

ZÁŘÍ 2023



Léto se Sedmíkráskou - Galerie moderního umění

VYBÍRÁME Z OBSAHU

Den otevřených dveří

Relaxační masáže

Sedmíkráska u plotny: Švýcarská kuchyně

Putování za pokladem

Seberegulací proti depresi

„Ne to, co mám, ale to, co vím, je mým bohatstvím.“

Thomas Carlyle

SLOVO NA ÚVOD

Milé Sedmikrásky, milí spolupracovníci, naši přátelé a příznivci,

doufáme, že jste si o prázdninách příjemně odpočinuli a prožili jste se svými rodinami a přáteli krásné chvíle, ze kterých budete čerpat pozitivní energii.

Po dvou měsících plných společných aktivit se i my v Sedmikrásce vracíme k naší obvyklé práci. Nový školní rok otevřeme tradičně Dnem otevřených dveří, abychom den poté zahájili pravidelný program.

Třetí týden v září se už moc těšíme na další setkání z cyklu kulinářských dostaveníček Sedmikráska u plotny, čeká nás švýcarská kuchyně. Nebude chybět ani oblíbené nedělní Putování za pokladem, tentokrát na téma Pravěk. Zajímavou přednáškou Seberegulací proti depresi se pak s prvním podzimním měsícem rozloučíme.

Jana Koutníková

MALÉ OHLÉDNUTÍ

Léto se Sedmikráskou 2023

O prázdninách jsme v rámci oblíbeného cyklu navštívili spoustu zajímavých míst. Pojdme si je připomenout očima účastníků.

Technologické centrum – Ozoboti

Oblíbený prázdninový cyklus Léto se Sedmikráskou jsme otevřeli v **úterý 4. července** návštěvou Technologického centra HK. Pro děti byl připraven nabitý program plný zábavy a her, pro nás dospělé voňavá káva.

První aktivitou, kterou jsme si mohli vyzkoušet, byla práce s elektronickou stavebnicí Boffin, kde jsme jednoduše spojovali prvky elektrických obvodů tak, aby zazvonil zvonek, roztočil se motor a tak podobně.

Ve druhé části programu jsme se seznámili se základy programování pomocí malých Ozobotů, miniaturních robotů, které lze ovládat pomocí barevných kódů (umí sledovat čáru a přečíst barevné kódy, odbočovat na křižovatkách, točit se i zastavovat).

Celé dopoledne jsme si moc užili a do centra opět někdy rádi zavítáme.

Jana Koutníková

KMHK Wonkova – Pojdte s námi do pohádky

V **úterý 11. července** jsme se vypravili do ústřední půjčovny městské knihovny.

Už u vchodu nás přivítal princ s princeznou, kteří nás zavedli za dalšími pohádkovými postavičkami do dětského oddělení U Velryby. Děti postavičkám pomohly splnit úkoly, jež si pro ně přichystaly, a za odměnu pak dostaly části jejich pokladů, kterými si na závěr ozdobily papírovou korunu.

Společně s postavičkami jsme si zazpívali i několik písniček a užili si skvělé pohádkové dopoledne.

Veronika Šebková

Muzeum východních Čech – Doteky Afriky

V rámci programu Léto se Sedmikráskou jsme ve **čtvrtek 13. července** navštívili výstavu Doteky Afriky v Muzeu východních Čech.

Pedagogičtí pracovníci muzea pro nás připravili zajímavou komentovanou prohlídku, při které si přišli na své děti všech věkových kategorií i jejich rodiče. Měli jsme například možnost hádat, kterému zvířátku patří tlapka nebo srst na krásných fotografiích reportéra Martina Veselého a jeho dcery Anežky, nebo podle zvuků poznat, o kterého tvora se jedná. Do prohlídky byly zapojeny opravdu všechny smysly: mohli jsme si pohladit srst žirafy nebo kůži slona či třeba potěžkat lebku nosorožce. Na závěr si děti vyzkoušely umístit na projekci mapy Afriky figurky zvířat podle místa, kde žijí.

Díky interaktivnímu pojetí prohlídky a různorodosti podnětů návštěva výstavy bavila opravdu všechny a každý si odnesl domů nějaký nový zážitek či poznatek.

Lenka Kozlová

Dětská železnice na náměstí 5. května

Děkujeme za cestu vláčkem na dětské železnici v centru Hradce Králové, která se uskutečnila v **úterý 18. července**.

I přes velkou účast zájemců vyšla na každého jízda, která měla nejméně tři kola. Pro ostatní děti, které trpělivě čekaly, byly připraveny stanoviště, kde mohly plnit úkoly na téma železniční dopravy - semaforey, skládačky mašinek a jízda tunelem i mezi kužely.

Děkujeme za krásný sluníčkový den, setkání s milými rodinami a skvěle zorganizovanou akci. Těšíme se na další:)

Dana Pajskrová

Součástí akce byla i tematická stanoviště KRC Sedmikráska. Jejich obsluhy se ujali: Iva a Emma Vojkůvkovy, Ludmila a Magdalena Valešovy, Kateřina a Vašík Bláhovi, Jana a Mája Koutníkovy a Kateřina Karbanová. Děkujeme.

Labyrint Divadla Drak – Draci v animaci a Čtyřhlas

Ve **čtvrtek 20. července** jsme se Sedmikráskou navštívili Divadlo Drak, především pak právě probíhající výstavu Draci v animaci.

U vstupu jsme obdrželi kartičku, do které jsme poznamenali, co se nám na celkem 22 stanovištích líbilo. Za její vyplnění jsme dostali při odchodu dárek v podobě odznáčku s názvem výstavy.

Celkově se nám návštěva líbila; byla jsem s dvouletou dcerou a pětiletým synem. Dcera vyzkoušela všechny pohybuující se expozice, syn téměř všechno. Nejvíce se mu líbil divadelní trik se zrcadlem, za kterým se schovával vlk číhající na Karkulku, mně trik s fénem.

Andrea Janečková

Letecká záchranná služba – prohlídka sanitky a vrtulníku

Návštěvu vrtulníku si naše děti velmi oblíbily, a proto jsme letos, v **úterý 25. července**, byli už potřetí. Dozvěděli jsme se mnoho praktických informací o fungování nejen letecké ZS, ale i sanitek. Na závěr exkurze jsme mohli do vrtulníku i nahlédnout.

Děkujeme Sedmikrásce nejen za tuto akci, ale i za další.

Radka Ducháčová

Hasičský záchranný sbor U Přívozu

Moc děkuji, že jsme se této akce, jež se konala ve **čtvrtek 27. července**, mohli zúčastnit. Dozvěděli jsme se spoustu zajímavostí ze světa těchto záchranářů.

Pan hasič nás provedl po areálu a garážích, kde nám představil techniku na vozech. Ukázal nám mnoho různých aktivit ze své práce: jak se do dvou minut připravit na zásah a obléci se, jak sjíždět dolů po tyči, které oblečení a k čemu používat. Největší zábavou pro děti bylo, že si mohly vyzkoušet přilbu, protipožární oblek či si zastříkat z hadice. Všichni zúčastnění se na závěr exkurze naskládali do hasičského autobusu, aby se společně vyfotili.

Doufám, že si příští rok budeme moci tuto akci s dětmi opět zopakovat.

Zuzana Slavíčková

Galerie moderního umění – Od bodu k lince

O letních prázdninách, v **úterý 1. srpna**, jsem společně s dcerou a KRC Sedmikráska navštívila Galerii moderního umění v Hradci Králové, kde nám paní průvodkyně celou galerii ukázala a seznámila nás s jejím fungováním.

Dozvěděly jsme se, že i udržování teploty a vlhkosti kvůli uměleckým dílům se zde provádí stylově, neboť design tunelu, který tuto funkci zajišťuje, navrhoval i realizoval také umělec, tudíž se i v tomto případě jedná o umělecké dílo, ačkoliv jde ve své podstatě o praktickou věc, jež v galerii zastává svou nezastupitelnou roli.

Dále nám byl představen obraz, který umělkyně tvořila v pohybu, respektive při tanci. Zároveň na něj použila pouze přírodní materiály, jejichž součástí bylo rovněž zlato. Po tomto vzoru děti následně tvořily obraz pomocí tužky (fixy) a různých balónků, které nechaly kutálet po papíře a tužkou za nimi kopírovaly jejich trajektorii, díky čemuž vznikl další výtvar v pohybu.

Kromě toho děti znázorňovaly na jiný papír různé emoce pomocí barev a tvarů, které u nich asociovaly. Vyzkoušely si také malovat na papír opřený o naše záda podle zadaných instrukcí, u čehož se pobavili děti i rodiče.

Celkově jsme si návštěvu galerie užily. Myslím, že se vydařila, ale doporučila bych ji spíše starším dětem, tedy ve věku 3+, které už dokáží lépe spolupracovat.

Martina Červinková

Lesní den s Městskými lesy – Ohrožený les

Ve **čtvrtek 3. srpna** jsme navštívili Královéhradecké městské lesy s programem „Ohrožený les“.

Počasí nám moc nepřálo, ale vhodné oblečení a odhodlání nás povzbudilo. Děti si spolu s rodiči užili procházku lesem, kde se na stanovištích dozvěděli, co vše ohrožuje les. Nejprve jsme slyšeli o škodlivé lidské činnosti, na druhém stanovišti jsme si zase vyzkoušeli sílu neživé přírody vyvracením stromů. Třetí stanoviště nám ukázalo, jak příroda ničí samu sebe, a to v pozici škůdců. I my jsme si zahráli na lýkožrouta a procvičili sluchové dovednosti.

Na závěr jsme si nové poznatky zopakovali a dostali medaili s ledňáčkem. Užili jsme si prima program a dozvěděli jsme se nové informace, které nevěděli občas ani rodiče.

Karolína Oczadlá

Borova tlapka – výcvik psa, myslivost

Jednoho letního rána jsme vyrazili na oblíbenou sedmikráskovou akci Borova tlapka. Dny předtím propršely, ale v **úterý 8. srpna** nám svítilo sluníčko. Po krátké procházce jsme došli do Kynologického centra Borova tlapka. Tam na nás čekal pan Jaroslav Filip, zakladatel centra. Bohužel nebylo možné předvést výcvik pejska kvůli jeho zranění, tak nám poutavým způsobem povídal o myslivosti. Dozvěděli jsme se například rozdíl mezi srnkou, daňkem a jelenem, které byly demonstrovány i názorně na paroží, které se nechalo kolovat. Poznali jsme, že se opravdu nedá zlomit a že myslivci podle jeho tvaru poznají, že jeho nositel například prodělal nějaké zranění, což se do parohů promítne. Dále jsme měli možnost prohlédnout si např. kančí kůži se štětinami, ohmatat si kožich zajíce a divokého králíka a zjistit, že jsou jinak hebké. A spoustu dalších zajímavostí, o kterých se na googlu nedočteme. Všem se to moc líbilo, a to zejména díky našemu průvodci, který má opravdové srdce myslivce a kynologa.

Zuzana Kokšteínová

Labyrint Divadla Drak a Tajemství divadelních prázdnin

Třetí týden o prázdninách, v **úterý 15. srpna**, jsme se vydali spolu se Sedmikráskou navštívit Labyrint divadla Drak, který si pro letošní prázdniny připravil novou zážitkovou hru Tajemství divadelních prázdnin. V plenéru před divadlem na nás čekaly krásné venkovní prvky, které zastupují pět dračích inscenací a příběhů, které se v nich vypráví. Na cestě za zážitky nás doprovodila Albi tužka, do které jsou nahrány písničky, hádanky a instrukce k úkolům. Pro každého bojovníka, který se vydal za dobrodružstvím, čekala odměna v podobě dračích samolepek - tetovaček. Hra je zábavná a naučná nejen pro malé, ale pobaví i větší.

Jana Popeláková

Přírodovědné centrum při ZŠ Bezručova

Na **čtvrtek 17. srpna** připadla letos návštěva minizoo v prostorách ZŠ Bezručova. Byli jsme mile překvapeni, kolik zvířátek je zde možné vidět. Terária a akvária jsou umístěna po celých délkách stěn od podlahy až po strop, což je ideální i pro opravdu malé dětské návštěvníky, kteří tak dobře vidí. Dceru nejvíce zaujaly různé druhy hadů, zvláště ti opravdu velcí. Pro mě byla nejzajímavějším zvířetem jednoznačně Dlouhokrčka Drsná, kterou jsem do té doby neznala a připadala mi, jako by byla z pravěku. Moc děkujeme Sedmikrásce za krásně strávené dopoledne se zvířátky.

Lenka Zobačová

Pravěká dílna – Barvy Země

V **úterý 22. srpna** nás na břehu rybníka Biřička přivítal muž v bederní roušce a s taškou z kožešiny. Rázem jsme se ocitli v době dávno minulé. I přes horké letní dopoledne jsme si rozdělali ohniček, abychom získali ohořelé klacíky na malování uhlem. Výrobu štětců ze štětín různých zvířat a využití přírodních materiálů - to si zkusili všichni účastníci. Poté se malí i velcí realizovali v malování barvami, které nám pan průvodce připravil smícháním barevného prášku a vajíčka. Neobvyklým předmětem byla kost, která fungovala jako plnicí pero. Celé dopoledne, naprosto ponořené v pravěku, bylo umocněno jednak oblečením pana lektora a jednak jeho zanícením pro tuto dobu. Závěrečné svlažení v rybníku bylo skvělou odměnou pro všechny zúčastněné.



Eliška Meclová

Rodinný zábavní park TOBOGA Tongo

Na sklonku prázdnin, ve **čtvrtek 24. srpna**, jsme se synem navštívili rodinný zábavní park Toboga Tongo. Synovi jsou skoro tři roky a byl nadšený.

Atrakcí tam je mnoho: od trampolín přes skákací hrady, balónkové bazény, komplexy prolézacích boxů, šlapacích vozítek, dokonce i digitální házecí hry.

Procházeli jsme halou a postupně jsme vše prozkoumávali. Díky Sedmikrásce bylo na atrakcích jen pár dětí, a tak syn neměl strach, který jinak mívá.

Součástí Tonga je také kavárna pro rodiče, kde jsme si s maminkami příjemně popovídali.

Barbora Koubová

Naučná stezka Plachta s výkladem biologa

Poslední prázdninový týden, v **úterý 29. srpna**, jsem se s našima holkama vydala na procházku do chráněné oblasti Plachta. Ač se jim ráno příliš nechtělo, protože bylo mokro a každou chvíli pár kapek i spadlo, nakonec byly překvapeny a spokojeny, že překonaly úvodní nechuť.

Sešlo se nás pár statečných, dost ale na to, abychom vytvořili pěknou badatelskou skupinu :-)

Sraz jsme měli přímo u místního rybníka stejného názvu, kde jsme nakrmili kachny a jim podobné, a poté jsme se už vyzbrojeni proti dešti vydali do místních tůněk, kde o živé tvory není nouze. Náš průvodce, pan Josef Hotový, odpovídal cestou na všechny dotazy položené přítomnými dětmi i dospělými. Poté již začala ta nejzajímavější část; každý dostal sítko, pinzetu nebo lžičku a jeho úkolem bylo vylovit co nejvíce různých živých tvorů a tvorečků. Kromě běžných vodních šneků, čolků, mušek a podobné malé vodní havěti se dvěma holčínám podařila ulovit rarita, totiž největší vodní hmyz u nás, který se jmenuje Vodomil černý - toho obdivovali opravdu všichni se zájmem. I když jsme trochu promokli a holinky jsme využili naplno, bylo to krásné prázdninové dopoledne, na které budeme rádi vzpomínat.

Jana Roušarová

Dopravní hřiště Třebeš + ukázky práce Městské policie

Návštěvu dopravního hřiště si děti a rodiče užili **ve čtvrtek 30. srpna**. V tomto prostoru speciálně upraveném pro bezpečnou výuku silničních pravidel se dětem věnovali strážníci Městské policie.

Program byl zahájen krátkým vysvětlením základních silničních pravidel. Následně policisté seznámili děti s prostorem dopravního hřiště, jednotlivými prvky a značkami. Poté, co si je děti pod vedením policistů prošly a následně projely na kolech a odrážedlech, si mohly jezdit dle libosti.

Na závěr programu byly pro děti připraveny soutěže a malá odměna.

Klára Řezníčková

Součástí akce byla i tematická stanoviště KRC Sedmikráska. Jejich obsluhy se ujaly: Ludmila Valešová, Soňa Vokatá, Kateřina Karbanová, Josefínka a Madlenka Meclový, Jana a Mája Koutníkovy. Děkujeme.

Děkujeme za spolupráci našim prázdninovým partnerům, kteří pro nás připravili v rámci jednotlivých dopolední zajímavý program.

Technologické centrum – Ozoboti: Mgr. Kateřina Kárníková, Denisa Josefová
KMHK Wonkova – Pojdte s námi do pohádky: Bc. Markéta Poživilová, Mgr. Petra Ornstová, Mgr. Zdenka Hochmanová, Mgr. Kristýna Černá a děti: Barbora Ornstová a Prokop Chaloupka
Muzeum východních Čech – Doteky Afriky: Mgr. Veronika Nebeská, Bc. Martin Jakoubek
Dětská železnice na náměstí 5. května: Jiří Hamáček
Labyrint Divadla Drak – Draci v animaci a Čtyřhlas: Bc. Barbora Maisnerová, Anna Balcarová
Letecká záchranná služba – prohlídka sanitky a vrtulníku: Bc. Ivo Novák
Hasičský záchranný sbor U Přívozu: nadstrážmistr Vít Špičan
GMU – Od bodu k lince: Patricie Kavalková
Lesní den s Městskými lesy – Ohrožený les: Ing. Aneta Bůžková
Borova tlapka: Jaroslav Filip
Divadlo Drak – Tajemství divadelních prázdnin: Martin Novák, Magdalena Říhová
Přírodovědné centrum při ZŠ Bezručova: Mgr. Pavel Novák
Pravěká dílna – Barvy Země: Jan „Tonda“ Půlpán
Rodinný zábavní park Toboga Tongo: Renáta Smrčková, Pavlína Stuchlíková
Naučná stezka Plachta s výkladem biologa: Mgr. Josef Hotový
Dopravní hřiště Třebeš + ukázky práce MP: Eva Kněžourová, Simona Pacltová, Mgr. Jaromír Kverek

Děkujeme také našim členkám a příznivkyním, které program zaštitily v roli služeb: Ludmila a Magdalena Valešovy, Jana Rösslerová, Jana Koutníková, Iva Vtípilová, Radka Hübnerová, Kateřina Bláhová, Kateřina Karbanová a Eliška Meclová.

Akce	Datum	Dospělí	Děti	Příspěvek*
Technologické centrum	4. 7.	6	12	420,-
Knihovna města HK	11. 7.	8	11	420,-
Muzeum východních Čech	13. 7.	9	11	180,-
Dětská železnice na nám. 5. května	18. 7.	34	40	1590,-
Draci v animaci + Čtyřhlas	20. 7.	5	8	150,-
Letecká záchranná služba	25. 7.	45	62	1800,-
Hasičský záchranný sbor	27. 7.	19	27	900,-
GMU - Od bodu k lince	1. 8.	9	17	240,-
Lesní den s Městskými lesy	3. 8.	6	10	240,-
Borova tlapka	8. 8.	12	16	330,-
Tajemství divadelních prázdnin	15. 8.	6	5	180,-
Přírodovědné centrum při ZŠ Bezručova	17. 8.	12	16	130,-
Pravěká dílna: Barvy Země	22. 8.	9	13	210,-
Toboga Tongo	24. 8.	7	9	180,-
Naučná stezka Plachta	29. 8.	3	6	180,-
Dopravní hřiště + Městská policie	31. 8.	13	18	600,-

Vydáno bylo celkem 59 prázdninových karet.

