

MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEMIKRÁSKA

DUBEN 2024

PONDĚLÍ

- 10.40 - 11.30 *Italština 2** (pokročilí)
11.40 - 12.30 *Italština 1** (začátečníci)
12.30 - 13.30 *Trénování paměti* (pro seniory, 7 lekcí)

ÚTERÝ

- 09.00 - 09.45 **Rehabilitační cvičení*** (i online) od 5. 3
10.00 - 10.45 **Zpívánky** nebo **Malovánky**
11.00 - 11.30 **Modlitby matek***

STŘEDA

- 08.00 - 08.50 *Španělština 2** (pokročilí)
09.00 - 09.45 **Cvičeníčko**
10.00 - 12.00 **Coworking***
16.00 - 18.00 **Podvečer s...***

(výtvarná dílna, keramika, přednášky a besedy)

ČTVRTEK

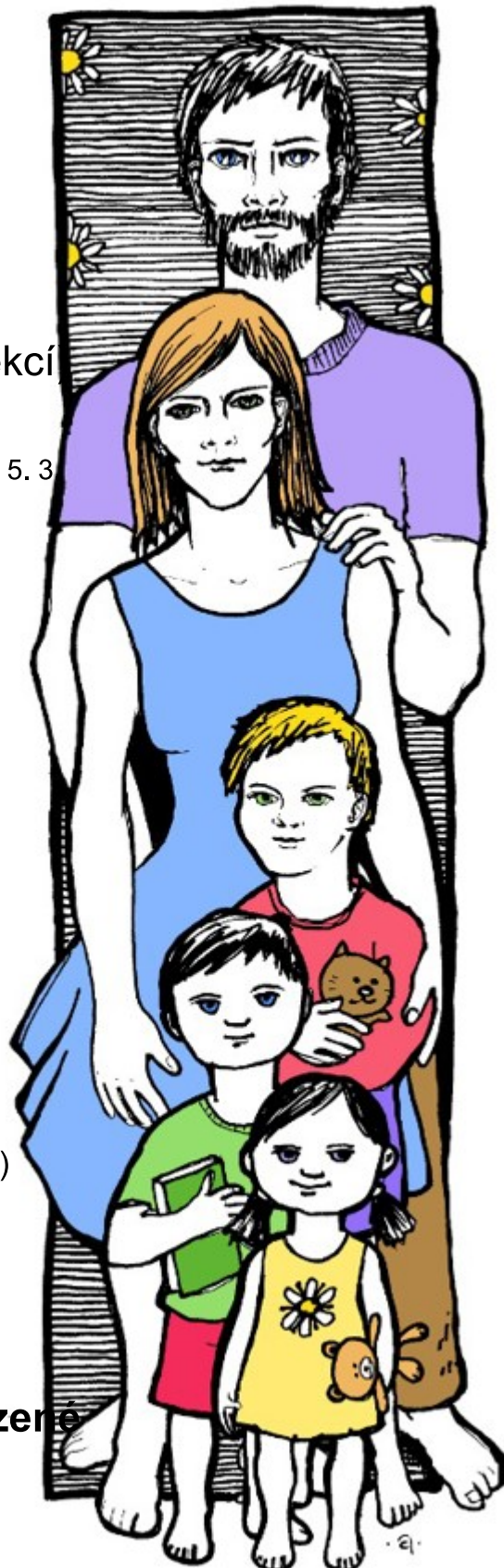
- 08.00 - 08.50 **Pilates***
09.00 - 09.50 **Masáže***
od 10.00 **Pro maminky***

(Duchovní program, Sedmikráska u plotny, přednášky a besedy)

- 16.30 - 19.30 **Šití*** (1x za 14 dní)

PÁTEK

- 09.00 - 09.50 *Konverzace v angličtině**
10.00 - 10.50 *Angličtina 2** (mírně pokročilí)
11.00 - 12.30 **Kavárnička nejen pro dříve narozené**



PODROBNÝ PROGRAM NA DUBEN

Na **Rehabilitační cvičení, Pilates, Zpívánky, Malovánky, Cvičeníčko 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.**

Pondělí 1. 4.

Velikonoční pondělí – státní svátek

KRC Sedmikráska má zavřeno.

Úterý 2. 4.

Rehabilitační cvičení

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 31. března 2024** 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 neděle 31. března 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 3. 4.

Cvičeníčko

Od 9.00 do 9.45 hodin. Pro rodiče s dětmi od 1,5 roku. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 2. dubna 2024 přes:** <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Coworking

Od 10.00 do 12.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 2. dubna 2024 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.

Výtvarná dílna: Jarní dekorace

Od 16.00 do 18.00 hodin. 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 31. března 2024 přes:** <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 4. 4.

Pilates

Od 8.00 do 8.50 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 úterý 2. dubna 2024 přes:** <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Masáže

Od 09.00 do 09.50 hodin. Délka masáže hlavy a šíje je 15 minut, tato masáž je vhodná pro všechny věkové kategorie. Vstupné: nečlen/ka 140 Kč, člen/ka 120 Kč, člen/ka Plus 100 Kč, studenti a senioři 100 Kč. Hlídání dětí je zajištěno. **Je třeba se přihlásit do úterý 2. dubna 2024 přes:** <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Valná hromada

Od 10.00 hodin. Setkání určené všem členům a členkám KRC Sedmikráska, z. s. Pozvánku s programem obdrží e-mailem.

Pátek 5. 4.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

Od 11.00 do 12.30 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 pobytne – nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.

Sobota 6. 4.

Ruční práce: Háčkované gumičky do vlasů

Od 16.00 do 19.00 hodin. Pro děti od 9 let a dospělé. Vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč. Lektorka Kateřina Karbanová.
Je třeba se přihlásit do čtvrtka 4. dubna 2024 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Úterý 9. 4. – čtvrtek 11. 4.

Bazárek jarního a letního dětského oblečení, obuvi, hraček, knížek...

Příjem věcí: úterý 9. dubna 2024 od 8.00 do 09.00 hodin a od 15.00 do 18.00 hodin obvyklým způsobem v centru. Lze také sepsat seznam věcí k prodeji předem doma. Stačí se v době **od 25. března 2024** domluvit na vyzvednutí event. zaslání archu k sepsání a instrukcí.

Prodej věcí: středa 10. dubna 2024 od 8.00 do 18.00 hodin.

Možnost výhodně prodat a nakoupit jarní a letní dětské oblečení (do vel. 164), dětskou obuv (do vel. 38), hračky, knížky, sportovní potřeby, těhotenské oblečení a potřeby pro kojení. Objemné věci (kočárky, kola...) lze nabízet pouze formou písemného inzerátu. Nepřijímáme šatstvo do charitní sbírky s výjimkou adresné pomoci v rámci projektu Sedmikráska pomáhá. Manipulační poplatek je 2 Kč za nabízenou věc, z prodaných věcí si účtujeme 15 %. Výnos bude použit na provoz KRC Sedmikráska.

Výdej neprodaných věcí: čtvrtek 11. dubna 2024 od 16.00 do 18.00 hodin, pátek 12. dubna 2024 od 8.00 do 12.00 hodin.

V době konání Jarního bazárku se pravidelný program nekoná.

Pondělí 15. 4.

Maminec

Od 14.30 hodin. Setkání s tvorbou programu.

Úterý 16. 4.

Rehabilitační cvičení

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 14. dubna 2024** 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 neděle 14. dubna 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.



Středa 17. 4.

Cvičeníčko

Od 9.00 do 9.45 hodin. Pro rodiče s dětmi od 1,5 roku. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 16. dubna 2024 přes:** <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Coworking

Od 10.00 do 12.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 16. dubna 2024 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.

Keramika: Dokončování a glazování výrobků

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. Jana Koutníková. **Je třeba se přihlásit do neděle 14. dubna 2024 přes:** <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.



Čtvrtek 18. 4.

Pilates

Od 8.00 do 8.50 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 úterý 16. dubna 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Masáže

Od 09.00 do 09.50 hodin. Délka masáže hlavy a šíje je 15 minut, tato masáž je vhodná pro všechny věkové kategorie. Vstupné: nečlen/ka 140 Kč, člen/ka 120 Kč, člen/ka Plus 100 Kč, studenti a senioři 100 Kč. Hlídnání dětí je zajištěno. **Je třeba se přihlásit do úterý 16. dubna 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Duchovní program

čtvrtek 18. dubna 2024 od 10.00 do 11.00 hodin

S P. Marianem Benkem nás čeká povídání a společné zpívání za doprovodu kytary.

Hradí se pobytne: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč. Hlídnání dětí je zajištěno.

Je třeba se přihlásit do úterý 16. dubna přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.**

Pátek 19. 4.

"Sedmkráska kvete" už 25 let

od 16.00 hodin

kostel sv. Anny Kukleny a velký sál Salesiánského domova mladých

Program

- slavnostní zahájení
- bohoslužba slova s P. Jiřím Hebltem
- hudební doprovod: Marie Meclová (zobcová flétna) a Ing. Jan Kočí (varhany)
- vystoupení dětí z CZUŠ Hradec Králové
- posezení s občerstvením
- listování v kronikách s překvapením
- hrací koutek pro nejmenší

Vstupné dobrovolné. Z organizačních důvodů prosíme o přihlášení nejpozději do pátku 12. dubna přes:

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

Úterý 23. 4.

Rehabilitační cvičení

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 21. dubna 2024** přes:

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

Malovánky: Jarní kuřátka

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 neděle 21. dubna 2024** přes: <https://www.sedmkraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 24. 4.

Cvičeníčko

Od 9.00 do 9.45 hodin. Pro rodiče s dětmi od 1,5 roku. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 23. dubna 2024 přes:** <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Coworking

Od 10.00 do 12.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 23. dubna 2024 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.

Katastr nemovitostí

od 16.00 do 18.00 hodin beseda s Ing. Lenkou Lequin, certifikovaným realitním makléřem

Dozvíme se:

- jak si z pohodlí domova zjistit majitele domu
- jak si ověřit hranice pozemku
- co znamená právní omezení nemovitosti

Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Hlídání dětí zajištěno.

Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 22. dubna přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 25. 4.

Pilates

Od 8.00 do 8.50 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 úterý 23. dubna 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Masáže

Od 09.00 do 09.50 hodin. Délka masáže hlavy a šíje je 15 minut, tato masáž je vhodná pro všechny věkové kategorie. Vstupné: nečlen/ka 140 Kč, člen/ka 120 Kč, člen/ka Plus 100 Kč, studenti a senioři 100 Kč. Hlídnání dětí je zajištěno. **Je třeba se přihlásit do úterý 23. dubna 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Sedmikráska u plotny: Španělská kuchyně

od 11.00 do 13.00 hodin setkání pod vedením kolektivu pracovníků restaurace La Terraza (Eliščino nábřeží 842/3, u Aquacentra)

Objevujte s námi tajemství mezinárodní kuchyně a kouzlo světových jídel v cyklu kulinářských dostaveníček. Poznejte, ochutnejte a inspirujte se charakterem španělské kuchyně. Kromě výborného oběda dostanete domů i vytištěný recept.

Sraz přihlášených v 10.30 hodin v KRC Sedmikráska.

Hradí se vstupné: pobytné (nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč) + oběd dle ceníku restaurace. Hlídnání dětí není zajištěno.

Je třeba se přihlásit nejpozději do středy 24. dubna přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 26. 4.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

Od 11.00 do 12.30 hodin. Otevřené setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Program bude přizpůsoben dle zájmů účastníků. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídnání dětí není zajištěno. Vstupné: Hradí se pouze pobytné – nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.

Neděle 28. 4.

Čarodějnické odpoledne

od 15.00 do 17.00 hodin

zahrada Biskupského gymnázia (vchod do dvora z Kozinovy ulice)

Zveme vás na již tradiční slet malých čarodějnic a čarodějů v doprovodu rodičů. Tematické kostýmy jsou vítány. Oblíbené putování po stanovištích s čarodějnickými úkoly také letos zpestří ukáзка králičího hopu. Na závěr bude připraven oheň na opékání vuřtů, ty si však musíte přinést s sebou.

Vstupné je 50 Kč za rodinu. Z organizačních důvodů uvítáme, když se přihlásíte do pátku 26. dubna přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>, ale můžete také přijít bez přihlášení přímo na místo konání kdykoliv v uvedené době.

Úterý 30. 4.

Rehabilitační cvičení

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 28. dubna 2024** 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 neděle 28. dubna 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

GDPR

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

FINANČNÍ PODPORA



INDIVIDUÁLNÍ PORADENSTVÍ

Právní poradna Mgr. Petry Kotáskové Šenkýřové

Finanční poradna Ing. Jany Lídlové

Poradna Mgr. Ludmily Valešové **pro rodiny**

se specifickými potřebami

Psychoterapeutická poradna Mgr. Petry Čechové

Poradna dudy Mgr. Lucie Duškové Podhrázké

Poradna koučky Mgr. Evy Zikmundové

VOLNÁ HERNA

pondělí až pátek 09.00 – 12.00 hod.

Možnost přijít si nezávazně posedět a popovídat, zatímco si děti pohrají. Bez hlídání dětí.

KLUBY RODIČŮ A PRARODIČŮ

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

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

FB: 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>

