

REKORD GUINNESSA OFICJALNIE USTANOWIONY!

17 października 2019 r. - ten dzień z pewnością przejdzie do historii! Nasze bohaterki Marlena Pogorzelszyk (Uniwersytet Zielonogórski) oraz Dominika Hoft (Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu) dzięki swojej determinacji, zaangażowaniu, wytrwałości i przede wszystkim ciężkiej pracy oficjalnie zapisały się na kartach Księgi Rekordów Guinnessa w najdłuższej grze w boccia!

Próba ustanowienia rekordu rozpoczęła się 1 czerwca 2019 r. równo o godzinie 10:00 w Zielonej Górze. Dziewczyny przez ponad 25 godzin zacięcie rywalizowały rozgrywając 102 mecze. Co różniło tę walkę od zwyczajnej gry w boccia? Tutaj zwycięzca się nie liczył, a zawodniczki prowadziły prawdziwą wojnę ze zmęczeniem, swoimi słabościami i stresem jaki towarzyszył im podczas rozgrywek. Emocji na hali nie brakowało, a cel był jeden - jako pierwsi na świecie podjąć się tak trudnego wyzwania i ustanowić Rekord Guinnessa w najdłuższej grze w boccia. W niedzielę, 2 czerwca o godzinie 10:00 dziewczęta dały upust swoim emocjom.

Właśnie wtedy minęły 24 godziny gry. Jednak to nie był koniec. Mimo, iż reprezentantki UAM i UZ dopięły wszelkich formalności związanych z 24-godzinną grą, to postanowiły poprawić rezultat o jeszcze jedną godzinę rywalizacji więcej. I oto już oficjalnie wiemy, że Guinness World Records ustanowił grę Marleny Pogorzelszyk oraz Dominiki Hoft najdłuższym meczem boccia na świecie! Dziewczynom oraz wszystkim osobom, które przyczyniły się do realizacji tego historycznego wydarzenia, a w szczególności mgr Marcie Daleckiej - pomysłodawczyni oraz głównej organizatorce projektu jeszcze raz ogromnie gratulujemy! To prawda - rekordy Guinnessa imponują, bawią, szokują ale przede wszystkim udowadniają, że... niemożliwe nie istnieje!

Aleksandra Lemańska



FOT. DAWID PIECHOWIAK

RUSZYŁA 2. EDYCJA PROGRAMU AKTYWNY ZIELONOGÓRZANIN

Mieszkańcy Zielonej Góry po raz kolejny udowodnili, że zależy im na zdrowiu, diecie i aktywnym trybie życia. Spośród ponad 100 zgłoszeń jakie otrzymaliśmy do drugiej



FOT. DAWID PIECHOWIAK



FOT. DAWID PIECHOWIAK

edycji programu Aktywny Zielonogórzanin, starannie selekcjonowaliśmy grupę 34 osób, którą przez ponad 2 miesiące opiekować się będą specjaliści. Pierwsze spotkanie uczestników odbyło się 9 października bieżącego roku. Wszystkie osoby zostały zważone na specjalistycznym urządzeniu, które dokładnie wskazywało procent wody oraz tkanki tłuszczowej w poszczególnych partiach ciała.

Następnie każdy został zaproszony na indywidualną rozmowę z Panią dietetyk Marzeną Pałasz, na której omawiane były wyniki badania oraz wypełniana ankieta dotycząca trybu życia, posiłków jakie uczestnicy preferują oraz aktywności fizycznej jaką wykonują w ciągu tygodnia. Podczas trwania projektu każda osoba zmagająca się z nowym wyzwaniem będzie miała do dyspozycji wstęp na siłownię z trenerem personalnym, zajęcia fitness i aqua aerobik pod okiem instruktorki, profesjonalną opiekę dietetyka oraz wykład dotyczący zdrowego stylu życia. Po pierwszym spotkaniu z pewnością możemy stwierdzić, że uczestnicy z wielkim uśmiechem są gotowi podjąć wyzwanie i mają w sobie dużą dawkę motywacji do działania. Finał 2. edycji programu przewidziany jest na 20 grudnia 2019 r. Za wszystkich uczestników trzymamy mocno kciuki i życzymy powodzenia. Oby ten czas nie był postrzegany wyłącznie jako okres ciężkiej pracy, ale również dobrej zabawy i okazji do nauki i poszerzania swojej wiedzy.

Aleksandra Lemańska

LUBUSKO-OPOLSKA WYMIANA DOŚWIADCZEŃ

W dniach 10-13 października w Łagowie odbyło się szkolenie środowiskowe AZS. Do Perty Ziemi Lubuskiej przyjechały 32 osoby z Opola, Nysy oraz Zielonej Góry. Kilkadziesiąt godzin spędzonych wspólnie zaowocowały nowymi pomysłami oraz rozwiązaniami.

Plan szkolenia został zrealizowany w 100 proc. Uczestnicy poznali zbiór technik komunikacji oraz metod pracy z wyobrażeniami, nastawionych na tworzenie i modyfikowanie wzorców postrzegania i myślenia u ludzi. O neurolingwistycznym programowaniu opowiedział Radek Soperczak. Mateusz Mtyńczak przedstawił korzyści posiadania legitymacji AZS, a Tomasz Wróbel skupił się na kierunkach rozwoju małych środowisk. Doświadczeniem w tworzeniu dobrych komunikatów z zawodów podzielił się Maciej Róg, „sprzedając” kilka cennych wskazówek. W świat zdrowego żywienia oraz tajniki programu Aktywnie Zmieniaj Siebie wprowadziła uczestników Marzena Pałasz. Marek Lemański zaproponował jak rozwiązywać ewentualne konflikty w naszej organizacji.

Całość szkolenia przebiegała w formie warsztatów, gdzie dominowała fantastyczna atmosfera. Uczestnicy wcielali się w rolę wysokiej klasy chemików i biologów, dietetyków czy trenerów personalnych, przedstawicieli ONZ, prezesów firm, a nawet organizatorów Akademickich Mistrzostw Polski. Napięty grafik



FOT. DAWID PIECHOWIAK