

Jde nám o zotavení!

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



Město Plzeň  MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

# CHRC

## březen 2024

Milí přátelé CHRCu!

Březnový program je tu! Chtělo by se říct, že je všechno při starém, ale ono to staré není až tak staré a navíc je plné energie! Dějí se teď na skupinách krásné věci. Tak velké díky všem, kteří se kolem CHRCu točí, za to, že cítí za chrcové dění zodpovědnost!

Angličtina s Vladkou roste, můžete se ještě připojit. O úterní kavárnu si vzal na starost v březnu David (díky!). S jarem se vám možná zalíbí páteční vycházky s norskými holemi (nebo i bez nich)? A jsme otevření dalším nápadům, protože díky velkému plzeňskému stěhování se nám v CHRCu rozšíří možnosti pro setkávání.

Upozorňujeme, že spolek Tosevi otvírá online skupinu Moderátoři moderátorům pro všechny, kteří vedou nebo chtějí vést jakékoli svépomocné skupiny (více na [www.tosevi.cz](http://www.tosevi.cz)). Skupina Zkrocená poporodní deprese spolku Úsměv mámy se schází dál, jen teď občas i někde jinde, protože se nám termínově nevejde do nabitého scénáře CHRCu. Podrobnosti najdete na [www.usmevmamy.cz](http://www.usmevmamy.cz).

Pro CHRC trvale platí, že všechny aktivity jsou zdarma (pár korun za kafe nebo za čaj uvítáme). Naprostá většina aktivit je průběžně otevřená pro každého nově příchozího. Ze všech setkání můžete taky kdykoli odejít. Uzavřené skupiny jsou v programu výslovně označené.

CHRCový program zveřejňujeme vždy na začátku měsíce na webu [www.ledovec.cz](http://www.ledovec.cz), [www.chrc.cz](http://www.chrc.cz) a na ledoveckém Facebooku <https://www.facebook.com/chrcplzen>. Kontaktní osoby pro CHRC jsou Martin (hlavně programové věci, [martin.fojticek@ledovec.cz](mailto:martin.fojticek@ledovec.cz)) a Lenka (provozní a termínové věci, [chrc@ledovec.cz](mailto:chrc@ledovec.cz), tel.: 737 957 669), ohledně Cest k zotavení a online odkazu na ně kontaktujte Míšu (tel.: 605 381 795). Těšíme se na setkání s Vámi v CHRCu!

---

1. března pátek	13:00	Baškova kavárna s Lenkou
	19:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)
<hr/>		
4. března pondělí	17:00	<b>Rodičovská skupina</b> – s hostem MUDr. Sandrou Zichovou, psychiatrickou CDZ Plzeň
	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
5. března úterý	15:00	Kavárna s Davidem – otevřený prostor naslouchání a mluvení
6. března středa	12:00	Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Zuzkou
7. března čtvrtek	14:00	Cesty k zotavení – možnost připojení i online (odkaz vám dá Míša).
	17:00	Tvůrčí psaní a čtení s Davidem a Janou
8. března pátek	12:00	Nordic walking s Ondrou (hůlky můžeme půjčit)
	13:00	Baškova kavárna s Lenkou
	19:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)

---

Jde nám o zotavení!

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

11. března pondělí	18:00	<b>První setkání online skupiny Moderátoři moderátorům</b> (více na <a href="http://www.tosevi.cz">www.tosevi.cz</a> , odkaz případně pošle <a href="mailto:martinatichatosevi@gmail.com">martinatichatosevi@gmail.com</a> )
	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
12. března úterý	15:00	Kavárna s Davidem – otevřený prostor naslouchání a mluvení
13. března středa	12:00	Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
14. března čtvrtek	12:00	IT peerování s Romanem - pro ty, kdo potřebují poradit s chytrým mobilem, připojením online apod.
	14:00	Cesty k zotavení – možnost připojení i online (odkaz vám dá Míša).
15. března pátek	12:00	Nordic walking s Ondrou (hůlky můžeme půjčit)
	13:00	Bačkova kavárna s Lenkou
	19:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)
<hr/>		
18. března pondělí	16:00	Zpívaná s Lukášem (možno i online na <a href="https://join.skype.com/oO6imh1hyCmQ">https://join.skype.com/oO6imh1hyCmQ</a> )
	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
19. března úterý	15:00	Kavárna s Davidem – otevřený prostor naslouchání a mluvení
20. března středa	12:00	Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Zuzkou
21. března čtvrtek	14:00	Cesty k zotavení – možnost připojení i online (odkaz vám dá Míša).
	17:00	Tvůrčí psaní a čtení s Davidem a Janou
22. března pátek	13:00	Bačkova kavárna s Lenkou
	19:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)
23. března sobota	14:00	<b>Předvelikonoční kraslicování v Ledcích</b> (viz <a href="http://www.ledovec.cz">www.ledovec.cz</a> )
<hr/>		
25. března pondělí	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
26. března úterý	15:00	Kavárna s Davidem – otevřený prostor naslouchání a mluvení
	16:00	Setkání členů a příznivců spolku Toseví – možno i online na <a href="https://meet.google.com/yor-kqbx-qoq">https://meet.google.com/yor-kqbx-qoq</a> .
27. března středa	12:00	Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
28. března čtvrtek	14:00	Cesty k zotavení – možnost připojení i online (odkaz vám dá Míša).
29. března pátek	12:00	Nordic walking s Ondrou (hůlky můžeme půjčit)
	13:00	Bačkova kavárna s Lenkou
	19:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)

Adresa CHRCu je Boženy Němcové 30.



Pomáhající Plzeň

