

Program CHRCu srpen 2026



Boženy Němcové 30, Plzeň



Sledujte nás na
Facebooku

Milí přátelé,

prázdninový režim pokračuje, ale i tak je program bohatý, zvláště na venkovní akce. Tak ať nám přeje počasí!

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!

3. 8. PO	9-12	Individuální setkání s peerkou Martinou
	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	19:00	Anonymní alkoholici
4. 8. ÚT	11:00	Čajovna s Markétou
	13:00	Koupání na Boleváku s Jiřinou, sraz ve 13:00 na před Pointem, zastávka 30ky Bolevecký rybník, občerstvení si můžeme dát na místě
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
5. 8. ST	10:00	Výlet s Markétou na Lobežské jezírko a kafe – sraz v 10:00 u Penny v Částkovce
	15-17	Pinčes s Luckou Krašovská aktivita centrum (přezůvky s sebou)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	18:00	Anonymní narkomani
6. 8. 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
7. 8. PÁ	13:00	Kavárna s Lenkou
10. 8. PO	9-12	Individuální setkání s peerkou Martinou
	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	19:00	Anonymní alkoholici
11. 8. ÚT	10-11:30	Čajovna s Markétou
	12-13:30	Svépomocná skupina pro lidi s úzkostí a depresí, skupinu vede Markéta a David
	14:00	Kavárna s Jiřinou
	17:00	Deskovky s Hankou a Danem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
12. 8. ST	10:00	Koupání s Markétou na Šídlováku – sraz na konečné tram. č. 4 Košutka
	18:00	Anonymní narkomani
13. 8. ČT	9-11	Online setkání s peerkou Martinou – odkaz na připojení vám pošle Martina
	14-16	Individuální setkání s peerem Davidem, můžete spolu vyrazit i na procházku nebo na kolo
14. 8. PÁ	13:00	Kavárna s Lenkou a Petrem (ředitelem toho Ledovce)
17. 8. PO	9-11	Individuální setkání s peerkou Martinou
	11:30	Moderátoři Moderátorům Toseví – online intervizní skupina pro peery a moderátory skupin, odkaz najdete na fb a webu tosevi.cz/svepomocneskupiny
	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	19:00	Anonymní alkoholici
18. 8. ÚT	10:00	Zvelebující čajovna s Markétou – uklidíme spolu Chrc, okna atd., ať to tam máme hezké 😊
	14:00	Kavárna s Jiřinou
	16:30	Podpůrná skupina pro abstinující závislé s Petrem a kocourem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina

19. 8. ST	10:00	Padleboardy s Markétou - sraz 10:00 u Pointu Bolevák (zastávka 30ky Bolevecký rybník)
	14:00	Rozžívání webu Zotaveni.cz – pro všechny, koho zajímá téma a web zotavení
	15-17	Pinčes s Luckou Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	18:00	Anonymní narkomani
20. 8. ČT	9-11	Online setkání s peerkou Martinou – odkaz na připojení vám pošle Martina
	14-16	Individuální setkání s peerem Davidem, můžete spolu vyrazit i na procházku nebo na kolo
21. 8. PÁ	13:00	Kavárna s Lenkou
24. 8. PO	9-12	Individuální setkání s peerkou Martinou
	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	16:30	Relax s Petrem – přijďte si užít chvíli klidu s řízenou relaxací
	19:00	Anonymní alkoholici
25. 8. ÚT	10-11:30	Čajovna s Markétou
	12-13:30	Svépomocná skupina pro lidi s úzkostí a depresí, skupinu vede Markéta a David
	14:00	Kavárna s Jiřinou
	17:00	Deskovky s Hankou a Danem
	18:00	Venkovní sportování s Davidem sraz v 18:00 na konečné 13 trolejbusu na Dlouhých – po domluvě si zvolíme stolní tenis venku, fotbal nebo procházku
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
26. 8. ST	10:00	Paddleboardy s Markétou – sraz v 10:00 u Point Bolevák (zastávky 30ky Bolevecký rybník)
	18:00	Anonymní narkomani
27. 8. ČT	10-14	Individuální setkání s peerem Romanem
	14-16	Individuální setkání s peerem Davidem, můžete spolu vyrazit i na procházku nebo na kolo
28. 8. PÁ	13:00	Kavárna a seminář s Martinou na téma „Co potřebujeme od zaměstnavatelů“ –Přijďte se podělit své zkušenosti – co Vám fungovalo, co ne a jak by to mohlo ještě být lepší
31. 8. PO	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	16:00	Zpívání s Lenkou a Martinem
	19:00	Anonymní alkoholici

Kontakty: Lenka (lenka.mirovska@ledovec.cz), tel.: 737 957 669), Markéta (tel.: 733 139 307), Ríša – pinčes (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!