

# I kolejny rok za nami...

**T**ak było chociażby w przypadku kolejnego już integracyjnego **obozu sportowego w górach**, przeznaczanego dla studentów i doktorantów Politechniki Poznańskiej z uwzględnieniem osób z niepełnosprawnościami. Uczestnicy, pod czujną i fachową opieką doświadczonych trenerów Centrum Sportu, pojechali do Karpacza, gdzie przez 4 dni, czyli od 18 do 22 listopada, chodzili po górach, zażywali relaksu w hotelowym basenie i po prostu świetnie się bawili. Szczegółowe i niezwykle barwne sprawozdanie z tej wyprawy autorstwa **Dominika Czerkawskiego** znajdą Państwo na stronie projektu: <https://bon.put.poznan.pl/power-3-5/dzialania-edukacyjne/oboz-sportowy-w-gorach-II>

Nieco wcześniej, bo w październiku odbyły się **warsztaty kompeten-**

**I to pracowity rok; harmonogram projektowy trzeba** jednak wypełnić punkt po punkcie. Nie zawsze jest to łatwe, ale bardzo często niezwykle satysfakcjonujące. Szczególnie, gdy organizowane przez nas wydarzenia spotykają się z ciepłym przyjęciem.

**cji z zakresu psychologii** (I edycja). Zajęcia miały na celu upowszechnianie kultury i aktywności fizycznej wśród studentów i doktorantów z niepełnosprawnością. Nie od dziś wiadomo, że dla sportowca trening mentalny jest równie ważny co ten fizyczny, techniczny i taktyczny. Psycholog sportowy potrzebny jest nie tylko w momencie kryzysu; by rzeczywiście mógł pomóc zawodnikowi, który ma problem, potrzebne jest systematyczne wsparcie – tylko

ono umożliwi mu odzyskanie równowagi. Niestety rzeczywistość wygląda inaczej, dlatego tak ważna jest rola edukacji, a co za tym idzie, organizowanych przez nas warsztatów. Zapraszamy więc każdego studenta do skorzystania z kolejnych edycji naszego szkolenia.

W trakcie rekrutacji są też inne propozycje skierowane do naszych studentów i doktorantów, oczywiście z uwzględnieniem osób







z niepełnosprawnością. W ramach przygotowań do Integrycyjnych Mistrzostw Polski proponujemy **warsztaty kompetencji z zakresu rolowania** (<https://bon.put.poznan.pl/power-3-5/dzialania-edukacyjne/warsztaty-kompetencji-rolowanie>) i **rozciągania**. A o czym mowa? Rolowanie jest rodzajem autoterapii mięśniowo-powięziowej, która poprawia mobilność, przyspiesza regenerację i zmniejsza ból. Osoby, które regularnie trenują, często zmagają się z zakwasami, narzekają na ograniczenia zakresu ruchu – rolowanie to sposób walki z takimi efektami ubocznymi sportu. Jeśli często zmagamy się

z bólami kręgosłupa, barków, bioder, sztywnością karku albo chcemy poprawić swoją postawę ciała po treningu, skorzystajmy z warsztatów z rozciągania. Podczas zajęć będzie można dokładnie poznać ćwiczenia, które rozciągną mięśnie, uelastyczniają je, a tym samym poprawią zakres ruchu w stawach.

Warto odnotować, że od października ruszył kolejny, bardzo pożądany przez uczestników, **cykl zajęć na pływalni**, które prowadzi trener II klasy w pływaniu. Co tydzień we wtorek wieczorem nasi studenci i doktoranci (oczywiście włącznie z osobami

z niepełnosprawnościami) doskonalią swoje umiejętności w tej dyscyplinie sportu, pamiętając, że pływanie to także idealna forma rehabilitacji.

#### **A co projekt oferuje pracownikom Politechniki Poznańskiej?**

Od początku tegorocznych wakacji do końca lutego 2023 r. trwają cieszące się olbrzymim powodzeniem zajęcia przybliżające niepełnosprawność wzroku. Chodzi rzecz jasna o **Niewidzialną ulicę**, czyli spacer po poznańskiej wystawie w ciemności (<https://bon.put.poznan.pl/power-3-5/szkolenia-dla-pracownikow/niewidzialna-ulica>). O tej propozycji była już mowa w poprzednim numerze *Głosu*, ale warto wiedzieć, że wciąż można skorzystać z tej wyjątkowej lekcji życia. Zapraszamy do zapisów.

Ze znanych i docenianych propozycji, które właśnie mają swoją kolejną odsłonę, warto wymienić **kurs polskiego języka migowego – poziom podstawowy** (<https://bon.put.poznan.pl/power-3-5/szkolenia-dla-pracownikow/kurs-pjm-podstawowy-II>).

Tylko wtedy, gdy samemu stanie się w pozycji osoby z niepełnosprawnością słuchu, będzie się w stanie zmierzyć z problemem i zrozumieć świat Głuchych. Dlatego warto poświęcić swój czas, wyjść poza własną strefę komfortu i nabyć nowe umiejętności, które otwierają nas na drugiego człowieka. A tych, którzy poznali już podstawy PJM, zapraszamy na kolejną przygodę z miganiem – **poziom zaawansowany wciąż czeka** (<https://bon.put.poznan.pl/power-3-5/szkolenia-dla-pracownikow/kurs-pjm-zaawansowany-I>)! Będzie to już ostatnia szansa na udział w tym tak dobrze ocenianym przez uczestników kursie.





