



# ARTYSTYCZNE DUSZE

Ludzie z pasją 3

Sztuka jest przestrzenią, w której każdy może być sobą.  
Człowiek, który nie słyszy, tworzy rytm sercem.  
Ten, który nie widzi, widzi kolory w wyobraźni.  
Ten, który nie mówi, przemawia obrazem.  
A ten, który wątpi w swoją wartość – odnajduje  
ją w dziele, które powstało z jego rąk, z jego duszy.  
Sztuka nie zna granic, bo rodzi się z człowieka,  
nie z jego ograniczeń.

**Redakcja**

Sylwia Więsek-Smolińska, Monika Staniec, Katarzyna Sadłowska,  
Marcin Skroczyński.

**Wydawca**

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego  
Oddział Warszawski, ul. Nowosielecka 12,  
00-466 Warszawa



**Album powstał w ramach projektu  
pn. „Artystyczne dusze - ludzie z pasją 3”, współfinansowanego  
ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych**



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

**Produkcja**

Agencja Wydawnicza PAJ-Press



# Artystyczne dusze

ludzie z pasją 3

album prac  
uczestników projektu





# WARSZTATY RĘKODZIELNICZE

REALIZOWANE PRZEZ ODDZIAŁ WARSZAWSKI PTSR  
„POLAŃCZYK  
22-28 KWIECZNIA 2025 r.”

# Uczestnicy

Beata Aleksiejuk  
Agata Beczek  
Joanna Czekalska  
Henryka Grzegorzewska  
Wioletta Juszyńska-Cierlicka  
Halina Kozera  
Urszula Kraszewska  
Robert Lubowicki  
Marcin Michalski  
Edward Mórawski  
Marek Pesta  
Edyta Piszczatowska  
Sławomir Rudas  
Anna Sałata  
Stanisław Sienkiewicz  
Arkadiusz Sitek  
Zofia Siuda  
Maria Siuda  
Elżbieta Słupska  
Katarzyna Snopko  
Elwira Tenderenda  
Mirosław Wilk  
Robert Wojewódzki  
Barbara Zielińska

Prowadząca warsztaty Małgorzata Dunajczyk

Prowadzący zajęcia relaksacyjne Arkadiusz Golygowski































# WARSZTATY RĘKODZIELNICZE

REALIZOWANE PRZEZ ODDZIAŁ ŁÓDZKI PTSR  
„OKUNINKA 6-12 CZERWCA 2025 r.”

## Uczestnicy

Anna Bednarek

Ilona Biernat

Iryna Boiko

Urszula Bruszevska

Tomasz Domicz

Kamila Duczyńska

Grażyna Kaczuba

Małgorzata Kargier

Ewa Kowańska-Mazur

Krystyna Kozłowska

Kazimiera Kurczewska

Elżbieta Łaszczevska

Urszula Majda

Barbara Markowska

Aneta Nowak

Barbara Pielużek

Wiesław Prasał

Rojkowska Anna

Danuta Sozańska

Mariola Świniarska

Grażyna Tomaszewska

Grażyna Żebrowska

Prowadząca warsztaty Alicja Damek

Prowadzący zajęcia relaksacyjne Jacek Kołakowski



Autorka: ELŻBIETA ŁASZCZEWSKA



Autorka: GRAŻYNA KACZUBA



Autorka: KAZIMIERA KURCZEWSKA





# WARSZTATY MALARSKIE

REALIZOWANE PRZEZ ODDZIAŁ WARSZAWSKI PTSR  
„DROHICZYN 25-31 SIERPNIA 2025 r.”

# Uczestnicy

Danuta Bąk  
Małgorzata Bisaga  
Anna Burzyńska  
Bogdan Czapski  
Irena Just  
Anna Kaczyńska  
Violetta Knapik  
Karolina Kondraciuk  
Stefania Kropidłowska  
Agnieszka Lewińska  
Paweł Łęski  
Maria Majewska  
Ewa Ponikowska  
Monika Przyborowska  
Anna Salek  
Ewa Sitek  
Iwona Słowińska  
Nadiya Sobolewska  
Monika Stasiak  
Marta Szpakowska  
Maria Tyborowska  
Marek Wichowski  
Kazimierz Wiejak  
Elżbieta Zawadzka  
Teresa Żuk

Prowadząca warsztaty Małgorzata Dunajczyk

Prowadząca zajęcia relaksacyjne Monika Rozmysłowicz



Autorka: TERESA ŽUK



Autorka: ELŻBIETA ZAWADZKA



Autorka: KAZIMIERZ WIEJAK



Autorka: DANUTA BĄK



Autor: MAREK WICHOWSKI



---

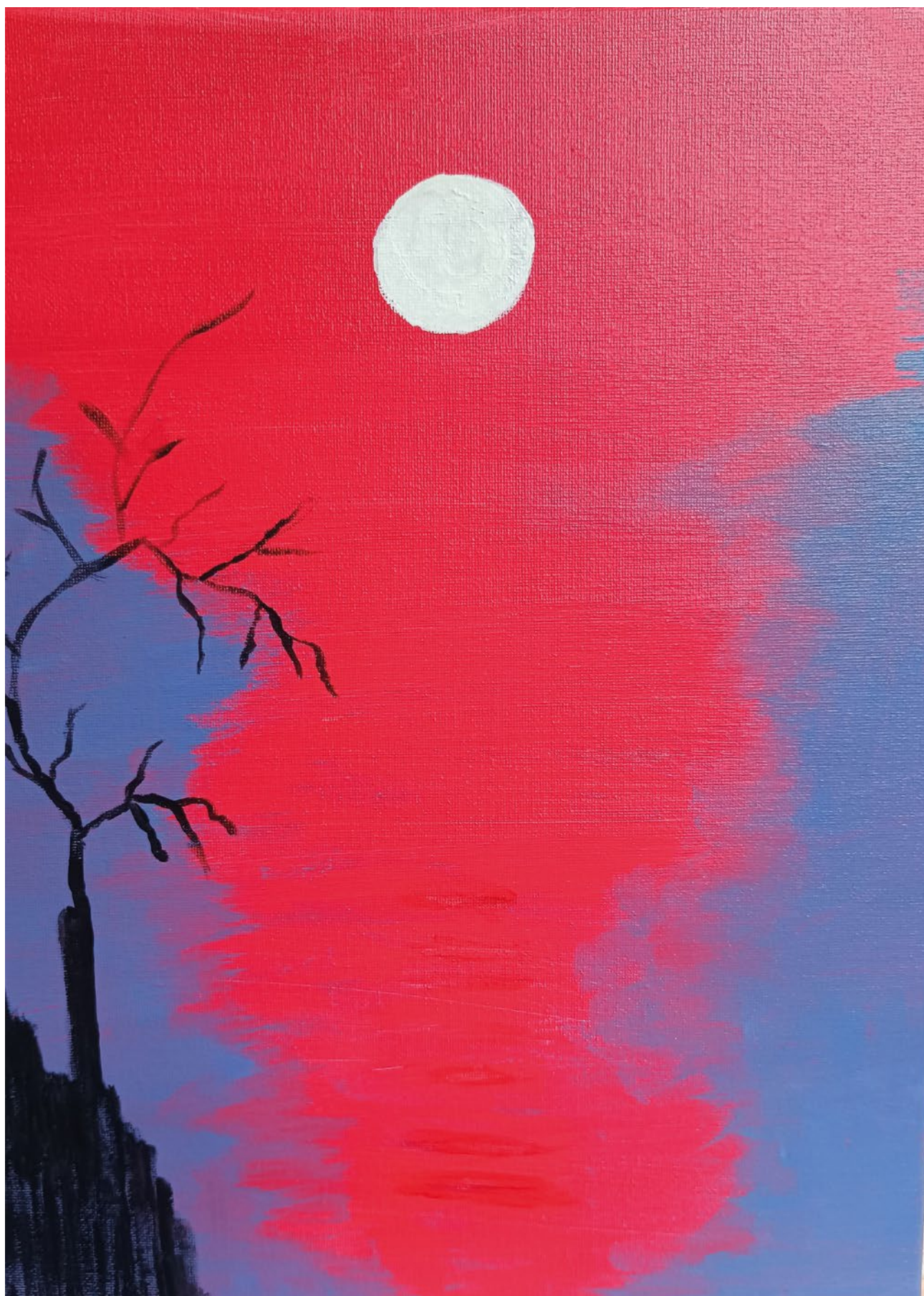
Autorka: MARIA TYBOROWSKA



Autorka: MARTA SZPAKOWSKA



Autorka: IWONA SŁOWIŃSKA

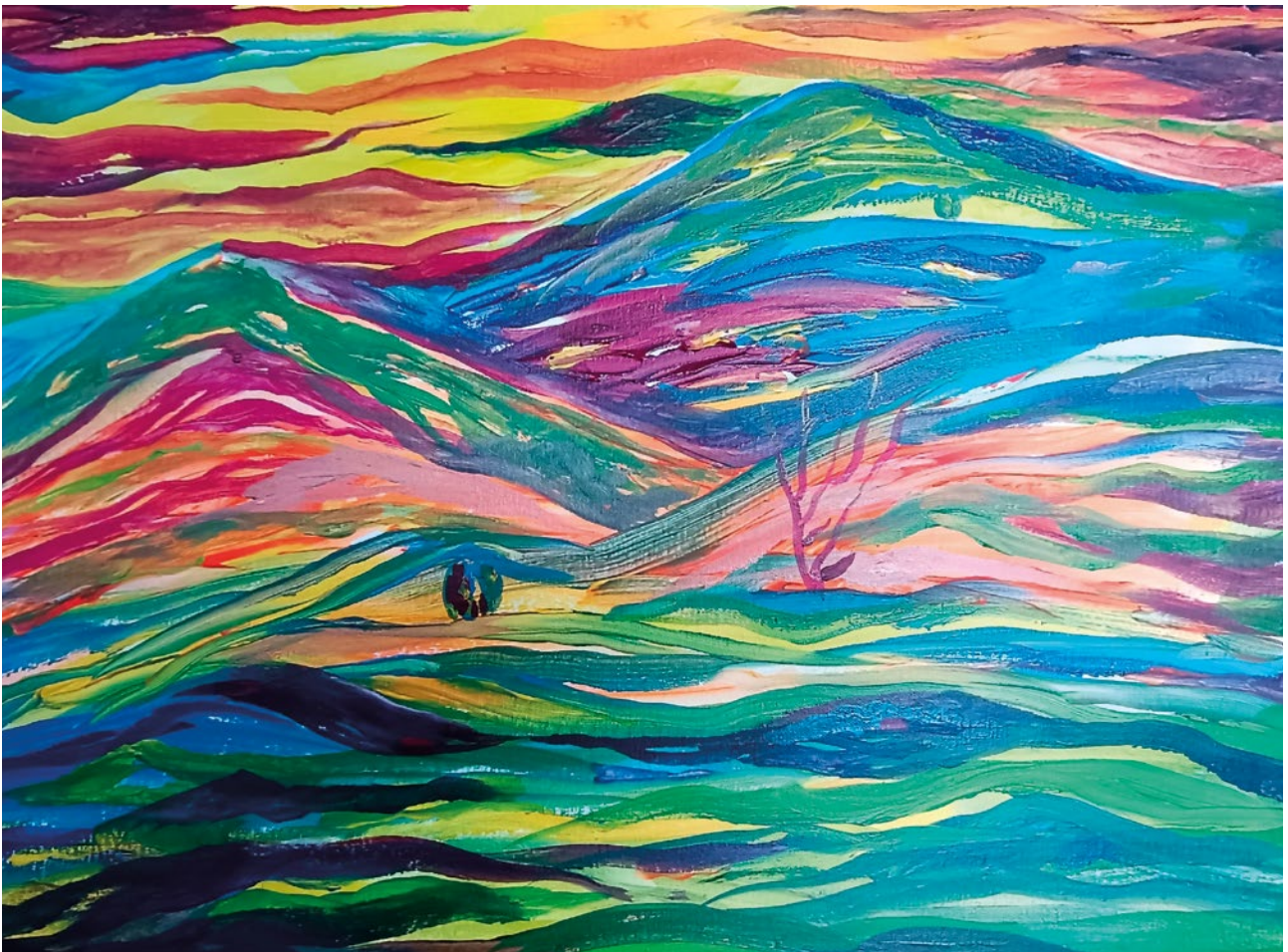


---

**Autorka:** MONIKA STASIAK



Autorka: MONIKA STASIAK



Autorka: NADIYA SOBOLEWSKA



Autorka: EWA SITEK



---

Autorka: ANNA SAŁEK



Autorka: MONIKA PRZYBOROWSKA



Autorka: STEFANIA KROPIDŁOWSKA

