

DUBEN 2024



Velikonoční rodinná dílna

VYBÍRÁME Z OBSAHU

Bazárek jarního a letního dětského oblečení, obuvi, hraček, knížek...

Duchovní program

"Sedmikráska kvete" už 25 let

Katastr nemovitostí

Sedmikráska u plotny: Španělská kuchyně

Čarodějnické odpoledne

SLOVO NA ÚVOD

Milé Sedmikrásky, milí spolupracovníci, naši přátelé a příznivci,

jaro se už oficiálně ujalo vlády. Těmito slovy jej chválí Zuzana Maléřová: „Jaro je plné sladkých příslibů a očekávání. Čekáme, až někdo nebo něco přijde, a každé čekání je zároveň doufání a víra. Jako by nám jaro slibovalo, že nás opravdu čekají lehčí časy. Ale pro jistotu, abychom nebyli zklamaní, říkejme tedy raději přísliby jara. Příslib je pouhý náznak, ta naděje. Jaro nám k ní daruje barvy, a pak už je to na nás; my jsme jeho malíři.“

A jako je pestrá paleta barev probouzející se jarní přírody, tak bohatá je programová nabídka na měsíc duben.

Ten bude trochu netradičně patřit valné hromadě a již tradičně bazarů. Na Duchovním programu, který tentokrát povede P. Marián Benko, nás čeká povídání a společné zpívání za doprovodu kytary. Nahlédneme i do světa realit a pod pokličku španělské kuchyně. Na konec měsíce pak chystáme oblíbené Čarodějnické odpoledne pro rodiny s dětmi.

Těšíme se na setkání s Vámi.

Jana Koutníková

MALÉ OHLÉDNUTÍ

Mediace jako nástroj k řešení konfliktů

Ve **středu 6. března** proběhla v KRC Sedmikráska přednáška advokátky a mediátorky Mgr. et Mgr. Petry Petřů o mediaci.

Dozvěděli jsme se, jaký má být mediátor, jaké jsou jeho povinnosti, co vše musí a nemusí hlásit, a jak se má člověk, který na mediaci přijde, chovat. Povídali jsme si také o tom, k čemu je mediace vůbec dobrá a jaké druhy známe. Rovněž jsme si vysvětlili, že mediace musí probíhat vždy ve dvou a více lidech a není to terapie.

Vše bylo demonstrováno na příkladech a nechyběl ani prostor pro diskuzi a různé dotazy, na něž paní lektorka velmi ochotně a fundovaně odpovídala.

Kateřina Karbanová

Za přednášku, díky které jsme pochopili podstatu mediace a poznali mediační principy, děkujeme Mgr. et Mgr. Petře Petřů.

Zdobíme velikonoční perníčky

Sedmikrásce se podařil husarský kousek, když nám ve **čtvrtek 7. března** nabídla perníčkový workshop přímo s „královnou perníku“ Dagmar Beskydovou z Pardubic. Její umění malovat perníky je vysoce ceněné, takže všechny účastnice měly jedinečnou příležitost to nejen vidět na vlastní oči, ale také se od ní leccos užitečného přiučit. Všechno jsme si mohly vyzkoušet v praxi při zdobení vlastních perníčků speciálními plastickými vzory. Kromě toho jsme si odnesly také spoustu cenných rad ohledně přípravy těsta i správné konzistence polevy. Moc děkujeme.

Veronika Pavlů

Voňavé perníkářské umění nám představila a více přiblížila Dagmar Beskydová. Moc děkujeme.

Paměť jsme my

Po dlouhé době jsem **ve středu 13. března** velmi ráda zavítala do Sedmikrásky na přednášku Mgr. Ludmily Valešové, certifikované a zkušené trenérky paměti, která nám předala informace o trénování paměti v rámci festivalu Týden mozku 2024.

Během krátkého teoretického úvodu nám byly upřesněny informace o krátkodobé, dlouhodobé a senzorické paměti.

Poté jsme si sami zkusili různé mnemotechnické pomůcky, které nám mohou pomoci zapamatovat si věci těžko zapamatovatelné, jako je např. nákupní seznam či různé číselné kombinace, rodná čísla či telefonní kontakty.

