

Program CHRCu červenec 2026



Sledujte nás na
Facebooku

Boženy Němcové 30, Plzeň

Milí přátelé,

opět začínají prázdniny, vybírají se dovolené atd., proto bedlivě sledujte, jak v tomto režimu jsou (nebo nejsou) Vaše oblíbené akce.

CHRCové aktivity jsou vám volně otevřené (není-li uvedeno jinak). Kdo máte zájem o individuální setkání s peer konzultantem domluvte si s ním, prosím, termín. Veškeré kontakty jsou uvedené pod programem.

Pozn.: Peer je člověk s vlastní zkušeností s duševním onemocněním a také se zotavením. Díky tomu může být cenou podporou pro další lidi, kteří s duševním onemocněním žijí.

Těšíme se na setkání s Vámi!

1. 7. ST	12:00	Angličtina s Vladkou
	18:00	Anonymní narkomani
2. 7. ČT	14-16	Individuální setkání s peerem Davidem, můžete spolu vyrazit i na procházku nebo na kolo
	17:00	Podpůrná skupina pro pečující rodiny a blízké (dříve Rodičovská skupina)
3. 7. PÁ	13:00	Kavárna s Davidem
6. 7. PO		STÁTNÍ SVÁTEK!
7. 7. ÚT	14:00	Kavárna s Jiřinou
	16:30	Podpůrná skupina pro abstinující závislé s Petrem a kocourem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
8. 7. ST	12:00	Angličtina s Vladkou
	15-17	Pinčes s Říšou Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou), Říša tel. 735 511 789
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	18:00	Anonymní narkomani
9. 7. ČT	9-11	Online setkání s peerkou Martinou – odkaz na připojení vám pošle Martina
	14:00	Seminář Toseví na téma „Co bychom potřebovali od našich rodin a nejbližších“ - přijďte se s námi podělit o své zkušenosti a o to, co byste potřebovali právě vy!
	14-16	Individuální setkání s peerem Davidem, můžete spolu vyrazit i na procházku nebo na kolo
10. 7. PÁ	13:00	Kavárna s Lenkou
13. 7. PO	16:30	Podpůrná skupina pro abstinující závislé s Petrem a kocourem
	19:00	Anonymní alkoholici
14. 7. ÚT	10-11:30	Čajovna s Markétou
	12-13:30	Svépomocná skupina pro lidi s úzkostí a depresí, skupinu vede Markéta a David
	14:00	Kavárna s Jiřinou
	17:00	Deskovky s Hankou a Danem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
15. 7. ST	11:00	Padleboardy s Markétou sraz 10:00 u Pointu Bolevák (zastávka 30ky Bolevecký rybník)
	12:00	Angličtina s Vladkou
	15:00	„Brouci v hlavě“ – seminář o nutkavých myšlenkách s Hankou – dozvíte se, jak vznikají, proč a komu se dějí a nějaké strategie, jak je zvládat
	18:00	Anonymní narkomani
16. 7. ČT	10-14	Individuální setkání s peerem Romanem
	14-16	Individuální setkání s peerem Davidem, můžete spolu vyrazit i na procházku nebo na kolo
	14:00	Rozžívání webu Zotaveni.cz – pro všechny, koho zajímá téma a web zotavení
	17:00	Kavárna s Mílou a Zdeňkou pro rodiny a blízké lidí s duševní nemocí
17. 7. PÁ	13:00	Kavárna s Říšou

20. 7. PO	9-12	Individuální setkání s peerkou Martinou
	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	18:00	Chrcový táborák v Ledcích i se zpívanou, možnost opéct si vlastního buřta
	19:00	Anonymní alkoholici
21. 7. ÚT	11:00	Bazén s Markétou Slovany – sraz v 11 hod před vstupem
	14:00	Kavárna s Jiřinou
	16:30	Podpůrná skupina pro abstinující závislé s Petrem a kocourem
	17:00	Moderátoři Moderátorům Toseví – online intervizní skupina pro peery a moderátory skupin, odkaz najdete na fb a webu tosevi.cz/svepomocneskupiny
	19:00	Emotions Anonymous – skupina
22. 7. ST	10:00	Čajovna s Markétou
	12:00	Angličtina s Vladkou
	15-17	Pinčes s Ríšou Krašovská aktivita centrum (přezůvky s sebou), Ríša tel. 735 511 789
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	18:00	Anonymní narkomani
23. 7. ČT	9-11	Online setkání s peerkou Martinou – odkaz na připojení vám pošle Martina
	10-14	Individuální setkání s peerem Romanem
	14-16	Individuální setkání s peerem Davidem, můžete spolu vyrazit i na procházku nebo na kolo
24. 7. PÁ	13:00	Kavárna s Lenkou
27. 7. PO	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	16:30	Relax s Petrem – přijďte si užít chvíli klidu s řízenou relaxací
	19:00	Anonymní alkoholici
28. 7. ÚT	10-11:30	Čajovna s Markétou
	12-13:30	Svépomocná skupina pro lidi s úzkostí a depresí, skupinu vede Markéta a David
	14:00	Kavárna s Jiřinou
	17:00	Deskovky s Hankou a Danem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
29. 7. ST	11:00	Petangue s Markétou v Hradišti – sraz v 11:00, možno se i vykoupat
	12:00	Angličtina s Vladkou
	18:00	Anonymní narkomani
30. 7. ČT	10-14	Individuální setkání s peerem Romanem
	14-16	Individuální setkání s peerem Davidem, můžete spolu vyrazit i na procházku nebo na kolo
31. 7. PÁ	13-16	Jubilejní 10. SWAP a při kavárně s Lenkou

Kontakty: Lenka (lenka.mirovska@ledovec.cz), tel.: 737 957 669), **Markéta** (tel.: 733 139 307), **Ríša – pinčes** (tel.: 735 511 789, **David** (david.simek@tosevi.cz, tel.: 704 157 551), **Martina** (martina.silhankova@tosevi.cz, 739 676 168), **Roman** (roman.smetak@tosevi.cz), **Petr** (tel.: 736 293 100), **Martin** (martin.fojticek@ledovec.cz).

Aktuální program CHRCu zveřejňujeme na webu a Facebooku Ledovce. Můžeme Vám ho pravidelně posílat mailem (napište na chrc@ledovec.cz). Neostýchejte se si napsat nebo zavolat i o informace k jednotlivým akcím!