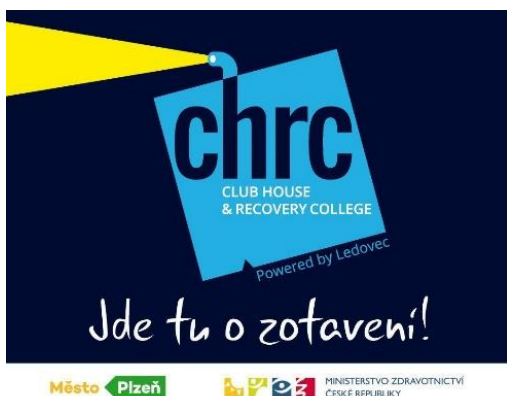


Jde nám o zotavení!

www.zotaveni.cz



CHRC

květen 2024

Milí přátelé CHRCu!

Po dubnových divočinách udeřilo pořádně teplé jaro. A po zimní nejistotě víme, že Ministerstvo zdravotnictví a taky městská část Plzeň 1 opět podpořily činnost CHRCu. Není to na žádné velké věci, ale důležitý příspěvek na provoz to je. Děkujeme!

Do pravidelného programu se nově zapsalo Deskohraní – odpoledne s deskovými hrami, které svolává Hanka a Dan. Je každé druhé úterý, stavte se! A kromě tradičních vycházek s norskými holemi (s nově certifikovaným instruktorem Ondrou, blahopřejeme!) nabízíme nově ještě pinčes (taky s Ondrou a ještě s Honzou). A pokračují i všechna další pravidelná setkávání.

K tomu navíc na tvůrčím psaní proběhne už oficiální premiéra divadelního kusu Hanky a Jardy, v sobotu 18. května jsou od tří v Leducích Dymnάλie – oslava svátku patronky komunitní psychiatrie svatě Dymny (samostatný plakát), v pátek 24. května zve Lenka na výlet a na konci května (od 30. května do 1. června) se koná v Leducích celorepublikový Peerský slet (více informací na webu www.ledovec.cz nebo u Martina). Příležitostí se stavít je mnoho, tak přijďte!

Pro CHRC trvale platí, že všechny aktivity jsou zdarma (pár korun za kafe nebo za čaj uvítáme. Zvláště teď, kdy je nákup 100% na nás!). Naprostá většina aktivit je průběžně otevřená pro každého nově příchozího. 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, 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) a Lenka (provozní a termínové věci, chrc@ledovec.cz, tel.: 737 957 669), ohledně Cest k zotavení a online odkazu na ně kontaktujte Míšu (tel.: 605 381 795), ohledně sportovních aktivit Ondru (tel.: 731 485 608).

Těšíme se na setkání s Vámi v CHRCu!

2. května čtvrtek	14:00	Cesty k zotavení – možnost připojení i online (odkaz vám dá Míša).
	17:00	Tvůrčí psaní a čtení s Davidem a Janou – k tomu divadelní výstup Hanky a Jardy!
3. května pátek	13:00	Bařkova kavárna s Lenkou
	19:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)

6. května pondělí	17:00	Rodičovská skupina
	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
7. května úterý	16:00	Pinčes s Honzou a Ondrou (místo se upřesní, kdo se chcete přidat, ozvěte se Ondrovi na 731 485 608)
	17:00	Deskohraní – deskové hry s Hankou a Danem
8. května středa		SVÁTEK
9. května čtvrtek	14:00	Cesty k zotavení – možnost připojení i online (odkaz vám dá Míša).

Jde nám o zotavení!

www.zotaveni.cz

10. května pátek	12:00 Nordic walking s čerstvým instruktorem ČMFNW Ondrou (gratulujeme!, hůlky na půjčení k dispozici) 13:00 Bačkova kavárna s Lenkou 19:00 Skupina AG (Anonymní gambleři)
13. května pondělí	18:00 Třetí setkání online skupiny Moderátoři moderátorům (více na www.tosevi.cz , odkaz případně pošle martinatichatosevi@gmail.com) 19:00 Skupina AA (Anonymní alkoholici)
14. května úterý	15:00 Kavárna s Jiřinou – otevřený prostor naslouchání a mluvení 16:00 Pinčes s Honzou a Ondrou (místo se upřesní, kdo se chcete přidat, ozvěte se Ondrovi na 731 485 608)
15. května středa	12:00 Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky 14:00 Svépomocná skupina (uzavřená) 16:00 Výtvarka s Josefínou a Zuzkou
16. května čtvrtek	12:00 IT peerování s Romanem – pro všechny, kdo potřebují poradit s mobilem, tabletem, počítačem 14:00 Cesty k zotavení – možnost připojení i online (odkaz vám dá Míša). VÝJIMEČNĚ NEBUDE TVŮRČÍ ČTENÍ A PSANÍ
17. května pátek	12:00 Nordic walking s o týden méně čerstvým instruktorem ČMFNW Ondrou (hůlky na půjčení k dispozici) 13:00 Bačkova kavárna s Lenkou 19:00 Skupina AG (Anonymní gambleři)
20. května pondělí	19:00 Skupina AA (Anonymní alkoholici)
21. května úterý	15:00 Setkání členů a přátel spolku Toseví (www.tosevi.cz) 17:00 Deskohraní – deskové hry s Hankou a Danem
22. května středa	12:00 Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky 14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)
23. května čtvrtek	14:00 Cesty k zotavení – možnost připojení i online (odkaz vám dá Míša).
24. května pátek	13:00 výlet s Lenkou (kratší, nejspíš k rybníkům), sraz před CHRCem 19:00 Skupina AG (Anonymní gambleři)
27. května pondělí	16:00 Zpívaná s Lukášem (možno i online na https://join.skype.com/oO6imh1hyCmQ) 19:00 Skupina AA (Anonymní alkoholici)
28. května úterý	15:00 Kavárna s Jiřinou – otevřený prostor naslouchání a mluvení
29. května středa	12:00 Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky 14:00 Svépomocná skupina (uzavřená) 16:00 Výtvarka s Josefínou a Zuzkou
30. května čtvrtek	14:00 Cesty k zotavení – možnost připojení i online (odkaz vám dá Míša). 17:00 Tvůrčí psaní a čtení s Davidem a Janou – opět s divadelním výstupem Hanky a Jardy!

Adresa CHRCu je Boženy Němcové 30.

Městský obvod **Plzeň 1**



Pomáhající **Plzeň**

