

PROSINEC 2025



Malovánky

VYBÍRÁME Z OBSAHU

Adventní dobročinný trh

Duchovní program

Setkání s Mikulášem

V hlavní roli: Brambory

Předvánoční posezení

Kavárnička nejen pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou

V tento adventní čas Vám přejeme klid, pohodu a spoustu nezapomenutelných chvil strávených v teple domova. Ať každý adventní svícen rozsvěcuje lásku a teplo ve Vašich srdcích. Ať Vám advent přinese více úsměvů než starostí a více světla než shonu.

SLOVO NA ÚVOD

Milé Sedmikrásky, milí spolupracovníci, naši přátelé a příznivci,

s příchodem adventu se před námi otevírá období, které je nabitě očekáváním, nadějí a laskavostí. Zároveň je to čas, který nás vybízí ke zpomalení i ztišení a dává nám příležitost vytvářet tradice - společné pečení cukroví, procházky nebo čtení u teplého čaje.

A z pocitu sounáležitosti a bezpečí se pak rodí pospolitost; u nás v centru skoro každý den: když si děti společně hrají, když se nově příchozí cítí vítaní, když si u kávy nebo čaje vymění své zkušenosti. Věříme, že i prosincový program, který nabízí aktivity nejen pro maminky s dětmi, kreativní tvoření i společné setkání, přispěje k předvánoční atmosféře.

Těšíme se na společné chvíle!

Jana Koutníková

MALÉ OHLÉDNUTÍ

Kurz pozitivního rodičovství Triple P pro rodiče teenagerů (dětí ve věku 12 až 18 let)

Ve dnech **5., 14. a 15. listopadu 2025** jsem se zúčastnila tohoto zcela nového kurzu z programové nabídky KRC Sedmikráska.

Moje mladší dcera sice tento věk pomalu opouští, ale uvítala jsem možnost se do kurzu zapojit také z pozice profesní. Jako učitelka na střední škole mohu mnohé probírané techniky nejen přímo uplatnit, ale případně i doporučit rodičům svých žáků. Struktura kurzu, ve které se střídaly videoukázky, aktivity s využitím pracovního sešitu a také chvílky sdílení, byla velmi příjemná.

Těším se na následné osobní či telefonické setkání, které je také součástí kurzu. S odstupem mne totiž napadají další postřehy a dotazy, které ráda s lektorkou zkonzultuji. Určitě všem zájemcům doporučuji využít dalších vypsanych termínů kurzu.

Iva Vojkůvková

Za lidské a zároveň profesionální vedení kurzu děkujeme Ludmile Valešové.

Duchovní program

Ve **čtvrtek 6. listopadu 2025** přišel do Sedmikrásky svatý Martin, a to prostřednictvím vyprávění Marie Sejkorové.

Děti se dozvěděly, že to byl biskup z Tours a žil už ve 4. století. Již v deseti letech se chtěl stát poustevníkem, ale jeho otec, který byl vojákem, jej poslal v 15 letech do armády. Legenda vypráví, že když jel v mrazivém dni do vojenského tábora, uviděl u brány polonahého žebráka. Martin u sebe neměl jídlo ani peníze, proto vzal svůj důstojnický plášť a mečem ho rozetnul na dvě poloviny, aby se žebrák mohl alespoň zahřát. V noci se mu zdálo, že viděl Ježíše v půlce svého pláště, což ho přesvědčilo o správnosti jeho činu. Později se nechtěl stát biskupem a schoval se v chlévě s husami, které ho však svým kejháním prozradily. Nakonec se podvolil, stal se jím a dodnes je oslavován pro svou laskavost a odvahu.

Na konci programu proto děti vyzdobily purpurový plášť zlatými hvězdičkami a následující den si mohly v rámci pobytu v DK Klubíčko s paní učitelkou vyrobit papírovou postavičku sv. Martina.

A byla radost veliká.

Lída Valešová

Děkujeme lektorce nedělní katecheze za vedení programu a ochotu sdílet víru.

