

Jde nám o zotavení!

www.zotaveni.cz



PF 2023

CHRC POKRAČUJE! leden 2023

Milí přátelé CHRCu!

Přejeme Vám všechno dobré do roku 2023!

A chceme se taky přičinit o to, aby rok 2023 dobrý byl. Pro zotavení nás i celé společnosti. Leden bývá v CHRCu měsíc určité nejistoty, jakou cestu si běh CHRCu v novém roce najde, kdo nám na jeho provoz přispěje, jaké programy se udrží a jaké vzniknou nové a tak. Nic to ale nemění na tom, že jedeme dál. Že chceme být místem zotavení a že se chceme snažit „dělat si CHRC sami“. Možná by to šlo říct parafrází známého uživatelského hesla: „nic PRO nás bez nás“.

Nepočítáme teď v CHRCu s žádnou velkou změnou, dál pokračují programy, na které jste zvyklí. Pokračujeme ve spolupráci se spolky Toseví a Úsměv mámy (a nebráníme se žádným dalším!). S Toseví chceme podporovat vznik dalších seminářů v duchu recovery college (které lektorují společně „experti na zkušenost“ a „experti na teorii“). A počítáme s jarním během kopírovacího kurzu, respektive Rychlokurzu pomoci prostřednictvím vlastní zkušenosti s duševním onemocněním, což je jeho plný název. Pokud máte o tenhle kurz (v rozsahu pěti odpolední) zájem, napište Martinovi (martin.fojticek@ledovec.cz), ozveme se Vám, jakmile budeme znát podrobnosti, termín a tak.

Každopádně připomínáme, že všechny aktivity CHRCu jsou zdarma a naprostá většina aktivit je průběžně otevřená pro každého nově příchozího. Uzavřená je jen střední svépomocná skupina, tzn. zájemci se musí napřed domluvit s Vladkou, vladimira.krizova@ledovec.cz.

CHRCový program zveřejňujeme vždy na začátku měsíce na webu www.ledovec.cz a na ledoveckém Facebooku <https://www.facebook.com/chrcplzen>. Kontaktní osoba pro CHRC celkově je Martin (martin.fojticek@ledovec.cz) a pro páteční program Lenka (chrc@ledovec.cz), od ledna bude mít Lenka i chrcový telefon!

A pozor, chystáme CHRCu jeho vlastní webovky! Ale o tom zase příště ... Mějte dobrý rok!

3. ledna úterý	13:00	Cesty k zotavení – i online, ozvěte se předem Míše (nebo Martinovi)
4. ledna středa	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
6. ledna pátek	13:00	Baťkův výšlap s Lenkou k Boleveckým rybníkům (sraz ve 13:00 v CHRCu)

Jde nám o zotavení!

www.zotaveni.cz

9. ledna pondělí	17:00	Rodičovská skupina
10. ledna úterý	13:00	Cesty k zotavení – i online, ozvěte se předem Míše (nebo Martinovi)
11. ledna středa	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Zuzkou
13. ledna pátek	13:00	Bačkova kavárna s Lenkou
<hr/>		
17. ledna úterý	13:00	Cesty k zotavení – i online, ozvěte se předem Míše (nebo Martinovi)
	15:00	DOBROVOLNICTVÍ, TOSEVÍ! - setkání spolku TOSEVÍ k možnostem dobrovolné pomoci těch, kteří mají možnost, těm, kteří to zrovna potřebují (doprovod, rozhovor, vyhledání informací na Netu, ...). Zájemci o podporu i její poskytnutí, pište, volejte nebo hlavně přijďte na tohle setkání!
18. ledna středa	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
19. ledna čtvrtek	16:00	Svépomocná skupina Úsměv mámy - www.usmevmamy.cz
20. ledna pátek	13:00	Bačkova kavárna s Lenkou
21. ledna sobota		22. NAROZENINY LEDOVCE. Společná veřejná oslava - místo a čas bude upřesněn.
<hr/>		
23. ledna pondělí	16:00	Zpívaná s Lukášem – i online https://join.skype.com/oO6imh1hyCmQ
24. ledna úterý	13:00	Cesty k zotavení – i online, ozvěte se předem Míše (nebo Martinovi)
25. ledna středa	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Zuzkou
26. ledna čtvrtek	13:00	IT peerování s Romanem
27. ledna pátek	13:00	Bačkova kavárna s Lenkou
28. ledna sobota	15:00	HROMNICOVÉ SVÍČKOVÁNÍ V LEDCÍCH – historicky úplně nejstarší ledovecká akce po covidové pauze opět na farní zahradě. Přijďte si udělat vlastní svíčku – hromničku!

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Adresa CHRCu je Boženy Němcové 30.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Pomáhající  Plzeň

