

Jde nám o zotavení!

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



# CHRC

## květen 2023

Město  Plzeň

 MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

Milí přátelé CHRCu!

Venku je krásně, v CHRCu je taky krásně!

V CHRCu v květnu nabízíme kromě pravidelných aktivit několik setkání se zajímavými hosty. Nenechte si je ujít!

Rozbíhá se také od podzimu připravovaný třetí běh Rychlokurzu pomáhání prostřednictvím vlastní zkušenosti s duševním onemocněním, tzv. „kopírovací kurz“. Poptávka po něm převýšila nabídku, kurz je zcela naplněn. Proto v dalším školním roce kurz znovu nabídneme. Uvažujeme také o „pokračovacím kurzu“, který by na základní úroveň „kopíráku“ navázal a zkušenosti účastníků dál prohloubil. Pokud Vás k tomu cokoli napadá, napište Martinovi ([martin.fojticek@ledovec.cz](mailto:martin.fojticek@ledovec.cz))!

Po víc než roce spolu s Toseví „slavnostně zahájíme projekt“, který už déle než rok běží. Děláme to symbolicky až teď jednak proto, že už jsme si v Toseví stihli rozmyslet, co a jak vlastně chceme, a jednak proto, že spouštíme webovky, takže vlastně na Netu teprve opravdu začínáme existovat.

Obecně trvale platí, že všechny aktivity CHRCu jsou zdarma a naprostá většina aktivit je průběžně otevřená pro každého nově příchozího. Uzavřená je jen středeční svépomocná skupina, tzn. zájemci se musí napřed domluvit s Vladkou, [vladimira.krizova@ledovec.cz](mailto:vladimira.krizova@ledovec.cz), a probíhající běh kopírovacího kurzu.

CHRCový program zveřejňujeme vždy na začátku měsíce na webu [www.ledovec.cz](http://www.ledovec.cz), [www.chrc.cz](http://www.chrc.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).

---

2. května úterý	13:00	Cesty k zotavení (pro online link se prosím ozvěte Lence nebo Míše)
3. května středa	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Toseví - slavnostní spoušť webových stránek <a href="http://www.tosevi.cz">www.tosevi.cz</a> , oficiální „zahájení projektu“. Srdečně zveme každého zájemce! Bude i občerstvení! 😊
4. května čtvrtek	14:00	Kopeerovací kurz (jen pro přihlášené, ale další školní rok bude otevřený další)
5. května pátek	13:00	Kavárna s Lenkou a s hostem - Juš Škraban představí dění v péči o duševní zdraví ve Slovinsku)

Jde nám o zotavení!

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

---

9. května úterý	11:00 IT peerování s Romanem – přijďte se poradit o ovládání Vašeho chytrého telefonu, tabletu, notebooku – maily, chaty, online připojení, ...
	13:00 Cesty k zotavení (pro online link se prosím ozvěte předem Lence nebo Míše)
10. května středa	14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00 Výtvarka s Josefínou a Zuzkou
11. května čtvrtek	14:00 Kopeerovací kurz (jen pro přihlášené)
12. května pátek	13:00 Kavárna s Lenkou

---

15. května pondělí	17:00 <b>Rodičovská skupina s hostem – Alena Müllerová</b> , producentka seriálu ČT Péče o duši a matka syna s duševním onemocněním
16. května úterý	13:00 Cesty k zotavení (pro online link se prosím ozvěte předem Míše nebo Lence)
17. května středa	14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00 <b>Svépomocná skupina Úsměv mámy</b> - <a href="http://www.usmevmamy.cz">www.usmevmamy.cz</a>
18. května čtvrtek	14:00 Kopeerovací kurz (jen pro přihlášené)
19. května pátek	13:00 Bačkova kavárna s Lenkou

---

22. května pondělí	16:00 <b>Zpívaná s Lukášem</b> - odkaz na připojení online: <a href="https://join.skype.com/oO6imh1hyCmQ">https://join.skype.com/oO6imh1hyCmQ</a>
23. května úterý	13:00 Cesty k zotavení (pro online link se prosím ozvěte předem Míše nebo Lence)
24. května středa	14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00 Výtvarka s Josefínou a Zuzkou
25. května čtvrtek	14:00 Kopeerovací kurz (jen pro přihlášené)
26. května pátek	13:00 Bačkova kavárna s Davidem a Honzou (Lenka je pryč, proto jsme posunuli na jindy i výlet)

---

29. května pondělí	15:00 <b>setkání členů a příznivců spolku Toseví</b>
30. května úterý	13:00 Cesty k zotavení (pro online link se prosím ozvěte předem Míše nebo Lence)
31. května středa	14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)

---

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants



Adresa CHRCu je Boženy Němcové 30.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



Pomáhající  Plzeň

