

MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEMIKRÁSKA

PONDĚLÍ

09.00 - 11.00 **Kavárnička nejen
pro dříve narozené nebo
Podpůrná skupina při kojení**

11.00 - 11.50 *Italština**

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

ÚTERÝ

09.00 - 09.45 **Rehabilitační cvičení***

10.00 - 10.45 **Zpívánky nebo Malovánky**

STŘEDA

08.00 - 08.50 *Španělština 2** (pokročilí)

09.00 - 09.50 *Španělština 1** (mírně
pokročilí)

10.00 - 10.50 *Konverzace v angličtině**

11.00 - 13.00 **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, přednášky a besedy)

16.30 - 19.30 *Šití** (1x za 14 dní)

PÁTEK

09.00 - 09.50 *Angličtina 1** (začátečníci)

10.00 - 10.50 *Angličtina 2** (mírně pokročilí)

LISTOPAD 2022



PODROBNÝ PROGRAM NA LISTOPAD

Na **Rehabilitační cvičení, Zpívánky, Malovánky, Pilates a Kavárničku** je možné si zakoupit **permanentku 10 vstupů + 1 zdarma**. Cena 500 Kč nečlen/ka, resp. 300 Kč člen/ka, 0 Kč člen/ka (členství Plus). Úhrada nejpozději den před první lekcí na účet KRC Sedmikráska (č. účtu: **KB 43-3453310267/0100**). **Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka.**

Od listopadu zařazujeme do pravidelného programu **NOVĚ Rehabilitační cvičení** a pro těhotné ženy nebo kojící matky **otevíváme Podpůrnou skupinu při kojení.**

Úterý 1. 11.

Rehabilitační cvičení (NOVĚ V PROGRAMU)

Od 9.00 do 9.45 hodin. Hlídnání dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. Můžete si přijít zacvičit osobně nebo se připojit online.

Je třeba se přihlásit do neděle 30. října 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Malovánky: Dušičková svíčka

Od 10.00 do 10.45 hodin. Pro rodiče s dětmi od 2 let. Pomůcky zajištěny. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do pondělí 31. října 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 2. 11.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 1. listopadu 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. CENA za hodinu bez hlídání dětí: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč. CENA za hodinu s hlídáním dětí: nečlen/ka 120 Kč, člen/ka 100 Kč, člen/ka Plus - 70 Kč.

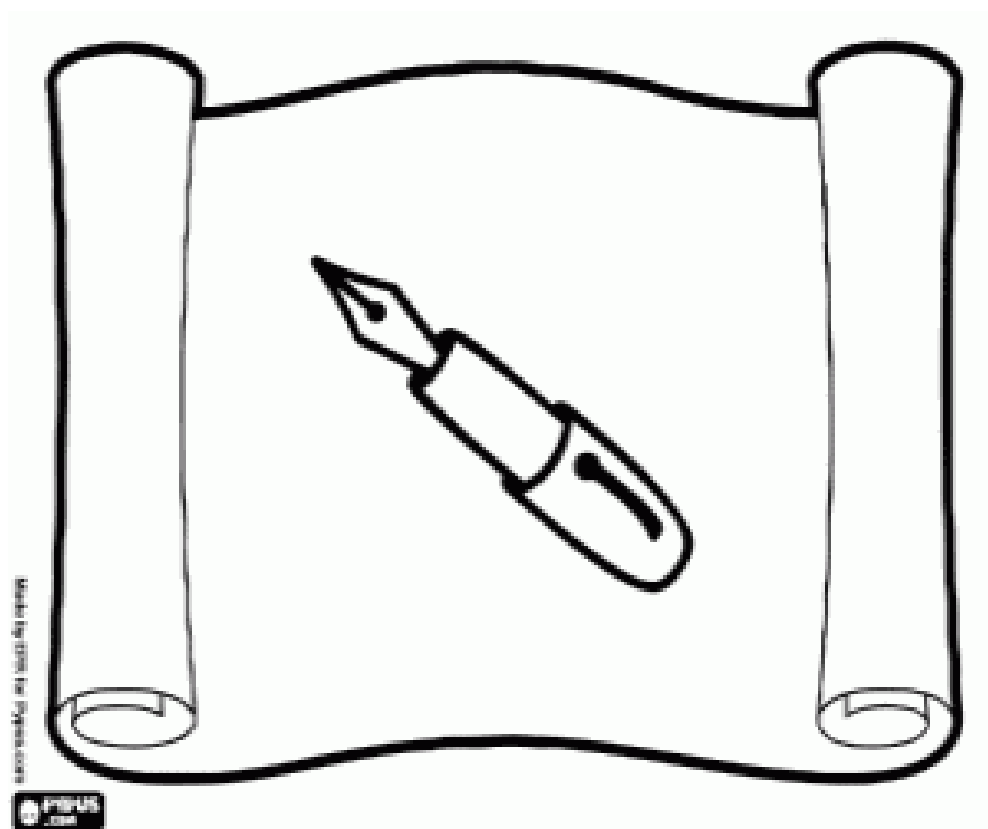
Terapie psaním aneb Deník jako terapeutický nástroj

Od 16.00 do 18.00 hodin beseda s Bc. Veronikou Pavlů, DiS.

