

ČERVENEC, SRPEN 2026



Léto se Sedmíkráskou - Hasiči

VYBÍRÁME Z OBSAHU

Den otevřených dveří

Cvičení ve venkovní tělocvičně

Duchovní program

Putování za pokladem

V hlavní roli: Švestky

Vzpomínka na prázdniny

„Začátek je ta nejdůležitější součást každé práce.“

Platon

SLOVO NA ÚVOD

Milé Sedmíkrásky, milí spolupracovníci, naši přátelé a příznivci,

léto je ideální čas na odpočinek, ale zkuste to říci malým raráškům. Nemusíme sice vstávat do školek a škol, ale vymyslet program, který užije celá rodina je někdy náročné. Nevím jak Vy, ale já jsem se před lety koncem srpna docela těšila na řád školního roku.

V Sedmíkrásce toto řešit nemusíte, jen si prostě vyberete z naší programové nabídky a přijdete mezi nás, třeba si jen popovídat, co jste s rodinou zažili o prázdninách. Máme pro vás také nějaké novinky, ať personální nebo programové. Určitě jste zaznamenali, že už tolik nepotkáváte Jani Koutníkovou, která našemu centru darovala své dovednosti, laskavost i nakažlivý úsměv. Nyní se vydala na další profesní cestu.

A tak mi dovoluji jí na tomto místě poděkovat za dosavadní práci a popřát jí spoustu zdraví, štěstí a Božího požehnání v novém zaměstnání. Věřím, že se ale budeme potkávat i nadále. Vše dobré přeji také nové provozní Kateřině Rynešové a těším se na další spolupráci s ní.

Ludmila Valešová

MALÉ OHLÉDNUTÍ

Léto se Sedmíkráskou 2026

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

Infocentrum ČEZ a elektrárna Hučák

Prohlídka Infocentra ČEZ a malé vodní elektrárny Hučák pořádaná KRC Sedmíkráska v **úterý 30. června** byla moc příjemným zážitkem pro naši dcerku i pro mě jako dospělého. Videoprojekce o tom, jak získáváme elektřinu se dětem líbila a byla vtipná. Následně si děti mohly pohrát s modelem dynama s žárovkou a na prohlídce budovy a malé vodní elektrárny jsme viděli i rozdělaný starodávný generátor, ale děti asi nejvíc zaujalo mechanické rameno a vytahování nečistot z hrubých česel, které jsme viděli v provozu. Poté byla k vidění herna a funkční modely různých elektráren, umělé tornádo

a funkční odpojovač, co dělal blesky. Mimo to je v prostorách infocentra hernička imitující rodinný dům se spotřebiči, dotyková obrazovky s hrami pro děti (nejvíce zaujalo puzzle s vtipnými elektrickými postavičkami). A nesmím zapomenout na super omalovánky! Prostě jsme si to úžasně užili.

Eduard Jirkovský

Lesní den s Městskými lesy a Azylem pro zvířata

Byl krásný letní den, přesně **čtvrtek 2. července** dopoledne, když jsme navštívili Azyl pro zvířata u lesního hřbitova v Hradci Králové. Vzrostlé stromy kolem poskytovaly příjemný klid a hned u vstupu nás přivítal radostný psí štěkot plný naděje.

Během procházení uličkami mezi kotci si naše srdce získal hlavně jeden neobyčejný, zcela slepý pejsek. I přes svůj hendikep totiž vesele a s takovým nadšením pobíhal sem a tam, že v zápalu čisté radosti dokonce převrhl a vysypal vlastní misku s jídlem, když jsme šli zrovna kolem. Zastavili jsme se i u oddělení koček, ale z přísné opatrnosti, abychom zvířatům náhodou nepředali nějaké bacily, jsme je tentokrát vůbec nehladili a jen je s respektem tiše pozorovali.

Návštěva útulku pak plynule přešla v úžasně, asi dvacetiminutové povídání o divoké zvěři, která žije v okolních lesích. Mohli jsme si u toho dokonce osahat jejich vyčiněné kůže, což byl pro všechny velmi hmatatelný a poučný zážitek. Tou nejkrásnější tečkou na závěr ale byla kreativní chvíle – děti si totiž z papírové ruličky, oboustranné izolepy a kousků přírodního lesního porostu mohly vyrobit vlastního roztomilého skřítky. Domů jsme se tak vraceli nejen plní dojmů a zamyšlení nad osudy zvířat, ale i s krásnou vlastnoruční památkou na opravdu vydařené letní dopoledne.

