

DUBEN 2025



Malovánky

## VYBÍRÁME Z OBSAHU

Srí Lanka, země čajových lístků

V hlavní roli: Špenát

Postní duchovní obnova

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

Velikonoční rodinná dílna

Sensory play

Ovládni svůj život!

Koncert CZUŠ dětem

Čarodějnické odpoledne

„Pane, dej nám milost, abychom se již nyní radovali v naději a dosáhli radosti, v kterou doufáme.“

*Postní kapky*

## SLOVO NA ÚVOD

Milé Sedmikrásky, milí spolupracovníci, naši přátelé a příznivci,

pojďte si s námi připomenout, co je postní doba.

Postní doba trvá čtyřicet dní. Než v neděli po prvním jarním úplňku přijdou Velikonoce, chtějí se křesťané dobře připravit. Možná mají mezi sebou i někoho, kdo teprve nedávno poznal Ježíše a bude o Velikonocích pokřtěn, a pomáhají mu. Všichni společně hledají, co je v životě opravdu důležité: přátelství s Ježíšem, s druhými lidmi a vlastně i přátelství se sebou samým (víte, čím takové přátelství roste?). A aby měli nesobecké a poctivé srdce a aby je nic nerozptylovalo, snaží se žít těch čtyřicet dní střídmě. Ledacos načas odkládají: třeba zábavu, vyvařování dobrého jídla nebo kávu a cigarety, různé oslavy, výpravy za nakupováním. Říká se tomu půst. Vrací lidským srdcím prostotu, radost a sílu.

Kéž bychom sílu od Pána vždy používali i k útěše svých bližních a dokázali ji odlišit od síly svého já!

Za Sedmikrásku

Lída Valešová

Volně inspirováno: <https://deti.vira.cz/kalendar/postni-doba/co-je-postni-doba>



## MALÉ OHLÉDNUTÍ

### Jak doprovázet děti v digitálním světě

Ve **čtvrtek 6. března 2025** proběhla v KRC Sedmikráska poutavá a velmi přínosná beseda s Bc. Lucií Smolíkovou z Rodinného centra Praha. Hlavním tématem bylo bezpečné a smysluplné provázení dětí digitálním světem.

Lucie Smolíková srozumitelně a s nadhledem přiblížila, jak nastavit zdravé hranice v používání technologií, jak u dětí podporovat seberegulaci a jak rozvíjet jejich sociální dovednosti i mimo online prostředí. Přínosem byly konkrétní tipy na alternativní aktivity i rady, jak o digitálním světě s dětmi otevřeně hovořit. Účastníci ocenili nejen odborné znalosti lektorky a její praktické přístupy, ale také její schopnost odpovídat na dotazy týkající se různých věkových skupin dětí. Lektorka se věnovala jak malým dětem, které se s technologiemi teprve seznamují, tak teenagerům a dospívajícím, kteří tráví v online prostoru stále více času. Rodiče tak získali cenné tipy na to, jak přizpůsobit komunikaci a pravidla podle věku dítěte a jeho specifických potřeb.

Beseda nabídla cenné informace pro rodiče, kteří chtějí svým dětem pomoci orientovat se v digitálním prostředí bezpečně a s rozvahou.

Anna Vojáčková

Děkujeme organizátorům i lektorce za zajímavý program a užitečné rady!

### Paměť jsme my

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

Ve **středu 12. března 2025** jsme se po dlouhé době opět sešli v online prostoru, abychom se dozvěděli něco o paměti a o tom, jak ji můžeme procvičovat.

Certifikovaná trenérka paměti, Mgr. Ludmila Valešová, nás pomocí pečlivě připravené prezentace seznámila s tím, jak mozek zpracovává a ukládá informace. Přiblížila nám také proces zapomínání a poučila nás o tom, že průměrný člověk si do krátkodobé paměti ukládá zhruba 5–9 položek. Představila nám rovněž různé metody, jako jsou například mnemotechnické pomůcky, akronym, akrosticha (metody počátečních písmen či slabik) a další, které podporují zapamatování nebo zpracování informací pomocí přidružení představ. Těchto pomůcek existuje celá řada a jednou z nich, kterou jsme si vyzkoušeli, je metoda Loci. Skupinu položek si zapamatujeme, a to i ve správném pořadí tak, že každé přiřadíme nějaké místo, například v našem bytě.

Přednáška se nám všem moc líbila a těšíme se, jak nabyté informace využijeme i v každodenní praxi.

Jana Koutníková

Za inspirativní přednášku o trénování paměti moc děkujeme.

## Duchovní program: Postní doba

Ve **čtvrtek 13. března 2025** jsme se sešli v DK Klubíčko, abychom si poslechli příběh o Jonášovi, který skončil v břiše velryby.

To, že to nebyla od Pána Boha náhoda, teď už s dětmi, díky p. Elišce Meclové, víme. Ještě závěrečná písnička na rozhýbání těla a zase nám jedno dopoledne v příjemné společnosti rychle uteklo.

Děkujeme.

Iva Petrásková

## Dílničky nejen pro kluky: Výroba truhlíků ze dřeva

Na portálu MMHK jsem v sekci volný čas objevil, že se v **sobotu 15. března 2025** koná dětská dílnička.

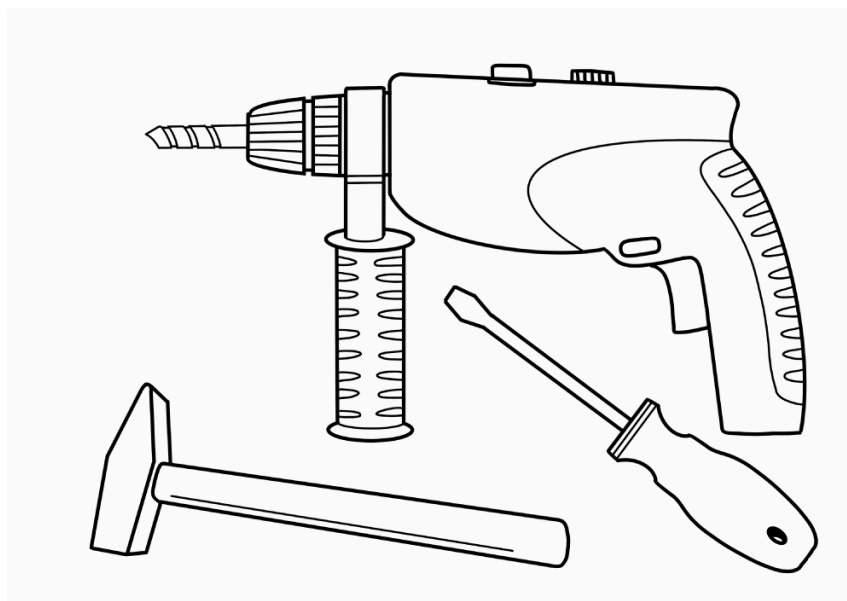
Vydal jsem se tam se svými dětmi, 3 a 6 let. Pan lektor se nás ochotně ujal a začal s námi tvořit dřevěný držák na zahradní truhlík. Ač děti nikdy neměly nářadí v ruce, pomáhal nám se vším, měl trpělivost a výsledek se brzy dostavil. Děti začalo tvoření bavit a následné vybarvování fixami bylo pěkným závěrem celého programu.

Tuto dílničku jsem navštívil poprvé a byl jsem mile překvapen, co vše se zde tvoří. Už se moc těšíme na pletení pomlázky.

Všem rodičům bych tento program určitě doporučil.

Pavel Rynt

Za laskavý a trpělivý přístup děkujeme Petru Sejkorovi.



## V hlavní roli: Vejce

Velmi povedené kulinární setkání proběhlo ve **čtvrtek 20. března 2025**.

Tentokrát byla na programu vajíčka ve všech podobách, a tak jsme ochutnali kuřecí vývar s rozšlehaným vejcem, vaječnou pomazánku a skotské vejce (vařené vejce obalené v mletém mase) s bramborovou kaší a fazolkami. Jako dezert Lucie Podhrázká Dušková připravila palačinkový dort s ovocem Mille Crêpes a nevěřili byste, jak moc dobrý byl.

