



Miejska
Biblioteka Publiczna
w Chrzanowie



TRZEBIŃSKIE
CENTRUM
KULTURY
w Trzebini



SZPITAL
POWIATOWY
W CHRZANOWIE

Projekt profilaktyczny „DbajMY o piękny umysł” **II Powiatowe Forum Zdrowia Psychicznego**

Projekt realizowany w związku z przypadającym **10 października 2025 Światowym Dniem Zdrowia Psychicznego**, który obchodzony jest w celu zwiększenia świadomości społecznej na temat problemów związanych ze zdrowiem psychicznym oraz wspierania aktywizmu i edukacji w zakresie zdrowia psychicznego.

Termin: 6 października 2025 – 31 października 2025 roku

Patronat Honorowy: Starosta Chrzanowski – Bartłomiej GĘBALA

Organizatorzy:

- Powiatowy Młodzieżowy Dom Kultury w Trzebini
- Miejska Biblioteka Publiczna w Chrzanowie
- Szpital Powiatowy w Chrzanowie
- Trzebińskie Centrum Kultury w Trzebini

Partnerzy:

- Centrum Zdrowia Psychicznego w Krzeszowicach /filia Szpitala Powiatowego w Chrzanowie/
- Centrum Zdrowia Psychicznego w Chrzanowie
- Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Chrzanowie
- Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM
- Agnieszka Mendyk – Dietetyk Kliniczny
- Katarzyna Jarczyk alias ANIMKA DANCE FIT
- Edyta Grabowska - Studio FitHarmony Przestrzeń Rozwoju Kobiet
- Maja BEDNARCZYK – założycielka Karmy Zdrowia w Trzebini
- Szkoła Podstawowa nr 3 w Chrzanowie
- Szkoła Podstawowa nr 8 w Chrzanowie
- Szkoła Podstawowa nr 1 w Chrzanowie
- II Liceum Ogólnokształcące w Chrzanowie

Adresaci projektu: młodzież szkół podstawowych i ponadpodstawowych, dorośli

Cele:

- ✓ Poznanie skali zaburzeń psychicznych młodzieży i dorosłych.
- ✓ Nabycie umiejętności wczesnego rozpoznawania zaburzeń.
- ✓ Poprawa kondycji psychicznej współczesnej młodzieży i dorosłych.
- ✓ Wzmocnienie poczucia sprawczości młodzieży i dorosłych.
- ✓ Nauka życia w grupie, siły przyjaźni, współpracy i współdziałania.
- ✓ Nauka technik relaksacyjnych.



SP nr 3
Chrzanowie



Miejska
Biblioteka Publiczna
w Chrzanowie



TRZEBIŃSKIE
CENTRUM
KULTURY
w Trzebini



SZPITAL
POWIATOWY
W CHRZANOWIE

- ✓ Nauka dbałości o siebie w myśl zasady „W zdrowym ciele, zdrowy duch”.
- ✓ Wskazanie sposobów rozwiązywania własnych problemów i radzenia sobie z emocjami.
- ✓ Wskazanie alternatywnych sposobów spędzenia wolnego czasu.
- ✓ Kształtowanie umiejętności bycia asertywnym.
- ✓ Promocja zachowań prozdrowotnych.
- ✓ Wskazanie miejsc i punktów, w których można uzyskać pomoc.

REALIZOWANE DZIAŁANIA:

1. Warsztaty dla grup zorganizowanych: „DbajMY o piękny umysł”

- 6 października Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 8 w Chrzanowie kl.7 bi (pani Joanna Pięta),
- 8 października Szkoła Podstawowa nr 3 w Chrzanowie kl.7a (pani Kinga Rumin),
- 13 października Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 8 w Chrzanowie kl.7a (pani Katarzyna Walenciak),
- 15 października Szkoła Podstawowa nr 3 w Chrzanowie kl.8c (pani Agnieszka Miłek),
- 16 października II Liceum Ogólnokształcące w Chrzanowie kl.3b (pani Izabela Ciołczyk),
- 20 października Szkoła Podstawowa nr 3 w Chrzanowie kl. 8a (pani Marta Dańków),
- 22 października Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 1 w Chrzanowie kl. 7 (pani Agnieszka Rabska oraz pani Iwona Kurek).

