

Program CHRCu na duben 2026



Boženy Němcové 30, Plzeň

Milí přátelé,

v dubnu se to v CHRCu rozjíždí na plné obrátky! S **Martinou, Romanem a Davidem** si můžete domlouvat **individuální peerské konzultace**, kontakty na ně jsou pod tímto textem. K **Podpůrné skupině pro pečující rodiny a blízké** se přidává tzv. **Rodičovská kavárna**, která tento prostor rozšiřuje a kavárnu povedou Mirka a Míla. **17.4. bude další SWAP**, tak si přijďte pro další úlovek do skříně a **24.4. je možnost s Ondrou na Šídlováku opékat buřty**, které si donesete a užít si ohýnek.

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:** Lenka (lenka.mirovska@ledovec.cz), tel.: 737 957 669), Markéta (tel.: 733 139 307), Ondra (tel.: 731 485 608), Ríša (tel.: 735 511 789), David (david.simek@tosevi.cz, tel.: 704 157 551), Martina (martina.silhankova@tosevi.cz, 739 676 168), Roman (roman.smetak@tosevi.cz) Petr (tel.: 736 293 100), Tereza (svepomoc.ppp@seznam.cz), Martin (martin.fojticek@ledovec.cz).

Těšíme se na setkání s Vámi!

1. dubna středa	10:00	Čajovna s Markétou – velikonoční pečení, barvení vajíček atd.
	14-16	Pinčes s Ríšou Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou), Ríša tel. 735 511 789
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	18:00	Anonymní narkomani
2. dubna čtvrtek	17:00	Podpůrná skupina pro pečující rodiny a blízké (dříve Rodičovská skupina)
3. dubna pátek		STÁTNÍ SVÁTEK!
6. dubna pondělí		STÁTNÍ SVÁTEK!
7. dubna úterý	12-13:30	Skupina pro lidi s úzkostí a depresí, skupinu vede Markéta a David
	14:00	Kavárna s Jiřinou a Ríšou
	17:00	Deskovky s Hankou a Danem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
8. dubna středa	10:00	Kino s Markétou v Olympii, čas bude ještě upřeně na fb dle programu v kině!
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Svépomocná skupina s Terezou pro lidi s poruchami příjmu potravy
	18:00	Anonymní narkomani
9. dubna čtvrtek	9-11	Online peer konzultace Toseví s Martinou – nutno domluvit se předem, kontakty viz výše, odkaz na připojení vám pošle Martina po domluvě konzultace
	10-14	Peer konzultace Toseví s Romanem – nutno domluvit se předem, kontakty viz výše
	14-16	Peer konzultace Toseví s Davidem, možno i na kole nebo na procházce, nutno domluvit se předem, kontakty viz výše pod úvodem
	15-16:30	Uzavřená skupina pro aktivní moderátory CHRCu, kteří vedou program nebo podpůrné skupiny
10. dubna pátek	13-15	Kavárna s Ríšou
13. dubna pondělí	10-12	Peer konzultace Toseví s Martinou – nutno domluvit se předem
	13:30	Cesty životem Toseví – otevřená svépomocná skupina
	16:00	Setkání s tranzicí s Josefínou v Karolíně Světlé 13, ulice nad CHRCem
	19:00	Anonymní alkoholici
14. dubna úterý	10:00	Čajovna s Markétou, vaření a pečení
	14:00	Kavárna s Jiřinou a Ríšou
	16:30	Podpůrná skupina pro abstinující závislé s Petrem a kocourem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže

15. dubna středa	10:00	Opékání buřtů s Markétou na Lobežském jezírku – sraz u Penny v Částkovce v 10 hod, kdo chce buřta, je potřeba si ho donést 😊
	14-16	Pinčes s Ríšou Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou), Ríša tel. 735 511 789
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	18:00	Anonymní narkomani
16. dubna čtvrtek	9-11	Online peer konzultace Toseví s Martinou – nutno domluvit se předem, kontakty viz výše, odkaz na připojení vám pošle Martina po domluvě konzultace
	10-14	Peer konzultace Toseví s Romanem – nutno domluvit se předem
	17:00	„Rodičovská“ kavárna s Mirkou a Mílou pro rodiny a jejich blízké
17. dubna pátek	13-16	SWAP a kavárna s Lenkou
20. dubna pondělí	11:30	Moderátoři Moderátorům Toseví – online intervizní skupina pro peery a moderátory skupin, odkaz najdete na fb a webu tosevi.cz/svepomocneskupiny
	13:30	Cesty životem Toseví – otevřená svépomocná skupina
	16:30	Podpůrná skupina pro abstinující závislé s Petrem a kocourem
	19:00	Anonymní alkoholici
21. dubna úterý	10-11:30	Čajovna s Markétou
	12-13:30	Skupina pro lidi s úzkostí a depresí, skupinu vede Markéta a David
	14:00	Kavárna s Jiřinou a Ríšou
	17:00	Deskovky s Hankou a Danem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
22. dubna středa	14:30	Pouť u Jiřího s Markétou, sraz ve 14:30 h na parkovišti před vstupem na pouť
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Svépomocná skupina s Terezou pro lidi s poruchami příjmu potravy
	18:00	Anonymní narkomani
23. dubna čtvrtek	10-14	Peer konzultace Toseví s Romanem – nutno domluvit se předem
	14-16	Peer konzultace Toseví s Davidem, možno i na kole nebo na procházce, nutno domluvit se předem
	14:00	Rozžívání webu zotaveni.cz s Aničkou – vítán je každý, koho zajímá téma zotavení
24. dubna pátek	13-15	Kavárna s Lenkou
	16:00	Posezení a buřty u ohně na Šídlováku s Ondrou – sraz v 16 hodin na Košutce – konečná tramvaje, kdo dorazí déle, může zavolat Ondrovi
27. dubna pondělí	10-12	Peer konzultace Toseví s Martinou – nutno domluvit se předem
	13:30	Cesty životem Toseví – otevřená svépomocná skupina
	16:00	Zpívaná s Lenkou a Helenou
	19:00	Anonymní alkoholici
28. dubna úterý	11:30	Procházka na Homolce s Markétou – sraz v 11:30 h před Café Smetanka
	14:00	Kavárna s Jiřinou a Ríšou
	16:30	Relax s Petrem – přijďte si užít chvíli klidu s řízenou relaxací
	19:00	Emotions Anonymous – skupina
29. dubna středa	14-16	Pinčes s Ríšou Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou), Ríša tel. 735 511 789
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	18:00	Anonymní narkomani
30. dubna čtvrtek	9-11	Online peer konzultace Toseví s Martinou – nutno domluvit se předem, odkaz na připojení vám pošle Martina po domluvě konzultace
	14-16	Peer konzultace Toseví s Davidem, možno i na kole nebo na procházce