

Program CHRCu na leden 2026



ul. Boženy Němcové 30, Plzeň

Milí přátelé,

opět je tu nový rok. Ten loňský jsme začali velkou vodou v CHRCu a v tom letošním chceme pokračovat jak v opečovávání nového vybavení, tak především našich skupin a vás, které na ně chodíte.

Nově se přesouvá pinčes na Krašovskou v čase už od 14 hod, pro více info určitě kontaktujete Říšu.

Také se nám do CHRCu vrací Rodičovská skupina, která je nově vždy 1. čtvrtek v měsíci (pokud nejsou státní svátky). Ač nám, stejně jako každý začátek roku aktivity lehce prořídly, stále jich jede většina a za to velké díky moderátorům i všem, co je navštěvují. Ať je i tento rok plný radosti ze setkávání, vzájemné podpory a objevování nových příležitostí, stejně jako byly ty předešlé. Vaši CHRCaři ❤️

Program CHRCu vždy na aktuální měsíc zveřejňujeme na webu a Facebooku Ledovce. Můžeme Vám ho pravidelně posílat mailem (napíšte na chrc@ledovec.cz). Neostýchejte se si napsat nebo zavolat i o informace k jednotlivým akcím! Kontakty jsou následující: Lenka (lenka.mirovska@ledovec.cz), tel.: 737 957 669), Markéta (tel.: 733 139 307), Ondra (tel.: 731 485 608), Říša (tel.: 735 511 789), David (tel.: 704 157 551), Petr (tel.: 736 293 100), Tereza (svepomoc.ppp@seznam.cz), Martin (martin.fojticek@ledovec.cz).

Těšíme se na setkání s Vámi!

1. ledna čtvrtek	NOVÝ ROK!
2. ledna pátek	13:00 Kavárna s Jiřinou
5. ledna pondělí	13:30 Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina 19:00 Anonymní alkoholici
6. ledna úterý	11:00 Čajovna s Markétou 14:00 Kavárna s Jiřinou a Davidem 16:30 Kavárna s Petrem nezávisle nejen o závislostech 19:00 Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
7. ledna středa	10:00 Čajovna u Pekla s Markétou, sraz v 10 hod před vchodem, útrata každý sám za sebe 13:00 Němčina s Honzou 14:00 Svépomocná skupina (uzavřená) 14-16 Pinčes s Říšou Krašovská aktivita centrum (přezůvky s sebou), tel. na Říšu 735 511 789 16:00 Výtvarka s Josefínou a Olgou 18:00 Anonymní narkomani
8. ledna čtvrtek	17:00 Rodičovská skupina
9. ledna pátek	13:00 Kavárna s Lenkou a ředitelem Toho Ledovce Petrem Moravcem. To bude něco!
12. ledna pondělí	13:30 Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina 16:00 Setkání s tranzicí s Josefínou v Karolíně Světlé 13, ulice nad CHRCem 16:30 Kavárna s Petrem nezávisle nejen o závislostech 19:00 Anonymní alkoholici
13. ledna úterý	10-11:30 Čajovna s Markétou 12:00 Otevřená skupina pro lidi s úzkostí a depresí, skupinu vede Markéta 17:00 Deskovky s Hankou a Danem 19:00 Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže

14. ledna středa	10:00	Ledové sochy v Depu s Markétou – sraz v 10 hod před vchodem, vstup 250 Kč a teplé oblečení s sebou, je tam -6 stupňů, tak ať nezmrznete!
	14-16	Pinčes s Ríšou Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou), tel. na Ríšu 735 511 789
	16:00	Svépomocná skupina s Terezou o poruchách příjmu potravy a jejich cestě za zotavením
	18:00	Anonymní narkomani
15. ledna čtvrtek	12:00	Krajské fórum PODUP – setkání lidí s vlastní zkušeností za účelem zkvalitňování péče o duševní zdraví v Plzeňském kraji, adresa Krajský úřad, Škroupova 18, Plzeň
16. ledna pátek	13:00	Kavárna s Lenkou
19. ledna pondělí	13:30	Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina
	16:00	Zpívání s Lenkou a Helenou
	19:00	Anonymní alkoholici
20. ledna úterý	10:00	Čajovna s Markétou, hraní šipek
	14:00	Kavárna s Jiřinou a Davidem
	16:30	Kavárna s Petrem nezávisle nejen o závislostech
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
21. ledna středa	10:00	Čajovna s Markétou, vaření
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	14-16	Pinčes s Ríšou, Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou), tel. na Ríšu 735 511 789
	18:00	Anonymní narkomani
22. ledna čtvrtek	15-16:30	Skupina pro CHRCové peery a moderátory s Ondrou – je nás stále více, pojďme si udělat další možnost kde sdílet a podpořit se navzájem
23. ledna pátek	13:00	Kavárna s Lenkou
26. ledna pondělí	10:00	Udrž život s Lenkou – skupina o šití, přešívání, up-cyklaci a celkově o udržitelnosti v životě
	13:30	Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina
	16:30	Relax s Petrem – přijďte si užít chvilku klidu s řízenou relaxací
	19:00	Anonymní alkoholici
27. ledna úterý	10:00	Procházka s Markétou a pejsky na Homolce, v 10 hod sraz na zastávce u Café Smetanka
	17:00	Lesohraní s Hankou a Danem, nutná registrace předem na dannn.black@seznam.cz
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
28. ledna středa	10:00	Čajovna s Markétou
	14-16	Pinčes s Ríšou, Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou), tel. na Ríšu 735 511 789
	16:00	Svépomocná skupina s Terezou o poruchách příjmu potravy a jejich cestě za zotavením
	18:00	Anonymní narkomani
29. ledna čtvrtek	17:00	Tvůrčí čtení a psaní s Janou a Davidem
30. ledna pátek	13-16	SWAP a kavárna s Lenkou