

**BŘEZEN 2023**



Karneval

## VYBÍRÁME Z OBSAHU

Promítání dokumentárního filmu Svobodné děti

Paměť jsme my

Sedmikráska u plotny: Postní kuchyně

Postní duchovní obnova

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

Mezikulturní dialog – Síla gesta

*„Život v naslouchání začíná mlčením. Tichem. I každé ticho je jiné. To nejkrásnější bývá těsně před svítáním na konci zimy.“*

Jaroslav Hovorka

## SLOVO NA ÚVOD

Milé Sedmikrásky, milí spolupracovníci, naši přátelé a příznivci,

zatímco únor se nesl ve znamení masopustních průvodů a oslav, březen s sebou přináší zklidnění jako výraz úcty k novému životu. V našem centru je však nabitý událostmi stejně jako novou energií blížící se jaro.

Březnový program zahájíme promítáním unikátního dokumentárního filmu Svobodné děti, který nám přiblíží život dětí, jež dostanou větší svobodu nejen ve svém životě, ale i ve vzdělávání. Certifikovaná trenérka paměti Ludmila Valešová nás seznámí s tím, jak funguje trénink paměti. Postní kuchyní se můžeme nechat inspirovat ke zdravějšímu stravování. Jarní bazárek nám dává příležitost vyklidit skříně a obnovit dětem šatník, Postní duchovní obnova nás pak zve k modlitbě i ztišení před Pánem. Jaký význam mají jednotlivá gesta v různých kulturách nám prozradí beseda Mezikulturní dialog.

Přijďte!

Jana Koutníková

## MALÉ OHLÉDNUTÍ

### Terapie psaním aneb Deník jako terapeutický nástroj II.

Na úspěch první besedy, která se na téma psaní konala v listopadu, navázala druhá. Ve **středu 1. února** jsme se po čtvrt roce opět sešli s Bc. Veronikou Pavlů, abychom si připomněli, jak můžeme využít deník jako účinný nástroj seberozvoje a sebeterapie. Naše povídání jsme otevřeli poslechem vybrané pasáže z audio Deníku paní Zdeny. Z radostí i těžkostí života se v něm vypsala paní Zdena Brychtová, která po své smrti deníkové zápisky darovala, a na jejichž podkladě vznikl pořad pro rozhlasovou stanici Český rozhlas 2. Poté jsme si představili také jednotlivé druhy deníků. Věděli jste, že existuje kromě osobního deníku i deník tréninkový, účetní, lodní, cestovatelský, motivační diář apod.? Pro zpestření tématu nám paní lektorka přinesla na ukázkou nejen umělecky zpracované deníky - např. Deník Anny Frankové (zfilmováno 1959, 1967, 2001), Voda, která hoří, Deník malého poseroutky, ale i deníky své.

V závěrečné diskusi jsme si pak vyměnili poznatky o tom, jaké máme zkušenosti s deníky, kde a s jakými jsme se setkali nebo který druh deníku nás zaujal a proč. Navzájem obohaceni jsme se po dvou hodinách rozešli do svých domovů.

Jana Koutníková

Za inspirující a podnětnou besedu Veronice Pavlů moc děkujeme.

### Den otevřených dveří v KRC Sedmikráska

Ve čtvrtek 2. února se konal v KRC Sedmikráska Den otevřených dveří. Od dopoledních hodin až do pozdního odpoledne se trousili jednotlivě či po skupinkách návštěvníci, kteří se chtěli o provozu Sedmikrásky něco dozvědět nebo se jen přijít podívat. Zájem o prohlídku našeho rodinného centra byl ze strany veřejnosti hojný; poslední nám volali ještě v 17.00 hodin, zda by se k nám mohli v podvečerních hodinách přijít podívat.

Zájemci o dění v centru si mohli prohlédnout jeho prostory a seznámit se s pestrou programovou nabídkou na druhé pololetí. Měli možnost připojit se k ukázkové lekci pilates, vlastnoručně si vytvořit drobnou dekoraci nebo se přihlásit na atraktivní kurzy. Všechny získané informace pak mohli vstřebat u dobré kávy nebo čaje a domácího občerstvení.