*Příspěvek (vybírání za rodinu) na podporu činnosti KRC Sedmikráska byl využit na pořízení dáreků partnerům, propagaci a fotodokumentaci.

Nezapomeňte si během září přijít pro malou odměnu, máte-li v kartě aspoň 3 razítka.

Výtvarničení na Hradě XIX

Opět po roce se sešli všichni milovníci tvůrčí práce na prázdninovém cyklu tvoření, kde nechyběly ani lekce keramiky, ani výtvarné dílny. Vyzkoušeli jsme si práci s barvami při dekorování textilních tašek nebo vaků a při tečkování mandal i práci se sklem při výrobě šperků. Naše domovy si můžeme ozdobit vlastnoručně udělanou maskou, soškou nebo kachlem, případně můžeme prostříit nevšedním způsobem návštěvě, jak o tom píše v dalším příspěvku naše příznavkyně Marie.

Jana Koutníková

V rámci letního Výtvarničení na Hradě jsme se zúčastnili keramických kurzů. V červenci jsme si vyrobili servírovací prkénko, které si děti nazdobily tiskátky. V srpnu jsme si výrobky natřeli glazurou a burelem. Těšíme se, až si v září hotové vypálené výrobky vyzvedneme a návštěvě nabídneme pohoštění na prkénku, které děti vyrobily vlastníma rukama.

Děkujeme všem lektorkám za užitečné rady a nápady. Na další tvořivá setkání se těšíme opět za rok.

Marie Sejkorová

Poděkování

Laskavé a nápadité – to jsou naše lektorky. Jmenovitě děkujeme za trpělivé vedení Mgr. Janě Novotné, Mgr. Ivetě Jalůvkové, Mgr. Haně Panchártkové, Mgr. Haně Košťálové a Mgr. Janě Koutníkové. Za koordinaci a úklid děkujeme Mgr. Janě Koutníkové, za výpal keramiky Mgr. Editě Bastařové z Církevní základní školy.

Letní dovolená se Sedmíkráskou

12. - 19. 8. 2023, tentokrát na Příbramsku

Uteklo to jako voda a opět po roce nás čekala letní dovolená se Sedmíkráskou. Tentokrát jsme ji trávili v blízkosti brdských lesů, v obci Orlov nedaleko Příbrami. Počasí nám přálo, celý pobyt byl zalitý sluncem, a proto jsme poznávání okolí, k velké radosti dětí i nás dospělých, kombinovali i s návštěvou místních koupališť. Příjemně chladivá byla i návštěva jednoho z příbramských dolů. Město Příbram nabízí řadu návštěvnických okruhů, každý má svá lákadla. Nás zaujala možnost návštěvy dolu Anna, kde se těžila stříbrná a olověná ruda a kde se nabízela možnost svézt se důlním vláčkem po trase prokopské štoly dlouhé 260 m směřující k ústí jámy Jakub, nejhlubší šachtě březohorského revíru (1 600 m), která je zároveň jednou z nejhlubších šachet ve střední Evropě. Hned na začátku prohlídky nás také velmi zaujal i zachovaný obrovský parní těžební stroj.

Z programu jsme nemohli vynechat ani návštěvu blízké Svaté Hory u Příbrami, kam jsme vyrazili hned druhý den pobytu (někteří autem, jiní na kole), v neděli, kdy mohli zájemci absolvovat i bohoslužbu v plně obsazeném svatostánku. Určitě hlubokou vzpomínku v nás všech zanechala návštěva památníku Vojna Lešetice 5 km od Příbrami, kde se nachází muzejní expozice věnovaná obětem komunismu. Celý areál vybudovali váleční zajatci v letech 1947 – 1949 a od roku 1949 – 1951 toto zařízení fungovalo jako tábor nucených prací pro politické vězně, od roku 1951 do roku 1961 bylo využíváno jako vězeňské zařízení. V roce 1961 bylo zrušeno. Pobývala zde řada příslušníků československé elity všech oborů a oblastí (bývalí vojáci bojující za 2.světové války na západní frontě, skauti...), kteří byli využíváni jako levná pracovní síla při těžbě uranové rudy posílané do Sovětského svazu.