Miejsce: Powiatowy Młodzieżowy Dom Kultury w Trzebini, ul. Kościuszki 72

2. „Wygnać stres” – szyjemy piłeczki antystresowe - Warsztaty szycia na maszynie **Prowadząca:** mgr Małgorzata FORTUNA

Miejsce: Powiatowy Młodzieżowy Dom Kultury w Trzebini, ul. Kościuszki 72.

3. Konkurs plastyczny dla młodzieży „Bądź odważny i dbaj o siebie”. **Organizator:** mgr Jacek CELADYN

Miejsce: Powiatowy Młodzieżowy Dom Kultury w Trzebini, ul. Kościuszki 72.

4. Trening relaksacyjny – istota ćwiczeń oddechowych w odreagowywaniu napięć emocjonalnych (rodzice + wychowankowie) **Prowadząca:** mgr Anna MANIK

Miejsce: Powiatowy Młodzieżowy Dom Kultury w Trzebini, ul. Kościuszki 72.





Miejska
Biblioteka Publiczna
w Chrzanowie



TRZEBIŃSKIE
CENTRUM
KULTURY
w Trzebini



SZPITAL
POWIATOWY
W CHRZANOWIE

5. „Od złości do radości – inteligencja emocjonalna i samoregulacja” – zajęcia języka polskiego dla uczestników Koła „Myślę, czuję, prezentuję”.

Prowadząca: mgr Anna LIKUS

Miejsce: Powiatowy Młodzieżowy Dom Kultury w Trzebini, ul. Kościuszki 72.

6. „Słowa i emocje w równowadze. Praktyka świadomej komunikacji” - zajęcia dla uczestników koła języka polskiego „Myślę, czuję, prezentuję”.

Prowadząca: mgr Anna LIKUS

Miejsce: Powiatowy Młodzieżowy Dom Kultury w Trzebini, ul. Kościuszki 72.

7. **„Przelej emocje na kliszę”** – warsztaty fotograficzne

Prowadząca: mgr Małgorzata PIÓRO

Miejsce: Powiatowy Młodzieżowy Dom Kultury w Trzebini, ul. Kościuszki 72.

8. **DZIEŃ POZYTYWNYCH MYŚLI** - wystawa uczestników: Klubu PIVNICA, Centrum Zdrowia Psychicznego w Chrzanowie, Centrum Zdrowia Psychicznego w Krzeszowicach, Oddziału Dziennego Psychiatrycznego i Oddziału Stacjonarnego Szpitala Powiatowego w Chrzanowie, Fundacji PrzytulJa w Oświęcimiu, Środowiskowy Dom Samopomocy w Chrzanowie, Powiatowy Młodzieżowy Dom Kultury w Trzebini oraz Wystawa towarzysząca artysty Wojtka Wypaska.

28 października 2025r., godz. 16.00

W programie:

- "Higiena snu" – wykład mgr **Karolina Kawa** – psycholożka i mgr **Marcin Szczuka** – psycholog
- „Z historii Centrum Zdrowia Psychicznego" – prezentacja mgr **Celina Król** /Dzienna Psychiatria i Klub Pacjenta/Szpital Powiatowy w Chrzanowie
- "Z życia Klubu Pivnica" – prezentacja **/Dorota Walczyk** - asystentka zdrowienia/ Dzienna Psychiatria i Klub " Pivnica" /Centrum Zdrowia Psychicznego w Chrzanowie/ Szpital Powiatowy w Chrzanowie
- „O uzależnieniach” – wykład terapeuty uzależnień **Sylwia Spuła-Wojnar**



