

MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEMMIKRÁSKA

LISTOPAD 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 & povídky (od 2 let)

STŘEDA

09.00-09.50 *Angličtina 1** (mírně pokročilí)
10.00-10.50 *Angličtina 2** (pokročilí)
11.00-13.00 **Coworking***
17.00-19.00 **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 LISTOPAD

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

Úterý 3. 11.

Rehabilitační cvičení

Od 9.00 do 10.00 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 1. listopadu 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Malovánky & povídky: Bílý kuň a plášť

Tentokrát s povídáním o sv. Martinovi, přicházející zimě a o tom, jak nás zahřeje, když se rozdělíme. **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 1. listopadu 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 4. 11.

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 3. listopadu 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Kurz pozitivního rodičovství

Mgr. Ludmila Valešová, certifikovaná lektorka

středa 4. listopadu 2026 od 16.30 do 18.30 hodin

pátek 13. listopadu 2026 od 16.30 do 18.30 hodin

sobota 14. listopadu 2026 od 8.30 do 14.30 hodin

Kurz dle australského programu Triple P nejen pro rodiče teenagerů nad 12 let. Dozvíte se, jak:

- na praktické výchovné strategie
- s teenagery kvalitně trávit čas
- zvládat nežádoucí chování
- nastavovat hranice na efektivní rodinná pravidla

Hradí se pouze pobytné za setkání (nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč). **Hlídaní mladších dětí vzhledem k typu programu nezajišťujeme.**

Je třeba se závazně přihlásit na celý kurz nejpozději do neděle 1. listopadu 2026 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Následně obdržíte e-mailem formulář závazné přihlášky na celý kurz. Vyplněnou přihlášku prosíme zaslat obratem zpět.

Pilotní běh je podpořen z projektu EU - reg. č. CZ.03.02.02/00/22_031/0004247 a je realizován v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus spolufinancovaného Evropskou unií z Evropského sociálního fondu plus.

Čtvrtek 5. 11.

Pilates

Od 8.00 do 9.00 hodin. Hlídaní 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 3. listopadu 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.

Regionální setkání Sítě pro rodinu

Od 9.00 do 14.00 hodin. Setkání center s krajskou koordinátorkou Kateřinou Jindrovou. Volná herna zrušena.

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 3. listopadu 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Rehabilitační cvičení

Od 19.30 do 20.30 hodin. POUZE ONLINE. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 3. listopadu 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Pátek 6. 11.

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 4. listopadu 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.

Úterý 10. 11.

Rehabilitační cvičení

Od 9.00 do 10.00 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 8. listopadu 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

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 8. listopadu 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 11. 11.

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 10. listopadu 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Podzimní lucerna

od 17.00 do 19.00 hodin kreativní workshop pod vedením Kateřiny Rynešové, DiS.

Tentokrát si vyrobíme dekoraci ze zavařovací sklenice a listů.

Pomůcky zajištěny. Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč, studenti a senioři 60 Kč. Vstupné pro tvořící děti je poloviční. Hlídaní mladších dětí je zajištěno.

Je třeba se přihlásit do pondělí 9. listopadu 2026 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 12. 11.

Pilates

Od 8.00 do 9.00 hodin. Hlídaní 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 10. listopadu 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.

Pozitivní rodičovství: tipy a triky

od 10.00 do 11.00 hodin s Mgr. Ludmilou Valešovou

Batolata – jak vést děti, aby zvládaly záchvaty vzteku

Dozvíte se, jaký důvod mají děti ke vztekání, jak na ně jako rodič reagovat a co pomáhá záchvatům vzteku předcházet?

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

Je třeba se přihlásit do úterý 10. listopadu 2026 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pilotní běh je podpořen z projektu EU - reg. č. CZ.03.02.02/00/22_031/0004247 a je realizován v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus spolufinancovaného Evropskou unií z Evropského sociálního fondu plus.

Maminec

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

Rehabilitační cvičení

Od 19.30 do 20.30 hodin. POUZE ONLINE. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 10. listopadu 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Pátek 13. 11.

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 11. listopadu 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.

Kurz pozitivního rodičovství

Od 16.30 do 18.30 hodin. Trojdílný kurz dle australského programu Triple P nejen pro rodiče teenagerů nad 12 let **s certifikovanou lektorkou Mgr. Ludmilou Valešovou.**

Jedná se o pokračující kurz, na který se již nelze přihlásit.

Pilotní běh je podpořen z projektu EU - reg. č. CZ.03.02.02/00/22_031/0004247 a je realizován v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus spolufinancovaného Evropskou unií z Evropského sociálního fondu plus.

Ruční práce: Pouzdro na pomůcky

Od 17.00 do 20.00 hodin workshop s lektorkou Mgr. Ivetou Pilnou, mimořádně v kanceláři PMD

Vyrobíme si ručně šité pouzdro. 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 11. listopadu 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **Sraz účastníků v 16.45 hod. před KRC.**

Sobota 14. 11.

Kurz pozitivního rodičovství

Od 8.30 do 14.30 hodin. Trojdílný kurz dle australského programu Triple P nejen pro rodiče teenagerů nad 12 let **s certifikovanou lektorkou Mgr. Ludmilou Valešovou.**

Jedná se o pokračující kurz, na který se již nelze přihlásit.

Pilotní běh je podpořen z projektu EU - reg. č. CZ.03.02.02/00/22_031/0004247 a je realizován v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus spolufinancovaného Evropskou unií z Evropského sociálního fondu plus.

Úterý 17. 11.

Státní svátek

KRC Sedmikráska má zavřeno.

Středa 18. 11.

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 17. listopadu 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 19. 11.

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 17. listopadu 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: Med

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. Hlídaní dětí zajištěno.

Je třeba se přihlásit do úterý 17. listopadu 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 17. listopadu 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Rehabilitační cvičení

Od 19.30 do 20.30 hodin. POUZE ONLINE. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 17. listopadu 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Pátek 20. 11.

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 18. listopadu 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.

Úterý 24 11.

Rehabilitační cvičení

Od 9.00 do 10.00 hodin. Hlídní 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 22. listopadu 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

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 22. listopadu 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 25. 11.

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 24. listopadu 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Sedmikráska na cestách: Francie a Monako

od 17.00 do 19.00 hodin s Mgr. Lucií Podhrázskou Duškovou

Proč jet na francouzskou riviéru v zimě? Chcete si užít festival citrusů ve Francii nebo si užít trochu luxusu v Monaku? Navštívit oceánografické muzeum, projít se po trati F1 nebo navštívit kasino v Monte Carlo? To a ještě mnohem více, o tom si budeme společně povídat.

Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč, studenti a senioři 60 Kč.

Je třeba se přihlásit do pondělí 23. listopadu 2026 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 26. 11.

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 24. listopadu 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 **lektorkou nedělní katecheze Mgr. Marií Sejkorovou** na téma:
Advent.

Hradí se pobytne: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.
Hlídní dětí je zajištno. **Je třeba se přihlásit do úterý 24. listopadu 2026**
přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Rehabilitační cvičení

Od 19.30 do 20.30 hodin. POUZE ONLINE. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 24. listopadu 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Pátek 27. 11.

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 25. listopadu 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 zajištno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1.

Sobota 28. 11.

**Adventní rodinná dílna
od 15.00 do 17.00 hodin
jídelna CZŠ**

Pod vedením našich lektorek si přijďte:

- odekorovat adventní věnec
- vyrobit výzdobu na dveře
- vytvořit si svícínek a anděla
- ozdobit plátěnou tašku

Na závěr žehnání věnců. Nebude chybět ani drobné občerstvení. Hradí se 50 Kč za rodinu a 200 Kč za jeden zelený korpus na věnec a přiměřené množství zdobícího materiálu. Hlídní menších dětí v herně zajištěno.

Je třeba se přihlásit do pondělí 23. listopadu 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>