Jan Ladnar

Galerie Dotek starých časů

V **úterý 7. července** jsme se vypravili na malý výlet proti proudu času. Zamířili jsme do historického Domu U Špuláků, abychom si prohlédli zážitkovou expozici, která nás svou atmosférou přenesla do 2. poloviny 19. a první poloviny 20. století.

Při komentované prohlídce jsme mohli obdivovat kočárky, panenky, plyšové medvídky a spoustu dalších historických hraček. Vystavené předměty jsme měli možnost také zkoumat a některé si poslechnout. Náš milý průvodce a sběratel v jedné osobě, pan Michal Klokočník, nám představil například funkční hrací stroj z dílny pana Edisona, hrací panenku nebo tefifon, předchůdce mladšího magnetofonu. Nejen malé návštěvníky potěšilo promítání starších dílů Mickey Mouse, dospělé lahodná káva a všechny něco dobrého na zub.

Do starých časů se můžete přenést i vy. Galerie pořádá tematické večery, besedy i vycházky.

Jana Koutníková

Divotvornosti – kostel sv. Mikuláše Jiráskovy sady

Ve **čtvrtek 9. července** jsme navštívili zážitkovou instalaci vytvořenou na míru dřevěnému kostelíku sv. Mikuláše v Jiráskových sadech. Seznámili jsme se s příběhem stavby, která se z východoslovenské Habury přes Malou Polanu dostala až do Hradce Králové. V audionahrávce nám jej vyprávěl hlas královéhradeckého rodáka, herce Jaroslava Plesla. Nejprve nás provedl nejprve venkovním prostorem a následně nás pozval do interiéru. Zde byla prohlídka doplněna i o světelné a hmatové podněty. Milým překvapením na závěr byl 3D pohled a vystřihovací model, který si každý z návštěvníků odnesl na památku domů.

Iva Vojkůvková

Borova tlapka – kynologie a myslivost

V **úterý 14. července** jsem se zúčastnila akce Borova Tlapka, i když chodím snad už od začátku každý rok, stále se dozvím nové a nové informace o myslivosti, výcviku psů a obecně o přírodě. Velmi oceňuji i praktické ukázky kožešin, rohů a parohů, které nejsou jen na koukání ale i na prozkoumání jinými smysly (hmat, čich, sluch). Největší úspěch má však pes Barack, který se učí velké trpělivosti při kontaktu s dětmi. Těším se opět za rok.

Jana Rösslerova

LZS – prohlídka sanitky a vrtulníku Heliport FN HK

Exkurze do nemocnice, ve **čtvrtek 16. července**, byla velmi zajímavá a poučná. Nejvíce se nám líbilo vidět vzlet vrtulníku a prohlédnout si sanitní vozy.

Dozvěděli jsme se spoustu zajímavých informací o jejich vybavení i o tom, jak funguje záchranná služba.

Moc děkujeme za skvělý zážitek!

Elena Moshenska

A Rocha-Křesťané v ochraně přírody, o.p.s. – Hrajeme si se zvířaty

V **úterý 21. července** jsme se v Žižkových sadech setkali s paní z ekocentra A Rocha, která pro nás měla připravený velmi záživný a interaktivní program o zvířátkách. Konkrétně jsme se setkali s veverkou, ježkem a netopýrem a díky zábavným hrám a úkolům jsme se dozvěděli o jejich životě, stravě i nepřátelích. Zapojili se děti i dospělí a odnášíme si spoustu nových znalostí o těchto třech zvířátkách.

Veronika Šebková

Hasičský záchranný sbor

Ve **čtvrtek 23. července** jsme se vydali na hasičskou stanici u Přívozu. Zde jsme měli možnost si prohlédnout různé druhy hasičských vozů, jako například cisternu, auto potápěčů, výsuvný žebřík. Dozvěděli jsme se, k jakým případům hasiči vyjíždí a zopakovali jsme si čísla záchranné složky. Dále jsme se dozvěděli o vybavení hasičů, co používají, kdy a při jakých situacích. V neposlední řadě jsme si mohli vyzkoušet hasičskou bundu a přilbu, a také hašení hadic. Exkurze byla zajímavá a přínosná pro všechny, dětem se moc líbila.