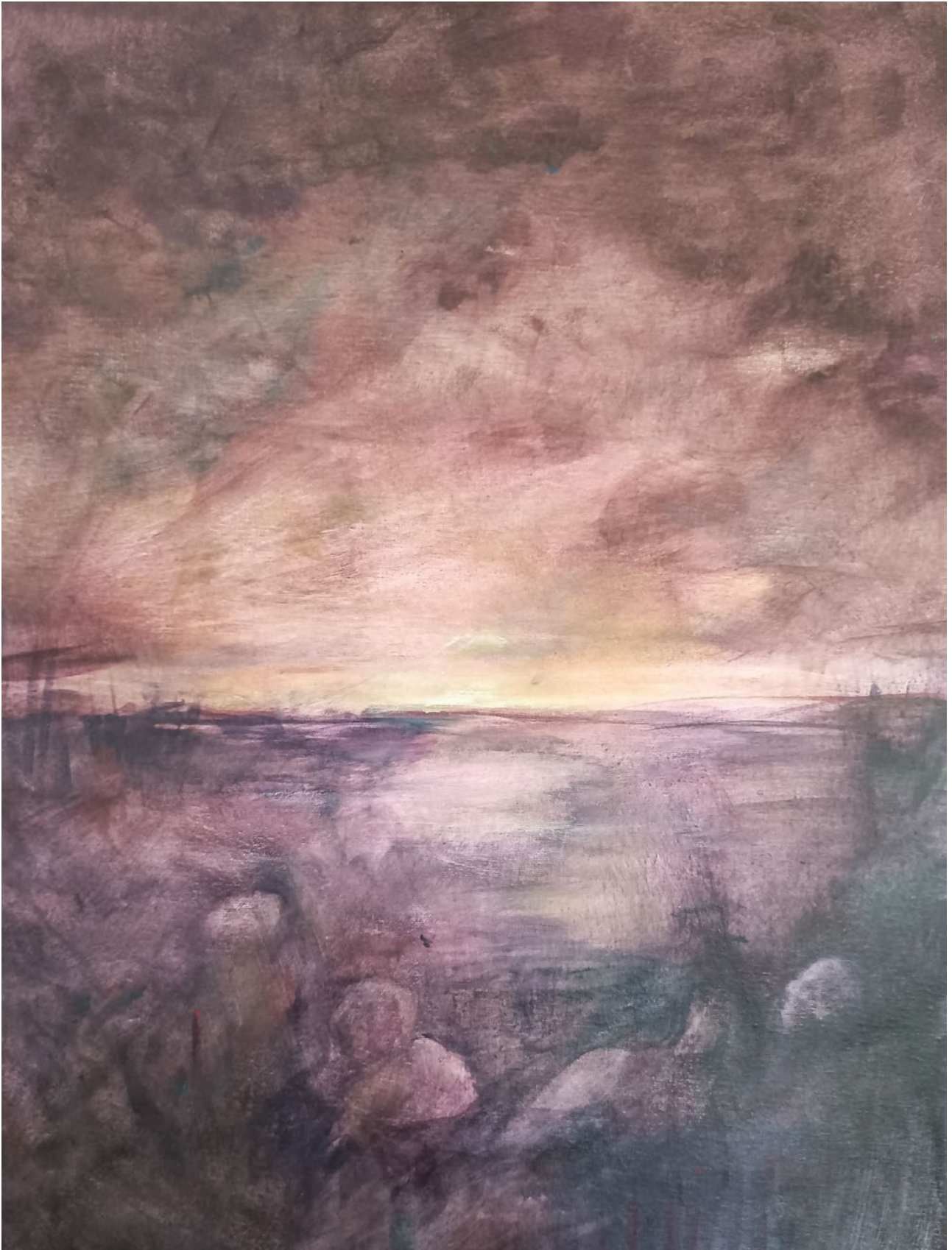


Autorka: : EWA PONIKOWSKA



---

Autor: PAWEŁ ŁĘSKI



---

Autor: PAWEŁ ŁĘSKI



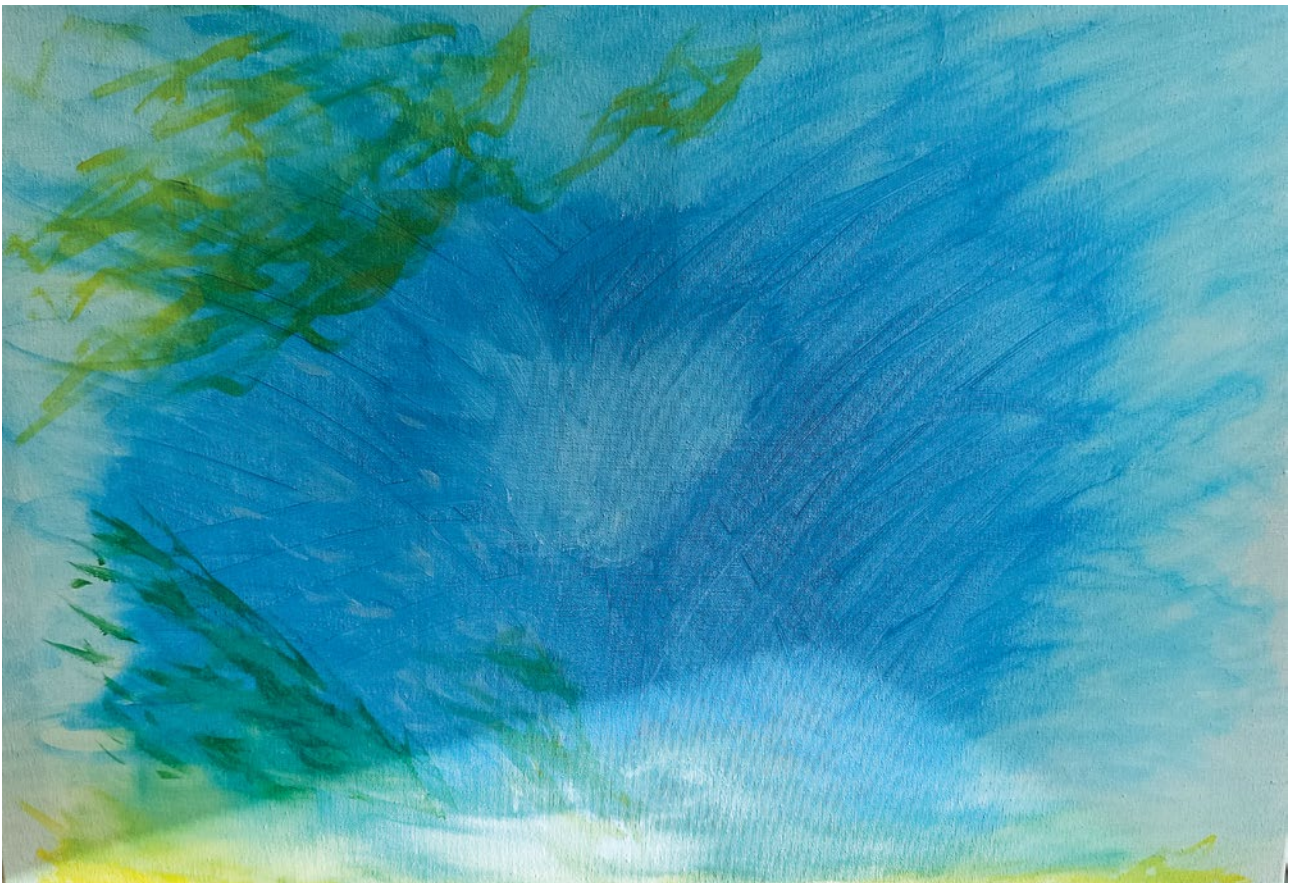
Autorka: AGNIESZKA LEWIŃSKA



Autorka: VIOLETTA KNAPIK



Autorka: KAROLINA KONDRACIUK



---

**Autorka:** ANNA KACZYŃSKA



---

**Autorka:** ANNA BURZYŃSKA



Autora: MAŁGORZATA BISAGA



Autora: DANUTA BĄK



Autor: NN



Autor: NN



Autorka: IRENA JUST

---

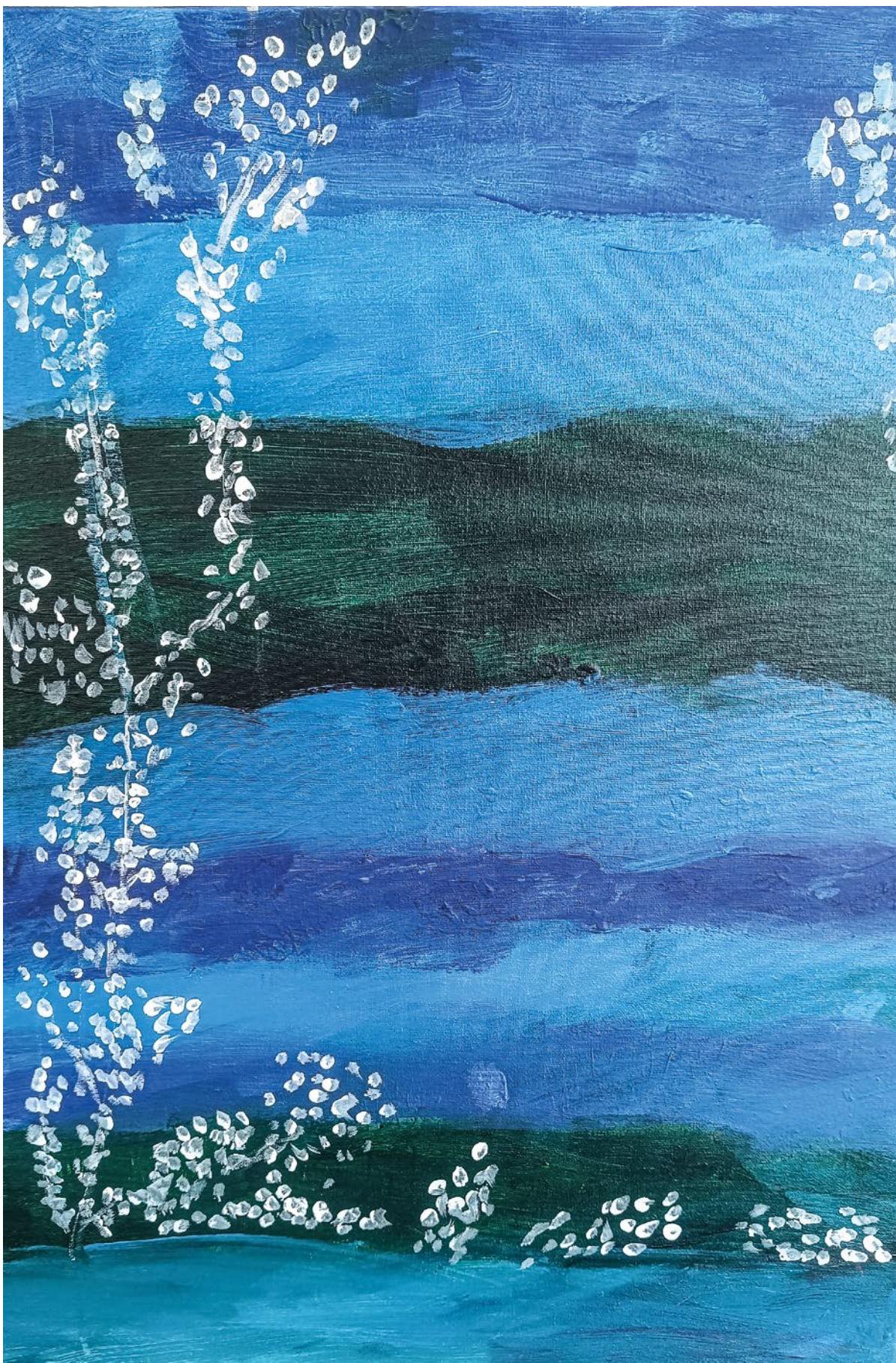


Autorka: NN

---



Autor: BOGDAN CZAPSKI



Autor: NN

---

# WARSZTATY MALARSKIE

REALIZOWANE PRZEZ ODDZIAŁ ŁÓDZKI PTSR  
„DARŁOWO 20-26 MAJA 2025 r.”