SP nr 3
Chrzanowie



Miejska
Biblioteka Publiczna
w Chrzanowie



TRZEBIŃSKIE
CENTRUM
KULTURY
w Trzebini



SZPITAL
POWIATOWY
W CHRZANOWIE

Dodatkowo:

- Zakładki do książek (do rozdania uczestnikom wernisażu) – przygotowane przez Pacjentów Diennej Psychiatrii

Oprawa muzyczna wernisażu:

- mgr **Katarzyna Adamczyk** - starsza terapeutka zajęciowa /Psychiatria Stacjonarna/ Szpital Powiatowy w Chrzanowie
- **Witold Urbański** - asystent zdrowienia / Psychiatria Stacjonarna /Psychiatria Dzienna/ Szpital Powiatowy w Chrzanowie, prowadzi klub „Pivnica”, Centrum Zdrowia Psychicznego w Oświęcimiu, wolontariusz w klubie „PrzytulJa”.

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna w Chrzanowie, ul. Władysława Broniewskiego 10C

9. Wystawa **prac uczestników** Środowiskowego Domu Samopomocy w Chrzanowie oraz uczestników: Klubu PIVNICA, Centrum Zdrowia Psychicznego w Chrzanowie, CZP - Filii w Krzeszowicach, Oddziału Dziennego Psychiatrycznego i Oddziału Stacjonarnego Szpitala Powiatowego w Chrzanowie, Fundacji PrzytulJa w Oświęcimiu
OD 28.10 DO 25.11.2025

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna w Chrzanowie, ul. Władysława Broniewskiego 10C

Powiatowe Forum Zdrowia Psychicznego

24 października (piątek) godz. 9.00 – 13.00 – spotkanie młodzieży szkół ponadpodstawowych ze specjalistami i ekspertami zdrowia fizycznego i psychicznego, podsumowanie konkursu;

27 października (poniedziałek) godz. 9.00 – 13.30 - spotkanie dorosłych (przedstawicieli samorządu, nauczycieli/pedagogów szkół i placówek, rodziców, osób pracujących z podopiecznymi wymagającymi wsparcia) ze specjalistami i ekspertami zdrowia psychicznego; podsumowanie projektu.

Miejsce: Trzebińskie Centrum Kultury w Trzebini, ul. Kościuszki 74

Moderatorki:

24.10.2025 – **mgr Anna Siewiorek** – Dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej w Chrzanowie

27.10.2025 – **mgr Olga Nowicka** - Kierownik Działu Promocji Biblioteki i Upowszechniania Czytelnictwa



SP nr 3
Chrzanowie



Miejska
Biblioteka Publiczna
w Chrzanowie



TRZEBIŃSKIE
CENTRUM
KULTURY
w Trzebini



SZPITAL
POWIATOWY
W CHRZANOWIE

II Powiatowe Forum Zdrowia Psychicznego

PROGRAM

24 października (piątek) godz. 9.00 – 13.00

Adresaci: Młodzież szkół ponadpodstawowych prowadzonych przez Powiat Chrzanowski

Program spotkania:

9.00 - 9.15	Powitanie uczestników. Projekcja filmu „ Zdrowie psychiczne - jak o nie dbać ” autorstwa Fundacji Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM w Warszawie
9.15 – 09.45	„ Z historii Centrum Zdrowia Psychicznego ” Celina Król - asystent terapii zajęciowej Szpitala Powiatowego w Chrzanowie na Oddziale Dziennym Psychiatrycznym
09.45 – 10.00	„Rola asystenta zdrowienia i moja droga do zdrowienia.” Witold Urbański – specjalista w Zespole Leczenia Środowiskowego w Ramach Centrum Zdrowia Psychicznego w Oświęcimiu i Centrum Zdrowia Psychicznego przy Szpitalu Powiatowym w Chrzanowie
10.00 – 10.30	„ Z pasji do życia - jak wygrać siebie każdego dnia ” – Katarzyna Jarczyk ANIMKA DANCE FIT - instruktorka, animatorka, tancerka
10.30 – 11.00	„ Odkryj swoją MOC! ” Małgorzata Pióro – pedagog, edukator, arteterapeuta Powiatowego Młodzieżowego Domu Kultury
11.00 – 11.15	PRZERWA
11.15 – 11.45	„ Czy jedzeniem możemy poprawić sobie humor? ” Agnieszka Mendyk – Dietetyk kliniczny, starszy technik Katedry i Zakładu Farmacji Fizycznej Śląskiego Uniwersytetu Medycznego
11.45 – 12.30	„ Co silni wiedzą, czego słabi nie rozumieją - o tym, co można wyczytać z testów mięśniowych ” - interaktywny eksperyment z Mają Bednarczyk , założycielką Karmy Zdrowia.
12.30 – 12.45	Podsumowanie konkursu „ Bądź odważny i dbaj o siebie ”
12.45 – 12.55	„ Wygnieć stres ” Małgorzata Fortuna – nauczyciel Powiatowego Młodzieżowego Domu Kultury w Trzebini
12.55 – 13.00	Podsumowanie projektu



SP nr 3
Chrzanowie



Miejska
Biblioteka Publiczna
w Chrzanowie



TRZEBIŃSKIE
CENTRUM
KULTURY
w Trzebini



SZPITAL
POWIATOWY
W CHRZANOWIE

27 października (poniedziałek) godz. 9.00 – 13.30

Adresaci: nauczyciele, pedagodzy osoby pracujące z dziećmi i młodzieżą oraz dorosłymi

Program spotkania:

9.00 - 9.15	Powitanie uczestników. Projekcja filmu „ Zdrowie psychiczne - jak o nie dbać ” autorstwa Fundacji Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM w Warszawie
9.15 – 9.45	„ Z historii Centrum Zdrowia Psychicznego ” <i>Celina Król</i> - asystent terapii zajęciowej Szpitala Powiatowego w Chrzanowie na Oddziale Dziennym Psychiatrycznym
9.45 -10.15	„ Mechanizmy uzależniające technologii cyfrowych ” <i>Jakub Idziniak</i> – specjalista Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Chrzanowie
10.15 – 10.45	" Czynniki chroniące w profilaktyce uzależnień dzieci i młodzieży " <i>Magdalena Bucior</i> – specjalista Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Chrzanowie
10.45 – 11.15	„ Życie to scena, zatańcz swoją wersję ” – <i>Katarzyna Jarczyk</i> ANIMKA DANCE FIT – instruktorka, animatorka, tancerka
11.15 – 11.30	PRZERWA
11.30 – 12.00	„ Dobrostan – jak go zbudować w trudnych czasach ” <i>Małgorzata Pióro</i> - pedagog, arteterapeuta, edukator, Powiatowego Młodzieżowego Domu Kultury w Trzebini
12.00 – 12.40	" Spokój w zasięgu ręki - sztuka odprężenia w życiu codziennym " <i>Edyta Grabowska</i> - certyfikowana trenerka personalna, energoterapeutka, naturoterapeutka i dźwiękoterapeutka
12.40 – 13.15	„ Wpływ aktywności fizycznej na kondycję psychiczną ” <i>Magdalena Potocka</i> - specjalista Oddziału Dziennego Psychiatrycznego Szpitala Powiatowego w Chrzanowie
13.15 – 13.30	Podsumowanie projektu



SP nr 3
Chrzanowie



Miejska
Biblioteka Publiczna
w Chrzanowie



TRZEBIŃSKIE
CENTRUM
KULTURY
w Trzebini



SZPITAL
POWIATOWY
W CHRZANOWIE

PRELEGENCI (24 i 27 października 2025r.)

Szpital Powiatowy w Chrzanowie

Magdalena POTOCKA – psychoterapeuta rodzin i par. Od 12 lat pracuje w Oddziale Dziennym Psychiatrycznym w Szpitalu Powiatowym w Chrzanowie. Prowadzi psychoterapię grupową, indywidualną, terapię par oraz zajęcia ruchowe z elementami jogi, relaksację, warsztaty kulinarne. Po godzinach pracy oddaje się swojej drugiej pasji jest instruktorem rekreacji ruchowej, prowadzi zajęcia w klubie fitness, uprawia rekreacyjne bieganie.