Zuzana Karbanová

Všem návštěvníkům Sedmikrásky moc děkujeme. Váš zájem nás moc potěšil.

Naše poděkování patří také Janě Koutníkové, Lídě Valešové, Ivě Vojkůvkové, Radce Hübnerové a Zuzaně Karbanové, které se zasloužily o zdárný průběh celého dne.

## Dětský karneval

V **neděli 5. února** jsme společně s kamarádkou a našimi dětmi navštívily Dětský karneval v KRC Sedmikráska. Pro mladší děti to byl vůbec první karneval v životě, a přesto si myslím, že si ho užily, občas se zapojily do aktiv, občas vše pečlivě sledovaly. Starší děti byly nadšené nejen z výběru písní, ale i soutěží. Nakonec každý odcházel domů s novým kamarádem v podobě plyšáka. Mně bylo sympatické občerstvení s kávou na závěr. Už se těšíme na příští setkání.

Andrea Janečková

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

- za úžasné moderování, hudbu, netradiční soutěže a výzdobu jídelny Janě Rösslerové a Janě Koutníkové
- za zapůjčení aparatury Lence Zobačové a Patriku Lamkovi
- za balonkovou dílnu Marii Sýkorové
- za přípravu občerstvení, nachystání i vydávání odměn, zapisování příchozích a focení Ludmile Valešové a Janě Koutníkové
- za přípravu domácích dobrot Zuzaně Slavičkové, Lucii Havlíčkové, Evě Malířové, Ludmile Valešové a Janě Koutníkové

## Sedmikráska u plotny: Vietnamská kuchyně

Ve **čtvrtek 23. února** jsem se zúčastnila akce Sedmikráska u plotny, setkání s vietnamskou kuchyní. Sešlo se nás asi 10 zvědavých a hladových účastníků. Dopoledne jsme zahájili ochutnávkou japonských mochi knedlíčků, následoval zeleninový salát s domácí teriyaki omáčkou a jako hlavní chod nám pan kuchař Bohumil Haták připravil smaženou rýži s kuřecím masem a zeleninou. V průběhu vaření také povídal různé zajímavosti o vietnamské kuchyni a jejích zvycích.

Michaela Mourová

Děkujeme panu kuchaři, a nejen jemu, za příjemně strávené dopoledne a milou atmosféru při setkání.

## Zimní dovolená se Sedmikráskou

Jarní prázdniny pro Královéhradecký kraj letos připadly na týden **od 13. do 17. února**. KRC Sedmikráska už tradičně pořádala společnou dovolenou na chatě Horalka v obci Sněžné. Orlické podhůří tento rok nabízelo zimní radovánky i nelyžařům, neboť sníh vydržel po celý týden. Do okolí chaty jsme vyráželi s dětmi bobovat a v druhé polovině týdne jsme se pustili do koulovaček. Kluci a tatínci postavili obří iglú, takže sněhové bitvy měly správný dobovatelský náboj. Ve středu jsme si všichni zatancovali na karnevale a před odjezdem jsme také stihli výšlap k nedaleké tvrzi Skutina. Těšíme se zase za rok!

Radka Húbnerová s rodinou

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

- Ludmile Valešové (organizátorka dovolené a karnevalu, lektorka tvoření)
- Magdaleně a Bety Valešové, Gábi Jankové, Ditě Hejzlarové, Máje Vyčítalové (pomoc při karnevalu)
- Janě Koutníkové (příprava odměn)
- Michaele Biltánové a kolektivu pracovníků chaty Horalka (ubytování a služby s tím spojené).

## CO SE CHYSTÁ

### Promítání dokumentárního filmu Svobodné děti

**čtvrtek 2. března 2023 od 10.00 do 12.30 hodin v KRC Sedmikráska**

Jak vypadá život dětí, které dostanou větší svobodu ve svém životě a vzdělávání? Co se děje ve školách, kde hodiny nejsou povinné? Je možné rozšířit respektující výchovu i do oblasti vzdělávání? Může vůbec vzdělávání založené na dobrovolnosti fungovat? Na tyto a mnoho dalších otázek odpovídá unikátní dokumentární film Svobodné děti, který vypráví příběhy českých rodin a škol na cestě za větší svobodou v životě i vzdělávání dětí. Dokument není volně dostupný, promítáme ho v rámci komunitního sdílení.

**Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 27. února přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Hradí se pouze pobytné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč. Hlídní dětí zajištěno.**

## Paměť jsme my

**„Vše, co jste se chtěli dozvědět o trénování paměti, ale báli jste se zeptat.“**

**středa 15. března 2023 od 16.00 do 18.00 hodin**

**beseda s Mgr. Ludmilou Valešovou**

Zveme vás na osvětovou besedu s certifikovanou trenérkou paměti. Seznámíte se s tím, jak trénink paměti funguje coby užitečná prevence proti přirozenému zhoršování paměti, jaké existují typy paměti a jak paměť trénovat. Dozvíte se, co jsou tzv. mnemotechnické pomůcky. Přesvědčíte se, že vaše paměť je ještě lepší, než jste si mysleli. **Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 13. března přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Hradí se pouze pobytne: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.** Hlídnání dětí zajištěno.

## Sedmikráska u plotny: Postní kuchyně

**čtvrtek 16. března 2023 od 10.00 do 12.00 hodin**

**setkání s postní kuchyní pod vedením Ing. Hany Košťálové**

Objevujte s námi tajemství staročeské kuchyně a kouzlo jejích jídel v obnoveném cyklu kulinařských dostaveníček. Poznejte, ochutnejte a inspirujte se charakterem postní kuchyně. Kromě výborného oběda přímo na místě dostanete domů i vytištěný recept. **Je třeba se přihlásit do středy 15. března přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Hradí se vstupně: 150 Kč (100 Kč oběd + 50 Kč poukázka na nákup zboží v Bazalce Bio) + obvyklé pobytne.** Hlídnání dětí zajištěno.

## Postní duchovní obnova

*„Naplnil se čas, přiblížilo se Boží království. Obratťe se a věřte evangeliu!“ (Mk 1,15)*

**Od 9.00 do 14.00 hodin postní duchovní ztišení v KRC Sedmikráska a v kapli CZŠ pod vedením Mgr. Magdaleny Chudíkové.**

Duchovní obnova v postní době je pozváním k modlitbě a ztišení před Pánem, abychom ve světle Jeho lásky mohli poznat své hříchy a přijmout milost vykoupení, a tak se připravit na letošní Velikonoce. **Je třeba se přihlásit do čtvrtka 23. března přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Hradí se 120,- Kč (provoz, oběd).** Hlídnání dětí není zajištěno.

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

**Příjem věcí: úterý 21. března 2023 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 7. března 2023** domluvit na vyzvednutí event. zaslání archu k sepsání a instrukcí.

**Prodej věcí: středa 22. března 2023 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 23. března 2023 od 16.00 do 18.00 hodin, pátek 24. března 2023 od 8.00 do 12.00 hodin.**



**Mezikulturní dialog – Síla gesta**

**středa 29. března 2023 od 16.00 do 18.00 hodin**

**interaktivní a interkulturní beseda s Mgr. Anastasií Martínkovou**

Na příkladu hry Gestofon ze sady her „Děti světa“ se podíváme na význam vybraných gest napříč kulturami a časem. **Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 27. března** 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.** Hlídkání dětí zajištěno.