## Uczestnicy

Mariola Binkowska  
Bożena Bryła  
Katarzyna Chałada  
Anna Cimek  
Zofia Czyżewska  
Kamil Fijałkowski  
Krzysztof Gałęza  
Lidia Głazewska  
Sławomir Jaworski  
Jadwiga Kacprzak  
Teresa Kałkowska  
Maria Król  
Barbara Laskowska  
Jolanta Lach  
Henryk Ledwolorz  
Agnieszka Lenkiewicz  
Anna Lindner  
Danuta Olczyk  
Anna Ościk  
Ryszard Podwysoki  
Genowefa Raj  
Maja Rychlewska  
Jolanta Stawicka  
Henryka Sudra  
Grażyna Tarkowska  
Jadwiga Wawszkiewicz  
Marek Wieruszewski  
Kinga Zając

Prowadzący warsztaty Janusz Kotlewski  
Prowadząca zajęcia relaksacyjne Renata Struska



Autorka: KINGA ZAJĄC



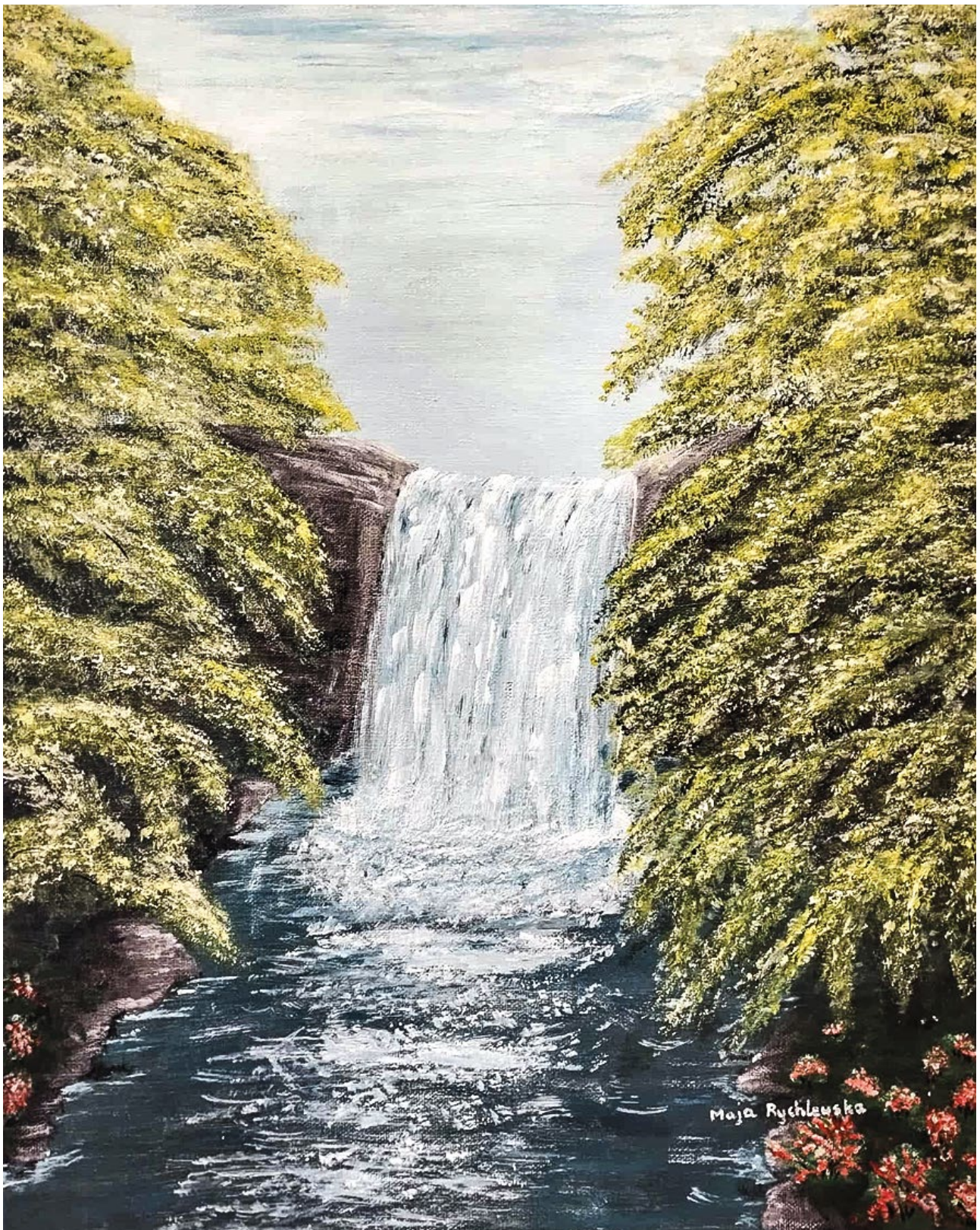
Autorka: KINGA ZAJĄC



Autorka: A.OŚCIK



Autor: NN



Autorka: M. RYCHLEWSKA

---



Autorka: A. OŚCIK

# WARSZTATY POETYCKIE

REALIZOWANE PRZEZ ODDZIAŁ WARSZAWSKI PTSR  
„ZAKOPANE 25-31 PAŹDZIERNIKA 2025 r.”

## Uczestnicy

Beata Babińska-Świder

Małgorzata Chwieroś

Dorota Czajkowska

Mariusz Duczek

Robert Garabedian

Bożena Gierszewska

Monika Grecka

Regina Grycmacher

Aneta Grzegorzczak

Stanisław Jechalik

Bożena Jelińska

Hanna Kapuśniak

Dorota Kaufka

Szymon Kierwiak

Robert Kujawa

Zbigniew Lica

Wojciech Lipczyk

Bogdan Misiorek

Aneta Nowicka

Irena Katarzyna Pawłowska

Katarzyna Radomska

Gabriela Rećko

Monika Skrzypek

Teresa Snarska

Kamila Supińska

Magdalena Szczęsłowicz

Dariusz Szydłowski

Grzegorz Szyszka

Grażyna Wróblewska

Prowadzący warsztaty o. Wacław Oszajca

Prowadząca zajęcia relaksacyjne Marta Suska

**W**zorem poprzednich tegoroczny warsztat jeszcze mocniej utwierdził mnie w przekonaniu o niezbędności sztuki wysokiej dla zrozumienia tzw. naszego szarego życia. Poezja, w ogóle literatura, malarstwo, muzyka, teatr pomagają nazwać i opowiedzieć, a tym samym podzielić się z innymi najbardziej naszymi przeżyciami tak bolesnymi, jak i radosnymi. To opowiadanie o sobie pomaga ludziom tworzyć to, co jest nam konieczne do życia - społeczność, wspólnotę ludzi sobie przyjaznych. Sztuka bowiem, podobnie jak nauka, filozofia i teologia, nie tylko, że nie zawężają widzenia rzeczywistości, ale przeciwnie, szerzej otwierają nam oczy, rozum i serce. Dzięki temu człowiek staje się bardziej uważny, rozumny, wrażliwy i w rezultacie bardziej wyrozumiały, cierpliwy, współczujący, jednym słowem bardziej odważny w mocowaniu się ze swoją dolą-niedolą. Taki też cel miały nasze zakopiańskie warsztaty literackie. Bardzo dziękuję za możliwość uczestniczenia w nich.

