

MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEMIKRÁSKA

ÚNOR 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

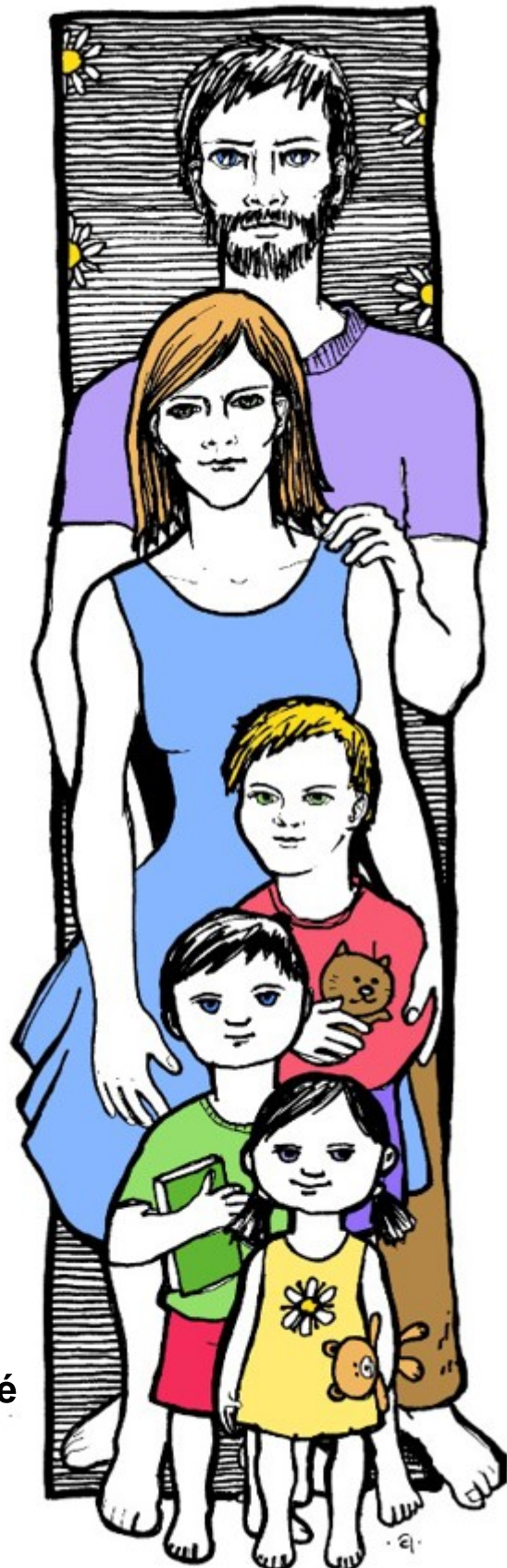
- 09.00-09.50 *Angličtina 1** (mírně pokročilí)
10.00-10.50 *Angličtina 2** (pokročilí)
11.00-13.00 **Coworking***
16.00-18.00 **Podvečer s...***
(výtvarná dílna, keramika, přednášky a besedy)

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 ÚNOR

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.

Úterý 3. 2.

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 1. února 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 4. 2.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 3. února 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.

Kurz pozitivního rodičovství

Mgr. Ludmila Valešová, certifikovaná lektorka

středa 4. února 2026 od 16.30 do 18.30 hodin

pátek 20. února 2026 od 16.30 do 18.30 hodin

sobota 21. února 2026 od 8.30 do 12.30 hodin a od 13.30 do 15.30 hodin

Trojdílný kurz dle australského programu Triple P nejen pro rodiče teenagerů ve věku 12 až 18 let. Dozvíte se, jak:

- na praktické výchovné strategie
- s teenagery kvalitně trávit čas
- zvládat nežádoucí chování
- nastavovat hranice na efektivní rodinná pravidla

Za každé setkání se hradí pouze pobytné (nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč).

Je třeba se závazně přihlásit na celý kurz nejpozději do středy 28. ledna 2026 přes:

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

Následně obdržíte e-mailem formulář závazné přihlášky na celý kurz. Vyplněnou přihlášku zašlete obratem zpět.

Pilotní běh je podpořen z projektu EU - reg. č. CZ.03.02.02/00/22_031/0004247 a je realizován v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus spolufinancovaného Evropskou unií z Evropského sociálního fondu plus.

Čtvrtek 5. 2.

Pilates

Od 8.00 do 9.00 hodin. Hlídnání 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 3. února 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.

Stravou ke zdraví

od 10.00 do 12.00 hodin beseda s MUDr. Mgr. Terezou Žemličkovou ze Sportovního studia a výživové poradny GoMango

Dozvíte se:

- co jíst po celý rok bez zbytečných extrémů.
- jak se stravovat preventivně a jakým způsobem při stanovené diagnóze.
- jak má vypadat stravování při přípravě na těhotenství a kojení.

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 3. února 2026 přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 6. 2.

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

Kavárnička nejen pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou od 10.30 do 12.00 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 podvodnice a koblíhy + nápoj z yuzu.** 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 4. února 2026 přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Neděle 8. 2.

Dětský karneval

od 15.00 do 17.00 hodin

jídelna CZŠ Hradec Králové

Karnevalový rej plný tance, pohybu a her s tradiční závěrečnou drobnou odměnou. Občerstvení zajištěno. Nezapomeňte si vzít obuv na přezutí.

Je třeba se přihlásit nejpozději do čtvrtka 5. února 2026 přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **Hradí se vstupné: 50 Kč/ rodina.**

Pondělí 9. 2.

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 7. února 2026 přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Úterý 10. 2.

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 8. února 2026 přes:**
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Malovánky: Karnevalové masky

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 8. února 2026 přes:** <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 11. 2.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 10. února 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.

Výtvarná dílna: Stromeček z korálků

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. Hlídání mladších dětí je zajištěno. Lektorka Mgr. Hana Panchártková. **Je třeba se přihlásit do neděle 8. února 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 12. 2.

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 10. února 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: Cizrna

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 kulinářských 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. Hlídní dětí zajištěno.

Je třeba se přihlásit nejpozději do úterý 10. února 2026 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 10. února 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 13. 2.

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 11. února 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.

Ruční práce: Pletený nákrčník

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 Mgr. Iveta Pilná. **Je třeba se přihlásit do středy 11. února 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Sobota 14. 2.

**Dílničky nejen pro kluky: Srdce pro maminku
od 9.00 do 12.00 hodin
pro děti mladšího školního věku i dospělé**

Přijďte si vyrobit obrázek z hřebíčků a bavlnek. Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč, studenti a senioři 60 Kč. **Lektor Petr Sejkora, DiS.** Pomůcky zajištěny. Hlídní dětí zajištěno.

Je třeba se přihlásit nejpozději do úterý 10. února 2026 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pondělí 16. 2.

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 14. února 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Úterý 17. 2.

Rehabilitační cvičení

Od 9.00 do 10.00 hodin. Hlídnání 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 15. února 2026** 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 15. února 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.



Středa 18. 2.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 17. února 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.

Nevšední gastrotrip do Vídně

od 16.00 do 18.00 hodin cestopisné pásmo Mgr. Lucie Podhrázké Duškové s obrázky, promítáním a vyprávěním

Co se dozvíte o našem výletu do Vídně?

- Jaký je rozdíl mezi vídeňským řízkem a řízkem vídeňského typu.
- Jaká surovina se přidává do štrúdlu, aby měl závin ten správný říz.
- Jak vypadá práva kaiserka a s čím se jí wurst.
- Jaký je rozdíl mezi vídeňskou kávou a kávou melange.
- Na jaké hlavní surovině je postaven císařský trhanec.
- Jak vypadá vídeňský chlebíček a čím a jak se potírá. A ještě mnohem více.

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 16. února 2026 přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 19. 2.

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 17. února 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

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

Vstupné: Hradí se pouze pobytné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč. Hlídkání dětí zajištěno. **Je třeba se přihlásit do**

úterý 17. února 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.

Pátek 20. 2.

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 18. února 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. Hlídkání dětí není zajištěno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1.

Kurz pozitivního rodičovství

Od 16.30 do 18.30 hodin. Trojdílný kurz dle australského programu Triple P nejen pro rodiče teenagerů ve věku 12 až 18 let **s certifikovanou lektorkou Mgr. Ludmilou Valešovou.**

Jedná se o pokračující kurz, na který se již nelze přihlásit.

Pilotní běh je podpořen z projektu EU - reg. č. CZ.03.02.02/00/22_031/0004247 a je realizován v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus spolufinancovaného Evropskou unií z Evropského sociálního fondu plus.

Sobota 21. 2.

Kurz pozitivního rodičovství

Od 8.30 do 12.30 hodin a od 13.30 do 15.30 hodin. Trojdílný kurz dle australského programu Triple P nejen pro rodiče teenagerů ve věku 12 až 18 let **s certifikovanou lektorkou Mgr. Ludmilou Valešovou.**

Jedná se o pokračující kurz, na který se již nelze přihlásit.

Pilotní běh je podpořen z projektu EU - reg. č. CZ.03.02.02/00/22_031/0004247 a je realizován v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus spolufinancovaného Evropskou unií z Evropského sociálního fondu plus.

Pondělí 23. 2.

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 21. února 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Úterý 24. 2.

Rehabilitační cvičení

Od 9.00 do 10.00 hodin. Hlídnání 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 22. února 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Malovánky: Sněženky

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 22. února 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 25. 2.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 24. února 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: Květinová mandala

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. Hlídnání mladších dětí je zajištěno. Lektorka Mgr. Hana Panchártková. **Je třeba se přihlásit do neděle 22. února 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 26. 2.

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 24. února 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.

Zazpívejme si spolu

od 10.00 do 12.00 hodin společné posezení a zpívání u kytary s Mgr. Ludmilou Valešovou a koučkou Mgr. Evou Zikmundovou pro ženy bez ohledu na věk i pěvecké zkušenosti

Přijďte si posedět v příjemné atmosféře a zazpívat si známé písničky. Čeká vás pohodové dopoledne plné hudby, dobré nálady a hřejivých setkání. Naším milým hostem bude i koučka, která nabídne krátké povzbuzení a inspiraci pro každodenní život.

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

Je třeba se přihlásit do úterý 24. února 2026 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 24. února 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 27. 2.

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 25. února 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. Hlídkání 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



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>