Původ tohoto palačinkového dortu rozhodně sahá do Francie, kde v překladu "mille" znamená "tisíc" a "crêpes" jsou palačinky. Přestože je v názvu číslovka tisíc, pro palačinkový dort bohatě stačí 20 až 25 tenkých palačinek promazaných šlehačkovým krémem.

Francie je známá svou láskou k palačinkám, které se tam tradičně podávají jak ve sladkých, tak i ve slaných variantách. Jsou populární po celé zemi, zejména během oslav "Chandeleur", což je Svátek svícení neboli Den světla. Slaví se 2. února, 40 dní po Vánocích, a má křesťanské kořeny (Uvedení Páně do chrámu).

V tento svátek se tradičně v mnoha francouzských domácnostech připravují palačinky, které svým tvarem připomínají slunce a tím symbolizují přicházející jaro. Existuje dokonce tradice spojená s tímto svátkem, která říká, že pokud dokážete otočit palačinku na pánvi jednou rukou, držíte-li v druhé minci, přinese vám to štěstí a prosperitu v nadcházejícím roce.

Lída Valešová

Děkujeme za úžasné dopoledne a už se těšíme na duben, kdy bude hrát hlavní roli špenát.

Z každého setkání najdete v Lístkách jeden recept. Tentokrát si s námi pojdte připravit **PALAČINKOVÝ DORT** neboli **MILLE CREPES**

Suroviny na palačinkové těsto:

1l polotučného mléka

4 vejce

cca 250g hl. mouky

špetka soli

Příprava palačinek:

Ve větší míse promícháme mléko a vejce. Přisypeme mouku a malou špetku soli a vše důkladně zpracujeme do hladkého tekutého těsta.

Rozehřátou pánev potřeme trochou oleje, nalijeme naběračku těsta a smažíme dvě minuty z každé strany. Říká se, že první palačinka se nikdy nevydaří - podle ní ještě vypracujeme těsto. Když se nám zdá příliš husté a palačinky zbytečně hrubé, přilijeme mléko. Když se nám palačinka připeká a lepí k pánvi, přisypeme do těsta mouku.

Suroviny na krém z vaječného likéru:

250 ml mascarpone  
500 ml smetany ke šlehání  
vaječný likér  
vanilkový cukr či lusk

Příprava krému:

Ze smetany vyšleháme tuhou šlehačku, do které po lžících přidáme mascarpone, vanilkový cukr či semínka z vanilkového lusu a dochutíme vaječným likérem.

Suroviny na vaječný likér:

1 slazené Salko  
1 neslazené Salko nebo 250 ml plnotučného mléka  
4 žloutky  
250 ml rumu

Příprava vaječného likéru:

Ve vodní lázni vyšleháme žloutky s kondenzovaným mlékem (slazené i neslazené) nebo mlékem či smetanou. Vzniklý krém šleháme a zahříváme, ale pozor, nesmí dojít k tomu, že se žloutky začnou vařit. Nakonec vše necháme zchladit a po ochlazení přidáme rum, který do směsi zašleháme. Vaječný koňak nalijeme do uzavřené nádoby a nejlépe ho necháme několik dní uležet.

Potřebaovat budeme ještě ovoce na ozdobení (jahody, maliny, borůvky ...)

Kompletace dortu:

Palačinky necháme zcela vystydnout a až pak je vrstvíme s krémem. Vrstvení na dortu ukončíme krémem a na závěr ozdobíme čerstvým ovocem. Hotový dort odložíme do lednice a necháme vychladit nejlépe do druhého dne.

## Co přinesla valná hromada

Ve **čtvrtek 27. března 2025** dopoledne proběhla valná hromada. Schválena byla Výroční zpráva za rok 2024. Byl zvolen výkonný výbor ve složení: Mgr. Ludmila Valešová (předsedkyně), Mgr. Jana Koutníková, Mgr. Iva Vojkůvková, Mgr. Marie Sejkorová a Mgr. Radka Hübnerová. Zvolen byl rovněž kontrolní výbor ve složení: Mgr. Marta Pavlík, Ing. Hana Vycpálková a Kateřina Bláhová. Všechny členky zvolených orgánů děkují za důvěru.

