

Jde nám o zotavení!

www.zotaveni.cz



CHRC

říjen 2023

Milí přátelé CHRCu!

V září počasí ještě přálo posedávání venku, ale podzim je tu a tím víc je dobře, že CHRC nabízí mnoho příležitostí k tomu, „posedávat vevnitř“. Říjnová nabídka je pestrá, nabízíme několik novinek a taky pár unikátních akcí, které se konají jenom jednou v roce.

V první řadě vás upozorňujeme na vrcholící Dny pro duševní zdraví. Program v Plzni se soustředí na týden 9. až 13. října a najdete ho na www.ledovec.cz i jinde. Letos je díky sebeobhájcovské organizaci Toseví bohatý program také na několika místech mimo Plzeň. Najdete ho na www.tosevi.cz, www.ledovec.cz a taky na celorepublikovém webu Týdnů pro duševní zdraví www.tdz.cz.

Upozorňujeme na změnu v termínu setkávání naší skoro nejstarší svépomocné skupiny Cesty k zotavení: nebude v úterý, od října se setkává každý čtvrtek od dvou. Nicméně v úterý pro vás nově otvíráme kavárnu s Jiřinou! Novinkou jsou také filmové projekce Filmového Recovery Klubu FRK2023! Pro CHRC trvale platí, že všechny aktivity jsou zdarma. Je fakt, že když nám necháte pár korun za kafe, nebudeme se zlobit. Naprostá většina aktivit je průběžně otevřená pro každého nově příchozího. Ze všech setkání můžete taky kdykoli odejít. Uzavřená skupiny teď máme dvě, je to u nich v programu vždycky uvedeno.

CHRCový program zveřejňujeme vždy na začátku měsíce na webu www.ledovec.cz, 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) a Lenka (provozní a termínové věci, chrc@ledovec.cz, tel.: 737 957 669).

Těšíme se na setkání s Vámi v CHRCu!

2. října pondělí	17:00	Rodičovská skupina
3. října úterý	15:00	První kavárna s Jiřinou – nově otevřený prostor naslouchání a mluvení. Žádný pevný program, jen možnost něco rozhovorem dát nebo získat
4. října středa	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
5. října čtvrtek	14:00	Cesty k zotavení – NOVÝ TERMÍN! Možnost připojení i online, odkaz pošle například Lenka, napište na chrc@ledovec.cz .
	16:00	UFO - uzavřená skupina
6. října pátek	13:00	Baťkova kavárna s Lenkou
	16:30	Mimořádná událost – první pilotní projekce Filmového Recovery Klubu FRK2023! Přijďte na biják, prý i popcorn bude!

V týdnu od 9. října se konají Dny pro duševní zdraví v Plzni, program každý den na Jižáku, Koperníkova 56! I proto je program v CHRCu v tomto týdnu spíše skromný:

11. října středa	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Zuzkou

Jde nám o zotavení!

www.zotaveni.cz

12. října čtvrtek	14:00	Cesty k zotavení – NOVÝ TERMÍN! I online.
	17:00	Tvůrčí psaní a čtení s Davidem a Janou
13. října pátek	12:00	Nordic walking s Ondrou (hůlky můžeme půjčit)
	13:00	Bačkova kavárna s Lenkou
<hr/>		
17. října úterý	15:00	Kavárna s Jiřinou
18. října středa	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Svépomocná skupina Úsměv mámy – www.usmevmamy.cz
19. října čtvrtek	12:00	IT peerování s Romanem – pro ty, kdo potřebují poradit s chytrým mobilem, připojením online apod. Tablet, mobil, notebook, na kterém se chcete něco naučit, vezměte nejraději s sebou!
	14:00	Cesty k zotavení – NOVÝ TERMÍN! I online
	16:00	UFO - uzavřená skupina
20. října pátek	13:00	Bačkova kavárna s Lenkou
<hr/>		
23. října pondělí	16:00	Zpívaná s Lukášem - také online na https://join.skype.com/oO6imh1hyCmQ
24. října úterý	15:00	Kavárna s Jiřinou
25. října středa	9:30	Setkání členů a příznivců Tosevi (online na https://meet.google.com/yor-kqbx-qoq)
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Zuzkou
26. října čtvrtek	14:00	Cesty k zotavení – NOVÝ TERMÍN! I online
	17:00	Tvůrčí psaní a čtení s Davidem a Janou
27. října pátek	12:00	Nordic walking s Ondrou (hůlky můžeme půjčit)
	13:00	Druhý CHRCový SWAP - výměna oblečení. Můžete něco přinést a můžete si něco odnést (nebo se jen přijít kouknout 😊)
<hr/>		
30. října pondělí	17:00	Filmový Recovery Klub FRK2023 – nejspíš Knoflíkáři (náhradní program jsou Samotáři, speciální plakát už brzy!)
31. října úterý	15:00	Kavárna s Jiřinou

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Adresa CHRCu je Boženy Němcové 30.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Pomáhající Plzeň

