

## ČERVENEC, SRPEN 2026



Výlet s poutí

### VYBÍRÁME Z OBSAHU

Léto se Sedmikráskou 2026  
Výtvarničení na Hradě XXII

*„Žijte na slunci, plavte se po moři, pijte divoký vzduch.“*

Ralph Waldo Emerson

## SLOVO NA ÚVOD

Milé Sedmikrásky, milí spolupracovníci, naši přátelé a příznivci,

tak jsme se dočkali. Nastalo období, na které se těší děti i dospělí. Dva měsíce volna jsou tu!

Každodenní kolotoč povinností se zpomalí a my máme příležitost prostě jen být, objevovat nová místa a užívat si obyčejných okamžiků. A to je to nejcennější – společně strávený čas.

Během července a srpna se můžete těšit i na společné aktivity se Sedmikráskou. Ať už se s námi vydáte na výlet či exkurzi nebo si přijdete něco pěkného vyrobit.

Přejeme Vám, aby letošní prázdniny byly nejen plné radosti, příjemné pohody a odpočinku, ale i bezpečných dobrodružství a nezapomenutelných chvil.

Krásné léto!

Jana Koutníková

## MALÉ OHLÉDNUTÍ

### Základy finanční gramotnosti

Ve **středu 3. června 2026** se uskutečnila velmi prakticky zaměřená přednáška o základech finanční gramotnosti, kterou vedla Mgr. Dagmar Bursová.

Pro každého účastníka připravila dva pracovní listy, díky nimž si bylo možné probírané téma rovnou vyzkoušet v praxi. Účastnice se nejprve věnovaly sestavení jednoduchého rozpočtu, protože právě přehled o příjmech a výdajích tvoří základ zodpovědného nakládání s penězi. Na druhém pracovním listu si pak mohly vytvořit vlastní akční plán – ať už na úsporu konkrétní částky, nebo na postupné splacení dluhu. Součástí přednášky byla také řada užitečných tipů, například na co si dát pozor při podepisování smluv či podle jakých kritérií vybírat finančního poradce.

Nechyběl ani prostor pro individuální dotazy, které umožnily řešit konkrétní situace účastníků přednášky.

Veronika Pavlů

Za srozumitelné přiblížení finanční problematiky přednášející moc děkujeme.

## V hlavní roli: Třešně

Poslední setkání v rámci oblíbeného kulinářského cyklu V hlavní roli... proběhlo v tomto školním roce ve **čtvrtek 4. června 2026**.

Sladké peckoviny, symbol léta, byly nedílnou součástí každého pokrmu, který jsme ochutnali. A čím vším jsme tentokrát potěšili naše chuťové pohárky?

Jako předkrm se podávala medová bruschetta a jako hlavní chod pizza s ořechy a sýrem. Kávu jsme si pak vychutnali s makovým koláčem z pudinku a nadýchanou čokoládovou roládou.

Na další setkání s Vámi se už nyní moc těšíme.

Jana Koutníková

Děkujeme všem, kteří se na realizaci tohoto setkání podíleli, zvláště pak Lucii Podhrázké Duškové, hlavní kuchařce.

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

### Suroviny:

300 g třešní  
2 PL olivového oleje  
2 PL balzamikového octa  
2 PL třešňového likéru  
½ svazku tymiánu  
sůl, pepř  
1 PL rostlinného oleje  
12 plátků bagety  
200 g čerstvého kozího sýra  
2 PL tekutého medu  
1 PL balzamikového krému

PL = polévková lžíce

### Postup:

Třešně omyjte a vypeckujte. Dejte je do mísy s olivovým olejem, octem a likérem. Tymián opláchněte, osušte a několik větviček odložte na ozdobení. Ze zbytku tymiánu otrhejte lístky, přisypte je ke třešním, osolte a opepřete. Nakonec dobře promíchejte. Rozehřejte grilovací pánev, potřete rostlinným olejem a plátky bagety na ní z obou stran opečte.

Každý opečený plátek potřete 1 až 2 lžičkami kozího sýra a pokladte třešněmi. Pokapejte trochou medu a několika kapkami balzamikového krému. Ozdobte tymiánem.

## Výlet s poutí

Ve **čtvrtek 11. června 2026** jsme jeli s DK Klubíčko a KRC Sedmikráska na Nový Hradec Králové.

Podívali jsme se do místního kostela, kde nás přivítal pan farář Filip Dušek. Moc se mi líbilo, jakou formou dokázal přiblížit prostor kostela i tak malinkým dětem. Děti si mohly vlastní rukou sáhnout do kropenky, podívat se do křtitelnice, sfouknout svíčky a zazvonit na zvonečky. Děkuji za to; bylo to velice pěkné! Počasí nám trochu pokazilo plánované aktivity na farní zahradě, ale několik jsme jich zvládli i v samotném kostele.