Jak být spokojený s tím, co jím

Ve **středu 12. listopadu 2025** jsem s radostí vyhlížela odpoledne, neboť jsem se moc těšila na besedu s výživovou specialistkou.

V krátkém úvodu jsme se pozdravili a trochu se navzájem představili. A u seznamování jsme ještě chvíli zůstali. Paní lektorka s sebou přinesla několik na pohled zajímavých sáčků, které ukrývaly obiloviny (bulgur, celozrnnou rýži, slzovku apod.), a navrch přidala pár osvědčených tipů na zpracování těchto rozmanitých druhů zrnin.

V další části setkání jsme otevřeli několik klíčových témat, která nám ukázala, že spokojenost s jídlem není jen o výběru potravin, ale i o celkovém vztahu ke stravování. Povídali jsme si o tom, jak mohou rigidní pravidla a zákazy narušit vztah k jídlu a vyvolávat stres. Rovněž jsme si zdůraznili, jak důležitá je pravidelnost, pestrost surovin a plánování.

Ze vzájemné diskuse všech přítomných vyplynulo, že jídlo je radost, ne zdroj stresu ani zbraň, jak jej porazit. Pomalé a vědomé jezení zabraňuje emočnímu přejídání, kdy jíme vlastně z nudy.

Na závěr si každý sám zodpověděl otázku, jak může vylepšit svůj jídelníček a jakou pohybovou aktivitu zařadí do svého osobního programu.

Jana Koutníková

Děkujeme Ing. Pavlíně Žďárkové za zajímavě podanou a inspirativní besedu.

V hlavní roli: Kapusta

Zelenina, kterou spousta lidí opomíjí a u které si často lámeme hlavu s tím, co z ní vlastně uvařit. Tentokrát jsme ji ale nejen objevovali, my jsme ji hlavně ochutnávali. A vařit jsme nemuseli vůbec nic, protože paní kuchařka přinesla všechna jídla hotová.

Na kulinářském dostaveníčku v Sedmikrásce, které se konalo ve **čtvrtek 20. listopadu 2025**, jsme měli možnost vyzkoušet kapustovou polévku, kapustový nákyp i zapečenou kapustu. A co nás opravdu překvapilo? Že z kapusty jde připravit i sladkost! Kapustové sušenky byly skvělé – kapustu by v nich nikdo nehledal.

Pavλίna Žďárková

Velké díky patří Lucii Podhrázké Duškové za přípravu všech dobrot a za to, že nám ochotně odpověděla na všechny doplňující otázky.

Z každého setkání najdete v Lístkách jeden recept. Tentokrát si s námi pojdte připravit

S U Š E N K Y

s kapustou, jablky a banánem

Suroviny:

- 1 hrnek kapusty (nakrájené najemno, spařené a dobře osušené)
- 1 zralý rozmačkaný banán
- 1 menší nastrohané jablko
- 1/3 hrnku mletých ořechů
- 2 lžice medu
- 1 lžička skořice
- špetka soli

Postup:

Předehejte troubu na 180 stupňů. V míse smíchejte banán, med a skořici a poté přidejte kapustu, jablko, vločky, ořechy a sůl. Vše dobře promíchejte, aby vzniklo husté těsto, ze kterého vytvarujte malé placičky. Pečte ve vyhřáté troubě 15 až 18 minut dozlatova.

Jak písnička cestovala

Ve **středu 26. listopadu 2025** jsme se odvážně s dětmi z Klubíčka vydali za písničkou. KRC Sedmikráska ve spolupráci se ZUŠ Habrmanova pořádá slavnostní vystoupení žáků pro širokou veřejnost – zejména ale pro malé posluchače – pravidelně již řadu let. Děti z Klubíčka byly báječnými posluchači. Nejen, že zvládly naslouchat a sedět po celou dobu vystoupení, ale nezalekly se ani cesty městskou hromadnou dopravou. V koncertním sále zaznělo několik známých melodií. Viděli a slyšeli jsme různé hudební nástroje – dechové či strunné a na závěr jsme obdivovali baletní vystoupení, které mělo kouzelnou atmosféru. Společně jsme si zazpívali i některé lidové písničky.

