

MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEMIKRÁSKA

BŘEZEN 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

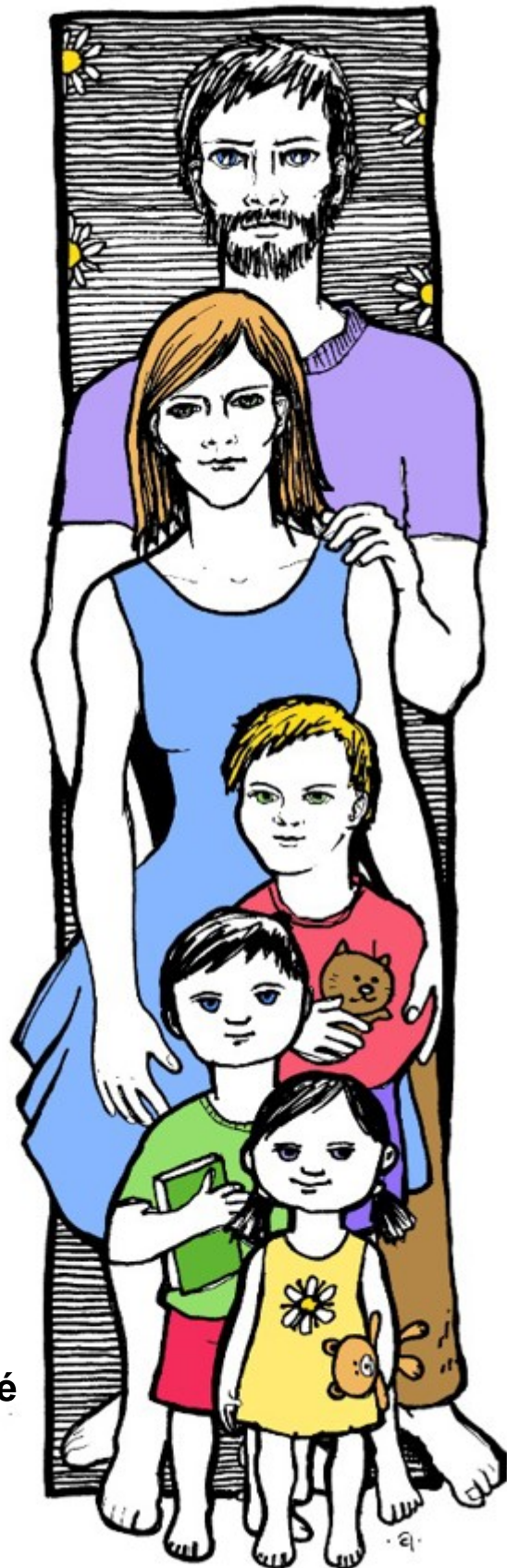
- 09.00-09.50 *Angličtina 1** (mírně pokročilí)
10.00-10.50 *Angličtina 2** (pokročilí)
11.00-13.00 **Coworking***
16.00-18.00 **Podvečer s...***
(výtvarná dílna, keramika, přednášky a besedy)

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 BŘEZEN

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 Sedmíkraska (č. účtu: **KB 43-3453310267/0100**). **Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka.**

Pondělí 2. 3. – pátek 6. 3.

Jarní prázdniny.

KRC Sedmíkraska i DK Klubíčko mají zavřeno.

Pondělí 9. 3.

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. března 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. 3.

Rehabilitační cvičení

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

Malovánky: Jarní kuřátka

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

Středa 11. 3.

Coworking

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

Výprava českých sokolů za oceán

od 16.00 do 18.00 hodin cestopisné pásmo s obrázky, promítáním a vyprávěním Mgr. et Mgr. Elišky Meclové, členky TJ Sokol Pražské Předměstí

Nejprve se krátce ohlédneme za XVII. všesokolským sletem v Praze. Poté si poslechneme vyprávění a zážitky z cesty českých sokolů na slet amerických krajanů a potomků přistěhovalců do Chicaga. Navštívíme jihozápadní části USA a projdeme si nejkrásnější národní parky tohoto koutu světa.

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 9. března 2026 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 12. 3.

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. března 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 11.00 do 12.00 hodin

nejen pro maminky s dětmi

Povídání s **lektorkou nedělní katecheze Mgr. Marií Sejkorovou** na téma: **Postav si velikonoční příběh.**

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 10. března 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 10. března 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 13. 3.

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. března 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 donuts a vafle + ovocný koktejl.** Hradí se vstupné: pobytové (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 11. března 2026 přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pondělí 16. 3.

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. března 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. 3.

Rehabilitační cvičení

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

Středa 18. 3.