Celina KRÓL – asystent terapii zajęciowej na Oddziale Dziennym Psychiatrycznym Szpitala Powiatowego w Chrzanowie. Prowadzi zajęcia terapeutyczne z terapii zajęciowej z pacjentami. Realizuje się w pracy oraz w twórczości artystycznej, w rysunku, akwareli. Prywatnie dużo podróżuje, zwiedza Europę. Ciekawi ją historia, fotografia, psychologia, historia sztuki.

Centrum Zdrowia Psychicznego przy Szpitalu Powiatowym w Chrzanowie

Witold Urbański – asystent zdrowienia w Zespole Leczenia Środowiskowego w Ramach Centrum Zdrowia Psychicznego w Oświęcimiu. Równolegle pracuje w Centrum Zdrowia Psychicznego w Chrzanowie - Oddziale Dziennym Psychiatrycznym, gdzie prowadzi zajęcia na Oddziale Stacjonarnym oraz w Klubie Pacjenta „Pivnica”. Współtwórca początkowo grupy nieformalnej, a następnie Fundacji „Przytulja” w Oświęcimiu. W ramach zajęć prowadzi zajęcia arteterapii, psychoedukacji oraz indywidualne rozmowy wspierające z pacjentami. Od początku działania Fundacji działa aktywnie na rzecz osób z doświadczeniem kryzysu zdrowia psychicznego. Organizuje dni zdrowia psychicznego „Wszystko zaczyna się w głowie – spotkanie z psychiatrią”. W 2021 roku hospitalizowany dwukrotnie z powodu zaburzeń lękowych. Prywatnie pasjonat wędkarstwa, muzyki i gitary. Z wykształcenie realizator programów telewizyjnych.

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Chrzanowie

Jakub IDZINIAK - Interesuje się diagnostyką dzieci i młodzieży w zakresie ich funkcjonowania poznawczego, społecznego oraz emocjonalnego. Jego zainteresowania obejmują zarówno twórcze kliniczne ujęcie ludzkiej psychiki, jak i twórczą pracę z najmłodszymi, np. w formie arteterapii, czy psychodramy. Jego celem jest wspieranie zarówno uczniów, jak i ich rodziców w budowaniu zdrowych relacji oraz rozwijaniu potencjału młodych ludzi.



SP nr 3
Chrzanowie



Miejska
Biblioteka Publiczna
w Chrzanowie



TRZEBIŃSKIE
CENTRUM
KULTURY
w Trzebinie



SZPITAL
POWIATOWY
W CHRZANOWIE

Magdalena BUCIOR - Psycholog, oligofrenopeda, specjalista w zakresie edukacji i terapii osób ze spektrum autyzmu, nauczyciel dyplomowany. Współtworzy i realizuje programy wychowawcze i programy profilaktyki. Jej doświadczenie obejmuje pracę z dziećmi i młodzieżą na wszystkich obowiązkowych etapach edukacyjnych. Specjalizuje się w poradnictwie psychologicznym oraz we wspieraniu rozwoju intelektualnego i psychospołecznego uczniów z niepełnosprawnością.

Agnieszka MENDYK – Dietetyk Kliniczny - absolwentka Śląskiej Wyższej Szkoły Medycznej w specjalności Dietetyka Kliniczna. Zajmuje się przede wszystkim podopiecznymi z chorobami metabolicznymi.

Jej głównym obszarem zawodowym jest praca na Śląskim Uniwersytecie Medycznym, gdzie przynależy do Katedry i Zakładu Farmacji Fizycznej.

Od 2024r. współpracuje z Przychodnią Rodziną "Medicus" w Jaworznie gdzie jej pacjentami są osoby zakwalifikowane do Opieki Koordynowanej.