Iva Petrásková

Poděkování za příjemně prožité dopoledne nejen ve společnosti hudby patří všem, kdo se na přípravách akce podíleli:

- paní učitelce Mgr. Janě Fikarové, která koncert zorganizovala
- všem účinkujícím muzikantům, zpěvákům, baletnímu souboru i jeho sólistce za čas, který věnovali nácvičku na vystoupení
- vyučujícím hudebního, pěveckého a tanečního oboru, kteří se postarali o přípravu nebo doprovod svých svěřenců
- Elišce Meclové za zprostředkování této akce
- Janě Koutníkové za zajištění odměn účinkujícím a organizátorům, doprovod DK Klubíčko a pořízenou fotodokumentaci
- vedení Základní umělecké školy Habrmanova za spolupráci

Adventní povídání

Ve **středu 26. listopadu 2025** odpoledne jsme se sešli v komorním počtu k mnou velmi očekávanému Adventnímu povídání, které si pro nás připravil P. Vojtěch Novotný, duchovní správce opětovně propojené farnosti při katedrále Svatého Ducha a u kostela Nanebevzetí Panny Marie.

Byla jsem proto moc zvědavá, jak téma uchopí a o čem přesně se dozvíme více. Čekala nás píseň na úvod, která nás přenesla do nevšední nálady, a pak pečlivě připravená prezentace, jež pro mě fascinujícím způsobem kloubila věcné i symbolické informace.

Téma adventu nám přehledně časově zarámovala. Dozvěděli jsme se o původu adventního věnce i o fialové a růžové barvě, které tuto dobu příprav již tradičně provázejí. Shrnutí jsme si, z jakých míst biblického textu se v době adventní čte v kostele a také jsme se hlouběji podívali na dvojí naše očekávání i dvojí příchod Krista. Potěšili jsme se radostným příslibem příchodu Ježíše v podobě latinského akronymu tzv. Ó antifon, které také k adventní době patří.

V závěru jsme se krátce dotkli úryvku z breviáře. Před odchodem jsme se ještě trochu neformálně zapovídali a dozvěděli se mimo jiné o novém IG profilu naší katedrály. Setkání pro mě bylo velmi cenné; oslovil mě takový shrnující celistvý přístup, který primárně vycházel z práce s textem, s Písmem svatým. O to více mě přednáška potěšila a probudila ve mně vzpomínky na můj vlastní katechumenát, do kterého mne myslím právě přivedlo ohromení z Písma svatého, z bohatostí symbolů a vzájemných odkazů a obrazů.

Moc děkuji panu faráři, že si na nás udělal čas a seznámil se také s KRC Sedmikráska. A pevně doufám, že u nás nebyl naposledy.

Radka Hübnerová

Kavárnička nejen pro dříve narozené

V **pátek 28. listopadu 2025** se konalo pravidelné setkání v rámci „Kavárničky nejen pro dříve narozené“.

Tentokrát bylo obohaceno o prezentaci kulinářského výletu do Vídně, kterého se mimo jiné zúčastnily Jana Koutníková a Lucie Podhrázká Dušková, které nám své zážitky tímto způsobem přiblížily.

Účastníci tohoto výletu měli možnost ochutnat tradiční vídeňské, respektive rakouské dobroty. Nechyběl tedy pravý vídeňský řízek, wursty nebo jablečný štrúdl a mnoho dalšího. Navštívili kavárny i restaurace v centru Vídně a seznámili se s jejich historií. Dozvěděli se, že některé podniky zde působí už od 17. nebo 18. století. V prezentaci nechyběly ani fotografie známých vídeňských památek. Její součástí byl i zábavný kvíz pro posluchače.