*o. Wacław Oszajca*



## CZŁOWIEK

Człowiek to istota mała,  
a tak wiele w sobie miała!  
Serce, które czuje, myśli,  
oczy, co się śmieją — błyski.

Ręce służą, by pomagać,  
usta mogą „dziękuję” składać.  
Nogi niosą w świat daleki,  
tam, gdzie słońce, las i rzeki.

Człowiek może marzyć, śpiewać,  
uśmiech drugim podarować,  
bo gdy dobro w sercu nosi,  
świat się sam o lepsze prosi.

*Mariusz D.*





## POD TATRAMI

Zbliżyliśmy się do Zakopanego,  
gdzie ośnieżone szczyty Tatr  
z radością Nas przywitały.  
Przyjechali niepełnosprawni-  
lecz czy naprawdę?  
Ograniczenia noszą w ciele  
lecz serca mają rozległe jak doliny  
Może właśnie dlatego  
widzą piękno tam,  
gdzie inni go nie dostrzegają.  
W szeptach wiatru,  
w kropli deszczu,  
w ciepłym słowie,  
w uśmiechu co góry porusza.  
Bo poezja jest wszędzie –  
od pierwszego oddechu,  
w myślach i czynach,  
w marzeniach i wyobraźni.  
W przyrodzie co Nas tuli,  
nawet w ciszy,  
nawet w bólu.  
Pod Tatrami uczymy się widzieć  
– nie oczami, lecz duszą.

*Regina*

## POKORA

Nie bój się swego sumienia  
niech Cię uwiera jak kamień w bucie  
bo tam, gdzie boli  
rodzi się człowiek.  
Tylko diabeł śpi spokojnie,  
bo niczego żałować nie umie  
My budzimy się z lękiem  
a jednak wstajemy  
by znów spróbować dobra  
na drżących nogach.  
Poczucie winy to nie klątwa,  
to dowód, że serce jeszcze bije  
że umiesz odróżnić światło  
od własnego cienia.

.....

## NADZIEJA

Nadzieja podstawą życia jest,  
nadzieja pomaga przetrwać też,  
gdy ją na co dzień w sobie masz  
to możesz przetrwać każdy zły czas.

Kiedy kłopoty dopadną Cię,  
to i nadzieja przydaje się,  
jak nikt pomaga przetrwać złe dni  
i wciąż na nowo chce z nami być.

Gdy masz nadzieję, to idziesz przez świat  
i walczysz na nowo, walczysz co dnia,  
bo gdy nadziei zabraknie już  
to nic nie pomoże przepaść już.

*Zbigniew Lica*

## GÓRSKIE ŻYCIE

Hen tam w górach, na gór szczycie  
toczy się góralskie życie.  
Pasterz pasie owce swoje,  
które trawkę skubią sobie.

Psy jak wierni przyjaciele,  
wciąż pilnują owiec wiele.  
Nieraz jastrząb gdzieś przeleci  
upolować coś dla dzieci.

Niedźwiedź z całą swą rodziną  
idzie górską rozpadliną.  
Tam na skale koza stoi  
skubie trawę se do woli.

Pasterz siedzi na kamieniu  
przy szumiącym tu strumieniu  
po gęślikach syczkiem wodzi  
i wciąż śpiewa o swobodzie

Tak się toczy górskie życie  
z echem niesie wietrzyk w ciszę  
wszystkie górskie odgłosiki  
płyną sobie w rytm muzyki.

*Bożena Gierszewska*

Do „M”

Matko z córką!  
Współczesna Joanno d’Arc,  
dumnie podnieś czoło,  
Niech nie pokonają Cię trudy życia.  
Popraw swoją koronę cierniową,  
nie masz nic do ukrycia.  
Powstań do walki o lepszy byt,  
o ciepło w domowym ognisku  
Wyrwij nas Panie z pętli bólu

*Gabriela*

\*\*\*

Tęsknota to marzenie  
Marzenie to myśl do spełnienia  
Spełnienie to radość  
Radość to szczęście  
Szczęście to Ja  
*Anna Czajkowska*

---

## NOSTALGIA

Drewniany krzyż, jeden znicz.  
Ty NN z widokiem na śpiącego rycerza.  
Kim byłeś? Skąd przybyłeś?  
Jak skończyłeś?  
Czy gdzieś ktoś wciąż na Ciebie czeka?  
Dzień za dniem, szumi wiatr  
jak modlitwa starych drzew  
za tych którym pod Giewontem  
świat się skończył  
a może dopiero zaczął  
Ja z tak daleka, z innego świata  
Myśleć nie przestaje,  
Czy na prawdę żyjesz w pokoju?  
*M. G.*

---

\*\*\*

Tysiące razy byłem wniebowzięty  
gdy odkrywałem mój świat dziecięcy pełen Boskiej Chwały,  
a teraz, jak nam pisano, mam być w ziemię wzięty  
z tym całym moim światem, który stał się mały.

Mam pytanie zatem Boże Niepojęty -  
i to bardzo ważne, nim przed Tobą stanę;  
„Ile się trzeba namęczyć, żeby zostać świętym”  
i czy możesz mi przedłużyć trwanie, i staranie?

Ja po powrocie z „Zakopca” wciąż nie jestem w stanie  
zebrać wszystkich myśli, tak są rozbiegane  
i traktuję naprawdę to jako wyzwanie  
bo wciąż choruję na zesłane mi z nieba stwardnienie rozsiane.  
*Wojtek Lipczyk*

## EMPATIA

Uchron nas Panie od pomocy  
podszytej pogardą.  
Uchron nas od uśmiechu  
Który słabością się karmi.  
Bo nie oszczędzasz nam śmieszności  
Przy drzwiach na oścież otwartych  
Gdy pod czerwoną kokardą  
Próbujemy ukryć wstyd bólu

## TĘSKNIĘ

Tęsknię  
ale nie smutno  
tęsknota tętni  
za pocałunkiem  
jak dotyk słońca  
za dreszczem który kruszy kości  
za wiatrem co przybył z oddali  
i został  
ty tęsknisz wiatr tęskni  
tęsknimy razem  
coraz bardziej  
tęsknimy z wiatrem  
a słowa, które przysły do n  
umykają jak rozsypane drożdże  
kropelki rosy  
jak bezsłowna modlitwa  
zauroczenia

*Irena Katarzyna*



## NADZIEJA I BLISKOŚĆ

Smutek i melancholie targają moimi  
zmysłami  
Czekam na przesilenie, by jesień zostawić  
za drzwiami.  
Niech śnieg bielą zasnuje, brunatną  
ziemię  
Pokrywając jasną powłoką przywróci  
nadzieję i bliskość  
aż za horyzont.

*Bogdan*

---

## GÓRA NA DWA

Pierwszy raz  
Czy  
ostatni raz  
Czy widzę cię Góro poraz ostatni?  
Czy pamięć pamięta ten pierwszy?  
Nie wiem  
Może tak może nie  
O pierwszym razie wiemy  
Że jest pierwszy  
Ale czy ostatni nie jest też pierwszym?  
Pierwsze razy wiemy, że są pierwsze  
Ostatnie razy czym są – nie wiemy  
Czy to pocałunek czy oddech ostatni  
Pierwszy pozostanie pierwszy  
I będzie pierwszy na zawsze  
I będzie na zawsze ostatni  
Nic dalej  
Raz dwa trzy  
Raz dwa trzy  
Raz dwa trzy

*Irena Katarzyna*

## A MOŻE...

A może coś napisać o Pęksowym Brzysku?  
Tam wszyscy znają wszystkich, choćby po nazwisku.  
Przychodzą, odchodzą, my ich wspominamy  
bo zostają tu tylko tacy, których podziwiamy...  
to tu miał wrócić do swojej ukochanej matki genialny Witkacy  
przez pomyloną, szaloną, byle jak zrobioną akcję ministra Krawczuka.

