



CHRC září 2024

Boženy Němcové 30, Plzeň – Lochotín

Milí přátelé CHRCu!

Je po prázdninách a v CHRCu se toho bude dít zase o něco víc, než před nimi. Naše nabídka je stále bohatší, brzy už se nám nevejde na jeden papír.

Z novinek jen stručně: nově se v CHRCu potkáte s Markétou, zkušenou ledoveckou peerkou, která si přináší to, co ji baví – potkávat se, mluvit spolu,

hýbat se (a taky vařit). Ondra (kromě svých plzeňských aktivit) zve na setkávání svépomocné skupiny ve Stříbře, kterou vede. Jejich mladá svépomocná skupina je na malém městě, a proto si stojí o podporu. Schází se každé druhé úterý od 16 hodin. Kdo byste měli chuť je podpořit, ozvěte se Ondrovi (kontakt níže). A po nějaké době bude na konci měsíce v CHRCu zase swap oblečení, tak si přijďte vybrat!

Všechny aktivity v CHRCu jsou zdarma (když je třeba něco zaplatit, je to v programu uvedeno). Pravda, příspěvek na kafe nebo na 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, www.chrc.cz a na [ledoveckém Facebooku](https://www.facebook.com/ledoveckem). Kontakty na některé z nás jsou následující:

Martin (hlavně programové věci, martin.fojticek@ledovec.cz), Lenka (provozní a termínové věci, chrc@ledovec.cz, tel.: 737 957 669), Martina (Cesty životem, coworking, silhankova.martina@email.cz, tel.: 739 676 168), Markéta (tel.: 733 139 307), Ondra (tel.: 731 485 608), Roman (tel.: 739 517 708).

Těšíme se na setkání s Vámi v CHRCu!

2. září pondělí	coworking není
	13:30 Cesty životem – nová otevřená svépomocná skupina s Martinou a Aničkou
	17:00 Rodičovská skupina (opět po dovolených, dál každé první pondělí v měsíci)
	19:00 Skupina AA (Anonymní alkoholici)
3. září úterý	11:00 První čajovna s Markétou – Markétin příběh, brainstorming nápadů, cokoli
	16:00 Pinčes s Honzou a Ondrou v Papírně
4. září středa	10:00 Cvičení pro zdravá záda a dech s Markétou (i pro úplné „necvičence“!)
	12:00 Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00 Výtvarka s Josefínou a Olgou
	18:00 Skupina AN (Anonymní narkomani)
5. září čtvrtek	11:00 IT peerování s Romanem
	13:00 Kavárna s Romanem
	16:30 Divadelní scénky Jardy a Hanky
	17:00 Povídání o věcech, co nás zajímají, včetně tvůrčího psaní s Davidem a Janou
6. září pátek	13:00 Baťkova kavárna s Lenkou
	18:00 Skupina AG (Anonymní gambleři)
<hr/>	
9. září pondělí	coworking není
	13:30 Cesty životem – otevřená svépomocná skupina s Martinou a Aničkou
	19:00 Skupina AA (Anonymní alkoholici)
10. září úterý	10:00 Plavání s Markétou . Sraz v 10 v CHRCu nebo cca 10:30 před lochotínským bazénem, plavání cca hodinu až hodinu a půl. Po plavání, kdo bude chtít, „společný dojezd“ v CHRCu. Pozor, vstup na bazén 75 Kč (se ZTP 45 Kč).
	17:00 Deskohraní – deskové hry s Hankou a Danem
11. září středa	10:00 První vaření s Markétou . Uvidíme, co a na čem, ale určitě spolu něco uvaříme a pak to spolu sníme! První setkání určitě bez finanční spoluúčasti.
	12:00 Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)
	18:00 Skupina AN (Anonymní narkomani)
12. září čtvrtek	11:00 IT peerování s Romanem
	13:00 Kavárna s Romanem

13. září pátek	13:00	Bařkova kavárna s někým, kdo zastoupí Lenku
	15:00	Nordic Walking s Ondrou
	18:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)
<hr/>		
16. září pondělí	9 – 12	Coworking Toseví – společný klidný prostor pro práci nebo studium, s Martinou
	13:30	Cesty životem – otevřená svépomocná skupina s Martinou a Aničkou
	18:00	Online skupina Moderátoři moderátorům (více na www.tosevi.cz , odkaz případně pošle martinatichatosevi@gmail.com)
	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
17. září úterý	11:00	Čajovna s Markétou – ochutnávka čajů, blízké setkání, povídání
	15:00	Kavárna s Jiřinou – otevřený prostor naslouchání a mluvení
	16:00	Pinčes s Honzou a Ondrou v Papírně
18. září středa	11:00	Výšlap na Plzeňskou věž s Markétou. Jedeme v 11 od CHRCu tramvají, pak 300 schodů nahoru a dolů. Vstup 110Kč (80Kč ZTP).
	12:00	Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	18:00	Skupina AN (Anonymní narkomani)
19. září čtvrtek	11:00	IT peerování s Romanem
	13:00	Kavárna s Romanem
	16:30	Divadelní scénky Jardy a Hanky
	17:00	Povídání o věcech, co nás zajímají, včetně tvůrčího psaní s Davidem a Janou
20. září pátek	13:00	Bařkova kavárna s Lenkou
	15:00	Nordic Walking s Ondrou
	18:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)
<hr/>		
23. září pondělí	9 – 12	Coworking Toseví – společný klidný prostor pro práci nebo studium
	13:30	Cesty životem – otevřená svépomocná skupina s Martinou a Aničkou
	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
24. září úterý	10:00	Jak si udělat plán zvládnání krize , s Markétou
	12:00	Petangue (někde v okolí, odchod od CHRCu krátce po poledni)
	17:00	Deskohraní – deskové hry s Hankou a Danem
25. září středa	10:00	Procházka s Markétou – hledání listů a travin pro tvorbu svícňů
	11:30	Tvorba skleněných svícňů (materiál bude k dispozici zdarma)
		Není angličtina s Vladkou!
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	18:00	Skupina AN (Anonymní narkomani)
26. září čtvrtek	11:00	IT peerování s Romanem
	14:00	Kavárna s Romanem
27. září pátek	13 – 16	CHRCový swap oblečení (s Lenkou, s kavárnou, se vším. Věci tam pak budou ještě cca týden.)
	18:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)
<hr/>		
30. září pondělí	9 – 12	Coworking Toseví – společný klidný prostor pro práci nebo studium, s Davidem
	13:30	Cesty životem – otevřená svépomocná skupina s Martinou a Aničkou
	16:00	Zpívaná s Lukášem (a dalšími ...) – i na Skype https://join.skype.com/oO6imh1hyCmQ
	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)