



CHRC říjen 2024

Boženy Němcové 30, Plzeň – Lochotín

Milí přátelé CHRCu!

10. října je Mezinárodní den duševního zdraví. Proto pořádáme kolem tohoto data v Plzni pravidelně Dny pro duševní zdraví. Letos nabízíme program pro veřejnost na Jižáku prakticky každé odpoledne a večer od 7. do 11. 10. (samostatný plakát). Srdečně zveme nejen na páteční

Bařkovu kavárnu, kterou na Jižák 11. října kvůli Dnům přesouváme.

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!

1. října úterý	11:00	Čajovna s Markétou – ochutnávka více druhů čaje, povídání
	16:00	Pinčes s Honzou v Papírně
2. října středa	11:00	Opět čajovna s Markétou, protože má vyvrknutý kotník. Kdo chcete, běžte místo toho na houby, které naplánovala a na které se taky těšila. Rostou!
	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)
3. října 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
4. října pátek	18:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)

Celý týden Dny pro duševní zdraví na Jižáku, program odpoledne a večer. Podrobnosti na <https://www.ledovec.cz/projekty-ledovce/item/492-dny-pro-dusevni-zdravi>.

7. října pondělí		coworking není Cesty životem výjimečně nejsou (kvůli programu na Jižáku)
	17:00	Rodičovská skupina, host psychiatrička Sandra Zichová
	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
8. října úterý	10:00	Výroba z korálků s Markétou - náramky, svíčky. Materiálu bude dost.
	17:00	Deskohraní – deskové hry s Hankou a Danem
9. října středa	11:00	Procházka na jezírko s Markétou
	12:00	Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	18:00	Skupina AN (Anonymní narkomani)
10. října čtvrtek	11:00	IT peerování s Romanem
	13:00	Kavárna s Romanem
11. října pátek	13:00	POZOR! Bařkova kavárna s Lenku je na Jižáku (v rámci Dnů pro duševní zdraví)
	15:00	Nordic Walking s Ondrou
	18:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)

14. října pondělí	9 – 12 Coworking Toseví – společný klidný prostor pro práci nebo studium 13:30 Cesty životem – otevřená svépomocná skupina s Martinou a Aničkou 16:00 Zpívaná s Lukášem (a dalšími) 18:00 Online skupina Moderátoři moderátorům (více na www.tosevi.cz , odkaz případně pošle martinatichatosevi@gmail.com) 19:00 Skupina AA (Anonymní alkoholici)
15. října úterý	10:30 Havelské trhy, sraz u CHRCu, poté přesun tramvají na trhy, kolem 11 sraz u vstupu do katedrály. 16:00 Pinčes s Honzou v Papírně
16. října středa	10:00 Plavání s Markétou. Sraz v CHRCu nebo cca 10:30 před lochtotínským bazénem. Po plavání, kdo bude chtít, „společný dojezd“ v CHRCu. Pozor, vstup na bazén 75 Kč (se ZTP 45 Kč). Druhý pokus, zkuste přijít! 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)
17. října čtvrtek	11:00 IT peerování s Romanem 13:00 Kavárna s Romanem 16:30 Divadelní scénky Jardy a Hanky 17:00 Povídaní o věcech, co nás zajímají, včetně tvůrčího psaní s Davidem a Janou
18. října pátek	13:00 Bařkova kavárna s Lenkou 18:00 Skupina AG (Anonymní gambleři)

21. října pondělí	9 – 12 Coworking Toseví – společný klidný prostor pro práci nebo studium 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)
22. října úterý	10:00 Kafka artefiletika . Sejdeme se napřed u Masných krámů, Pražská 18, a podíváme se na výstavu „Očima Franze Kafky“ v Masných krámech. Poté formou „artefiletické dílny“ zážitkovým a tvůrčím způsobem zpracujeme, co jsme prožili. Dejte vědět Markétě, jestli se chystáte. Vstupné zaplatíme z grantu. Kdyby nás bylo málo, uděláme to jinak. 17:00 Deskohraní – deskové hry s Hankou a Danem
23. října středa	10:15 Procházka s Markétou – z CHRCu směr Ranč Šídlovák 12:00 Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky 14:00 Svépomocná skupina (uzavřená) 18:00 Skupina AN (Anonymní narkomani)
24. října čtvrtek	11:00 IT peerování s Romanem 14:00 Kavárna s Romanem
25. října pátek	13:00 Bařkova kavárna s Lenkou 18:00 Skupina AG (Anonymní gambleři)

28. října pondělí	státní svátek
29. října úterý	16:00 Pinčes s Honzou v Papírně
