

Program CHRCu na květen 2026



Milí přátelé,

Boženy Němcové 30, Plzeň

v květnu vás zveme na tvorbu semináře spolku Toseví, kde se podíváme na to, co bychom potřebovali od našich rodin a nejbližších, aby nám v tom životě bylo společné lépe, tak určitě přijďte! Taky si můžete přijít zahrát Petanque a program na kino dáme na fb několik dní předem. Opět se můžete těšit také na výtvarku, zpívanou a další skvělé věci!

Program CHRCu vždy na aktuální měsíc 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! Kontakty jsou: Lenka (lenka.mirovska@ledovec.cz), tel.: 737 957 669), Markéta (tel.: 733 139 307), Ondra (tel.: 731 485 608), 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).

Těšíme se na setkání s Vámi!

1. května pátek		STÁTNÍ SVÁTEK!
4. května pondělí	9-12	Peer konzultace Toseví s Martinou – nutno domluvit se předem
	13:30	Cesty životem Toseví – otevřená svépomocná skupina
	16:30	Podpůrná skupina pro abstinující závislé s Petrem a kocourem
	19:00	Anonymní alkoholici
5. května úterý	12-13:30	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
6. května středa	11:00	Bowling ve Sladovnické s Markétou, platba se dělí mezi hráče, sraz na místě v 11:00
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	18:00	Anonymní narkomani
7. května čtvrtek	9-11	Online peer konzultace Toseví s Martinou – nutno domluvit se předem, kontakty viz výše, odkaz na připojení vám pošle Martina po domluvě konzultace
	10-14	Peer konzultace Toseví s Romanem – nutno domluvit se předem, kontakty viz výše
	14-16	Peer konzultace Toseví s Davidem, možno i na kole nebo na procházce, nutno domluvit se předem, kontakty viz výše pod úvodem
	17:00	Podpůrná skupina pro pečující rodiny a blízké (dříve Rodičovská skupina)
8. května pátek		STÁTNÍ SVÁTEK!
11. května pondělí	10-12	Peer konzultace Toseví s Martinou – nutno domluvit se předem
	13:30	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!
	16:00	Zpívaná s Lenkou a Martinem
	16:00	Setkání s tranzicí s Josefínou v Karolíně Světlé 13, ulice nad CHRCem
	19:00	Anonymní alkoholici
12. května úterý	13:00	Kino s Markétou – Sraz před Olympií v 13:00, program se upřesní na fb asi týden dopředu
	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
13. května středa	12-14	Čajovna s Markétou
	14-16	Pinčes s Říšou Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou), Říša tel. 735 511 789
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	18:00	Anonymní narkomani

14. května čtvrtek	9-11	Online peer konzultace Toseví s Martinou – nutno domluvit se předem, kontakty viz výše, odkaz na připojení vám pošle Martina po domluvě konzultace
	10-14	Peer konzultace Toseví s Romanem – nutno domluvit se předem
	14-16	Peer konzultace Toseví s Davidem, možno i na kole nebo na procházce, nutno domluvit se předem
	17:00	Skupina Tvůrčího čtení a psaní s Janou, Davidem
15. května pátek	13-15	Kavárna s Lenkou
18. května pondělí	9-12	Peer konzultace Toseví s Martinou – nutno domluvit se předem
	13:30	Cesty životem Toseví – otevřená svépomocná skupina
	19:00	Anonymní alkoholici
19. května úterý	10-11:30	Čajovna s Markétou
	12-13:30	Skupina pro lidi s úzkostí a depresí, skupinu vede Markéta a David
	14:00	Kavárna s Jiřinou
	17:00	Deskovky s Hankou a Danem
20. května středa	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
	12:00	Petanque s Markétou v Hradišti – sraz přímo na místě ve 12:00 – je tam i možnost občerstvení, případně můžeme vyrazit na procházku
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	14-16	Pinčes s Ríšou Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou), Ríša tel. 735 511 789
21. května čtvrtek	18:00	Anonymní narkomani
	9-11	Online peer konzultace Toseví s Martinou – nutno domluvit se předem, odkaz na připojení vám pošle Martina po domluvě konzultace
	10-14	Peer konzultace Toseví s Romanem – nutno domluvit se předem
	14-16	Peer konzultace Toseví s Davidem, možno i na kole nebo na procházce, nutno domluvit se předem
22. května pátek	14:00	Rozžívání webu zotaveni.cz s Aničkou – vítán je každý, koho zajímá téma zotavení
	17:00	Kavárna s Mílou a Zdeňkou pro rodiny a blízké lidí s duševní nemocí
	13-15	Kavárna s Lenkou
25. května pondělí	9-12	Peer konzultace Toseví s Martinou – nutno domluvit se předem
	13:30	Seminář Toseví na téma „Co bychom potřebovali od našich rodin a nejbližších“ - pokračování přijďte se s námi podělit o své zkušenosti a o to, co byste potřebovali právě vy!
	19:00	Anonymní alkoholici
26. května úterý	10:00	Čajovna s Markétou, bude se i péct nebo vařit
	14:00	Kavárna s Jiřinou
	16:30	Relax s Petrem – přijďte si užít chvíli klidu s řízenou relaxací
	17-18:30	Moderátoři Moderátorům Toseví – online intervizní skupina pro peery a moderátory skupin, odkaz najdete na fb a webu tosevi.cz/svepomocneskupiny
27. května středa	19:00	Emotions Anonymous – skupina
	10:00	Čajovna s Markétou
	14-16	Pinčes s Ríšou Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou), Ríša tel. 735 511 789
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
28. května čtvrtek	18:00	Anonymní narkomani
	9-11	Online peer konzultace Toseví s Martinou – nutno domluvit se předem, odkaz na připojení vám pošle Martina po domluvě konzultace
	10-14	Peer konzultace Toseví s Romanem – nutno domluvit se předem
	14-16	Peer konzultace Toseví s Davidem, možno i na kole nebo na procházce
29. května pátek	13-15	Kavárna s Lenkou