Během pobytu nechybělo obvyklé tvoření, tentokrát výrobků z kůže, tvorba oddílového trička s logem Sedmíkrásky a orla podle obce Orlov, různé hry a divadlo připravené dětmi pro dospělé. Překvapením pak bylo na oplátku taneční vystoupení rodičů pro děti, kdy se děti mohly naučit nový tanec při Písničce pro Zuzanu interpretovanou Waldemarem Matuškou. Velký úspěch měly různé nové hry, především dřevěná hra Kubb. Některé opravdu zaujala, a tak ji hráli každou volnou chvíli. Vřele doporučujeme. Tématem, které se prolínalo celým pobytem, byla hudba, a to i jako připomínka známé osobnosti působící v blízkém Rožmitálu pod Třemšínem, hudebního skladatele, učitele a národního buditele Jakuba Jana Ryby.

Všechny počáteční drobné nesrovnalosti s novým ubytovatelem i poskytovatelem stravovacích služeb se dařilo průběžně vyřešit ke spokojenosti všech. Závěrem jsme se tedy všichni shodli, že se moc rádi na stejné místo zase vrátíme. Tak za rok na viděnou!

Ilona Hlávková

Poděkování

Dovolenou zorganizovala Eliška Meclová, které tímto srdečně děkujeme. Ubytování a služby s tím spojené v penzionu Orlov zajistila Hana Prokšová za pomoci dalších, laskavých a ochotných, spolupracovníků. Jim patří naše velké poděkování, protože se zasloužili o pohodové prožití celého týdne. Poděkování patří také všem, kteří se nějakým způsobem podíleli na programu. Ani letošní dovolená by se neobešla bez záštity ze strany KRC Sedmikráska, které poskytlo odměny dětem i pomáhajícím, pomůcky k úkolům, sportovní náčiní apod. Za vychystání všeho potřebného děkujeme Janě Koutníkové.

CO SE CHYSTÁ

Den otevřených dveří

úterý 12. září 2023 od 9.00 do 17.00 hodin

Přijďte si prohlédnout prostory rodinného centra a seznámit se s jeho činností. Využijte možnosti včas se přihlásit na atraktivní jazykové a další kurzy (omezený počet míst!) a vybrat si z pestré programové nabídky na školní rok 2023/2024. Pro děti je k dispozici naše dobře vybavená herna, pro všechny návštěvníky malé občerstvení. Můžete si u nás také vlastnoručně vytvořit drobnou dekoraci. Těšíme se na vás!

Relaxační masáže

středa 20. září 2023 od 16.00 do 18.00 hodin
beseda s Mgr. Evou Zikmundovou, masérkou

Jaké druhy masáží známe? Pro koho se hodí? Jaké jsou jejich přínosy a účinky? Jak nám mohou prospět? **Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 18. září 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.**

Sedmikráska u plotny: Švýcarská kuchyně

čtvrtek 21. září 2023 od 10.00 do 12.00 hodin

setkání pod vedením Petry Zemanové inspirované jejím pobytem u švýcarské rodiny

Objevujte s námi tajemství mezinárodní kuchyně a kouzlo světových jídel v cyklu kulinařských dostaveníček. Poznejte, ochutnejte a inspirujte se charakterem švýcarské kuchyně. Kromě výborného oběda dostanete domů i vytištěný recept.

Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 18. září přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **Hradí se vstupné: pobytné (nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč) + 120 Kč za oběd.** Hlídní dětí je zajištěno.

Putování za pokladem

neděle 24. září 2023, 14.45 až 16.15 hodin, Šimkovy sady

Zveme rodiny s dětmi v předškolním a mladším školním věku na zábavné odpoledne s tematickými stanovišti. Tentokrát se společně vydáme **do pravěku**. Start je možný **kdykoliv mezi 14.45 a 16.15 hodin z křižovatky u Rotundy**. Na závěr čeká děti malá odměna. **Vstupné je 30 Kč za dítě starší 2 let.**

Z organizačních důvodů uvítáme, když se **přihlásíte do pátku 22. září** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>, ale můžete také přijít bez přihlášení přímo na start.

Seberegulací proti depresi

středa 27. září 2023 od 16.00 do 18.00 hodin

povídání s psychoterapeutkou Mgr. Petrou Čechovou

V mnoha případech nevzniká deprese náhle, ale vede k ní cesta, kterou si vydláždíme sami. Metody, jak jí předcházet, existují, jen se je musíme naučit využívat. Pojdme se nad nimi společně zamyslet. **Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 25. září** 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 je zajištěno.

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 8.00 – 9.30 hodin a 12.30 – 13.30 hodin

Klub rodičů kojenců a batolat:
úterý 10.00 – 12.00 hodin, středa 11.00 – 12.00 hodin

Klub rodičů předškolních a školních dětí:
středa 12.00 – 13.00 hodin a 16.00 – 18.00 hodin (2x měsíčně)

Klub prarodičů a seniorů:
pondělí 8.00 – 9.30 hodin a 12.30 – 13.30 hodin, středa 16.00 – 18.00 hodin (2x měsíčně), pátek 11.00 – 12.30 hodin

Tato aktivita je součástí projektu Sedmikráska rodině podpořeného z dotačního programu Rodina a ochrana práv dětí MPSV.

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. **Od září nově** nabízíme i **Poradnu koučky**.