Ukończyła kurs SOIT, który pozwala w pełni pracować z pacjentami z insulinoopornością.

Prowadzi warsztaty, prelekcje, stawiając duży nacisk na edukację żywieniową.

Bierze udział w różnych konferencjach i szkoleniach, jest również członkiem komisji organizacyjnej Seminarium Ogólnoakademickiego na ŚUM.

Edyta GRABOWSKA – certyfikowana trenerka personalna, certyfikowana instruktor DeepWork, Pilates, Nirvana Fitness, certyfikowana energoterapeutka w obszarach: czakroterapia, oczyszczanie przestrzeni, uwalnianie emocji i praca z lękiem, naturoterapia, medycyna niekonwencjonalna, terapia dźwiękiem mis tybetańskich, aromaterapii; absolwentka Wyższej Szkoły Pedagogicznej Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Warszawie na kierunkach pedagogika resocjalizacyjna i pedagogika opiekuńczo – wychowawcza; właścicielka FITHARMOONY Przestrzeń Rozwoju Kobiet w Jaworznie.

Prowadzi zajęcia grupowe oraz treningi personalne i obwodowe. Jest organizatorką warsztatów bazujących na autorskim programie: Ruch, Oddech, Relaksacja.

Katarzyna JARCZYK (ANIMKA DANCE FIT) – Instruktor, animatorka, tancerka, konferansjerka. DJ-ka. Osoba z ogromną pasją, zaangażowaniem i sercem oddanym temu, co kocha - taniec i aktywny styl życia. Jej życie to taniec, sport, śmiech i nieustanne dzielenie się pozytywną energią. Ma w sobie nieskończone pokłady kreatywności i radości, którymi zaraża wszystkich dookoła.

Od dziecka pragnęła inspirować dzieci, młodzież i dorosłych do ruchu, zabawy i działania. Niesie przesłanie, że największą siłą człowieka jest bycie sobą – to właśnie wówczas wygrywa się życie.

Współpracuje z wieloma osobami i organizacjami. Prowadzi własne grupy taneczne i sportowe, a podczas wydarzeń w różnych miastach rozkręca scenę i publiczność do świetnej zabawy.



SP nr 3
Chrzanowie



Miejska
Biblioteka Publiczna
w Chrzanowie



TRZEBIŃSKIE
CENTRUM
KULTURY
w Trzebini



SZPITAL
POWIATOWY
W CHRZANOWIE

Maja BEDNARCZYK – założycielka **Karmy Zdrowia w Trzebini**, prowadzi własną praktykę gabinetową, od lat związana z jogą i zdrowym sposobem życia. W Karmie Zdrowia dzieli się doświadczeniem ucząc jogi i trenując z kobietami oraz przyjmuje pacjentów dorosłych i dzieci praktykując metody z działu neurologii funkcjonalnej. Testuje wpływ produktów żywieniowych na układ nerwowy. Pracuje z nadmiarem stresu u pacjentów. Z wykształcenia fizjoterapeutka, dyplomowany nauczyciel jogi, pomocnik w nurcie psychologii Gestalt, szkoleniowiec Holistic Scanning.

Powiatowy Młodzieżowy Dom Kultury w Trzebini

Małgorzata PIÓRO – pedagog, socjolog, arteterapeuta, wykładowca, certyfikowany trener, trener „doświadczenia”, edukator, trener Metody „Biegun”, artysta fotografik, facylitator, podróżniczka. Realizuje projekty z Fundacją Marka Kamińskiego – Life Plan dla młodzieży i projekt Walk4Life. Jest autorką projektu Dobro od Dziecka oraz metody opartej na zestawach fotografii, które stają się inspiracją do własnego rozwoju osobistego, sięgania w głębsze pokłady ludzkiego funkcjonowania do przekonań i wartości. W 2015 r. została inspirującym fotografem jednego z najbardziej znanych fotograficznych portali - Szeroki kadr. W PMDK prowadzi warsztaty „Przelej emocje na kliszę”, zajęcia fotograficzne i teatralne.

