Program CHRCu listopad 2026



Sledujte nás na Facebooku

Boženy Němcové 30, Plzeň

Milí přátelé,

CHRCové aktivity jsou vám volně otevřené (není-li uvedeno jinak). **Od listopadu je změna – program s Markétou bude nově v úterky a čtvrtky! Ve středu dopoledne je pak nově možnost využít společný prostor na práci, tzv. co-working, je určený pro vysoce citlivé lidi, kteří u práce ocení ticho a klid.**

Kontakty na moderátory jsou uvedené pod programem, případně kontaktujte Lenku.

Těšíme se na setkání s Vámi!

2. 11. PO	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	16:30	Podpůrná skupina pro abstinující závislé s Petrem a kocourem
	19:00	Anonymní alkoholici
3. 11. ÚT	12-13:30	Svépomocná skupina pro lidi s úzkostí a depresí, skupinu vede Markéta a David
	16:00	Deskovky s Hankou a Danem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina
4. 11. ST	8-11	Co-working s Aničkou pro vysoce citlivé lidi – společný prostor pro práci v klidu
	12:00	Angličtina s Vlaďkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	18:00	Anonymní narkomani
5. 11. ČT	10:30	Čajovna s Markétou
	17:00	**Podpůrná skupina pro pečující rodiny a blízké a bude seminář Zvládání konfliktů!**
6. 11. PÁ	13:00	Kavárna s Lenkou
9. 11. PO	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	19:00	Anonymní alkoholici
10. 11. ÚT	**10:30**	**Čajovna s Markétou a hostem na téma: „Evina cesta k vnitřní stabilitě a zotavení“**
	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
11. 11. ST	8-11	Co-working s Aničkou pro vysoce citlivé lidi – společný prostor pro práci v klidu
	12:00	Angličtina s Vlaďkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou
	18:00	Anonymní narkomani
12. 11. ČT	10:00	Čajovna s Markétou a budeme vařit langoše!
	16:00	Setkávání s tranzicí s Josefínou
13. 11. PÁ	**13:00**	**Kavárna s Lenkou a s ředitelem toho Ledovce**
16. 11. PO	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	15:00	**Hudební workshop s Honzou: jak fungují různé žánry?**
	15:30	Podpůrná skupina pro abstinující závislé s Petrem a kocourem
	19:00	Anonymní alkoholici
17. 11. ÚT		STÁTNÍ SVÁTEK!
18. 11. ST	12:00	Angličtina s Vlaďkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	14-16	Pinčes s Davidem, Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou)
	18:00	Anonymní narkomani
19. 11. ČT	10:00	Bazén Slovany s Markétou, sraz před vchodem v 10:00 h
	17:00	Kavárna s Mílou a Zdeňkou pro rodiny a blízké lidí s duševní nemocí na téma strach

20. 11. PÁ	13:00	Kavárna s Lenkou
23. 11. PO	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	19:00	Anonymní alkoholici
24. 11. ÚT	11:00	Bowling Sladovnická s Markétou, sraz před vchodem do Sladovny
	14:00	Rozžívání webu Zotaveni.cz – pro všechny, koho zajímá téma a web zotavení
	16:30	Podpůrná skupina pro abstinující závislé s Petrem a kocourem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina pro lidi, které trápí emoční obtíže
25. 11. ST	8-11	Co-working s Aničkou pro vysoce citlivé lidi – společný prostor pro práci v klidu
	12:00	Angličtina s Vlaďkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou
	18:00	Anonymní narkomani
26. 11. ČT	10:30	s Markétou do kavárny „Jednotka intenzivní kávy“ – sraz v 10:30 h u bazénu nebo v 11:00 h přímo v kavárně
	16:00	Tvůrčí čtení a psaní s Janou a Davidem
	17:00	Spiritualita a zotavení – otevřená skupina pro všechny, jimž je toto téma blízké
27. 11. PÁ	13:00	Kavárna s Lenkou
30. 11. PO	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	16:00	Zpívaná s Lenkou a Martinem
	19:00	Anonymní alkoholici

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!