

ÚNOR 2026



Cvičeníčko

## VYBÍRÁME Z OBSAHU

Kurz pozitivního rodičovství

Stravou ke zdraví

Kavárnička nejen pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou

Dětský karneval

V hlavní roli: Cizrna

Dílničky nejen pro kluky: Srdce pro maminku

Nevšední gastrotrip do Vídně

Duchovní program

Zazpívejme si spolu

*„Únor je krátký, ale nese v sobě naději nových začátků.“*

*autor neznámý*

## SLOVO NA ÚVOD

Milé Sedmikrásky, milí spolupracovníci, naši přátelé a příznivci,

únor je nejkratší měsíc v roce; plný čekání i naděje, že jaro už není daleko. Dny jsou ještě studené a krátké, byť o malý kousek delší než v lednu. Rána bývají mlhavá a tichá, slunce se teprve pomalu učí znovu hrát. Na oknech se objevují ledové květy a dech se mění v bílý obláček. Lidé chodí zabalení v kabátech a spěchají za svými povinnostmi, třebaže energie občas dochází. Ale právě v tomto mezechase je to největší kouzlo.

Někdy bývá únor označován jako měsíc lásky. Ta nemusí vždy hovořit velkými gesty – někdy stačí obejmoutí, vlídné slovo nebo chvíle pozornosti. Právě tyto malé okamžiky posilují vztahy, ať v rodině nebo mezi přáteli, neboť jak říká Don Bosco: „Neodkládejte dobro na zítřek, protože dnešek je jediný den, který máme jistý.“

Přejeme Vám proto, aby byl únor měsícem hřejivých setkání!

Jana Koutníková

## MALÉ OHLÉDNUTÍ

### Ptačí hodinka aneb Co se děje na krmítku

Ve **středu 7. ledna 2026** jsme se odpoledne sešli v KRC Sedmikráska na první letošní přednášce. Zvolené téma udělalo jistě radost nejen milovníkům přírody, neboť jsme si s Mgr. Markétou Nyklovou-Ondrovou, Ph.D. z Katedry biologie Univerzity Palackého povídali o Ptačí hodině.

Připomněli jsme si, jaké druhy ptáků u nás žijí, které z nich odlétají na zimu do teplých krajín a kteří naopak zůstávají doma. O těch, co přezimují tady u nás, jsme se dozvěděli, jaká krmítka jim vyrobit, jakou potravu do nich připravit a jak jednotlivé druhy ptactva poznat.

Samotná Ptačí hodinka je čas, po který ptáčky na daném místě pozorujeme a určujeme, kteří z nich a v jakém množství přiletěli. Údaje, které pozorováním získáme, odešleme ornitologické organizaci, která je pak statisticky vyhodnocuje a používá k výzkumu chování jednotlivých druhů ptactva.

Její hlavní význam pro nás, amatérské ornitology, spočívá hlavně v duševní relaxaci plynoucí z pozorování přírody.

Zuzana Karbanová

Děkujeme za inspirativní ornitologickou přednášku a jedinečný pohled do ptačího světa.

## Duchovní program

Tři králové a jejich poselství, to bylo téma našeho lednového duchovního setkání, které se odehrálo ve **čtvrtek 8. ledna 2026**, tentokrát pod vedením Mgr. Marie Sejkorové.

Děti se dozvěděly, kdo byli tři králové (mudrcové z východu). Proč se vydali na cestu a jak vlastně věděli, kdy a kam mají vyrazit (po narození Ježíše vyšla na nebi hvězda, a tak se králové vydali poklonit Ježíši do Betléma). Děti si také prohlédly dary, a sice zlato, kadidlo i myrhu. Nakonec si zkusily i královskou korunu a plášť.

Děkujeme a těšíme se zase někdy příště.

Ludmila Valešová

Za poutavé vedení programu paní lektorce moc děkujeme.

## Domácí vzdělávání

Ve **středu 21. ledna 2026** jsem se vydala do Sedmikrásky, abych se zúčastnila přednášky Mgr. et Mgr. Elišky Meclové o domácím vzdělávání. Dozvěděla jsem se spoustu zajímavých informací a mnoho nového.

Velmi mě například zaujalo, že rodič nemusí mít pedagogické vzdělání, aby mohl učit doma, ale určitě by měl mít přesvědčení, kreativitu, organizační talent i přirozenou autoritu. Z vyprávění a zkušeností přednášející vyplynulo, že podle všeho není až tak jednoduché vybrat správné učebnice pro tento typ výuky, protože ne všechny základní školy mají zázemí a podporu pro výuku domácího vyučování.

Mezi výhody tohoto způsobu vzdělávání určitě patří, že se dítě může učit v bezpečném a známém prostředí. Sám rodič nejlépe ví, jaké zájmy má, a podle toho ho může rozvíjet. Dítě není v prostředí, kde je na jednu učitelku třeba 30 žáků, a tak se může vyvíjet individuálně. Menší množství sociálních kontaktů s vrstevníky mu pak zajišťují zájmové kroužky.

Děkuji moc za příležitost se této přednášce zúčastnit.

Šárka Krajčová

Za sdílení cenných zkušeností přednášející moc děkujeme.

## V hlavní roli: Fazole

První kulinářské setkání v novém roce se uskutečnilo ve **čtvrtek 22. ledna 2026** a zájem účastníků byl opět veliký.

Již tradičně jsme pod vedením Lucie Podhrázké Duškové objevovali chutě, barvy a vůně, tentokrát fazolí.

Naše chuťové pohárky nejprve potěšila polévka z bílých fazolí, po které následoval salát Niçoise z fazolí máslových. Mimořádně nám chutnalo pilaki z brusinkových fazolí i blondie s lískovými ořechy. Opět jsme si moc „pošmákli.“

V únoru se už velmi těšíme na dobroty z cizrny.

Jana Koutníková

Děkujeme všem, kteří se na realizaci tohoto programu podíleli.

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

### **FAZOLOVÉ BLONDIE S LÍSKOVÝMI OŘECHY**

#### Těsto:

1 konzerva (400 g) cannellini fazolí

200 g bílé čokolády

3 vejce

125 g moučkového cukru

75 g polohrubé mouky

2 lžičky vanilkového extraktu

2 lžičky prášku si pečiva

1/2 lžičky jedlé sody

100 g lískových ořechů

100 g bílých čoko čoček

#### Příprava těsta:

Předehejte troubu na 180 °C. Z fazolí v robotu vytvořte hrudkovitou hmotu. Přidejte rozpuštěnou bílou čokoládu a vejce a vše dohledka zpracujte. Přidejte cukr, mouku, vanilku, prášek do pečiva a sodu.

Formu 25x25 cm vyložte papírem a nalijte do ní těsto. Povrch těsta uhladte, posypte rozpůlenými oříšky a kousky bílé čokolády.

Pečte 20 minut.

#### Tipy:

Blondies jsou světlou variantou brownies.

Můžete je někdy oživit 125 g malin, které přidáte do těsta, a nastrohanou kůrou z citronu.

## Komunikace a řešení konfliktů v praxi

Tak se jmenovala přednáška Mgr. Ludmily Valešové, která se konala ve **čtvrtek 29. ledna 2026**.

Vysvětlili jsme si pojmy jako jsou konflikt a jeho příčiny i konflikt a jeho řešení. Také jsme se dozvěděli, jak konflikty ovlivňují naše vztahy a rodiny, jak je máme dobře komunikovat a jak hledat řešení. Jakou roli hraje tón hlasu a jak vést všechny účastníky komunikace ke spolupráci. Také jsme pohovořili o svých zkušenostech s tímto tématem.

Kateřina Rynešová

Děkujeme paní lektorce za přínosné informace.

## 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. Nezapomeňte, že na všechny akce je třeba se hlásit přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Kurz pozitivního rodičovství

Ve **středu 4. února 2026** zahájíme **pod vedením Mgr. Ludmily Valešové, certifikované lektorky programu Triple P**, další třídílňý cyklus setkávání určený tentokrát (nejen) rodičům teenagerů.

### Stravou ke zdraví

Ve **čtvrtek 5. února 2026** se na besedě s **MUDr. Mgr. Terezou Žemličkovou ze Sportovního studia a výživové poradny GoMango** dozvíte, co jíst po celý rok bez zbytečných extrémů.

### Kavárnička (nejen) pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou

Přijďte v **pátek 6. února 2026** do naší kavárničky. Ochutnáte **podvodnice a koblihy + nápoj z yuzu**.

### Dětský karneval

V **neděli 8. února 2026** se v jídelně CZŠ Hradec Králové uskuteční karnevalový rej plný her a tance. Občerstvení i drobné odměny zajištěny.

### **V hlavní roli: Cizrna**

Ve **čtvrtek 12. února 2026** 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.

### **Dílňičky nejen pro kluky**

V **sobotu 14. února 2026** si v rámci cyklu tvoření vyrobíme s **Petrem Sejkorou, DiS.** obrázek z hřebíčků a bavlnek.

### **Nevšední gastrotrip do Vídně**

Ve **středu 18. ledna 2026** se v cestopisném pásmu **Mgr. Lucie Podhrázké Duškové** vydáme na gurmánský výlet **do Vídně**.

### **Duchovní program**

Ve **čtvrtek 19. února 2026** nás čeká povídání a společné zpívání za doprovodu kytary s **P. Marianem Benkem**.

### **Zazpívejme si spolu**

Ženy bez ohledu na věk i pěvecké zkušenosti si mohou **ve čtvrtek 26. února 2026** posedět a zazpívat u kytary s **Mgr. Ludmilou Valešovou** a najít povzbuzení a inspiraci pro každodenní život s **koučkou Mgr. Evou Zikmundovou**.

## **KLUBY RODIČŮ A PRARODIČŮ**

KRC Sedmíkráska 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 Sedmíkráska 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.

