

LEDEN 2023



Předvánoční posezení

VYBÍRÁME Z OBSAHU

Zamysleme se nad vlastními emocemi

Povídání s dulou

Krtek a zima

Výlet do Kyrgyzstánu

Busy bags

Přejeme Vám všem, abyste dokázali využít rok 2023 ke vzájemné pomoci a zasloužené radosti.

SLOVO NA ÚVOD

Požehnání na cestu (irské)

Pán ať je před vámi, aby vám ukazoval správnou cestu. Pán ať je při vás, aby vás mohl vzít do své náruče a chránit vás. Pán ať je za vámi, aby vás bránil před záludností zlých lidí.

Pán ať je pod vámi, aby vás zachycoval, když padáte a aby vás vysvobožoval z léčky. Pán ať je ve vás, aby vás utěšoval, když jste smutní. Pán ať je kolem vás, aby vás obhajoval, když na vás útočí.

Pán ať je nad vámi, aby vám žehnal. Amen.

Zdroj:

<https://www.modlitba.cz/modlitba-v-zivote/seznam-modliteb/modlitby-rozdelene-podle-formy-zpusobu/prosby-primlavy/pozehnani>

MALÉ OHLÉDNUTÍ

Adventní dobročinný trh

Od **neděle 27. listopadu až do 22. prosince 2022** měli návštěvníci KRC Sedmikráska možnost nakoupit si pro své rodinné příslušníky, kolegy z práce nebo kamarády drobné vánoční dárky z dílny členek a přátel našeho centra. Ke koupi byly například šité vánoční ozdoby, gelové a sypané svíčky, ozdobné květináče, háčkované a šité hračky, klíčenky, jedlé dárky a drobné textilní výrobky.

Milé vánoční drobnosti vyrobily Charlota Pácalová, Iva Vojkůvková, Magdalena a Lída Valešovy, Věra Marešová, Alena Zezulková, Monika Dufková a Jana Koutníková. Velmi si vážíme dovednosti těch, kdo svými výrobky podpořili Adventní dobročinný trh, a rovněž děkujeme všem nakupujícím.

Výtěžek z Adventního dobročinného trhu, který činí 5 251 Kč, použijeme na obnovení vnitřního vybavení KRC Sedmikráska.

Setkání s Mikulášem

Na začátku prosince chodí už tradičně Mikuláš, čert a anděl. Zlobivé děti postraší, hodné odmění. V **neděli 4. prosince 2022** navštívil Mikuláš se svým doprovodem i Sedmíkrásku. Na dvoře školy se tak děti mohly za svitu svíček setkat s moudrým Mikulášem, který k nim promluvil, pochválil je a případně pokáral, krásným andělem a dvěma čerty, kteří na vše dohlíželi. I přes mrazivé počasí si všichni zúčastnění odpoledne užili. Děti přednesly básničky a slíbily, že se do dalšího roku polepší. Motivací byl pro ně balíček se sladkou odměnou. Tak se necháme překvapit, však on si to Mikuláš za rok zkontroluje.

Petra Zemanová

O obsah mikulášských balíčků se zasloužily Ludmila a Magdalena Valešovy. Role Mikuláše se zhostil pan Antonín Hušek, kterého doprovázela bytost nebeská – Anna Vojkůvková i bytosti pekelné – Magdalena Valešová a Prokop Uhrin. S andělskou výzdobou vnitřních i venkovních prostor a následným úklidem vypomohla kromě výše jmenovaných i Alžběta Valešová. Děkuje.

Spontánní tanec

Ve **středu 7. prosince 2022** jsem se v KRC Sedmíkráska zúčastnil tanečního semináře pod vedením Silvie Gorroňové. Byla to moje první zkušenost s tímto druhem pohybu. Příjemně mě překvapilo, jak hodně jsem se dokázal uvolnit a užít si tanec, který do té doby nebyl zrovna mým koníčkem. Těším se na další setkání.

Jan Lugar Novák

Hravému a citlivému přístupu naší lektorky vděčím za to, že jsem si prožil každý okamžik, a tímto bych jí chtěl moc poděkovat.

