

Jde nám o zotavení!

www.zotaveni.cz



Město Plzeň



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

CHRC

duben 2024

Milí přátelé CHRCu! Mějte požehnané Velikonoce!

S dubnem přichází do CHRCu podstatná změna: na konci března se odstěhovala kancelář ředitele a ve sklepních prostorách jsme osířeli (nepočítám teda ledovecký IT crowd, kolegy, co se starají o počítače, protože ti se v kancelářích vyskytují jen zcela nepravidelně). Budeme si muset zvyknout starat se ještě víc o sebe, uklízet po každé skupině, dokupovat kafe a mléko (díky, že na tyhle nezbytné provozní kapaliny přispíváte!) a pečovat i o dříve „společné prostory“. Ale přibude nám asi nový sklad a budeme moct příležitostně využívat ještě jednu menší místnost. Tak je to příležitost k rozvoji, pro nové projekty!

V programu nejsou velké novinky, nabídka je ale bohatá. V úterý na kavárně se budete moct nově potkat s Ali, moderátory skupin upozorňujeme na další online setkání Moderátoři moderátorům spolku Toseví 15. dubna. Toseví i Anonymní alkoholici se nadále setkávají u nás, skupina Zkrocená poporodní deprese spolku Úsměv mámy (www.usmevmamy.cz) neskončila, ale hledá termín (nebo prostor) tak, aby účastnicím vyhovoval.

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). Těšíme se na setkání s Vámi v CHRCu!

1. dubna pondělí	Veselé Velikonoce! Apríl!
2. dubna úterý	11:00 IT peerování s Romanem - pro ty, kdo potřebují poradit s chytrým mobilem, připojením online apod. 15:00 Kavárna s Ali – otevřený prostor naslouchání a mluvení
3. dubna středa	12:00 Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky 14:00 Svépomocná skupina (uzavřená) 16:00 Výtvarka s Josefínou a Zuzkou
4. dubna čtvrtek	14:00 Cesty k zotavení – možnost připojení i online (odkaz vám dá Míša). 17:00 Tvůrčí psaní a čtení s Davidem a Janou
5. dubna pátek	13:00 Velikonoční SWAP – burza oblečení, přijďte si pro nový outfit (dřív jsme říkali „ohoz“). Můžete, ale nemusíte nic přinést ani nic platit! Končíme v 16:00. (ale oblečení bude v CHRCu ještě celý další týden). 19:00 Skupina AG (Anonymní gambleři)

Jde nám o zotavení!

www.zotaveni.cz

8. dubna pondělí	17:00 Rodičovská skupina
	19:00 Skupina AA (Anonymní alkoholici)
9. dubna úterý	15:00 Kavárna s Ali – otevřený prostor naslouchání a mluvení
10. dubna středa	12:00 Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)
11. dubna čtvrtek	14:00 Cesty k zotavení – možnost připojení i online (odkaz vám dá Míša).
12. dubna pátek	12:00 Nordic walking s Ondrou (hůlky můžeme půjčit)
	13:00 Bačkova kavárna s Lenkou – a v jejím rámci porada o provozu CHRCu , když jsme teď (po odstěhování KŘ) sami sví páni (a správci)
	19:00 Skupina AG (Anonymní gambleři)
<hr/>	
15. dubna pondělí	18:00 Druhé setkání online skupiny Moderátoři moderátorům (více na www.tosevi.cz , odkaz případně pošle martinatichatosevi@gmail.com)
	19:00 Skupina AA (Anonymní alkoholici)
16. dubna úterý	15:00 Kavárna s Ali – otevřený prostor naslouchání a mluvení
17. dubna středa	12:00 Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00 Výtvarka s Josefínou a Zuzkou
18. dubna čtvrtek	14:00 Cesty k zotavení – možnost připojení i online (odkaz vám dá Míša).
	17:00 Tvůrčí psaní a čtení s Davidem a Janou
19. dubna pátek	13:00 Bačkova kavárna s Lenkou
	19:00 Skupina AG (Anonymní gambleři)
<hr/>	
22. dubna pondělí	17:00 PRVNÍ Workshop deskových her s Hankou a Danem – bude se opakovat pravidelně? Přijďte a rozhodněte!
	19:00 Skupina AA (Anonymní alkoholici)
23. dubna úterý	15:00 Kavárna s Ali – otevřený prostor naslouchání a mluvení
24. dubna středa	12:00 Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	14:00 Svépomocná skupina (uzavřená)
25. dubna čtvrtek	14:00 Cesty k zotavení – možnost připojení i online (odkaz vám dá Míša).
	16:00 Setkání členů a příznivců spolku Toseví – možno i online na https://meet.google.com/yor-kqbx-qqq .
26. dubna pátek	12:00 Nordic walking s Ondrou (hůlky můžeme půjčit)
	13:00 Bačkova kavárna s Lenkou
	19:00 Skupina AG (Anonymní gambleři)
<hr/>	
29. dubna pondělí	16:00 Zpívaná s Lukášem (možno i online na https://join.skype.com/oO6imh1hyCmQ)
	19:00 Skupina AA (Anonymní alkoholici)
30. dubna úterý	15:00 Kavárna s Ali – otevřený prostor naslouchání a mluvení

Adresa CHRCu je Boženy Němcové 30.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Pomáhající Plzeň

