

# MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEMIKRÁSKA

## PONDĚLÍ

08.30 - 10.00 **Kavárnička nejen**

**pro dříve narozené**

10.00 - 12.00 **Mimihera** (s dětmi do 1 roku)

10.15 - 11.15 *Tanec s dětmi v šátku* (7 lekcí)

12.30 - 13.15 *Trénování paměti* (7 lekcí)  
pouze pro Rosku

## ÚTERÝ

09.00 - 09.50 *Italština\**

10.00 - 10.45 **Zpívánky** (od 1 roku)  
nebo **Malovánky** (od 2 let)

## STŘEDA

08.00 - 08.50 *Španělština 2\** (pokročilí)

09.00 - 09.50 *Španělština 1\** (začátečníci)

10.00 - 12.00 **Coworking\***

16.00 - 18.00 **Podvečer s...\*** (střídá se  
výtvarná dílna, keramika, přednášky a besedy)

## ČTVRTEK

08.30 - 08.45 **Modlitby matek\***

09.00 - 09.45 **Pilates\***

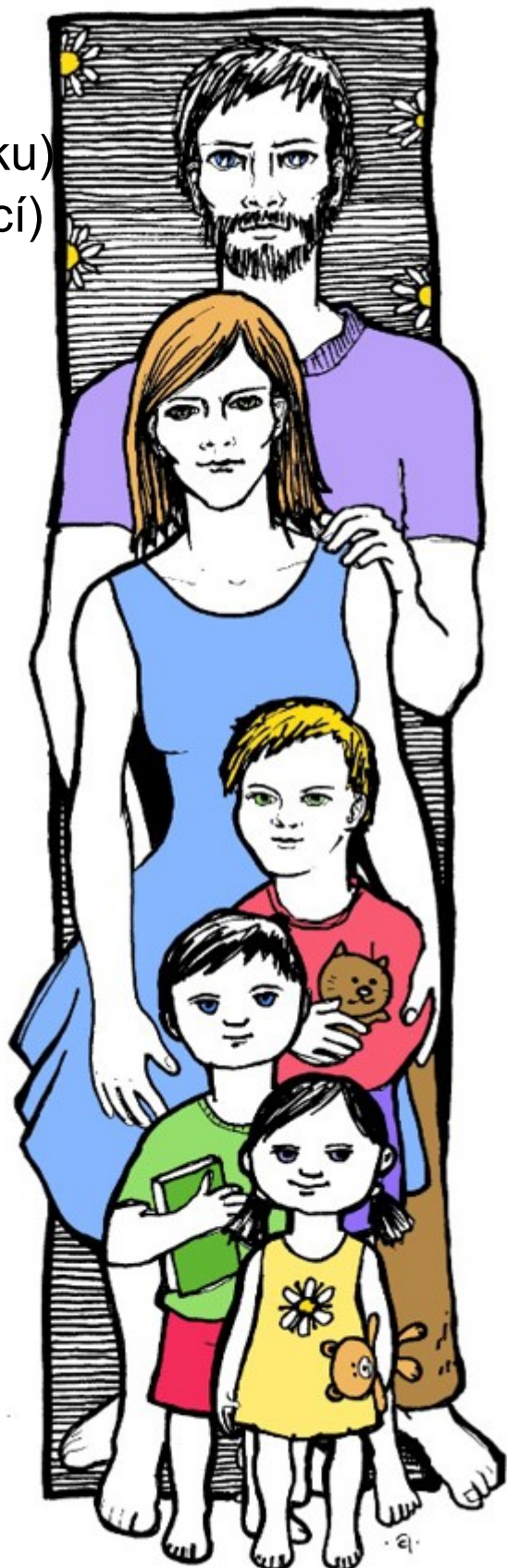
od 10.00 **Pro maminky\*** (střídá se  
Duchovno, Vaříme s Bazalkou, přednášky a besedy)

16.30 - 18.00 *Šití\**

## PÁTEK

10.00 - 10.50 *Angličtina\** (začátečníci)

ČERVEN 2022



## PODROBNÝ PROGRAM NA ČERVEN

Na **Zpívánky, Malovánky a Pilates** je možné si zakoupit **permanentku 10 vstupů + 1 zdarma**. Cena 400 Kč nečlen/ka, resp. 200 Kč člen/ka. Úhrada nejpozději den před první lekcí na účet KRC Sedmikráska (č. účtu: **KB 43-3453310267/0100**). **Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka.**

### Středa 1. 6.

#### Coworking

**Od 10.00 do 12.00 hodin.** Je třeba se přihlásit do úterý 31. května 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **CENA za hodinu bez hlídání dětí:** nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 90 Kč, člen/ka Plus 70 Kč. **CENA za hodinu s hlídáním dětí:** nečlen/ka 160 Kč, člen/ka 150 Kč, člen/ka Plus - 130 Kč.

