tak naprawdę leniwy. Spędzam sporo czasu starając się przekonać do pracy. Najchętniej poszedłbym do pracy oglądać ptaki i drzewa, ale zmuszam się". I to zmuszanie całkiem nieźle mu wychodzi.

MOL

Mikołajkowe kolokwium

Podczas zajęć z badmintonu, które realizowane są w tym semestrze ze studentami Fizjoterapii, Terapii Zajęciowej i Sportu miał miejsce następujący dialog:

- Proszę państwa, słyszałem, że żalicie się na mnie się dziekanowi, że was za mało odpytuję, w związku z tym zaczynamy zajęcia nie od rozgrzewki ale od kartkówki.

- Panie doktorze, to nie fair, to niezapowiedziane kolokwium, nie jesteśmy przygotowani – wykrzykiwali z oburzeniem.

- Kto się skarżył? To jakieś nieporozumienie...

- Niestety muszę być konsekwentny, proszę wziąć kartki i długopisy. Za ściąganie wyproszę z zajęć. – zrobiłem srogą minę.

Zdezorientowani i lekko wystraszeni studenci zgłosili gotowość do sprawdzianu.

- Moi drodzy, piszemy tylko odpowiedzi – powiedziałem poważnym tonem.

Uwaga zaczynamy, proszę drukowanymi literami na środku kartki napisać zdanie:

Kochany Mikołaju.

Salwa śmiechu i wyraźna ulga na twarzach rozbawionej młodzieży była sygnałem, że fortel się udał.

- Proszę się przedstawić, napiszcie ile macie lat, do jakiej szkoły chodzicie, a na koniec pochwalcie się dobrymi uczynkami i poproście św. Mikołaja o prezent. Kartkę udekorujcie pomysłowym świątecznym obrazkiem.

Oto fragmenty wybranych listów:

„...Mam na imię Pawełek, chodzę do 2 klasy najwspanialszej Uczelni na świecie, wrocławskiej AWF.

Cały rok uczciwie pracowałem na prezent od Mikołaja:

- w styczniu – ani raz nie pokłóciłem się z siostrą,



- w lutym – codziennie wyprowadzałem psa i pozwalałem mu gonić koty,
- w marcu – pomagałem sąsiadce w przeprowadzce (za to pozwoliła mi przenocować),
- w kwietniu – zjadłem cały babciny wielkanocny żurek,
- w maju –podjąłem odważną decyzję - zasiałem na balkonie marychę),
- w czerwcu – przeprowadziłem staruszkę przez jezdnię (w tę i z powrotem),
- w lipcu – czytałem (bardzo głośno) dziadkowi przed snem na głos „Krzyżaków”,
- w sierpniu – wytatuowałem sobie na piersi napis „I love AWF”,
- we wrześniu – pracowałem na budowie (biegałem majstrowi po piwo),
- w październiku – śpiewałem przy goleniu „Gaudeamus Igitur”,
- w listopadzie – opowiadałem dziadkowi anegdoty z akademika (te z momentami musiałem powtarzać trzy razy),
- w grudniu – poderwałem dziewczynę z grupy (ale powiedziała że nie będzie się... całować przed ślubem).

Za to wszystko proszę Cię Mikołaju o to abym zdał fizjologię, a jak się nie uda to przynieś mi przynajmniej puszkę paprykarza szczecińskiego abym mógł w samotności zagryźć smutek.

Paweł

„...Kochany Mikołaju chodzę do 2 klasy najlepszej uczelni na świecie AWF. Mam do Ciebie tylko jedno życzenie: żeby mojemu sąsiadowi było gorzej...”

Maciek

„ ... mam na imię Dominiczka, wczoraj skończyłam 20 latek. Studiuję na AWF-ie, bardzo mi się podoba ta Uczelnia. Od urodzenia mieszkam we Wrocławiu. Mam starszą siostrę i szczeniaczka Draco (jest strasznym urwisem). Lubię uczęszczać na zajęcia z badmintona i chciałabym dostać z niego piątkę. Lubię pomagać zwierzętom, ostatnio wpłaciłam pieniądze na schronisko dla bezdomnych zwierząt... Na święta pod choinkę chciałabym dostać zaliczenie z anatomii i biomedycznych podstaw rozwoju człowieka...”

