

Jde nám o zotavení!

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



# CHRC

## listopad 2023

Milí přátelé CHRCu!

Říjen byl pro nás měsícem, kdy jsme si připomínali téma duševního zdraví víc než jindy. Díky všem, kteří jste se podíleli na organizaci Dnů pro duševní zdraví ať už za Ledovec nebo za Toseví! A díky všem, kteří jste přišli! Bylo to moc prima.

V CHRCu jsme pro Vás v listopadu připravili zase nějaké nové věci. Kavárna s Jiřinou nebo projekce Filmového Recovery Klubu FRK2023 běží už od října, ale jsou pořád čerstvé. Úplně nově jsme vzali pod CHRCovou střechu plzeňské skupiny Anonymních alkoholiků a Anonymních gamblerů (hráčů). Jsou to svépomocné skupiny světově uznávané organizace s dlouhou tradicí. Setkávají se v nich lidé, kteří se zotavují ze svých závislostí a pomáhají si v tom navzájem. Obě skupiny jsou otevřené a je možné je (i bez předchozího ohlášení) navštívit.

Pro CHRC trvale platí, že všechny aktivity jsou zdarma (pár korun za kafe nebo za čaj uvítáme). Naprostá většina aktivit je průběžně otevřená pro každého nově přichozího. Ze všech setkání můžete taky kdykoli odejít. Uzavřené skupiny jsou v programu výslovně označené.

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).

Těšíme se na setkání s Vámi v CHRCu!

---

1. listopadu středa	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
2. listopadu čtvrtek	14:00	Cesty k zotavení – možnost připojení i online, pište na <a href="mailto:chrc@ledovec.cz">chrc@ledovec.cz</a> .
3. listopadu pátek	13:00	Bačkova kavárna s Lenkou
	19:00	Skupina AG (Anonymní gamblerů)

---

6. listopadu pondělí	17:00	<b>Rodičovská skupina</b>
	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
7. listopadu úterý	15:00	Kavárna s Jiřinou – otevřený prostor naslouchání a mluvení
8. listopadu středa	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Zuzkou
9. listopadu čtvrtek	14:00	Cesty k zotavení – možnost připojení i online, pište na <a href="mailto:chrc@ledovec.cz">chrc@ledovec.cz</a> .
	17:00	Tvůrčí psaní a čtení s Davidem a Janou
10. listopadu pátek	13:00	Bačkova kavárna s Lenkou
	19:00	Skupina AG (Anonymní gamblerů)

Jde nám o zotavení!

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

---

13. listopadu pondělí	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
14. listopadu úterý	15:00	Kavárna s Jiřinou – otevřený prostor naslouchání a mluvení
15. listopadu středa	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Svépomocná skupina Úsměv mámy – <a href="http://www.usmevmamy.cz">www.usmevmamy.cz</a>
16. listopadu čtvrtek	14:00	Cesty k zotavení – možnost připojení i online, pište na <a href="mailto:chrc@ledovec.cz">chrc@ledovec.cz</a> .
17. listopadu pátek		STÁTNÍ SVÁTEK, tak něco není a něco je
	19:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)

---

20. listopadu pondělí	16:00	<b>Zpívaná s Lukášem</b> - také online na <a href="https://join.skype.com/oO6imh1hyCmQ">https://join.skype.com/oO6imh1hyCmQ</a>
	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
21. listopadu úterý	15:00	Kavárna s Jiřinou – otevřený prostor naslouchání a mluvení
22. listopadu středa	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Zuzkou
23. listopadu čtvrtek	12:00	<b>IT peerování s Romanem</b> – pro ty, kdo potřebují poradit s chytrým mobilem, připojením online apod. Tablet, mobil, notebook, na kterém se chcete něco naučit, vezměte nejrady s sebou!
	14:00	Cesty k zotavení – možnost připojení i online, pište na <a href="mailto:chrc@ledovec.cz">chrc@ledovec.cz</a> .
	17:00	Tvůrčí psaní a čtení s Davidem a Janou
24. listopadu pátek	9:30	<b>Setkání členů a příznivců Toseví</b> (online na <a href="https://meet.google.com/yor-kqbx-qoq">https://meet.google.com/yor-kqbx-qoq</a> )
	12:00	<b>Nordic walking s Ondrou</b> (hůlky můžeme půjčit)
	13:00	Bačkova kavárna s Lenkou
	19:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)

---

27. listopadu pondělí	17:00	<b>Filmový Recovery Klub FRK2023</b> – promítáme <b>Příběhy obyčejného šílenství</b>
	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
28. listopadu úterý	15:00	Kavárna s Jiřinou – otevřený prostor naslouchání a mluvení
29. listopadu středa	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
30. listopadu čtvrtek	14:00	Cesty k zotavení – možnost připojení i online, pište na <a href="mailto:chrc@ledovec.cz">chrc@ledovec.cz</a> .

---

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants



Adresa CHRCu je Boženy Němcové 30.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



Pomáhající  Plzeň