Promítání bylo doplněné ochutnávkou bábovek vytvořených nejen hostitelkami. Nebylo snadné rozhodnout, která byla nejlepší. Všechny byly prostě top, stejně jako celé setkání.

Děkuji všem za příjemně strávený čas a oběma hostitelkám a Stáně Komárkové za upečení a ochutnávkou bábovek.

Irena Michelfeitová

Adventní rodinná dílna

Rok uplynul jako voda a máme tu opět advent. V **sobotu 29. listopadu 2025** jsme se v KRC Sedmikráska sešli, abychom se na něj připravili a vyrobili si domů vánoční dekorace.

První a nejdůležitější aktivitou byla výroba adventního věnce, protože ten nesmí v tento čas chybět na žádném stole. I letos se všechny věnce opravdu povedly; co kus to originál. Kdo měl věnec hotový a měl chuť, mohl si zkusit zdobit perníčky, vyrobit

papírovou hvězdičku či dotvořit lžičku z FIMa. V Sedmikrásce jsme strávili příjemné odpoledne, při kterém jsme si při tvoření stihli i mile popovídat a ochutnat připravené dobroty ke kávě a čaji. Na závěr celého odpoledne adventní věnce požehnal P. Marián Benko.

Zuzana Karbanová

- Adventní rodinnou dílnu zorganizovala Jana Koutníková, která zajistila i dovoz potřeb pro tvoření.
- Ochotně a trpělivě se tvořícím věnovaly a svá stanoviště obsluhovaly lektorky Kateřina Karbanová, Dagmar Beskydová, Marie Sejkorová a Jana Koutníková.
- Jana Koutníková a Charlota Pácalová celou akci zachytily objektivem fotoaparátu.
- Hlídní nejmenších dětí se ujala Zuzana Karbanová.
- Výborné domácí občerstvení připravily Alice Tkadlecová, Eliška Meclová, Marie Sejkorová, Jana Koutníková a rodina Mourova.
- Hotové věnce požehnal P. Marian Benko.
- Do závěrečného úklidu se kromě lektorek zapojili také Zuzana Karbanová, Alice a Martin Tkadlecovi, Charlota Pácalová a Maruška Koutníková.
- Církevní základní škola poskytla prostory školní jídelny.

Všem patří veliké díky.

CO SE CHYSTÁ

V této rubrice nově 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>.

Od prosince dochází z organizačních důvodů k několika změnám v pravidelném programu:

Na Rehabilitační cvičení se můžete těšit opět v úterý od 9.00 do 10.00 hodin. Čtvrteční program otevře Pilates od 8.00 do 9.00 hodin, následovat budou Modlitby matek od 9.00 do 9.30 hodin.

Adventní kalendář

Letos jsme si pro Vás připravili adventní kalendář laskavosti a víry. Každý den v něm najdete návrh na drobnou aktivitu inspirovanou biblickým citátem. Sledujte každý den příběh na webu, FB a IG, případně si můžete napsat o zaslání souboru mailem či se stavít v centru pro papírovou podobu kalendáře.

Adventní dobročinný trh

Přijďte si užít předvánoční atmosféru a potěšte sebe i své blízké malými drobnostmi. Od **pondělí 1. prosince 2025 do pátku 19. prosince 2025** v otevírací době centra, nebo do vyprodání zásob. 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.

Duchovní program

Ve **čtvrtek 4. prosince 2025** si budeme s **asistentkou národního ředitele Papežských misijních děl Mgr. Janou Trojovskou Drahovzalovou** povídat na téma: **Misijní poutníci.**

Setkání s Mikulášem a jeho doprovodem

V **pátek 5. prosince 2025** jsme pro nejmenší děti v doprovodu rodičů připravili oblíbené setkání s Mikulášem a jeho doprovodem.

V hlavní roli: Brambory

Ve **čtvrtek 11. prosince 2025** se v dalším kulinářském setkání pod vedením **Mgr. Lucie Podhrázké Duškové, mimo jiné kuchařky hotelové kuchyně** necháme inspirovat nápady a tipy na tematické a sezonní pokrmy.