Dominika

„...mam na imię Czarus, niedawno skończyłem 25 lat, chodzę do 1 klasy wspaniałej Uczelni AWF. Staram się być dobrym człowiekiem, jak tylko mogę pomagam ubogim, uważam, że dzisiejszy świat jest bardzo niesprawiedliwy. Ludzie zapominają o prostych zwykłych rzeczach, o uśmiechu, życzliwości i bezinteresowności. Jedynym moim życzeniem jest aby ludzie żyli ze sobą w zgodzie i pomagali sobie na wzajem...”

Cezary

„...mam na imię Kingusia, chodzę do 1 klasy wymarzonej uczelni AWF. W tym roku byłam bardzo grzeczna, dlatego mam nadzieję, że mnie wkrótce odwiedzisz. 6 grudnia u mnie w domu będzie czekało na Ciebie ciepłe mleczko i chrupiące ciasteczka. Proszę cię o białe święta, pachnącą choinkę i dużo radości, a także o zdrowko dla mojego pieska. Chciałabym zaliczyć wszystkie przedmioty w tym semestrze. Wierzę w Twoją magiczną moc.

Kinga

„.... Jestem Werka, mam dwie młodsze siostry i ukochanego kotka Felka. Studiuję Terapię Zajęciową na AWF-ie, bardzo mi się tu podoba. Lubię czytać książki, pomagam koleżankom w nauce biochemii, jestem wolontariuszką w świetlicy środowiskowej. Proszę Cię o pyszną czekoladę, możesz ją przynieść na następne zajęcia z badmintona...

Wera

„.... mam na imię Patrysia, mam siostrzyczkę i dwóch braciszków. Hoduję rybki, kiedyś były małe ale zostawiłyśmy je na wakacje u babci i teraz są ogromne...Mikołaju, w ubiegłym roku na święta przyniosłeś mi braciszka, w tym roku wołałabym zaliczenie z anatomii.

Patrycja

„....mam na imię Paulinka,...często pomagam bratu w matematyce, wychodzę z psem, chciałabym dostać od Ciebie skórzaną kurtkę motocyklową i 2 bilety na fajny koncert, na który pójde z...

Paulina

„....mam na imię Madziunia, chodzę do 3 klasy wspaniałej AWF we Wrocławiu. Mikołaju o moje dobre uczynki możesz zapytać Cypriana (w którym się potajemnie podkochuję, ale to tajemnica...). O czym marzę? Aby ograć w badmintona Miłosa i Cypriana i to wszystko... Posyłam buziaki...”

Magda

„....mam na imię Cyprianek, uczęszczam do 2 klasy jedynej w swoim rodzaju uczelni AWF we Wrocławiu, moim największym marzeniem jest całus od Magdy gdyż bardzo ją kocham...

Cyprian

„.... Jestem Julcia, mam 20 lat, chodzę do 2 klasy mojej kochanej AWF. W tym roku rozpoczęłam pracę jako trener, moje zawodniczki są bardzo zdolne, przekazuję im swoją wiedzę i umiejętności najlepiej jak potrafię. Zawsze ustępuję miejsca w tramwaju starszym osobom, piekę ciasto dla rodziców, chciałabym zaliczyć na 5-tkę wszystkie przedmioty w tym semestrze.

