

Program CHRCu na prosinec 2025



Milí přátelé,

ul. Boženy Němcové 30, Plzeň

Máme tu poslední měsíc tohoto roku, blíží se vánoční svátky a je to vidět i na programu CHRCu, nebo většina z nás vybíráme zasloužené volno. I tak je ale na co jít! Zpívaná je rovnou 2x, mezi svátky bude kavárna s Ondrou i deskovky a před Vánoci si ještě užijete sváteční čajovnu s Markétou. Co rozhodně stojí za zmínku je akce k

Rozžívání webu zotaveni.cz s Aničkou a budeme moc rádi za podporu, nápady a sdílení toho, co by v jeho nové verzi nemělo rozhodně chybět. A s Honzou se můžete začít učit německy, zatím 1x měsíčně.

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 (lenka.mirovska@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), Tereza (svepomoc.ppp@seznam.cz), Martin (martin.fojticek@ledovec.cz).

Těšíme se na setkání s Vámi!

1. prosince pondělí	16:00	Zpívaná s Lenkou
	19:00	Anonymní alkoholici
2. prosince úterý	11:00	Čajovna s Markétou
	17:00	Deskovky s Hankou a Danem
3. prosince středa	17:00	Rodičovská skupina – tentokrát v Karolíně Světlé 13, ulice nad CHRCem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
	10:00	Bowling s Markétou ve Sladovnické, sraz v 11 hod před vchodem
	12:00	Angličtina s Vladkou
	13:00	Němčina s Honzou
	13:00	Němčina s Honzou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16-18	Pinčes u papírny s Ríšou
4. prosince čtvrtek	18:00	Anonymní narkomani
	10-14	Individuální peerování s Romanem TOSEVÍ (nutné se s Romanem předem domluvit na čase. Tel.: je 739 517 708)
	16:30	Kavárna s Petrem a kocourem nezávisle nejen o závislostech
5. prosince pátek	13:00	Kavárna s Lenkou
8. prosince pondělí	13:30	Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina
	16:00	Setkání s tranzicí s Josefínou v Karolíně Světlé 13, ulice nad CHRCem
	16:00	Svépomocná skupina s Terezou o poruchách příjmu potravy a jejich cestě za zotavením
9. prosince úterý	19:00	Anonymní alkoholici
	10:00	Čajovna s Markétou a tvoření vánočního cukroví
	14:00	Kavárna s Jiřinou a Davidem
10. prosince středa	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
	12:00	Angličtina s Vladkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	16-18	Pinčes s Ríšou – místo konání bude ještě upřesněno viz fb, případně kontaktujte Ríšu
	18:00	Anonymní narkomani

11. prosince čtvrtek	10-14	Individuální peerování s Romanem TOSEVÍ (nutné se s Romanem předem domluvit na čase. Tel.: je 739 517 708)
	16:00	Tvůrčí čtení a psaní s Janou a Davidem
12. prosince pátek	13:00	Kavárna tentokrát s Ondrou
15. prosince pondělí	11:30	Moderátoři Moderátorům – online intervizní skupina pro peery a moderátory skupin z oblasti péče o duševní zdraví. Odkaz: https://meet.google.com/dnq-jbjs-spm
	13:30	Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina
	19:00	Anonymní alkoholici
16. prosince úterý	10:00	Čajovna s Markétou a další várka pečení cukroví
	17:00	Deskovky s Hankou a Danem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
17. prosince středa	10:00	Adventní trhy s Markétou, sraz v 10 hod na náměstí před vstupem na věž
	12:00	Angličtina s Vladkou
	16-18	Pinčes s Říšou – místo konání bude ještě upřesněno viz fb, případně kontaktujte Říšu
	18:00	Anonymní narkomani
18. prosince čtvrtek	10-14	Individuální peerování s Romanem TOSEVÍ (nutné se s Romanem předem domluvit na čase. Tel.: je 739 517 708)
	14:30	Rozžívání webu zotaveni.cz s Aničkou – přijďte s námi sdílet vaše nápady, poznatky a přání, jak by mohl web nově fungovat
	16:30	Relax s Petrem – přijďte si užít chvíli klidu s řízenou relaxací
19. prosince pátek	13:00	Kavárna s Lenkou
22. prosince pondělí	16:00	Svépomocná skupina s Terezou o poruchách příjmu potravy a jejich cestě za zotavením
	19:00	Anonymní alkoholici
23. prosince úterý	10:00	Vánoce v CHRCu s Markétou – cukroví, koledy a skvělá společnost
	14:00	Kavárna s Jiřinou a Davidem
	16:30	Kavárna s Petrem nezávisle nejen o závislostech
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
29. prosince pondělí	16:00	Zpívaná s Lenkou a Martinem
	19:00	Anonymní alkoholici
30. prosince úterý	13:00	Sváteční kavárna s Ondrou
	17:00	Deskovky s Hankou a Danem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže