

Program CHRCu na říjen 2025



Milí přátelé,

10. října je Mezinárodní den duševního zdraví. Proto opět pořádáme ve dnech 6.-10.10. Dny pro duševní zdraví v Moving Stationu na Jižáku. Program pro veřejnost je prakticky každé odpoledne a večer (samostatný plakát). Srdečně zveme nejen na páteční Baťkovu kavárnu, kterou na Jižák 10. října kvůli Dnům přesouváme! Za návštěvu také jistě stojí Seminář TOSEVÍ o vztazích a o tom, co v nich (ne)potřebujeme slyšet a Cirkus, který dá jistě zabrat vašim bránicím od smíchu. Nezapomeňte také přijít 2.10. na přípravy Cirkusu, kde se můžete přímo zapojit! V Chrcu se též poprvé objeví svépomocná skupina s Terezou, která je zaměřená na poruchy příjmu potravy.

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 následující: Lenka (chrc@ledovec.cz), tel.: 737 957 669), Markéta (tel.: 733 139 307), Ondra (tel.: 731 485 608), Ríša (tel.: 735 511 789), Roman (tel.: 739 517 708), David (tel.: 704 157 551), Petr (tel.: 736 293 100), Martin (martin.fojticek@ledovec.cz).

Těšíme se na setkání s Vámi!

1. října středa	10:00	Bowling s Markétou – sraz v 10 hod Pivnice Sladovnická, Slovany, skládáme se na něj
	12:00	Angličtina s Vladkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	16-18	Pinčes u papírny s Ríšou
	18:00	Anonymní narkomani
2. října čtvrtek	10-14	Individuální peerování s Romanem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)
	14-17	Cirkus bude! – stavte se a pomozte nám připravit cirkusové představení 10. 10. na Jižáku. Nemusíte nic cirkusového umět a nebudeme Vás k ničemu tlačit.
3. října pátek	13:00	Výlet s Lenkou: Sraz ve 13 hod na náměstí u Andělíčka a půjdeme na výstavu Cest k zotavení
	15-17	Nordic walking/výlet s Ondrou
	19:00	Anonymní gambleři

6. října – 10. října probíhají Dny duševního zdraví v Moving stationu na Jižáku, Koperníkova 56. Celý program najdete na facebooku Ledovce a na webových stránkách www.ledovec.cz/dpdz

6. října pondělí	13:30	Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina
	16:00	Setkání s tranzicí s Josefínou v Karolíně Světlé 13, ulice nad CHRCem
	19:00	Anonymní alkoholici
7. října úterý	11:00	Čajovna s Markétou
	17:00	Deskovky s Hankou a Danem
	10:00	Na houby s Markétou, sraz v 10 hod před CHRCem, s sebou košík a nožík na houby
8. října středa	12:00	Angličtina s Vladkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16-18	Pinčes u papírny s Ríšou
	18:00	Anonymní narkomani
9. října čtvrtek	10-14	Individuální peerování s Romanem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)
	15:00	Moving station: Seminář TOSEVÍ o vztazích a co v nich (ne)potřebujeme slyšet s Valí a Lenkou
	16:30	Kavárna s Petrem a kocourem nezávisle nejen o závislostech
10. října pátek	14:00	Moving station: Kavárna s Lenkou na Jižáku
	15-17	Nordic walking/výlet s Ondrou
	16:00	Moving Station: Varieté Sociále – poslední představení pacirkusu (www.pacirkus.cz) v dějinách tohoto vesmíru!
	17:00	Moving Station: Sebeobětování není řešení – Setkání pro rodiče dětí s duševním onemocněním a další zájemce o toto téma
	19:00	Anonymní gambleři

13. října pondělí	9-11	Individuální peerování s Davidem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)
	11:30	Moderátoři Moderátorům – online intervizní skupina pro peery a moderátory skupin z oblasti péče o duševní zdraví. Odkaz: https://meet.google.com/dnq-jbjs-spm
	13:30	Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina
	16:00	Svépomocná skupina s Terezou o poruchách příjmu potravy a jejich cestě za zotavením
14. října úterý	19:00	Anonymní alkoholici
	10:00	Japonské dny s Markétou – Čajovna s Matcha čajdou a origami
	14:00	Kavárna s Jiřinou a Honzou
	16:30	Kavárna s Petrem a kocourem nezávisle nejen o závislostech
15. října středa	18:30	Svépomocná skupina s Violou a Davidem
	10:00	Havelské trhy s Markétou – sraz v 10 hod před vchodem do Katedrály na náměstí
	12:00	Angličtina s Vladkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
16. října čtvrtek	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	18:00	Anonymní narkomani
	10-14	Individuální peerování s Romanem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)
	14-16	Procházka nebo kolo s peerem Davidem TOSEVÍ – tel na Davida je 704 157 551
17. října pátek	16:00	Toseví setkání a hlavní téma Jsou služby pro lidi s duševním onemocněním bezbariérové? Aneb assesmen přátelskosti služeb
	13:00	Kavárna s Lenkou
	19:00	Anonymní gambleři
20. října pondělí	9-11	Individuální peerování s Davidem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)
	11:00	Udrž život s Lenkou – skupina o šití, přešívání, up-cyklaci a celkově o udržitelnosti v životě
	13:30	Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina – tentokrát s Petrem
	19:00	Anonymní alkoholici
21. října úterý	10-12	Coworking s Martinou nad dotacemi
	10:00	Návštěva Církevního Muzea s Markétou – sraz před vchodem v 10 hod
	17:00	Deskovky s Hankou a Danem
	22. října středa	10:00 Techmání s Markétou – sraz v 10 hod před vchodem, vstupné dle ceníku každý sám
23. října čtvrtek	12:00	Angličtina s Vladkou
	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16-18	Pinčes u papírny s Říšou
	18:00	Anonymní narkomani
24. října pátek	10-14	Individuální peerování s Romanem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)
	14-16	Procházka nebo kolo s peerem Davidem TOSEVÍ – tel na Davida je 704 157 551
	16:30	Kavárna s Petrem nezávisle nejen o závislostech – hostem bude Dr. Blažek
	13:00	SWAP a Kavárna s Lenkou – přijďte si vybrat něco na sebe, nebo jen na kafe!
27. října pondělí	19:00	Anonymní gambleři
	9-11	Individuální peerování s Davidem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)
	13:30	Cesty životem TOSEVÍ – otevřená svépomocná skupina – tentokrát s Petrem
	16:00	Zpívaná s Lenkou a Martinem
28. října úterý	19:00	Anonymní alkoholici
	29. října středa	10:00 Státní svátek!
	10:00	Halloweenské opékání buřtů na Lobežském jezírku, sraz v 10 hod u Penny Slovany
	12:00	Angličtina s Vladkou
30. října čtvrtek	14:00	Svépomocná skupina (uzavřená)
	16:00	Výtvarka s Josefínou a Olgou
	16-18	Pinčes u papírny s Říšou
	18:00	Anonymní narkomani
31. října pátek	10-14	Individuální peerování s Romanem TOSEVÍ (možno přijít i jen tak, domluva předem lepší)
	14-17	Procházka nebo kolo s peerem Davidem TOSEVÍ – tel na Davida je 704 157 551
	17:00	Tvůrčí čtení a psaní s Janou a Davidem
	13:00	Kavárna s Lenkou
	19:00	Anonymní gambleři