ČERVEN

v Anabell

JEDNÍM SLOVEM DĚKUJEME

Za celý tým **Centra Anabell** jsme vám všem chtěli poděkovat za velkou podporu v době Měísce bez diet.
Za to, že jste si s námi užili workshopy, svépomocné skupiny a podpořili náš charitativní běh
S Anabell kolem Česka.

Už nyní se těšíme na další **Měsíc bez diet**.

SVÉPOMOCNÁ SKUPINA PRO RODIČE V ANABELL BRNO

V **Anabell Brno** proběhne **8. 6. od 17:00 do 19:00 svépomocná skupina pro rodiče**.

Skupina je určená pro **všechny rodiče**, kteří řeší problematiku **poruch příjmu potravy** nebo dalších duševních obtíží a hledají prostor pro sdílení a vzájemnou podporu. Rodiče si mohou v **bezpečném prostředí** sdílet vlastní příběhy a ověřit si, že nejsou v podobné situaci sami.

Pro ověření dostupné kapacity a rezervace se obracejte na e-mailovou adresu: **katerina.sevcikova@anabell.cz**.

RELAXAČNĚ MOTIVAČNÍ SETKÁNÍ S PEER KONZULTANTY V ANABELL PRAHA

Potkejme se na **relaxačně motivačních setkáních s peer konzultanty** v **Anabell Praha**.

Zájemci se mohou jednou měsíčně těšit na práci s motivací. Dozví se, jak si nastavovat cíle, jak najít své copingové strategie ve stresových situacích – cvičení a uvědomování si spouštěčů a toho, co mi pomáhá. Dále se seznámí a vyzkouší si relaxační cvičení.

Zájemci nás mohou kontaktovat na e-mailu: **praha@anabell.cz**.

PEER KONZULTACE V ANABELL OSTRAVA

V **Anabell Ostrava** se můžete i nadále setkávat s peer konzultantkou.

Jak vše probíhá?
Můžete se prvně potkat se sociální pracovnicí, se kterou si podrobně promluvíte o svých očekáváních, možnostech a potřebách, sociální pracovnice vám také vysvětlí, jak bude vše probíhat. Možné je také kontaktovat rovnou peer konzultantku prostřednictvím e-mailu a požádat o bližší informace či termín schůzky.

Domluvte si schůzku:
Telefon: **602 236 457** nebo
E-mail: **ostrava@anabell.cz**.

Těšíme se na vás!

BĚHÁM PRO ANABELL A DÁRKY ZA MĚSÍC ČERVEN

Také v měsíci **červnu** běháte s námi.

Tentokrát se můžete těšit na krásnou láhev na vodu od značky **Waterdrop** a náušnice **Flowerski**.

Běhejte, choďte na procházky, jezděte na kole či bruslích, vše zdravě a s radostí.

Veškeré finance z projektu **Běhám pro Anabell** putují na telefonickou krizovou pomoc na Lince Anabell.

Děkujeme, že běháte s námi.

ZNÁTE APLIKACI PREVENTIVKA?

Mobilní aplikace **Preventivka** vám připomene vaše preventivní prohlídky.

Co aplikace umí?

- Ukáže vám, na jaké preventivní prohlídky máte chodit.
- Dozvíte se, co vás na prohlídce čeká a jaké pro vás má benefity.
- Zapamatuje si všechny termíny vašich prohlídek a připomene vám je - například setkání v Anabell.
- Pomůže vám najít toho správného odborníka pro vaše zdraví.
- Nabídne vám ověřené a srozumitelné informace o zdraví a prevenci.
- Naučí vás, že pro své zdraví můžete udělat něco každý den.
- Připomene vám samovyšetření prsou/varlat.

Více informací najdete **zde**.

MULTIDISCIPLINÁRNÍ SPOLUPRÁCE OČIMA PSYCHOLOŽKY ANABELL OSTRAVA

Hlavní přínos **spolupráce multidisciplinárního týmu** při setkávání s rodinami, které řeší poruchu příjmu potravy, shledávám v jeho komplexnosti.

Tak jako je problematika **poruch příjmu potravy** velmi široká a má přesahy do mnoha oblastí, i přístup k ní by tomu měl odpovídat. Bylo by např. dosti naivní domnívat se, že tyto obtíže klient odstraní pouze tím,
že se bude snažit dostatečně jíst.

Celý článek psycholožky Anabell Ostrava
Mgr. et Mgr. Anety Marcalíkové naleznete **zde**.

ROLE PEER KONZULTANTA JAKO SOUČÁST MULTIDISCIPLINÁRNÍHO TÝMU

V **Centru Anabell** zapojujeme aktivně
do multidisciplinárního týmu **peer konzultanty**, kteří tvoří nedílnou součást našich týmů.

V loňském roce jsme ukončili jeden z projektů, který se věnoval práci **mini-multidisciplinárního týmu** tvořeného peer konzultantem a psychologem. O projekt byl ze strany klientů značný zájem.

Celý článek autorky Mgr. Vladimíry Osadníkové si můžete přečíst **zde**.

VYDÁVÁNÍ NEWSLETTERU ANABELL JE V ROCE 2022 PODPOŘENO Z NÁRODNÍHO DOTAČNÍHO TITULU RODINA V RÁMCI PROJEKTU „MEZI NÁMI 2022“. DĚKUJEME ZA PODPORU.