

Jde nám o zotavení!

www.zotaveni.cz

LISTOPAD

... takový napínavý čas ...

CHRC nabízí různé nové i tradiční programy a snaží se zjistit, co koho naláká. Zatím to vypadá, že nás COVID naučil spíš zůstat doma. To nás ale neukolébá!



Skupiny a workshopy běží pořád dál. Nebojte se přijít!

Dejte pozor na pondělky, od druhé půlky listopadu budou „na zavolání“ (když se budete chtít stavět na pokec nebo někoho v pondělí do CHRCu přivést na kafe, bude třeba před tím zavolat nebo napsat Mirce). A další novinka: zkusíme novou podobu pátečního programu – „uvařme si spolu na víkend“. Kdo se zapojíte?

A to napínavé je v prvních dnech listopadu to, že se dozvíme, jestli naše spřátelená organizace TOSEVÍ dostala grant na svépomoc a sebeobhájcovství na další dva roky nebo ne ... držte palce!

Program šíříme po mailech (rádi Vám ho budeme posílat, napište Martinovi), je na webu www.ledovec.cz a na Facebooku (<https://www.facebook.com/chrcplzen>).

Informace Vám rovněž ochotně poskytnou Mirka a Martin (mirka.ladmanova@ledovec.cz, 735 176 595, martin.fojticek@ledovec.cz, 777 019 834).

-
- | | |
|----------------------|---|
| 1. listopadu pondělí | 13 – 17 Bačkova kavárna
17:00 Rodičovská skupina |
| 2. listopadu úterý | 13:00 Cesty k zotavení – otevřená skupina |
| 3. listopadu středa | 14:00 Svěpomocná skupina (uzavřená) |
| 4. listopadu čtvrtek | NIC! ZAVŘENO! Pokládají nám v CHRCu koberec, nikoho tu nechtějí ... 😊 |
| 5. listopadu pátek | 13:00 Uvařme si spolu na víkend! - společné vaření jídla, které si odnesete domů, sraz ve 13:00 u CHRCu, odjedeme do kuchyně v Ledcích a zase Vás přivezeme zpět k CHRCu, příspěvek na suroviny 20Kč |
-

Jde nám o zotavení!

www.zotaveni.cz

8. listopadu pondělí 13 – 17 Bačkova kavárna (**poslední pravidelná pondělní kavárna!** Pokud někdo chcete tuhle možnost nějaké další pondělí využít, napište nebo zavolejte Mirce)
9. listopadu úterý 13:00 Cesty k zotavení – otevřená skupina
10. listopadu středa 14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)
16:00 Výtvarný klub s Josefem a Hankou
11. listopadu čtvrtek 13:30 Hráči
15:00 IT peerova ambulance
12. listopadu pátek 11:35 Uvařme si spolu na víkend! - společné vaření jídla, které si odnesete domů, sraz v 11:35 na zastávce autobusu U Gery (kdo nevíte, kde to je, volejte Mirce), pojedeme autobusem 362 do Ledec, zpátky to jezdí každou hodinu, příspěvek na suroviny 20Kč

-
15. listopadu pondělí Kavárna POUZE na zavolání
16. listopadu úterý 13:00 Cesty k zotavení – otevřená skupina
16:00 **Říct nebo neříct při seznamování** – pokračování debaty na tohle téma ...
17. listopadu středa STÁTNÍ SVÁTEK – NIC
18. listopadu čtvrtek Hráči po domluvě s Mirkou (zavolejte jí, pokud se chcete sejít)
IT peerova poradna taky na zavolání Mirce, jinak nebude
19. listopadu pátek NIC

-
22. listopadu pondělí Kavárna pouze na zavolání
16:00 Zpívaná s Lukášem
23. listopadu úterý 13:00 Cesty k zotavení – otevřená skupina
24. listopadu středa 14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)
16:00 Výtvarný klub s Josefem a Hankou
25. listopadu čtvrtek 13:30 Hráči
15:00 IT peerova ambulance
16:00 **Zdravě žít** – první setkání možného cyklu o zdravém jezení, pití a hýbání se s odborníkem
26. listopadu pátek 11:35 Uvařme si spolu na víkend/**Upečme si na vánoce!** - společné vaření jídla, které si odnesete domů, resp. pečení lineckého na vánoce, sraz v 11:35 na zastávce autobusu U Gery, pojedeme autobusem 362 do Ledec, zpátky to jezdí každou hodinu, příspěvek na suroviny 20Kč
27. listopadu sobota 10:30 **Výlet kolem Boleveckých rybníků**, sraz v 10:30 na zastávce autobusu č. 30 Bolevecký rybník

-
29. listopadu pondělí Kavárna pouze na zavolání
30. listopadu úterý 13:00 Cesty k zotavení – otevřená skupina
15:30 **Jak „zapomenout“, že jsem člověk s duševním onemocněním** (druhé setkání, ... ale můžete přijít i když jste na prvním setkání nebyli)
-

Děkujeme podporovatelům CHRCu!



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Pomáhající  Plzeň