Mówiąc o Kulturze Głuchych, koniecznie należy wspomnieć o innej propozycji, która jest w trakcie przygotowywania – szkoleniu **Świat Głuchych**. Spotkanie będzie miało charakter stacjonarny (w przeciwieństwie do pierwszego, które było zdalne ze względu na pandemię), a uczestnictwo w szkoleniu zostanie potraktowane jako kurs dokształcający, dlatego też będzie brane pod uwagę przy ocenie okresowej. A czego można spodziewać się podczas zajęć? Niech odpowiedzią i jednocześnie inspiracją do tych warsztatów będzie ten fragment amerykańskiego serialu GLEE <https://www.youtube.com/watch?v=EjmHBCN-RInw>. Gorąco zachęcamy do zapisów – rekrutacja wkrótce.

Cykl szkoleń dotyczących **kryzysu zdrowia psychicznego** to kolejna propozycja, która doczekała się drugiej edycji (<https://bon.put.poznan.pl/power-3-5/szkolenia-dla-pracownikow/kryzys-zdrowia-psychicznego-II>). Podczas zajęć uczestnicy pozyskają wiedzę na temat wspierania edukacyjnego osób z zaburzeniami psychicznymi, m.in. będą potrafili odróżniać zaburzenia psychiczne od agresji i roszczeniowości, poznają techniki radzenia sobie z własnymi negatywnymi emocjami w trudnych sytuacjach wynikających z kontaktu ze studentami z zaburzeniami psychicznymi. Szkolenie ma bardzo praktyczny charakter i z pewnością dla wielu będzie realnym wsparciem w codziennej pracy zawodowej. Ostatnie spotkanie on-line odbędzie się 10 stycznia 2023 r. – zapraszamy do udziału.

Wkrótce pojawi się kolejna oferta skierowana do pracowników – tym razem odbiorcami szkolenia będzie ściśle określona grupa beneficjentów. Warsztaty **Projektowanie uniwersalne** są bowiem przeznaczone dla pracowników zajmujących się projektowaniem oraz nadzorem nad realizacją inwestycji budowlanych i remontów z różnych jednostek organizacyjnych Uczelni (m.in. z Działów: Obsługi i Eksploatacji oraz ds. Inwestycji, Domów Studenckich). Politechnika Poznańska jest uczelnią, która co roku realizuje wielomilionowy plan inwestycji oraz remontów i modernizacji posiadanej infrastruktury. W związku z wejściem w życie Ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (dostępność architektoniczna, informacyjna i komunikacyjna) oraz ostatecznym wdrożeniem sankcji z tytułu braku dostępności, szczególnie kluczową kompetencją dla każdego, kto zajmuje się tym procesem, jest znajomość wszelkich standardów i wymagań w ww. zakresie. Temu właśnie posłużą warsztaty, które poza częścią teoretyczną, będą miały swoją odśrodek praktyczną. Nie lada gratką będzie również możliwość skorzystania z symulatora starości, który pozwoli każdemu uczestnikowi sprawdzić, co to w rzeczywistości znaczy szczególnie potrzeba oraz zweryfikować dostępność jednego z budynków uczelni! Zachęcamy do zapisów – liczba miejsc jest ograniczona.

Gdy mowa o projektowaniu uniwersalnym i dostępności architektonicznej, koniecznie trzeba wspomnieć o kolejnym punkcie harmonogramu

projektowego, który lada chwila doczeka się realizacji. W Domu Studenckim nr 2 od roku istnieje podjazd dla osób z niepełnosprawnościami, ponadto udało się wykonać wszystkie prace budowlane związane z **wyposażaniem budynku w windę**. Wkrótce użytkownicy DS będą mogli z niej skorzystać – w kolejnym numerze *Głosu* z pewnością pojawią się zdjęcia z tej inwestycji.

Na koniec ostatnia, ale z pewnością nie mniej interesująca propozycja, która czeka na finalizację i rekrutację. Mowa o bezpłatnym szkoleniu online pn. **Wprowadzenie do tematu niepełnosprawności** stanowiącym skróconą wersję kursu, jaki odbył się w kwietniu 2021 r. W ubiegłorocznych zajęciach wzięło udział łącznie aż 120 osób. Niezwykle pozytywna reakcja uczestników szkolenia spowodowała, że tym razem postanowiliśmy udostępnić wszystkim pracownikom jego skondensowaną wersję. W ciągu ok. 30 min. będzie można zapoznać się z tematyką różnego typu niepełnosprawności i związanych z nimi ograniczeń, co pomoże poprawić komunikację z drugim człowiekiem; a jak wiadomo – to podstawa nie tylko efektywnego procesu dydaktycznego, ale również sprawnej współpracy między ludźmi i skutecznego zarządzania.

Za nami pracowity rok, przed nami ostatni etap projektu, który ma zmieniać rzeczywistość i spojrzenie nas wszystkich na niepełnosprawności. Nie trzeba wyjeżdżać w egzotyczne miejsca, aby poszerzać świat i własne horyzonty.

Projekt pn. „Politechnika Poznańska uczelnią otwartą dla wszystkich” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Unii Europejskiej w ramach Osi priorytetowej III. Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju, Działanie 3.5 Kompleksowe programy szkół wyższych



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny

