

# MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEMMIKRÁSKA

ŘÍJEN 2024

## PONDĚLÍ

- 09.40-10.30 *Němčina\** (mírně až středně pokročilí)
- 10.40-11.30 *Italština 2\** (pokročilí)
- 11.40-12.30 *Italština 1\** (začátečníci)
- 12.40-13.25 *Trénování paměti* (pro Rosku, 7 lekcí)
- 15.00-16.00 *Předškoláček* (od 5 let)
- 18.20-19.20 **Fitness\***
- 19.30-20.30 **Rehabilitační cvičení** (od října, i online))

## ÚTERÝ

- 09.00-09.45 **Rehabilitační cvičení\*** (od října, i online)
- 10.00-10.45 **Zpívánky nebo Malovánky**
- 12.40-13.30 *Flétnička* (od 4 let)
- 17.00-19.00 **Šicí poradna** (1x měsíčně)

## STŘEDA

- 09.00-09.50 **Cvičeníčko**
- 09.00-09.50 *Angličtina 1\** (začátečníci - nejen senioři)
- 10.00-10.50 *Angličtina 2\** (pokročilí)
- 11.00-13.00 **Coworking\***
- 13.30-14.20 *Čeština pro cizince\**
- 16.00-18.00 **Podvečer s...\***

(výtvarná dílna, keramika, přednášky a besedy)

## ČTVRTEK

- 08.00-08.50 **Pilates\***
  - 09.00-09.50 **Masáže\***
  - 09.30-10.00 **Modlitby matek**
  - 10.00-12.00 **Pro maminky\***
- (Duchovní program, V hlavní roli..., přednášky a besedy)
- 15.30-18.30 *Šití\** (1x za 14 dní)

## PÁTEK

- 08.00-08.50 *Španělština 2\** (pokročilí)
- 09.00-09.50 *Španělština 1\** (začátečníci)
- 10.00-11.30 **Kavárnička nejen pro dříve narozené**



## PODROBNÝ PROGRAM NA ŘÍJEN

Na **Rehabilitační cvičení, Pilates, Fitness, Zpívánky, Malovánky, Cvičeníčko a Kavárničku** 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 Sedmíráska (č. účtu: **KB 43-3453310267/0100**). **Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka.**

### Úterý 1. 10.

#### 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. září 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Středa 2. 10.

#### Cvičeníčko

**Od 9.00 do 9.45 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 úterý 1. října 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

#### Coworking

**Od 11.00 do 13.00 hodin.** **Je třeba se přihlásit do úterý 1. října 2024** 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.

## O zdraví a nemoci

**od 16.00 do 18.00 hodin beseda s MUDr. Zuzanou Fedákovou, atestovanou lékařkou v oborech diabetologie a endokrinologie, s celostním pohledem na člověka**

Budeme si povídat o:

- zdraví, spokojenosti, radosti, těle i duši
- principech zdravého životního stylu
- přírodě, spojení s ní a její léčivé síle
- civilizačních onemocněních, lécích, operacích a otázkách, které často s pacienty řeším.

Vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Hlídnání dětí zajištěno. **Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 30. září** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Čtvrtek 3. 10.

### Pilates

**Od 8.00 do 8.50 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 1. října 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Masáže

**Od 09.00 do 09.50 hodin.** Délka masáže hlavy a šíje je 15 minut, tato masáž je vhodná pro všechny věkové kategorie. Vstupné: nečlen/ka 140 Kč, člen/ka 120 Kč, člen/ka Plus 100 Kč, studenti a senioři 100 Kč. Hlídnání dětí je zajištěno. **Je třeba se přihlásit do úterý 1. října 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Modlitby matek

**Od 9.30 do 10.00 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**

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 zajištno. **Je třeba se přihlásit do úterý 1. října** přes:  
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

**Pátek 4. 10.**

**Kavárnička (nejen) pro dříve narozené**

**Od 10.00 do 11.30 hodin.** Otevřené setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Program bude přizpůsoben dle zájmů účastníků. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištno. Vstupné: Hradí se pouze pobytne – nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.

**Pondělí 7. 10.**

**Fitness**

**Od 18.20 do 19.20 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 soboty 5. října 2024** přes:  
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

**Úterý 8. 10. – čtvrtek 10. 10.**

**Bazárek podzimního a zimního dětského oblečení, obuvi, hraček, knížek...**

**Přijem věcí: úterý 8. října 2024 od 8.00 do 09.00 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 provozní době **od 1. října 2024** domluvit na vyzvednutí event. zaslání archu k sepsání a instrukcí.

**Prodej věcí: středa 9. října 2024 od 8.00 do 18.00 hodin.**

Možnost výhodně prodat a nakoupit podzimní a zimní 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 10. října 2024 od 16.00 do 18.00 hodin, pátek 11. října 2024 od 8.00 do 12.00 hodin.**

**!V době konání jarního bazárku se pravidelný program nekoná!**

### **Pátek 11. 10.**

**Kavárnička (nejen) pro dříve narozené**

**Od 10.00 do 11.30 hodin.** Otevřené setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Program bude přizpůsoben dle zájmů účastníků. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištěno. Vstupné: Hradí se pouze pobytne – nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.