Anna Molnárová

Poděkování:

- Organizace letošního Výletu s poutí se ujaly Ludmila Valešová a Kateřina Rynešová.
- Radka Hübnerová a obě výše jmenované se staraly o děti z DK Klubíčko.
- Role duchovního průvodce se ujal P. Filip Dušek.

## Sedmikráska na Zahradní slavnosti

Opět po roce, tentokrát v **neděli 14. června 2026**, jsme se setkali na slavnosti v zahradě domu Školských sester de Notre Dame. Ačkoliv z oblohy těsně před začátkem spadlo pár kapek, občas se zatáhlo a chvílemi foukal nepříjemný vítr, nálada panovala výborná.

Dospělí měli možnost posedět a popovídat si u dobrého jídla a pití. K příjemné atmosféře přispělo vystoupení ukrajinského sboru Rádost i autorský recitál Adély Černíkové. Překvapením byla krátká dramatizace životního příběhu Alexie Le Clerc, zakladatelky kongregace.

Děti se tradičně „vyřádily“ na skákacím hradu, při stavění z papírových krabic a výrobě obřích bublin. Naše rodinné centrum pro ně letos připravilo stanoviště inspirovaná některými biblickými motivy. Malí soutěžící například lovili ryby, hledali v písku perly, sbírali hrozny či jablka, stavěli pevný dům...

Všichni se shodli, že nejlepší byl poslední úkol – najít poklad.

Iva Vojkůvková

Poděkování:

- Koncept hry vytvořila Iva Vojkůvková, s přípravou pomůcek a odměn jí byly nápomocny Jana Koutníková, Ludmila Valešová a Emma Berenika Vojkůvková.
- Dovoz pomůcek zajistila Anna Vojkůvková, odvoz Pavel Valeš.
- Stanoviště obsluhovali Emma a Elissa Podhrázké, Vojtěch a Viktor Benešovi, Richard a Františka Kotáskovi, Vilém a Anna Boumovi, Anna

Bernadetta a Emma Berenika Vojkůvkovy, Filip, Tereza a Veronika Roušarovi, Daniel Koblasa, Jan Špulák, Eliška Tejklová a Kristýna Michalcová.

- Za skvělou spolupráci děkujeme všem organizátorům Zahradní slavnosti, především pak Josefu Melicharovi a Marii Sejkorové.
- S láskou udržovanou zahradu i zázemí v domě poskytly milé „sestřičky“ de Notre Dame.

## Prokrastinace a jak na ni

Ve **středu 17. června 2026** jsme se sešli v Sedmikrásce na přednášce o prokrastinaci vedené Mgr. Petrou Čechovou.

Dozvěděli jsme se, co prokrastinace přesně je (nejedná se o klasickou lenost), jaké typy rozeznáváme a jak na ni vyzrát. Bylo zajímavé zjistit, že prokrastinace se týká nás všech a u každého se projevuje jinak. Existuje řada způsobů, jak se s ní vypořádat a záleží jen na nás, jak si s ní poradíme. Každý si už musí najít svou cestičku, po které půjde.

Není třeba být k sobě příliš kritický a je dobré si uvědomit, že jsme jen lidé, a proto bychom se měli brát i se svými zápornými vlastnostmi, neboť nedokonalý originál je leckdy "krásnější" než dokonalý objekt bez ducha.

Zuzana Karbanová

Za přednášku plnou tipů, které stojí za vyzkoušení, a zároveň podanou s nadhledem moc děkujeme.

## Předprázdninové posezení

Přiblížil se konec školního roku a rodiče dětí školou povinných měli možnost se chvíli v Sedmikrásce zastavit.

Ačkoliv se to nezdá, známky jsou uzavřené a děti odpočítávají poslední hodiny do prázdnin, pro rodiče je tento čas plný besídek, koncertů a dalších událostí spojených s koncem školního roku. A tak jsme se zastavili, dali si kávu a koláč, povídali i vzpomínali a také se moc nasmáli legračním příhodám ze svých životů.

Děkuji, bylo nám prima.

Za všechny účastníky

Ludmila Valešová

Děkujeme všem, kteří se čímkoliv podíleli na společném setkání.

## CO SE CHYSTÁ

V této rubrice 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.

