

Jde nám o zotavení!

[www.zotaveni.cz](http://www.zotaveni.cz)

# CHRC

## září 2022



Město Plzeň



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

Milí přátelé CHRCu!

I v letech před COVIDem bývalo období mezi zářím a prosincem v životě CHRCu nejtěžší. Chceme si to letos zase připomenout. Připravili jsme několik nových aktivit a protože se blíží Mezinárodní den duševního zdraví (připomíná se vždy 10. října), zařazujeme i několik speciálních setkání. K tomu všemu Vás zveme!

Do činnosti v CHRCu se zapojuje čím dál víc taky uživatelský spolek Toseví a rádi hostíme i skupinu spolku Úsměv mámy. Jsme otevření jakýmkoli dalším setkáváním a skupinám, ať už formálním, tak neformálním.

Od 17. října bychom rádi rozběhli další Rychlokurz pomáhání prostřednictvím vlastní zkušenosti s duševním onemocněním, tzn. „kopírovacího kurzu“ (pět pondělků po sobě tříhodinové odpolední setkání plus jeden koučovací rozhovor). Ještě máme několik volných míst. Kdo byste účast v kurzu zvažoval, neváhejte kontaktovat Martina ([martin.fojticek@ledovec.cz](mailto:martin.fojticek@ledovec.cz), 777 019 834).

CHRCový program zveřejňujeme vždy na začátku měsíce na webu [www.ledovec.cz](http://www.ledovec.cz) a na ledoveckém Facebooku <https://www.facebook.com/chrcplzen>. Kontaktní osoba pro CHRC celkově je Martin a pro páteční program Lenka ([chrc@ledovec.cz](mailto:chrc@ledovec.cz)).

---

2. září pátek 13:00 Bačkova kavárna s Lenkou

---

5. září pondělí 17:00 Rodičovská skupina

6. září úterý 13:00 Cesty k zotavení – i online <https://meet.google.com/hye-dvqj-iis>

7. září středa 14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)

16:00 Výtvarný klub s Josefínou a Zuzkou

9. září pátek 13:00 Bačkova kavárna s Lenkou

---

13. září úterý 13:00 Cesty k zotavení – i online <https://meet.google.com/hye-dvqj-iis>

15:00 **Setkání přátel a příznivců uživatelského spolku Toseví** – diskuse o hodnotách a principech, které jsou pro nás důležité

14. září středa 14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)

Jde nám o zotavení!

[www.zotaveni.cz](http://www.zotaveni.cz)

15. září čtvrtek 14:00 **IT peerování s Romanem** – peer poradna k práci s chytrými telefony, online setkáními, mailováním, nastavením tabletů, notebooků apod.  
16:00 **Zkrocená poporodní deprese** – svépomocná skupina spolku Úsměv mámy ([www.usmevmamy.cz](http://www.usmevmamy.cz), speciální plakát)
16. září pátek 13:00 **Výlet s Lenkou** – po Plzni, aby nás počasí nenachytalo. Sraz ve 13:00 na Náměstí republiky před vchodem do katedrály.
- 
19. září pondělí 16:00 Zpívaná s Lukášem  
20. září úterý 13:00 Cesty k zotavení – i online <https://meet.google.com/hye-dvvq-iis>  
15:00 **Jak žít a přežít s úzkostí** – první z cyklu seminářů o úzkosti a strachu – s Olgou a Katkou (základní orientace a osobní příběh)
21. září středa 14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)  
16:00 Výtvarný klub s Josefínou a Zuzkou
22. září čtvrtek 14:00 **IT peerování s Romanem** – peer poradna k práci s chytrými telefony, online setkáními, mailováním, nastavením tabletů, notebooků apod.
23. září pátek 13:00 Bačkova kavárna s Lenkou (+ dopoledne pro návštěvníky z PK FN Plzeň)
- 
27. září úterý 13:00 Cesty k zotavení – i online <https://meet.google.com/hye-dvvq-iis>  
28. září středa Státní svátek!  
30. září pátek 13:00 Bačkova kavárna s Lenkou
- 

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants



Adresa CHRCu je Boženy Němcové 30.

Děkujeme podporovatelům CHRCu!



Pomáhající  Plzeň