Vysvětlíme si, k čemu je dobré se z radostí i těžkostí vypsát, a řekneme si, co vše potřebujeme k tomu, abychom mohli začít psát. Povíme si o teorii i praxi psaní a jeho rozdělení na veřejné (články a dopisy) a soukromé (deníkové záznamy).

Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 31. října přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Hlídání dětí zajištěno.

Poznámka: jedná se o setkání přesunutě ze září.



Čtvrtek 3. 11.

Pilates

Od 9.00 do 9.45 hodin. Hlídnání dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do středy 2. listopadu 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Halí, belí

Od 9.30 hodin v koncertním sále ZUŠ Habrmanova, vystoupení žáků ZUŠ.

Nebojte se přijít s dětmi už od 3 let. Mají jedinečnou možnost zhlédnout vystoupení určené jen pro ně. Na závěr na vás čeká malé překvapení.

Vstupné 20 Kč za dítě. Je třeba se přihlásit do středy 2. listopadu 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Sejdeme se v 9.15 hodin před budovou ZUŠ.

Sobota 5. 11.

Ruční práce: Pletený svetrík na hrneček

Od 09.00 do 12.00 hodin. Pro děti od 9 let a dospělé. Vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč. Lektorka Mgr. Iveta Pilná. **Je třeba se přihlásit do čtvrtka 3. listopadu 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Týden vzdělávání dospělých

V rámci Týdne vzdělávání dospělých lze přijít do našeho centra na ukázkové hodiny výuky cizích jazyků.

- **středa 9. 11.** od 8.00 hodin lekce španělštiny pro pokročilé, od 9.00 hodin lekce španělštiny pro mírně pokročilé, od 10.00 hodin lekce konverzace v angličtině

- **pátek 11. 11.** od 9.00 hodin lekce angličtiny pro začátečníky, od 10.00 hodin lekce angličtiny pro mírně pokročilé

Více informací k Týdnu vzdělávání dospělých naleznete na: www.tydenvzdelavanidospelychk.cz.



Pondělí 7. 11.

Podpůrná skupina při kojení (NOVĚ V PROGRAMU)

Od 9.00 do 11.00 hodin. Otevřené setkání v rámci Klubu rodičů se **Zuzanou Kyralovou a Pavlou Froňkovou, laktačními poradkyněmi z MAMILA, o. z.,** nabízí podporu všem kojícím matkám nebo těhotným ženám, které se chtějí na kojení připravit. Program bude připravován dle zájmů účastnic. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídnání dětí není zajištěno. Vstupné: Hradí se pouze pobytné – ne/členka 50 Kč, členka 30 Kč, členka Plus 0 Kč.

Úterý 8. 11.

Rehabilitační cvičení (NOVĚ V PROGRAMU)

Od 9.00 do 9.45 hodin. Hlídaní dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. Můžete si přijít zacvičit osobně nebo se připojit online.

Je třeba se přihlásit do neděle 6. listopadu 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Zpívánky

Od 10.00 do 10.45 hodin. Pro rodiče s dětmi od 1 roku. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do pondělí 7. listopadu 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 9. 11.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. **Je třeba se přihlásit do úterý 8. listopadu 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **CENA za hodinu bez hlídání dětí:** nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč. **CENA za hodinu s hlídáním dětí:** nečlen/ka 120 Kč, člen/ka 100 Kč, člen/ka Plus - 70 Kč.

Odpolední výtvarná dílna: Pletení z papíru - Zvonek

Od 16.00 do 18.00 hodin. Pomůcky zajištěny. Vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč. Vstupné pro tvořící děti je poloviční. Hlídaní mladších dětí je zajištěno. Lektorka Mgr. Lenka Janelová. **Je třeba se přihlásit do neděle 6. listopadu 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 10. 11.

Pilates

Od 9.00 do 9.45 hodin. Hlídaní dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do středy 9. listopadu 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Duchovní program

s P. Benkem. Od 10.00 do cca 11.00 hodin.

Hradí se pobytne: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.

Pondělí 14. 11.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

Od 9.00 do 11.00 hodin. Otevřené setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Program bude přizpůsoben dle zájmů účastníků. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídaní dětí není zajištěno. **Vstupné: Hradí se pouze pobytne – nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.**

Úterý 15. 11.

Rehabilitační cvičení (NOVĚ V PROGRAMU)

Od 9.00 do 9.45 hodin. Hlídaní dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. Můžete si přijít zacvičit osobně nebo se připojit online.

Je třeba se přihlásit do neděle 13. listopadu 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Malovánky: Barevný deštník

Od 10.00 do 10.45 hodin. Pro rodiče s dětmi od 2 let. Pomůcky zajištěny. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do pondělí 14. listopadu 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 16. 11.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 15. listopadu 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **CENA za hodinu bez hlídání dětí:** nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč. **CENA za hodinu s hlídáním dětí:** nečlen/ka 120 Kč, člen/ka 100 Kč, člen/ka Plus - 70 Kč.

Podvečerní keramika: Betlém (kachel) a zvonek z plátu

Od 16.00 do 18.00 hodin. Pomůcky zajištěny. Vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč. Vstupné pro tvořící děti je poloviční. Hlídání mladších dětí je zajištěno. Lektorka Mgr. Hana Panchártková. **Je třeba se přihlásit do neděle 13. listopadu 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 17. 11.

Státní svátek – KRC Sedmikráska má zavřeno.

Pátek 18. 11.

KRC Sedmikráska má z provozních důvodů zavřeno.

Pondělí 21. 11.

Podpůrná skupina při kojení (NOVĚ V PROGRAMU)

Od 9.00 do 11.00 hodin. Otevřené setkání v rámci Klubu rodičů se **Zuzanou Kyrálovou, laktační poradkyní z MAMILA, o. z.**, nabízí podporu všem kojícím matkám nebo těhotným ženám, které se chtějí na kojení připravit. Program bude připravován dle zájmů účastnic. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištěno. Vstupné: Hradí se pouze pobytné – ne/členka 50 Kč, členka 30 Kč, členka Plus 0 Kč.

Maminec

Od 14.00 hodin v KRC Sedmíkráska. Setkání s tvorbou programu.

Úterý 22. 11.

Rehabilitační cvičení (NOVĚ V PROGRAMU)

Od 9.00 do 9.45 hodin. Hlídní dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. Můžete si přijít zacvičit osobně nebo se připojit online.

Je třeba se přihlásit do neděle 20. listopadu 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Zpívánky

Od 10.00 do 10.45 hodin. Pro rodiče s dětmi od 2 let. Pomůcky zajištěny. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do pondělí 21. listopadu 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 23. 11.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 22. listopadu 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. CENA za hodinu bez hlídání dětí: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč. CENA za hodinu s hlídáním dětí: nečlen/ka 120 Kč, člen/ka 100 Kč, člen/ka Plus - 70 Kč.

Mezikulturní dialog – Síla gesta

Od 16.00 do 18.00 hodin beseda s Mgr. Anastasií Martínkovou.

Chcete se dozvědět, jak se domluvit v cizině, co znamenají jednotlivá gesta v různých státech (kulturách) a zda existuje univerzální gesto?

Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 21. listopadu přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Hlídání dětí zajištěno.

Čtvrtek 24. 11.

Pilates

Od 9.00 do 9.50 hodin. Hlídání dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. Je třeba se přihlásit do středy 23. listopadu 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Kouzlo bylinek

Od 10.00 do 12.00 hodin workshop s Jindřichem Čechem.

V průběhu workshopu se dozvíte zajímavé informace o bylinkách, které si můžete ochutnat, ovonět či si je prohlédnout. Na závěr workshopu si pak připravíme vlastní bylinnou směs. **Je třeba se přihlásit nejpozději do středy 23. listopadu přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Hlídání dětí zajištěno.**

Neděle 27. 11.

Adventní rodinná dílna

Od 15.00 do 17.00 hodin.

Pod vedením našich lektorek si přijďte:

- ozdobit adventní věnec
- vyrobit anděla z přírodních materiálů
- odekorovat dřevěný svícen technikou decoupage
- vytvořit vánoční přání s využitím washi pásek

Na závěr žehnání věnců (P. Marian Benko). Hlídní menších dětí v herně zajištěno. **Hradí se vstupné 200 Kč za jeden zelený korpus na věnec** a přiměřené množství zdobícího materiálu, **30 Kč za jeden dřevěný svícen.** Nebude chybět ani drobné občerstvení. **Je třeba se přihlásit do pondělí 21. listopadu** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pondělí 28. 11.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

Od 9.00 do 11.00 hodin. Otevřené setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Program bude přizpůsoben dle zájmů účastníků. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištěno. **Vstupné: Hradí se pouze pobytné – nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.**

Úterý 29. 11.

Rehabilitační cvičení (NOVĚ V PROGRAMU)

Od 9.00 do 9.45 hodin. Hlídaní dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. Můžete si přijít zacvičit osobně nebo se připojit online.

