

# Program CHRCu na únor 2026



ul. Boženy Němcové 30, Plzeň

Milí přátelé,

v únoru nás čeká o něco klidnější program, ale i tak toho bude dost pro všechny!

Kavárna s Jiřinou bude každý týden v úterý, rozjíždějící se skupina pro lidi s úzkostmi a depresemi, kterou povede Markéta a David, hledá stálé členy, kteří potom budou chodit pravidelně, a tak je již 2x měsíčně.

Petrova kavárna se mění na podpůrnou skupinu pro abstinující závislé, Petr i kocour stále zůstávají beze změn.

S Markétou také můžete vyrazit do kina, film se bude vybírat dle aktuální nabídky a s Říšou můžete 1x za 14 dní vyrazit na pinčes do centra na Krašovské, nezapomeňte na přezůvky.

Program CHRCu vždy na aktuální měsíc zveřejňujeme na webu a Facebooku Ledovce. Můžeme Vám ho pravidelně posílat mailem (napište na [chrc@ledovec.cz](mailto:chrc@ledovec.cz)). Neostýchejte se si napsat nebo zavolat i o informace k jednotlivým akcím! Kontakty jsou následující: Lenka ([lenka.mirovska@ledovec.cz](mailto: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](mailto:martin.fojticek@ledovec.cz)).

## Těšíme se na setkání s Vámi!

|                  |          |                                                                                                                |
|------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. února pondělí | 13:30    | Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina                                                             |
|                  | 19:00    | Anonymní alkoholici                                                                                            |
| 3. února úterý   | 11:00    | Čajovna s Markétou                                                                                             |
|                  | 14:00    | Kavárna s Jiřinou                                                                                              |
|                  | 16:30    | Podpůrná skupina pro abstinující závislé s Petrem a kocourem                                                   |
|                  | 19:00    | Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže                                               |
| 4. února středa  | 10:00    | Čajovna a vaření s Markétou                                                                                    |
|                  | 14:00    | Svépomocná skupina (uzavřená)                                                                                  |
|                  | 16:00    | Výtvarka s Josefínou a Olgou                                                                                   |
|                  | 18:00    | Anonymní narkomani                                                                                             |
| 5. února čtvrtek | 17:00    | <b>Rodičovská skupina</b>                                                                                      |
| 6. února pátek   | 13:00    | Kavárna s Lenkou                                                                                               |
| 9. února pondělí | 13:30    | Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina                                                             |
|                  | 16:00    | <b>Setkání s tranzicí s Josefínou v Karolíně Světlé 13, ulice nad CHRCem</b>                                   |
|                  | 17:00    | <b>Podpůrná skupina pro abstinující závislé s Petrem a kocourem – výjimečně od 17h</b>                         |
|                  | 19:00    | Anonymní alkoholici                                                                                            |
| 10. února úterý  | 10-11:30 | Čajovna s Markétou                                                                                             |
|                  | 12-13:30 | <b>Skupina pro lidi s úzkostí a depresí, skupinu vede Markéta</b>                                              |
|                  | 14:00    | Kavárna s Jiřinou                                                                                              |
|                  | 17:00    | Deskovky s Hankou a Danem                                                                                      |
| 11. února středa | 19:00    | Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže                                               |
|                  | 10:00    | <b>Kino s Markétou – sraz 13:00 před Plazou, výběr filmu dle programu, vstupné si Hradí si hradí každý sám</b> |
|                  | 14-16    | <b>Pinčes s Říšou Krašovská aktivita centrum (přezůvky s sebou), Říša tel. 735 511 789</b>                     |
|                  | 14:00    | Svépomocná skupina (uzavřená)                                                                                  |
|                  | 16:00    | Svépomocná skupina s Terezou pro lidi s poruchami příjmu potravy                                               |
|                  | 18:00    | Anonymní narkomani                                                                                             |

|                   |          |                                                                                                                                                                |
|-------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12. února čtvrtek | 15-16:30 | <b>Uzavřená skupina pro aktivní moderátory CHRcu, kteří vedou program nebo podpůrné skupiny</b> (Pokud váháte, zda je tato skupina pro Vás, ozvěte se Ondrovi) |
| 13. února pátek   | 13:00    | Kavárna s Lenkou                                                                                                                                               |
| 16. února pondělí | 13:30    | Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina – tentokráte s Lenkou                                                                                       |
|                   | 16:00    | <b>Zpívání s Lenkou a Martinem</b>                                                                                                                             |
|                   | 19:00    | Anonymní alkoholici                                                                                                                                            |
| 17. února úterý   | 10:00    | Čajovna s Markétou, hraní her                                                                                                                                  |
|                   | 14:00    | Kavárna s Jiřinou                                                                                                                                              |
|                   | 19:00    | Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže                                                                                               |
| 18. února středa  | 10:00    | Čajovna s Markétou                                                                                                                                             |
|                   | 14:00    | Svépomocná skupina (uzavřená)                                                                                                                                  |
|                   | 16:00    | Výtvarka s Josefínou a Olgou                                                                                                                                   |
|                   | 18:00    | Anonymní narkomani                                                                                                                                             |
| 20. února pátek   | 13:00    | Kavárna s Lenkou                                                                                                                                               |
| 23. února pondělí | 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                                                                                                                                            |
| 24. února úterý   | 10:00    | Čajovna s Markétou, hraní šipek                                                                                                                                |
|                   | 12-13:30 | <b>Skupina pro lidi s úzkostí a depresí, skupinu vede Markéta</b>                                                                                              |
|                   | 14:00    | <b>Rozžívání webu zotaveni.cz s Aničkou – vítán je každý, koho zajímá téma zotavení</b>                                                                        |
|                   | 17:00    | Deskohraní s Hankou a Danem                                                                                                                                    |
|                   | 19:00    | Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže                                                                                               |
| 25. února středa  | 10:00    | Čajovna s Markétou                                                                                                                                             |
|                   | 14-16    | <b>Pinčes s Ríšou Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou), Ríša tel. 735 511 789</b>                                                                     |
|                   | 14:00    | Svépomocná skupina (uzavřená)                                                                                                                                  |
|                   | 16:00    | Svépomocná skupina s Terezou pro lidi s poruchami příjmu potravy                                                                                               |
|                   | 18:00    | Anonymní narkomani                                                                                                                                             |
| 26. února čtvrtek | 17:00    | <b>Tvůrčí čtení a psaní s Janou a Davidem</b>                                                                                                                  |
| 27. února pátek   | 13-15    | Kavárna s Davidem                                                                                                                                              |