

**BŘEZEN 2025**



V hlavní roli: HRÁCH

## VYBÍRÁME Z OBSAHU

Jak doprovázet děti v digitálním světě

Paměť jsme my

Duchovní program

Dílničky nejen pro kluky: Výroba truhlíků ze dřeva

Sensory play

V hlavní roli: Vejce

*„Úspěch dne je v jeho ránu, úspěch roku je v jeho jaru.“*

*čínské přísloví*

## SLOVO NA ÚVOD

Milé Sedmikrásky, milí spolupracovníci, naši přátelé a příznivci,

vstupujeme už do třetího měsíce roku, jehož název pochází z rašení bříz nebo je odvozován od březosti zvířat. Končí astronomická zima a začíná jaro. V období kolem 21. března nastává jarní rovnodennost. Slunce při svém (zdánlivém) každoročním oběhu protíná světový rovník a přechází z jižní polokoule na severní. V České republice připadají na březen čtyři významné dny: Mezinárodní den žen (8. března), Den památky obětí vyhlazení terezínského rodinného tábora v Osvětimi - Březince (9. března), Den přístupu České republiky k Severoatlantické smlouvě (12. března) a Den narození Jana Amose Komenského (28. března). Březen je rovněž více jak 60 let spojován s oslavou literatury a čtenářství.

Připomeňte si je také!

Jana Koutníková

## MALÉ OHLÉDNUTÍ

### Duchovní program

Ve **čtvrtek 6. února 2025** proběhl krásný duchovní program na téma **Stvoření světa**. Průvodkyně Maruška nám vyprávěla biblický příběh o Bohu, který za jeden týden stvořil tuto zemi a vše živé i neživé. První den Bůh stvořil nebe a zemi. Země se mu zdála pustá a tma se nad ní vznášela, tak stvořil světlo. Z vyprávění jsme se dozvěděli, co bylo stvořeno den po dni. Všechny děti i maminky se aktivně zapojily do programu. Na vytvořenou zem jsme přiřazovali vodstvo, květiny, oblohu, lidi, zvířata, hory, tmu a světlo z dostupných materiálů. I tentokrát jsme si společně zazpívali.

Barbora Binarová

Děkujeme naší průvodkyni Marušce Sejkorové, která nás svým klidným přístupem zavedla do tak krásného programu, jako je právě stvoření světa.

## Anatomie lásky

Ve **středu 12. února 2025** jsme se v KRC Sedmikráska sešli s manželi Annou a Karlem Maříkovými, abychom se od nich dozvěděli jejich recept na spokojené manželství. Z Aničky a Karla už na první pohled vyzařovala soudržnost a oboustranný respekt dvou lidí, kteří společně už mnohé zvládli a strávili spolu mnoho spokojených let.

Každý pár si vzájemnými životními peripetemi prochází po svém, a to v závislosti na povahách a osobních prioritách. Jednoznačný recept platný pro všechny páry není. Spolužití dvou lidí nikdy není jen růžové a život do něj přináší různé překážky, výzvy a situace. Základem fungujícího vztahu, ve kterém se budou oba dva partneři cítit dobře, je komunikace, při které pojmenujeme své potřeby, očekávání a nastavíme si vzájemné hranice. Kromě kritiky se naučíme i pochválit a vyjádřit s něčím uspokojení. Komunikace samotná ale nestačí - je potřeba být ochoten vyřčené převést do praxe. Pro duševní hygienu páru je dobré najít činnosti, které nás budou těšit dělat společně a naopak si udělat čas každý sám na sebe, své zájmy a kamarády. Manželství by neměl být boj o moc jednoho nad druhým, dokazování si „silnější“ pravdy či sobeckým jenom „JÁ“.

Naučíme-li se nalézt potěšení z radosti druhých, bude naše společná cesta naplněním.

Zuzana Karbanová

Děkujeme Anně a Karlovi Maříkovým za čas, kterým nám věnovali, a za sdílení jejich příběhu.

## Dánsko a národní park Vadehavet

Ve **čtvrtek 13. února 2025** jsme se vydali za poznáním dalších zajímavých míst severní Evropy. Naší průvodkyní se stala tentokrát Lucie Podhrázká Dušková a cílem naší cesty bylo Dánsko, brána do skandinávských království.

Vybaveni nepromokavým oblečením a holíčkami jsme se při odlivu vydali prozkoumávat mělčiny a písčiny Wadenského moře.

Tato oblast o rozloze asi 10 000 km<sup>2</sup> je ukázkou slaného mokřadu. Žije tu ohromné množství ptáků, kteří tu odpočívají během migrací mezi severem a jihem a někteří z nich zde i přezimují. Mají tu velké množství potravy, třeba měkkýše.

V mělkých vodách je také možné pozorovat velká hejna ryb a na písčínách lze dokonce zahlédnout tuleně obecné a kuželozubé.

Bouře, která se velmi rychle přiblížila od Atlantiku, ukončila náhle naši exkurzi a zahrnala nás do autobusu, kterým jsme se vydali na zpáteční cestu.

Jana Koutníková

## Dílničky nejen pro kluky

Tvořivé dílničky **15. února 2025** byly ideálním programem na sobotní dopoledne jak pro moje dva kluky, tak i pro mě jako tatínka. Řezali jsme ruční i elektrickou pilkou základy domečku, lepili jsme na něj střechu tavící pistolí a pak jsme ho temperami proměnili v zasněženou chaloupku. K vyzkoušení bylo i řezbářství dlátem. Lektor Petr přinesl obrovskou spoustu náradí na obrábění dřeva, se kterým se děti mohly seznámit. Oceňuji způsob, kterým Petr vede děti k opatrnosti při práci, aniž by jim při tom bránil si vše vyzkoušet. Větu: „Na to jsi ještě moc malý!“ od něj neuslyšíte!

Matouš Mikolášek

Za vedení dílniček děkujeme Petru Sejkorovi, za tvůrčí nápady i přípravu pomůcek jeho manželce Marii.

## Dětský karneval

V **neděli 16. února 2025** jsme s naší šestiletou dcerou navštívili tradiční dětský karneval v Sedmikrásce. Nebylo to poprvé, zúčastnili jsme se již minulý rok. A stejně jako loni se nám karneval moc líbil. Především musím vyzdvihnout výbornou organizaci celé akce počínaje dobrou reklamou. Oceňuji též příjemné zázemí pro rodiče i děti – např. zapůjčení pantoflí, možnost odložení svršků do šatny. Samotný karneval byl moc fajn. Veselá hudba, zábavné soutěže a nakonec jako bonus chutné občerstvení a dárečky za odměnu pro všechny děti. Akci jsme si moc užili a pokud budeme mít čas, tak příští rok se budeme těšit znovu na viděnou.

Děkujeme všem, kteří tuto akci připravili. Děkujeme naší průvodkyni, díky které jsme mohli zprostředkovaně poznat atmosféru země, kde žijí údajně ti nejšťastnější lidé na světě.

Kateřina Eberhartová

Velice si vážíme podpory a pomoci všech, kteří se podíleli na přípravách programu. Děkujeme za:

- úžasné moderování, hudbu i netradiční soutěže Marii Sejkorové
- výzdobu a přípravu jídelny rodině Koutníkových
- nákup, nachystání i vydávání odměn a zapisování příchozích Marii Sejkorové, Janě Koutníkové a Ludmile Valešové
- přípravu domácích dobrot a dalšího občerstvení Marii Sejkorové, Kamile Janatové, Andree Janečkové, Pavle Zirnsákové, Anně Vojáčkové, Kateřině Rynešové, rodině Karasové a Janě Koutníkové
- zdokumentování celé akce Janě Koutníkové
- pomoc při závěrečném úklidu všem výše jmenovaným
- zapůjčení prostor školní jídelny Církevní základní škole

## V hlavní roli: Hrách

Ve **čtvrtek 20. února** proběhl opět program V hlavní roli.... Tentokrát byl tématem našeho setkání hrách.

Jako první chod jsme měli hrachovou polévku se slaninou a krutony. Jako hlavní chod jsme ochutnali indické brambory s hráškem a Aloo masala podávané s indickým chlebem naan. Tento chod, byť mírně pikantní, mi velmi chutnal a rozšířil portfolio našeho rodinného receptáře. A jako dezert jsme ochutnali výborný nepečený dortík s Hraškou a tvarohem. Hraška je směs hrachu, bezlepkových obilovin a koření. Svým složením je uzpůsobena pro obalování, zahušťování, zapékání, případně jako náhrada vajec. I přesto, že se někteří z nás s touto ingrediencí potkali poprvé, tento dezert nás příjemně překvapil a pochutnali jsme si na něm u šálku kávy.

Kateřina Karbanová

Z každého setkání najdete v Lístkách jeden recept. Tentokrát si s námi pojdte připravit

### ALOO MASALA

#### Suroviny:

1 kg moučných brambor  
rostlinný olej na opékání  
1 polévková lžíce hořčičného semínka  
1/2 čajové lžičky semínek pískavice  
4 stroužky drceného česneku  
3 ks rozpůlených chilli papriček  
1 ks velké a nahrubo nakrájené cibule  
1 hrnek čerstvého nebo mraženého hrášku  
1,5 polévkové lžíce mletého koriandru  
1 čajové lžičky mleté kurkumy  
kousek čerstvého, oloupaného a nastrohaného zázvoru  
dle chuti koriandru (nasekaný čerstvý, na posypání)  
sůl

#### Postup:

Brambory ve slupce uvařte do změknutí. Scedte je, oloupejte a nakrájejte na větší kousky.

V silnostěnném kastrolu nebo vyšší pánvi rozehejte olej na středně vysokém stupni. Vsypete semínka hořčice a chvíli je smažte, až začnou prskat. Přidejte pískavici a smažte ještě jednu minut, pak přidejte česnek, chilli papričky a cibuli a smažte, až zezlátne, asi 8 až 10 minut.

Do kastrolu přidejte nakrájené brambory, hrášek, koriandr, kurkumu, zázvor a vše lehce osolte. Zalijte půl hrnkem vody a uveďte do varu. Teplotu snižte a na mírném stupni vařte pod pokličkou asi 8 až 10 minut. Pokličku sundejte, brambory s hráškem promíchejte a lehce je přitom podrťte a vařte ještě 4 až 5 minut, až se šťáva odpaří, neboť jídlo má být spíše sušší. Podávejte posypané nasekaným koriandrem. Lze podávat s rýží nebo indickým chlebem naan.

## Zimní dovolená Rezek

Po roce, v **období jarních prázdnin (tentokrát na přelomu února a března)**, jsme se opět sešli na horách. Naším cílem se staly stejně jako loni Vítkovice v Krkonoších. Ani tento rok na pobytu nechybělo večerní hraní na kytaru, přátelská atmosféra, karetní hry a pro menší i malé tvoření. Zaměstnanci resortu byli úžasní a přátelští. Počasí nám letos přálo a díky tomu jsme mohli mít nádherný prožitek z lyžování. Celý pobyt na horách jsme si opravdu moc užili a věříme, že se příští rok uvidíme znovu!

Bety Valešová

Děkujeme všem, kteří se zasloužili o zdárný průběh zimní dovolené:

- Ludmile Valešové (organizátorka dovolené, lektorka programu pro děti)
- Milanu Hlaváčovi a kolektivu pracovníků Horského hotelu Rezek (ubytování a služby s tím spojené)

## CO SE CHYSTÁ

V této rubrice přinášíme jen stručné pozvánky na akce v daném měsíci. Více podrobností najdete v programové příloze, která je součástí tištěné verze těchto Lístků. Elektronicky ji dostáváte zpravidla s předstihem. Nezapomeňte, že na všechny akce je třeba se hlásit přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Jak doprovázet děti v digitálním světě

Ve **čtvrtek 6. března 2025** si na besedě s **Bc. Lucií Smolíkovou** z Rodinného centra Praha budeme povídat o tom, jak bezpečně doprovázet děti v digitálním světě.

