

# MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEMIKRÁSKA

ČERVEN 2026

## PONDĚLÍ

11.40-12.30 *Italština 2\** (pokročilí)

12.40-13.25 *Trénování paměti* (7 lekcí, pro seniory)

## ÚTERÝ

09.00-10.00 **Rehabilitační cvičení\*** (i online)

10.00-10.45 **Zpívánky** (od 1 roku) nebo  
**Malovánky** (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...\***

(výtvarná dílna, keramika, přednášky a besedy)

## ČTVRTEK

08.00-09.00 **Pilates\***

09.00-09.30 **Modlitby matek**

10.00-12.00 **Pro maminky\***

(Duchovní program, V hlavní roli..., přednášky a besedy)

15.30-17.30 **Šicí poradna** (1x za 14 dní)

19.30-20.30 **Rehabilitační cvičení** (pouze online)

## PÁTEK

09.00-09.50 **Cvičeníčko** (od 1,5 roku)

10.00-11.30 **Kavárnička nejen pro dříve narozené**

(1x měsíčně s ochutnávkou až od 10.30)



## PODROBNÝ PROGRAM NA ČERVEN

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, 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 2. 6.

#### 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 31. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

#### Malovánky: Třešně

**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 31. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Středa 3. 6.

#### Coworking

**Od 11.00 do 13.00 hodin.** **Je třeba se přihlásit do úterý 2. června 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **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.

## Základy finanční gramotnosti

**od 16.00 do 18.00 hodin** povídání s **Mgr. Dagmar Bursovou**, učitelkou matematiky

Společně budeme hledat odpovědi na tyto otázky:

- Co znamená finanční gramotnost?
- Co by měl finančně gramotný člověk znát?
- Jak se vyhnout dluhovým pastem?
- Jak si vybudovat finanční rezervu?

Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Hlídní dětí zajištěno.

**Je třeba se přihlásit do pondělí 1. června 2026** přes:

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

## Čtvrtek 4. 6.

### Pilates

**Od 8.00 do 9.00 hodin.** Hlídní 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 2. června 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: Třešně

**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. Oblíbený 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. Hlídní dětí zajištěno.

**Je třeba se přihlásit do úterý 2. června 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 2. června 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

### Pátek 5. 6.

#### 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 3. června 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 9. 6.

#### 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 7. června 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 7. června 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Středa 10. 6.

### Coworking

**Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 9. června 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **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.

### Výtvarná dílna: Omalujte kamínek pro hospic

**Od 16.00 do 18.00 hodin.** 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. Lektorka Mgr. Jana Koutníková. **Je třeba se přihlásit do neděle 7. června 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Čtvrtek 11. 6.

### 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 9. června 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.

## Výlet s poutí

**od 10.00 do 13.00 hodin**

**Nový Hradec Králové**

Těšit se můžete na krátký duchovní program s **P. Filipem Duškem** v kostele sv. Antonína, venkovní hry pro děti a posezení na farní zahradě. Společný **odjezd trolejbusem č. 2 ze zastávky MHD Adalbertinum v 9.32 hodin**, výstup na zastávce MHD Nový Hradec Králové. **V případě vlastní dopravy sraz v 9.45 hodin u kostela.** S sebou pití a dobroty na venkovní piknik. **Hradí se jednotné vstupné: 20 Kč/osoba.** **Je třeba se přihlásit do úterý 9. června 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Šicí poradna

**Od 15.30 do 17.30 hodin.** Konzultace, drobné opravy, výměny zipů, úpravy stříhů apod. Vstupné za započatou hodinu: 150 Kč nečlen/ka, 100 Kč člen/ka. Koná se minimálně pro 2 zájemce. **Je třeba se přihlásit nejpozději do úterý 9. června 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 9. června 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

## **Pátek 12. 6.**

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

**Kavárnička nejen pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou od 10.30 do 12.00 hodin**

Sváteční 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". **Ochutnáte dezerty s jedlými květy a bezinkovou limonádu. Součástí programu bude promítání fotek spojené s vyprávěním o návštěvě Mikulova.** Hradí se vstupné: pobytné (nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10 + 1) a 100 Kč za kávu a drobné občerstvení. Hlídnání dětí není zajištěno. **Je třeba se přihlásit do středy 10. června 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

**Ruční práce: Ovoce z plsti (ručně šité)**

**Od 17.00 do 20.00 hodin.** Pro děti od 9 let a dospělé. Vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč. Lektorka Ing. Helena Lukášková. **Je třeba se přihlásit do středy 10. června 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Neděle 14. 6.

### Sedmikráska na Zahradní slavnosti

**od 12.00 hodin neformální setkání v Domě školských sester de Notre Dame**

Přijďte si s námi hrát i posedět u dobrého jídla a pití.

Více informací na: <https://www.katedralahradec.cz/>.

## Úterý 16. 6.

### 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 14. června 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

### Malovánky: U vody

**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 14. června 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Středa 17. 6.

### Coworking

**Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 16. června 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **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.

**Prokrastinace a jak na ni**  
**od 16.00 do 18.00 hodin povídání s psychoterapeutkou**  
**Mgr. Petrou Čechovou**

Známe ji všichni. Proč nám tak často komplikuje život? Je to pouhá lenost? Jak s ní můžeme pracovat? Pojďme se nad tímto tématem společně zamyslet, abychom s prokrastinací dokázali lépe zacházet. Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Hlídní dětí zajištěno.

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

**Čtvrtek 18. 6.**

**Pilates**

**Od 8.00 do 9.00 hodin.** Hlídní 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 16. června 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.

**Předprázdninové posezení**  
**od 10.00 hodin v KRC Sedmikráska**

Přijďte posedět a popovídat si. S sebou dobrou náladu. Těšíme se na vás.

**Je třeba se přihlásit do úterý 16. června 2026** přes:  
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Maminec

**Od 13.30 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 16. června 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

## Pátek 19. 6.

### 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 17. června 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 21. 6.

**Lezení na stěně**  
**od 14.00 do 16.00 hodin**  
**lezecká stěna Hradec Králové**  
**pro nováčky i zkušené**

Přijďte s námi aktivně oslavit Den otců. Zváni jsou nejen tatínkové, ale i děti od 5 let. Vybavení je možné si půjčit na místě. Hradí se vstupné dle ceníku provozovatele. Hlídní dětí, které se nebudou účastnit programu, není zajištěno. **Sraz přihlášených ve 13.45 hodin před vchodem na stěnu (Brněnská 302).** Více informací na: <https://www.stenahk.cz/>. **Je třeba se přihlásit do úterý 16. června 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Pondělí 22. 6. – pondělí 29. 6.

**KRC Sedmikráska má zavřeno** (úklid, příprava letního programu).

## Úterý 30. 6.

### **Léto se Sedmikráskou: Infocentrum ČEZ Hučák**

Sraz **v 8.45 hod.** před budovou Informačního centra ČEZ. Čeká nás tematická projekce, expozice věnovaná obnovitelným zdrojům a návštěva malé vodní elektrárny Hučák. **Vstupné 60 Kč za rodinu** na podporu činnosti KRC Sedmikráska. **Přihlášení do neděle 28. června 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 dudy 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 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](mailto:sedmikraskahk@volny.cz)

Web: <http://www.sedmikraskahk.com/>

FB: [www.facebook.com/sedmikraskahk](http://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.

U NÁS  
ROZKVETETE...

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

