



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

szkoleń nie przeskadał uczestnikom w aktywnym spędzaniu czasu wolnego. W piątek wszyscy udali się na wieżę widokową Zamku Joannitów, skąd podziwiali okolice krajobrazy otoczone jeziorami: Łagowskim i Trześniowskim. Dzień później uczestnicy szkolenia wybrali się do Międzyrzeckiego Rejonu Umocnień, gdzie spacerowali po podziemnych fortyfikacjach.

Dawid Piechowiak



FOT. DAWID PIECHOWIAK

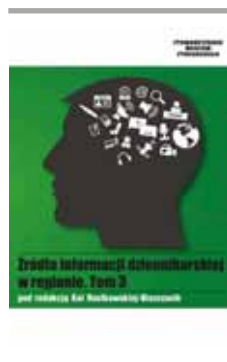
## NOWOŚCI WYDAWNICZE



**Współpraca jednostek samorządu terytorialnego z organizacjami pozarządowymi. Aspekty społeczne, normatywne, ekonomiczne i organizacyjne**, red. Agata Bulicz i Beata Springer, „Samorząd terytorialny w Polsce. Stan obecny i szanse modernizacji”, vol. 5, Oficyna Wydawnicza UZ, Zielona Góra 2018, oprawa miękka, B5, s. 440, ISBN 978-83-7842-354-6

Książka została podzielona na dwie części. Część pierwsza dotyczy formalno-prawnych oraz aksjologicznych aspektów współpracy organizacji pozarządowych z jednostkami samorządu terytorialnego. Dokonano w niej zarówno analizy *de lege lata* istniejących rozwiązań ustawowych, ale także pokuszono się o analizę *de lege ferenda*. Ukazano także aksjologiczne elementy współpracy. Część druga to obszar dotyczący praktyki współpracy. Jej form, działań i celów. Redaktorkom publikacji zależało na ukazaniu z jednej strony ram współpracy, sposobów jej realizacji, zarówno w wymiarze teoretycznym, jak też praktycznym. Z drugiej zaś strony redaktorki miały na celu analizę współpracy w kontekście kultury współpracy, standaryzacji, problemów/barier oraz perspektyw na przyszłość. Wspomniana wyżej interdyscyplinarność jest kluczowym elementem analizy.

[Ze Wstępu]



**Źródła informacji dziennikarskiej w regionie**, red. Kaja Rostkowska-Biszczyńska, t. 3, Oficyna Wydawnicza UZ, Zielona Góra 2018, oprawa miękka, A5, s. 192, ISBN 978-83-7842-357-7

Trzeci tom cyklu poświęconego dziennikarskim źródłom informacji zabiera Czytelnika w podróż z województwa lubuskiego do stolicy. Bohaterami tomu są dziennikarze i prezenterzy, którzy zaczęli swoją karierę w Zielonej Górze, często w mediach akademickich. Opowiadają o pierwszych sukcesach i niepowodzeniach, o pasji i zmęczeniu, o przemianie studenta-dziennikarza w dziennikarza-profesjonalistę. Pytania zadają studenci dziennikarstwa i komunikacji społecznej na Uniwersytecie Zielonogórskim. Na obrzeżach rozmów o źródłach informacji, ścieżkach kariery, motywacjach, zasadach pracy w zawodzie wyłonił się swoisty dekalog, a nawet nieco więcej, bo przykazań jest tyle, ile rozmów w tomie: jedenaście. Każda z nich to inspirująca opowieść.

[Ze Wstępu]