Małgorzata FORTUNA – terapeuta pedagogiczny, instruktor podstawowych zabiegów resuscytacyjnych oraz pracowni kreatywnej „Tańcowała igła z nitką”. Nauczyciel z ogromnym doświadczeniem, pasją, zaangażowaniem i twórczą duszą. Rocznie szkoli ponad 500 osób z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Pracownia szycia „Tańcowała igła z nitką”, pod jej kierownictwem tworzy dzieła zachwycające swą oryginalnością, kunsztem i przydatnością.

Podczas I Powiatowego Forum Zdrowia Psychicznego w 2024 roku była liderem akcji „Zdrowy sen, to lepszy dzień”, podczas której uczestnicy otrzymali uszyte na zajęciach poduszki. W bieżącym roku jest kreatorem uwalniających od napięć „stresożerców”.

Film „Zdrowie psychiczne - jak o nie dbać” – autorstwa Fundacji Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM w Warszawie. To wspaniały drogowskaz przedstawiający sposoby na to, jak być dla siebie dobrym, traktować siebie w sposób wyjątkowy, akceptując swoje potrzeby i pragnienia. W filmie występują specjaliści, na co dzień pracujący z osobami doświadczającymi kryzysów psychicznych. Materiał ten został stworzony na bazie wieloletniego doświadczenia:

Doroty Wojciechowskiej - certyfikowanej psychoterapeutki systemowej, absolwentki studiów podyplomowych z Psychodietetyki (SWPS) oraz psychodietetyki, specjalistki terapii poznawczo-behawioralnej.

Przemysława Stańczyka - psychologa i psychoterapeuty, doskonalącego swój warsztat w szkole psychoterapii systemowo-psychodynamicznej w podejściu zintegrowanym, akredytowanym przez Polskie Towarzystwo Psychiatryczne.



SP nr 3
Chrzanowie



Miejska
Biblioteka Publiczna
w Chrzanowie



TRZEBIŃSKIE
CENTRUM
KULTURY
w Trzebini



SZPITAL
POWIATOWY
W CHRZANOWIE

Tomasza Rejenta – psychoterapeuty i psychologa z wieloletnim doświadczeniem w kontakcie terapeutycznym, specjalisty w obszarze zwiększania odporności psychicznej i pracy z traumą.

Film powstał w ramach projektu "Razem po zdrowie", który jest dofinansowany ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Podczas spotkania w dniu **27 października 2025** nauczyciele/wychowawcy otrzymają **pakiet scenariuszy** do wykorzystania podczas prowadzonych przez siebie zajęć.

Autorkami scenariuszy są nauczyciele PMDK w Trzebini:

Anna MANIK - absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, magister fizjoterapii, nauczyciel wychowania fizycznego, logopeda, oligofrenopeda. Nauczyciel z ogromną pasją i doświadczeniem. Swą energią, uśmiechem i miłością do działania zaraża wszystkich wokół, kierując się dewizą w zdrowym ciele – zdrowy duch. W PMDK prowadzi zajęcia ruchowe, dbając o dobrą kondycję i aktywność młodego pokolenia.

Anna LIKUS - absolwentka filologii polskiej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Doświadczenie w zawodzie nauczyciela języka polskiego zdobyła pracując w Szkole Polskiej im. Marii Skłodowskiej-Curie przy Ambasadzie Rzeczypospolitej Polskiej w Kopenhadze, w Danii. Pasjonatka literatury, historii — zwłaszcza tej lokalnej, fotografii, przyrody. Autorka tekstów do PMDK'owa, Wehikułu Czasu oraz scenariusza filmu dokumentalnego o PMDK „To ludzie tworzą ten Dom”. W PMDK prowadzi Koło języka polskiego „Myślę, czuję, prezentuję” i warsztaty dla klas „Przelej emocje na papier”.

„BĄDŹMY DLA SIEBIE WAŻNI”



SP nr 3
Chrzanowie