To tu za nieudolność, brak pokory Witkacy z za światów zakpił z ministra  
i w czołko popukał  
ganił (jako agnostyk) za „grzech bezkarnego zakłócania wiecznego spoczywania”  
nieznanej wieśniaczce z Polesia, jej ekshumację i śpieszną wywózkę  
do Zakopanego  
gdzie ją oczywiście wielce uroczyście pan minister łaskawie pochował  
na Pęksowym Brzysku  
jako Witkacego.

Warto wszystkim przypomnieć gorzkie słowa wielkiego, szalonego Witkacego  
z września 1939,  
Bo to był najlepszy komentarz o powyższym cudzie...  
„Pozorny kraj, pozorna praca, pozorni ludzie”.

P.S. Nie czepiam się ministra, bo „bidak” się łudził,  
że ma wokół siebie kompetentnych ludzi.

*Wojtek Lipczyk*



# WARSZTATY POETYCKIE

REALIZOWANE PRZEZ ODDZIAŁ ŁÓDZKI PTSR  
„GIŻYCKO 21–27 WRZEŚNIA 2025”

## Uczestnicy

Edward Andrzejczak

Dorota Babińska

Szymon Greinert

Beata Hartwik-Tyszer

Grażyna Kowalska

Jadwiga Krakowska

Jolanta Kurylak-Osińska

Paulina Lorentowicz-Mrówczyńska

Elżbieta Majer

Adam Malinowski

Maciej Ozimek

Zofia Paprocka

Małgorzata Anna Peryga

Agnieszka Piórkowska

Urszula Pólkotycka

Robert Przybyłek

Anna Sapanowska

Jadwiga Siekacz

Bartosz Staniewski

Mariusz Szanda

Elżbieta Wojtas

Irena Woźniak

Ewa Zakrzewska

Prowadzący warsztaty Mariusz Szczeciński

Prowadząca zajęcia relaksacyjne Renata Struska

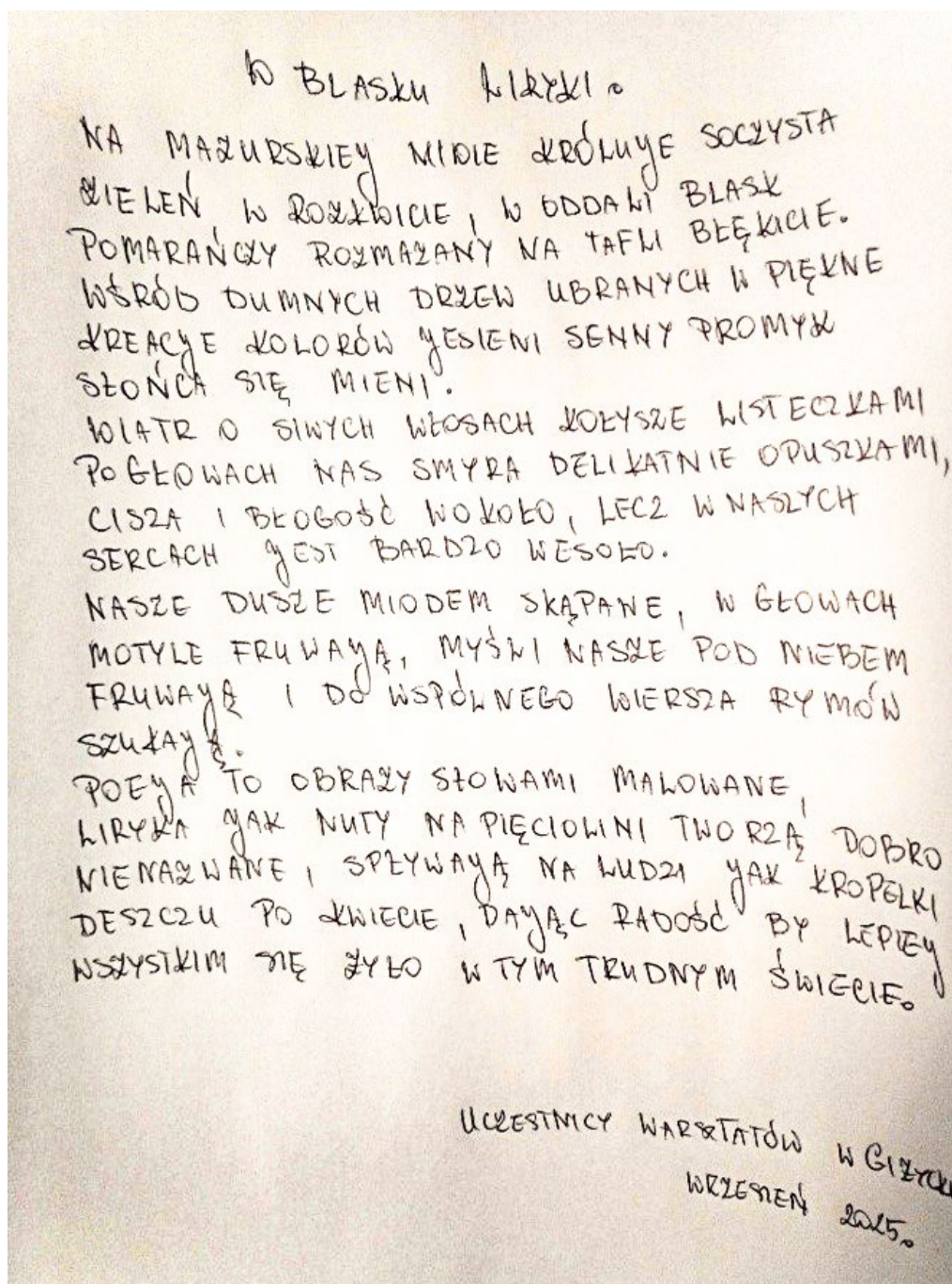
**P**odczas warsztatów uczestnicy mieli okazję przypomnieć sobie czym jest poezja, jak należy ją rozumieć, jakie są zasady tworzenia wierszy oraz utworów pisanych wierszem, jak również jakie są możliwości interpretacji tych utworów.

Uczestnicy poznali między innymi białe wiersze, utwory napisane wierszem z zastosowaniem średniówki i klauzury oraz poezję, która wykorzystana jest w muzyce.

Omawiane i interpretowane utwory podczas warsztatów zostały napisane przez Aleksandra Fredro, Adama Mickiewicza, Wisławę Szymborską, Agnieszkę Osiecką, Jonasza Koftę. Omawiane były również fraszki Jana Sztautyngera.

Uczestnicy wspólnie próbowali tworzyć utwory wierszowane, w przede wszystkim na nowo odkryli radość w ich interpretacji.

Mariusz Szczeciński



# NOTY BIOGRAFICZNE PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA



Nazywam się Małgorzata Dunajczyk.

Jestem absolwentką ASP w Łodzi. Z zamiłowania zajmuję się malarstwem intuicyjnym. Z wielką przyjemnością, wykorzystując swoje wieloletnie doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnościami, poprowadziłam: w Polańczyku warsztat rękodzielniczy pt. „Łapacze snów”. Wcześniej przygotowane zostały przeze mnie materiały takie jak obręcze, sznurki, włóczki, wstążki, koraliki, piórka i inne ozdoby. Wykonanie łapaczy wymagało precyzji, cierpliwości oraz techniczno-manualnych zdolności do przeplatania, wiązania, nawlekania, łączenia, mocowania i klejenia.

Każdy z uczestników miał swoją wizję lub wspólnie tworzyliśmy koncepcję tego, co miało powstać.

Starłam się zachęcać aby łapacze utrzymane były w pewnej koncepcji wizualno kolorystycznej, choć niejednokrotnie pomysły uczestników samą mnie mocno zaskakiwały.

Było to niebanalne ćwiczenie artystyczno-manualne znacząco wpływające na motorykę osób dotkniętych SM. Posłużyło ono świetnie poprawieniu koordynacji wzrokowo-ruchowej, zdolności manipulowania drobnymi elementami takimi jak np. koraliki nawlekane na sznurki. Ćwiczenie wymagało skupienia, cierpliwości, precyzyjnej pracy dłoni i palców, ale działało też relaksacyjnie i mimo odrobiny trudności chwilami stawało się wręcz medytacją.

