

Program CHRCu na září 2025



Milí přátelé,

prázdniny jsou u konce, vše se vrací do zajatých kolejí, stejně jako se do CHRCu vrací Rodičovská skupina, Svěpomocná uzavřená skupina s Vladkou, která je ale otevřená pár novým členům, a také Výtvarný klub bude opět dvakrát v měsíci. Ale aby to nebyla nuda, bude se konečně prezentovat seminář, který v CHRCu vznikl během léta s Valí a který je na věčné téma vztahů a co bychom v nich (ne)potřebovali slyšet a proč, tak určitě přijďte! Také Petr se rozhodl pro novotu a 1x měsíčně bude místo jeho kavárny Relax s Petrem, který bude o technikách dýchání, meditaci atd. Kdo ví, že mu to nedělá dobře, nechť raději přijde jindy třeba na kavárnu. No a také vzniká nová svěpomocná skupina, kterou povede Viola s Davidem. Skupina jméno teprve dostane, zatím je otevřená, o něco více se dozvíte ze samostatného plakátu a dost více přímo na skupině. Ta bude každé sudé úterý od 18,30 hod.

Program CHRCu vždy na aktuální měsíc zveřejňujeme na webu a Facebooku Ledovce. Můžeme Vám ho pravidelně posílat mailem (napíšte 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), Petr (tel.: 736 293 100), Martin (martin.fojticek@ledovec.cz).

Těšíme se na setkání s Vámi!

1. září pondělí	9-11	Individuální peerování s Davidem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)
	13:30	Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svěpomocná skupina
	17:00	Rodičovská skupina
	19:00	Anonymní alkoholici
2. září úterý	11:00	Čajovna s Markétou
	13.45	ZOO s Jiřinou – sraz před CHRCem v 13:45 hod, vstupné dle ceníku ZOO
	16:30	Kavárna s Petrem a kocourem nezávisle nejen o závislostech
	18:30	Svěpomocná skupina s Violou a Davidem
3. září středa	11:00	Paddleboardy s Markétou – u Pointu na Bolevák, zastávka busu č. 30, je to u hráze, rezervace prkna od 12 hod – kdo chce, může se jen koupat. Na cenu zapůjčení prkna se budou skládat ti, co ho budou chtít využívat 😊
	12:00	Angličtina s Vladkou
	14:00	Svěpomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	16-18	Pinčes u papírny s Ríšou
	18:00	Anonymní narkomani
4. září čtvrtek	10-14	Individuální peerování s Romanem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)
	14-16	Procházka nebo kolo s peerem Davidem TOSEVÍ – tel na Davida je 704 157 551
	16-18	Frisbee s Ríšou – brána Borský park
5. září pátek	13:00	Kavárna s Lenkou
	19:00	Anonymní gambleři
8. září pondělí	9-11	Individuální peerování s Davidem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)
	11:00	Udrž život s Lenkou – skupina o šití, přešívání, up-cyklaci a celkově o udržitelnosti v životě
	13:30	Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svěpomocná skupina, tentokrát s Lenkou
	16:00	Setkání s tranzicí s Josefínou v Karolíně Světlé 13, ulice nad CHRCem
	19:00	Anonymní alkoholici
9. září úterý	10:00	Čajovna s Markétou a tvoření náramků, bavlnky s sebou prosím
	17:00	Deskovky s Hankou a Danem
10. září středa	12:00	Angličtina s Vladkou
	14:00	Svěpomocná skupina (uzavřená)
	16-18	Pinčes u papírny s Ríšou
	18:00	Anonymní narkomani

11. září čtvrtek	10:00	Na houby s Markétou, sraz v 10 hod před CHRCem, s sebou košík a nožik na houby
	10-14	Individuální peerování s Romanem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)
	14-17	Procházka nebo kolo s peerem Davidem TOSEVÍ – tel na Davida je 704 157 551
	16-18	Frisbee s Říšou – brána Borský park
12. září pátek	16:30	Kavárna s Petrem a kocourem nezávisle nejen o závislostech
	13:00	Kavárna s Jiřinou
	19:00	Anonymní gambleři
15. září pondělí	9-11	Individuální peerování s Davidem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)
	13:30	Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina
	19:00	Anonymní alkoholici
16. září úterý	12:30	Kavárna s Jiřinou a Honzou
	16:30	Kavárna s Petrem a kocourem nezávisle nejen o závislostech
	18:30	Svépomocná skupina s Violou a Davidem
17. září středa	10:00	Čajovna s Markétou a vaření – přines co můžeš k jídlu a společně vymyslíme něco dobrého
	12:00	Angličtina s Vladkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	16-18	Pinčes u papírny s Říšou
	18:00	Anonymní narkomani
18. září čtvrtek	10:00	Muzeum s Markétou, sraz v 10 hod před Západočeským muzeem
	12-16	Individuální peerování s Romanem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)
	16:30	Divadelní scénky s Hankou a Jardou
	17:00	Tvůrčí čtení a psaní s Janou a Davidem
	16-18	Frisbee s Říšou – brána Borský park
19. září pátek	13:00	Kavárna s Lenkou – tematicky o ukončování služby, budeme moc rádi, když se s TOSEVÍ podělíte o svoje zkušenosti a u toho si společně vychutnáme dobrou kávu ☺
	15-17	Nordic walking/výlet s Ondrou
	19:00	Anonymní gambleři
22. září pondělí	9-11	Individuální peerování s Davidem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)
	11-13	Coworking s Martinou – chcete se naučit psát dotace pro své projekty? Zkusíme to společně!
	13:30	Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina
	15:30	Seminář s Valí a Lenkou na téma „Co (ne)potřebujeme slyšet, když žijeme s duševním onemocněním“. Seminář je otevřený pro všechny a je zdarma.
23. září úterý	19:00	Anonymní alkoholici
	10:00	Čajovna s Markétou a pokračování ve tvorbě náramků, bavlnky, případně korálky s sebou
	17:00	Deskovky s Hankou a Danem
24. září středa	10:00	Procházka s Markétou na Homolce – sraz v 10 hod na konečné tram. č. 1 u Café Smetanka. Čtyřnohé mazlíčky možno vzít sebou, poté si můžeme dát v kavárně něco dobrého
	12:00	Angličtina s Vladkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16-18	Pinčes u papírny s Říšou
	18:00	Anonymní narkomani
	10-14	Individuální peerování s Romanem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)
25. září čtvrtek	14-17	Procházka nebo kolo s peerem Davidem TOSEVÍ – tel na Davida je 704 157 551
	16-18	Frisbee s Říšou – brána Borský park
	16:30	Relax s Petrem – základy relaxačních metod – dechová cvičení, řízená meditace atd.
26. září pátek	13:00	Kavárna s Lenkou
	19:00	Anonymní gambleři
29. září pondělí	9-11	Individuální peerování s Davidem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)
	11-13	Coworking s Martinou – chcete se naučit psát dotace pro své projekty? Zkusíme to společně!
	13:30	Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina
	16:00	Zpívaná s Lenkou
30. září úterý	19:00	Anonymní alkoholici
	12:00	Čajovna s Markétou
	16:30	Kavárna s Petrem a kocourem nezávisle nejen o závislostech
	18:30	Svépomocná skupina s Violou a Davidem