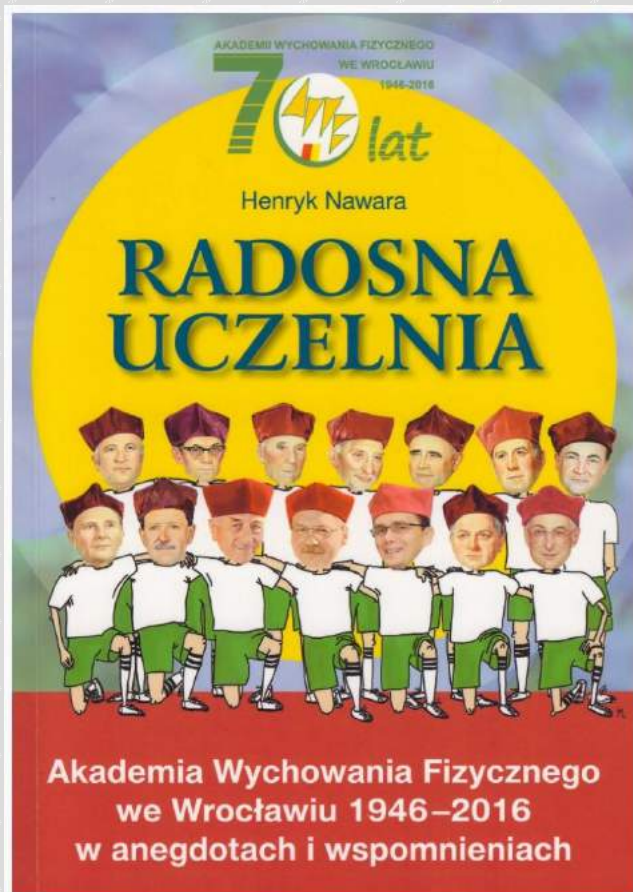
Julka

„....mam na imię Izunia... Mikołaju proszę Cię o dużo śniegu na święta i nowe wypasione konto w banku. Jak nie dasz rady z kontem to załatw chociaż 5-kę z badmintona.

Iza

Opracował Henryk Nawara

Radosna Uczelnia w anegdotach i wspomnieniach spisanych przez Henryka Nawarę



Idol

Zmierzałem późnym wieczorem na koncert Dotykanie gwiazd i usłyszałem, jak idący za mną student zagadywał koleżankę:

- Jak masz na imię?
- Magda, a ty?
- Maciek. Czym się interesujesz?
- Trochę tańczę, słucham muzyki.
- A jakiego piosenkarza lubisz najbardziej?
- Krzysztofa Krawczyka.
- Aha. Rozumiem, że jesteś jego idolem.

H. Nawara

Komunistyczny zwyczaj

Wieczór. Słyszę pukanie do drzwi mojego domku kempingowego. Otwieram. W progu stoi studentka.

– Przepraszam, czy to pan ma dostęp do pianina?

– Tak – odpowiadam, ciesząc się w duchu, że mamy na obozie artystkę.

Biorę klucze do świetlicy i idziemy w kierunku pawilonu. W środku, stając przy pianinie, studentka zadaje pytanie:

– A dlaczego ono jest zamknięte na klucz?

Tłumacząc, że to konieczność, bo instrument się szybko rozstraja, a stroiciel mieszka w Lesznie.

– Od jak dawna gra pani na pianinie? – zagaduję.

– Ja nie gram na pianinie, nie gram na żadnym instrumencie.

– To po co tu przyszliśmy? O co chodzi? – pytam lekko poirytowany.

– O to, że zamyka pan pianino na klucz. Co to za komunistyczny zwyczaj?

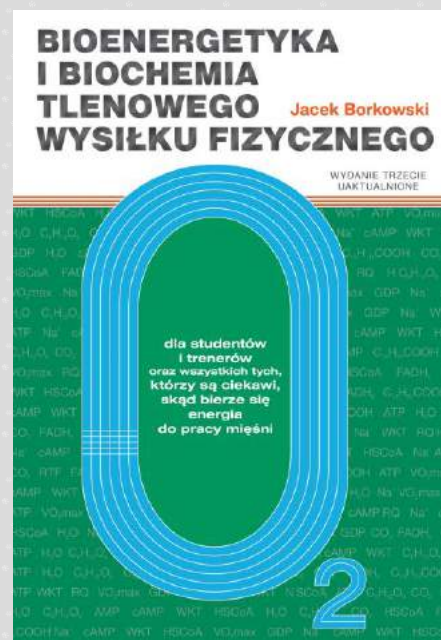
H. Nawara

W ilustracji na pierwszej stronie okładki wykorzystano fragmenty portretów rektorów WSWF i AWF we Wrocławiu autorstwa Alicji Kruk

Zapowiedzi wydawnicze

Jacek Borkowski, **Bioenergetyka i biochemia tlenowego wysiłku fizycznego (dla studentów i trenerów oraz wszystkich tych, którzy są ciekawi, skąd bierze się energia do pracy mięśni)**, wyd. 3 popr. i uaktualnione (2019)

