

Program CHRCu

říjen 2026



Sledujte nás
na Facebooku

Boženy Němcové 30, Plzeň

Milí přátelé,

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 cennou podporou pro další lidi, kteří s duševním onemocněním žijí.

Ve dnech 5.10. – 10.10. probíhají DNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ! I letos se akce koná v prostorách Moving Stationu na Jižáku, Koperníkova 56, Plzeň. Celý program DPDZ najdete na webu i FB Ledovce.

<https://www.ledovec.cz/projekty-ledovce/item/492-dny-pro-dusevni-zdravi>

Těšíme se na setkání s Vámi!

1. 10. ČT	17:00	Podpůrná skupina pro pečující rodiny a blízké (dříve Rodičovská skupina)
2. 10. PÁ	13:00	Kavárna s Lenkou
5.10. – 10.10. DNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ! I letos probíhají akce v prostorách Moving Stationu na Jižáku, Celý program najdete na webu i FB Ledovce, pojdte si akci užít s námi!		
https://www.ledovec.cz/projekty-ledovce/item/492-dny-pro-dusevni-zdravi		
5. 10. PO	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	15:00	Hudební workshop s Honzou: Od teorie k vlastnímu songu – pokračování
		Rozebereme trochu teorie i konkrétní songy, a nakonec si zkusíme napsat vlastní.
	19:00	Anonymní alkoholici
6. 10. ÚT	11:00	Markéta slaví 40! Posezení v Dáma a Král od 11:00 , procházka po náměstí, výlet na věž kdo bude chtít
	17:00	Deskovky s Hankou a Danem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
7. 10. ST	11:00	Bowling Sladovnická s Markétou, sraz v 11:00
	12:00	Angličtina s Vladkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	14-16	Pinčes s Luckou, Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou)
	18:00	Anonymní narkomani
8. 10. ČT	16:00	Setkávání s tranzicí s Josefínou už v CHRCu!
9. 10. PÁ	13:00	Moving Station: Pracovní místo bez bariér pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním - beseda, pořádá spolek Toseví, akce je otevřená všem
10. 10. SO	19:00	Koncert LedLampa – Divadlo Pod Lampou, Havířská 11 Plzeň, vstupné dobrovolné. Na podporu naděje, že zotavení je možné, zahrají Rutka Laskier, Belzebubátor, Ravelin 7, Utrum PTS a Crossed Fingers. Vstupenky jsou v předprodeji skrze naši sbírku na Donio – www.donio.cz/zotaveni , www.ledovec.cz/dpdz
12. 10. PO	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	16:00	Zpívaná s Lenkou a Martinem
	19:00	Anonymní alkoholici
13. 10. ÚT	11:00	Havelské trhy s Markétou, sraz v 11:00 na náměstí „u andělíčka“
	14:00	Kavárna s Jiřinou
	16:30	Podpůrná skupina pro abstinující závislé s Petrem a kocourem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina
14. 10. ST	12:00	Angličtina s Vladkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou
	18:00	Anonymní narkomani

15. 10. ČT	17:00	Kavárna s Mílou a Zdeňkou pro rodiny a blízké lidí s duševní nemocí
16. 10. PÁ	13:00	Kavárna s Lenkou
19. 10. PO	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	16:30	Podpůrná skupina pro abstinující závislé s Petrem a kocourem
	19:00	Anonymní alkoholici
20. 10. ÚT	10-11:30	Čajovna s Markétou, budeme vařit rizoto
	12-13:30	Svépomocná skupina pro lidi s úzkostí a depresí, skupinu vede Markéta a David
	17:00	Deskovky s Hankou a Danem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
21. 10. ST	10:00	Na houby s Markétou, je potřeba dát vědět předem Markétě, že chcete jít na tel. 733 139 307 pojedete se od bazénu Slovany v 10:00
	12:00	Angličtina s Vladkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	14-16	Pinčes s Luckou, Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou)
	18:00	Anonymní narkomani
23. 10. PÁ	13:00	Kavárna s Lenkou a Klárou, která představí svou knihu „Zpověď schizofreničky“
26. 10. PO	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	15:45	Krátká divadelní scénka Hanky a Jardy
	16:00	Tvůrčí čtení a psaní s Janou a Davidem
	19:00	Anonymní alkoholici
27. 10. ÚT	10:00	Čajovna s Markétou, vaření/pečení
	14:00	Kavárna s Jiřinou
	16:30	Relax s Petrem – přijďte si užít chvilku klidu s řízenou relaxací
	19:00	Emotions Anonymous – skupina
28. 10. ST		STÁTNÍ SVÁTEK!
29. 10. ČT	13:00	Rozžívání webu Zotaveni.cz – pro všechny, koho zajímá téma a web zotavení
	17:00	Spiritualita a zotavení – otevřená skupina pro všechny, jimž je toto téma blízké
30. 10. PÁ	13:00	Kavárna s Lenkou
	15:00	Biskup Zdeněk mezi nebem a zemí – setkání nad Biblí se Zdeňkem
31. 10. SO	14:00	Halloweenská bojovka s Hankou a Danem – sraz ve 14:00 před CHRCem, nutná registrace předem na tel. 721 910 399, nebo email dannn.black@seznam.cz!

Kontakty: **Lenka** (lenka.mirovska@ledovec.cz, tel.: 737 957 669), **Markéta** (tel.: 733 139 307), **David** (david.simek@tosevi.cz, tel.: 704 157 551), **Martina** (martina.silhankova@tosevi.cz, 739 676 168), **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!



Ministerstvo
zdravotnictví



Pomáhající Plzeň

Městský obvod Plzeň 1