### Paměť jsme my

Ve **středu 12. března 2025** si na besedě s **Mgr. Ludmilou Valešovou** budeme povídat o trénování paměti.

### **Duchovní program**

Ve **čtvrtek 13. března 2025** si s učitelkou náboženství **Mgr. et Mgr. Eliškou Meclovou** budeme povídat na téma: **Postní doba**.

### **Dílničky nejen pro kluky**

V **sobotu 15. března 2025** si v rámci cyklu tvoření vyrobíme s **Petrem Sejkorou, DiS.** vyrobíme truhlíky ze dřeva.

### **Sensory play**

Ve **středu 19. března 2025** si s **Bc. Magdalenou Valešovou** budeme hrát a zapojíme při tom všechny smysly.

### **V hlavní roli: Vejce**

Ve **čtvrtek 20. března 2025** se v dalším kulinářském setkání pod vedením **Mgr. Lucie Podhrázké Duškové, mimo jiné kuchařky hotelové kuchyně**, necháme inspirovat nápady a tipy na tematické a sezonní pokrmy.

## **KLUBY RODIČŮ A PRARODIČŮ**

KRC Sedmikráska nabízí všem zájemcům neformální i organizovaná setkávání. Je to dobrovolná platforma vhodná ke sdílení zkušeností a osvědčených postupů ve výchově, vzdělávání nebo při řešení problémů v rodinách.

### **Klub rodičů se specifickými potřebami:**

pondělí **11.00 – 13.30 hodin**

### **Klub rodičů kojenců a batolat:**

úterý **10.00 – 12.00 hodin**, středa **11.00 – 12.00 hodin**, čtvrtek **10.00 - 12.00 hodin**

### **Klub rodičů předškolních a školních dětí:**

středa **12.00 – 13.00 hodin a 16.00 – 18.00 hodin** (2x měsíčně)

### **Klub prarodičů a seniorů:**

pondělí **12.30 – 13.30 hodin**, středa **16.00 – 18.00 hodin** (2x měsíčně), pátek **10.00 – 11.30 hodin**

Tato aktivita je součástí projektu Sedmikráska rodině podpořeného z dotačního programu Rodina a ochrana práv dětí MPSV.

## VALNÁ HROMADA SE BLÍŽÍ

Každoroční pracovní setkání členů/ek se uskuteční ve **čtvrtek 27. března 2025 od 10.00 hod. v centru**. Účast na valné hromadě je dle stanov jednou z mála povinností členů/ek KRC Sedmíkraska. Čeká nás schválení výroční zprávy za rok 2024, volba výkonného a kontrolního výboru a předsedy/předsedkyně a v neposlední řadě diskuse o dalším směřování KRC. Pokud se nemůžete z vážných důvodů valné hromady zúčastnit, domluvte se s předsedkyní Mgr. Ludmilou Valešovou na náhradním způsobu hlasování ve volbách. Více na pozvánce, kterou všichni členové/ všechny členky obdrží e-mailem.

### Kandidátní listina pro volby do výkonného a kontrolního výboru

K datu uzávěrky Lístků Sedmíkrasky jsou kandidátkami do výkonného výboru Mgr. Ludmila Valešová, Mgr. Jana Koutníková, Mgr. Radka Hübnerová, Mgr. Iva Vojkůvková a Mgr. Marie Sejkorová. Do kontrolního výboru kandidují Mgr. Marta Pavlík, Ing. Hana Vycpálková a Kateřina Bláhová.

## PORADNY KRC SEDMIKRÁSKA

Nevíte si rady? Ocitli jste se ve složité situaci? Máte finanční problémy? Naše poradny stále fungují a jejich poradci jsou připraveni vám zodpovědět vaše dotazy.

- Právní poradna Mgr. Petry Kotáskové Šenkýřové
- Finanční poradna Ing. Jany Ludmily Lídlové
- Poradna Mgr. Ludmily Valešové pro rodiny se specifickými potřebami
- Psychoterapeutická poradna Mgr. Petry Čechové
- Poradna dudy Mgr. Lucie Podhrázké Duškové
- Poradna koučky Mgr. Evy Zikmundové

Pouze po předchozím objednání. Kontaktujte nás:

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

Mobil (pouze SMS): 775 989 270

## INFORMACE, PROSBY, VÝZVY

### Členství a členský příspěvek

Chcete získávat pravidelně informace o dění, čerpat členské výhody, ale mít také možnost podílet se na chodu KRC Sedmikráska? Neváhejte a hlase se u provozní či předsedkyně, které s Vámi vyplní kartu členky a také souhlas se zpracováním osobních údajů. Formulář je ke stažení na našem webu nebo ho můžete osobně vyplnit v KRC. Následně, prosím, uhradte na účet členský příspěvek, jehož výše je 400 Kč (Standardní členství) nebo 800 Kč (Členství Plus). Členský příspěvek uhradte nejpozději do **10. března 2025** výhradně bankovním převodem. Bankovní spojení: Komerční banka, a.s., číslo účtu: 43-3453310267/0100. Dle toho se odvíjejí další platby (pobytné, vstupné na přednášky atd., ceník je k dispozici na webu a v centru).

### Platby na účet

Úhradu větších částek (členské příspěvky, kurzovné, DK Klubíčko, dovolená) provádějte výhradně převodem na účet. Pokyny k platbám jsou uvedeny na přihláškách nebo vám je rádi sdělíme osobně či mailem. Číslo účtu u **Komerční banky je 43-3453310267/0100.**

### Rezervační systém

Na naše programy se hlase přes rezervační systém na webu: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

**Akce se budou konat při přihlášení minimálně 4 účastníků.**

### Vstupné na přednášky

Ve školním roce 2024/2025 je stanoveno základní vstupné na středeční odpolední a čtvrteční dopolední přednášky na 100 Kč (nečlen/ka). Při Standardním členství činí vstupné 80,- Kč a při Členství Plus pak 60 Kč. Slevu také poskytujeme oproti předložení vhodného průkazu studentům do 26 let a seniorům nad 65 let, ti zaplatí 50 Kč. V ceně je pobytné, hlídání dětí, drobné občerstvení a přispíváte samozřejmě také na odměnu pro lektora.

### Permanentka na některé pravidelné aktivity

Na **Rehabilitační cvičení, Fitness, 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. Úhrada nejpozději den před první lekcí na účet KRC Sedmikráska (č. účtu: **KB 43-3453310267/0100**). **Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka.**

## **Kurzy ve II. pololetí**

Kurzy jazyků pro dospělé pokračují i ve druhém pololetí. Před zápisem do kurzů je možné přijít na ukázkovou hodinu a k pravidelné docházce se zapsat až po jejím absolvování. Na webu i v centru je k dispozici přihláška. Členkám KRC Sedmikráska a stávajícím kurzistkám jsme ji poslali e-mailem. Je třeba ji co nejdříve vyplnit a také nejpozději do **10. března 2025** uhradit na účet kurzovné. V případě velkého zájmu o kurz rozhoduje datum přijetí přihlášky, popřípadě úhrady kurzovného.

## **PODĚKOVÁNÍ**

- Manželé Žďárkovi nám darovali čaje na podporu pitného režimu a kávu.
- Jana Rösslerová nám věnovala reproduktor k PC.

Všem dárcům děkujeme.