Wysiłek fizyczny może być energetycznie zasilany na kilka sposobów. Większości energii potrzebnej człowiekowi dostarczają przemiany tlenowe. Książka zawiera informacje na temat ATP, cyklu Krebsa, cyklu Corich, lipolizy i wielu innych reakcji niezbędnych do wytworzenia energii do pracy mięśni. Mimo iż publikacja jest przeznaczona przede wszystkim dla studentów akademii wychowania fizycznego, trenerów i sportowców, każdy, kto interesuje się wysiłkiem fizycznym, znajdzie w niej coś ciekawego. W trzecim wydaniu uwzględnione zostały nowe odkrycia wyjaśniające mechanizmy lipolizy w tkance tłuszczowej i mięśniowej. Wzięto również pod uwagę najnowsze ustalenia na temat powiązania pomiędzy glikolizą a cyklem kwasu cytrynowego (Krebsa) oraz metabolizmu mleczanu w spoczynku, wysiłku i wypoczynku. Książkę uzupełniono o załącznik opisujący w skrócie wysiłkowe aspekty metabolizmu glukozy i glikogenu – glikolizę i szlak pen-tozofosforanowy.



Z menu świątecznego Biura Spraw Studenckich

Przepis ten otrzymałam od naszej koleżanki z pracy Doroty Wojny, która przygotowała taką sałatkę na katedralną wigilię. Wszyscy zajadali się i prosili o dokładkę. Choć minęło już kilka lat przygotowuję tę potrawę na każde święta.

Przepis jest bardzo prosty:

"Śledzie Doroty"

- słoik śledzi po wiejsku
- słoiczek suszonych pomidorów z kaparami i oliwkami w zalewie
- słoiczek grzybków marynowanych

Wszystkie składniki kroimy (śledzie na 2 cm kawałki, a resztę składników drobniej). Wszystko mieszamy z odrobiną zalewy z suszonych pomidorów.

SMACZNEGO !



Agnieszka Pisula- Lewandowska

Wileńskie śliżyki

Łatwy, ale nieco pracochłonny (jak każde ciasto drożdżowe) przepis na wileńską potrawę wigilijną mojego ojca.

- 25 dkg mąki tortowej
- 2 łyżeczki cukru
- 1 szklanka maku
- 25 g świeżych drożdży
- 1 szklanka ciepłego mleka

Do przesianej mąki dodajemy mak, 1 łyżeczkę cukru. Z drożdży, ciepłego mleka i łyżeczki cukru robimy rozczyń. Wyrośnięty rozczyń wlewamy do mąki. Ciasto dobrze wyrabiamy. Odstawiamy przy-



kryte na 40 minut do wyrośnięcia. Wyrośnięte już ciasto zagniatamy ponownie i formujemy wałeczki o średnicy około 1,5 cm. Z uformowanych wałeczków wycinamy nożem półtora centymetrowe kostki. Śliżyki układamy na wyłożonej papierem do pieczenia formie i wkładamy do rozgrzanego do 180 stopni Celsjusza piekarnika.

Można podawać na sucho lub z mlekiem makowym. SMACZNEGO !

IGA Poniatowska

Przepis ten otrzymałam od mojej koleżanki zza biurka, a że z pieczeniem stoję na bakier, zapewniam, że „**Pierniczki Igi**”, bo tak je nazwałam wyjdą każdemu.

Składniki:

- 0,5 kg mąki
- 20 dkg cukru
- 40 dkg miodu (proszę nie żałować miodu dobrej jakości)
- szczypta sody oczyszczonej
- ¼ kostki roztopionego masła
- 2 całe jajka
- przyprawa korzenna do pierników (ja daję całą torebkę)

Wykonanie:

Wszystkie składniki mieszam ze sobą i dokładnie zagniatam. Ciasto bardzo się klei, więc należy podsypywać mąką (od razu powiem, że dosyć często).

Ciasto następnie wałkuję i wykrawam foremkami gwiazdki, serca i takie tam...

Blachę wykładam papierem do pieczenia i układam pierniczki zachowując niewielki odstęp (trochę urosną podczas pieczenia).

Piekarnik rozgrzać do 180 stopni.

Pieczemy około 10- 15 minut.



Smacznego!

Anna Cierniak

Redakcja Życia Akademickiego:

Redaktor naczelna - Ligia Poniatowska, Redaktor techniczny – Anna Cierniak, Fot. Henryk Nawara, Andrzej Nowak
Adres redakcji: Wrocław, ul. Banacha 11, e-mail: zycie@awf.wroc.pl, tel. 602695221, 609109764.