Předvánoční posezení

Ve **čtvrtek 22. prosince** se v Sedmikrásce uskutečnilo tradiční předvánoční posezení. Děti z Klubíčka a paní učitelky pro všechny připravily krátkou besídku, která dodala tu pravou vánoční atmosféru. Zpívaly se koledy, tančilo se a na řadu přišly i krátké básničky. Po vydařené besídce jsme se přesunuli ke stolům, kde bylo připraveno cukroví, káva, čaj a jiné pohoštění. Moc se mi líbilo, že každý donesl trochu toho svého oblíbeného a díky tomu jsem ochutnala i ty druhy, které jsem neznala. Krásným vrcholem posezení byl i moment, kdy se některé maminky s dětmi a hudebními nástroji přesunuly do herničky a i tam na rozloučenou zahrály a zazpívaly pár písniček. Vánoce mohly začít.

Magdalena Valešová

Děkujeme všem, kteří se podíleli na přípravách předvánočního dopoledne.

- paní učitelce Janě Rösslerové, která besídku zorganizovala
- paní učitelce Janě Šlechtové za čas, který s dětmi věnovala nácviku na vystoupení
- paní lektorce Lence Zobačové za hudební doprovod
- všem účinkujícím dětem z DK Klubíčko za překrásný kulturní zážitek
- Renatě Jankové, Ludmile Valešové, Janě Koutníkové a Janě Rösslerové za zajištění dárků účinkujícím
- všem přítomným, kteří společně vytvořili báječnou předvánoční atmosféru.

CO SE CHYSTÁ

Zamysleme se nad vlastními emocemi

středa 11. ledna 2023 od 16.00 do 18.00 hodin

beseda s Mgr. Ludmilou Valešovou, speciální pedagožkou

Myslíte si, že emoce se dělí na dobré a špatné? A když pocítíte nějakou „méně“ vhodnou, umíte ji pouze potlačit v sobě nebo vyjádřit ven? A víte, jaké dovednosti žijí v našich emocích? Přijďte sdílet své zkušenosti nebo se dozvědět něco o emocích i o sobě. **Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 9. ledna přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Hlídkání dětí zajištěno.**

Povídání s doulou

čtvrtek 12. ledna 2023 od 10.00 do 12.00 hodin

beseda s Mgr. Lucií Podhrázkou Duškovou, certifikovanou doulou České asociace dula

Budeme si povídat o těhotenství, porodu a šestinedělí. Jak prožít vědomé těhotenství a porod? Jak se na porod připravit? Podle čeho vybírat vhodné místo pro porod? Kde a jak se rodí? Je porodní přání běžná věc? Jak ho sestavit? Jakou roli hraje u porodu dula a jakou otec? Nejen tyto, ale i mnohé další otázky si společně zodpovíme. **Je třeba se přihlásit nejpozději do středy 11. ledna** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč.** Hlídní dětí zajištěno.

Krtek a zima

neděle 15. ledna 2023 od 16.00 do 17.00 hodin, jídelna CZŠ

program pro nejmenší z cyklu „Krtkův rok“ zajišťuje Středisko ekologické výchovy a etiky Rýchory - SEVER

Co se skrývá v „Zimním kufříku“? Děti společně objevují věci související s chováním lidí i živočichů v tomto ročním období. Při společné dramatizaci stavby sněhuláka se seznámí s koloběhem vody v přírodě, zatančí si jako sněhové vločky, zahrají si na zimní spáče i nespáče a dozví se, jaká potrava je vhodná do ptačího krmítka. Nakonec se stanou detektivy a rozluští, kdo se prošel po zasněžené louce. Stopy si také natisknou. **Je třeba se přihlásit nejpozději do čtvrtka 12. ledna** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **Hradí se jednotné vstupné: děti (od 3 let) i dospělí 60 Kč.**

Výlet do Kyrgyzstánu

středa 25. ledna 2023 od 16.00 do 18.00 hodin

cestopisné pásmo Mgr. Štěpánky Potočkové s obrázky, promítáním a vyprávěním

Podíváme se do hornaté střední Asie. Navštívíme hlavní město Bishkek, vydáme se odtud do hor a projdeme se kolem jezer v jeho okolí. Na závěr zavítáme i do Istanbulu.

Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 23. ledna přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Hlídní dětí zajištěno.

