BŘEZEN

v Anabell

SVÉPOMOCNÉ SKUPINY V ANABELL OSTRAVA

Zveme vás do **Anabell Ostrava** na březnové svépomocné skupiny.

První skupina **pro rodiče** se bude konat **9. 3. 2023** od 16:30 do 17:30. Druhá svépomocná skupina bude pro **klienty procházející si poruchami příjmu potravy** a bude se konat **23. 3. 2023** od 16:30 do 17:30. Obě skupiny povede psycholožka **Mgr. et Mgr. Aneta Marcalíková** a peer konzultantka **Kateřina Martínková**.

Pro veškeré informace můžete kontaktovat Mgr. Vladimíru Osadníkovou (**vladimira.osadnikova@anabell.cz**).

DOPORUČENÍ NA KNIHU: KRIZE JE VÝZVA

V knihovně v **Anabell Praha** si můžete nově zapůjčit knihu od autorky **Bärbely Wardetzki**, **Krize je výzva** – pozitivní přístup k osudovým zvratům.

Zkušená německá psychoterapeutka a autorka několika bestsellerů na téma poruchy příjmu potravy ukazuje, že každá změna v životě vychází z nás, že je možné zůstat sám sebou a zároveň se díky sebepřijetí a touze poznávat nové posunout o úroveň výš a zvládnout situaci, kdy máme pocit, že se nám zhroutil celý svět.

BĚHEJTE S NÁMI TAKÉ V BŘEZNU

Také v měsíci **březnu** s námi můžete běhat v našem charitativním projektu **Běhám pro Anabell**.

V tomto měsíci se může běžec hrdina těšit na dárek od značky **Kinoko**. Běžec hrdina obdrží **sportovní set** dle vlastního výběru (legíny, podprsenka).

Více informací, jak se zapojit, naleznete na **www.behamproanabell.cz**.

Děkujeme, že běháte s námi.

KAM PUTUJÍ PENÍZE Z PROJEKTU BĚHÁM PRO ANABELL?

Veškeré finanční dary z charitativního projektu **Běhám pro Anabell** putují na naši krizovou telefonickou Linku Anabell.

Na **Linku Anabell** nejčastěji volají klienti procházející si poruchou příjmu potravy a jejich blízcí.

Více informací k Lince Anabell naleznete **zde**.

PŘÍBĚH „JEDNÝ HOLKY"

Začalo to nevinně... Někdy v roce 2016 (bylo mi myslím čerstvě patnáct) se mi život otočil o 180 stupňů. Začala jsem se hnát za „dokonalostí", která ovšem sotva existuje.

Celý **příběh dívky** procházející si **poruchou příjmu potravy** si můžete přečíst **zde**.

PODVEČERY PRO RODINU A CENTRUM ANABELL

Dne 17. 1. 2023 proběhla beseda pořádaná městskou částí Praha 8. Beseda byla první z cyklu **„Podvečery pro rodinu".**

Tématem besedy byly **poruchy příjmu potravy**. Celý článek Bc. Kateřiny Sloviakové, DiS. si můžete přečíst **zde**.

REDAKČNÍ RADA: MGR. MARIE NOVOTNÁ A VEDENÍ CENTRA ANABELL, Z. Ú.
© CENTRUM ANABELL, Z. Ú., 2023

VYDÁVÁNÍ NEWSLETTERU ANABELL JE V ROCE 2023 PODPOŘENO Z NÁRODNÍHO DOTAČNÍHO TITULU RODINA V RÁMCI PROJEKTU „MEZI NÁMI 2023". DĚKUJEME ZA PODPORU.