

*Kdor ne prepozna vrat težav, jih pusti odprta in tragedije lahko vstopajo.  
Iz 'Zmagovalec je sam', Paulo Coelho.*

## **CENTER ZA KREPITEV JAZ.ZA ODPRL SVOJA VRATA**

**Dejavnosti** centra so usmerjene v krepitev kompetenc in aktivacijo lastnih potencialov posameznic, posameznikov in skupin.

**Glavne aktivnosti** centra so: psihosocialna podpora in svetovanje, psihoterapija, supervizija, izobraževanje in kreativno preživljanje prostega časa usmerjeno v delo na sebi.

**Glavna vsebinska področja** centra so: motnje hranjenja, spolna in druga zloraba v otroštvu, posilstvo, druge travmatične izkušnje, vsakodnevne osebne stiske, lastni razvoj, kvalitetni odnosi...

**Zaživeti brez motenj hranjenja** je program centra, ki ponuja podporo in po-moč zaradi stisk povezanih z motnjami hranjenja. V program se lahko **ženske in moški** z motnjami hranjenja, njihovi **svojci in bližnji** vključijo skozi:

- Individualno svetovanje in podporo pri stabilizaciji motenj hranjenja
- Delo v skupini, namenjeno odkrivanju vzrokov motenj hranjenja
- Podporno skupino za svojce in bližnje oseb z motnjami hranjenja
- Svetovalno telefonsko in e-linijo
- Podporo s strani prostovoljk in prostovoljcev, ki so motnje hranjenja preživeli

*(Program financira Mestna občina Ljubljana; storitve so brezplačne)*

### **Kontakt:**

Preko e-pošte: Centerjaz.za@gmail.com

Preko sms sporočila: 031 661 967

Preko Informativno svetovalne telefonske linije: 031 661 967,  
pon, sre, pet: 10:00-13:00 in tor, čet: 13:00-16:00

**Aktivnosti centra se odvijajo** v Stegnah; **Stegne 3** (poslopje Slovenske knjige), vsak delovnik v dopoldanskem in popoldanskem času.

Na snidenje in sodelovanje,  
ekipa Centra za krepitev jaz.za.

Tadeja Juvan  
Olja Štaleker Pleš  
Lorena Božac Deležan