Přednáška byla velmi poutavá a praktická. Určitě doporučuji všem zúčastnit se některého z mnoha nabízených kurzů trénování paměti, kde jsou jednotlivé techniky pečlivě procvičeny a mohou být přínosné všem lidem různých věkových kategoriích, od studentů po seniory.

Zuzana Chrtková

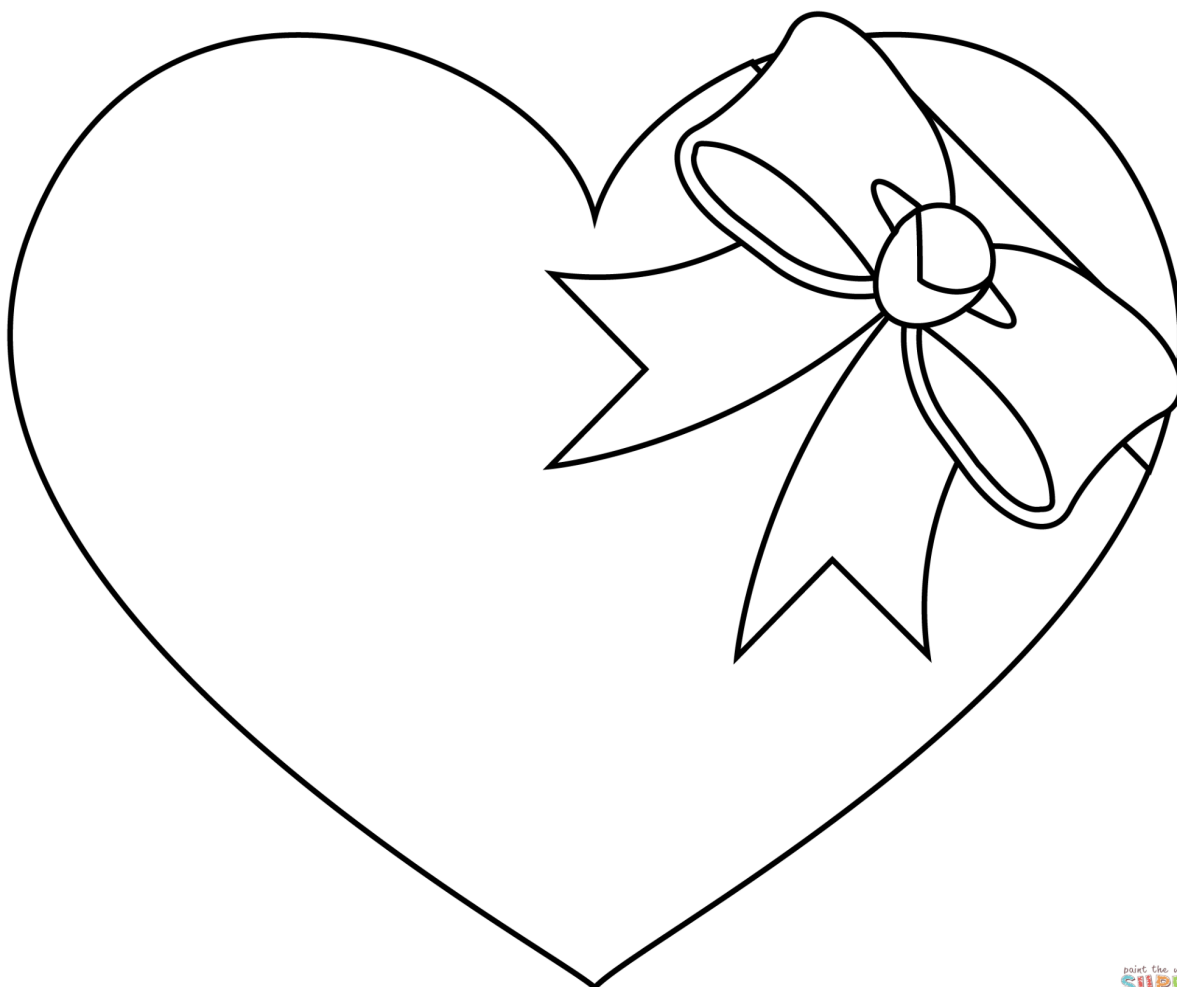
Děkujeme Ludmile Valešové za velmi přínosnou přednášku i příjemně strávené odpoledne.

