

Program CHRCu září 2026



Sledujte nás
na Facebooku

Boženv 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 cenou podporou pro další lidi, kteří s duševním onemocněním žijí.

Těšíme se na setkání s Vámi!

1. 9. ÚT	11:30	Čajovna s Markétou
	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
2. 9. ST	10:00	Bazén na Slovanech s Markétou, sraz před vchodem
	12:00	Angličtina s Vladkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	15-17	Pinčes s Luckou Krašovská aktivity centrum (přezůvky s sebou)
	16:00	Výtvarka s Josefínou
	18:00	Anonymní narkomani
3. 9. ČT	9-11	Online setkání s peerkou Martinou – odkaz na připojení vám pošle Martina
	10-14	Individuální setkání s peerem Romanem
	17:00	Podpůrná skupina pro pečující rodiny a blízké (dříve Rodičovská skupina)
4. 9. PÁ	13:00	Kavárna s Lenkou a seminář na téma „Co potřebujeme od zaměstnavatelů“ –přijďte se podělit své zkušenosti – co Vám fungovalo, co ne a jak by to mohlo ještě být lepší
7. 9. PO	9-12	Individuální setkání s peerkou Martinou
	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	16:30	Podpůrná skupina pro abstinující závislé s Petrem a kocourem
	19:00	Anonymní alkoholici
8. 9. ÚT	10-11:30	Čajovna a vaření 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
9. 9. ST	11:00	Bowling Sladovnická s Markétou, sraz v 11:00
	12:00	Angličtina s Vladkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	18:00	Anonymní narkomani
10. 9. 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
	16:00	Setkávání s tranzicí s Josefínou už v CHRCu!
11. 9. PÁ	13:00	Kavárna s Lenkou
14. 9. PO	9-11	Individuální setkání s peerkou Martinou
	13:30	Seminář na téma „Co potřebujeme od zaměstnavatelů“ –přijďte se podělit své zkušenosti – co Vám fungovalo, co ne a jak by to mohlo ještě být lepší
	16:00	Zpívaná s Lenkou a Martinem
	19:00	Anonymní alkoholici
15. 9. ÚT	10:00	Čajovna s Markétou a od 12:00 s Miluškou: o zdravém životním stylu a stravě a jak na to
	16:30	Podpůrná skupina pro abstinující závislé s Petrem a kocourem
	19:00	Emotions Anonymous – skupina

16. 9. ST	10:00	Procházka s Markétou na Homolce, poté na kávu do Café Smetanka
	12:00	Angličtina s Vladkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	15-17	Pinčes s Luckou Krašovská aktivita centrum (přezůvky s sebou)
	16:00	Výtvarka s Josefínou
	18:00	Anonymní narkomani
17. 9. 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
	17:00	Kavárna s Mílou a Zdeňkou pro rodiny a blízké lidí s duševní nemocí
18. 9. PÁ	13:00	Kavárna s Lenkou
21. 9. PO	9-12	Individuální setkání s peerkou Martinou
	13:30	Otevřená svépomocná skupina Cesty životem
	16:30	Podpůrná skupina pro abstinující závislé s Petrem a kocourem
	19:00	Anonymní alkoholici
22. 9. 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
23. 9. ST	10:00	Bazén na Slovanech s Markétou
	12:00	Angličtina s Vladkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Rozžívání webu Zotaveni.cz – pro všechny, koho zajímá téma a web zotavení
	18:00	Anonymní narkomani
24. 9. 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
	15:00	Hudební workshop s Honzou: Od teorie k vlastnímu songu. Rozebereme trochu teorie i konkrétní songy a nakonec si zkusíme napsat vlastní
	17:00	Jak mi spiritualita může pomoci v zotavení? První setkání otevřené skupiny obnovené po několika letech nečinnosti s Martinem a Janou
25. 9. PÁ	13:00	Kavárna s Jiřinou
28. 9. PO		STÁTNÍ SVÁTEK!
29. 9. ÚT	10:00	Čajovna s Markétou a loupání ořechů (příprava na pečení)
	14:00	Kavárna s Jiřinou
	16:30	Relax s Petrem – přijďte si užít chvíli klidu s řízenou relaxací
	19:00	Emotions Anonymous – skupina
30. 9. ST	10:00	Čajovna s Markétou a výroba svíček – přineste si sebou prosím staré nedopálené svíčky
	12:00	Angličtina s Vladkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou
	18:00	Anonymní narkomani

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), **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!



Ministerstvo
zdravotnictví



Pomáhající Plzeň

Městský obvod Plzeň 1

