KVĚTEN

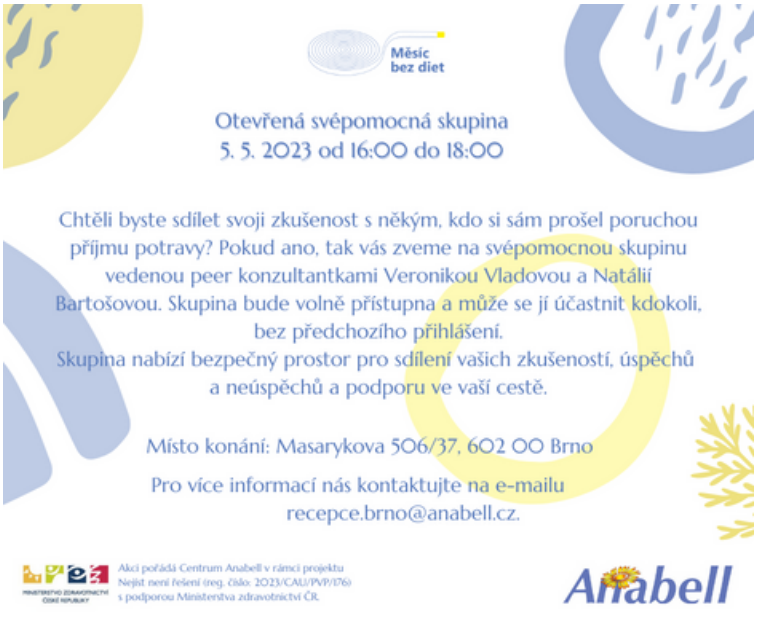
v Anabell

MĚSÍC BEZ DIET 2023

Celý měsíc **květen** se v Anabell **Brno, Praha a Ostrava** můžete těšit na streamy, dny otevřených dveří, workshopy, svépomocné skupiny a další v rámci **Měsíce bez diet 2023**.

Těšíme se na vaši návštěvu.

MĚSÍC BEZ DIET – ANABELL BRNO



Měsíc bez diet

On/ona to nepozná, vy ano!
15. 5. 2023 od 17:00 do 19:00

Osvětová edukační online beseda k tématu duševního zdraví dětí. Beseda představí téma poruchy příjmu potravy, ale i dalších psychických problémů. Cílem besedy je ukázat rodičům, jak se vnímá dítě s poruchou příjmu potravy a co dělat, když se některé z projevů v rodině skutečně objeví.
Besedu povedou pracovnice odborného sociálního poradenství.

Místo konání: online platforma Zoom

Cena: 100 Kč

Pro více informací nás kontaktujte na e-mailu recepce.brno@anabell.cz.

Akci pořádá Centrum Anabell v rámci projektu Nejlíž není řešení (reg. číslo: 2023/CAU/PVP/176) s podporou Ministerstva zdravotnictví ČR.

Anabell

Měsíc bez diet

Relaxační skupina
18. 5. 2023 od 16:00 do 18:00

Zveme vás na relaxační skupinu. Můžete se těšit na jemnou sestavu cviků podporujících správné fungování tělesných funkcí. Zaměříme se i na náš dechový cyklus a poznáme, jak může způsob dýchání působit na náš psychický stav. Zakončíme delší relaxací. Skupina bude vedena psycholožkou, nutriční terapeutkou a lektorkou jógy Monikou Bielovou.

Cena: 250 Kč

Místo konání: Masarykova 506/37, 602 00 Brno

Pro více informací nás kontaktujte na e-mailu recepce.brno@anabell.cz.

Akci pořádá Centrum Anabell v rámci projektu Nejlíž není řešení (reg. číslo: 2023/CAU/PVP/176) s podporou Ministerstva zdravotnictví ČR.

Anabell

Měsíc bez diet

Den otevřených dveří v Anabell Brno
19. 5. 2023 od 8:00 do 14:00

Zajímá vás, jak to u nás vypadá, a chcete se pobavit s některou z našich pracovnic o tématu poruch příjmu potravy?
Chcete se seznámit s našimi službami a potkat se s peer konzultantkou a dozvědět se více o její práci?
Navštivte den otevřených dveří. Dveře jsou otevřené i všem studentům oboru sociální práce!
Budeme se těšit na setkání.

Místo konání: Masarykova 506/37, 602 00 Brno

Pro více informací nás kontaktujte na e-mailu recepce.brno@anabell.cz.