Kateřina Karbanová

Hvězdárna a planetárium

V **úterý 28. července** jsme byli v digitálním planetáriu HK. Nejdříve nám ukazovali souhvězdí a poté planety naší soustavy. Také nám pustili pohádku o zvířátkách, které se vydali do vesmíru a viděli, jak se planety hádají. Na závěr jsme ještě šli pozorovat Slunce.

PS. 12. srpna bylo u nás k vidění zatmění Slunce z 90 %. Mnoho z nás si právě na exkurzi koupilo speciální brýle na jeho pozorování.

Jakub Sejkora

Muzeum východních Čech — Magický Himaláj

Na dalším programu se Sedmikráskou, ve **čtvrtek 30. července**, jsme se vydali do Himalájí. S paní průvodkyní jsme vystoupali do hor, seznámili se s vybavením horolezců, vyzkoušeli si práci nosiče, pohladili jaka, nakoukli do chýše místních obyvatel a také se seznámili s buddhismem. Otáčeli jsme s modlitebními mlýnky, rozeznali tibetské mísy a vyrobili si vlastní modlitební vlaječky. Výstava je v muzeu přístupná i na podzim. Pokud jste tam ještě nebyli, rozhodně ji doporučujeme. Mnoho interaktivních prvků zabaví i ty nejmenší návštěvníky.

Marie Sejkorová

KostkoHerna

V **úterý 4. srpna** jsme se vydali na výpravu s KRC Sedmikráska do Kostkoherny. Potom co jsme statečně zdolali schody, už jsme byli v Kostkoherně, kde jsme viděli vystavené modely i herní zónu s legem i duplem pro menší. Děti také mohly hledat postavičky ze seriálu Simpsonovi přímo ve vystavených modelech a zapisovat si je do hrací karty. Naše skupinka se držela osvědčených lákadel jako byla Eiffelova věž, celé město z lega, kouzelné Bradavice nebo pokémoni. Zahrát se dalo "člověče nezlob se" i lego šachy. Z dupla děti postavily celou džungli a mohli jsme vyrazit směrem domů. Děkujeme 😊

Hana Bajerová

Přírodovědné centrum Barák při DDM

Ve **čtvrtek 6. srpna** jsme v rámci Léta se Sedmikráskou sešli v Přírodovědném centru DDM v ZŠ Bezručova. Viděli jsme spoustu druhů běžných i exotických zvířátek. Některá zvířátka jsme si mohli dokonce pohladit, některým zvířátkům vybrané děti připravily v zázemí výživnou snídani. Pohladili jsme si králíčka, ježka bělobřichého i agamu. Dalším speciálním zvířátkem bylo morče jménem Marmeláda. A speciální byla v tom, že neměla žádné chlupy, jen holou kůži. Prohlédli jsme si prázdný krunýř kraba, ze kterého se právě vyslékl. A na závěr přišlo pohlazení toho nejhebnějšího zvířátka na světě - činčily. Oba průvodci byli velmi zábavní a všichni jsme si to moc užili.

Sabrina Kollátorová

Knihovna města HK – Co musí morčata...

V **úterý 11. srpna** jsme s dětmi vyrazili do Knihovny města Hradce Králové. Knihovnice dětského oddělení si pro děti připravily mnoho zajímavých a různorodých úkolů inspirovaných knihou „Co musejí morčata“. Děti si na začátku programu vytvořili každý své vlastní morčátko, se kterým absolvovali další úkoly. Vymysleli pro něj jméno, ubytovali ho v domečku, nakrmili, uklidili po něm a nakonec společně zdolali opičí dráhu.

Pavla Kunová

SvkHK — Cestuj s námi za zvířátky

Ve **čtvrtek 13. srpna** jsme se vydali na malé dobrodružství do vědecké knihovny. Nejprve jsme si prohlédli 4. patro knihovny a samozřejmě nechybělo ani hledání té pravé knížky. Každý si mohl vybrat knížku, která ho nejvíce zaujala, a chvíli si v ní prolistovat. Potom jsme vyrazili o patro výš, kde už na nás čekala spousta zajímavých úkolů! Čekalo na nás bludiště, ve kterém jsme hledali správnou cestu, skládali jsme puzzle a zkoušeli přiřazovat obrázky k tomu, co k sobě patří.

