



**Ja i moja cukrzyca.  
Aktywne radzenie sobie z wyzwaniami i pokusami dorosłości**

Instytut Diabetologii, dzięki wsparciu firmy Medtronic Polska serdecznie zaprasza na bezpłatne s edukacyjno-warsztatowe z cyklu: „Porozmawiajmy o cukrzycy”.

Zapraszamy młodych dorosłych z cukrzycą. Rozmawiać będziemy o tym jak zmienić osobiste nastawienie z pasywnego na budujące i aktywne codziennych „wrogów” – przecudzenia i stresu. Będzie to również okazja do podzielenia się praktycznymi wskazówkami jak radzić sobie z infekcjami niespodziewanymi zmianami przebiegu choroby.

Warsztaty prowadzić będą: lekarz Ewa Pańkowska, psychologiz Małgorzata Steinborn i Zofia Król

Spotkanie odbędzie dnia 25 Października w godzinach od 9.30 do 15.00 (sobota)

Miejsce:  
Instytut Diabetologii, Warszawa, ul. Żegardowa 10

Prosimy o potwierdzenie swojego udziału w : wysyłając maila pod adres: instytut@id.ids.lodz.pl



## **SPOTKANIE VIII**

25.10.2014

„Ja i moja cukrzyca. Aktywne radzenie sobie z wyzwaniami i pokusami dorosłości” spotkanie kierowane do młodych dorosłych, prowadzone przez diabetologa prof. Ewę Pańkowską oraz psychologów : Zofię Rybkę-król i Małgorzatę Steinborn.

Głównym celem była próba konfrontacji z pojmowaniem przez uczestników dorosłości w tym szczególnym aspekcie choroby i odpowiedzialności za swoje zdrowie. Szereg zajęć interaktywnych miało na celu zrozumienie zmiany myślenia od „muszę”, bo mam cukrzycę do myślenia „chcę”, bo rozumiem i czuję co dla mnie jest dobre. Spotkanie z osobami doświadczonymi cukrzycą niekiedy od wczesnego dzieciństwa było niezwykle cenną okazją do wymiany swoich doświadczeń, myśli i wiedzy.

Spotkanie odbyło się dzięki wsparciu firmy **Medtronic**.