BŘEZEN V CENTRU Anabell

MUSKULÁRNÍ DYSMORFIE ZNÁTE TUTO PORUCHU PŘÍJMU POTRAVY?

Termín **muskulární dysmorfie** (nebo také bigorexie) označuje patologické zaujetí vlastním tělem, jeho velikostí a zastoupením svalové hmoty.

Jedná se o **poruchu vnímání vlastního těla**, která se vyznačuje úsilím o dosažení často nereálné fyzické zdatnosti.

Celý článek **Bc. Adama Bednáře** si můžete přečíst **zde**.

JAKÉ JSOU MOŽNOSTI PREVENCE PORUCH PŘÍJMU POTRAVY

Ve **světě**, který **bojuje proti obezitě** a **štíhlost propaguje** jako **synonymum zdraví**, by mohly být snahy o **prevenci poruch příjmu potravy** téměř sabotovány. V rámci výukových **preventivních programů** existuje nepřeberné množství **programů** zaměřených **proti nadváze** a **obezitě** a **propagujících zdravou výživu**.

O **možnostech prevence poruch příjmu potravy** se dočtete ve **článku Mgr. Alžběty Klímové**.

SVÉPOMOCNÉ SKUPINY V ANABELL BRNO

Co je svépomocná skupina?

Představte si skupinu lidí, kteří si procházejí v danou chvíli poruchou příjmu potravy. Svépomocnou skupinu může vést psycholog, peer konzultant, tedy odborný pracovník, který si sám poruchou příjmu potravy prošel a je vyléčený, či jiný zkušený odborník Centra Anabell. Na skupině se řeší vždy témata, která jsou pro skupinu aktuální a skupina se na nich domluví.

Vy se na takové skupiny můžete těšit v **Anabell Brno,** a to **12. a 26. 3. 2024.** Skupiny povede peer konzultantka **Natálie Bartošová**. Skupiny mají omezenou kapacitu, proto si v případě zájmu rezervujte své místo přímo u peer konzultantky Natálie Bartošové na e-mailové adrese **natalie.bartosova@anabell.cz**.

Těšíme se na vás.

TERAPEUTICKÉ PÍSKOVIŠTĚ V ANABELL BRNO

V **Anabell Brno** jsme v prosinci minulého roku zřídili **terapeutické pískoviště**. **Terapeutické pískoviště** je místo, kde mohou děti / naši klienti v rámci sezení **vyjádřit** vše, **co potřebují díky hračkám** (postavičky, autíčka...).

Od té doby se nám podařilo vytvořit krásnou sbírku hraček. **Děkujeme všem dárcům.**

Pokud byste nám chtěli darovat další autíčka, domečky, zvířátka a figurky, budeme rádi, když je k nám na pobočku do Anabell Brno přinesete nebo se na jiné formě předání domluvíte s **Kateřinou Ševčíkovou** (**katerina.sevcikova@anabell.cz, 777 178 734**).

SVÉPOMOCNÁ SKUPINA V ANABELL OSTRAVA

Pojem svépomocná skupina jsme si již vysvětlili. Nyní se podíváme do **Anabell Ostrava**, kde se na skupinu můžete taktéž přihlásit.

Skupina proběhne **7. 3. 2024** a je určena pro osoby **procházející si poruchou příjmu potravy**. Skupina bude probíhat od 16:30 do 17:30 v **Anabell Ostrava**. Skupina má omezenou kapacitu, je potřeba si své místo rezervovat předem, a to prostřednictvím e-mailu **vladimira.osadnikova@anabell.cz**.

Těšíme se na vás.

SPOLUPRACUJEME S PROJEKTEM NARATIV

Anabell Ostrava navázalo spolupráci s **Filozofickou fakultou Ostravské univerzity,** a to konkrétně s **katedrou psychologie** a jejím projektem **NARATIV**.

V rámci této spolupráce s katedrou **Anabell** realizuje dva workshopy pro vybrané školy na téma poruchy příjmu potravy. Více informací k projektu **NARATIV**, který se zaměřuje na prevenci duševního zdraví žáků středních škol a gymnázií se dozvíte **zde**.

BŘEZNOVÉ DÁRKY PRO BĚŽCE HRDINU

V měsíci **březnu** se mohou běžci hrdinové v našem charitativním projektu Běhám pro Anabell těšit na balíček krásných a hlavně voňavých produktů značky **Ziaja**.

Jak se do projektu zapojit a stát se běžcem hrdinou najdete na našem webu **www.behamproanabell.cz**.

Děkujeme, že běháte s námi.

NOVÁ PROVOZNÍ DOBA V ANABELL PRAHA

Od **1. března 2024** bude mít **Anabell Praha** novou provozní dobu.

Budeme pro vás mít otevřeno v tyto dny:
Pondělí 9:00 - 18:00
Úterý 9:00 - 19:00
Středa 8:00 - 16:00
Čtvrtek 9:00 - 15:00
Pátek 9:00 - 17:00

Těšíme se na vaši návštěvu.

ROZHOVOR S ANTONIÍ, PEER KONZULTANTKOU ANABELL BRNO

Antonie Kosinová je **peer konzultantkou Anabell Brno**, která si v minulosti prošla **poruchou příjmu potravy**. Toto onemocnění se jí podařilo překonat a vypověděla Blesk Zprávám svůj příběh o tom, jak u ní anorexie propukla, o svých nejtěžších chvílích a spletité cestě za vyléčením.

Celý rozhovor si můžete přečíst **zde**.

ZPÁTKY DO MINULOSTI S ANABELL

Dnes se podíváme s **Anabell do minulosti**. Je **březen 2023** a na **Darujme.cz** končí sbírka na vzdělávání 4 našich pracovníků v chatové krizové intervenci, kteří začnou během prázdnin 2023 obsluhovat náš **chat Anabell**. **Anabell chat** najdete na našem **webu** a můžete jej využít každé **pondělí a středu od 17 do 19 hodin**.

ZEPTALI JSME SE...

V nové **rubrice** jsme se zeptali naší paní **ředitelky Mgr. Evy Slezákové**. **Co se aktuálně děje v Centru Anabell a jaké jsou novinky, které pro klienty v následujících měsících chystáte?**

V Anabell navazujeme na loňský rok, ve kterém se nám podařilo rozšířit nabídku našich služeb.

V KCA Ostrava jsou to pro klienty dostupné Služby následné péče.

Na Lince Anabell od července 2023 poskytujeme i chatovou krizovou pomoc, kterou hodláme dle narůstajícího zájmu rozšiřovat.

Prohlubujeme multidisciplinární spolupráci se zdravotnickým sektorem, která je především ve prospěch klientů v jejich procesu úzdravy.

REDAKČNÍ RADA: MGR. MARIE NOVOTNÁ A VEDENÍ CENTRA ANABELL, Z. Ú.
© CENTRUM ANABELL, Z. Ú., 2024

POUŽITÉ FOTOGRAFIE: CANVA.COM

VYDÁVÁNÍ NEWSLETTERU ANABELL JE V ROCE 2024 REALIZOVÁNO Z PROJEKTU „MÍT SE RÁD NE/STAČÍ“ (REG. ČÍSLO 2024/CAU/PVP/210) S PODPOROU MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ ČR.
DĚKUJEME ZA PODPORU I DALŠÍM DONÁTORŮM, KRAJSKÉMU ÚŘADU JIHOMORAVSKÉHO KRAJE, KRAJSKÉMU ÚŘADU MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE A MAGISTRÁTU MĚSTA BRNA.