

„Reset. Życie poza uzależnieniem”

XIII ZJAZD PROFILAKTYCZNY

# ZAPROSZENIE



## 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.

Szanowni Państwo,

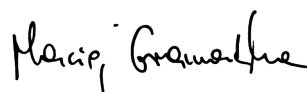
„Reset. Życie poza uzależnieniem” – to tytuł

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

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