- 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

Kontaktujte nás:

E-mail: sedmikraskahk@volny.cz

Mobil (pouze SMS): 775 989 270

Pouze po předchozím objednání.

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 bude ke stažení na našem webu nebo ho můžete osobně vyplnit v KRC. Zároveň žádáme všechny stávající členky, aby uhradily na účet KRC nejpozději do 10. října 2023 členský příspěvek na první pololetí školního roku 2023/24. Jeho výše 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).

Kurzy v 1. pololetí školního roku 2023/2024

Kurzy začínají od 13. září 2023 (není-li uvedeno jinak). Během září (příp. října) lze přijít na jednu hodinu jazyků jako na ukázkovou a přihlásit se do kurzu až po jejím absolvování. Úroveň jazykových kurzů bude event. přizpůsobena složení přihlášených, avšak někde se jedná o kurzy pokračující z předchozích let. Dotazy zodpovíme na tel. 775 989 270 nebo tel. 495 512 901 či mailem sedmikraskahk@volny.cz. Všechny kurzy budou otevřeny při zájmu alespoň 4 účastníků. Vyplněné přihlášky odevzdejte osobně v KRC Sedmikráska nebo zašlete poštou na adresu: KRC Sedmikráska, Zieglerova 230, 500 03 Hradec Králové, příp. elektronicky sedmikraskahk@volny.cz. Nutnou přílohou přihlášky je vyplněný a podepsaný formulář souhlasu se zpracováním osobních údajů (ke stažení na www.sedmikraskahk.cz nebo k vyzvednutí v centru). Kurzovné uhradte nejpozději do 10. října 2023 výhradně bankovním převodem.

Bankovní spojení: Komerční banka, a.s., číslo účtu: 43-3453310267/ 0100

V případě velkého zájmu rozhoduje datum přijetí přihlášky a také datum úhrady kurzovného. Storno podmínky, zrušení kurzu, případný doplatek při nižším počtu účastníků, individuální platební podmínky a formu náhrady za hodiny odpadlé z důvodů na straně lektorů řeší interní směrnice KRC Sedmikráska schválená výkonným výborem. Změna času i lektora vyhrazena!

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

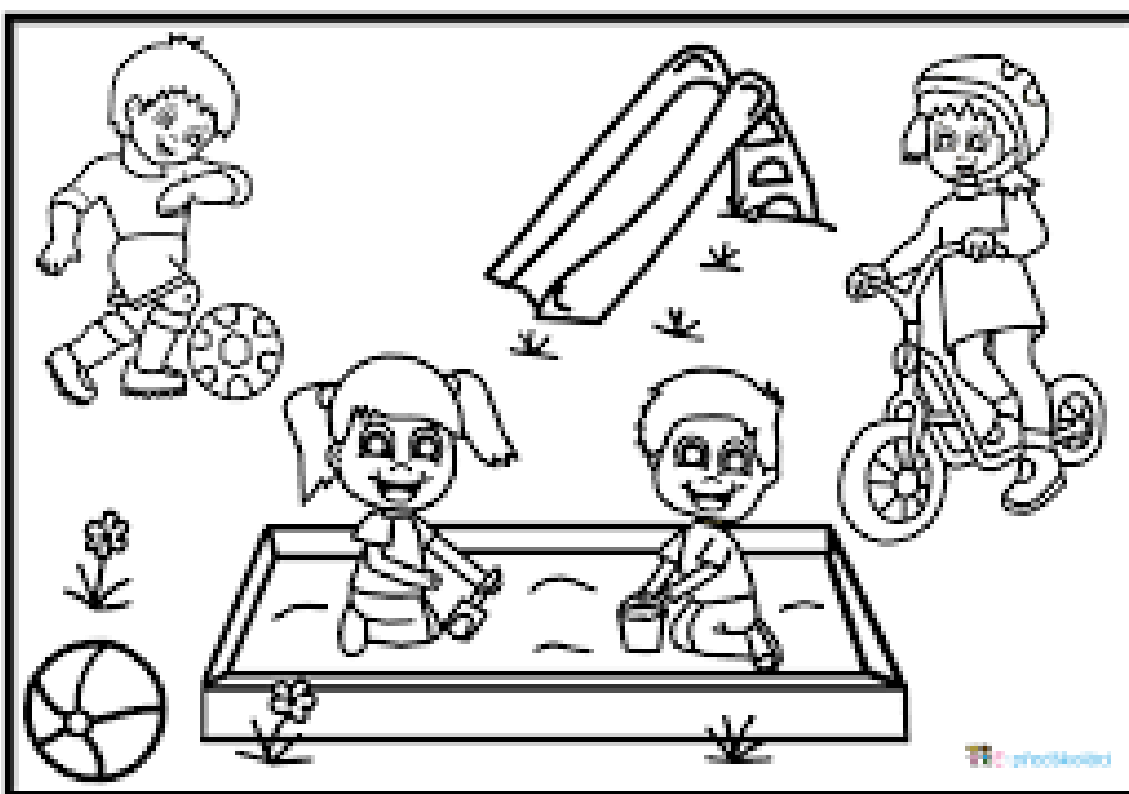
Ve školním roce 2023/2024 je stanoveno základní vstupné na středeční odpolední a čtvrteční dopolední přednášky na 100 Kč (nečlen/ka). Při Standardním členství činí vstupné 80,- Kč a při Členství Plus pak 60 Kč. Slevu také poskytujeme oproti předložení vhodného průkazu studentům do 26 let a seniorům nad 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, Pilates, Zpívánky, Malovánky, Cvičeníčko 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.**

