číslo 11 / ročník 23

LÍSTKY SEDMIKRÁSKY

„U nás rozkvetete"

LISTOPAD 2026



Drakiáda

VYBÍRÁME Z OBSAHU

Kurz pozitivního rodičovství
Podzimní lucerna
Pozitivní rodičovství: tipy a triky
V hlavní roli: Med
Sedmikráska na cestách: Francie a Monako
Duchovní program
Adventní rodinná dílna

„Naděje je stav ducha, který dává smysl našemu životu."

Václav Havel

SLOVO NA ÚVOD

Milí přátelé našeho rodinného centra,

listopad barví krajinu do odstínů šedi, dny se krátí a příroda se ukládá k odpočinku. Možná nám tím nenápadně připomíná, že i my můžeme na chvíli zpomalit a dopřát si více času na setkávání a sdílení.
V tomto nevlídném období mlh, plískanic i prvních ranních mrazíků si uvědomujeme, jak moc potřebujeme hřejivou blízkost druhých. Společné chvíle s dětmi, milé slovo vyřčené v pravý čas, zastavení s hrnkem voňavého čaje, rozhovor plný vzájemného porozumění – právě takové drobnosti dokážou rozzářit den. Myslíme si, že naše rodinné centrum je místem, které nám tato pomyslná světýlka pomáhá rozsvítit.
Listopad je však také časem vzpomínek a vděčnosti. Je to příležitost všimnout si všeho dobrého, co máme kolem sebe a poděkovat lidem, kteří jsou nám nablízku.
Zkusme tedy listopad nejen *přežít* jako nevlídný měsíc, ale také *prožít* ve společenství. Budeme moc rádi, když si najdete cestu k nám, zapojíte se do našich aktivit a strávíte s námi příjemné chvíle.

Iva Vojkůvková

MALÉ OHLÉDNUTÍ

Sedmikráska na cestách: Audience u dalajlámy

Komu se poštěstí navštívit dalajlámu?! Naše dvě Sedmikrásky Lída Valešová a Lucie Podhrázská byly těmi vyvolenými a do Himalájí za dalajlámou se letos na jaře společně vydaly. Wow! Ve **středu 7. října** se o své zážitky v KRC Sedmikrásce s námi podělily. Dozvěděli jsme se o peripetiích s přípravami na cestu, získávání víz, odletem a příletem do regionu. Nejzajímavější částí celého vyprávění byla samozřejmě samotná audience u dalajlámy. Ale naše cestovatelky si udělaly čas i na poznávání zdejších zajímavých míst a místních lidí - bylo poučné dozvědět se, jak lidé na různých koncích světa žijí úplně jinak. Cestovatelské přednášky se v Sedmikrásce těší celkově velké oblibě. Ani tentokrát jsme nebyli zklamáni a vyprávění z Himalájí bylo i tentokrát velmi přitažlivé.

Zuzana Karbanová

V hlavní roli: Červená řepa

Ve čtvrtek **8. října** jsme ochutnaly jídla z červené řepy. Všechny účastnice byly nesmírně nadšené, co z červené řepy lze vykouzlit v kuchyni. Nejen pomazánky (s česnekem, křenem), ale i polévky, čočkový salát, dokonce i bábovka. Udělaly jsme hodně pro své zdraví a těšíme se na příště ještě zdravější surovina (med).

Květa Hápová a Kateřina Bláhová

Děkujeme Lucii Podhrázské Duškové za krásné a inspirativní dopoledne

Z každého setkání najdete v Lístkách jeden recept. Tentokrát si s námi pojďte připravit

ŘEPNÁ POLÉVKA

Suroviny:

- 6 ks červená řepa drobné
- 2 PL olivový olej
- 1 konzerva konzervovaná rajčata krájená 400 g
- 1 ks cibule nakrájené na kostičky
- 1 l vývar zeleninový
- balzamikový ocet podle chuti
- sůl
- 1 stroužek česneku prolisovaný
- bílý jogurt nebo zakysaná smetana
- balkánský sýr nebo feta
- pažitka nebo petrželka
- pepř
- tymián

PL = polévková lžíce

Postup přípravy:

1. Červenou řepu nakrájejte najemno nebo nastrouhejte na hrubém struhadle. Na olivovém oleji opečte doměkka cibuli, přidejte řepu a chvíli restujte. Vlijte rajčata, přidejte vývar a vařte asi deset minut.
2. Polévku rozmixujte ponorným mixérem dohladka. Dochuťte solí, pepřem, prolisovaným česnekem, trochou tymiánu a balzamikovým octem.
3. Přidejte jogurt nebo smetanu – polévku krásně zjemní. Podávejte s nastrouhaným sýrem a ozdobené pažitkou nebo petrželkou.

Bazárek podzimního a zimního dětského oblečení, obuvi, hraček, knížek…

Příjem:	úterý	13. října 2026	8.00 – 9.00 a 15.00 –18.00
Prodej:	středa	14. října 2026	8.00 – 18.00
Vyúčtování a úklid:	čtvrtek	15. října 2026	8.00 –12.00
Výdej:	čtvrtek	15. října 2026	16.00 –18.00
	pátek	16. října 2026	8.00 –12.00

Zorganizovaly: Jana Koutníková, Kateřina Rynešová, Ludmila Valešová.
Spolupracovaly: Hana Bajerová, Iva Vojkůvková, Kateřina Bláhová, Radka Hübnerová, Marie Sejkorová, Květa Hápová, Danuše Lebdušková, Viktorie Dobromylska, Charlota Pácalová, Kateřina a Zuzana Karbanovy, Lucie Černilovská, Jana Hebelková, Jana Rösslerová, Magdalena Valešová, Zdislava Boumová, Alice Tkadlecová, Alena Zezulková a Stanislava Komárková.

Statistika:	
Prodávalo:	21 lidí
Počet položek:	560
Prodáno položek:	115
tj. z celkového množství	20,5 %
Prodáno za:	9.647,00 Kč
Výtěžek:	
manipulační poplatky	1.120,00 Kč
15 % z tržby pro KMC (zaokrouhleno)	1.453,00 Kč
dobrovolný příspěvek	365,00 Kč
prodej věcí ve prospěch KRC	1.667,00 Kč
Celkem:	**4.605,00 Kč**

Naše poděkování patří také prodejcům, kteří v rámci a/nebo po bazárku darovali oblečení k prodeji ve prospěch KRC či na charitu. Děkujeme také Janu Vernerovi za montáž i demontáž těžkého stojanu na větší kusy oblečení. Zaměstnancům školní družiny a školní jídelny CZŠ Hradec Králové patří náš dík za zajištění náhradních prostor pro provoz DK Klubíčko. Velké ocenění za zvládnutí mimořádné situace si zaslouží i lektorka Klubíčka Viktorie Dobromylska.

Drakiáda

V **neděli 18. října** jsem se zúčastnila Drakiády. Byla jsem velice spokojena s organizací. Dětí měly možnost si zasoutěžit o drobné ceny. Soutěže byly tak akorát složité a děti byly vždy nadšené za splnění. Určitě příští rok zase využiji možnost se přihlásit na zmíněnou akci. Děkuji moc za zorganizování.

Pavla Gáplovská

Zorganizovala: Ludmila Valešová.
Poděkování za obsluhu stanovišť patří Marušce a Janě Koutníkovým, Kateřině a Zuzaně Karbanovým a Kateřině Rynešové.

Balzám na rty

Ve **středu 21. října** nás navštívila Mgr. Kateřina Lichtenbergová, aby nás naučila vyrobit si balzám na rty. K výrobě bylo potřeba bambucké máslo, včelí vosk, mandlový olej a pár kapek esenciálního oleje. Tuhé složky jsme rozehřály ve vodní lázni, doplnily olejem a na závěr přidaly pár kapek esenciálního oleje. Voňavou tekutinu jsme nalily do malých tubiček. Výsledek byl skvělý, každá jsme si odnesla 2 voňavé balzámy. Děkujeme lektorce za inspirativní odpoledne.

Kateřina Rynešová

Duchovní program

Tentokrát si ve **čtvrtek 22. října** pro nás P. Marian Benko připravil povídání o Boží lásce ke všemu stvořenému. S dětmi jsme si namalovali a vybarvovali slunce, měsíc, hvězdičky, květiny, stromy a zvířata a všechno stvořené. Zpívali jsme si a tancovali a největším hitem se stala písnička Kdo stvořil... I my jsme tak společně oslavili krásu všeho stvoření.

Hana Pavlová

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 je třeba se hlásit přes: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system.

Kurz pozitivního rodičovství

Ve **středu 4. listopadu** se bude pod vedením **Mgr. Ludmily Valešové, certifikované lektorky**, konat první skupinové setkání australského programu, nejen rodičům dětí nad 12 let. Pokračovat budeme **v pátek 13. a v sobotu 14. listopadu** (je možné pouze přihlášení na celý cyklus).

Podzimní lucerna

Ve **středa 11. listopadu** si s **Kateřinou Rynešovou, DiS.** přijďte vyrobit podzimní lucernu.

Pozitivní rodičovství: tipy a triky

Ve **čtvrtek 12. listopadu** si s Mgr. Ludmilou Valešovou budeme v druhém setkání z nového cyklu povídat na téma **Batolata – jak vést děti, aby zvládly záchvaty vzteku.**

V hlavní roli: Med

Ve **čtvrtek 19. listopadu** se pod vedením **Mgr. Lucie Podhrázské Duškové, mimo jiné kuchařky hotelové kuchyně** necháme inspirovat nápady a tipy na tematické a sezonní pokrmy.

Sedmikráska na cestách

Ve **středu 25. listopadu** se s **Mgr. Lucií Podhrázskou Duškovou** dozvíte o zajímavých místech **Francie a Monaka**.

Duchovní program

Ve **čtvrtek 26. listopadu** si budeme s **lektorkou nedělní katecheze Mgr. Marií Sejkorovou** povídat na téma: **Advent.**

Adventní rodinná dílna

Přijďte si v **sobotu 28. listopadu** pod vedením našich lektorek **odekorovat adventní věnec, vyrobit výzdobu na dveře, vytvořit si svícínek a anděla, ozdobit plátěnou tašku.**

KLUBY RODIČŮ A PRARODIČŮ

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

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 Šimákové
- Poradna Mgr. Ludmily Valešové pro rodiny se specifickými potřebami
- Psychoterapeutická poradna Mgr. Petry Čechové
- Poradna duly Mgr. Lucie Podhrázské 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

Kurzy v 1. pololetí školního roku 2026/2027
Většina kurzů se úspěšně „rozjela“, nicméně v některých nabízíme ještě pár volných míst. Chcete-li se přidat, kontaktujte nás na tel. 775 989 270 nebo tel. 495 512 901 či mailem na sedmikraskahk@volny.cz.

Členství a členský příspěvek
Chcete získávat pravidelně informace o dění, čerpat členské výhody, ale mít také možnost podílet se na chodu KRC Sedmikráska? 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, uhraďte na účet členský příspěvek, jehož výše je 400 Kč (Standardní členství) nebo 800 Kč (Členství Plus). Členský příspěvek uhraďte 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).

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 pobytné, hlídání dětí, drobné občerstvení a přispíváte samozřejmě také na odměnu pro lektora.

Permanentka na některé pravidelné aktivity
Na Rehabilitační cvičení, Pilates, Zpívánky, Malovánky & povídánky, 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.**

DK Klubíčko
I ve školním roce 2026/2027 organizujeme ve spolupráci s církevním souškolím v prostorách KRC Sedmikráska a školní družiny Církevní základní školy dopolední program pro děti od 2 let bez doprovodu rodičů DK Klubíčko. Nabízíme ještě volná místa.

PODĚKOVÁNÍ
Děkujeme Monice Dufkové, která nám donesla drobné odměny, a Zuzaně Kokšteinové, která darovala doplněk do dětské kuchyňky v herně.

