

MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEMIKRÁSKA

PROSINEC 2025

PONDĚLÍ

- 11.40-12.30 *Italština 2** (pokročilí)
12.40-13.25 *Trénování paměti* (7 lekcí, pro seniory, od 8.12.)
19.30-20.30 **Rehabilitační cvičení** (pouze online)

ÚTERÝ

- 09.00-10.00 **Rehabilitační cvičení*** (i online)
10.00-10.45 **Zpívánky** (od 1 roku) nebo
Malovánky (od 2 let)

STŘEDA

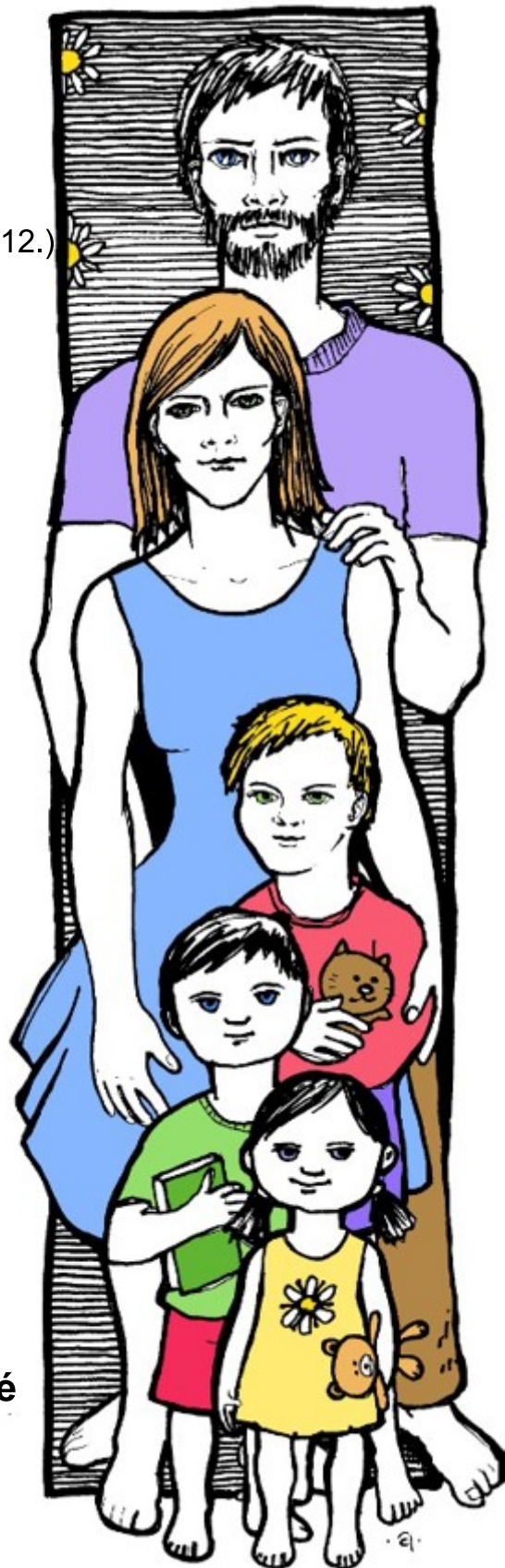
- 09.00-09.50 *Angličtina 1** (mírně pokročilí)
10.00-10.50 *Angličtina 2** (pokročilí)
11.00-13.00 **Coworking***
16.00-18.00 **Podvečer s...***
(výtvarná dílna, keramika, přednášky a besedy)

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)

PÁTEK

- 09.00-09.50 **Cvičeníčko** (od 1,5 roku)
10.00-11.30 **Kavárnička nejen pro dříve narozené**
(1x měsíčně s ochutnávkou)



PODROBNÝ PROGRAM NA PROSINEC

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.**

Od prosince dochází z organizačních důvodů k několika změnám v 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.

Pondělí 1. prosince 2025 – pátek 19. prosince 2025

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.

Pondělí 1. 12.

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 soboty 29. listopadu 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Úterý 2. 12.

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 30. listopadu 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Malovánky: Vánoční přání

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 30. listopadu 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 3. 12.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. **Je třeba se přihlásit do úterý 2. prosince 2025** 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.

Keramika: Glazování a dokončení výrobků

Od 16.00 do 18.00 hodin. Pomůcky zajištěny. Vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč. Vstupné pro tvořící děti je poloviční. Hlídaní mladších dětí je zajištěno. Lektorka Kateřina Karbanová. **Je třeba se přihlásit do neděle 30. listopadu 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 4. 12.

Pilates

Od 8.00 do 9.00 hodin. Hlídaní 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. prosince 2025** 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.

Duchovní program

od 10.00 do 11.00 hodin

nejen pro maminky s dětmi

Povídání s **asistentkou národního ředitele Papežských misijních děl Mgr. Janou Trojovskou Drahovzalovou** na téma: **Misijní poutníci.**

Vstupné: Hradí se pouze pobytné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč. Hlídaní dětí je zajištěno.

Je třeba se přihlásit do úterý 2. prosince 2025 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 5. 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 3. prosince 2025** 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.

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 Sedmíkraska. 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 nejpozději do pondělí 1. prosince 2025 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Ruční práce: Háčkováná zimní čepice – dokončení

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 Kateřina Karbanová. **Je třeba se přihlásit do středy 3. prosince 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pondělí 8. 12.

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 soboty 6. prosince 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Úterý 9. 12.

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. prosince 2025** 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. prosince 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 10. 12.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. **Je třeba se přihlásit do úterý 9. prosince 2025** 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: Papírová hvězda

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. Hlídní mladších dětí je zajištěno. Lektorka Mgr. Jana Koutníková. **Je třeba se přihlásit do neděle 7. prosince 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 11. 12.

Pilates

Od 8.00 do 9.00 hodin. Hlídaní 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. prosince 2025** 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: Brambory

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 kulinařských 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. Hlídaní dětí zajištěno.

Je třeba se přihlásit nejpozději do úterý 9. prosince 2025 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Šicí poradna

Od 15.30 do 17.30 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 nejpozději do úterý 9. prosince 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 12. 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 10. prosince 2025** 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.

Pondělí 15. 12.

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 soboty 13. prosince 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Úterý 16. 12.

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 14. prosince 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Malovánky: Visačky na dárky

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. prosince 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 17. 12.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 16. prosince 2025 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.

Předvánoční odpolední posezení od 16.00 do 18.00 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 nejpozději do pondělí 15. prosince 2025 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 18. 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 16. prosince 2025** 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 dopolední 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. Hlídkání dětí je zajištěno.

Je třeba se přihlásit nejpozději do úterý 16. prosince 2025 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.

Pátek 19. 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 17. prosince 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

**Kavárnička nejen pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou
od 10.00 do 11.30 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 různé druhy vánočního cukroví, štolu a punč.** 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. Hlídní dětí není zajištěno.

Je třeba se přihlásit do středy 17. prosince 2025 přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pondělí 22. 12. – pátek 2. 1.

Vánoční prázdniny.

KRC Sedmíkraska má zavřeno.

GDPR

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

FINANČNÍ PODPORA



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



Biskupství
královéhradecké

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 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 Sedmíkrásky.

KONTAKTY

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

FB: www.facebook.com/sedmikraskahk

Adresa: KRC Sedmíkráska, z. s.

Zieglerova 230, 500 03 Hradec Králové 3

Scházíme se každý všední den v prostorách
KRC Sedmíkráska. Otevírací doba centra je
dle pravidelných aktivit.

Úřední hodiny provozní 8.30 – 9.30 hod.

U NÁS
ROZKVETETE...

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