A tím naše zábava nekončila! Mohli jsme skládat obrázky tak, aby bylo ve správném pořadí, a zavzpomínat si na známé pohádky. Nakonec jsme hledali dvojice postaviček oblíbených večerníků. Bylo to moc prima dopoledne plné her, knížek a úkolů. Už se těšíme na další společné dobrodružství.

Michaela Pavlíková

Naučná stezka Plachta

V **úterý 18. srpna** jsme se zúčastnili zajímavé expedice s Mgr. Lucií Luštincovou. Setkali jsme na naučné stezce Plachta. Prošli jsme pěknou přírodou a paní bioložka nám vyprávěla o drobných živočiších. U velké kaluže jsme si vyzuli boty, vzali si sítko a začali jsme nabírat. Postupně jsme nachytali larvy vážky, potápníka, jehlanku, krtonožku, vodomila, motýlici. Největším úlovkem byl čolek. Naše průvodkyně nám všechny úlovky pomohla rozpoznat. Hlavní bylo, aby se ze sítko dostali do misky s vodou. Když jsme si všechny drobné živočichy prohlédli, vrátili jsme je do kaluže. Děkujeme paní bioložce za zajímavé dobrodružství.

Kateřina Rynešová

Dopravní hřiště Třebeš a Městská policie

I když na **čtvrtek 20. srpna** hlásili velký déšť, přesto se do Třebše vydalo spoustu dětí na kolech, koloběžkách a ti nejmenší i na odrážedlech. Preventisté Městské policie dětem vysvětlovali, jak se bezpečně chovat na silnici i na chodníku. Poté se všichni vydali na projížďku a nakonec na děti čekaly tematické úkoly. Pršet opravdu začalo, ale to už jsme se chystali domů.

Magdalena Valešová

Jejich obsluhy se ujaly: Iva, Anna a Emma Vojkůvkovy, Kateřina Karbanová, Ludmila a Alžběta Valešovy a Jana Koutníková. Děkujeme.

Zážitkový program Dravci a sovy — Rytířské hradiště

V **úterý 25. srpna** jsme se s dětmi vydali na Rytířské hradiště, kde na nás čekal další program z prázdninového cyklu Léto se Sedmikráskou. Tentokrát jsme se seznámili s dravci a sovami a bylo opravdu na co se dívat. Děti byly nadšené, když mohly jednotlivé ptáky vidět zblízka a dozvědět se o nich spoustu zajímavostí. Největším zážitkem pro mnohé z nich bylo pohlázení Výra velkého. Některé děti se nejprve trochu ostýchaly, ale nakonec si tuto příležitost nenechaly ujít. Zaujalo nás, jak se jednotlivé druhy liší velikostí, vzhledem i způsobem života. Děti se během programu zapojovaly, pozorně poslouchaly a samozřejmě měly spoustu otázek. Bylo krásné sledovat jejich překvapení a nadšení při setkání s těmito nádhernými ptáky. Celé dopoledne jsme si užili v příjemné atmosféře a také jsme strávili čas společně venku. Děti si kromě nových poznatků odnesly především nevšední zážitek a vzpomínku na blízké setkání s dravci a sovami. Jsme rádi, že jsme mohli být součástí dalšího prázdninového dobrodružství, které pro nás připravila KRC Sedmikráska. Děkujeme za krásně strávené dopoledne a těšíme se na další společné akce.

Anna Vojáčková

RecyUpcy Cirkulární centrum — Hudební dílna

Kdo rád dává věcem druhou šanci a ještě k tomu rád tvoří, v Cirkulárním centru byl ve **čtvrtek 27.srpna** v "sedmém nebi". Nejprve jsme si prohlédli zajímavé prostory a seznámili s činností centra a potom se pustili do práce. Věděli jsme, že si vyrobíme jednoduché hudební nástroje, ale že si děti i dospělí odnesou poměrně velký buben, fanfrnoch (starodávny český rytmický hudební nástroj) a triangel, to jsme opravdu nečekali. Stihli jsme je i ozdobit a víte co? Opravdu hrají a vypadají krásně.

