

MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEDMIKRÁSKA

ZÁŘÍ 2026

PONDĚLÍ

11.15-12.05 *Italština 2** (pokročilí)
12.40-13.25 *Trénování paměti*
7 lekcí, (Roska/senioři); od 5.října /od 7. prosince

ÚTERÝ

09.00-10.00 **Rehabilitační cvičení*** (i online)
od 20. října
10.00-10.45 **Zpívánky** (od 1 roku) nebo
Malovánky & povídánky (od 2 let)

STŘEDA

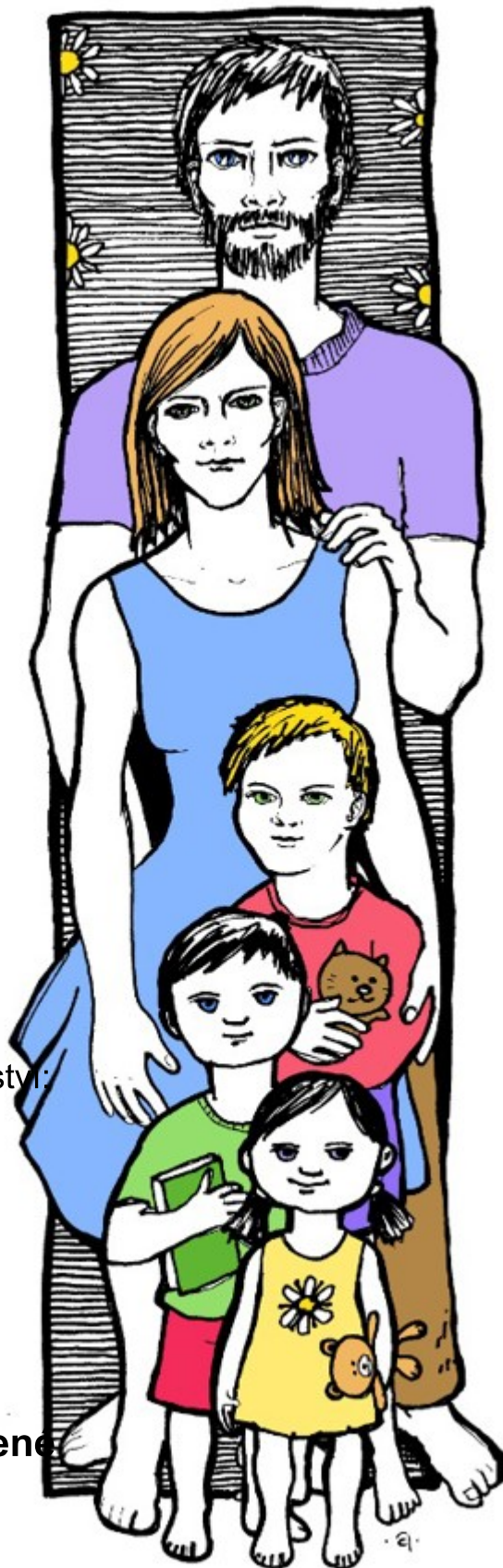
09.00-09.50 *Angličtina 1** (mírně pokročilí)
10.00-10.50 *Angličtina 2** (pokročilí)
11.00-13.00 **Coworking***
16.00-18.00 **Podvečer s...***
střídají se setkání z cyklu Sedmikráska na cestách,
kreativní workshopy a přednášky či besedy

ČTVRTEK

08.00-09.00 **Pilates***
09.00-09.30 **Modlitby matek**
10.00-12.00 **Pro maminky...***
střídají se setkání z cyklů V hlavní roli..., Pozitivní rodičovství:
tipy a triky, Duchovní program a přednášky či besedy
15.15-17.15 **Šicí poradna** (1x za 14 dní)
19.30-20.30 **Rehabilitační cvičení** (pouze online)
od 22. října

PÁTEK

09.00-09.50 **Cvičeníčko** (od 1,5 roku)
10.00-11.30 **Kavárnička (nejen) pro dříve narozené**



PODROBNÝ PROGRAM NA ZÁŘÍ

Na Rehabilitační cvičení, Pilates, Zpívánky, Malovánky & povídky, Cvičeníčko, Kavárničku (nejen) pro dříve narozené, Volnou hernu a Duchovní program 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 Sedmíkraska (č. účtu: **KB 43-3453310267/0100**). **Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka.**

Poznámka: Rehabilitační cvičení začíná v týdnu od 19. října.

Úterý 1. 9. – středa 9. 9.

KRC Sedmíkraska má zavřeno (příprava nového školního roku, úklid).

Čtvrtek 10. 9.

Den otevřených dveří
od 9.00 do 17.00 hodin

Přijďte si prohlédnout prostory rodinného centra a seznámit se s jeho činností. Využijte možnosti včas se přihlásit na atraktivní jazykové a další kurzy (omezený počet míst!) a vybrat si z pestré programové nabídky na školní rok 2026/2027.

Pro děti je k dispozici naše dobře vybavená herna, pro všechny návštěvníky malé občerstvení. Můžete si u nás také vlastnoručně vytvořit drobnou dekoraci. Těšíme se na vás!

Pátek 11. 9.

Cvičeníčko

Od 9.00 do 9.50 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 středy 9. září 2026** přes:

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

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

Od 10.00 do 11.30 hodin. Otevřené setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Je vám doma dlouhá chvíle? Chcete si najít nové přátele? Nemáte si s kým dát šálek kávy nebo čaje a popovídat si? Rádi se věnujete ručním pracím, rádi tvoříte nebo se dozvídáte něco nového? Přijďte do naší „kavárničky“. Program bude přizpůsoben dle zájmů účastníků. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídkání dětí není zajištěno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1.