Busy bags

čtvrtek 26. ledna 2023 od 10.00 do 12.00 hodin

workshop s Mgr. Ludmilou Valešovou

„Busy bags“ neboli pytlíkové aktivity se hodí všude tam, kde je potřeba alespoň na chvíli zabavit děti - doma, při cestování, v čekárně u lékaře... Přijďte si společně vyrobit několik drobných, snadno přenosných her či didaktických pomůcek pro děti od 2 do 5 let. Pomůcky jsou zajištěny. **Je třeba se přihlásit nejpozději do úterý 24. ledna přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Hlídní dětí zajištěno.**



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:

úterý 9.00 – 10.00 a čtvrtek 10.00 – 12.00 hodin

Klub rodičů kojenců a batolat:

pondělí 9.00 – 11.00 (2x měsíčně) a úterý 10.00 – 12.00 hodin

Klub rodičů předškolních a školních dětí:

středa 16.00 – 18.00 hodin (2x měsíčně)

Klub prarodičů a seniorů:

pondělí 9.00 – 11.00 a středa 16.00 – 18.00 (2x měsíčně); pátek 9.00 - 10.00 hodin

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 pro rodiny se specifickými potřebami Mgr. Ludmily Valešové
- Psychoterapeutická poradna Mgr. Petry Čechové
- Poradna doly (těhotenství, porod, šestinedělí) Mgr. Lucie Duškové Podhrázké

Kontaktujte nás:

E-mail: sedmikraskahk@volny.cz

Mobil (pouze SMS): 775 989 270

INFORMACE, PROSBY, VÝZVY

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. Výše členského příspěvku 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).

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 2022/2023 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, Zpívánky, Malovánky, Pilates 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 Sedmíkráska (č. účtu: **KB 43-3453310267/0100**). Do zprávy pro příjemce napište své **příjmení/permanentka**.

Kurzy ve II. pololetí

Kurzy jazyků pro dospělé budou pokračovat i ve druhém pololetí. Před zápisem do kurzů je možné přijít na ukázkovou hodinu a k pravidelné docházce se zapsat až po jejím absolvování. Na webu KRC Sedmíkráska se koncem ledna objeví přihláška do kurzů pro období únor až červen 2023. Členkám KRC Sedmíkráska a stávajícím kurzistkám pošleme přihlášku e-mailem.

PODĚKOVÁNÍ

Výroba vánočních přání

I letos jsme popřáli požehnané svátky vánoční našim členům, lektorům a spolupracujícím partnerům na ručně vyrobených přáníčkách. Námět vánočního přáníčka vybrala Iva Vojkůvková a vhodným textem ho doplnila Jana Koutníková. O jeho výrobu se zasloužily: Jana Koutníková, Charlota Pácalová, Kateřina Karbanová a Veronika Pavlů. Elektronickou verzi vytvořila Dita Balcarová. Děkuje.



ZAÚJALO NÁS

Aktuálně vybíráme z myšlenek zesnulého emeritního papeže Benedikta XVI.

Joseph Ratzinger, papež Benedikt XVI. (265. nástupce apoštola Petra), se narodil 16. dubna 1927 v bavorském městečku Marktl am Inn (diecéze Passau – Pasov). Papežem byl zvolen 19. dubna 2005. Abdikoval k 28.2.2013. Zemřel 31.12.2022.

Bůh přichází, aby byl s námi

Bůh přichází:

aby byl s námi
v každé naší životní situaci;
přichází,
aby přebýval
v našem středu, nitru,
aby žil s námi a v nás;
přichází,
aby přemostil vzdálenosti,
které mezi námi vznikají
a oddělují jedny od druhých;
přichází,
aby nás smířil
se sebou i s lidmi okolo nás.

Bůh přichází do lidských dějin
a klepe na dveře
každého muže a každé ženy,
aby každému jednotlivě,
rodinám i národům
přinesl dar bratrství,
svornosti
a míru.
Otevřeme (se) mu?

Zpracováno podle knihy: [365 dní s Benediktem XVI.](#), kterou vydalo Karmelitánské nakladatelství.

Redakčně upraveno.

Zdroj: <https://www.vira.cz/texty/clanky/buh-prichazi-aby-s-nami-byl-v-kazde-nasi-situaci>

ÚNOR 2023

Dětský karneval

Zimní dovolená na Horalce

Sedmikráska u plotny: Vietnamská kuchyně



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/sedmikra

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: 31. 12. 2022

Uzávěrka příštího čísla: 20. 1. 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