

# CHRC

## v dubnu 2019



Boženy Němcové 9, Plzeň – Lochotín

**Clubhouse Ledovce je tu pro vás i v dubnu, vylezte od kamen a přijďte „pobejt“!**

Otevřeno bude **od pondělí do čtvrtka od 13:30 do 17:00 a pátky podle programu.**

Pokračujeme se skupinou Slyšení hlasů, skupinou o spiritualitě, rodičovskou skupinou, seminářem tvůrčího psaní, a dalšími již zaběhlými aktivitami. Vrcholí cyklus skupin o životosprávě. Těšte se na besedu o vysazování léků, na zpívanou a na batkologickou přednášku! A sportovní aktivity mají v nabídce nedělní výlet!

*Svépomocná skupina je uzavřená skupina, přidat se k ní můžete po domluvě s její vedoucí (nejde na ni přijít bez ohlášení).*

*Ostatní aktivity jsou otevřené pro každého (ohleduplného 😊) příchozího.*

*Vstup na všechny akce je zdarma!*

Konkrétně den po dni se bude dít toto:

---

1. dubna pondělí	14:00	Pojďme si hrát
	17:00	rodičovská skupina
2. dubna úterý	14:30	Cesty k zotavení
	16:00	skupina HEARING VOICES
3. dubna středa	14:00	sportovní aktivity – procházka na Krkavec, sraz v CHRCu
	14:00	Svépomocná skupina
	16:00	výtvarný workshop
4. dubna čtvrtek	14:00	Šachy
	16:00	Literární klub – velikonoční téma
	17:00	<b>SEZNAMKA</b> (opět po zimní přestávce)

---

8. dubna pondělí	14:00	Pojďme si hrát
	16:00	<b>Nezdolný Batěk</b> - přednáška s autorským čtením k výročí 75 let od smrti našeho významného souseda Dr. A. Baťka
9. dubna úterý	14:30	Cesty k zotavení
	16:00	Skupina o životosprávě
10. dubna středa	14:00	sportovní aktivity – bazén na Slovanech, sraz před budovou bazénu
	14:00	Svépomocná skupina

	16:00	výtvarný workshop
	17:00	<b>ZPÍVANÁ</b> s Janou, Zdeňkem a Lukášem, při hezkém počasí bude venku!
11. dubna čtvrtek	14:00	Šachy
	15:00	seminář TVŮRČÍ PSANÍ
<hr/>		
15. dubna pondělí	14:00	Pojďme si hrát
	16:00	<b>reformní pracovní skupina lidí s vlastní zkušeností</b> s duševním onemocněním v Plzeňském kraji
16. dubna úterý	14:30	Cesty k zotavení
	16:00	skupina HEARING VOICES
17. dubna středa	14:00	sportovní aktivity – projížďka na kolech, trasa dle domluvy, kola je možné si zapůjčit v Ledovci
	14:00	Svépomocná skupina
	16:00	výtvarný workshop
18. dubna čtvrtek	13:30	<b>VYSAZOVÁNÍ LÉKŮ</b> - beseda s psychiatrem a s promítáním dokumentu
	14:00	Šachy
	16:00	Literární klub – spisovatelé, kteří mají zkušenost s duš. onemocněním
<hr/>		
23. dubna úterý	14:30	Cesty k zotavení
	16:00	Skupina o životosprávě
24. dubna středa	14:00	sportovní aktivity – procházka Borským parkem, sraz na konečné tram č. 4 na Borech
	14:00	Svépomocná skupina
25. dubna čtvrtek	14:00	Šachy
	15:00	seminář TVŮRČÍ PSANÍ
28. dubna <b>neděle</b>	10:00	<b>sportovní aktivity – návštěva u Jardy v Mirošově</b> , oběd zajištěn, sraz v 10h na hl. n., odjezd vlaku 10:20h, přestup v Rokycanech (odjezd vlaku 10:34h) směr Příkosice zastávka (příjezd vlaku 10:53h)
<hr/>		
29. dubna pondělí	14:00	Pojďme si hrát
	16:00	skupina Jak mi spiritualita může pomoci v zotavení?
30. dubna úterý	14:30	Cesty k zotavení

Zdraví Martin, Mirka a spol., [ledovec@ledovec.cz](mailto:ledovec@ledovec.cz)

Kontakt na doprovázení z FN: Jana Eismanová, tel.: 735 176 595

CHRC podporuje:



Pomáhající Plzeň