Nosím Vás v srdci – žena a moc přímluvné modlitby

Ve **čtvrtek 21. března** v dopoledních hodinách jsme se v Sedmikrásce sešly v ryze ženské sestavě na workshopu salesiánky Jany Svobodové. Jeho tématem byla Přímluvná modlitba coby jeden z nejdůležitějších a nejsilnějších duchovních nástrojů, které můžeme nabídnout našim blízkým, když je chceme podržet, podpořit je a pomoci jim. Přímluvnou modlitbou také můžeme pomoci i neznámým lidem, se kterými cítíme, trpíme, máme o ně obavy. Což je v dnešních dnech, kdy nedaleko nás stále probíhá válka, více než aktuální. I ženy, které nejsou matkami, zažívají duchovní mateřství a berou na sebe bolesti a problémy druhých, prožívají je s nimi. Někdy ani nevíme, jak druhým pomoci. Věřme, že prosté předložení problému před Pána Boha, který v sobě spojuje naprostou bezmoc s naprostou důvěrou, není málo a má obrovský praktický dopad. Některé z nás se s ostatními podělily o krásná svědectví účinku modliteb. Kromě příjemného povídání jsme si vyzkoušely i naslouchací cvičení. Setkání mi dodalo velkou naději a povzbuzení.

Radka Hübnerová

Za inspirující workshop děkujeme Mgr. Janě Svobodové.



Velikonoční rodinná dílna

Jako každoročně jsme netrpělivě vyhlíželi letošní Květnou neděli, kdy se budeme moci v Sedmikrásce těšit velikonočnímu tvoření. Velikonoční rodinná dílna letos vyšla už na neděli 24. března a byla opět naplněná originálními nápady pro ozdobení našich domácností před očekávanými velikonočními svátky.

Těšili jsme se nejen na setkání s milými lidmi, ale také jsme byli zvědaví, jestli nás jako každý rok překvapí Sedmikráska novými velikonočními nápady. I tentokrát pro nás organizátoři pečlivě připravili nevšední tvořivé výzvy. Mohli jsme vyzkoušet zdobení vyfouknutých vejdek teplým voskem, vyrobit krásnou dekoraci v podobě velikonoční slepičky, ozdobit větévku na dveře velikonočními přízdobami a naučit se plést pomlázku. Při vymýšlení programu myslely Sedmikrásky i na ty nejmenší, pro které byla připravena jednoduchá a pro děti líbivá výzdoba za pomoci papírového tácku a lepících velikonočních postaviček a mnoha různých samolepek s velikonoční tematikou. K tomu všemu povídání a tvoření pro nás bylo připraveno malé mlsání a ochutnávka podomácku upečených koláčků, buchtíček, chlebičků, ovoce a teplého čaje a kávy.

Nejvíce nás zaujala vtipná výroba slepičky za pomoci lana, fleecu, polystyrénu a tavné pistole. Pletení pomlázky pro nás byla výzva, kterou jsme na místě za pomoci chlapeckého vedení a profesionálního pletaře bravurně zdolali, ale po příchodu domů už nevěděli, jak že jsme to vlastně „motali“. Dokud jich neupleteme pár desítek, budeme pořád s pokorou vzhlížet ke všem zdatným výrobcům pomlázek. Možnost ozdobit si větévku na dveře pomocí velikonočních přízdob bylo také netradičním nápadem a u nás už zdobí vstupní branku domů.

Moc se nám líbilo, jak pečlivě a s jakou důkladnou přípravou je celá akce realizována. Když se blíží hodina, kdy se musíme rozejít, chce se mi jen těžko věřit, že ty dvě hodinky přátelského prostředí a velikonočního čekání už zase musí skončit a budu na ně čekat celý další dlouhý rok ... Děkujeme za perfektně připravené setkání a vytvoření báječné předvelikonoční atmosféry! A jak řekla moje dcera, bylo to všechno MŇAM! Děkujeme moc, Sedmikrásko!