## KLUBY RODIČŮ A PRARODIČŮ

KRC Sedmkráska 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:**

úterý 9.00 – 10.00 a čtvrtek 10.00 – 12.00 hodin

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

pondělí 9.00 – 11.00 (2x měsíčně) a úterý 10.00 – 12.00 hodin

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

středa 16.00 – 18.00 hodin (2x měsíčně)

### **Klub prarodičů a seniorů:**

pondělí 9.00 – 11.00 a středa 16.00 – 18.00 (2x měsíčně); pátek 9.00 - 10.00 hodin

## VALNÁ HROMADA SE BLÍŽÍ

Každoroční pracovní setkání členů/ek se uskuteční ve **čtvrtek 30. března 2023 od 10.00 hod.** v centru. Účast na Valné hromadě je dle stanov jednou z mála povinností členů/ek KRC Sedmkráska. Čeká nás schválení výroční zprávy za rok 2022, 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 Sedmkrásky jsou kandidátkami do výkonného výboru Ludmila Valešová, Jana Koutníková, Iva Vojkůvková, Jana Lídlová a Radka Hübnerová. Do kontrolního výboru kandidují Marta Pavlik, 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 pro rodiny se specifickými potřebami Mgr. Ludmily Valešové
- Psychoterapeutická poradna Mgr. Petry Čechové
- Poradna duly (těhotenství, porod, šestinedělí) Mgr. Lucie Duškové Podhrázké

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 bude ke stažení na našem webu nebo ho můžete osobně vyplnit v KRC. **Žádáme také všechny členy/ky, aby uhradili nejpozději do 10. března 2023 svůj členský příspěvek na druhé pololetí školního roku 2022/23.** Standardní členství se hradí ve výši 400 Kč. Členství Plus se hradí ve výši 800 Kč. Do stejného data prosíme o aktualizaci vašich údajů na členské kartě.

### 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.**

## Vstupné na přednášky

Ve školním roce 2022/2023 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, Zpívánky, Malovánky, Pilates 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 Sedmíkráska (č. účtu: KB 43-3453310267/0100). Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka.

## Kurzy ve II. pololetí

V KRC Sedmíkráska a na webu je k dispozici přihláška na kurzy pro II. pololetí školního roku. Ve všech kurzech jsou ještě volná místa. Prosíme o přihlášení co nejdříve a uhrazení platby za kurzy **nejpozději do 10. března 2023 na účet KB 43-3453310267/0100.**

## ZAUJALO NÁS

### Národní týden trénování paměti

Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging, která v tomto roce oslaví 25. výročí existence, jej tradičně vyhlašuje okolo půlky března. Letos tedy proběhne ve dnech 13. až 19. března 2023. Cílem nejrůznějších doprovodných aktivit je přesvědčit nejen seniorskou populaci, že si ještě docela slušně pamatuje, když jí někdo poradí, jak na to. Trénování paměti je efektivní nástroj proti mentální deterioraci, a zároveň rychlá cesta ke zvýšení sebevědomí.

Celosvětově probíhá ve stejném termínu „Týden uvědomění si mozku“ (Brain Awareness Week), který od roku 1996 pořádá organizace Dana Alliance for the Brain Initiative ([www.dana.org](http://www.dana.org)), Veřejnost se během něj dozvídá o výsledcích výzkumu mozku srozumitelnou formou prostřednictvím stovek akcí. Ty jsou pořádány vědeckými institucemi, které se výzkumu mozku věnují, případně institucemi, které výsledky výzkumu aplikují v praxi.

zdroj: <https://www.trenovanipameti.cz/narodni-tyden-trenovani-pameti-2023/>

## PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme Jolaně Příbylové za sponzorský dar papírových ubrousků a pomůcek na decoupage.

## DUBEN 2023

Velikonoční rodinná dílna

Pojďme spolu do školky

Indonésie – cesta po ostrově Sulawesi

Nepálská a indická kuchyně

Modlitba tancem

Čarodějnické odpoledne



[www.lavoretticreativi.com](http://www.lavoretticreativi.com)

Kontakt: Mgr. Ludmila Valešová

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

Pevná linka: 495 512 901 – přímo do KRC Sedmíráška (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/sedmikra](https://www.facebook.com/sedmikra)

Lístky Sedmírášky

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

Vydáno v Hradci Králové, dne: 28. 2. 2023

Uzávěrka příštího čísla: 20. 3. 2023

Vydavatel: KRC Sedmíráška, 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