Ludmila Valešová

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

Infocentrum ČEZ a elektrárna Hučák – Mgr. et Mgr. Markéta Podzemná

Lesní den s Městskými lesy a Azylem pro zvířata – Ing. Aneta Bůžková

Galerie Dotek starých časů – Michal Klokočník

Divotvornost – kostel sv. Mikuláše Jiráskovy sady – Lucie Nováková

Borova tlapka – kynologie, myslivost – Mgr. Jaroslav Filip

LZS – prohlídka sanitky a vrtulníku Heliport FNHK – Bc. Lucie Hanušová DiS.

A Rocha-Křesťané v ochraně přírody, o.p.s. – Hrajeme si se zvířaty – Barbora Šťásková

Hasičský záchranný sbor – nadstrážmistr Vít Špican

Hvězdárna a planetárium – RNDr. Vladimír Socha, Lenka Kmoníčková
 Muzeum východních Čech – Magický Himaláj – Mgr. Veronika Nebeská
 KostkoHerna – LEGO – Radim Jakubínský
 Přírodovědné centrum při DDM Barák (Bezručova) – Ing. Vojtěch Trousil, Ph.D., Bc. Marek Depeš
 Knihovna města HK – Co musí morčata – Zdeňka Hochmanová, Kamila Vališová
 SvkHK – Cestuj s námi za zvířátky – Mgr. Jana Pozlerová
 Naučná stezka Plachta s výkladem bioložky – Mgr. Lucie Luštincová
 Dopravní hřiště Třebeš a Městské policie – Mgr. Veronika Soukupová, Mgr. Miroslav Kucej, Mgr. Jaromír Kverek, Eva Kněžourová
 Zážitkový program Dravci a sovy – Rytířské hradiště – Karel Nejman
 RecyUpcy Cirkulární centrum – Hudební dílna – Jana Zemanová

Děkujeme také našim členkám a příznivkyním, které program zaštitily v roli služeb:

Marie Sejkorová, Ludmila Valešová, Kateřina Karbanová, Jana Rösslerová, Jana Koutníková, Iva Vojkůvková a Kateřina Rynešová.

Název akce	Datum	Dospělí	Děti	Vybráno pro KRC
Infocentrum ČEZ a elektrárna Hučák	30. 6.	8	9	300 Kč
Lesní den s Městskými lesy a Azylem pro zvířata	2. 7.	12	17	520 Kč
Galerie Dotek starých časů	7. 7.	5	3	90 Kč
Divotvornosti – kostel sv. Mikuláše	9. 7.	7	2	150 Kč
Borova tlapka – kynologie, myslivost	14. 7.	6	9	180 Kč
LZS – prohlídka sanitky a vrtulníku	16. 7.	8	9	400 Kč
A Rocha, o.p.s., Hrajeme si se zvířátky	21. 7.	8	10	210 Kč
Hasičský záchranný sbor	23. 7.	13	17	660 Kč
Hvězdárna a planetárium	28. 7.	13	25	300 Kč
Muzeum východních Čech – Magický Himaláj	30. 7.	6	8	90 Kč
Kostkoherna LEGO	4. 8.	11	24	240 Kč
Přírodovědné centrum při DDM Barák	6. 8.	14	21	720 Kč
Knihovna města HK – Co musí morčata...	11. 8.	6	11	300 Kč
SvkHK – Cestuj s námi za zvířátky	13. 8.	6	12	360 Kč
Naučná stezka Plachta s výkladem bioložky	18. 8.	5	11	300 Kč
Dopravní hřiště Třebeš a Městská policie	20. 8.	18	20	660 Kč
Zážitkový program Dravci a sovy	25. 8.	12	21	270 Kč
RecyUpcy Cirkulární centrum – Hudební dílna	27. 8.	4	4	60 Kč
Celkem				5 810,00 Kč

Vydáno bylo celkem 53 prázdninových karet. Příspěvek (vybírání za rodinu) na podporu činnosti KRC Sedmíkraska byl využit na pořízení dárek partnerům, propagaci a fotodokumentaci. Nezapomeňte si během září přijít pro malou odměnu, máte-li v kartě aspoň 3 razítka.

