

Jde nám o zotavení!

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

# CHRC

## listopad 2022



Město Plzeň



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

Milí přátelé CHRCu!

Děkujeme vám za všechna setkání v rámci Dnů pro duševní zdraví! V týdnu od 10. října byl plzeňský Jižák plný báječných akcí a díky všem, kteří se na nich podíleli nebo se na ně přišli podívat.

V listopadu obohatilo Toseví program CHRCu o čtyři semináře v duchu recovery college. Jsou vedeny lektory, kteří mají k tématu jak vlastní zkušenost, tak teoretické znalosti. Tak míří jak na lidi s vlastní zkušeností s duševními potížemi, tak na pomáhající profesionály i laiky. Přijďte se podívat!

Celý listopad pokračuje Rychlokurz pomoci prostřednictvím vlastní zkušenosti s duševním onemocněním, tzn. „kopírovací kurz“. Skupina se naplnila, do kurzu nastoupilo 13 účastníků. Pokud máte zájem o další běh kopírovacího kurzu (plánujeme ho na příští jaro), napište Martinovi ([martin.fojticek@ledovec.cz](mailto:martin.fojticek@ledovec.cz)).

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

CHRCový program zveřejňujeme vždy na začátku měsíce na webu [www.ledovec.cz](http://www.ledovec.cz) a na ledoveckém Facebooku <https://www.facebook.com/chrcplzen>. Kontaktní osoba pro CHRC celkově je Martin ([martin.fojticek@ledovec.cz](mailto:martin.fojticek@ledovec.cz)) a pro páteční program Lenka ([chrc@ledovec.cz](mailto:chrc@ledovec.cz)).

---

1. listopadu úterý	13:00	Cesty k zotavení – i online <a href="https://meet.google.com/hye-dvqj-iis">https://meet.google.com/hye-dvqj-iis</a>
2. listopadu středa	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarný klub s Josefínou a Zuzkou
3. listopadu čtvrtek	14:00	IT peerování s Romanem
	16:00	<b>Welcoming – co, kdo a jak vítá.</b> Seminář Aničky a Mirky v rámci projektu spolku Toseví
4. listopadu pátek	13:00	Bačkova kavárna s Lenkou

---

8. listopadu úterý	13:00	Cesty k zotavení – i online <a href="https://meet.google.com/hye-dvqj-iis">https://meet.google.com/hye-dvqj-iis</a>
	16:00	Skupina Úsměv mámy (samostatný plakát)
9. listopadu středa	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)

Jde nám o zotavení!

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

10. listopadu čtvrtek 16:00 **Sociální izolace mladistvých/Hikikomori.** Seminář Namiko a Marka v rámci projektu spolku Toseví
11. listopadu pátek 13:00 Plzeňský „výlet“ s Lenkou. Sraz ve 13:00 na Náměstí Republiky u andělíčka (ze zadní strany katedrály Sv. Bartoloměje)

- 
14. listopadu pondělí 17:00 Rodičovská skupina
15. listopadu úterý 13:00 Cesty k zotavení – i online <https://meet.google.com/hye-dvvg-iis>
16. listopadu středa 14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)  
16:00 Výtvarný klub s Josefínou a Zuzkou
17. listopadu čtvrtek Státní svátek!
18. listopadu pátek 13:00 Bačkova kavárna s Lenkou

- 
22. listopadu úterý 13:00 Cesty k zotavení – i online <https://meet.google.com/hye-dvvg-iis>  
16:00 **O sebe-vědomí a seznamování.** Seminář Lenky a Honzy v rámci projektu spolku Toseví
23. listopadu středa 14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)
24. listopadu čtvrtek 14:00 IT peerování s Romanem  
16:00 **O spiritualitě a duševním onemocněním.** Seminář Evy a Martina v rámci projektu spolku Toseví (POZOR! Je ve sboru ECM Maranatha, Husova 14).
25. listopadu pátek 13:00 Bačkova kavárna s Lenkou

- 
28. listopadu pondělí 16:00 Zpívaná s Lukášem
29. listopadu úterý 13:00 Cesty k zotavení – i online <https://meet.google.com/hye-dvvg-iis>  
16:00 Setkání členů a příznivců spolku Toseví
30. listopadu středa 14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)  
16:00 Výtvarný klub s Josefínou a Zuzkou

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants



---

Adresa CHRCu je Boženy Němcové 30.

---

Děkujeme podporovatelům CHRCu!



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



Pomáhající  Plzeň