Ludmila Valešová

## 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>.

### Srí Lanka, země čajových lístků

Ve **středu 2. dubna 2025** se s **Mgr. Štěpánkou Potočkovou** vypravíme na **Srí Lanku**.

### V hlavní roli: Špenát

Ve **čtvrtek 3. dubna 2025** budeme s **Mgr. Lucií Podhrázkou Duškovou** objevovat rozmanité chutě a podoby **špenátu**.

### Postní duchovní obnova

V **sobotu 5. dubna 2025** vás zveme k modlitbě a ztišení před Pánem, které povede **Mgr. Magdalena Chudíková**.

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

V týdnu **od 8. dubna 2025** bude příležitost výhodně prodat a nakoupit jarní a letní dětské oblečení (do vel. 164), dětskou obuv (do vel. 38), hračky, knížky, sportovní potřeby, těhotenské oblečení, potřeby pro kojení...

### Velikonoční rodinná dílna

Přijďte si v **neděli 13. dubna 2025** ozdobit kraslice a svíčku, uplést pomlázku a vyrobit jarní dekorace (ozdoby na dveře i na stůl).

### Sensory play

Ve **středu 16. dubna 2025** si s **Bc. Magdalenou Valešovou** budeme hrát a zapojíme při tom všechny smysly.

### Ovládni svůj život!

Poznejte ve **středu 23. dubna 2025** pod vedením **Mgr. Bc. Ladislavy Pozdilkové, mentální koučky pro děti a dospělé** sílu mentálního koučinku. Odpovědi i řešení na své otázky najdete sami v sobě.

### Koncert CZUŠ dětem

Ve **čtvrtek 24. dubna 2025** nás v **jurtě CZŠ Hradec Králové** čeká koncertní vystoupení pro malé posluchače v doprovodu rodičů.



## Čarodějnické odpoledne

V **neděli 27. dubna 2025** vás zveme na již tradiční slet malých čarodějnic a čarodějů v doprovodu rodičů, který se uskuteční na **zahradě Biskupského gymnázia (vchod do dvora z Kozinovy ulice)**.

## 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.

## PORADNY KRC SEMIKRÁSKA

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 duly 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

### Den otevřených dveří v MŠ

Církevní souškolí vás ve **čtvrtek 10. dubna 2025 od 15.00 do 17.00 hodin** srdečně zve na Den otevřených dveří Mateřské školy. Více na: <https://www.cmshk.cz/co-je-noveho/den-otevrenych-dveri-v-ms>

### 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 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 Sedmíráska (č. účtu: **KB 43-3453310267/0100**). **Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka.**

## **PODĚKOVÁNÍ**

- Marie Sejkorová opravila gauč v dětské herně.
- Radka Máslová věnovala míč do DK Klubíčko.

Za vše moc děkujeme.

## **ZAÚJALO NÁS**

### **Co je Pomodoro?**

Technika Pomodoro je určena pro zvládnání především náročných a dlouhotrvajících úkolů nebo pro sérii úkolů. Získala svůj název podle kuchyňského časovače ve tvaru rajčete, který používal její tvůrce Francesco Cirillo. Tato metoda spočívá ve střídání dvou časových intervalů: 25 minut intenzivní práce a 5 minut odpočinku. Každý z těchto intervalů se nazývá Pomodoro. Pravidelné přestávky pomáhají udržet vysokou úroveň výkonu a soustředění, protože umožňují mozku a pozornosti si odpočinout.

### **Jak začít s technikou Pomodoro?**

Technika Pomodoro je univerzální a lze ji využít při různých činnostech. Jejím hlavním cílem je minimalizovat negativní vlivy a rušivé faktory. Díky střídání časových bloků zvýšíte svou efektivitu a mentální bdělost.

