

PROSINEC 2023



PRŠÍ, PRŠÍ - koncert ZUŠ Habrmanova

VYBÍRÁME Z OBSAHU

Adventní dobročinný trh

Adventní rodinná dílna

Setkání s Mikulášem a jeho doprovodem

Letem světem s čajem

Sedmikráska u plotny: Staročeská vánoční kuchyně

Duchovní program

Předvánoční posezení

„V každém člověku je propast; kterou může vyplnit pouze Bůh.“

Blaise Pascal

SLOVO NA ÚVOD

Milé Sedmikrásky, milí spolupracovníci, naši přátelé a příznivci, právě prožíváme jedno z nejkrásnějších období v roce, advent. Je to doba radostného očekávání příchodu Spasitele, duchovní přípravy na Vánoce, čas rozjímání a dobročinnosti.

V Sedmikrásce jsme se proto i letos rozhodli uspořádat Adventní dobročinný trh, kde si můžete nakoupit milé drobnosti, udělat radost sobě i někomu blízkému a zároveň podpořit naše centrum.

Také Adventní rodinná dílna, kde si ozdobíme věnce a vyrobíme si pro radost malé vánoční dekorace, stejně jako tradiční Setkání s Mikulášem Vám zpříjemní čekání na blížící se svátky.

V týdnu, kdy se v Sedmikrásce rozhoří první adventní svíce, se vydáme společně na dobrodružné putování za dlouhou a pestrou historií čaje a ochutnáme, jak se o Vánocích stravovali naši předci.

Pomyslnou tečkou za prosincovým děním v centru bude už tradičně předvánoční posezení.

Přijďte!

Jana Koutníková



MALÉ OHLÉDNUTÍ

Sumatra - Indonésie

Zvědavost a možná i ten chmurný podzimní čas byly důvodem, proč jsme ve **středu 8. listopadu** přijali pozvání na exotické vyprávění o místech nám kosmicky vzdálených jako je právě Sumatra. Chtěla jsem potkat člověka, který měl (z mého pohledu) odvalu, sílu a chuť odcestovat „tak daleko“ a poznat Sumatru, jak se říká, „na vlastní kůži.“

Setkání a celý program promítání spojený s povídáním se neslo v příjemném duchu mnoha dotazů v menší skupince zvědavců, jako jsme byli my. Co si zabalit s sebou do batohu na podobnou měsíční cestovatelskou expedici? Jakým způsobem se cestuje? Kde se spí? Kde a co se jí? Čím se kde platí? Otázek bylo mnoho. Nejvíce nás upoutalo vyprávění o slonech, jejich koupacích rituálech a úloze, kterou sehrávají v životě místních obyvatel. Dokázali bychom se na ně dívat a pozorovat je další hodiny. Uchvátilo nás šnorchlování a potápění se mezi malými žraloky útesovými stejně jako záběry z početných seskupení překrásně barevných ryb a rybiček, jichž bylo možné se ve vodě téměř dotknout a nechat se s nimi v proudu unášet v křišťálově čistém moři.

Kéž bych sebrala tolik odvahy překročit vlastní hranice a navštívit podobná místa! Díky tomuto výletu tak o nich mohu alespoň snít.

Děkujeme Sedmikrásce za tuto možnost!

rodina Gašpárkova

Děkujeme přednášející Dagmar Lukavské, která se s námi podělila o své zážitky z pobytu na Sumatře.

Koučování – cesta osobního rozvoje

Ve **čtvrtek 9. listopadu** jsme se v Sedmikrásce setkali s Mgr. Evou Zikmundovou.

Na začátku besedy jsme se dozvěděli, že koučování je proces, který podporuje jedince v oblasti, kterou si zvolí a kterou by rád změnil. Nejedná se tedy o poradenství, o trénink ani o psychoterapii. Některá koučovací cvičení, která nám pomohou, když nejsme s nějakou oblastí ve svém životě spokojeni, ale nevíme, kde a jak ji začít řešit, jsme si vyzkoušeli i prakticky. Pokoušeli jsme si také uvědomit, které věci nám přinášejí v životě radost a bez kterých si svůj život nedokážeme představit a naopak.

Děkujeme za získané podněty a těšíme se někdy příště.

