

MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEMIKRÁSKA

LEDEN 2026

PONDĚLÍ

- 11.40-12.30 *Italština 2** (pokročilí)
12.40-13.25 *Trénování paměti* (7 lekcí, pro seniory)
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

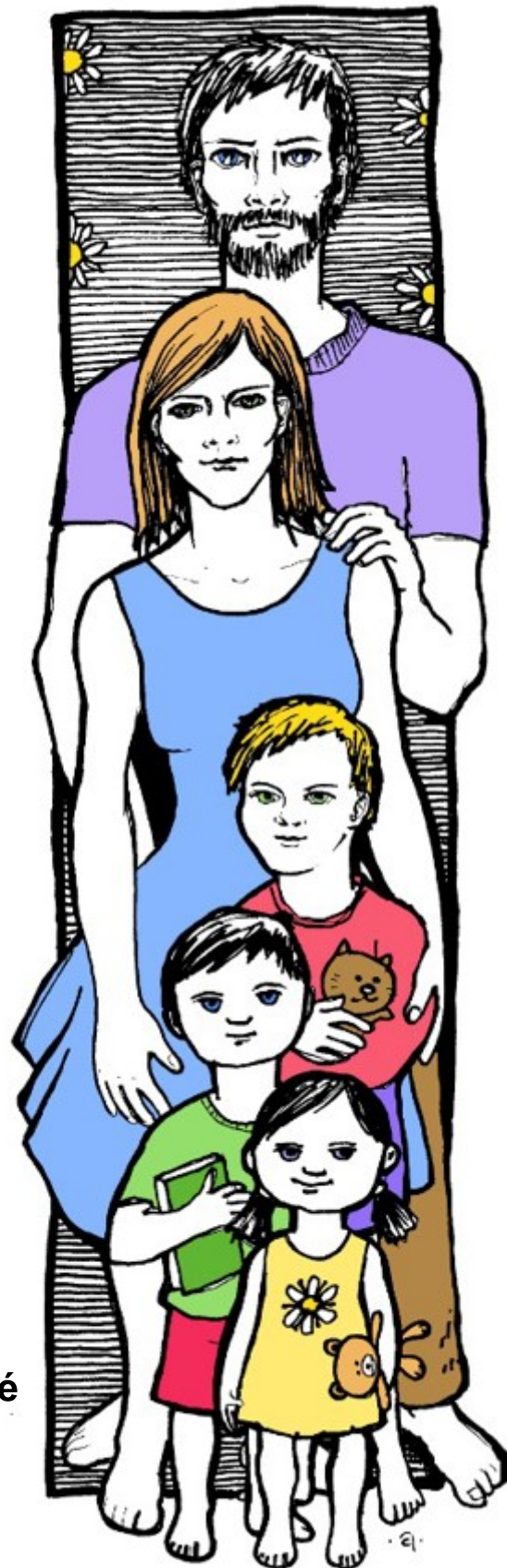
- 09.00-09.50 *Angličtina 1** (mírně pokročilí)
10.00-10.50 *Angličtina 2** (pokročilí)
11.00-13.00 **Coworking***
16.00-18.00 **Podvečer s...***
(výtvarná dílna, keramika, přednášky a besedy)

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 LEDEN

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

Pondělí 22. 12. – pátek 2. 1.

Vánoční prázdniny.

KRC Sedmikráska má zavřeno.

Úterý 6. 1.

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 4. ledna 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 7. 1.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 6. ledna 2026 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.

Ptačí hodinka aneb Co se děje na krmítku

**od 16.00 do 18.00 hodin beseda se zooložkou a pedagožkou
Mgr. Markétou Nyklovou Ondrovou, Ph.D. z Katedry biologie
Univerzity Palackého**

Už jste slyšeli o Ptačí hodině? Ne? Tak si přijďte poslechnout, jak se zapojit do tohoto vědeckého projektu. Sčítat může každý! Každý, kdo má chuť se zúčastnit, má zájem o přírodu a má místo, kde ptáky krmí.

Ukážeme si, jaké druhy ptáků můžeme potkat ve městech. Naučíme se, jak je přilákat na zahradu i v létě. Seznámíme se s těmi, kteří nám mohou přiletět na krmítko. Řekneme si, co jim dávat a co ne. Nebudou chybět ani ukázky ptačího zpěvu. Více informací: <https://ptacihodinka.birdlife.cz/>.

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 5. ledna 2026 přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 8. 1.