1. Vyberte úkol: Zvolte si konkrétní úkol, na kterém chcete pracovat.
2. Nastavte časovač: Nastavte časovač na jeden Pomodoro – 25 minut.
3. Pracujte na úkolu: Soustřeďte se na úkol, dokud časovač nezazvoní.
4. Krátká přestávka: Udělejte si 5 minut přestávku.
5. Opakujte: Po čtyřech Pomodorech si udělejte delší přestávku – 15 až 30 minut.

## **Pomocníci k Pomodoro metodě**

Zakladatel metody používal zmiňovanou „minutku“ ve tvaru rajčete. Výhodou tohoto klasického časovače oproti časovači na telefonu nebo chytrých hodinkách je, že eliminuje rušivé vlivy, protože na telefonu můžete snadno sklouznout k prokrastinaci nebo kontrole sociálních sítí.

V dnešní moderní době však máme k dispozici i mobilní aplikace, které nahrazují klasický časovač. Mezi ty nejoblíbenější pro techniku Pomodoro patří Focus Keeper, Pomodoro Tracker či Tide.

## **Proč je technika tak účinná?**

- Lepší organizace času: Správné hospodaření s časem může být náročné, zejména když máte mnoho úkolů a povinností. Pomodoro vám pomáhá efektivněji řídit čas tím, že velké úkoly rozdělíte na menší části.
- Zlepšení soustředění: Velké pracovní zatížení může být psychicky i fyzicky vyčerpávající. Tato metoda podporuje lepší udržení koncentrace díky kratším časovým úsekům, během kterých se věnujete úkolům.
- Vyšší produktivita: Intenzivní soustředění na práci je klíčové pro mnoho úkolů. Pomodoro se zaměřuje na zvýšení produktivity prostřednictvím kratších, ale pravidelných intervalů pozornosti.
- Snadnější začátek: Prokrastinace často nesouvisí s leností nebo nedostatkem sebekontroly, ale spíše s vyhýbáním se negativním pocitům. Pomodoro usnadňuje překonání tohoto cyklu tím, že rozděluje úkoly na malé, zvládnutelné kroky.
- Motivace a zábava: Každý pracovní interval je příležitostí k vylepšení předchozího. Francesco Cirillo tvrdí, že „koncentrace a vědomí vedou k rychlosti“. Pomodoro je přístupná metoda, protože klade důraz na konzistenci spíše než na dokonalost.

Pokud vás během práce napadne jiná myšlenka, zapište si ji na papír a hned se vraťte k vašemu úkolu. Pomodoro interval je nedělitelný, takže pokud dojde k většímu vyrušení, je třeba ho ukončit. Pokud však dokončíte úkol před uplynutím času, můžete se k myšlence vrátit nebo pokračovat v práci na úkolu.

## **Výhody Pomodoro techniky**

Tato metoda je účinná, protože se soustředíme na jeden úkol po omezenou dobu, což nám pomáhá udržet koncentraci a produktivitu. Pravidelné přestávky nám navíc pomáhají udržet pozornost a zlepšují naši schopnost učit se a zpracovávat informace. Další výhodou této metody je, že nám pomáhá lépe plánovat a organizovat čas. Tato metoda také pomáhá předcházet únavě a vyhoření. Mnoho lidí se snaží pracovat nepřetržitě celý den, což může vést k vyčerpání a ztrátě motivace. Pomodoro technika

umožňuje pravidelné přestávky, což vám pomůže obnovit energii a znovu se soustředit na práci. V neposlední řadě vám tato metoda umožňuje sledovat svůj pokrok. Každý dokončený Pomodoro je malým úspěchem, který vás posouvá blíže k dokončení celého úkolu, což může zvýšit vaši motivaci a sebedůvěru.

Převzato a upraveno dle: <https://orangeacademy.cz/clanky/pomodoro-technika/>

## KVĚTEN 2025

Sensory play

V hlavní roli: Mrkev

Dílňičky nejen pro kluky: Korkové dekorace

Den pro rodinu

Slepice ve městě

Psychické problémy matek na MD

Jak hovořit s dětmi o konci života

Duchovní program: Panna Marie

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: 31. 3. 2025

Uzávěrka příštího čísla: 20. 4. 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