VÝTVARNIČENÍ NA HRADE XXII

I letos jsme výtvarničili v KRC Sedmíkraska. Vyrobili jsme keramické masky, které se líbily hlavně dětem. Mohli jsme si vyzkoušet, jak se vyrábí repelent. Z kousků keramických kachlíček vznikly zajímavé mozaiky. Z plastových lahví jsme vyrobili květináče. Nanuky jsme ušili z kousků plsti a vypadaly jako opravdové.

Díky letošnímu výtvarničení jsme se naučili spoustu nového a také si rozšířili své obzory v tvoření, a hlavně jsme si odnesli výrobky, které nám dělají radost.

Kateřina Rynešová

Laskavé a nápadité – to jsou naše lektorky. Jmenovitě děkujeme Mgr. Janě Novotné, Mgr. Janě Koutníkové, Mgr. Ivetě Jalůvkové, Mgr. Kateřině Lichtenbergové, Ing. Heleně Lukáškové, Mgr. Veronice Bednářové. Za koordinaci a úklid děkujeme Mgr. Janě Koutníkové a Kateřině Karbanové, za výpal keramiky Mgr. Veronice Bednářové z Církevní základní školy.

Letní dovolená se Sedmíkraskou, 8. až 15.8. 2026

I v letošním roce uspořádalo naše centrum společnou dovolenou rodin. Naším cílem se stal tentokrát Horský hotel Rezek ve Vítkovicích v Krkonoších.

Prázdninový pobyt nebyl jenom o odpočinku, koupání a výletech. Na naše účastníky čekalo také pořádné dobrodružství v duchu Divokého západu, neboť hlavním tématem našeho společného programu se stala hra Léto s Buffalo Billem. Na několik dní jsme se proměnili ve členy posledních zbytků kdysi slavných kmenů irokézských a plnily jednotlivé úkoly, které nám připravoval nejvyšší náčelník Černý mustang, abychom splnili náš cíl – zachránit vymírající civilizaci. Prověřili jsme si jak naši rychlost, šikovnost, důvtip i týmovou spolupráci, ale také umění uvázat uzly, rozpoznávat byliny, luštit šifry apod.

Program dovolené nám také zpestřilo několik pěkných výletů.

Navštívili jsme Vítkovice, kde jsme se zúčastnili nedělní mše. V Poniklé jsme se osvěžili na koupališti a rovněž absolvovali exkurzi v rodinné firmě Rautis, jež se zabývá výrobou tradičních perličkových ozdob. Na farmě Hucul nás čekala vyjížďka na koních i příjemná procházka přírodou. Z vyhlídek na Stráži jsme se kochali pohledem na malebnou krajinu Krkonoš. Návštěvou z nejzajímavějších pak byla túra kolem Pančavského vodopádu přes labskou boudu k prameni Labe a zase zpět k Vrbatově boudě.

Nechybělo ani tradiční tvoření (zdobení triček savováním, drhání přívěsků ke klíčům, výroba hvězdičky z Rautisu, malování na sklo...)

Celý pobyt vyvrcholil dvěma divadelními představeními, při kterých se pobavili dospělí i děti, a závěrečným táborákem. Týden utekl jako voda a my už se dnes těšíme na příští společný pobyt.

P.S. Pokud byste se chtěli příští rok přidat, neváhejte nás oslovit (třeba už na podzim). Hlásit se můžete osobně buď osobně u Elišky Meclové nebo u provozní Kateřiny Rynešové nebo e-mailem sedmikraskahk@volny.cz.

Jana Koutníková

Dovolenou zorganizovala Eliška Meclová, které tímto srdečně děkujeme.

Ubytování a služby s tím spojené zajistil pan Milan Hlaváč a kolektiv pracovníků hotelu. 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 se neobešla bez záštity ze strany KRC Sedmikráska, které poskytlo odměny dětem i pomáhajícím, pomůcky k úkolům, sportovní náčiní apod. Za vychystání a odvoz děkujeme Janě Koutníkové a její rodině.

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 kromě Dne otevřených dveří je třeba se hlásit přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Den otevřených dveří

Přijďte si **ve čtvrtek 10. září 2026** prohlédnout prostory rodinného centra a seznámit se s jeho činností.