- 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 duhy 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

### Dočasná změna v pravidelném programu

Od pondělí 5. ledna do úterý 3. února se z důvodu pobytu lektorek v lázních nebude konat Rehabilitační cvičení.

### Zimní dovolená se Sedmikráskou

I letos pořádá KRC Sedmikráska o jarních prázdninách, tedy v termínu **od neděle 1. března do pátku 6. března 2026**, společnou zimní dovolenou rodin. Naším cílem bude opět Horský hotel Rezek ve Vítkovicích v Krkonoších. Bližší informace a přihlášky buď osobně v centru u předsedkyně Ludmily Valešové, nebo e-mailem na: [sedmikraskahk@volny.cz](mailto:sedmikraskahk@volny.cz).

### 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.

## **Permanentka na některé pravidelné aktivity**

Na **Rehabilitační cvičení, Pilates, Zpívanky, Malovanky, Cvičeníčko, Kavárničku nejen pro dříve narozené, Volnou hru 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 Sedmíkraska (č. účtu: **KB 43-3453310267/0100**). **Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka.**

## **Kurzy ve II. pololetí**

Kurzy jazyků pro dospělé budou pokračovat i ve druhém pololetí. Začínáme od pondělí 2. února. Před zápisem do kurzů je možné přijít na ukázkovou hodinu a k pravidelné docházce se zapsat až po jejím absolvování. Na webu i v centru je k dispozici přihláška. Členkám KRC Sedmíkraska a stávajícím kurzistkám jsme ji poslali e-mailem. Je třeba ji co nejdříve vyplnit a také nejpozději do **10. března 2026** uhradit na účet kurzovné. V případě velkého zájmu o kurz rozhoduje datum přijetí přihlášky, popřípadě úhrady kurzovného.

## **Kandidátka pro volby do výkonného a kontrolního výboru**

Pokud máte zájem se zapojit ve větší míře do chodu KRC Sedmíkraska, přihlaste se do konce února u Mgr. Jany Koutníkové nebo Mgr. Ludmily Valešové. U nich bude veden seznam zájemců/zájemkyň, které zároveň prosíme o dodání krátké písemné informace o sobě (věk, děti, vzdělání, čím chtějí k chodu KRC přispět). Kandidátní listinu s Vašimi charakteristikami předem vyvěsíme na nástěnce v Sedmíkrasce, aby se s ní členové/ky mohli seznámit.



## PODĚKOVÁNÍ

- Všem dárcům, kteří přispěli do statické kasičky v našem centru a podpořili tím Tříkrálovou sbírku, děkujeme za jejich štědrost. Vybrali jsme 1 355 Kč.
- Lenka Zobačová a Marie Sejkorová nám darovaly plyšové hračky, které využijeme jako odměny dětem na dětském karnevale. Děkujeme též.

## ZAÚJALO NÁS

### **Jak pečovat o dobré manželství**

*Uprostřed všech starostí lze snadno zapomenout, že láska má svůj vlastní život.*

I ti, kdo pravidla lásky znají, potřebují občas povzbudit, aby znovu zapálili jiskru a radost své lásky. Od prvních dnů svého manželství jste pravděpodobně oba dva věnovali bedlivou pozornost praktickým stránkám svého společného života – financím, dětem a jejich výchově, profesionálním cílům a péči o byt či dům. Uprostřed všech těchto záležitostí lze snadno zapomenout, že láska má svůj vlastní život. Mnoho manželských párů příliš často zanedbává svůj vztah, dokud malé hádky a podráždění nepřerostou do vážné krize.

Předkládáme Vám výběr myšlenek. Představuje pomoc sesbíranou z prověřených rad profesionálů a skutečných i ověřených zkušeností manželských párů. Mohou se Vám stát malým průvodcem. Jednoduchost těchto pravidel uchovává nadčasovou moudrost, která umožňuje párům žít ve vzájemné úctě a věrnosti.

- Nebojte se změny. Změna v manželství může znamenat růst.
- Je dobré trávit nějaký čas odděleně, vlastní zájmy plodí nový zájem o druhého.
- Hrajte spolu nesoutěživé hry, oba vyhráváte!
- Riskujte, že budete zraněni, láska se nemůže prohlubovat bez rizika.
- Vlídne odpouštějte, láska není pyšná.
- Mějte trpělivost jeden s druhým, do manželství vstupujete znovu a znovu.

Zdroj: <https://www.vira.cz/texty/knihovna/kapitoly/jak-pecovat-o-dobre-manzelstvi>  
(převzato ze stejnojmenné knihy z edice Skřítkova pomoc nakladatelství Doron)

## BŘEZEN 2026

Duchovní program

Kavárnička nejen pro dříve narozené s ochutnávkou

Paměť jsme my

V hlavní roli: Jáhly

Výprava českých sokolů za oceán

Jarní bazárek dětského oblečení, obuvi, hraček, knížek...

Velikonoční rodinná dílna

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: [www.facebook.com/sedmikraskahk](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: 31. 1. 2026

Uzávěrka příštího čísla: 20. 2. 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