

Program CHRCu červen 2026



Boženy Němcové 30, Plzeň



Sledujte nás na
Facebooku

Milí přátelé,

CHRCové aktivity jsou vám volně otevřené (není-li uvedeno jinak). Kdo má zájem o individuální setkání s peer konzultantem domluvte si s ním, prosím, termín. Veškeré kontakty jsou uvedené pod programem.

Pozn.: Peer je člověk s vlastní zkušeností s duševním onemocněním a také se zotavením. Díky tomu může být cenou podporou pro další lidi, kteří s duševním onemocněním žijí.

Těšíme se na setkání s Vámi!

1. 6. PO	9-12	Individuální setkání s peerkou Martinou – nutno domluvit se předem, kontakt uvedený níže
	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	16:30	Podpůrná skupina pro abstinující závislé s Petrem a kocourem
	19:00	Anonymní alkoholici
2. 6. ÚT	12-13:30	Svépomocná skupina pro lidi s úzkostí a depresí, skupinu vede Markéta a David
	14:00	Kavárna s Jiřinou
	17:00	Piknik Deskovek s Hankou a Danem – sraz na zastávce tramvaje 4 Borský park v 17:00
		Těšit se kromě zábavné hry můžete na občerstvení a také vítáme, když nějaké přinesete :)
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
3. 6. ST	10:00	Čajovna s Markétou, vaření
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	18:00	Anonymní narkomani
4. 6. ČT	9-11	Online setkání s peerkou Martinou – odkaz na připojení vám pošle Martina
	17:00	Skupina tvůrčího čtení a psaní s Honzou bude venku! Sraz v 17:00 před CHRCem
5. 6. PÁ	13:00	Kavárna s Davidem
8. 6. PO	9-12	Individuální setkání s peerkou Martinou
	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	16:00	Setkání s tranzicí s Josefínou v Karolíně Světlé 13, ulice nad CHRCem
	19:00	Anonymní alkoholici
9. 6. ÚT	13:00	Kino s Markétou v Olympii – sraz před pokladnami v 13:00 , program se upřesní na fb pár dní předem, vstupné si platí každý sám
	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
10. 6. ST	11-14	Čajovna s Markétou
	14-16	Pinčes s Rišou Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou)
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	18:00	Anonymní narkomani
11. 6. ČT	9-11	Online setkání s peerkou Martinou – odkaz na připojení vám pošle Martina
	10-14	Individuální setkání s peerem Romanem
	14-16	Individuální setkání s peerem Davidem, můžete spolu vyrazit i na procházku nebo na kolo
	17:00	Podpůrná skupina pro pečující rodiny a blízké (dříve Rodičovská skupina)
12. 6. PÁ	13-15	Kavárna s Lenkou
15. 6. PO	9-12	Individuální setkání s peerkou Martinou
	13:30	Seminář Toseví na téma „Co bychom potřebovali od našich rodin a nejbližších“ - přijďte se s námi podělit o své zkušenosti a o to, co byste potřebovali právě vy!
	16:30	Podpůrná skupina pro abstinující závislé s Petrem a kocourem
	19:00	Anonymní alkoholici

16. 6. ÚT	10-11:30	Čajovna s Markétou
	12-13:30	Svépomocná skupina pro lidi s úzkostí a depresí, skupinu vede Markéta a David
	17:00	Deskovky s Hankou a Danem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
17. 6. ST	11:00	Bazén s Markétou na Slovanech – sraz v 11:00 před vchodem
	18:00	Anonymní narkomani
18. 6. ČT	9-11	Online setkání s peerkou Martinou – odkaz na připojení vám pošle Martina
	10-14	Individuální setkání s peerem Romanem
	14-16	Individuální setkání s peerem Davidem, můžete spolu vyrazit i na procházku nebo na kolo
	17:00	Kavárna s Mílou a Zdeňkou pro rodiny a blízké lidí s duševní nemocí
19. 6. PÁ	13-15	Kavárna s Lenkou
	15:00	Spiritualita s Martinem a Janou – setkání všech, které by od září zajímalo nějaké setkávání se spirituálním obsahem v CHRCu
22. 6. PO	9-12	Individuální setkání s peerkou Martinou
	11:30-13	Moderátoři Moderátorům – online intervizní skupina pro peery a moderátory skupin, odkaz najdete na fb a webu tosevi.cz/svepomocneskupiny
	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	16:00	Zpívaná s Martinem
	19:00	Anonymní alkoholici
23. 6. ÚT	11:00	Fitko s Markétou Kotelna Slovany – sraz v 11 hod před vchodem
	16:30	Podpůrná skupina pro abstijnující závislé s Petrem a kocourem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina
24. 6. ST	10:00	Božkovský ostrov s Markétou – možno si vzít kolo, brusle, bude pétanque, protáhneme se...
	14-16	Pinčes s Říšou Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou)
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	18:00	Anonymní narkomani
25. 6. ČT	9-11	Online setkání s peerkou Martinou – odkaz na připojení vám pošle Martina
	10-14	Individuální setkání s peerem Romanem
	14:00	Rozžívání webu zotaveni.cz s Aničkou – vítán je každý, koho zajímá téma zotavení
	14-16	Individuální setkání s peerem Davidem, můžete spolu vyrazit i na procházku nebo na kolo
26. 6. PÁ	13-15	Kavárna s Lenkou
29. 6. PO	9-12	Individuální setkání s peerkou Martinou
	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	19:00	Anonymní alkoholici
30. 6. ÚT	13:00	Procházka s Jiřinou kolem rybníků – sraz na konečné 4 „Košutka“ ve 13 hod
	16:30	Relax s Petrem – přijďte si užít chvíli klidu s řízenou relaxací
	17:00	Lesohraní s Hankou a Danem – nutná registrace předem na dannn.black@seznam.cz nebo 721 910 399, sraz na konečné tramvaje 4 Košutka
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže

Kontakty: Lenka (lenka.mirovska@ledovec.cz), tel.: 737 957 669), Markéta (tel.: 733 139 307), Říša (tel.: 735 511 789, David (david.simek@tosevi.cz, tel.: 704 157 551), Martina (martina.silhankova@tosevi.cz, 739 676 168), Roman (roman.smetak@tosevi.cz), Petr (tel.: 736 293 100), Martin (martin.fojticek@ledovec.cz). **Aktuální program CHRCu 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!



Ministerstvo
zdravotnictví



Pomáhající Plzeň

