

Program CHRCu na listopad 2025



Milí přátelé,

nastal čas dušiček, a i u nás něco končí, ale něco nového také začíná. Nově bude v CHRCu anonymní svépomocná skupina Emotion Anonymous, která se zaměřuje na uzdravování našich emocí. Může přijít kdokoli a kdykoli bez jakéhokoli ohlášení. Dále se naplno rozjede svépomocná skupina s Terezou pro lidi s poruchami příjmu potravy, bude 2x měsíčně v pondělí od 16 hod. Spolek TOSEVÍ představuje další možnosti setkávání se online, kde se společně můžeme zamyslet nad různými tématy, které nás v životě provází. Odkaz na připojení najdete na webu nebo fb Toseví. S Markétou si užijete trhy, bowling i návštěvu muzea a na individuální peerování s Romanem je již potřeba se dopředu domlouvat na konkrétním čase. Svépomocná skupina Cesty životem bude v listopadu výjimečně jen 2x a až od 14 hod a moderovat jí bude v zástupu Petr. A kavárnu s Lenkou 7.11. oživí Honza se svým doprovodným programem „Toulky uměním“ ke své aktualizované výstavě, kterou v CHRCu má.

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), Roman (tel.: 739 517 708), 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!

3. listopadu pondělí	9-11	Individuální peerování s Davidem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)
	10:00	Toseví online setkání „Rebelové duše – normálnost a dokonalost“. Odkaz na připojení najdete na webu toseví https://www.tosevi.cz/online-svepomocne-setkavani nebo na fb
	14:00	Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina, tentokrát s Petrem od 14 hod!
4. listopadu úterý	19:00	Anonymní alkoholici
	11:00	Čajovna s Markétou
	17:00	Deskovky s Hankou a Danem
5. listopadu středa	17:00	Rodičovská skupina – tentokrát v Karolíně Světlé 13, ulice nad CHRCem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
	10:00	Martinské trhy s Markétou – sraz před vchodem do katedrály na náměstí
	12:00	Angličtina s Vladkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
6. listopadu čtvrtek	16-18	Pinčes u papírny s Ríšou
	18:00	Anonymní narkomani
	10-14	Individuální peerování s Romanem TOSEVÍ (nutné se s Romanem předem domluvit na čase. Tel.: je 739 517 708)
	14-16	Procházka s peerem Davidem TOSEVÍ – tel. na Davida je 704 157 551
	16:30	Kavárna s Petrem a kocourem nezávisle nejen o závislostech
7. listopadu pátek	16:00	Toseví online seminář o ukončování spolupráce se službami v oblasti péče o duševní zdraví odkaz na připojení najdete na webu a fb Toseví
	13:00	Kavárna s Lenkou a od 14 hod i s Honzou a jeho doprovodným programem k výstavě „Toulky uměním“
	19:00	Anonymní gambleři
10. listopadu pondělí	9-11	Individuální peerování s Davidem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)
	11:30	Moderátoři Moderátorům – online intervizní skupina pro peery a moderátory skupin z oblasti péče o duševní zdraví. Odkaz: https://meet.google.com/dnq-jbjs-spm
	16:00	Setkání s tranzicí s Josefínou v Karolíně Světlé 13, ulice nad CHRCem
	16:00	Svépomocná skupina s Terezou – skupina pro lidi s poruchami příjmu potravy
	19:00	Anonymní alkoholici

11. listopadu úterý	10:00	Čajovna s Markétou a „Martinské“ vaření
	14:00	Kavárna s Jiřinou
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
12. listopadu středa	10:00	Bowling s Markétou, sraz v 10 hod ve Sladovnické, na hru se skládáme
	12:00	Angličtina s Vladkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	16-18	Pinčes u papírny s Říšou
	18:00	Anonymní narkomani
13. listopadu čtvrtek	10-14	Individuální peerování s Romanem TOSEVÍ (nutné se s Romanem předem domluvit na čase. Tel.: je 739 517 708)
	14-16	Procházka s peerem Davidem TOSEVÍ – tel. na Davida je 704 157 551
14. listopadu pátek	13:00	Kavárna s Lenkou
	19:00	Anonymní gambleři
17. listopadu pondělí		Státní svátek!
	19:00	Anonymní alkoholici
18. listopadu úterý	10:00	Čajovna s Markétou a budeme vyrábět svíčky ze skořápek
	17:00	Deskovky s Hankou a Danem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
19. listopadu středa	10:00	Čajovna s Markétou, opět v duchu Japonských dnů s matchou a origami
	12:00	Angličtina s Vladkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16-18	Pinčes u papírny s Říšou
	18:00	Anonymní narkomani
20. listopadu čtvrtek	10-14	Individuální peerování s Romanem TOSEVÍ (nutné se s Romanem předem domluvit na čase. Tel.: je 739 517 708)
	14:00	Udrž život s Lenkou – skupina o šití, přešívání, up-cyklaci a celkově o udržitelnosti v životě
	14-16	Procházka s peerem Davidem TOSEVÍ – tel. na Davida je 704 157 551
	16:30	Relax s Petrem – přijďte si užít chvíli klidu s řízenou relaxací
21. listopadu pátek	13:00	Kavárna s Jiřinou
	19:00	Anonymní gambleři
24. listopadu pondělí	9-11	Individuální peerování s Davidem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)
	14:00	Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina, tentokrát s Petrem od 14 hod!
	16:00	Svépomocná skupina s Terezou – skupina pro lidi s poruchami příjmu potravy
	19:00	Anonymní alkoholici
25. listopadu úterý	10:00	Návštěva Západočeského muzea s Markétou – sraz před muzeem, vstupné dle ceníku, expozici si vybereme na místě dle domluvy
	14:00	Kavárna s Jiřinou
	16:30	Kavárna s Petrem nezávisle nejen o závislostech
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
26. listopadu středa	10:00	Čajovna s Markétou
	12:00	Angličtina s Vladkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	16-18	Pinčes u papírny s Říšou
	18:00	Anonymní narkomani
27. listopadu čtvrtek	10-14	Individuální peerování s Romanem TOSEVÍ (nutné se s Romanem předem domluvit na čase. Tel.: je 739 517 708)
	14-16	Procházka s peerem Davidem TOSEVÍ – tel. na Davida je 704 157 551
	17:00	Tvůrčí čtení a psaní s Janou a Davidem
28. listopadu pátek	13:00	Kavárna s Jiřinou
	15-17	Nordic walking/výlet s Ondrou
	19:00	Anonymní gambleři