Světový den laskavosti

Ve světě, kde často slyšíme o konfliktech a rozdělení, existuje jeden den, který nám připomíná naši společnou lidskost a sílu soucitu. Světový den laskavosti slavíme 13. listopadu, je výzvou k šíření soucitu a propojování se s ostatními.

Vznik Světového dne laskavosti
Než se pustíme do toho, jak tento den co nejlépe využít, pojďme se podívat, jak Světový den laskavosti vznikl a proč je tak důležitý.
Zavedlo ho v roce 1988 Světové hnutí laskavosti (World Kindness Movement), což je koalice nevládních organizací z různých zemí, které se zaměřují na laskavost. Hnutí vzniklo v Tokiu v roce 1997, když se na konferenci sešlo několik organizací z celého světa, které se věnují laskavosti. Následující rok pak oficiálně zahájily Světový den laskavosti jako každoroční událost.
Cílem tohoto dne je vyzdvihnout dobré skutky v komunitě, zaměřit se na pozitivní stránky a na sílu, kterou laskavost má. Tento světový den se slaví v mnoha zemích po celém světě.

Oslava dne
Lidé Světový den laskavosti často slaví tak, že dělají náhodné dobré skutky, věnují se dobrovolnictví nebo šíří povědomí o tom, jak důležité je být laskavý. Ať už jde o malá gesta nebo velké iniciativy, každý skutek laskavosti přispívá k empatičtějšímu a propojenějšímu světu.

9 nápadů, jak oslavit Světový den laskavosti
Tento speciální den nám připomíná, že i ten nejmenší skutek laskavosti dokáže někomu rozjasnit den. Hledáš tipy, jak tento den co nejlépe využít? Tady je 9 nápadů na laskavé skutky:

1. Udělej náhodně dobrý skutek pro cizího člověka: překvap ho/ ji malými gesty jako je zaplacení kávy nebo zanechání milého vzkazu na veřejném místě.
2. Věnuj se dobrovolnictví v místní charitě: Věnuj svůj čas věci, na které ti záleží, ať už je to v potravinové bance, útulku pro zvířata nebo komunitním centru.
3. Začni výzvu laskavosti: Povzbuď přátele a rodinu, aby po dobu jednoho týdne udělali laskavý skutek a sdíleli své zážitky na sociálních sítích.
4. Napiš děkovné vzkazy nebo karty: napiš vzkazy lidem, kteří pozitivně ovlivnili tvůj život, a vyjádři jim své uznání.
5. Daruj na dobrou věc: Podpoř organizaci, která je v souladu s tvými hodnotami, ať už finančním darem nebo potřebnými zásobami.
6. Zorganizuj komunitní úklid: Shromáždi sousedy, aby zkrášlili své okolí, a prokaž tak laskavost jak životnímu prostředí, tak své komunitě. Můžeš to udělat i v kanceláři s kolegy.

7. Oslov někoho osamělého: Zavolej staršímu příbuznému nebo navštiv domov pro seniory, nebo se spřátel s novým sousedem, který se může cítit osamělý.
8. Buď laskavá/ý i k sobě: Dopřej si soucit, třeba relaxační koupelí nebo rezervací terapeutického sezení.
9. Vytvoř si sady laskavosti: Sestav si balíčky péče se základními a povzbuzujícími předměty, které můžeš rozdat do útulků pro bezdomovce nebo organizacím pro pomoc při katastrofách.

Zdroj: https://www.yoursurprise.cz/blog/mezinarodni-dny/svetovy-den-laskavosti

PROSINEC 2026

Koncert ZUŠ Habrmanova
Setkání s Mikulášem
Sedmikráska na cestách: Mikulov
Balíček karet
V hlavní roli: Čokoláda
Předvánoční posezení

Kontakt: Mgr. Ludmila Valešová
Adresa: KRC Sedmikráska, zapsaný spolek, Zieglerova 230, 500 03 Hradec Králové 3
Pevná linka: 495 512 901 – přímo do KRC Sedmikráska (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

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. 10. 2026
Uzávěrka příštího čísla: 20. 11. 2026
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: Kateřina Rynešová, DiS.
Faktické korektury: Mgr. Iva Vojkůvková