Radka Máslová

KRC Sedmikráska také děkuje všem, kteří přispěli ke zdárnému průběhu celého odpoledne:

- lektorkám Haně Košťálové, Ludmile Valešové a Janě Koutníkové
- „pletařům“ pomlázek Josefu Melicharovi, Danielu Jezberovi, Janu Čápovi, Jiřímu Vojáčkovi a Petru Sejkorovi
- pekačkám a cukráčkám Alici Tkadlecové, Michaele Mourové, Haně Košťálové a Elišce Meclové za přípravu chutného domácího občerstvení
- paní učitelce z Klubíčka, Marii Sejkorové, za zapisování příchozích a přípravu aktivit pro nejmenší
- Magdaleně Valešové za hlídání nejmenších dětí v herně
- organizátorce a koordinátorce dílny Janě Koutníkové a její „pravé ruce“ a fotografce Ludmile Valešové
- a všem, kteří pomohli s úklidem prostor po akci.

CO SE CHYSTÁ

Bazárek jarního a letního dětského oblečení, obuvi, hraček, knížek...

Příjem věcí: úterý 9. dubna 2024 od 8.00 do 09.00 hodin a od 15.00 do 18.00 hodin obvyklým způsobem v centru. Lze také sepsat seznam věcí k prodeji předem doma. Stačí se v době **od 25. března 2024** domluvit na vyzvednutí event. zaslání archu k sepsání a instrukcí.

Prodej věcí: středa 10. dubna 2024 od 8.00 do 18.00 hodin.

Možnost výhodně prodat a nakoupit jarní a letní dětské oblečení (do vel. 164), dětskou obuv (do vel. 38), hračky, knížky, sportovní potřeby, těhotenské oblečení a potřeby pro kojení. Objemné věci (kočárky, kola...) lze nabízet pouze formou písemného inzerátu. Nepřijímáme šatstvo do charitní sbírky s výjimkou adresné pomoci v rámci projektu Sedmikráska pomáhá. Manipulační poplatek je 2 Kč za nabízenou věc, z prodaných věcí si účtujeme 15 %. Výnos bude použit na provoz KRC Sedmikráska.

Výdej neprodaných věcí: čtvrtek 11. dubna 2024 od 16.00 do 18.00 hodin, pátek 12. dubna 2024 od 8.00 do 12.00 hodin.

!V době konání bazárku se pravidelný program nekoná!

Duchovní program

čtvrtek 18. dubna 2024 od 10.00 do 11.00 hodin

S P. Marianem Benkem nás čeká povídání a společné zpívání za doprovodu kytary.

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

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

"Sedmkráska kvete" už 25 let

pátek 19. dubna 2024 od 16.00 hodin

kostel sv. Anny Kukleny a velký sál Salesiánského domova mladých

Program

- slavnostní zahájení
- bohoslužba slova s P. Jiřím Hebltem
- hudební doprovod: Marie Meclová (zobcová flétna) a Ing. Jan Kočí (varhany)
- vystoupení dětí z CZUŠ Hradec Králové
- posezení s občerstvením
- listování v kronikách s překvapením
- hrací koutek pro nejmenší

Vstupné dobrovolné. Z organizačních důvodů prosíme o přihlášení nejpozději do pátku 12. dubna přes: <https://www.sedmkraskahk.cz/rezervacni-system>.

Katastr nemovitostí

středa 24. dubna 2024 od 16.00 do 18.00 hodin

beseda s Ing. Lenkou Lequin, certifikovaným realitním makléřem

Dozvíme se:

- jak si z pohodlí domova zjistit majitele domu
- jak si ověřit hranice pozemku
- co znamená právní omezení nemovitosti

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 nejpozději do pondělí 22. dubna přes: <https://www.sedmkraskahk.cz/rezervacni-system>.

Sedmikráska u plotny: Španělská kuchyně

čtvrtek 25. dubna 2024 od 11.00 do 13.00 hodin

setkání pod vedením kolektivu pracovníků restaurace La Terraza (Eliščino nábřeží 842/3, u Aquacentra)

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

Sraz přihlášených v 10.30 hodin v KRC Sedmikráska.

Hradí se vstupné: pobytné (nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč) + oběd dle ceníku restaurace. Hlídní dětí není zajištěno.

Je třeba se přihlásit nejpozději do středy 24. dubna přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čarodějnické odpoledne

neděle 28. dubna 2024 od 15.00 do 17.00 hodin

zahrada Biskupského gymnázia (vchod do dvora z Kozinovy ulice)

Zveme vás na již tradiční slet malých čarodějnic a čarodějů v doprovodu rodičů. Tematické kostýmy jsou vítány. Oblíbené putování po stanovištích s čarodějnickými úkoly také letos zpestří ukázka králičího hopu. Na závěr bude připraven oheň na opékání vuřtů, ty si však musíte přinést s sebou.

Vstupné je 50 Kč za rodinu. Z organizačních důvodů uvítáme, když se přihlásíte do pátku 26. dubna přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>, ale můžete také přijít bez přihlášení přímo na místo konání kdykoliv v uvedené době.



KLUBY RODIČŮ A PRARODIČŮ

KRC Sedmíkraska 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 Sedmíkraska rodině podpořeného z dotačního programu Rodina a ochrana práv dětí MPSV.

VALNÁ HROMADA SE BLÍŽÍ

Každoroční pracovní setkání členů/ek se uskuteční ve **čtvrtek 4. dubna 2024 od 10.00 hod.** v centru. Účast na valné hromadě je dle stanov jednou z mála povinností členů/ek KRC Sedmíkraska. Čeká nás schválení výroční zprávy za rok 2023, volba výkonného a kontrolního výboru a předsedy/předsedkyně a v neposlední řadě diskuse o dalším směřování KRC. Pokud se nemůžete z vážných důvodů valné hromady zúčastnit, domluvte se s předsedkyní Mgr. Ludmilou Valešovou na náhradním způsobu hlasování ve volbách (více na pozvánce, kterou všichni členové/ všechny členky obdrží e-mailem).

Kandidátky do výkonného výboru

Mgr. Ludmila Valešová

52 let; dcera, syn, dcera; speciální pedagog

S KRC Sedmíkráska jsem se seznámila již v roce 1999 a s první dcerou jsme byly v Sedmíkrásce častými návštěvnicemi. V dubnu 2008 jsem byla oslovena, abych se ujala funkce předsedkyně KRC Sedmíkráska. Tuto nabídku jsem ráda přijala. Tenkrát mě vůbec nenapadlo, že mě bude Sedmíkráska doprovázet pěknou řádku let. Rozhodně bych ale neměnila. Jsem vděčná za příležitost učit se stále novým věcem a stále je mi potěšením potkávat maminky i jejich děti, hledat nové cesty, inspirovat se novými nápady a lidmi kolem sebe. Těším se na vše, co čas Sedmíkrásce přinese a jsem ráda za to, že můžu být při tom a s Vámi.

Mgr. Jana Koutníková

47 let; 4 děti (tři dcery a syn); pedagog

Jsem vdaná a bydlím ve Stěžerách. Do KRC Sedmíkráska mě poprvé přivedla kamarádka před třinácti lety. Postupně jsem se začala aktivně zapojovat do života v centru a dělám to doposud díky své práci provozní. Tuto práci bych chtěla i nadále vykonávat tak zodpovědně, aby Sedmíkráska rostla a rozkvétala a s ní i její návštěvníci.

Ing. Jana Ludmila Lídlová

47 let, dvě děti – syn Vojta (19 let) a dcera Evka (16 let); ekonomka a účetní

Se Sedmíkráskou jsem se seznámila v roce 2008. Ze začátku jsem se účastnila pouze kurzů pro maminky a pro děti, které jsou již tradičně na vysoké úrovni díky výběru kvalitních lektorů a zajištěnému hlídání, což umožňuje maminkám kurzů se účastnit. Od roku 2013 vedu Sedmíkrásce účetnictví. Dále se aktivně zapojuji do tvorby programu Sedmíkrásky – příprava a výběr přednášek a také pomáhám se zajištěním provozu Sedmíkrásky. Sedmíkráska je pro mě místem plným pohody a porozumění, kde se mohou scházet nejen maminky s dětmi, ale i ostatní členové rodiny.

Mgr. Radka Húbnerová

37 let, devítiletý syn Přemek, téměř čtyřletá dcera Bohdanka, roční Zorka; bývalá PR koordinátorka v KRC

Se Sedmíráskou jsem se seznámila skrze DK Klubíčko, kam začal syn Přemek v roce 2017 chodit. V současné době jsem na mateřské dovolené, ale i nadále se budu aktivně podílet na dalším chodu Sedmírásky a pomohu, kde bude třeba (nyní jako hlídací teta DK Klubíčko) a snad i obohatím program vlastními projekty.

Mgr. Iva Vojkůvková

53 let; dcery *2001 a *2008; učitelka matematiky a fyziky na GJKT

Do fungování Sedmírásky jsem se zapojila již během první rodičovské dovolené. Podílela jsem se mimo jiné na organizaci nedělních i prázdninových akcí, tvorbě Lístků Sedmírásky a plakátků. Byla jsem členkou výkonného i kontrolního výboru, krátce jsem byla také zaměstnána jako provozní. I po návratu do práce jsem zůstala se Sedmíráskou v kontaktu. V poslední době připravuji Čarodějnické odpoledne pro celou rodinu a Putování za pokladem, podílím se také na revizi tiskových materiálů Sedmírásky. Tuto dobrovolnickou činnost beru jednak jako službu komunitě, jednak jako poděkování organizaci, kde jsme já i mé dcery prožily mnoho inspirativních chvil.

Mgr. Marie Sejkorová

30 let; tři děti (6, 4 a 2 roky); vystudovala pedagogiku a andragogiku

Před MD jsem pracovala jako vedoucí Diecézního centra pro mládež. Do KRC jsem přišla poprvé se synem před pěti lety. Účastnili jsme se Zpívánek, Malovánek, nedělních akcí a prázdninových exkurzí. Obě starší děti chodily dva roky do DK Klubíčko. Nyní chodím s nejmladší dcerou do Klubíčka i já, kde pracuji jako hlídací teta. Ráda pomůžu i při dalších akcích Sedmírásky.

Kandidátky do kontrolního výboru

Kateřina Bláhová

52 let; 2 dcery (28 a 17 let), 4 synové (26, 25, 23 a 9 let) a jeden vnouček (3 roky a 8 měsíců); v domácnosti

Vyrostla jsem v Pardubicích, ale už téměř polovinu svého života bydlím v Hradci Králové. Sedmikrásku jsem poprvé navštívila v roce 2002. Mile mě překvapila její příjemná atmosféra i nabídka kroužků. S dětmi jsem chodila na Cvičeníčko, Zpívánky a Malovánky a sama na angličtinu a Pilates. Díky Sedmikrásce jsem si přestala v Hradci připadat jako v cizím městě. Proto se ráda zapojím do činnosti Kontrolního výboru KRC.

Mgr. Marta Pavlík

43 let; dcera 10 let, syn 7 roků; pedagog, koordinátorka marketingu

Během rodičovské dovolené jsem vystudovala kurz Montessori vzdělávání pro děti 3-6 let v Montessori ČR v Praze. Byla to pro mě inspirace, jak aplikovat pedagogiku doktorky Montessori ve výchově vlastních dětí. Sedmikrásku jsem začala navštěvovat před 8 lety. Okouzila mě atmosféra tohoto rodinného centra, tematika seminářů a kurzů. Poznala jsem zde milé ženy a jejich děti a budu moc vděčná, že budu moci k programu přispět i já.

Ing. Hana Vycpálková

52 let; tři dcery ve věku 24, 20 a 17 let; systémová inženýrka

Se Sedmikráskou jsem poprvé přišla do kontaktu po narození nejstarší holčičky, kdy jsem navštěvovala kurzy keramiky a všechny akce pro děti. Po narození druhé dcerky jsem navštěvovala pouze akce během roku a prázdnin, protože času ubylo a nejsme z Hradce Králové. V roce 2009 jsem byla oslovena, abych se ujala funkce ekonomky KMC (po celou dobu mateřské dovolené vedu několika firmám účetnictví). Tuto nabídku jsem ráda přijala jako výzvu naučit se opět něco jiného. Jako účetní jsem v KMC pracovala do roku 2013 a nyní se opět ráda aktivně zapojím do činnosti Kontrolního výboru KRC Sedmikráska.

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 duly Mgr. Lucie Podhrázké Duškové
- Poradna koučky Mgr. Evy Zikmundové

Pouze po předchozím objednání. Kontaktujte nás:

E-mail: sedmikraskahk@volny.cz

Mobil (pouze SMS): 775 989 270

INFORMACE, PROSBY, VÝZVY

Omezení dopravy

Dovolujeme si vás upozornit na dopravní omezení v okolí našeho centra z důvodu další etapy rekonstrukce vodovodu a kanalizace. Více informací naleznete na stránkách CZŠ: <https://www.czshk.cz/co-je-noveho/omezeni-dopravy-v-ulici-dlouha-zieglerova>

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). 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 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 pobytové, 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.**

PODĚKOVÁNÍ

- Hana Jehličková nám darovala zbytky látek a příze, které využijeme na našich výtvarných dílnách.
- Jana Ludmila Lídlová nám věnovala kávové kapsle a Iva Vojkůvková hry pro děti.
- Petr Sejkora upravil i opravil některé hračky v dětské herně.

Za vše moc děkujeme.

ZAÚJALO NÁS

Duševní zdraví dětí a dospívajících

Děti a dospívající patří mezi skupiny nejvíce ohrožené rozvojem duševních potíží a potřebují naši podporu. Negativní zkušenosti a nedostatečná péče o jejich duševní zdraví má zásadní celospolečenský dopad.

Proto IACAPAP (International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions) ustanovuje 23. duben jako Světový den duševního zdraví dětí a mladistvých. V tento den by každoročně měla v mediálním prostoru ožít témata, která zlepšují:

- povědomí veřejnosti o duševním zdraví dětí,
- gramotnost rodičů, pokud jde o toto téma,
- vzdělání odborníků v evidence-based přístupech,
- systémovou podporu a spolupráci v rámci komunit, na národní i mezinárodní úrovni,
- screening, diagnostiku a prevenci dětských duševních poruch,
- advokacii práv dětí.



Jednou z organizací, která se zabývá duševním zdravím dětí a dospělých v ČR, je Národní ústav duševního zdraví. Na jeho stránkách najdete informace o projektech a nejrůznější materiály, poznatky a zajímavosti týkající se duševního zdraví dětí a adolescentů.

Věděli jste, že...?

- 30 % dospívajících dívek uvádí, že se více než jednou týdně cítí “na dně”
- 13 % dospívajících chlapců uvádí, že se více než jednou týdně cítí “na dně”
- 75 % duševních onemocnění se projeví do věku 24 let
- 50 % duševních onemocnění se projeví již před 14. rokem věku
- sebevražda je čtvrtou nejčastější příčinou úmrtí ve věku 15-19 let
- 1 ze 7 dětí a dospívajících se potýká s psychickými problémy
- deprese a úzkost u dětí a dospívajících patří mezi 1 z 5 nejčastějších duševních onemocnění

Materiály NÚDZ určené pro děti i dospělé lze využít ve výuce, jako inspiraci pro vaši práci či seberozvoj nebo jako ověřený zdroj informací na téma duševního zdraví dětí a dospívajících.

Sérii podpůrných článků, návodů a informací, jak zvládnout složité situace s dětmi, jak je podpořit, jak opečovat i sám sebe, jak naložit s vlastním strachem a úzkostí najdete také na stránkách Centra Locika.

Zdroje:

<https://iacapap.org/events/world-infant-child-and-adolescent-mental-health-day.html>

<https://cosiv.cz/cs/2022/04/22/slavime-svetovy-den-dusevniho-zdravi-deti-a-dospivajicich/>

<https://dzda.cz/>

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

KVĚTEN 2024

Koncert CZUŠ

Den pro rodinu

Za Františkem z Assisi (i s dětmi)

Logopedická prevence

Cesta pohádkovým lesem

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

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. 3. 2024
Uzávěrka příštího čísla: 20. 4. 2024
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