

Jde nám o zotavení!

www.zotaveni.cz

PROSINEC

... ten napínavý čas je tady zas ...



Kromě toho, že je advent (což pro spoustu lidí znamená svým způsobem už jakési polovánoce), tu máme zase po čase mohutnou COVIDovou vlnu. (A potom už opravdové vánoce!)

Znamená to, že v CHRCu musíme dodržovat přísnější pravidla. Konkrétně se prezenčně (osobně) můžou aktivit v CHRCu účastnit jenom lidé, kteří:

1. jsou očkováni (14 dní po druhé dávce nebo po první u jednodávkové vakcíny) nebo
2. prodělali COVID před méně než 180 dny nebo
3. mají PCR test ne starší 72h a zároveň mají oficiální potvrzení, že se ze zdravotních důvodů očkovat nemohou.

Z toho důvodu nabízíme aktivity opět online, online se můžete připojit vždycky. Nebojte se to zkusit! Některé aktivity zařazujeme teď „NA ZAVOLÁNÍ“ (nebo stačí prozvonit, Mirka zavolá zpátky). Potkává se nás teď v CHRCu totiž méně, tak aby třeba Mirka nečekala někde zbytečně, když může být užitečná někde jinde.

Pozor! Je možné, že pandemická opatření se během měsíce ještě zpřísní! A budeme jen online ...

Ale kromě těchto protivných omezení máme taky jednu zprávu dobrou!

Naše partnerská neziskovka TOSEVÍ dostala na další dva roky grant na rozvoj uživatelských svépomocných a sebeobhájcovských aktivit z Norských fondů, blahopřejeme! Projekt se jmenuje CHCEME BÝT U TOHO, TO SE VÍ! Díky němu budeme moci pořádat spoustu zajímavých věcí a budeme moci taky řadu lidí s vlastní zkušeností s duševním onemocněním (na částečné úvazky nebo na dohody o provedení práce) zaměstnat! Pokud se chcete dozvědět o projektu víc, 13. prosince k němu pořádně informální setkání (bude dostupné i online). Anebo o informace napište nebo zavolejte rovnou Martinovi (kontakt níže).

CHRCový program šíříme po mailech, když napíšete Martinovi, rádi Vám ho budeme pravidelně posílat. Je také na webu www.ledovec.cz a na Facebooku (<https://www.facebook.com/chrcplzen>). Informace Vám rovněž ochotně poskytnou Mirka a Martin (mirka.ladmanova@ledovec.cz, 735 176 595, martin.fojticek@ledovec.cz, 777 019 834).

-
- | | | |
|---------------------|-------|--------------------------------------|
| 1. prosince středa | 14:00 | Svépomocná skupina (uzavřená) |
| 2. prosince čtvrtek | 13:30 | Hráči (když se sejdou) |
| | 14:30 | IT peerova ambulance |
| 3. prosince pátek | | NIC, Mirka jde na posilující dávku ☺ |

Jde nám o zotavení!

www.zotaveni.cz

6. prosince pondělí	Kavárna POUZE na zavolání (Mirce) 17:00 Rodičovská skupina
7. prosince úterý	13:00 Cesty k zotavení – i online https://meet.google.com/hye-dvvq-iis
8. prosince středa	14:00 Svépomocná skupina (uzavřená) 16:00 Výtvarný klub s Josefem a Hankou
9. prosince čtvrtek	13:30 Hráči 14:30 IT peerova ambulance 16:00 Zdravě žít – setkání o zdravém jezení, pití a hýbání se s odborníkem
10. prosince pátek	11:35 Uvažme si spolu na víkend! - společné vaření jídla, které si odnesete domů. Účastníci, <u>domluvte se prosím předem telefonicky s Mirkou</u> . Pokud se pojede, sraz bude v 11:35 na zastávce autobusu U Gery

13. prosince pondělí	Kavárna POUZE na zavolání (Mirce) 15:00 CHCEME BÝT U TOHO, TO SE VÍ! Představení nového dvouletého projektu naší uživatelské organizace TOSEVÍ, podpořeného z Norských fondů. A pozor, v tomto projektu je možnost zaměstnání! – setkání je dostupné i online na https://meet.google.com/pfs-osqk-zix
14. prosince úterý	13:00 Cesty k zotavení – i online https://meet.google.com/hye-dvvq-iis
15. prosince středa	14:00 Svépomocná skupina (uzavřená) 16:00 Výtvarný klub s Josefem a Hankou
16. prosince čtvrtek	13:30 Hráči 14:30 IT peerova ambulance
17. prosince pátek	11:35 Uvažme si spolu na víkend! Účastníci, domluvte se prosím předem telefonicky s Mirkou. Sraz na zastávce autobusu U Gery

20. prosince pondělí	Kavárna POUZE na zavolání (Mirce)
21. prosince úterý	13:00 Cesty k zotavení – i online https://meet.google.com/hye-dvvq-iis
22. prosince středa	14:00 Svépomocná skupina (uzavřená) 16:00 Výtvarný klub s Josefem a Hankou

27. prosince pondělí	16:00 Vánoční zpívaná s Lukášem – i online https://join.skype.com/oO6imh1hyCmQ
28. prosince úterý	13:00 Cesty k zotavení – i online https://meet.google.com/hye-dvvq-iis
29. prosince středa	14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)
30. prosince čtvrtek	13:30 Hráči 14:30 IT peerova ambulance

Děkujeme podporovatelům CHRCu!



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Pomáhající  Plzeň