## **ZAÚJALO NÁS**

### **Jak moderní svět objevil ikigai**

Do západního světa čím dál tím více proniká koncept hledání smyslu života. Jak roste životní úroveň, stoupáme po naší pomyslné Maslowově pyramidě, abychom dosáhli až na potřeby seberealizace. Chceme najít svůj smysl života. Ve Francii by řekli „raison d'être“, což znamená „důvod být“. Japonci to samé vyjadřují jedním starým slovem – ikigai. Vzniklo spojením výrazu pro život ikiru a slova kai, které se dá přeložit jako „mít hodnotu, využití, přínos, či dokonce výsledek, účinek“. Dohromady tedy ikigai = smysl života. Obyvatelé Okinawy by to ale popsali mnohem prostěji. Pro ně je totiž ikigai jednoduše důvod, proč ráno vstát z postele.

### **Jak najít své ikigai?**

Hlavní myšlenkou je nalézt prolnutí čtyř základních hodnot. Nemusí se nám to nutně podařit, když se ale nad všemi zamyslíme, můžeme se svému ikigai přiblížit.

**Co miluji** — Dělejme v našem životě věci, které nás opravdu baví a přinášejí nám radost. Vzpomeňte si na svou první lásku, oblíbený film, oblíbenou knihu, místo, hudební nástroj...

**V čem jsem opravdu dobrý** — Dobře popisují opět Japonci, když se loučí se slovy: „gambatte kudasai“, tedy „dej ze sebe to nejlepší“. V podstatě tím říkají, nemusíme být nejlepší, důležité je, že jsme v dané chvíli udělali všechno, co jsme mohli.

**Co mě uživí** — Dnešní doba nám umožňuje vybrat si téměř jakoukoliv práci. Lidé z generací Y nebo Z se o mnoho více ztotožňují s myšlenkou, že je lepší být než mít. Hledejme proto činnost, která nejenže zajistí naše každodenní potřeby, ale bude nás také bavit a budeme jí dělat co nejlépe.

**Co svět potřebuje** — Potřeba dát něco světu je zakořeněna v každém z nás. Pekař, učitel, technik, manažer, programátor, psycholog, taxikář, redaktor, policista... V každé činnosti lze najít potřebu pro svět. Spíše než hledat, jak svou profesi měnit, se zamysleme nad tím, proč dělám to, co dělám? Jaký je smysl mé práce?

Ikigai je odpovědí na všechny čtyři body. Není to o pojmu, ale o pocitu, který hledáme celý život.

Převzato a upraveno dle: <https://ikigai.cz/o-ikigai/>

Dále čtěte:

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Ikigai>

<https://www.eccentricclub.cz/2017/10/ikigai-japonsky-navod-na-dlouhy-radostny-a-smysluplny-zivot/>

<https://www.databazeknih.cz/knihy/ikigai-stastny-a-dlouhy-zivot-354890>

## DUBEN 2025

Srí Lanka

V hlavní roli: Špenát

Duchovní obnova s Magdalenou Chudíkovou

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

Velikonoční rodinná dílna

Sensory Play

Ovládni svůj život

Koncert CZUŠ

Čarodějnické odpoledne

Kontakt: Mgr. Ludmila Valešová

Adresa: KRC Sedmíkráska, zapsaný spolek, Zieglerova 230, 500 03 Hradec Králové 3

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: <https://www.sedmikraskahk.cz/>

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

IG: [sedmikraskahradeckralove](https://www.instagram.com/sedmikraskahradeckralove)

Lístky Sedmíkrásky

Měsíčník (nejen) pro maminky a tatínky na rodičovské dovolené a jejich děti,  
ale i pro přátele a návštěvníky KRC Sedmíkráska

Vydáno v Hradci Králové, dne: 28. 2. 2025

Uzávěrka příštího čísla: 20. 3. 2025

Vydavatel: KRC Sedmíkráska, z. s

IČ: 69838275

Číslo účtu: KB 43-3453310267/0100

Zapsáno do evidence periodického tisku: MK ČR E 14953

Sestavila: Dita Balcarová

Jazyková spolupráce: Mgr. Jana Koutníková

Faktické korektury: Mgr. Iva Vojkůvková