Pilates

Od 8.00 do 9.00 hodin. Hlídní 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 6. ledna 2026 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 **lektorkou nedělní katecheze Mgr. Marií Sejkorovou** na téma: **Tři králové a jejich poselství.**

Vstupné: Hradí se pouze pobytne: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč. Hlídní dětí zajištno.

Je třeba se přihlásit do úterý 6. ledna 2026 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Šicí poradna

Od 15.30 do 17.30 hodin. Konzultace, drobné opravy, výměny zipů, úpravy stříhů 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 6. ledna 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 9. 1.

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 7. ledna 2026** 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 zajištno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1.

Úterý 13. 1.

Malovánky: Sněhulák

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 11. ledna 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 14. 1.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 13. ledna 2026 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.

Zdravé tělo každý den

od 16.00 do 18.00 hodin workshop s fyzioterapeutkou Mgr. Markétou Petyniakovou, specialistkou na pohybové obtíže u dětí, dospělých i seniorů

Předáme si několik praktických tipů, jak se účinně protáhnout a ulevit tělu od bolesti. Společně si ukážeme jednoduché cviky, které můžete snadno zařadit do každodenního života.

S sebou si můžete přinést karimatku nebo jinou podložku, na které si vše pohodlně vyzkoušíme, k zapůjčení budou i na místě.

Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Hlídání dětí zajištěno.

Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 12. ledna 2026 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 15. 1.

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 13. ledna 2026** 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.

Návštěva Bylinkové lékárny U Zlatého Iva

od 10.00 do 12.00 hodin exkurze pod vedením bylinkářky Lenky Hájkové

Společně si nejprve projdeme expozici Muzea české lékárny. Nahlédneme do historie lékáren, navštívíme výdejnu léků neboli oficínu a připomeneme si, jak a čím se kdysi léčili naši předkové.

Pak si představíme pestrý sortiment bylinkové lékárny a dozvíme se tipy na využití síly přírody. Rozmanité produkty budou na místě rovněž ke koupi. Na závěr programu bude možné se občerstvit v tematicky zaměřené kavárně. Sraz v 9.30 hodin v KRC Sedmíráska.

Vstupné dobrovolné. Vzhledem k typu programu není hlídání dětí zajištěno, ale můžete je vzít s sebou.

Je třeba se přihlásit do úterý 13. ledna 2026 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 16. 1.

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 14. ledna 2026** 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 Tříkrálový koláč a kakao.** 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 14. ledna 2026 přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Ruční práce: Ažura

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 MUDr. Eva Matyášová. **Je třeba se přihlásit do středy 14. ledna 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Neděle 18. 1.

O Bruncvíkovi, jak dobyl znaku Iva

Divadélko netopýra Vendelína

od 15.00 hodin ve vytápěné jurtě v prostorách CZŠ Hradec Králové

Představení, které je kombinací maňáskového a hraného divadla, je vhodné pro děti od 3 do 10 let. **Prosíme, přineste si vlastní přezůvky.** Po skončení pohádky vás zveme na malé občerstvení do společenské místnosti KRC Sedmíkráska.

Vstupné: 30 Kč za dítě starší 2 let, dospělý doprovod zdarma.

Je třeba se přihlásit nejpozději do čtvrtka 15. ledna 2026 přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Úterý 20. 1.

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 18. ledna 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 21. 1.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 20. ledna 2026 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.

Domácí vzdělávání

od 16.00 do 18.00 hodin beseda s **Mgr. et Mgr. Eliškou Meclovou**, učitelkou v domácí škole

Domácí neboli individuální vzdělávání je jedna z možností, jak s dětmi projít základní školou. Vyžaduje nemalé úsilí ze strany rodičů i rodinnou logistiku a rovněž spolupráci těch, kteří mají být učen. Jaká jsou pozitiva a negativa tohoto typu učení?

Zkušenosti, tipy, rady a poznatky z vlastního pohledu přináší rodič-učitel s praxí.

Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Hlídání dětí zajištěno.

Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 19. ledna 2026 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 22. 1.

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 20. ledna 2026** 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: Fazole

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 20. ledna 2026 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.

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 20. ledna 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 23. 1.

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 21. ledna 2026** 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.

Úterý 27. 1.

Malovánky: Barevné rukavice

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 25. ledna 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 28. 1.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. **Je třeba se přihlásit do úterý 27. ledna 2026** 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: Volná tvorba

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. Hlídní mladších dětí je zajištěno. Lektorka Mgr. Hana Panchártková. **Je třeba se přihlásit do neděle 25. ledna 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 29. 1.

Pilates

Od 8.00 do 9.00 hodin. Hlídní 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 27. ledna 2026** 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.