#### Podvečerní keramika: Dokončování a glazování výrobků

**Od 16.00 do 18.00 hodin.** Pomůcky zajištěny. Vstupné: nečlen/ka 70 Kč, člen/ka 50 Kč, člen/ka Plus 30 Kč. Vstupné pro tvořící děti je poloviční. Hlídání mladších dětí je zajištěno. **Lektorka Mgr. Hana Panchártková. Je třeba se přihlásit do neděle 29. května 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Čtvrtek 2. 6.

### Pilates

Z důvodu nepřítomnosti lektorky se tato cvičební lekce nekoná!

### Výlet s poutí do Všestaru

**Od 9.00 do 13.00 hodin.**

Společný **odjezd vlakem z Hl. nádraží v 9.04 hodin (směr Všestary). Sraz v 8.40 hodin v nádražní hale u knihkupectví, v případě vlastní dopravy v 9.40 hodin u kostela Nejsvětější Trojice.** Těšit se můžete na krátký duchovní program, hry pro děti i malé posezení. S sebou pevnou obuv, repelent, pití a dobroty k opékání. **Odjezd do HK ve 12.45 hodin. Hradí se jednotné vstupné: 20 Kč/osoba. Je třeba se přihlásit do pondělí 30. května přes:**  
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Sobota 4. 6.

### Ruční práce: Batikujeme trička

**Od 16.00 do 19.00 hodin.** S sebou bavlněné bílé tričko, ostatní pomůcky zajištěny. Pro děti od 9 let a dospělé. Vstupné: nečlen/ka 90 Kč, člen/ka 70 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. **Lektorka Mgr. Iveta Pilná. Je třeba se přihlásit do čtvrtka 2. června 2022 přes:**  
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Pondělí 6. 6.

### Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

**Od 8.30 do 10.00 hodin.**

Srdečně zveme všechny zájemce na setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. S sebou vezměte oblíbený recept nebo něco na ochutnání. Program bude připravován dle zájmů účastníků. Je vám doma dlouhá chvíle? Chcete si najít nové přátele? Nemáte si s kým dát šálek kávy nebo čaje a popovídat si? Rádi se věnujete ručním pracím, rádi tvoříte nebo se dozvídáte něco nového? Přijďte do naší "kavárničky". Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídaní dětí není zajištěno. **Vstupné: Hradí se pouze pobytné - nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.**

## Úterý 7. 6.

### Zpívánky

**Od 10.00 do 10.45 hodin.** Pro rodiče s dětmi od 1 roku. Vstupné: nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do pondělí 6. června 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Středa 8. 6.

### Coworking

**Od 10.00 do 12.00 hodin.** Je třeba se přihlásit do úterý 7. června 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **CENA za hodinu bez hlídání dětí:** nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 90 Kč, člen/ka Plus 70 Kč. **CENA za hodinu s hlídáním dětí:** nečlen/ka 160 Kč, člen/ka 150 Kč, člen/ka Plus - 130 Kč.

**Odpolední výtvarná dílna: Namalujte kamínek – pomozte nám pomáhat**

**Od 16.00 do 18.00 hodin.** Tradiční setkání pro dobrou věc. Pomůcky zajištěny. Vstup volný. Více informací na: <https://www.charitahk.cz/typy-stranek/akce/namalujte-kaminek-kaminek-detem/>. Hlídání mladších dětí je zajištěno. **Lektorka Mgr. Lenka Janelová.** **Je třeba se přihlásit do neděle 5. června 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.