### Léto se Sedmikráskou 2026

Každé prázdninové **úterý a čtvrtek** zpravidla **od 9.00 do 12.00 hodin** vás zveme na tradiční prázdninové exkurze a výlety (nejen) pro rodiče s dětmi. Doba trvání je orientační, podrobnosti najdete ve vložené programové příloze. Změna programu vyhrazena z důvodu nepředvídaných překážek na straně partnerských organizací. Sledujte web a FB nebo se předem informujte na uvedených kontaktech. **Hradí se rodinné vstupné na podporu činnosti KRC Sedmikráska a dále jízdné a vstupné 5 dle ceníku provozovatele.** Respektujte pokyny pořadatelů. Za účast na akci získáváte razítko do prázdninové karty (obdržíte ji na první navštívené akci). Budete-li mít alespoň tři razítka, můžete si během září přijít do KRC Sedmikráska pro malou odměnu.

Na všech letních výletech máte možnost zakoupit si turistickou vizitku KRC. Na prázdninový program **je potřeba se hlásit přes:** <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system> vždy nejpozději v neděli na úterní a v úterý na čtvrteční akce. V případě naplnění kapacity nám zavolejte či napište e-mail, povedeme vás jako náhradníky. V případě, že se nemůžete akce zúčastnit, prosíme o omluvu zasláním SMS na číslo 775 989 270 (nejpozději den předem), případně 702 159 957 (ráno v den konání, pouze z vážných důvodů).

### VÝTVARNIČENÍ NA HRADĚ XXII

Každou prázdninovou **středu od 9.00 do 11.00 hodin** vás zveme na tvoření do našeho centra. Tato aktivita je pořádána ve spolupráci s Biskupským gymnáziem, církevní základní školou, mateřskou školou a církevní základní uměleckou školou Hradec Králové. Počet míst je omezen na min. 5 a max. 15 tvořících.

Je třeba se hlásit přes <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system> nejpozději do pondělí před konkrétní lekcí. Pokud se nebudete moci zúčastnit, prosíme o včasnou omluvu.

**Dospělí hradí 120 Kč, děti od 5 do 15 let hradí 60 Kč za lekci.** Hlídní menších (netvořících) dětí je zdarma, pomůcky jsou zajištěny.

## 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 Mgr. Ludmily Valešové pro rodiny se specifickými potřebami
- Psychoterapeutická poradna Mgr. Petry Čechové
- Poradna dudy Mgr. Lucie Podhrázké Duškové
- Poradna koučky Mgr. Evy Zikmundové

Pouze po předchozím objednání. Kontaktujte nás:

E-mail: [sedmikraskahk@volny.cz](mailto: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 Sedmíkráska? 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**.

## Poděkování za školní rok 2025-26

Děkujeme všem, kteří se v tomto školním roce podíleli na chodu KRC Sedmíkráska za jejich čas a nasazení:

- předsedkyni Mgr. Ludmile Valešové, provozním Mgr. Janě Koutníkové a Kateřině Rynešové, DiS., ekonomce Ing. Janě Ludmile Šimákové a dalším členkám výkonného výboru Mgr. Radce Hübnerové, Mgr. Marii Sejkorové, Mgr. Ivě Vojkůvkové i členkám kontrolního výboru Mgr. Martě Pavlík, Kateřině Bláhové a Ing. Haně Vycpálkové
- o provoz webu se starali Dita a Jiří Balcarovi, IT podporu poskytoval Mgr. Roman Mecl, FB aktualizovala Dita Balcarová, Instagram Lucie Podhrázká Dušková
- redakci Lístků zajišťovala Dita Balcarová ve spolupráci s Mgr. Janou Koutníkovou a Mgr. Ivou Vojkůvkovou, poslední jmenovaná také aktualizovala Rozinku
- plakátky vytvářela a o archiv fotografií pečovala Dita Balcarová
- jazykové vědomosti nám předávaly Mgr. Lucie Podhrázká Dušková (angličtina) a Mgr. Jana Svobodová (italština)
- kreativní a užitečné dekorace, módní doplňky a dárky jsme vytvářeli s Mgr. Hanou Panchártkovou, Mgr. Ivetou Pilnou, Charlottou Pácalovou a Kateřinou Karbanovou (Výtvarná dílna, Keramika, Ruční práce) a Milanou Lípovou (Šicí poradna), výpal keramiky zajistila Mgr. Veronika Bednářová
- o dobrou kondici se postaraly Mgr. Dagmar Bursová (Pilates), Ing. Jana Ludmila Šimáková a Radka Báčová (Rehabilitační cvičení)
- chutné pokrmy v rámci našeho programu V hlavní roli s...připravovala Mgr. Lucie Podhrázká Dušková
- duchovní program vedli P. Mgr. Marian Benko, Mgr. Marie Sejkorová, Mgr. et Mgr. Eliška Meclová, Mgr. Jana Trojovská Drahovzalová, Modlitby matek zaštitila Kateřina Bláhová
- o nejmenší děti při programech pro maminky v herně pečovaly Mgr. Květoslava Hápová, Mgr. Jana Koutníková, MUDr. Věra Patočková, Zdena Bahníková a Kateřina Karbanová
- větším dětem se trpělivě a s úsměvem věnovaly Lenka Zobačová (Zpívánky), Mgr. Radka Hübnerová (Malovánky, Cvičeníčko)
- lektorkami DK Klubíčko byly Eliška Vítová, Lucie Černilovská, Mgr. Iva Petrásková, Kateřina Rynešová, DiS., Mgr. Radka Hübnerová, Kateřina Karbanová a Mgr. Hana Pavlová
- Petr Sejkora, DiS. vedl Dílničky nejen pro kluky
- o úklid prostor se staraly Mgr. Jana Koutníková, Kateřina Rynešová, DiS. a Kateřina Karbanová, drobné opravy prováděli Jan Verner a Petr Sejkora, DiS.
- všem „bezejmenným“ dobrovolníkům, kteří se zapojili do chodu Sedmikrásky
- za skvělou spolupráci zdejšímu církevnímu „souškolí“, především jeho ředitelům Mgr. Jiřímu Vojáčkovi a Mgr. Tomáši Kopeckému, zástupcům Mgr. Ivě Štěrbové, Mgr. Ondřeji Boumovi, Mgr. Petru Benešovi, Mgr. Heleně Nerudové a Mgr. Barboře Pecháčkové a Bc. Tereze Staňkové, správci budov panu Ing. Františku Lopouroví, panu školníkovi Janu Vernerovi a pedagogům Mgr. Heleně Melicharové, Mgr. Veronice Bednářové a Mgr. Vítězslavu Kutíkovi
- J. E. Mons. Janu Vokálovi, PaedDr.h.c. a Mons. Mgr. Janu Pasekovi za podporu poskytovanou Biskupstvím královéhradeckým

