

ZAPROSZENIE

XIII ZJAZD PROFILAKTYCZNY

„Reset. Życie poza uzależnieniem”



TYCHY ✓ DOBRE MIEJSCE

Szanowni Państwo,

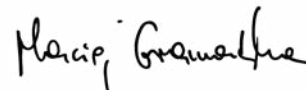
„Reset. Życie poza uzależnieniem” – to tytuł

XIII Zjazdu Profilaktycznego,

na który serdecznie zapraszam.

Podczas konferencji wspólnie z ekspertami zastanowimy się, gdzie jest granica między zdrowym korzystaniem z życia a uzależnieniem, jak w dzisiejszej rzeczywistości zadbać o higienę cyfrową i czy możliwe jest funkcjonowanie bez używek.

Zjazd odbędzie się **23 września 2025 roku** (wtorek) w sali koncertowej AUKSO w budynku Mediateki, przy al. Piłsudskiego 16 w Tychach.



Prezydent Miasta Tychy

Organizator:

TYCHY  DOBRE MIEJSCE

Patronat:



9:20 – 9:50	REJESTRACJA UCZESTNIKÓW
9:50 – 10:00	OTWARCIE Maciej GRAMATYKA Prezydent Miasta Tychy
	PANEL WYKŁADOWY
10:00 – 11:30	W poszukiwaniu przeskrołowanego czasu - higiena cyfrowa jako element prozdrowotnego stylu życia Magdalena BIGAJ
11:30 – 11:40	PRZERWA
11:40 – 12:40	Moje życie bez alkoholu i narkotyków Marta MARKIEWICZ
12:40 – 13:20	PRZERWA KAWOWA
13:20 – 14:20	Alkohol – pomiędzy przyjemnością a nałogiem Wojciech WOLAK
14:20	ZAKOŃCZENIE

Prosimy o potwierdzenie udziału pod nr tel. **32 776 35 40** do 18 września 2025 roku.
Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Liczba miejsc ograniczona.



Magdalena Bigaj

Twórczyni i prezeska „Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa”. Autorka książki „Wychowanie przy ekranie” oraz „Twój telefon, twoje zasady” (premiera IX 2025). Medioznawczyni, badaczka i działaczka społeczna. Pomysłodawczyni i współautorka pionierskich „Ogólnopolskich badań higieny cyfrowej” i raportu „Internet Dzieci”. Twórczyni i kierowniczką pierwszych w Polsce studiów z higieny cyfrowej na Uczelni Korczaka. Laureatka Nagrody Korczaka 2024 za działania na rzecz praw dziecka w środowisku cyfrowym. Felietonistka miesięcznika „Pismo. Magazyn opinii”.



Marta Markiewicz

Promotorka trzeźwości, od 28 listopada 2016 roku utrzymuje stałą abstynencję od wszelkich substancji psychoaktywnych zmieniających świadomość. Organizatorka trzeźwych imprez SobeRave oraz szybkich randek w całej Polsce. Autorka głośnej książki „Bez alko i dragów jestem nudna”, napisanej pod skrzydłem Julka Strachoty i Kuby Żulczyka w wydawnictwie Newhomers. Jako asystentka zdrowienia prowadzi indywidualne spotkania, dając nadzieję na lepsze jutro.



Wojciech Wołak

Znany w sieci jako Coach od Wódki. Autor e-booka „Jeden dzień na raz – czyli 21 dni bez alkoholu”. Latami zapijał swoje emocje, skutecznie odcinając się od życia i samego siebie. Od 2018 roku trzeźwy alkoholik, przeszedł drogę od ostrego zapalenia trzustki, przez odwyk stacjonarny, po trzyletnią terapię. Dyplomowany coach i mentor, student psychologii ze specjalizacją w psychologii uzależnień. Wspiera i motywuje osoby uzależnione, zachęca do terapii i pomaga wyjść z nałogu.