

Jde nám o zotavení!

[www.zotaveni.cz](http://www.zotaveni.cz)



# CHRC

## únor 2023

Milí přátelé CHRCu!

Únor je ještě pořád jakýsi rozjezdový, ale pravidelné aktivity v CHRCu běží. Moc Vás zveme! A CHRC má nově vlastní telefon! Zvedá ho – v pracovní dny přes den, když může – Lenka. Když nemůže, zavolá Vám zpátky. Číslo je 737 957 669.

Skupiny a další aktivity v CHRCu pořádá jednak Ledovec, jednak další spolky, například Toseví a Úsměv mámy. Nemusíte mít ani žádný spolek – pokud je Vás několik, kdo se chcete potkávat ve skupině, společně něco řešit, plánovat akci, vzdělávat se, cokoli, nebojte se nám ozvat. V CHRCu jde primárně o zotavení, ale i s formalitami si poradit umíme: snažíme se jich nemít víc, než je nezbytné.

Pro velký zájem počítáme nadále s jarním (duben až květen?) během kopírovacího kurzu, respektive Rychlokurzu pomoci prostřednictvím vlastní zkušenosti s duševním onemocněním, což je jeho plný název. Pokud máte o tenhle kurz (v rozsahu pěti odpolední) zájem, napište Martinovi ([martin.fojticek@ledovec.cz](mailto:martin.fojticek@ledovec.cz)), ozveme se Vám, jakmile budeme znát podrobnosti, termín a tak.

Všechny aktivity CHRCu jsou zdarma a naprostá většina aktivit je průběžně otevřená pro každého nově příchozího. Uzavřená je jen střeďeční svépomocná skupina, tzn. zájemci se musí napřed domluvit s Vladkou, [vladimira.krizova@ledovec.cz](mailto:vladimira.krizova@ledovec.cz).

V únoru je jedno IT peerování s Romanem „na zavolání“. Znamená to, že aby na Vás (a Váš chytrý telefon nebo počítač) měl Roman čas, je třeba se jemu nebo Lence předem ozvat (způsob najdete níže v programu). Jde o IT peerování 7. února, to druhé 16. února je bez omezení a bez ohlášení.

CHRCový program zveřejňujeme vždy na začátku měsíce na webu [www.ledovec.cz](http://www.ledovec.cz) a na ledoveckém Facebooku <https://www.facebook.com/chrcplzen>. Kontaktní osoby pro CHRC jsou Martin (hlavně programové věci, [martin.fojticek@ledovec.cz](mailto:martin.fojticek@ledovec.cz)) a Lenka (provozní a termínové věci, [chrc@ledovec.cz](mailto:chrc@ledovec.cz), tel.: 737 957 669)

Web CHRCu už je na spadnutí!

- 
- |                 |       |                               |
|-----------------|-------|-------------------------------|
| 1. února středa | 14:00 | Svépomocná skupina (uzavřená) |
| 3. února pátek  | 13:00 | Bačkova kavárna s Lenkou      |

Jde nám o zotavení!

[www.zotaveni.cz](http://www.zotaveni.cz)

7. února úterý 11:00 IT peerování s Romanem **na zavolání** (bude pouze, pokud se předem domluvíte s Romanem na [roman.smetak@ledovec.cz](mailto:roman.smetak@ledovec.cz) nebo do pátku 3.2. zavoláte Lence)  
13:00 Cesty k zotavení – pro online link se prosím ozvěte předem Míše (nebo Lence)
8. února středa 14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)
10. února pátek 13:00 Bačkova kavárna s Lenkou

- 
13. února pondělí 16:00 Zpívaná s Lukášem – i online <https://join.skype.com/oO6imh1hyCmQ>
14. února úterý 13:00 Cesty k zotavení – pro online link se prosím ozvěte předem Míše (nebo Lence)
15. února středa 14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)  
16:00 Výtvarka s Josefínou a Zuzkou
16. února čtvrtek 15:00 IT peerování s Romanem (můžete přijít i bez předchozí domluvy)
17. února pátek 13:00 Bačkova kavárna s Lenkou

- 
20. února pondělí 17:00 Rodičovská skupina
21. února úterý 13:00 Cesty k zotavení – pro online link se prosím ozvěte předem Míše (nebo Lence)  
15:00 Setkání členů a příznivců Toseví – téma: jarní a letní semináře a programy (semináře, kopírák, peerská nekonference, ...)
22. února středa 14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)  
16:00 Svépomocná skupina Úsměv mámy - [www.usmevmamy.cz](http://www.usmevmamy.cz)
24. února pátek 13:00 Bačkova kavárna s Lenkou

- 
28. února úterý 13:00 Cesty k zotavení – pro online link se prosím ozvěte předem Míše (nebo Lence)
- 

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants



---

Adresa CHRCu je Boženy Němcové 30.

---



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



Pomáhající  Plzeň

