

Jde nám o zotavení!

www.zotaveni.cz



Město Plzeň



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

CHRC

červen 2024

Milí přátelé CHRCu!

V CHRCu se děje mnoho událostí „nad hladinou“ a mnoho „pod hladinou“. Kromě řady setkávání, která už vidíte v programu (to jsou ta „nad hladinou“) se o dalších přemýšlí a vyjednává, sbírá se síla a odvaha to či ono zkusit. Probírá se to kuloárech, po skončení programů, v mailech a esemeskách. To je to dění „pod hladinou“, i když není vidět, je klíčové, bez něj by CHRC nebyl CHRCem. Je to pohyb spontánní, s nápadem může přijít každý, domlouvat se je možné o čemkoli. Zveme Vás na červnová setkání i k domlouvání těch dalších, nových!

V programu uvidíte nově pinčesová setkání v Papírně s Honzou a Ondrou, srdečně zveme. A divadelní scénkaři Jarda a Hanka se osamostatnili, mají své vlastní půlhodiny ve čtvrtek. Zpívaná se v červnu nestane, ale jako náhradu v červenci nabízíme tradiční CHRCový táborák v Ledcích, bude 10. července od 18 hodin. Speciálně upozorňujeme také na Baťkův pochod abstinenci v sobotu 15. června.

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 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!

3. června pondělí	17:00	Rodičovská skupina
	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
4. června úterý	11:00	IT peerování s Romanem – pro všechny, kdo potřebují poradit s mobilem, tabletem, počítačem
	16:00	Pinčes s Honzou a Ondrou v Papírně
	17:00	Deskohraní – deskové hry s Hankou a Danem
5. června středa	12:00	Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
6. června čtvrtek	14:00	Cesty k zotavení – možnost připojení i online (odkaz vám dá Míša).
7. června pátek	13:00	Baťkova kavárna s Lenkou
	15:00	Nordic walking s Ondrou (hůlky na půjčení k dispozici)
	19:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)

10. června pondělí	18:00	Online skupina Moderátoři moderátorům (více na www.tosevi.cz , odkaz případně pošle martinatichatosevi@gmail.com)
	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)

Jde nám o zotavení!

www.zotaveni.cz

11. června úterý	15:00	Kavárna s Jiřinou – otevřený prostor naslouchání a mluvení
12. června středa	12:00	Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Zuzkou
13. června čtvrtek	14:00	Cesty k zotavení – možnost připojení i online (odkaz vám dá Míša).
	16:30	Divadelní scénky Jardy a Hanky
	17:00	Tvůrčí psaní a čtení s Davidem a Janou
14. června pátek	13:00	Bačkova kavárna s Lenkou
	19:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)
15. června sobota		Bačkův abstinenční pochod do Prádlu – veřejný hvězdicový pochod k pamětní desce na rodném domě Dr. Alexandra Sommer Bačka v Prádle u Nepomuka v den 150. výročí jeho narození. Cíl u domu v Prádle č.p.13 ve 12 hodin. Sraz pro zájemce v 8:30 před CHRCem, pojedeme nejspíš auty do Nepomuka a pak cca 5 km do Prádlu (a zpět). Zájemci, dejte vědět Lence nebo Martinovi.

17. června pondělí	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
18. června úterý	16:00	Pinčes s Honzou a Ondrou v Papírně
	17:00	Deskohraní – deskové hry s Hankou a Danem
19. června středa	12:00	Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
20. června čtvrtek	14:00	Cesty k zotavení – možnost připojení i online (odkaz vám dá Míša).
21. června pátek	13:00	Bačkova kavárna s Lenkou
	15:00	Nordic walking s Ondrou (hůlky na půjčení k dispozici)
	19:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)

24. června pondělí	19:00	Skupina AA (Anonymní alkoholici)
25. června úterý	15:00	Kavárna s Jiřinou – otevřený prostor naslouchání a mluvení
	16:00	Pinčes s Honzou a Ondrou v Papírně
26. června středa	12:00	Angličtina s Vladkou U. – pro začátečníky
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Zuzkou
27. června čtvrtek	14:00	Cesty k zotavení – možnost připojení i online (odkaz vám dá Míša).
	16:30	Divadelní scénky Jardy a Hanky
	17:00	Tvůrčí psaní a čtení s Davidem a Janou
28. června pátek	13:00	Bačkova kavárna s Lenkou
	19:00	Skupina AG (Anonymní gambleři)

Adresa CHRCu je Boženy Němcové 30.

Městský obvod **Plzeň 1**



Pomáhající **Plzeň**