Akci pořádá Centrum Anabell v rámci projektu Nejlíž není řešení (reg. číslo: 2023/CAU/PVP/176) s podporou Ministerstva zdravotnictví ČR.

Anabell

Měsíc bez diet

Podpůrná skupina pro rodiče
24. 5. 2023 od 17:00 do 19:00

Beseda pro všechny rodiče, kteří řeší problematiku poruch příjmu potravy a hledají prostor pro sdílení a vzájemnou podporu.
Besedu povedou pracovnice Služeb následné péče.

Cena: 250 Kč

Místo konání: Masarykova 506/37, 602 00 Brno

Pro více informací nás kontaktujte na e-mailu recepce.brno@anabell.cz.

Akci pořádá Centrum Anabell v rámci projektu Nejlíž není řešení (reg. číslo: 2023/CAU/PVP/176) s podporou Ministerstva zdravotnictví ČR.

Anabell

MĚSÍC BEZ DIET – ANABELL PRAHA

MĚSÍC BEZ DIET – ANABELL OSTRAVA

Měsíc bez diet

Den otevřených dveří v Anabell Ostrava
2. 5. 2023 od 9:00 do 16:00

Zveme vás na den otevřených dveří do Anabell Ostrava.
Poznejte naše služby a prohlédněte si prostory.
Potkat se můžete s peer konzultantkou Kateřinou Martínkovou
a také psycholožkou Mgr. et Mgr. Anetou Marcalíkovou.
Těšíme se na vás.

Místo konání: Pivovarská 4/10, Ostrava

Pro více informací nás kontaktujte
na e-mailu ostrava@anabell.cz.

Akci pořádá Centrum Anabell v rámci projektu
Nejlíst není řešení (reg. číslo: 2023/CALL/PVP/176)
s podporou Ministerstva zdravotnictví ČR.

Anabell

Měsíc bez diet

Klid pro duši
2. 5. 2023 od 15:00 do 16:30

Klid, uvolnění a napojení na sebe. To vše nabízí relaxační skupina
pod vedením psycholožky Mgr. et Mgr. Anety Marcalíkové.
Vydejte se s námi na cestu plnou uvolnění a odpočinku.

Místo konání: Pivovarská 4/10, Ostrava

Cena: 250 Kč

Pro více informací nás kontaktujte
na e-mailech ostrava@anabell.cz nebo
aneta.marcalikova@anabell.cz.

Akci pořádá Centrum Anabell v rámci projektu
Nejlíst není řešení (reg. číslo: 2023/CALL/PVP/176)
s podporou Ministerstva zdravotnictví ČR.

Anabell

Měsíc bez diet

Přestaň se vážit, začni si vážit sebe
11. 5. 2023 od 16:30 do 17:45

Vydejte se na cestu k sobě a naučte se vážit si sebe sama.
Na svépomocné skupině s peer konzultantkou Mgr. Vladimírou
Osadníkovou a Kateřinou Martínkovou budete mít prostor sdílet své
zkušenosti a načerpat nové nápady a tipy.

Místo konání: Pivovarská 4/10, Ostrava

Cena: 250 Kč

Pro více informací nás kontaktujte
na e-mailech ostrava@anabell.cz nebo
vladimira.osadnikova@anabell.cz.

Akci pořádá Centrum Anabell v rámci projektu
Nejlíst není řešení (reg. číslo: 2023/CALL/PVP/176)
s podporou Ministerstva zdravotnictví ČR.

Anabell

Měsíc bez diet

Nejste v tom sami
18. 5. 2023 od 16:30 do 18:00

Zveme vás na svépomocnou skupinu pro rodiče a osoby blízké, kteří
řeší téma poruch příjmu potravy. Skupinou vás provede psycholožka
Mgr. Aneta Marcalíková a peer konzultantka Kateřina Martínková.

Místo konání: Pivovarská 4/10, Ostrava

Cena: 250 Kč

Pro více informací nás kontaktujte
na e-mailech ostrava@anabell.cz nebo
aneta.marcalikova@anabell.cz.

Akci pořádá Centrum Anabell v rámci projektu
Nejlíst není řešení (reg. číslo: 2023/CALL/PVP/176)
s podporou Ministerstva zdravotnictví ČR.