Je třeba se přihlásit do neděle 27. listopadu 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Malovánky: Vánoční přání

Od 10.00 do 10.45 hodin. Pro rodiče s dětmi od 2 let. Pomůcky zajištěny. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do pondělí 28. listopadu 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.



Středa 30. 11.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 29. listopadu 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **CENA za hodinu bez hlídání dětí:** nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč. **CENA za hodinu s hlídáním dětí:** nečlen/ka 120 Kč, člen/ka 100 Kč, člen/ka Plus - 70 Kč.

Vyšetření paměti v lékárnách

Od 16.00 do 18.00 hodin přednáška PharmDr. Zuzany Chrtkové.

Hlavními tématy budou:

- průběh vyšetřování paměti v lékárnách
- důležitost včasného záchytu Alzheimerovy nemoci a dalších kognitivních poruch
- pomoc rodinám pečujícím o pacienta s demencí

Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 28. listopadu přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč.** Hlídání dětí zajištěno.

Poznámka: jedná se o setkání přesunutě ze září.

GDPR

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

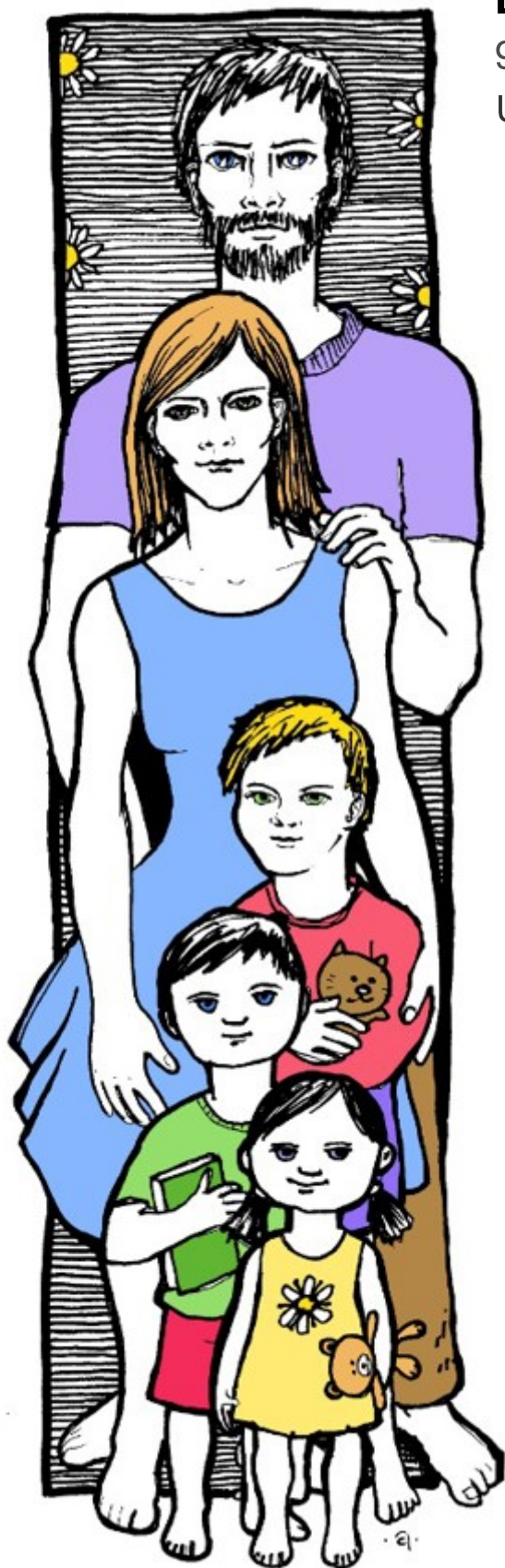
FINANČNÍ PODPORA



PŘIJĎTE SI POHRÁT DO VOLNÉ HERNY

9.00-12.00

Úterý až pátek.



**U NÁS
ROZKVETETE...**

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.

Poradna duly (těhotenství, porod, šestinedělí)

Mgr. Lucie Duškové Podhrázké.

KLUBY RODIČŮ

Pondělí až pátek při aktivitách,

více v našem měsíčníku

Lístky Sedmikrásky.

KONTAKTY

Pevná linka: 495 512 901 – přímo do KRC

Sedmikráska (v otevírací době)

Mobil: 775 989 270, Mgr. Ludmila Valešová

E-mail: sedmikraskahk@volny.cz

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

FB: www.facebook.com/sedmikraskahk

Adresa: KRC Sedmikráska, z. s.

Zieglerova 230, 500 03 Hradec Králové 3

Scházíme se každý všední den v prostorách

KRC Sedmikráska. Otevírací doba centra je

dle pravidelných aktivit.

Úřední hodiny provozní 8.30 – 9.30 hod.

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