## ZAÚJALO NÁS



### Svatojakubské poutní cesty v ČR

Svatojakubské poutní cesty, které procházejí naší republikou, jsou součástí evropské sítě poutních tras do španělského Santiaga de Compostela.

Vybrat si můžete ze 6 tras. Najdete je také v interaktivní podobě na <https://mapy.com/cs>. Díky dohodě s Klubem českých turistů jsou v terénu vyznačeny modrožlutou mušlí na turistických rozcestnících.

Na trasách se potkáte s významnými poutními místy, městy i historickými památkami. Trasy procházejí územím ve směru starých zemských stezek tam, kde to současný vzhled krajiny dovoluje. Vedou podél řek, rovinami anebo i skalními městy, aby přešly do kopců bohatých na lesy. Cesty jsou tak rozmanité jako naše zem s kláštéry, půvabnými kostely, kapličkami a jinými duchovními odkazy na život našich předků, které svou přítomností poukazují na křesťanskou historii naší země. Je to nejkrásnější směr podnětů, které můžete na tak malém území v evropském měřítku zažít.

Ke svatojakubským cestám neodmyslitelně patří také razítka do credencialu. To je průkaz poutníka, který vám zajistí nocleh v poutnických ubytovnách. Tato česká verze je uznávaná i v zahraničí. Credencial zakoupíte ve vybraných obchodech nebo v e-shopu. Na českých trasách najdete více než 100 míst, kde lze razítka získat. Pokud jste

absolvovali aspoň 90 % některé z českých tras, můžete si nechat vystavit poutnický certifikát.

Pokud mezi cestami najdete tu, která osloví vaše srdce, můžete se stát jejím patronem. Patron nezištně pečuje o svěřený úsek svatojakubské trasy nebo místo na ní v krajině, kterou dobře zná a má ji rád. Díky patronům zůstávají cesty průchozí, správně značené a živé. Základem patronství je pravidelný kontakt s cestou. Alespoň jednou ročně patron svůj úsek projde nebo projede, zkontroluje značení, sleduje stav trasy a případné potíže předává gestorovi. Zároveň si všímá věcí, které dělají cestu hezčí a bezpečnější – vody, přístřeší, razítek, míst k odpočinku. Bývá praktickou spojkou mezi lidmi a institucemi na cestě a poutníky. Každý patron přispívá podle svých možností.

Zpracováno dle <https://ultreia.cz/>

## ZÁŘÍ 2026

Den otevřených dveří

V hlavní roli: Švestka

Putování za pokladem tentokrát na téma vesmír

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](mailto:sedmikraskahk@volny.cz)

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

FB: <https://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. 6. 2026

Uzávěrka příštího čísla: 20. 8. 2026

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