Coworking

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

Paměť jsme my

„Vše, co jste se chtěli dozvědět o trénování paměti, ale báli jste se zeptat...”

od 16.00 do 18.00 hodin beseda s certifikovanou trenérkou paměti Mgr. Ludmilou Valešovou

Seznámíte se s tím, jak trénink paměti funguje coby užitečná prevence proti přirozenému zhoršování paměti, jaké existují typy paměti a jak paměť trénovat. Dozvíte se, co jsou tzv. mnemotechnické pomůcky. Přesvědčíte se, že vaše paměť je ještě lepší, než jste si mysleli. Přednáška se uskuteční v rámci Národního týdne trénování paměti.

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

Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 16. března 2026 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 19. 3.

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 17. března 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: Jáhly

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 17. března 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 17. března 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 20. 3.

Cvičeníčko

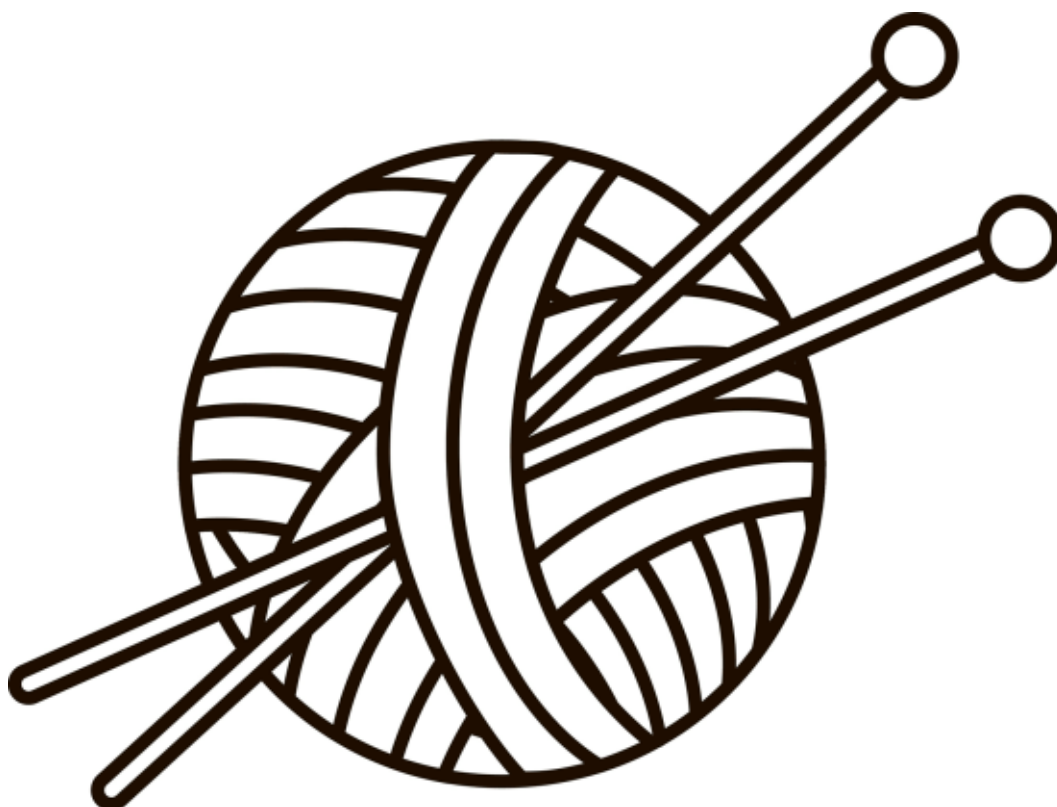
Od 9.00 do 9.50 hodin. Pro rodiče s dětmi od 1,5 roku. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do středy 18. března 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

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. Hlídnání 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 – dokončení

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



Pondělí 23. 3.

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. března 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. 3. – pátek 27. 3.

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

Příjem věcí: úterý 24. března 2026 od 8.00 do 9.00 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 **16. března 2026** domluvit na vyzvednutí event. zaslání archu k sepsání a instrukcí.

Prodej věcí: středa 25. března 2026 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 26. března 2026 od 16.00 do 18.00 hodin, pátek 27. března 2026 od 8.00 do 12.00 hodin.

!V době konání jarního bazárku se pravidelný program od úterý 24. března 2026 až do čtvrtka 26. března 2026 nekoná!

Pátek 27. 3.

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. března 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.

Neděle 29. 3.

Velikonoční rodinná dílna

od 15.00 do 17.00 hodin

jídelna CZŠ Hradec Králové

Zveme vás na Velikonoční rodinnou dílnu, kterou pořádáme ve spolupráci s MO KDU-ČSL. Přijďte si ozdobit kraslice a dřevěné magnetky s jarními motivy, uplést pomlázku a vyrobit dekorace do vázy, na dveře i na stůl. Přineste si obuv na přezutí a vyfouknutá vajíčka. Bude připraveno i malé občerstvení. Materiál na tvoření zajištěn.

Hradí se jednotné vstupné 250 Kč za rodinu. Hlídní menších dětí zajištěno.

Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 23. března 2026 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pondělí 30. 3.

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

Úterý 31. 3.

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 29. března 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 29. března 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

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>

