SEDMIKRÁSKA
křesťanské rodinné centrum
HRADEC KRÁLOVÉ

číslo 12 / ročník 23

MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEDMIKRÁSKA

PROSINEC 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***
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**

*hlídání dětí zajištěno, kurzíva=pololetní kurzy, tučně=otevřené aktivity s jednorázovým vstupem

PODROBNÝ PROGRAM NA PROSINEC

Na Rehabilitační cvičení, Pilates, Zpívánky, Malovánky & povídánky, 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.**

Pondělí 30. listopadu 2026 – pátek 18. prosince 2026

Adventní dobročinný trh

V otevírací době centra, nebo do vyprodání zásob.

Přijďte si užít předvánoční atmosféru a potěšte sebe i své blízké malými drobnostmi. Ke koupi budou: šité i háčkované vánoční ozdoby, sypané svíčky, ozdobné květináče, drobné výrobky z textilu i papíru, náramky, domácí kosmetika, ořechy, cukroví, povidla a pokojové rostlinky. Vstupné dobrovolné.
Výtěžek použijeme na obnovu vnitřního vybavení KRC Sedmikráska.

Úterý 1. 12.

Rehabilitační cvičení

Od 9.00 do 10.00 hodin. Hlídání 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 29. 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 & povídánky: Tajemství větvičky

Tentokrát s povídáním o sv. Barboře, naději a rozkvetlém překvapení. **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 29. listopadu 2026** přes: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system.

Středa 2. 12.

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 1. prosince 2026** přes: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system.

Balíček karet

od 17.00 hodin s Mgr. Ivou Vojkůvkovou, mimo jiné zkušenou třídní učitelkou

Přijměte pozvání na přátelské posezení u kávy nebo čaje a získejte inspiraci na dlouhé zimní večery. S různými sadami kartiček budeme rozvíjet kreativitu, vyprávět příběhy, trochu si lámat hlavu a zastavíme se v předvánočním shonu. Setkání je určeno dospělým.
Hradí se pobytné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč. Hlídání dětí je zajištěno.
Je třeba se přihlásit do pondělí 30. listopadu 2026 přes: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system.

Čtvrtek 3. 12.

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 1. prosince 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.

Probudíme písničku

čtvrtek 3. prosince 2026 od 9.30 hodin v ZUŠ Habrmanova

Koncert pro nejmenší posluchače a jejich dospělý doprovod.
Vstup je zdarma. Sraz je v 9.15 před budovou ZUŠ.
Přihlašování není nutné.

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 1. prosince 2026** přes: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Pátek 4. 12.

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 2. prosince 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. Hlídání dětí není zajištěno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1.

Sobota 5. 12.

Setkání s Mikulášem

od 16.00 do 17.30 hodin

Pro nejmenší děti v doprovodu rodičů jsme připravili oblíbené setkání s Mikulášem a jeho doprovodem. Akce proběhne ve vnitřním dvoře budovy CZŠ, ve které sídlí KRC Sedmikráska. Je tedy třeba se teple obléknout. Balíčky s nadílkou budou zajištěny. Vstupné 50 Kč/rodina. Jednotlivé rodiny budou mít vyhrazený vlastní čas setkání.
Je třeba se přihlásit do pondělí 30. listopadu 2026 přes: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system.

Úterý 8. 12.

Rehabilitační cvičení

Od 9.00 do 10.00 hodin. Hlídání 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 6. prosince 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 6. prosince 2026** přes: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system.

Středa 9. 12.

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 8. prosince 2026** přes: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system.

Čtvrtek 10. 12.

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 8. prosince 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: Čokoláda

od 10.00 do 12.00 hodin setkání pod vedením Mgr. Lucie Podhrázské 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 8. prosince 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.

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 8. prosince 2026** přes: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Pátek 11. 12.

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. prosince 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. Hlídání dětí není zajištěno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1.

Úterý 15. 12.

Rehabilitační cvičení

Od 9.00 do 10.00 hodin. Hlídání 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 13. prosince 2026** přes: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Malovánky & povídánky: Vánoční visačka

Tentokrát s povídáním o jesličkách, o darech pro Ježíška a radosti z obdarování. **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 13. prosince 2026** přes: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system.

Středa 16. 12.

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. prosince 2026** přes: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system.

Sedmikráska na cestách: Mikulov

od 17.00 do 19.00 hodin s Mgr. Lucií Podhrázskou Duškovou a Kateřinou Karbanovou

Vydejte se spolu s námi do Mikulova, a nebude to za vínem, jak by se mohlo zdát. Místo toho navštívíme zajímavý pivovar. Procházkou po městě navštívíme řadu příjemných bister, kaváren a restaurací s výtečnou nabídkou skvělých pokrmů. Dobrou chuť.
Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč, studenti a senioři 60 Kč. Hlídání dětí je zajištěno.
Je třeba se přihlásit do pondělí 14. prosince 2026 přes: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system.

Čtvrtek 17. 12.

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. prosince 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.

Předvánoční posezení

od 10.00 do 12.00 hodin

Přineste s sebou pár kousků cukroví na ochutnání a nezapomeňte na dobrou náladu.
Hradí se pobytné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč. Hlídání dětí je zajištěno.
Je třeba se přihlásit do úterý 15. prosince 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 15. prosince 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 15. prosince 2026** přes: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Pátek 18. 12.

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. prosince 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. Hlídání dětí není zajištěno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1.

Ruční práce: Dárkové pouzdro

Od 17.00 do 20.00 hodin workshop s lektorkou Šárkou Gavlasovou

Tentokrát si vyrobíme ručně šitý obal na peníze. 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 16. prosince 2026** přes: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system.

Pondělí 21. 12. – úterý 22. 12.

Úklid prostor.
KRC Sedmikráska má zavřeno.

Středa 23. 12. – neděle 3. 1.

Vánoční prázdniny.
KRC Sedmikráska má zavřeno.

GDPR

S veškerými osobními údaji zacházíme v souladu s pravidly GDPR. Více informací na našem webu.

FINANČNÍ PODPORA



U NÁS
ROZKVETETE...

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 Podhrázské
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 Sedmikrásky.

KONTAKTY

Pevná linka: 495 512 901 – přímo do KRC Sedmikráska (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 Sedmikráska, z. s.
Zieglerova 230, 500 03 Hradec Králové 3

Scházíme se každý všední den v prostorách KRC Sedmikráska. Otevírací doba centra je dle pravidelných aktivit.
Úřední hodiny provozní 8.30 – 9.30 hod.

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