

Jde nám o zotavení!

www.zotaveni.cz



CHRC červenec 2024

Milí přátelé CHRCu!

I o prázdninách se v CHRCu děje mnoho nového! Už se nám to skoro nevejde na jeden papír. Přijďte se během léta podívat, CHRC je otevřený prakticky stejně jako během školního roku!

V červenci začínáme nabízet IT peerování s Romanem každý čtvrtek. Romanova kavárna pak vyplní prostor po Cestách k zotavení, které se proměňují. Navazuje na ně skupina Cesty životem, která se ale bude scházet vždy v pondělí od 13:30. Toseví nově nabízí v CHRCu pondělní dopolední coworking – klidný prostor pro práci nebo studium, kde ale nejste sami, v pravidelném čase. Večerní anonymní svépomocné skupiny lidí, jejichž téma je střízlivost, se rozšiřují o středeční setkání „anonymních narkomanů“.

Některá setkávání (třeba středeční svépomocná skupina) mají prázdniny, jiné skupiny jsou kvůli dovoleným méně pravidelně (např. Tvůrčí čtení a psaní). Jako každé prázdniny ale zveme na CHRCový táborák v Ledcích a zveme tam taky na Svatojakubské pouťové veselí 28. 7. (kdybyste ten den někdo mohl a chtěl dobrovolnický vypomoct u knižního bazaru nebo u občerstvení, dejte vědět Martinovi. Díky!) Pokračují pinčesová setkávání v Papírně a vycházky s norskými holemi.

Stále platí, že všechny aktivity jsou zdarma (pár korun za kafe nebo za čaj uvítáme!). Naprostá většina aktivit je průběžně otevřená pro každého nově příchozího. Ze všech setkání můžete taky kdykoli odejít. Uzavřené skupiny jsou v programu výslovně označené.

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), ohledně Cest životem a coworkingu kontaktujte Martinu (tel.: 739 676 168, silhankova.martina@email.cz), ohledně sportovních aktivit Ondru (tel.: 731 485 608).

Těšíme se na setkání s Vámi v CHRCu!

1. července pondělí	13:30	Cesty životem – nová otevřená svépomocná skupina, velmi volně navazující na Cesty k zotavení
	17:00	Rodičovská skupina
	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
2. července úterý	16:00	Pinčes s Honzou a Ondrou v Papírně
	17:00	Deskohraní – deskové hry s Hankou a Danem
3. července středa	12:00	Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	19:00	Skupina AN (Anonymní narkomani)
5. července pátek		Státní svátek! Tak jenom:
	18:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)

8. července pondělí	9:00 – 12:00	Coworking Toseví – prostor pro soustředění a vzájemnou motivaci, kde bude možné v klidu, míru a tichu pracovat, studovat nebo cokoliv tvořit a nebýt při tom úplně sami
	13:30	Cesty životem – nová otevřená svépomocná skupina
	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
9. července úterý	15:00	Kavárna s Jiřinou – otevřený prostor naslouchání a mluvení
10. července středa	12:00	Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	18:00	CHRCový táborák na Ledovci v Ledcích (linkový autobus z Plzeň, Košutka – konečná tramvaje 4 v 17:39, zpátky třeba v 20:46 z Ledec)

Jde nám o zotavení!

www.zotaveni.cz

11. července čtvrtek	19:00	Skupina AN (Anonymní narkomani)
	16:30	Divadelní scénky Jardy a Hanky
	17:00	Tvůrčí psaní a čtení s Davidem a Janou
12. července pátek	13:00	Bačkova kavárna s Jiřinou
	15:00	Nordic walking s Ondrou
	18:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)
<hr/>		
15. července pondělí	9 – 12	Coworking Toseví – společný klidný prostor pro práci nebo studium
	13:30	Cesty životem – nová otevřená svépomocná skupina
	18:00	Online skupina Moderátoři moderátorům (více na www.tosevi.cz , odkaz případně pošle martinatichatosevi@gmail.com)
	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
16. července úterý	16:00	Pinčes s Honzou a Ondrou v Papírně
	17:00	Deskohraní – deskové hry s Hankou a Danem
17. července středa	12:00	Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	19:00	Skupina AN (Anonymní narkomani)
18. července čtvrtek	11:00	IT peerování s Romanem – pro všechny, kdo potřebují poradit s mobilem, tabletem, počítačem
	14:00	Nová kavárna s Romanem – třeba pro ty, kterým se stýská po nějaké čtvrteční skupině
19. července pátek	13:00	Bačkova kavárna s Jiřinou
	18:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)
<hr/>		
22. července pondělí	9 – 12	Coworking Toseví – společný klidný prostor pro práci nebo studium
	13:30	Cesty životem – otevřená skupina, navazující na Cesty k zotavení
	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
23. července úterý	15:00	Kavárna s Jiřinou – otevřený prostor naslouchání a mluvení
24. července středa	12:00	Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	19:00	Skupina AN (Anonymní narkomani)
25. července čtvrtek	11:00	IT peerování s Romanem
	14:00	Nová kavárna s Romanem
	16:30	Divadelní scénky Jardy a Hanky
26. července pátek	13:00	Bačkova kavárna s Lenkou
	15:00	Nordic walking s Ondrou
	18:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)
28. července neděle		Svatojakubské pouťové veselí v Ledcích – akce pro veřejnost na Ledovci – od 9:30 mše, pak stánky, živá muzika, občerstvení, prohlídky kostela, bazar knih
<hr/>		
29. července pondělí	9 – 12	Coworking Toseví – společný klidný prostor pro práci nebo studium
	13:30	Cesty životem – otevřená skupina, navazující na Cesty k zotavení
	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
30. července úterý	17:00	Deskohraní – deskové hry s Hankou a Danem
31. července středa	12:00	Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	19:00	Skupina AN (Anonymní narkomani)

CHRC najdete v Plzni na Lochotíně v ulici Boženy Němcové 30.