## Čtvrtek 9. 6.

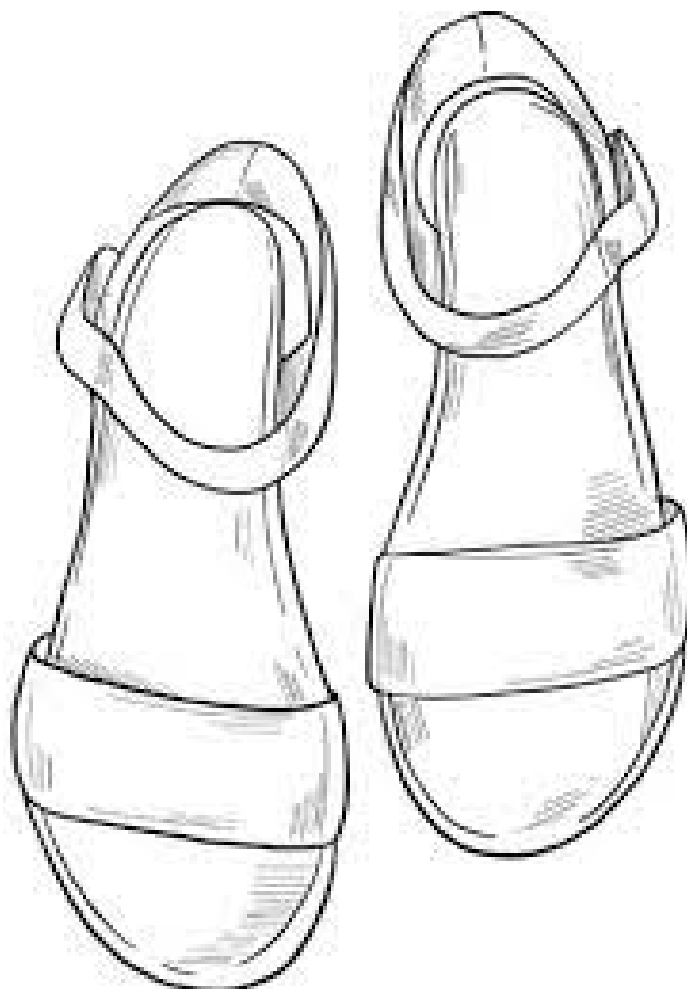
### Pilates

**Od 9.00 do 9.50 hodin.** Hlídnání dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do středy 8. června 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Vyrábíme vlastní sandály Huarache

**Od 10.00 do 12.00 hodin, workshop povede Bc. Vladimíra G. Šimková.**

Přijďte si k nám vyrobit oblíbené barefoot sandály na míru! Jsou lehké, stylové a podporují přirozenou “bosou” chůzi. Hlídnání dětí zajištěno. **Hradí se 300 Kč na materiál za jedny sandály + jednotné vstupné 90 Kč.** Kvůli včasnému objednání materiálu je třeba se přihlásit v předstihu, a to nejpozději do pondělí 30. května přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.



## **Neděle 12. 6.**

### **Sedmikráska na Zahradní slavnosti**

**Od 12.00 do 16.00 hod.** V rámci **Týdne otevřených kostelů** se uskuteční v Domě školských sester Notre Dame neformální ekumenické setkání. Přijďte si s námi hrát i posedět u dobrého jídla a pití. Více informací na: <https://www.tok-hk.cz/program-2022/>.

## **Pondělí 13. 6.**

### **Kavárnička (nejen) pro dříve narozené**

#### **Od 8.30 do 10.00 hodin.**

Srdečně zveme všechny zájemce na setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. S sebou vezměte oblíbený recept nebo něco na ochutnání. Program bude připravován dle zájmů účastníků. Je vám doma dlouhá chvíle? Chcete si najít nové přátele? Nemáte si s kým dát šálek kávy nebo čaje a popovídat si? Rádi se věnujete ručním pracím, rádi tvoříte nebo se dozvídáte něco nového? Přijďte do naší "kavárničky". Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištěno. **Vstupné: Hradí se pouze pobytné - nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.**

## **Úterý 14. 6.**

### **Malovánky: Čas třešní**

**Od 10.00 do 10.45 hodin.** Pro rodiče s dětmi od 2 let. Pomůcky zajištěny. Vstupné: nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do pondělí 13. června 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

**Středa 15. 6.**

### **Coworking**

**Od 10.00 do 12.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 14. června 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. CENA za hodinu bez hlídání dětí: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 90 Kč, člen/ka Plus 70 Kč. CENA za hodinu s hlídáním dětí: nečlen/ka 160 Kč, člen/ka 150 Kč, člen/ka Plus - 130 Kč.**



### **Komentovaná ochutnávka piva se sládkem**

**Od 18.00 do 20.00 hodin.**

Zveme vás při příležitosti Dne otců na malé posezení a povídání o pivu. Dozvíte se, jak se pivo vaří, jaké druhy piva rozlišujeme a mnoho dalších zajímavostí. Posezení bude probíhat **v restauraci Pivovarské domy. Sraz v 17.45 hodin před vchodem.** Hradí se jednotné vstupné 200 Kč za osobu. V ceně je zahrnuta ochutnávka několika vzorků piva Klenot. **Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 13. června přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.**

## Čtvrtek 16. 6.

### Pilates

**Od 9.00 do 9.50 hodin.** Hlídaní dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do středy 15. června 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Vaříme s Bazalkou

**Od 10.00 do 12.00 hodin kurz zdravého vaření s Ing. Hanou Košťálovou.**

Přijďte ochutnat toto menu:

- Hrášková polévka s vegan alternativou slaniny
- Quinoový salát s cizrnou a zeleninou
- Rebarborový smetanový koláč s rozinkami

**Hradí se vstupné: 150 Kč (100 Kč oběd + 50 Kč poukázka na nákup zboží v Bazalce Bio) + obvyklé pobytné.** Hlídaní dětí zajištěno. **Je třeba se přihlásit do středy 15. června** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Pondělí 20. 6.

### Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

**Od 8.30 do 10.00 hodin.**

Srdečně zveme všechny zájemce na setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. S sebou vezměte oblíbený recept nebo něco na ochutnání. Program bude připravován dle zájmů účastníků. Je vám doma dlouhá chvíle? Chcete si najít nové přátele? Nemáte si s kým dát šálek kávy nebo čaje a popovídat si? Rádi se věnujete ručním pracím, rádi tvoříte nebo se dozvídáte něco nového? Přijďte do naší "kavárničky". Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídaní dětí není zajištěno. **Vstupné: Hradí se pouze pobytné - nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.**



## Úterý 21. 6.

### Zpívánky

**Od 10.00 do 10.45 hodin.** Pro rodiče s dětmi od 1 roku. Vstupné: nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do pondělí 20. června 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

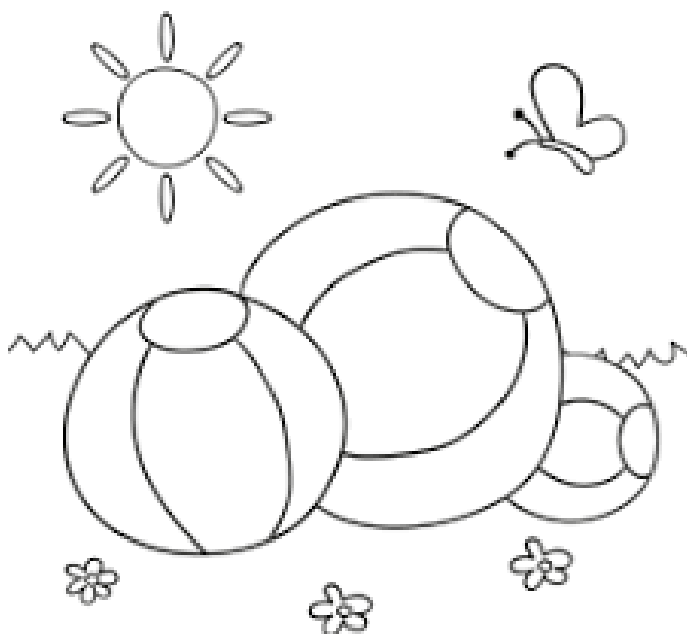
## Středa 22. 6.

### Coworking

**Od 10.00 do 12.00 hodin.** Je třeba se přihlásit do úterý 21. června 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **CENA za hodinu bez hlídání dětí:** nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 90 Kč, člen/ka Plus 70 Kč. **CENA za hodinu s hlídáním dětí:** nečlen/ka 160 Kč, člen/ka 150 Kč, člen/ka Plus - 130 Kč.

**Odpolední předprázdninové posezení - nejen pro zaměstnané rodiče**

**Od 16.00 hodin.** Přijďte posedět a popovídat si. S sebou dobrou náladu. Těšíme se na vás! **Je třeba se přihlásit do úterý 21. června 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.



## **Čtvrtek 23. 6.**

### **Pilates**

**Od 9.00 do 9.50 hodin.** Hlídaní dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1 (podrobnosti viz výše). **Je třeba se přihlásit do středy 22. června 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### **Dopolední předprázdninové posezení - nejen pro rodiče na RD**

**Od 10.00 hodin.** Přijďte posedět a popovídat si. S sebou dobrou náladu. Těšíme se na vás! **Je třeba se přihlásit do středy 22. června 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## **Od pondělí 27. 6. do čtvrtka 30. 6.**

**KRC Sedmíráska má zavřeno.** Úklid, příprava letního programu a po předchozí dohodě možnost vyzvednutí výrobků.

## **Pondělí 27. 6.**

### **Maminec**

**Od 14.30 hodin v KRC Sedmíráska, event. od 17.00 hodin online.**  
Setkání s tvorbou programu.

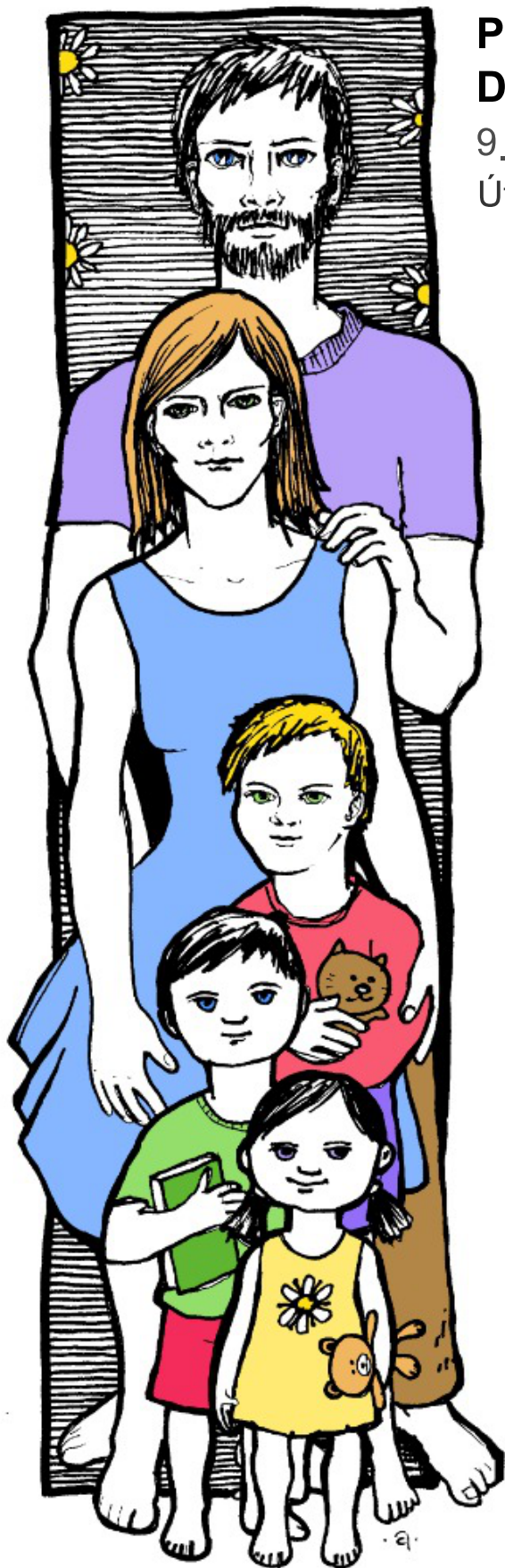
## GDPR

S veškerými osobními údaji zacházíme v souladu s pravidly GDPR. Více informací na našem webu.



## FINANČNÍ PODPORA





## **PŘIJĎTE SI POHRÁT DO VOLNÉ HERNY**

9.00-12.00

Úterý až pátek.

## **POSKYTUJEME INDIVIDUÁLNÍ PORADENSTVÍ**

Právní poradna Mgr. Petry Kotáskové Šenkýřové.

Finanční poradna Ing. Jany Lídlové.

Poradna pro rodiny se specifickými potřebami

Mgr. Ludmily Valešové.

Psychoterapeutická poradna Mgr. Petry Čechové.

## **KLUBY RODIČŮ**

Pondělí až pátek při aktivitách,

více v našem měsíčníku

Lístky Sedmíkrásky.

## **KONTAKTY**

Pevná linka: 495 512 901 – přímo do KRC

Sedmíkráska (v otevírací době)

Mobil: 775 989 270, Mgr. Ludmila Valešová

E-mail: [sedmikraskahk@volny.cz](mailto:sedmikraskahk@volny.cz)

Web: <http://www.sedmikraskahk.com/>

FB: [www.facebook.com/sedmikraskahk](http://www.facebook.com/sedmikraskahk)

Adresa: KRC Sedmíkráska, z. s.

Zieglerova 230, 500 03 Hradec Králové 3

Scházíme se každý všední den v prostorách  
KRC Sedmíkráska. Otevírací doba centra je  
dle pravidelných aktivit.

Úřední hodiny provozní 8.30 – 9.30 hod.

**U NÁS  
ROZKVETETE...**

<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>