

### — SVÉPOMOCNÉ SKUPINY - ZAČÍNÁME!

Od září chceme nabídnout lidem, kteří prožívají nějaké psychické potíže, možnost účastnit se 2 tematicky zaměřených svépomocných skupin. Jedná se o setkání s lidmi, kteří sdílí podobnou zkušenost v určité oblasti (náročné situace, psychické potíže) a chtějí o ní mluvit s ostatními. Je to prostor, kde je možné se vzájemně podporovat a sdílet zkušenosti, jak nápomocné, tak tíživé. Na skupině mají účastníci možnost získávat naději a nový náhled na potíže, se kterými se potýkají, a hledat společně způsoby, jak nalézat cestu ven z obtížného období. Chceme nabídnout bezpečné místo, kde je možné mluvit i o věcech, o kterých je jinde obtížné mluvit. Otevřená setkání budou probíhat pravidelně od poloviny září každý týden osobně na Bratislavské 68 v Brně. Délka trvání 1 skupiny bude vždy 90 minut, účast je je bezplatná. Velikost skupiny je plánována na 6-15 osob, dle počtu zájemců/zájemkyň. Skupiny budou probíhat za přítomnosti psycholožky/terapeutky.

**ÚZKOSTI, PANIKA, NADMĚRNÉ OBAVY:** středa 18.00 - 19.30, od 14.9.

**ŽENY S ADHD :** úterý 1x za 14 dní 18.00 - 19.30, od 20.9.

další termíny 4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11., 13.12.2022

### — HLASEM, PROSTOREM I ČASEM - PODZIMNÍ SÉRIE VEČERNÍCH DÍLEN ZPĚVU

úterý 6.9., 13.9., 27.9., 4.10., 11.10., 18.10.

#### Co tu zažijete?

Poznáte víc svůj hlas a rozšíříte si paletu možností, co s ním jde dělat. Naučíte se písničky z různých zemí ve vícehlasech, které jim dávají jejich specifické kouzlo. Budeme si hodně hrát, improvizovat a objevovat. Vítaní jsou všichni.

#### Kdo kurz povede?

Pavla Kopřivová se věnuje práci s hlasem a zpěvu přes 15 let. Sbírá lidové písničky a vícehlasy různých etnik. Učí je na dílnách v Česku a v zahraničí. Žije v Brně a vede tu ženský sbor. Vytváří vlastní metody učení zpěvu založené na hře a nejjednodušších principech. Baví ji prozkoumávat různé barvy hlasu, souzvuky a vyprávění příběhů skrze písničky. Sní o tom, aby si lidi byli blízko a zažívali pospolitost a zkouší to pomocí hlasu.

Komunitní centrum pro osoby s psychickými potížemi - podpora na cestě za duševním zdravím.

# SEBEROZVOJOVÁ SKUPINA TÉMĚŘ ANONYMNÍ DIETÁŘI: 3. běh začíná 12. září!

Seberozvojová skupina na cestě k sebepřijetí. Budeme se potkávat a mluvit o vztahu k jídlu, tělu, dietám, hubnutí a nezdarech s ním spojených. Budeme mluvit o sebepřijetí, sebelásce, sebevědomí a dalších slovech, které dobře zní, ale hůř se dělají. Wellness blogy nám řekly, že je potřebujeme, ale už ne, jak se to dělá.

Pro koho je skupina určena? Pro každého, kdo zažívá nespokojenost se svým tělem, je unavený z přemýšlení nad jídlem a hubnutím, chce se naučit se mít rád a mít větší sebevědomí, chce svobodu a klid ve vztahu k vlastnímu tělu, chce podpořit své duševní i tělesné zdraví a má 18-65 let. Pro koho skupina není? Pokud se plně ztotožňujete s tvrzením: "Nechci přestat s dietami, omezováním se v jídle, striktním jídelníčkem a počítám kalorií".

Skupinu vedou psycholožky a terapeutky Mgr. Viera Soldánová a Mgr. Alžbeta Valová. Termíny podzimního běhu: 12.9., 19.9., 26.9., 3.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12. - pondělky od 16:15 do 18:15. Více informací najdete na <https://tadietari.webnode.cz/>. Účast je bezplatná, podpořená z grantu EU. V případě zájmu se skupiny účastnit nám prosím dejte vědět na [centrum.platan@tripitaka.cz](mailto:centrum.platan@tripitaka.cz), 601 327 803 nebo na messenger Centra Platan.

---

## NAVŠTIVTE NAŠE PRAVIDELNÉ ARTETERAPEUTICKÉ DÍLNY!

- Módní - pondělí od 17.00
- Výtvarná - pondělí od 15.00 a čtvrtek od 10.00
- Literární - úterý od 17.30
- Divadelní - středa od 18.00
- Řemeslná - čtvrtek od 16.30
- Zahradní - čtvrtek od 17.00

Komunitní centrum pro osoby s psychickými potížemi - podpora na cestě za duševním zdravím.

[www.centrumplatan.cz](http://www.centrumplatan.cz) / e-mail: [centrum.platan@tripitaka.cz](mailto:centrum.platan@tripitaka.cz) / tel. 601 327 803 / Bratislavská 68, Brno