Předvánoční odpolední posezení

Přijďte ve **středu 17. prosince 2025** a přineste s sebou pár kousků cukroví na ochutnání a nezapomeňte na dobrou náladu.

Předvánoční dopolední posezení

Přijďte ve **čtvrtek 18. prosince 2025** a přineste s sebou pár kousků cukroví na ochutnání a nezapomeňte na dobrou náladu.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou

Přijďte v **pátek 19. prosince 2025** do naší kavárničky. Ochutnáte různé druhy vánočního cukroví, štolu a punč.

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, čtvrtek 10.00–12.00 hodin, pátek 9.00–10.00 hodin

Klub rodičů předškolních a školních dětí: středa 11.00–13.00 hodin a 16.00–18.00 hodin (2x měsíčně)

Klub prarodičů a seniorů: pondělí 12.15–13.30 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

Mobil (pouze SMS): 775 989 270

INFORMACE, PROSBY, VÝZVY

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 2025/2026 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 pobyt, hlídání dětí, drobné občerstvení a přispíváte samozřejmě také na odměnu pro lektora.

Permanenka na některé pravidelné aktivity

Na **Rehabilitační cvičení, Pilates, Zpívánky, Malovánky, 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. Úhrada nejpozději den před první lekcí na účet KRC Sedmikráska (č. účtu: **KB 43-3453310267/0100**). **Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka.**

DK Klubíčko

I ve školním roce 2025/2026 organizujeme ve spolupráci s církevním souškolím v prostorách KRC Sedmikráska a školní družiny Církevní základní školy dopolední program pro děti od 2 let bez doprovodu rodičů DK Klubíčko. Jeho kapacita je v současné době naplněna.

PODĚKOVÁNÍ

- Paní Koutná nám darovala zbytky látek, které využijeme na našich výtvarných dílnách.
- Alice Tkadlecová nám věnovala šatní ramínka a Martin Tkadlec do DK Klubíčko stavebnici.

Všem dárcům ze srdce děkujeme.

ZAÚJALO NÁS

Co nám mohou povědět čtyři adventní svíčky?

Hořely čtyři svíčky na adventním věnci. Tak tiše, že bylo slyšet, jak svíčky začaly hovořit. První svíčka vzdychla a řekla: „Jmenuji se POKOJ. Moje světlo sice svítí, ale lidé žádný mír nedodrží.“ Její světélko bylo čím dál menší, až docela zhaslo. Světlo druhé svíčky zakmitalo a svíčka řekla: „Jmenuji se VÍRA. Jsem ale zbytečná, lidstvo nechce nic o Bohu vědět. Nemá tedy cenu, abych svítla.“ Průvan zavál místností a druhá svíčka zhasla.

Tiše a smutně se ke slovu přihlásila třetí svíčka: „Jmenuji se LÁSKA. Už nemám sílu, abych hořela. Lidé mě odstavili na stranu. Vidí jen sami sebe a nikoho dalšího, koho by mohli mít rádi.“ A s posledním záchvěvem zhaslo i toto světlo.

Vtom vešlo do místnosti dítě. Podívalo se na svíčky a řeklo: „Vy musíte přece svítit, a ne být zhaslé!“ A skoro začalo plakat. Konečně se ke slovu přihlásila i čtvrtá svíčka: „Neboj se! Dokud já svítím, můžeme i ostatní svíčky znovu zapálit. Jmenuji se NADĚJE.“

Zdroj: <https://deti.vira.cz/clanky/1-adventni-duha>

LEDEN 2026

Ptačí hodinka aneb Co se děje na krmítku

Duchovní program – Tři králové

Kavárnička nejen pro dříve narozené

Pohádka: O Bruncvíkovi

V hlavní roli: Fazole

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

Web: <https://www.sedmikraskahk.cz/>

FB: 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: 30. 11. 2025

Uzávěrka příštího čísla: 20. 12. 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