Ludmila Valešová

Jak letět a nenaletět

Ve **středu 22. listopadu** jsem se společně s mojí maminkou a dalšími zájemci zúčastnila workshopu Mgr. Lukáše Merkla, svého třídního učitele z Gymnázia J. K. Tyla. Seznámil nás s různými možnostmi, jak si zajistit co možná největší úspory při cestování zejména po Evropě. Mluvili jsme o našich vysněných destinacích a o tom, jak je důležité si vše dopředu naplánovat. V závěrečné části programu se rozvinula živá diskuse a každý se podělil o své zkušenosti s leteckou dopravou.

Myslím, že se setkání vydařilo a všichni odcházeli spokojení. Děkujeme za inspiraci.

Eva Lídlová

P. S. Přednášející věnoval svůj honorář ve prospěch projektu DobroTyl, který v letošním roce podporuje malého Maxíka. Medailonek můžete zhlédnout zde: <https://www.youtube.com/watch?v=fUGTtSKASH4>.

Prší, prší

Ve **čtvrtek 23. listopadu** proběhlo v koncertním sále ZUŠ Habrmanova již tradiční vystoupení žáků pro Sedmikrásku, tentokrát pod názvem Prší, prší.

Program byl pestrý. Malí i velcí posluchači si mohli poslechnout spoustu různých hudebních nástrojů a s některými si i zazpívat nebo zatančit. Jednotlivé nástroje si děti po vystoupení mohly zblízka prohlédnout, a dokonce i osahat. Během celého vystoupení kreslily žákyně výtvarného oboru pro děti krásné obrázky. Celý koncert provázela slovem jeho autorka, paní učitelka Jindřiška Steinerová tak poutavě, že se žádný z malých posluchačů nenudil. A protože dětem při poslechu řádně vytrávil, s chutí se vrhly na sladkou tečku, která byla po vystoupení pro všechny přítomné připravena.

Vystoupení se nám moc líbilo. Děkujeme!

Marie Steinerová

Poděkování za příjemně prožité dopoledne nejen ve společnosti hudby patří všem, kdo se na přípravách akce podíleli:

- paní učitelce Jindřišce Steinerové, která koncert výborně zorganizovala
- všem účinkujícím muzikantům, výtvarníkům a zpěvákům za čas, který věnovali nácviku na vystoupení
- vyučujícím hudebního, pěveckého a výtvarného oboru, kteří se postarali o přípravu nebo doprovod svých svěřenců
- Elišce Meclové za zprostředkování této akce
- Janě Koutníkové za zajištění odměn účinkujícím a organizátorům a doprovod DK Klubíčko
- vedení Základní umělecké školy Habrmanova za profesionální spolupráci

Jednoduché, rychlé a zdravé večeře

Ve **středu 29. listopadu** jsem se v Sedmikrásce zúčastnila besedy na téma příprava večeře.

Družnou náladu, která panovala během celé besedy, s námi někteří sdíleli na dálku, a to připojením z domova.

Dozvěděli jsme se mimo jiné, jak má vypadat zdravý talíř (1/2 ovoce, zelenina - 1/4 bílkoviny - 1/4 sacharidy) a jak do našeho jídelníčku zakomponovat neznámé (černá čočka) nebo méně používané (cizrna, pohanka) druhy potravin. Kromě různých vychytávek (např. zahušťování jídel červenou čočkou) jsme si odnesli i spoustu receptů a konkrétních nápadů na zdravé a většinou i rychlé večeře. Ty, které už někdo vyzkoušel a osvědčily se, jsou podle mého názoru ty nejlepší.

Takže díky a těším se na příště.

Charlota Pácalová

Děkujeme Ing. Pavlíně Žďárkové za inspirativní přednášku na téma večeře. Přednášela energicky, srozumitelně a jasně tak, aby všichni pochopili.

Sedmikráska u plotny: Thajská kuchyně

Ve **čtvrtek 30. listopadu** jsme se v rámci programu Sedmikráska u plotny věnovaly chutím a barvám thajské kuchyně.

Před desátou hodinou jsme se sešly v Sedmikrásce, abychom se společně vydaly směrem ke katedrále, v jejíž blízkosti se nachází restaurace PHŮ 99, která nabízí japonská, thajská a vietnamská jídla.

Všechny jsme si shodně objednaly „fóčko“, populární vietnamské jídlo. Základem této polévky je silný hovězí vývar, do kterého se přidávají bílé rýžové nudle. Ovšem samotné pho existuje v mnoha variantách a najdete recepty, které nakonec používají i maso jiné než hovězí, např. kuřecí.

Naši volbu volbu vietnamského namísto thajského pokrmu ovlivnila nejspíše nemoc pana Pavla Lahody, který nám měl být zasvěceným průvodcem po thajské gastronomii. Možná bychom v jeho přítomnosti byly ve výběru jídla odváznější, tentokrát jsme vsadily na jistotu a daly přednost osvědčené klasice.

S charakterem této kuchyně jsme se tak seznámily pouze teoreticky, a to díky volnému písemnému výtahu, který pro nás pan průvodce připravil, a několika nejznámějším receptům.

Přes nečekané komplikace jsme si program moc užily a těšíme se na další setkání s mezinárodní kuchyní.

Jana Koutníková

Děkujeme všem, kdo se na realizaci tohoto programu podíleli.

CO SE CHYSTÁ

Adventní dobročinný trh

**sobota 2. prosince 2023 od 15.00 do 17.00 hodin na Adventní rodinné dílně
a od pondělí 4. prosince 2023 do pátku 22. prosince 2023 v otevírací době centra,
nebo do vyprodání zásob**

Přijďte si užít předvánoční atmosféru a potěšte sebe i své blízké malými drobnostmi. Ke koupi budou: šité vánoční ozdoby, sypané i parafínové svíčky, ozdobné květináče, háčkované a šité hračky, korálkové klíčenky, drobné výrobky z textilu, papíru, korálek i keramiky, šperky, domácí kosmetika, ořechy, cukroví, marmelády a pokojové rostlinky.
Vstupné dobrovolné.

Výtěžek použijeme na obnovu vnitřního vybavení KRC Sedmikráska.

Adventní rodinná dílna

sobota 2. prosince 2023 od 15.00 do 17.00 hodin

Pod vedením našich lektorek si přijďte:

- ozdobit adventní věnec
- sestavit vánoční hvězdu z korálek
- vytvořit anděla z krajkového papíru
- vyrobit svítící betlém

Na závěr žehnání věnců (P. Marian Benko). Hlídní menších dětí v herně zajištěno. Nebude chybět ani drobné občerstvení. **Hradí se vstupné 50 Kč za rodinu, 200 Kč za jeden zelený korpus na věnec a přiměřené množství zdobícího materiálu, 50 Kč za jednu korálkovou vánoční ozdobu.**

Je třeba se přihlásit do pondělí 27. listopadu přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.



Setkání s Mikulášem a jeho doprovodem

úterý 5. prosince 2023 od 16.00 do 18.00 hodin

Pro nejmenší děti v doprovodu rodičů jsme připravili oblíbené setkání s Mikulášem a jeho doprovodem. Akce proběhne ve vnitřním dvoře budovy CZŠ, ve které sídlí KRC Sedmikráska. Je tedy třeba se teple obléknout. Balíčky s nadílkou budou zajištěny. **Vstupné 50 Kč/rodina. Jednotlivé rodiny budou mít vyhrazený vlastní čas setkání.**

Je třeba se přihlásit nejpozději do neděle 3. prosince přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Letem světem s čajem

středa 6. prosince 2023 od 16.00 do 18.00 hodin

beseda s Alešem Černým o přípravě a pití čaje

Vydejte se s námi na dobrodružné putování a nechte se unášet chutí a vůní dalekých krajin. Zamíříme z Londýna přes Maroko až do dalekého Japonska. Cestou si budeme o čaji nejen povídat, ale budeme ho i ochutnávat. **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 4. prosince přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Sedmikráska u plotny: Staročeská vánoční kuchyně

čtvrtek 7. prosince 2023 od 10.00 do 12.00 hodin

setkání pod vedením Mgr. Ludmily Valešové

Objevujte s námi tajemství staročeské kuchyně v obnoveném cyklu kulinářských dostaveníček. Poznejte, ochutnejte a inspirujte se jejím charakterem. Kromě výborného oběda přímo na místě dostanete domů i vytištěný recept. **Hradí se vstupné: pobytné (nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč) + 120 Kč za oběd.** Hlídní dětí je zajištěno.

Je třeba se přihlásit nejpozději do úterý 5. prosince přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Duchovní program

čtvrtek 14. prosince 2023 od 10.00 do 11.00 hodin

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

Hradí se pobytne: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč. Hlídní dětí je zajišteno.

Je třeba se přihlásit do úterý 12. prosince přes:

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

Předvánoční posezení

čtvrtek 21. prosince 2023 od 10.00 do 12.00 hodin

Přineste s sebou pár kousků cukroví na ochutnání a nezapomeňte na dobrou náladu.

Hradí se pobytne: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč. Hlídní dětí je zajišteno.

Je třeba se přihlásit nejpozději do stredy 20. prosince přes:

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

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 8.00 – 9.30 hodin a 12.30 – 13.30 hodin

Klub rodičů kojenců a batolat:

úterý 10.00 – 12.00 hodin, streda 11.00 – 12.00 hodin

Klub rodičů předškolních a školních dětí:

streda 12.00 – 13.00 hodin a 16.00 – 18.00 hodin (2x měsíčně)

Klub prarodičů a seniorů:

pondělí 8.00 – 9.30 hodin a 12.30 – 13.30 hodin, streda 16.00 – 18.00 hodin (2x měsíčně), pátek 11.00 – 12.30 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 Lídlové
- 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

Změna v programu

Z provozních důvodů jsme nuceni dočasně zrušit Cvičeníčko. Jakmile bude možné tuto aktivitu znovu nabízet, budeme vás informovat.

Setkání komunitního plánování sociálních služeb pro území MAS (Místní akční skupina) Hradecký venkov

V **pondělí 4. prosince** se v prostorách našeho centra setkají členové pracovní skupiny společného projektu Krajského úřadu Královéhradeckého kraje.

Na programu setkání bude seznámení s činností KRC Sedmíkráska, z. s. Následovat bude představení aktivit projektu "Podpora procesu transformace péče o ohrožené děti" (aktivity a pomoc pro rodiče i pedagogy) jeho manažerkou Bc. Ladislavou Tichou.

V rámci komunitního sociálního plánování bude rovněž zahájena diskuze na téma fungování sítě veřejně podporovaných služeb.

Mgr. Ludmila Valešová

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 hlase 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). 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 2023/2024

Téměř všechny nabízené kurzy se úspěšně „rozjely“, 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.

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 Sedmikráska 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 hlase 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 2023/2024 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, Cvičeníčko a Kavárničku** 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

Organizace ROSKA HRADEC KRÁLOVÉ, z.p.s.nám darovala zbytky látek, které využijeme na našich výtvarných dílnách.

Vladka Šimková nám věnovala kancelářské potřeby a dětské knížky.

Děkujeme.

Advent v historii, liturgii a v tradicích

Adventus znamená v latině příchod – pro křesťany je to období očekávání příchodu Spasitele na svět.

První doložené adventní oslavy se konaly již ve 4. století v Galicii, od 6. století pak i v Římě. Některé lidové adventní tradice však vycházejí z pohanských obřadů k oslavě zimního slunovratu. Původně doba adventní trvala až 7 týdnů, v 6. století začínala na svátek svatého Martina (11. listopadu). Teprve kolem roku 1000 se dle dochovaných záznamů ustálilo trvání adventu na 4 týdnech. Začátek adventu daný nejbližší nedělí kolem svátku svatého Ondřeje (30. listopadu) ustanovil až papež Řehoř Veliký.

Liturgický rok vychází z Nového zákona a začíná právě první adventní nedělí. V adventním čase mají být věřící povzbuzováni ve své víře, nabádáni k pokoře a úctě. Je to čas půstu a zbožného rozjímání. Každá neděle i každý týden v adventu má z církevního hlediska odlišný význam. Oltáře v kostele se nezdobí květinami, ale chvojím, vše se ladí do tmavě fialové barvy. Výjimkou je třetí neděle adventní, kdy jsou povoleny květiny, a liturgickou barvou tohoto dne je růžová. Adventní neděle mají také své lidové označení – železná, bronzová, stříbrná a zlatá. O adventu se v kostele brzy ráno konají Roráty. Představují specifickou podobu mariánské mše. Typicky české liturgické zpěvy, které tuto mši doprovázejí, nemají v evropské kultuře obdobu. Zlidovělý název pochází z latinského *Rorate coeli desuper* (rosu dejte, nebesa, shůry), což je začátek úvodní mešní písně. Od toho se přeneseně začaly nazývat roráty i staročeské zpěvy zpívané na těchto mších.

Podívejme se blíže na staročeské adventní tradice. V době adventu bylo nejdůležitější zpracovat zemědělské produkty. Úroda ovoce a zeleniny se zavářela, nakládala a sušila hned po sklizni. Mláčení obilí se protáhlo až na advent, stejně jako zpracování lnu a konopí. Dále se dralo peří, opravovalo zemědělské náčiní, připravoval materiál na jarní opravy chalup. Lidé v zimě chodili spát podle slunce. Jakmile se setmělo, byl čas jít spát. Zimní noc byla totiž považována za čas magie a duchů, proto nebylo radno vycházet. Příležitostí k setkávání byly přástky, kdy se lidé scházeli v jedné chalupě. Ženy předly nitě a draly peří a muži je při tom obveselovali historkami a písněmi. Výhodou těchto posezení byla možnost vzít si práci s sebou a povídat si u ní, navíc se ušetřilo za svícení či otop.

Na období adventu připadá několik svátků svatých. Většinou byly tyto dny spjaté s řadou lidových obyčejů a pověr. Mnohé z nich vycházely ještě z předkřesťanských rituálů. Sloužily především na ochranu proti zlým silám a k zajištění dobré úrody pro další rok. Také se v tuto dobu předpovídala budoucnost. O svatém Ondřejovi (30. listopadu) se věštilo z lití olova. Svobodné dívky třásly plotem, aby zjistily, odkud přijde

ženich. O svaté Barboře (4. prosince) či v předvečer tohoto svátku chodily Barborky nadělovat dětem a vymetat z domu zlo. S prvním ranním paprskem si vdavekchtivé dívky uřízly "barborku" ze staré třešně a doufaly, že jim na Štědrý den vykvete. V předvečer svátku svatého Mikuláše (6. prosince) chodí dodnes Mikuláš se svou družinou s nadílkou, případně si děti dávají za okno punčochu. Dříve se v tento den pořádaly průvody podobné masopustním. Ve svátek svatého Ambrože (7. prosince) mohly děti pokřikovat u kostela na stejnojmennou postavu. Ta občas utrousila nějakou sladkost, ale hrozila od ní spíš rána koštětem. Na svatou Lucii (13. prosince) vycházely na obchůzku Lucky. Ty kontrolovaly, jak je uklizeno, a zda se v tento den nepřede a nedere peří. Někde strašily děti, aby dodržovaly půst. Také pronášely: „Jdu, jdu, noci upiju“. Známa pranostika souvisí s tím, že podle starého juliánského kalendáře připadal svátek svaté Lucie právě na období slunovratu. S Luckami někde chodíval také Žber, což byla postava v pravdě hororová. Krajově se objevovaly v adventním období i další postavy, například Perchty, Matičky, Klempera, Tomášové, Adamáci. Pěkné vystřihovací figurky adventních postav a další zajímavosti najdete na odkazu [4].

Dnešní doba adventní je plná různých akcí – koncertů, trhů, výstav... S dětmi si ji můžeme zpestřit i návratem k některé z tradic. Nezapomínejme ale, že je to i příležitost ke zpomalení a ztišení.

zpracovala Iva Vojkůvková

Zdroje:

[1] <http://www.tehov.cz/file.php?nid=3573&oid=3048042>

[2] <https://www.kudyznudy.cz/aktuality/advent-cas-prichodu-krista-i-davnych-pohanskych>

[3] <https://cs.wikipedia.org/wiki/Ror%C3%A1ty>

[4] <https://liborcermak.blog.idnes.cz/blog.aspx?c=691386>

LEDEN 2024

Ptačí dílna

Sedmikráska u plotny: Korejská kuchyně

Vše, co jste chtěli vědět o vínu

Krásná za pět minut

Kombucha...nápoj dlouhověkosti

Kousek zahrádky do vaší kuchyně

O neposlušných kůzlátkách

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: www.facebook.com/sedmikraskahk

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: 30. 11. 2023

Uzávěrka příštího čísla: 20. 12. 2023

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: Mgr. Jana Koutníková

Faktické korektury: Mgr. Iva Vojkůvková