

Jde nám o zotavení!

[www.zotaveni.cz](http://www.zotaveni.cz)



# CHRC

## červen 2023

Milí přátelé CHRCu!

Jaro přechází v léto a v CHRCu je to podobné. V červnu už většinou víme, že jsme dostali peníze na provoz na tenhle rok a můžeme dál dělat to, co nám přijde užitečné: nabízet prostory svépomocných, sebeobhájcovským a vzdělávacím aktivitám kolem tématu duševního zdraví. A taky víme, že prázdniny řadu pravidelných akcí uspí a že se nehodí rozjíždět nějaké nové aktivity před prázdninami. Přesto to děláme! 😊

V červnovém programu upozorňujeme hlavně na novou skupinu Tvůrčí psaní s Honzou a Davidem, která se dala dohromady na pátečních kavárnách. Bude se scházet ve čtvrtek odpoledne jednou za 14 dní a je otevřená pro všechny, kteří píšete nebo jinak tvoříte, nebo pro ty z vás, které potěší něčí tvorbu slyšet.

Na začátku června nás navštíví také kolegyně z Belgie, tak je zkusíme vyzpovídat o tom, jak je to s péčí o duševní zdraví u nich (před měsícem s Jušem ze Slovinska to bylo moc zajímavé!).

Končí další běh „ko-peerovacího“ kurzu, gratulujeme! Uvidíme, jak se to projeví v dalších měsících v programu CHRCu!

V létě můžete počítat s tradičními táboráky v Ledcích a letos poprvé bychom Vás chtěli taky pozvat na Peerský slet na Ledovci. Tohle celorepublikové setkání peerů a dalších lidí s vlastní zkušeností s duševní nemocí se koná v Ledcích od 20. do 22. července. Přikládáme samostatný plakát a zveme všechny. Když neplánujete v Ledcích nocovat, nemusíte se nějak speciálně hlásit, stačí prostě přijet. Srdečně Vás zveme!

Obecně trvale platí, že všechny aktivity CHRCu jsou zdarma a naprostá většina aktivit je průběžně otevřená pro každého nově příchozího. Uzavřená je jen středeční svépomocná skupina, tzn. zájemci se musí napřed domluvit s Vladkou, [vladimira.krizova@ledovec.cz](mailto:vladimira.krizova@ledovec.cz), a dobíhající kopírovací kurz.

CHRCový program zveřejňujeme vždy na začátku měsíce na webu [www.ledovec.cz](http://www.ledovec.cz), [www.chrc.cz](http://www.chrc.cz) a na ledoveckém Facebooku <https://www.facebook.com/chrcplzen>. 😊

Kontaktní osoby pro CHRC jsou Martin (hlavně programové věci, [martin.fojticek@ledovec.cz](mailto:martin.fojticek@ledovec.cz)) a Lenka (provozní a termínové věci, [chrc@ledovec.cz](mailto:chrc@ledovec.cz), tel.: 737 957 669).

---

1. června čtvrtek	14:00	Kopírovací kurz – závěrečné setkání (uzavřená skupina)
2. června pátek	13:00	Baťkova kavárna s Lenkou

Jde nám o zotavení!

[www.zotaveni.cz](http://www.zotaveni.cz)

---

5. června pondělí	17:00	Rodičovská skupina
6. června úterý	11:00	IT peerování s Romanem
	13:00	Cesty k zotavení (pro online link se prosím ozvěte Lence nebo Míše)
7. června středa	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Zuzkou
8. června čtvrtek	17:00	<b>Tvůrčí psaní s Honzou a Davidem</b> – nová otevřená skupina pro všechny, kteří cokoli píší nebo psát chtějí (nebo si rádi poslechnou tvorbu někoho dalšího)
9. června pátek	13:00	<b>Bačkova kavárna s Lenkou a s hosty z Belgie</b> – od cca 14:00 May a Miek představí dění v péči o duševní zdraví v Belgii (překládá Martin)

---

13. června úterý	13:00	Cesty k zotavení (pro online link se prosím ozvěte Lence nebo Míše)
14. června středa	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
15. června čtvrtek	16:00	Svépomocná skupina Úsměv mámy - <a href="http://www.usmevmamy.cz">www.usmevmamy.cz</a>
16. června pátek	13:00	Bačkova kavárna s Lenkou

---

20. června úterý	13:00	Cesty k zotavení (pro online link se prosím ozvěte Lence nebo Míše)
21. června středa	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Zuzkou
22. června čtvrtek	17:00	Tvůrčí psaní s Honzou a Davidem – nová otevřená skupina pro všechny, kteří cokoli píší nebo psát chtějí (nebo si rádi poslechnou tvorbu někoho dalšího)
23. června pátek	13:00	<b>Výlet na Kozel s Lenkou</b> – sraz ve 13:00 na konečné tramvaje 1 Náměstí Milady Horákové (pokud chcete doprovod na konečnou odjinud, domluvte se s Lenkou).

---

26. června pondělí	16:00	Zpívaná s Lukášem (též online <a href="https://join.skype.com/oO6imh1hyCmQ">https://join.skype.com/oO6imh1hyCmQ</a> )
27. června úterý	13:00	Cesty k zotavení (pro online link se prosím ozvěte Lence nebo Míše)
28. června středa	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
30. června pátek	13:00	Bačkova kavárna s Lenkou

---

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants



Adresa CHRCu je Boženy Němcové 30.



Pomáhající Plzeň