Drugim warsztatem poprowadzony przeze mnie był warsztat malarski w Drohiczynie miał na celu rozbudzenie wyobraźni twórczej i wykorzystanie procesu malowania jako metody terapeutycznej do wyrażenia i przetworzenia emocji oraz myśli uczestników. Ta forma działań, niezależnie od posiadanych umiejętności artystycznych czy talentu jest doskonałą formą redukcji stresu, rozwijania samoświadomości oraz wzmocnienia poczucia własnej wartości.

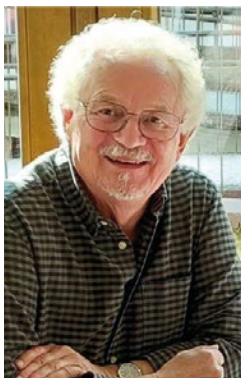
Prace wykonywane były na profesjonalnych sztalugach i podobrazdach, przy użyciu farb akrylowych, pędzli, gąbek i innych narzędzi indywidualnie dobieranych przez uczestników.

Procesy twórcze, takie jak malowanie aktywują naturalne mechanizmy samoleczenia pozwalając dotrzeć do najgłębszych, wewnętrznych stanów, które to często są niewyraźne słowami.

Tworzenie, obcowanie z kolorami, konsystencją farb, fakturą, formą prowadzi do rozładowania wewnętrznych napięć, frustracji czy stresu związanego zarówno z chorobą jak i po prostu z samym życiem.

Proces malarski sprzyja także rozwojowi spontaniczności, pobudza wyobraźnię, uczy korzystania z intuicji. Poprawia także koordynację wzrokowo-ruchową i zdolności manualne.

Profesjonalnie wykonywane przeze mnie korekty dodatkowo pozwalały uczestnikom poczuć się prawdziwymi artystami, co w efekcie przyczyniło się do powstania pięknych, barwnych, różnorodnych obrazów, stając się jednocześnie źródłem ogromnej radości i satysfakcji.



### Wacław Oszajca

– prowadzący warsztaty poetyckie. Urodzony w 1947 w powiecie Tomaszów Lubelski. Z wykształcenia teolog. Jezuita. Emerytowany wykładowca Uniwersytetu Warszawskiego i Papieskiego Wydziału Teologicznego w Warszawie. Autor wielu tomów poetyckich i prozatorskich, stale współpracujący z redakcjami Akcentu, Sceny, Tygodnika Powszechnego, W Drodze i z redakcją katolicką Polskiego Radia, publikuje również w Więzi i Znaku. Autor scenariuszy teatralnych, juror wielu konkursów poetyckich, występuje w radio i telewizji. Był kapelan Warszawskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Obecnie mieszka w Jastrzębiej Górze.



### Monika Rozmysłowicz

Ukończyła studia magisterskie na kierunku Fizjoterapia, Terapię Poznawczo – Behawioralną Osób Dorosłych, Komunikację w Parze, Terapię Skoncentrowaną na Rozwiązaniach, Terapię Schematu i Psychotraumatologię, Akademię Coachingu, Akademię Trenera i Eksperta Doradztwa Zawodowego, Szkołę Trenerów, Studium Pomocy Psychologicznej i Interwencji Kryzysowej, Seksuologię Klinikzną, Najskuteczniejsze Techniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej, Profilaktykę i Terapię Uzależnień Behawioralnych. Jednocześnie stale podwyższa swe kompetencje uczęszczając na szkolenia i konferencje z zakresu różnych metod pracy psychologicznej z grupą i terapii indywidualnej oraz neurologii, rehabilitacji, seksuologii.

Posiadając wieloletnie doświadczenie w zawodzie medycznym, wszelkie zagadnienia związane z fizjologią ciała oraz neurologią nie mają przed nią tajemnic. Nałożona na tej bazie wiedza seksuologiczna oraz psychologiczna daje unikalną możliwość kompleksowego podejścia do pacjenta i stosowanie terapii łączonej, w której w zależności od indywidualnych potrzeb może wykorzystać zarówno ruch i pracę z ciałem, rozmowę psychoterapeutyczną, jak i trening funkcji seksualnych. Warsztaty przez nią prowadzone oparte są na rzetelnej wiedzy trenerskiej.

Monika Rozmysłowicz pracuje w Oddziale Warszawskim Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego udzielając pomocy indywidualnej jako psycholog, seksuolog i psychoterapeutka oraz prowadząc

treningi i zajęcia grupowe automotywacji, komunikacji, umiejętności społecznych, gry i zabawy integracyjne, grupy wsparcia.

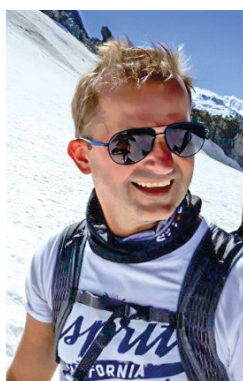
Monika stwarza uczestnikom bezpieczne warunki do tego, aby mieli odwagę wyjść ze swojej strefy komfortu. Poprzez doświadczanie różnych sytuacji, ćwiczenia, a także wspólną refleksję daje szansę uczestnikom poznawać nowe rzeczy i pobudza do rozważenia nowych sposobów myślenia. Pomaga jej w tym szczególnie moc jej zaraźliwego uśmiechu i charyzma, za którą inni podążają.

Zajęcia przez nią prowadzone, pomagają zredukować stres, poprawić samopoczucie i odzyskać równowagę. Łączą w sobie techniki fizyczne, mentalne i oddechowe.

Z uczestnikami stosowane były różne metody relaksacji, aby każdy mógł spróbować, co jemu odpowiada najbardziej. Odbyły się ćwiczenia oddechowe, progresywna relaksacja mięśni Jacobsona, trening autogenny Schultza, uważność, techniki uziemiania, afirmacje, akceptacje, wdzięczności, medytacje, medytacje śpiewane, aktywność fizyczna, słuchanie muzyki, kontakt z naturą i rekreacja.

Podczas warsztatów relaksacji Monika uczy, że najcenniejszy spokój nie jest czymś, co można znaleźć w otoczeniu, ale stanem wewnętrznym, do którego dociera się poprzez introspekcję i świadome odpuszczanie zewnętrznego hałasu.

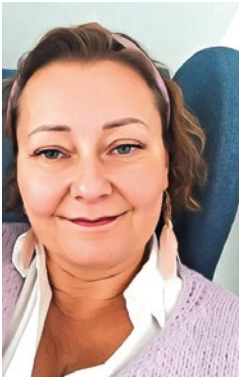
Jest pasjonatką relaksu na łonie natury połączonego z zatrzymywaniem zachwycających widoków w sercu i na zdjęciach. Lubi tańce tradycyjne i historyczne. Na co dzień najskuteczniej relaksuje ją tulenie dwóch ukochanych kotów.



## Arkadiusz Gołygowski

– prowadzący zajęcia relaksacyjne. Absolwent Państwowej Szkoły Baletowej im. Feliksa Parnella W Łodzi. Wieloletni solista Teatru Wielkiego w Łodzi. Od 1996 r. związał się na ponad 20 lat jako solista, Teatrem Wielkim – Operą Narodową w Warszawie.

Ukończył studia na AWF w Warszawie, doskonaląc swoją wiedzę z zakresu anatomii funkcjonalnej człowieka, fizjologii oraz biomechaniki. Posiada specjalności: instruktora gimnastyki korekcyjnej i kompensacyjnej, fitnessu, pływania, żeglarstwa, nordic walkingu i trenera personalnego. Pracował jako nauczyciel w-f, instruktor tańca klasycznego. Szczególny nacisk kładzie na walory zdrowotne gimnastyki, prawidłową pracę kręgosłupa i oddech. Dużo czasu poświęca na ćwiczenia wzmacniające mięśnie kręgosłupa, ćwiczenia korygujące postawę, uelastyczniające ciało oraz ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe. Specjalizuje się w prowadzeniu zajęć w grupach osób dorosłych i seniorów. Poza prowadzeniem grup standardowych, otwartych dla wszystkich prowadzi specjalistyczne zajęcia dla osób chorych m.in. na stwardnienie rozsiane.



## Marta Suska

– prowadząca zajęcia relaksacji - psycholożka, terapeutka poznawczo-behawioralna, pracująca z osobami dorosłymi. Od 2007 roku zawodowo związana z Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego, Oddział Warszawski, gdzie zdobywała wieloletnie doświadczenie w pracy z osobami długotrwale chorującymi neurologicznie oraz onkologicznie.

Prowadzi własną praktykę terapeutyczną od 10 lat.

Prowadzi terapię indywidualną w nurcie terapii poznawczo-behawioralnej (TPB) oraz terapii schematów, wspierając pacjentów w obszarach regulacji emocji, pracy z traumą, relacjami oraz zmianą nieadaptacyjnych wzorców funkcjonowania.

W swojej pracy wykorzystuje także techniki relaksacyjne, uważnościowe (mindfulness) oraz elementy terapii sensomotorycznej, wspierając pacjentów w odzyskiwaniu kontaktu z ciałem, obniżaniu napięcia i budowaniu poczucia bezpieczeństwa.

Ma wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu grup terapeutycznych oraz warsztatów tematycznych, m.in. dotyczących radzenia sobie ze stresem, budowania odporności psychicznej, rozwoju samoświadomości i pracy z emocjami.

Łączy profesjonalną wiedzę z uważną, empatyczną obecnością oraz indywidualnym podejściem do każdego pacjenta.



## Alicja Damek

– prowadząca warsztaty rękodzielnicze. Ukończyłam Zasadniczą Szkołę Zawodową o profilu sprzedawca. Przez kilka lat pracowałam jako ekspedientka, ponieważ nie był to mój szczyt marzeń i w owych czasach finansowy dosyt, wyjeżdżałam za granicę gdzie pracowałam przez kilka lat, jednocześnie wychowując syna, prowadząc gospodarstwo rolne, działalność pozarolniczą w Polsce. Zdobytą wiedzę i doświadczenie postanowiłam wykorzystać wracając do szkoły. Ukończyłam Liceum Ogólnokształcące dla Dorosłych i postanowiłam realizować swoje marzenia. Poszłam dalej do szkoły i ukończyłam Terapeutę Zajęciowego, co pozwala realizować moje pasje, pracować z ludźmi i spełniać się zawodowo. Moje doświadczenie zawodowe zdobyte w kraju- Środowiskowy Dom Samopomocy Społecznej w Dąbrowce, jak i za granicą (opieka nad osobami niepełnosprawnymi) pozwala mi rozumieć ludzi i ich potrzeby. Ponadto prowadzę gospodarstwo rolne w którym mam kontakt ze zwierzętami, uwielbiam konie, jazdę konną- jestem instruktorem jazdy konnej rekreacyjnej i instruktorem hipoterapii. Harmonia z naturą i przyrodą była zawsze tematem przewodnim w moim życiu.



## Jacek Kołakowski

– prowadzący zajęcia relaksacyjne. Od wielu lat zajmuje się pracą z ciałem, oddechem i energią poprzez dźwiękoterapię oraz jogę śmiechu. W swojej praktyce łączy doświadczenie, wrażliwość i uważność, tworząc przestrzeń głębokiego odprężenia i wewnętrznego spokoju. Podczas prowadzonych przez niego zajęć relaksacyjnych uczestnicy mogą doświadczyć harmonizującego działania wibracji gongów, mis tybetańskich, dzwonków koshi, bębna oceanicznego i piramid kryształowych. Jego sesje pomagają zredukować stres, uspokajać umysł i przywracać naturalny przepływ energii w ciele. Jacek jest również certyfikowanym liderem jogi śmiechu, dzięki czemu wprowadza element lekkości, radości i spontaniczności do swoich spotkań. Każde zajęcia prowadzi z empatią i uważnością, dostosowując tempo do potrzeb grupy. Dla wielu uczestników jego sesje stają się chwilą głębokiego wyciszenia, regeneracji i kontaktu z samym sobą. Jacek wierzy, że relaks to nie luksus, lecz naturalny stan, do którego każdy może powrócić poprzez oddech, dźwięk i świadomą obecność.



## Renata Struska

– prowadząca zajęcia relaksacyjne. Od 2008 roku joga stała się dla mnie pasją i sposobem na życie. Swoją wiedzę i doświadczenie zdobywałam i nadal zdobywam pod okiem wykwalifikowanych nauczycieli. Od 2013 roku jestem dyplomowanym nauczycielem jogi według metody Sivanandy, ukończyłam również państwowy kurs instruktora rekreacji ruchowej o specjalności Hatha Joga pod kierownictwem prof. J. Szopy.

Codzienna praktyka daje mi radość, siłę, poprawę jakości życia oraz głęboką satysfakcję z pokonywania własnych ograniczeń.

Podążając ścieżką jogi zgłębiałam naukę o ajurwedzie, poznałam zabiegi ajurwedyjskie, które są jednym ze sposobów pomagających w utrzymaniu lub przywróceniu stanu równowagi, stanu zdrowia. Przekonałam się jak poprzez zastosowanie odpowiednich technik masażu można wpłynąć na ciało, oraz jak doskonałą formą terapii, relaksu i odprężenia jest masaż.

Zdobyтым doświadczeniem pragnę pomagać ludziom żyć w dobrym samopoczuciu i zdrowiu.



## Mariusz Szczeciński

– prowadzący warsztaty poetyckie. Ukończył Szkołę Aktorską Haliny i Jana Machulskich w Warszawie specjalizującej się w metodzie dramy. W drugim półroczu roku szkolnego został zaproszony do spektaklu dyplomowego trzeciego rocznika „Fredraszki” w reż. Eugenii Herman, współpraca ta podczas tworzenia spektaklu, zaowocowała ogromną pasją do utworów napisanych wierszem. W kolejnych etapach kształtowania swojego warsztatu aktorskiego jego mentorami byli między innymi Jan Prochyra, Emilia Krakowska, Sławomira Łozińska, Waldemar Obłóza, którzy dbali nie tylko o jakość narracji podczas prezentowanych spektakli ale przede wszystkim o wiarygodność i lekkość bycia na scenie.

Kontynuując przygodę i pasję pracy z wierszem stworzył własne projekty teatralne oparte o literaturę piękną współtworząc scenariusze zawierające nie tylko wiersze wybitnych poetów, ale również przemycając własne utwory napisane wierszem.

Brał również udział w wielu produkcjach filmowych i telewizyjnych. Obecnie jest instruktorem teatralnym w Miejskiej Strefie Kultury w Łodzi przekazując swoją wiedzę miłośnikom teatru, sztuki, poezji i kultury. Głównym celem pracy podczas warsztatów z uczestnikami jest przekazanie im motta jednej z wybitnych aktorek „kochajmy teatr w sobie, a nie siebie w teatrze”. Od wielu lat jest związany z Teatrem Króla w Łodzi, grając na wielu różnych deskach teatrów w całym kraju dla widowni w każdym wieku.



## Janusz Kotlewski

– prowadzący warsztaty malarskie. Jestem plastykiem i nauczycielem plastyki, ukończyłem studia artystyczne na Wydziale Sztuk Pięknych UMK w Toruniu. Od ukończenia studiów jestem aktywny jako malarz, uczestniczyłem w wielu wystawach indywidualnych i zbiorowych. Moją pasją jest malarstwo i historia sztuki. Pracuję w szkole, prowadziłem zajęcia plastyczne dla osób z niepełnosprawnościami, oraz różnego rodzaju warsztaty malarskie. Obecnie prowadzę zajęcia malarskie dla członków łódzkiego Oddziału Łódzkiego PTSR. W maju 2025 odbył się plener malarski, w którym wzięli udział członkowie PTSR z całej Polski. Uczestnicy mieli za zadanie namalowania dwóch prac na płótnie w technice akrylowej. Prace miały być zainspirowane widokami morskimi. Uczestnicy najpierw wykonali szkice, które posłużyły do namalowania pejzażu na płótnie. Powstało wiele ciekawych prac, które uczestnicy mogli zabrać ze sobą.



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych