

Svjetski mjesec skretanja pažnje na poremećaje hranjenja

Centar za poremećaje hranjenja BEA nudi 4 besplatna predavanja tijekom mjeseca veljače- Svjetskog mjeseca skretanja pažnje na poremećaje hranjenja! Dođi na naša predavanja i radionice i pomogni širenju svijesti o poremećajima hranjenja.

Postani ambasador promicanja pozitivnog odnosa prema svome tijelu.

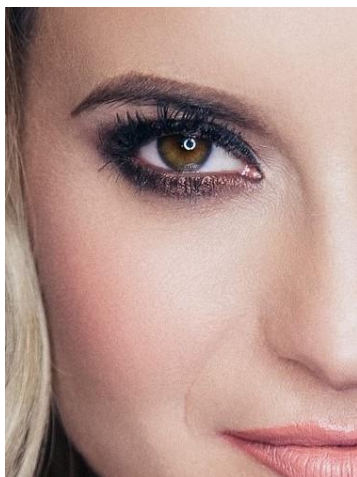
Svatko od nas može učiti sitnicu: pružiti riječ ohrabrenja, zagrljaj ili prijateljsko razumijevanje osobama koje se bore s različitim oblicima poremećaja hranjenja! Pogledaj oko sebe i tijekom veljače obrati pažnju na bližnje koji imaju poteškoća u odnosu s hranom i tijelom. Reci im koliko ih cijeniš zbog toga što su ti prijatelji, članovi obitelji, poznanici, što imaju bezbroj vrlina i talenata. Budi uz njih kada im je najteže!

Sudjelovanje na svim predavanjima je besplatno, uz obaveznu najavu mailom na info@centarbea.hr Adresa Centra BEA je Ilica 106a, Zagreb.

Subota 8.veljače 2020. Mindfulness- put prema sebi (11-13h)

Pozivamo vas na predavanje "Mindfulness - put prema sebi" koje će održati **socijalna pedagoginja i mindfulness praktičarka Ema Patrčević**.

Mindfulness ili usredotočena svjesnost filozofija je primjenom čijih tehnika postizemo prisutnost u sadašnjem trenutku, smanjujemo stres i odmičemo se od boli vezane uz prošle događaje ili brige o budućnosti. Niz tehnika koje uključuju opažanje i bolje upoznavanje misli, osjećaja i tjelesnih senzacija te usmjerenost na disanje pomažu nam da postignemo opuštanje i da razvijemo prihvaćajući stav prema okolnostima koje nas uznemiruju. **Povezivanje s unutarnjom točkom svjesnosti i mira može nam pomoći da otkrijemo unutarnje snage** i njegujemo otvoren i empatičan stav, kako prema sebi tako i prema drugima.



Subota 15.veljače 2020. Moja neispričana priča (11-13h)

Sudjelujte u predavanju "Moja neispričana priča" Martine A. Predavačica će se u predavanju prisjetiti svojih godina borbe sa poremećajem hranjenja, psihoterapije i liječenja kod dr.Tatjane Škoro, te ispričati kako živi danas, kada je oporavljena i zdrava mlada žena.

Uz Martinu, imamo čast ugostiti i **dr.Tatjanu Škoro, autoricu poznate knjige "Bulimija- život pod maskom"** i jednu od **doajena početaka liječenja poremećaja hranjenja u Hrvatskoj**. Dr.Škoro je bila jedna prvih liječnika koji su prepoznali važnost

specijalističkog tretiranja navedenih poremećaja, te će na predavanju podijeliti svoje iskustva rada s oboljelima.

Subota 22.veljače 2020. „Korak po korak- iskustvo oporavka“ (11-13h)

Na predavanju "Korak po korak- iskustvo oporavka" upoznajte Kristinu N. koja dolazi iz Rijeke. **Kao maloljetna djevojčica oboljela je od anoreksije.** Kristinine poteškoće nisu bile prepoznate niti tretirane na vrijeme ni na pravi način, te je uz vlastitu želju za ozdravljenjem imala za saveznike tek rijetke stručnjake poput **dr.Peršića, koji joj je pružio podršku i razumijevanje.** **Kristina je danas samostalna djevojka, koja studira i ulaže u svoje bolje sutra.**



Uz Kristinu na predavanju ćete imati prilike čuti i **prof.dr.sc.Mladena Peršića**, pedijatra Dječje bolnice Kantrida, i jednog od najvažnijih imena početaka sustavnog liječenja anoreksije i bulimije u Hrvatskoj. Ponovni susret oporavljene pacijentice i njenog liječnika nakon više godina dodatni je razlog za sudjelovanje u ovom jedinstvenom predavanju.

Subota 29.veljače 2020. Sport kao izvor snage za oporavak (11-13h)



Predavačica **Maja Marukić uspješna je sportašica, magistra kineziologije, a bavi se triatlonom, trail-trčanjem i biciklizmom.** Istovremeno, Maja ima iza sebe **preko deset godina borbe s poremećajima hranjenja, anoreksijom i bulimijom.** To iskustvo ju je osnažila i motivirala da svoju priču podijeli s drugima. Povod za predavanje je Majina odluka da sudjeluje u **2 ultra-biciklističke unsupported utrke koje su kako sama**

kaže „poklon samoj sebi za upornost u borbi protiv poremećaja hranjenja i podsjetnik da njena borba traje čitav život“. Svojim utrkama i javnim istupima želi podržati pojedince koji se bore s poremećajem hranjenja, bilo u sportu ili izvan njega, te pomoći rad udruga poput Centra BEA. Na predavanju ćemo osim fascinantne Majine priče čuti više o ulozi sporta u oporavku oboljelih te progovoriti o učestalosti poremećaja hranjenja među aktivnim sportašima.

Dobro nam došli!