DK Klubíčko

Ve školním roce 2023/2024 organizujeme ve spolupráci s Církevní mateřskou školou v prostorách KRC Sedmikráska a školní družiny Základní církevní školy dopolední program pro děti od 2 let bez doprovodu rodičů DK Klubíčko. Provoz bude probíhat v pondělí až pátek od 7.30 do 12.30 hodin (změna vyhrazena). Cena 1 500 Kč za měsíc, pro sourozence sleva. Přihlášky přijímáme do naplnění kapacity (10 dětí). Hlavním smyslem programu, který probíhá pod vedením zkušených lektorek, je podpora rozvoje poznávacích a komunikačních schopností dítěte. V případě zájmu se obraťte na předsedkyni KRC Mgr. Ludmilu Valešovou, tel: 775 989 270, mail: sedmikraskahk@volny.cz. Přihláška je ke stažení na našich webových stránkách.



PODĚKOVÁNÍ

Iva Vojkůvková, Petra Zemanová a Lucie Bohdalovská nám věnovaly drobné odměny pro děti, které využijeme na karnevale.

Jana Rösslerová nám dovezla nové hračky do herny.

Jana Ludmila Lídlová nám darovala nové knížky do knihovničky a Věra Krejsková zbytky látek vhodných na tvoření.

Všem dárcům moc děkujeme.

ZAÚJALO NÁS

Babí léto

V meteorologii se tímto poetickým souslovím označuje období suchého, málo větrného, slunného a přes den velmi teplého počasí, které se vyskytuje v Evropě na podzim. Noci v tu dobu již bývají poměrně chladné a vytvářejí se v nich mlhy, které se s postupně (se zkracujícím se dnem) udržují po větší část dne. Příčinou babího léta je rozsáhlá anticyklona (tlaková výše), která v podzimním období setrvává nad střední a jihovýchodní Evropou. Babí léto patří k tzv. povětrnostním singularitám v ročním průběhu počasí. Trvání babího léta v jednotlivých letech je rozdílné, např. v roce 1959 panovalo téměř 7 týdnů, zatímco v některých letech není zřetelné.

Podle H. Flohna se u nás uvedený charakter počasí vyskytuje nejčastěji ve dnech 21. září až 2. října. Proto je někdy také nazýváno létem svatého Václava (28. 9.), jak napovídá i pranostika: „Na svatého Václava babí léto nastává“.

Období s podobným rázem podzimního počasí má vlastní pojmenování i v jiných zemích, např. ve Francii se nazývá léto svatého Martina (11. 11.), případně svatého Mořice (22. 9.) či Denise (9. 10.), v Anglii léto svatého Lukáše (18. 10.), ve Švédsku léto svaté Brigity (26. 10.) apod. V Severní Americe je obdobou léto indiánské.

Původ českého názvu etymologické slovníky přesně nevysvětlují. Jedním z možných výkladů je ten, že dlouhé pavučiny, které na podzim poletují vzduchem a lesknou se, připomínají jemné stříbrné babské vlasy. Karel Jaromír Erben vysvětluje pojmenování chladnějším počasím. Tepla je v tuto dobu již namále. Babí léto podle něj znamená vlastně zestárlé léto. Josef Jungmann zaznamenal výklad z oblasti tzv. lidové astronomie. Označení je odvozováno z názvu souhvězdí Plejády (Kuřátka), lidově dříve často Baby. Uvádí: „že toho času tyto hvězdy panují, proto i babí léto.“

Zdroje:

<http://slovník.cmes.cz/heslo/1797>

<https://ujc.avcr.cz/jazykova-poradna/dotazy/0111.html>

ŘÍJEN 2023

Sedmikráska u plotny: Francouzská kuchyně
Bazárek dětského oblečení, obuvi, hraček, knížek
Drakiáda
Podstatné náležitosti nájemní smlouvy

Kontakt: Mgr. Ludmila Valešová

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

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

FB: www.facebook.com/sedmikraskahk

Lístky Sedmikrásky

Měsíčník (nejen) pro maminky a tatínky na rodičovské dovolené a jejich děti,

ale i pro přátele a návštěvníky KRC Sedmikráska

Vydáno v Hradci Králové, dne: 31. 8. 2023

Uzávěrka příštího čísla: 20. 9. 2023

Vydavatel: KRC Sedmikráska, 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