Ruční práce: Podzimní věnec

Od 17.00 do 20.00 hodin workshop s lektorkou Mgr. Janou Koutníkovou

Vyrobíme si šitou dekoraci z filcových listů. Pomůcky zajištěny. Pro děti od 9 let a dospělé. Vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč. **Je třeba se přihlásit do středy 9. září 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Úterý 15. 9.

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 13. září 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 16. 9.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. 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. **Je třeba se přihlásit do úterý 15. září 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Cvičení ve venkovní tělocvičně

od 17.00 do 18.00 hodin s Ing. Pavlínou Žďárkovou,
výživovou poradkyní
venkovní posilovna a parkour hřiště Labská kotlina

- Nebudeme dělat „parkour“. Každá máme jinou fyzickou i formu – sejďeme se pro radost z pohybu, bez hodnocení a v přátelské atmosféře.
- Ukážeme si jednoduché cviky, i ty náročnější.
- Protáhneme se.

Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Sraz na místě v 16.45 hod. Přijďte v pohodlném sportovním oblečení. Hlídání dětí venku je zajištěno.

Je třeba se přihlásit do pondělí 14. září 2026 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 17. 9.

Pilates

Od 8.00 do 9.00 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 15. září 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Modlitby matek

Od 9.00 do 9.30 hodin. Otevřené setkání pro ty, kdo se chtějí ve společenství pomodlit za své rodiny. Na tuto aktivitu se není třeba přihlašovat a je zdarma.

Duchovní program

od 10.00 do 11.00 hodin

nejen pro maminky s dětmi

Povídání s **učitelkou náboženství Mgr. et Mgr. Eliškou Meclovou** na téma: **Svatý Václav.**

Hradí se pobytne: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. Hlídkání dětí je zajištěno.

Je třeba se přihlásit do úterý 15. září 2026 přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Maminec

Od 14.45 hodin. Setkání s tvorbou programu. Rádi mezi sebou přivítáme všechny zájemce, kteří se chtějí aktivně podílet na chodu centra.

Pátek 18. 9.

Cvičeníčko

Od 9.00 do 9.50 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 středy**

16. září 2026 přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

Od 10.00 do 11.30 hodin. Otevřené setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Je vám doma dlouhá chvíle? Chcete si najít nové přátele? Nemáte si s kým dát šálek kávy nebo čaje a popovídat si? Rádi se věnujete ručním pracím, rádi tvoříte nebo se dozvídáte něco nového? Přijďte do naší „kavárničky“. Program bude přizpůsoben dle zájmů účastníků. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištěno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1.

Neděle 20. 9.

Putování za pokladem

14.45 až 16.15 hodin, Šimkovy sady

Zveme rodiny s dětmi v předškolním a mladším školním věku na zábavné odpoledne s tematickými úkoly. Tentokrát se společně **vydáme do vesmíru**, proto nebude chybět stanoviště **Hvězdárny a planetária Hradec Králové**. Na závěr čeká děti malá odměna. Start je možný **kdykoliv ve výše uvedené době z křižovatky u Rotundy**.

Vstupné je 50 Kč za dítě starší 2 let. Z organizačních důvodů **uvítáme, když se přihlásíte do pátku 18. září 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>, ale můžete také přijít bez přihlášení přímo na start.

Úterý 22. 9.

Malovánky & povídky: Skládaná knížka sv. Václava

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 20. září 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 23. 9.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. 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. **Je třeba se přihlásit do úterý 22. září 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 24. 9.

Pilates

Od 8.00 do 9.00 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 22. září 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Modlitby matek

Od 9.00 do 9.30 hodin. Otevřené setkání pro ty, kdo se chtějí ve společenství pomodlit za své rodiny. Na tuto aktivitu se není třeba přihlašovat a je zdarma.

V hlavní roli: Švestky

od 10.00 do 12.00 hodin setkání pod vedením Mgr. Lucie Podhrázké Duškové, mimo jiné kuchařky hotelové kuchyně

Objevujte spolu s námi chutné a rozmanité recepty z běžně dostupných surovin typických pro naši zem. Nový cyklus kulinářských dostaveníček vám poskytne nejen porci oběda, ale i nápady a tipy na tematické a sezonní pokrmy.

Hradí se vstupné: pobytné (nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč) + 120 Kč za oběd. Hlídání dětí zajištěno.

Je třeba se přihlásit do úterý 22. září 2026 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Šicí poradna

Od 15.15 do 17.15 hodin. Konzultace, drobné opravy, výměny zipů, úpravy střihů apod. Vstupné za započatou hodinu: 150 Kč nečlen/ka, 100 Kč člen/ka. Koná se minimálně pro 2 zájemce. **Je třeba se přihlásit do úterý 22. září 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 25. 9.

Cvičeníčko

Od 9.00 do 9.50 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 středy 23. září 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

Od 10.00 do 11.30 hodin. Otevřené setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Je vám doma dlouhá chvíle? Chcete si najít nové přátele? Nemáte si s kým dát šálek kávy nebo čaje a popovídat si? Rádi se věnujete ručním pracím, rádi tvoříte nebo se dozvídáte něco nového? Přijďte do naší „kavárničky“. Program bude přizpůsoben dle zájmů účastníků. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištěno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1.

Pondělí 28. 9.

Státní svátek

KRC Sedmikráska má zavřeno.

Úterý 29. 9.

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
27. září 2026** přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 30. 9.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. 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. **Je třeba se přihlásit do úterý 29. září
2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Vzpomínka na prázdniny

**od 17.00 do 19.00 hodin keramický workshop s výtvarnicí
Mgr. Hanou Panchártkovou**

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. **Je třeba se přihlásit do pondělí 28.
září 2026** 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 duly 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>

