

ÚNOR 2023



Krtek a zima

## VYBÍRÁME Z OBSAHU

Terapie psaním aneb Deník jako terapeutický nástroj II.  
Den otevřených dveří aneb Vezmi kamarádku do Sedmíkrásky  
Dětský karneval  
Sedmíkráska u plotny: Vietnamská kuchyně

*„Zkus v postní době ze svého života něco odstranit, co ti bere čas a co není tak důležité a potřebné. A do uvolněného prostoru vpust' Boha...”*

P. Aleš Opatrný

## **SLOVO NA ÚVOD**

### **POSTNÍ DOBA**

Začíná 40 dnů před Velikonocemi, které slavíme v neděli po prvním jarním úplňku. Půst znamená očistu těla i mysli. Lidé omezují nezdravé potraviny, snaží se vyhýbat alkoholu, cukru nebo jiným věcem. Někteří odkládají zábavu u televize a kino, vyvažování dobrého jídla nebo kávu, různé oslavy i výpravy za nakupováním. Půst je období, které by mělo do lidského srdce vrátit pokoru a prostou radost.

### **Doba postní – shrnující pohled (z knihy Lectio divina)**

#### **Tajemství postní doby v srdci dnešního člověka**

Dnešní doba se vyznačuje velikými změnami a neustálou obnovou lidí i institucí. Uprostřed těchto překotných změn, jak nám je vnucuje dnešní svět, však zjišťujeme, že potřebujeme hlubší, mnohem trvanlivější proměnu, která by se dotkla nás samých a našeho vnímání, smýšlení a jednání. Celý svět dnes spěchá a zdá se, že v něm vládne naprostý chaos, takže člověk často vůbec nechápe, co se vlastně děje. Cítíme, že si ve svém životě musíme udělat jasno a nastolit pořádek. K tomu potřebujeme čas, v němž se můžeme "nadechnout". Třebaže se dnes tak velice opěvuje lidská svoboda, jsme spoutáni těmi nejnižšími formami otroctví. Někteří z nás se snaží osvobodit se tím, co jim nabízí chvilkové pocity úniku, úlevy nebo opojení. Neustále obnovujeme mnohé oblasti svého života, ale zdá se, že nedokážeme zastavit nezadržitelně postupující proces stárnutí. Když mluvíme s lidmi, velmi často slyšíme: "Jsem unaven, už nemohu dál." Prázdniny, dovolené a víkendy jako by nedokázaly splnit, co od nich očekáváme. Potřebujeme totiž důkladný odpočinek, založený na oživujícím ztišení. Pozorujeme, že se naše osobní i společenské vztahy stále zostřují, komplikují a vytvářejí konfliktní situace, a na druhé straně toužíme po větší upřímnosti a pokoji, snažíme se překonat nenávisť, uvěřit v účinnost odpuštění a v radost, pramenící z usmíření, chceme se setkávat v bratrském společenství a jeden s druhým mluvit. To všechno jsou různé projevy jediné touhy po spáse. Jsou však dnešní lidé schopni tuto spásu uskutečnit? Postní doba je pro všechny křesťany obdobím, kdy je třeba pracovat na opravdové proměně a obnově, abychom se mohli znovu naplno nadechnout, urovnat všechny své zmatky, obnovit autentické vztahy, znovu navázat dialog s lidmi, se kterými nemluvíme, opravdu si odpočinout... a tak dojít spásy. Nezvládli bychom to pouze naší lidskou vůlí nebo rozumem, ale musíme v sobě najít ochotu poslouchat Boží hlas, dovolit Bohu, aby

nás proměnil, musíme opustit své cesty, kráčet po cestách Božích, zapojit se do dějin spásy.

Zdroj: [www.pastorace.cz](http://www.pastorace.cz)

## MALE OHLÉDNUTÍ

### Spontánní tanec

Spontánní tanec byl pro mě něčím novým a dosud nepoznaným. Nevěděla jsem tedy, co si mám od této aktivity slibovat. Mohla jsem si jen představovat, jak bude vše ve **čtvrtek 15. prosince 2022**, na kdy byl tento pohybový seminář vypsán, probíhat. Jelikož byly přítomny děti, točilo se to i kolem nich, a to doslova. Hodina plynula a já se začala uvolňovat a vkládat do tance energii. Dcera se postupně také zapojila a 2 hodiny utekly jako voda. Těšíme se někdy příště opět na tančení!

Kateřina a Jindřiška Vojtovy

Děkuji paní lektorce **Silvii Gorroňové**, která nás provedla světem spontánního tance a ukázala nám, jak se uvolnit, uvědomit si samu sebe a dostat se do kontaktu s vlastním tělem a jeho potřebami.

**Poznámka:** tento příspěvek z dopoledního setkání určeného rodičům s dětmi přišel až po uzávěrce lednových Lístků Sedmikrásky, a proto ho zařazujeme až nyní.

### Tříkrálová sbírka

Na začátku ledna vyšli již tradičně do ulic tříkráloví koledníci, aby přinesli do našich domovů nejen radostné poselství Vánoc, ale aby prosili o dary do kasiček na pomoc nemocným a potřebným. Tříkrálovou sbírku bylo možné podpořit také darem do statické kasičky, která byla konkrétně v našem centru k dispozici od **úterý 3. do pondělí 16. ledna 2023**, a jakýmkoliv finančním obnosem do ní mohli přispět jak pracovníci, tak návštěvníci Sedmikrásky. Na pomoc lidem v nouzi jsme vybrali **1 229 Kč**. Přispívat finančně můžete i nadále, a to do online pokladničky na tříkrálovém webu (po celý rok). Více informací naleznete na: <https://www.charitahk.cz/podporte-nas/trikralovasbirka111/>.

Jana Koutníková

Všem ochotným dárcům z celého srdce děkujeme.

## Zamysleme se nad vlastními emocemi

Emoce máme všichni, ale napadlo nás někdy se nad nimi trochu více zamyslet? Jak velkým a zajímavým tématem jsou, jsme si mohli uvědomit během povídání s **Mgr. Ludmilou Valešovou**, které se konalo ve **středu 11. ledna 2023**. Během prezentace jsme se mimo jiné dozvěděli, že každá emoce má svůj účel a přináší nám přesné sdělení. Když však pocit ignorujeme nebo potlačíme, tak odstraníme pouze posla, ale nevymažeme jeho vzkaz, který nám má být předán. Co s tím pak udělá naše nevědomí? Buď zvýší intenzitu emoce, nebo její energii zatlačí hluboko do naší psychiky, kde ale může začít negativně působit – např. jako tik, neuróza nebo

psychosomatická nemoc. Proto je lepší emoci projevit než vytěsnit. Dále jsme si povídali o tom, jakým způsobem to dělat, abychom neubližovali sobě ani ostatním, a ukázali si to na reálných příkladech ze života. Paní Lída nám prozradila několik efektivních praktických cvičení pro případ, kdy jsme emočně rozhození, a diskutovali jsme také o řešení vlastních problematických situací – třeba se vzdorujícími dětmi nebo s poškozenými vztahy v rodině. Díky tomu jsme si odnesli spoustu užitečných informací pro svůj každodenní život.

Veronika Pavlů

Za skvělou v praxi využitelnou přednášku moc děkujeme.

## Krtek a zima

V **neděli 15. ledna 2023** jsme se s mamkou vypravily do Sedmikrásky. V útulně uspořádané herně jsme se sešly s velkými i malými kamarády, ale hlavně s krtkem a jeho průvodkyní. Společně jsme otevřeli "Zimní kufřík" a nahlédli dovnitř, abychom zjistili, co skrývá. Seznámili jsme se s tím, jak se lidé i živočichové chovají v zimním období. Postavili jsme si sněhuláka, a přitom jsme si povídali o tom, jak v přírodě koluje voda. Také jsme si zatančili jako sněhové vločky a zahráli jsme si na zimní spáče. Dozvěděli jsme se, co do ptačího krmítka patří a co ne. Naučili jsme se rozpoznávat zvířecí stopy, které jsme si kvůli snadnějšímu zapamatování mohli i natisknout. Na závěr programu jsme krátce poseděli u kávy a čaje, popovídali jsme si a předběžně si naplánovali další setkání.

Jana a Marie Koutníkovy

Program zajistilo **Středisko ekologické výchovy SEVER Hradec Králové, o .p .s. .** Děkujeme tímto paní ředitelce, **Bc. Lence Hronešové**, jejíž povídání jsme si vyslechli s velkým zájmem a zaujetím. Pro všechny přítomné to bylo velmi inspirativní a zároveň poučné odpoledne.

## Výlet do Kyrgyzstánu

Ve **středu 25. ledna 2023** proběhla v Sedmikrásce zajímavá přednáška s promítáním fotek o cestě do dalekého Kyrgyzstánu. O své zážitky a fotografie se s námi podělila paní **Mgr. Štěpánka Potočková**, která se do Kyrgyzstánu vypravila v rámci své studijní cesty pořádané univerzitou. Zatímco venku panovala nevládná inverze s mrholením, uvnitř Sedmikrásky jsme se brzy ponořili do rozpálených plání střední Asie, vysokých hor Ťan-Šanu a kulturních a gastronomických zajímavostí této středoasijské země. V rámci přednášky jsme navštívili také několik zajímavých muzeí, pavilon všech světových náboženství, a také jsme zjistili, jak se spí v jurtě ve výšce 3000 metrů nad mořem. Shlédli jsme i dění na trzích, kde se dá sehnat opravdu všechno. Po přednášce následovalo posezení se zajímavou diskuzí. Moc se těšíme na další cestopisnou přednášku.

Josef Poživil

Děkujeme přednášející, která se s námi obrazem i slovem vypravila na cestu za poznáním krásných a nevšedních míst.

## Busy bags

Milí rodiče, máte doma neposedné a zvědavé batole, které už nebaví hračky z obchodu? Pak je možná dobrý nápad mu novou edukativní hračku vlastnoručně vyrobit. Internetem se takové nápady šíří jako lavina a najdete je právě pod označením „busy bag“. Malý pytlík plný her a úkolů, který se vejde do každé kabelky nebo batůžku. S láskou vyrobené aktivity zabaví během nudné cesty autem, dlouhého čekání u lékaře nebo třeba v parku během procházky. Možnost vyrobit dětem novou neokoukanou hračku jsme měli ve **čtvrtek 26. ledna 2023** i v KRC Sedmikráska. A protože nápadů má paní lektorka prý nepřeborné množství, možná se dočkáme i pokračování.

Kateřina Neradová

Inspirojící a kreativní tvoření pod vedením **Mgr. Ludmily Valešové** si užily nejen maminky a babičky, ale i dětičky. Děkujeme.

## CO SE CHYSTÁ

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

**středa 1. února 2023 od 16.00 do 18.00 hodin**

**beseda s Bc. Veronikou Pavlů, DiS.**

Už víme, že prostřednictvím psaní poznáváme lépe sami sebe a stáváme se spoluvůrci svého života. Připomeneme si, že deníky nám umožňují, abychom se vypsali ze všech pocitů, uměli si uspořádat myšlenky, získali nadhled i jiný úhel pohledu. Také si vysvětlíme, jak si deníkové záznamy vést, seznámíme se s různými metodami psaní a necháme se inspirovat zápisky podobně smýšlejících lidí. **Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 30. ledna** 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.** Hlídní dětí zajištěno.

### **Den otevřených dveří aneb Vezmi kamarádku do Sedmikrásky**

**čtvrtek 2. února 2023 od 9.00 do 17.00 hodin**

Přijďte se podívat do našeho centra, prohlédněte si jeho prostory a seznamte se s pestrou programovou nabídkou na druhé pololetí. Můžete si zacvičit pilates, vlastnoručně si vytvořit drobnou dekoraci nebo se přihlásit na atraktivní jazykové a další kurzy. Pro děti bude k dispozici naše dobře vybavená herna a pro všechny návštěvníky malé občerstvení. Těšíme se na vás! Vstupné dobrovolné.

### **Dětský karneval**

**neděle 5. února 2023 od 15.00 do 17.00 hodin**

**jídelna CZŠ Hradec Králové**

Karnevalový rej plný tance, pohybu a her s tradiční závěrečnou drobnou odměnou. Občerstvení zajištěno. Nezapomeňte si vzít obuv na přezutí. **Je třeba se přihlásit nejpozději do čtvrtka 2. února** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **Hradí se vstupné: 50 Kč/ rodina.**

**Sedmikráska u plotny: Vietnamská kuchyně**  
**čtvrtek 23. února 2023 od 10.00 do 12.00 hodin**  
**setkání s vietnamskou kuchyní pod vedením profesionálního kuchaře Bohumila Hatáka**

Objevujte s námi tajemství mezinárodní kuchyně a kouzlo světových jídel v obnoveném cyklu kulinářských dostaveníček. Poznejte, ochutnejte a inspirujte se charakterem vietnamské kuchyně. Kromě výborného oběda přímo na místě dostanete domů i vytištěný recept. Hlídnání dětí je zajištěno. **Je třeba se přihlásit nejpozději do úterý 21. února** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **Hradí se vstupné: 120 Kč za oběd + pobytné (nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč).** Hlídnání dětí zajištěno.

**Poznámka:** jedná se o setkání přesunutá z ledna.

## **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:**

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

## **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**

### **Jarní prázdniny**

**pondělí 13. února – pátek 17. února 2023**

Sedmikráska má ZAVŘENO.

### **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 Sedmikráska. 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).

### **Kandidátka pro volby do výkonného a kontrolního výboru**

Pokud máte zájem se zapojit ve větší míře do chodu KRC Sedmikráska, přihlaste se do konce února u Mgr. Jany Koutníkové nebo Mgr. Ludmily Valešové. U nich bude veden seznam zájemců/zájemkyň, které zároveň prosíme o dodání krátké písemné informace o sobě (věk, děti, vzdělání, čím chtějí k chodu KRC přispět). Kandidátní listinu s Vašimi charakteristikami předem vyvěsíme na nástěnce v Sedmikrásce, aby se s ní členové/ky mohli seznámit.



## **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. Výše členského příspěvku je 400 Kč (Standardní členství) nebo 800 Kč (Členství Plus). 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 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 Sedmikráska (č. účtu: KB 43-3453310267/0100). Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka.

## Kurzy ve II. pololetí

Kurzy jazyků pro dospělé budou pokračovat i ve druhém pololetí. Začínáme od středy 1. února, rozvrh najdete na našem webu. 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 2023 uhradit na účet kurzovné. V případě velkého zájmu o kurz rozhoduje datum přijetí přihlášky, popřípadě úhrady kurzovného.

## ZAÚJALO NÁS

Každý rok v týdnu, ve kterém se slaví svátek Valentýna (14. 2.) je Národní týden manželství příležitostí pro všechny páry zaměřit se na svůj vztah.

Národní týden manželství vznikl v roce 1996 ve Velké Británii, v roce 2007 se poprvé konal v ČR a v současné době se připravuje ve více než dvaceti dalších zemích světa. Cílem akce je posílit vztahy v manželství a zvýraznit potřebu zabývat se otázkou vztahových dovedností jako předpokladů dobrého manželství a též motivovat laickou a odbornou veřejnost, média i veřejně známé osobnosti, aby alespoň jednou za rok podpořili důležitost manželství. Kromě ČR se k iniciativě připojily další země, např. Austrálie, Belgie, Irská republika, Maďarsko, Německo, Nizozemí, Rumunsko, Slovensko, Severní Irsko, Švýcarsko, Polsko a USA. Partnery NTM v ČR jsou Síť mateřských center, Společnost pro podporu rodiny, Etické fórum ČR, Asociace manželských poradců, nakladatelství Návrat domů, ACET, Českomoravská asociace Klubů dvojčat a vícerčat, Asociace center pro rodinu a další organizace. Svou podporu iniciativě vyjádřila i Česká evangelikální aliance a Ekumenická rada církví.

V letošním roce jsou hlavním tématem „Manželské kontrasty“.

Zdroj: <http://www.tydenmanzelstvi.cz>

## BŘEZEN 2023

Komunitní promítání dokumentárního filmu Svobodné děti

Paměť jsme my

Sedmikráska u plotny: Postní kuchyně

Duchovní obnova s Magdalenou Chudíkovou a P. Prokopem Brožem

Bazárek dětského oblečení, obuvi, hraček, knížek,...

Mezikulturní dialog – Síla gesta

Valná hromada



Kontakt: Mgr. Ludmila Valešová

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

Pevná linka: 495 512 901 – přímo do KRC Sedmíráska (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 Sedmírásky

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

Vydáno v Hradci Králové, dne: 31. 1. 2023

Uzávěrka příštího čísla: 20. 2. 2023

Vydavatel: KRC Sedmíráska, 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