



CHRC listopad 2024

Boženy Němcové 30, Plzeň – Lochotín

Milí přátelé CHRCu!

Letošní podzim pokouší naši duševní pohodu víc, než je nám milé. Některé z nás přinutil zpomalit, schovat se domů nebo i do nemocnice. Poznalo se to i v programu CHRCu v říjnu. Tak si nebojte dělat dobře!

12. a 13. listopadu navíc hostíme v Plzni velikou konferenci o zotavení

www.recovery2024.cz, ta do tradičního rytmu CHRCU taky zasáhne.

To obojí znamená, že některé pravidelné akce v CHRCu v listopadu nebudou nebo se nich různě zastupujeme, přesouváme je apod. Zároveň ale nabízíme řadu nových (buď jednorázových nebo možná i v budoucnu pravidelných) setkání. Srdečně Vás zveme!

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), Markéta (tel.: 733 139 307), Ondra (tel.: 731 485 608), Roman (tel.: 739 517 708).

Těšíme se na setkání s Vámi v CHRCu!

1. listopadu pátek	13:00	Bařkova kavárna s Lenkou
	18:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)
<hr/>		
4. listopadu pondělí	13:30	Cesty životem – otevřená svépomocná skupina
	17:00	Rodičovská skupina
	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
5. listopadu úterý	11:00	Čajovna s Markétou
	14:00	CHRCový pinčes u Papírny (Ondra kdyžtak poradí, kde)
	17:00	Deskohraní – deskové hry s Hankou a Danem
6. listopadu středa	10:00	Svatomartinské Trhy s Markétou (sraz v 10 v CHRCu nebo 10:30 na náměstí u Andělíčka). Pak návštěva synagogy.
	12:00	Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	18:00	Skupina AN (Anonymní narkomani)
7. listopadu čtvrtek	11:00	IT peerování s Romanem
	13:00	Kavárna s Romanem
8. listopadu pátek	13:00	Bařkova kavárna s Lenkou
	14:00	Psychohygienu nejen pro CHRCové spolupracovníky.
		Seminář s Aničkou Bártovou. Zvaní jste všichni, nemusíte být v CHRCu nijak angažovaní!
	15:00	Nordic Walking s Ondrou
	18:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)
<hr/>		
11. listopadu pondělí	13:30	Cesty životem – otevřená svépomocná skupina
	16:00	Setkání s tranzicí. První setkání pro ty, jejichž téma to je.
	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
12. listopadu úterý	10:00	Artefietická dílna s Markétou ve výstavní síni „13“, Pražská 13. Tvůrčí reakce na výstavu Rostislava Vaňka. Zdarma.

13. listopadu středa	10:00	Výroba z korálků, náramky – Markéty dílna, materiál bude k dispozici zdarma
	12:00	Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
		Výtvarka s Josefínou a Olgou NEBUDE! Skupina se sejde ve čtvrtek na výstavě.
	18:00	Skupina AN (Anonymní narkomani)
14. listopadu čtvrtek	16:00	Výstava "Svoboda je můj domov" děl laureátů Ceny Jiřího Trnky, v Galerii Ladislava Sutnara, Riegrova 217/11, Plzeň, sraz v 16:00 před galerií (zve „výtvarka“)
	17:00	Mít nebo nemít invalidní důchod? Beseda s Irenou Tolarovou, zkušenou specialistkou na tuto oblast
15. listopadu pátek	13:00	Bačkova kavárna s Lenkou
	18:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)
<hr/>		
18. listopadu pondělí	13:30	Cesty životem – otevřená svépomocná skupina
	16:00	Zpívaná s Lenkou a Janou (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)
19. listopadu úterý	10:00	Výroba a zdobení svíček s Markétou. Materiál bude připraven. Vlastní sklenička, či něco do svíčky možno přinést.
	14:00	CHRCový pinčes u Papírny (Ondra kdyžtak poradí, kde)
	17:00	Deskohraní – deskové hry s Hankou a Danem
20. listopadu středa	10:00	Plavání s Markétou. Sraz v 10 v CHRCu nebo cca 10:30 před lochtotínským bazénem. Pozor, vstup na bazén 75 Kč (se ZTP 45 Kč).
	12:00	Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	18:00	Skupina AN (Anonymní narkomani)
21. listopadu čtvrtek	11:00	IT peerování s Romanem
	14:00	Kavárna s Romanem
22. listopadu pátek	13:00	Bačkova kavárna s Lenkou
	15:00	Nordic Walking s Ondrou
	18:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)
<hr/>		
25. listopadu pondělí	13:30	Cesty životem – otevřená svépomocná skupina
	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
26. listopadu úterý	10:00	Čajovna s Markétou
	15:00	Kavárna s Jiřinou – otevřený prostor naslouchání a mluvení
27. listopadu středa	10:00	Výroba adventního věnce. Svíčky, šišky, sušený pomeranč, ... vezměte s sebou. Nějaký materiál tu bude.
	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)
28. listopadu čtvrtek	11:00	IT peerování s Romanem
	14:00	Kavárna s Romanem
	16:00	Listopsaní s Aničkou – psaní dopisů lidem, jejichž práva jsou omezována. Připojení k celosvětové akci Amnesty International (https://maraton.amnesty.cz/).
29. listopadu pátek	13:00	Bačkova kavárna s Lenkou
	18:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)