Komunikace a řešení konfliktů v praxi

od 10.00 do 12.00 hodin workshop pod vedením Mgr. Ludmily Valešové s praktickým nácvikem získaných dovedností a vzájemným sdílením zkušeností

Dozvíte se:

- jak komunikace ovlivňuje vztahy kolem nás
- jakým způsobem vhodně vyjádřit své požadavky
- zda má konflikt nějaké výhody

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 úterý 27. ledna 2026 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 30. 1.

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 28. ledna 2026** 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.

GDPR

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

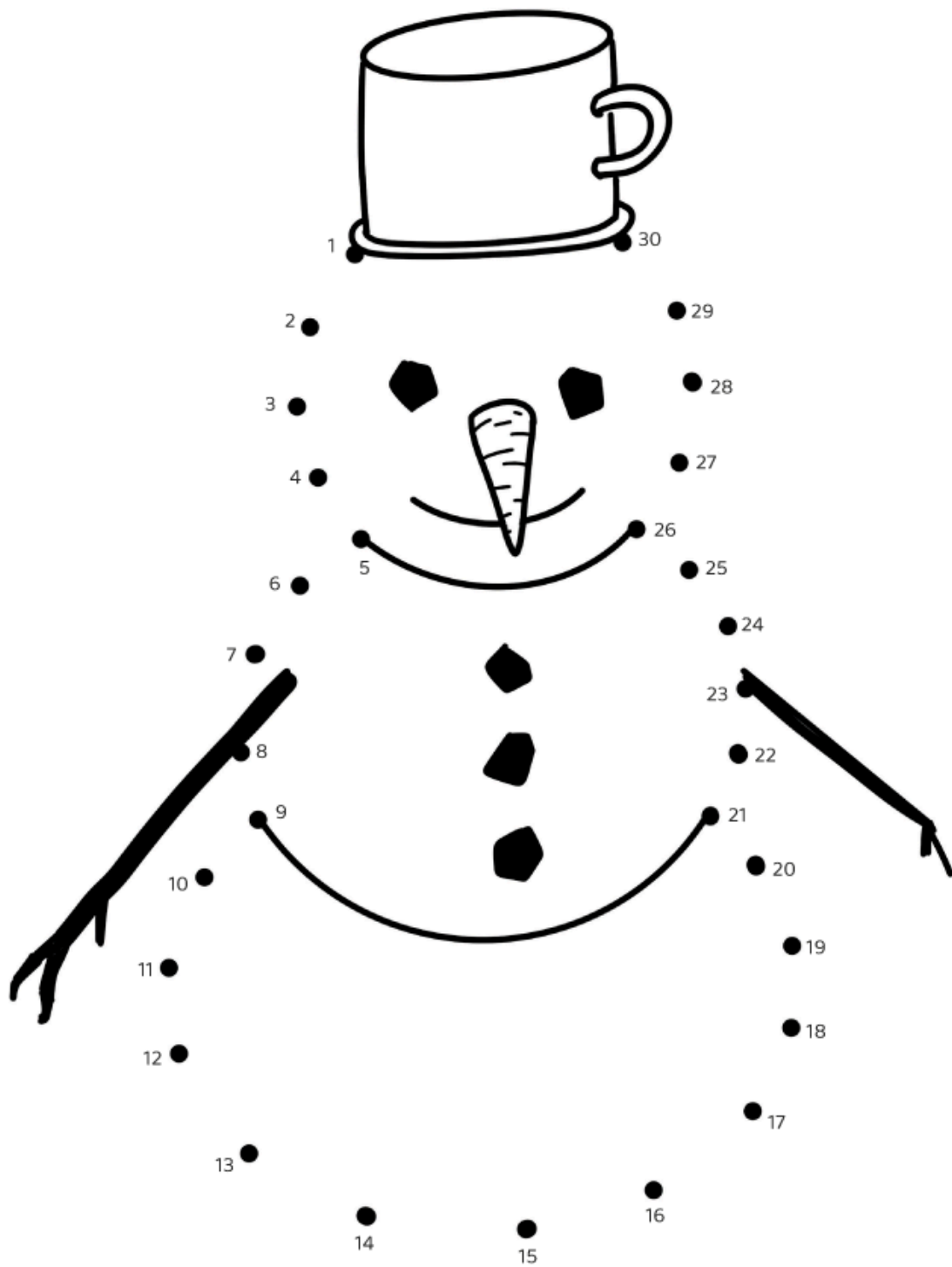
FINANČNÍ PODPORA



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>