Cvičení ve venkovní tělocvičně

Přijďte si zacvičit **ve středu 16. září 2026** s Ing. Pavlínou Žďárkovou ve venkovní tělocvičně.

Duchovní program

Ve čtvrtek 17. září 2026 si budeme povídat s učitelkou náboženství **Mgr. et Mgr. Eliškou Meclovou** na téma **sv. Václav**.

Putování za pokladem

V neděli 20. září 2026 zveme rodiny s dětmi v předškolním a mladším školním věku do **Šimkových sadů**. Tentokrát se vydáme společně do vesmíru.

V hlavní roli: Švestky

Ve čtvrtek 24. září 2026 se pod vedením **Mgr. Lucie Podhrázké Duškové**, mimo jiné kuchařky hotelové kuchyně, necháme inspirovat nápady a tipy na tematické a sezonní pokrmy.

Vzpomínka na prázdniny

Na středu 30. září 2026 si pro nás připravila výtvarnice **Mgr. Hana Panchártková** keramický workshop.

KLUBY RODIČŮ A PRARODIČŮ

KRC Sedmíráska 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 17.00 – 19.00 hodin** (dle programu)

Klub prarodičů a seniorů:

pondělí **12.15 – 13.30 hodin**, středa **17.00 – 19.00 hodin** (dle programu), pátek **10.00 – 11.30 hodin**

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

PORADNY KRC SEDMÍRÁSKA

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 Šimákové
- 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

Členství a členský příspěvek

Chcete získávat pravidelně informace o dění, čerpat členské výhody, ale mít také možnost podílet se na chodu KRC Sedmíkraska? Neváhejte a hlaste 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).

Kurzy v 1. pololetí školního roku 2026/2027

Kurzy začínají od **14. září 2026** (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 Sedmíkraska nebo zašlete poštou na adresu: KRC Sedmíkraska, 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 2026** 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 Sedmíkraska 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 hlaste 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 2026/2027 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 & povídky, 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. 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

Poděkování patří Mgr. Ivě Vojkůvkové za donesení pomůcek ke tvoření, panu Petrovi Koutníkově za natření dveří a rámu dveří, Kateřině Karbanové a Mgr. Janě Koutníkové za úklid skladu. Dále děkujeme za uklizení prostor DK Klubíčka Mgr. Radce Hübnerové, Lucii Černilovské, Mgr. Haně Pavlové, Mgr. Viktorii Dobromylské, Kateřině Rynešové, DiS., Mgr. Ivě Petráskové a Jindrovi Petráskovi. S odvozem věcí pomohla Mgr. Jana Koutníková.

ZAÚJALO NÁS

Projekt na podporu dětí z Hradce Králové

Statutární město Hradec Králové podpoří rodiny s dětmi až 1000 Kč na každé registrované dítě ve věku 0 až 18 let s trvalým pobytem v Hradci Králové.

Correnty můžete využít na kroužky, sportovní aktivity, tábory, vzdělávání a další dětské služby a zboží u zapojených organizací a obchodníků.

Díky projektu correnty může rodič ušetřit až 50 % ceny, zbytek pokryjí correnty. Cílem je pomoci rodinám s financováním volnočasovým aktivit dětí a umožnit co největšímu počtu dětí navštěvovat kroužky, sportovní a vzdělávací programy bez ohledu na finanční možnost rodiny.

V rámci projektu prvních 1 800 registrovaných dětí získá příspěvek 1000 Kč ve formě elektronických correntů.

Kroužek / volnočasová aktivita musí být pravidelná opakující se činnost. Finanční dar lze využít i na soustředění, příměstské a letní tábory.

Registrace pro občany začíná: 7.9. 2026

Uplatňování finančního daru začíná: 7.9. 2026

Zdroj: <https://hk.corrency.cz/deti/>

ŘÍJEN 2026

Bazárek podzimního oblečení, obuvi, hraček, knížek...

Pozitivní rodičovství: tipy a triky

V hlavní roli: Červená řepa

Duchovní program

Dílňičky nejen pro kluky

Drakiáda

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: <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. 8. 2026

Uzávěrka příštího čísla: 20. 9. 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: Kateřina Rynešová, DiS.

Faktické korektury: Mgr. Iva Vojkůvková

