

Program CHRCu na březen 2026



Milí přátelé,

ul. Boženy Němcové 30, Plzeň

s jarem přicházejí i nové věci do CHRCu! Už 3.3. od 17 hod zahájí svoji výstavu Hanka Süssová, obrazy budou k vidění po celý březen. Martina vám nabídne svůj čas na individuální peerské konzultace a Jana dopřeje CHRCu 19.3. trochu té spirituality a duchovna při posezení nad čajem a nad biblí a Petrovi se podařilo zlákat terapeuta Ondřeje, který vám bude společně s Petrem věnovat čas 5.3.

Program CHRCu vždy na aktuální měsíc zveřejňujeme na webu a Facebooku Ledovce. Můžeme Vám ho pravidelně posílat mailem (napište 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), Ríša (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!

2. března pondělí	13:30	Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina
	19:00	Anonymní alkoholici
3. března úterý	14:00	Kavárna s Jiřinou
	17:00	Zahájení výstavy Hanky Süssové v CHRCu, téma výstavy Zjevování se modrého koně
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
4. března středa	14-16	Pinčes s Ríšou Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou), Ríša tel. 735 511 789
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	18:00	Anonymní narkomani
5. března čtvrtek	15:30	Podpůrná skupina s Petrem, hostem bude terapeut Ondřej
	17:00	Podpůrná skupina pro pečující rodiny a blízké (dříve Rodičovská skupina)
6. března pátek	13:00	Kavárna s Lenkou
9. března pondělí	10-12	Individuální peerování TOSEVÍ s Martinou – nutno domluvit předem na tel. 739 676 168
	13:30	Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina
	16:00	Setkání s tranzicí s Josefínou v Karolíně Světlé 13, ulice nad CHRCem
	16:30	Podpůrná skupina pro abstijnující závislé s Petrem a kocourem
	19:00	Anonymní alkoholici
10. března úterý	10-11:30	Čajovna s Markétou
	12-13:30	Skupina pro lidi s úzkostí a depresí, skupinu vede Markéta a David
	14:00	Kavárna s Jiřinou
	17:00	Deskovky s Hankou a Danem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
11. března středa	10:00	S Markétou do kavárny Dáma a Král, sraz před vchodem v 10 hod
	14-16	Pinčes s Ríšou Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou), Ríša tel. 735 511 789
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Svépomocná skupina s Terezou pro lidi s poruchami příjmu potravy
	18:00	Anonymní narkomani
12. března čtvrtek	10-12	Individuální peerování TOSEVÍ s Martinou – nutno domluvit předem na tel. 739 676 168
	16-17:30	Uzavřená skupina pro aktivní moderátory CHRCu, kteří vedou program nebo podpůrné skupiny (Pokud váháte, zda je tato skupina pro Vás, ozvěte se Ondrovi)
13. března pátek	13:00	13:00 Kavárna s Lenkou

16. března pondělí	9-12	Individuální peerování TOSEVÍ s Martinou – nutno domluvit předem na tel. 739 676 168
	13:30	Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina – tentokráte s Lenkou
	16:00	Zpívaná s Lenkou a Martinem
	19:00	Anonymní alkoholici
17. března úterý	10:00	Čajovna s Markétou, tvoření s korálky a svíčkami
	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
18. března středa	10:00	Čajovna s Markétou, upečeme si buchtu nebo bábovku!
	14-16	Pinčes s Říšou Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou), Říša tel. 735 511 789
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	18:00	Anonymní narkomani
19. března čtvrtek	16:30	Setkání S Janou nad čajem a nad biblí aneb trocha té spirituality a duchovna do CHRCu
20. března pátek	13:00	Kavárna s Lenkou
23. března pondělí	10-12	Individuální peerování TOSEVÍ s Martinou – nutno domluvit předem na tel. 739 676 168
	13:30	Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina
	16:30	Podpůrná skupina pro abstinující závislé s Petrem a kocourem
	19:00	Anonymní alkoholici
24. března úterý	10-11:30	Čajovna s Markétou
	12-13:30	Skupina pro lidi s úzkostí a depresí, skupinu vede Markéta a David
	16:00	Parkohraní s Hankou a Danem, Borský park, nutná registrace na: dannn.black@seznam.cz nebo na tel. 721 910 399
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
25. března středa	11:00	Bowling s Markétou ve Sladovnické, sraz v 11 hod před vchodem
	14-16	Pinčes s Říšou Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou), Říša tel. 735 511 789
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Svépomocná skupina s Terezou pro lidi s poruchami příjmu potravy
	18:00	Anonymní narkomani
26. března čtvrtek	10-12	Individuální peerování TOSEVÍ s Martinou – nutno domluvit předem na tel. 739 676 168
	14:00	Rozžívání webu zotaveni.cz s Aničkou – vítán je každý, koho zajímá téma zotavení
	17:00	Tvůrčí čtení a psaní s Janou a Davidem
27. března pátek	13-15	Kavárna s Davidem
30. března pondělí	10-12	Individuální peerování TOSEVÍ s Martinou – nutno domluvit předem na tel. 739 676 168
	13:30	Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina
	19:00	Anonymní alkoholici
31. března úterý	10:00	Čajovna s Markétou
	14:00	Kavárna s Jiřinou
	16:30	Relax s Petrem – přijďte si užít chvilku klidu s řízenou relaxací
	19:00	Emotions Anonymous – skupina