Anabell

CENTRUM ANABELL A MĚSÍC BLÁZNOVSTVÍ

V úterý **4. 4. 2023** naše paní ředitelka **Mgr. Eva Slezáková** společně s vedoucí **Kontaktního centra Anabell Brno Bc. Kateřinou Ševčíkovou** vystoupily na odborném semináři v rámci **Měsíce bláznovství** v Café Práh ve Vaňkovce. Obsahem semináře bylo téma (ne)pokračující reformy péče o duševní zdraví zejména v **Jihomoravském kraji**.

Jsme moc rádi, že kolegyně mohly představit naše sociálně-aktivizační služby pro rodiny s dětmi, náš pracovní tým, naše zásady práce a také provazování a navazování spolupráce se zdravotnickými službami, zejména s Dětskou psychiatrickou nemocnicí ve Velké Bíteši, a pomalu se rozvíjející spolupráci s Dětskou nemocnicí v Brně.

Děkujeme organizaci **Práh jižní Morava** za pozvání a zorganizování této velmi zajímavé a potřebné akce.

CHATOVÁ KRIZOVÁ POMOC OD ČERVENCE 2023

Moc děkujeme všem, co nám pomohli vybrat peníze na stránce Darujme.cz. Díky vám se budou moci 4 naše kolegyně 5. a 6. června 2023 vzdělávat v **chatové krizové intervenci**. Věříme, že v červenci budete moci službu poprvé vyzkoušet. Naše práce ale nekončí, projektů máme před sebou spoustu. Pokud chcete být u toho, tak budeme rádi za jakoukoli podporu. Nově na našem **webu** naleznete banner Darujme, kde můžete jednorázově nebo pravidelně jednoduše **přispívat**.

Děkujeme a vážíme si vaší podpory.

SLUŽBY NÁSLEDNÉ PÉČE V ANABELL OSTRAVA

Od 1. 5. 2023 poskytujeme v Anabell Ostrava nově **služby následné péče**. Rozšířili jsme náš tým v Anabell Ostrava o nové pracovnice.

Více informací naleznete na našem **webu**.

Těšíme se na vás.

BĚHÁM PRO ANABELL A KVĚTNOVÉ DÁRKY

Také v měsíci **květnu** se můžete těšit na dárky pro běžce hrdinu v našem **charitativním projektu Běhám pro Anabell**.

Tentokrát budete běhat o **peněženku** značky **Vuch**, knihu **112 běžeckých tipů**, **náušnice Flowerski** a běžeckou **čelenku Čáry čmáry**.

Více informací k projektu naleznete na **www.behamproanabell.cz**.

Děkujeme za vaši podporu a že běháte s námi.

UŽ MÁTE STARTOVNÉ NA BĚH STROMOVKOU S ANABELL KOLEM ČESKA?

Zveme vás na třetí ročník charitativního běhu **„S Anabell kolem Česka“**.

Můžete běhat, jít na procházku, jet na bruslích, a to kdekoliv po Česku. Kdo budete chtít běžet s trenérem (Evou Podroužek Fryšarovou – zakladatelkou projektu), přidejte se k nám v tento den v 16:00 v pražské Stromovce. Sejdeme se u restaurace **Vozovna**.

Startovné zakoupíte přes **Darujme.cz zde**. Cena je **220 Kč**. Veškeré finance putují na telefonickou krizovou **Linku Anabell**. Jeden z běžců získá krásné dárky od **Waterdrop**.

Děkujeme, že běháte s námi, a těšíme se na vás!

ZNÁTE MINDFULNESS?

Mindfulness je technika, která se v posledních třech dekádách velmi rozšířila napříč společností.

V překladu se dá o **mindfulness** mluvit jako o „**vnímání**“ nebo „**bdělosti**“. Pozitivní vliv užívání technik mindfulness je možné v běžném životě pozorovat jak na fyzickém, tak psychickém zdraví.

Celý **článek** Kateřiny Ševčíkové, Veroniky Sokolové a Terezy Šinkorové si můžete přečíst **zde**.

JÓGA A JINÉ RELAXAČNÍ TECHNIKY V ANABELL BRNO

Přinášíme vám **rozhovor** s paní **Mgr. et Bc. Monikou Bielovou** o její **cestě k józe** a přínosu, který nabízí osobám s poruchou příjmu potravy.

Paní Monika působí v rámci Centra Anabell v Brně jako externí psycholožka a nutriční terapeutka, zároveň je ale také lektorkou jógy a dne **18. 5. 2023** povede **relaxační skupinu** v rámci brněnské pobočky.

Pokud byste váhali, zda relaxační skupinu navštívit, přečtěte si **rozhovor**, který by vám mohl pomoci v rozhodování.

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

Anabell

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