**Program CHRCu
na květen 2025.**

**Milí přátelé,**

**květen je tady a s ním i novinky v CHRCu!**

**Venku vše rozkvétá a u nás také. Do party k individuálnímu peerování se přidává Roman, který pro Vás bude v CHRCu každý čtvrtek. Je lepší se s ním předem domluvit, tel. najdete níže, ale stejně jako u Davida můžete zkusit přijít i jen tak. A i to IT s Vámi rád pořeší:) David navíc přidává peerování na vzduchu, můžete s ním vyrazit na kolo nebo jen tak courat a sdílet s ním, co se u Vás zrovna děje. A také konečně proběhne první vykopávací Udrž život s Lenkou, což doufejme, bude skupina zaměřená na udržitelnější život, šití a přešívání.
Zkrátka, řečí básníka: Květen je jara a lásky čas, přijďte do CHRCu zas a zas!**

**Program CHRCu vždy na aktuální měsíc 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! Kontakty jsou následující: Lenka (****chrc@ledovec.cz****, tel.: 737 957 669), Markéta (tel.: 733 139 307), Ondra (tel.: 731 485 608), Ríša (tel.: 735 511 789), Roman (tel.: 739 517 708), David (tel.: 704 157 551), Martin (****martin.fojticek@ledovec.cz****).**

**Těšíme se na setkání s Vámi!**

1. května čtvrtek **Státní svátek!**

2. května pátek 13:00 Kavárna s Jiřinou a Davidem

5. května pondělí 9–11 Individuální peerování s Davidem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší, tel. je 704 157 551)

13:30 Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina

17:00 Rodičovská skupina

 19:00 Anonymní alkoholici

6. května úterý 11:00 Čajovna s Markétou, ochutnávka čajů, povídání a sdílení

 17:00 Deskohraní s Hankou a Danem

7. května středa 10:00 Pinčes v Chrcu s Markétou, kdo nebude hrát, pije čaj a fandí!

12:00 Angličtina s Vlaďkou

14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)

 18:00 Anonymní narkomani

8. května čtvrtek **Státní svátek!**

9. května pátek 13:00 Kavárna s Lenkou

 15:00 Výlet/Nordic walking s Ondrou (cca na 2 hod., hůlky k půjčení, tempo vlídné)

 18:00 Anonymní gambleři

12. května pondělí 9–11 Individuální peerování s Davidem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)

13:30 Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina

16:00 Zpívaná s Lenkou a Helenou

16:00 **Setkání s tranzicí. S Josefínou v Karolíně Světlé 13, ulice nad CHRCem**

19:00 Anonymní alkoholici

13. května úterý 10:00 Lesní posilovna Špitálský les s Markétou, sraz před vstupem do školy 22. ZŠ,sportovní oblečení sebou, kdo nebude cvičit může si dát procházku

13. května úterý 14-16 **Procházka nebo kolo s peerem Davidem** **aneb nebaví Vás jenom sedět na jednom místě? Pojďte se vyvětrat, a přitom sdílet svůj život tam, kde se domluvíte. Nebojte se ozvat! Tel na Davida je 704 157 551.**

14. května středa 10:00 Bazén Slovany s Markétou, vstupné

 12:00 Angličtina s Vlaďkou

14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)

16:00 Výtvarka s Josefínou a Olgou

16:00 Pinčes u papírny s Ríšou

18:00 Anonymní narkomani

15. května čtvrtek 10-14 **Individuální peerování s Romanem TOSEVÍ** a s tím IT Vám taky pomůže😊 (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)

18:00 **Na stejné vlně** – bezpečný prostor pro sdílení

16. května pátek 13:00 Kavárna s Lenkou

 18:00 Anonymní gambleři

19. května pondělí 9–11 Individuální peerování s Davidem TOSEVÍ (samostatný plakát, domluva předem vhodná)

12:15-13:00 **Cesty Životem TOSEVÍ – společné pozastavení nad fungováním skupiny a sepsání pravidel skupiny**

13:30 Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina

19:00 Anonymní alkoholici

20. května úterý 10:00 ZOO s Markétou – sraz před hlavním vchodem dole, platí se vstupné

 17:00 Deskohraní s Hankou a Danem

21. května středa 10:00 Vaříme a pečeme s Markétou v CHRCu až do 14 hod

12:00 Angličtina s Vlaďkou

14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)

16:00 Výtvarka s Josefínou a Olgou

18:00 Anonymní narkomani

22. května čtvrtek 10-14 Individuální peerování s Romanem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)

14-16 **Procházka nebo kolo s peerem Davidem – tel na Davida je 704 157 551**16-18 **Udrž život s Lenkou** – skupina pro udržitelný životní styl, upcycling, přešívání věcí

a tak (nejen teoreticky, i prakticky!)

18:00 **Na stejné vlně** – bezpečný prostor pro sdílení

23. května pátek 13:00 Kavárna s Lenkou

 15:00 Výlet/Nordic walking s Ondrou (cca na 2 hod., hůlky k půjčení, tempo vlídné)

26. května pondělí 9–11 Individuální peerování s Davidem TOSEVÍ

 11:00 **Setkání TOSEVÍ: semináře a další plány pro rok 2025**

 13:30 Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina

27. května úterý 10:00 Procházka Hradiště s Markétou, sraz v 10 h na plovárně, můžeme hrát pétanque

 14-16 **Procházka nebo kolo s peerem Davidem – tel na Davida je 704 157 551**

17:00 Deskohraní s Hankou a Danem

28. května středa 10:00 Čajovna s Markétou až do 14 hod

12:00 Angličtina s Vlaďkou

14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)

16:00 Výtvarka s Josefínou a Olgou

16:00 Pinčes u papírny s Ríšou

 18:00 Anonymní narkomani

29. května čtvrtek 10-14 Individuální peerování s Romanem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)

 16:00 Tvůrčí psaní s Janou a Davidem

18:00 **Na stejné vlně** – bezpečný prostor pro sdílení

30. května pátek 10-13 CHRC v Ledcích s Martinem – vítán je každý, komu nevadí čerstvý vzduch. Kdo chce, může pomoct s nějakou zahradní nebo jinou prací.

13:00 Kavárna s Lenkou

18:00 Anonymní gambleři

****