**Ruční práce: Háčkované pončo II**

**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 Kateřina Karbanová. **Je třeba se přihlásit do středy 9. října 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### **Neděle 13. 10.**

**Drakiáda**

**kdykoliv od 15.00 do 17.00 hodin**

Zveme vás na zábavné rodinné odpoledne **na louce u „panelky“ z Moravského Předměstí na Nový Hradec Králové.** Čeká nás pouštění draků a zajímavé úkoly s dračí tematikou. Místo je v dosahu MHD (konečná zastávka autobusů č. 20, 23, 24, 33 a trolejbusů č. 4 a 27 Pod Strání nebo zastávka trolejbusů č. 1 a 2 Nový Hradec Králové), **cesta bude vyznačena letáčky.** Vstupné 50 Kč/rodina.

## Pondělí 14. 10.

### Maminec

**Od 14.00 hodin.** Setkání s tvorbou programu.

### Fitness

**Od 18.20 do 19.20 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 soboty 12. října 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Úterý 15. 10.

### 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 13. října 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Šicí poradna

**Od 17.00 do 19.00 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 soboty 12. října 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Středa 16. 10.

### Cvičeníčko

**Od 9.00 do 9.45 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 úterý 15. října 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Coworking

**Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 15. října 2024** 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.

## Mikrobiom

**od 16.00 do 18.00 hodin přednáška Mgr. Marty Hubáčové, poradce v oblasti výživy a zdraví**

Povíme si pár informací o celkovém mikrobiomu našeho těla. Dozvíme se, čím je tvořen a co všechno v těle ovlivňuje střevní mikrobiom. A naopak zjistíme, co vše ovlivňuje jeho složení - průběh těhotenství, způsob porodu, výživa, konzumované léky či aditiva v potravinách, stres, hygiena, doplňky stravy.

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 14. října** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Čtvrtek 17. 10.

### Pilates

**Od 8.00 do 8.50 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 15. října 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Masáže

**Od 09.00 do 09.50 hodin.** Délka masáže hlavy a šíje je 15 minut, tato masáž je vhodná pro všechny věkové kategorie. Vstupné: nečlen/ka 140 Kč, člen/ka 120 Kč, člen/ka Plus 100 Kč, studenti a senioři 100 Kč. Hlídání dětí je zajištěno. **Je třeba se přihlásit do úterý 15. října 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Modlitby matek

**Od 9.30 do 10.00 hodin.** Otevřené setkání pro ty, kdo se chtějí ve společenství pomodlit za své rodiny. Na tuto aktivitu se není třeba přihlašovat a je zdarma.

## Ženy a jejich povolání (role) v životě

### 1. díl - Potřeba místa

**od 10.00 do 12.00 hodin beseda se sr. Mgr. Janou Svobodovou, FMA**

V novém cyklu setkání se z pohledu tělesného, duševního i duchovního společně zamyslíme nad pěti základními potřebami člověka tak, jak je definoval psychoterapeutický směr Pesso Boyden. Povíme si, jak můžeme druhým lidem tyto potřeby zajišťovat a jak nám v tom může pomoci Bůh.

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 středy 16. října** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Pátek 18. 10.

### Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

**Od 10.00 do 11.30 hodin.** Otevřené setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Program bude přizpůsoben dle zájmů účastníků. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištěno. Vstupné: Hradí se pouze pobytné – nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.

## Pondělí 21. 10.

### Fitness

**Od 18.20 do 19.20 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 soboty 19. října 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.



## Rehabilitační cvičení

**Od 19.30 do 20.30 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 soboty 19. října 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Úterý 22. 10.

#### Rehabilitační cvičení

**Od 9.00 do 9.45 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 20. října 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

#### Malovánky: Draci v mracích

**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 20. října 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Středa 23. 10.

#### Cvičeníčko

**Od 9.00 do 9.45 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 úterý 22. října 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

#### Coworking

**Od 11.00 do 13.00 hodin.** **Je třeba se přihlásit do úterý 22. října 2024** 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: Dózy a krabičky

**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. Hlídní mladších dětí je zajištěno. Lektorka Mgr. Lenka Janelová. **Je třeba se přihlásit do neděle 20. října 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Čtvrtek 24. 10.

### Pilates

**Od 8.00 do 8.50 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 22. října 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Masáže

**Od 09.00 do 09.50 hodin.** Délka masáže hlavy a šíje je 15 minut, tato masáž je vhodná pro všechny věkové kategorie. Vstupné: nečlen/ka 140 Kč, člen/ka 120 Kč, člen/ka Plus 100 Kč, studenti a senioři 100 Kč. Hlídní dětí je zajištěno. **Je třeba se přihlásit do úterý 22. října 2024** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Modlitby matek

**Od 9.30 do 10.00 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: DÝNĚ**

**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. Nový 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 středy 23. října** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### **Pátek 25. 10.**

**Kavárnička (nejen) pro dříve narozené**

**Od 10.00 do 11.30 hodin.** Otevřené setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Program bude přizpůsoben dle zájmů účastníků. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištěno. Vstupné: Hradí se pouze pobytné – nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.

### **Pondělí 28. 10. - čtvrtek 31. 10.**

Státní svátek, podzimní prázdniny  
KRC Sedmikráska má zavřeno.

### **GDPR**

S veškerými osobními údaji zacházíme v souladu s pravidly GDPR. Více informací na našem webu.

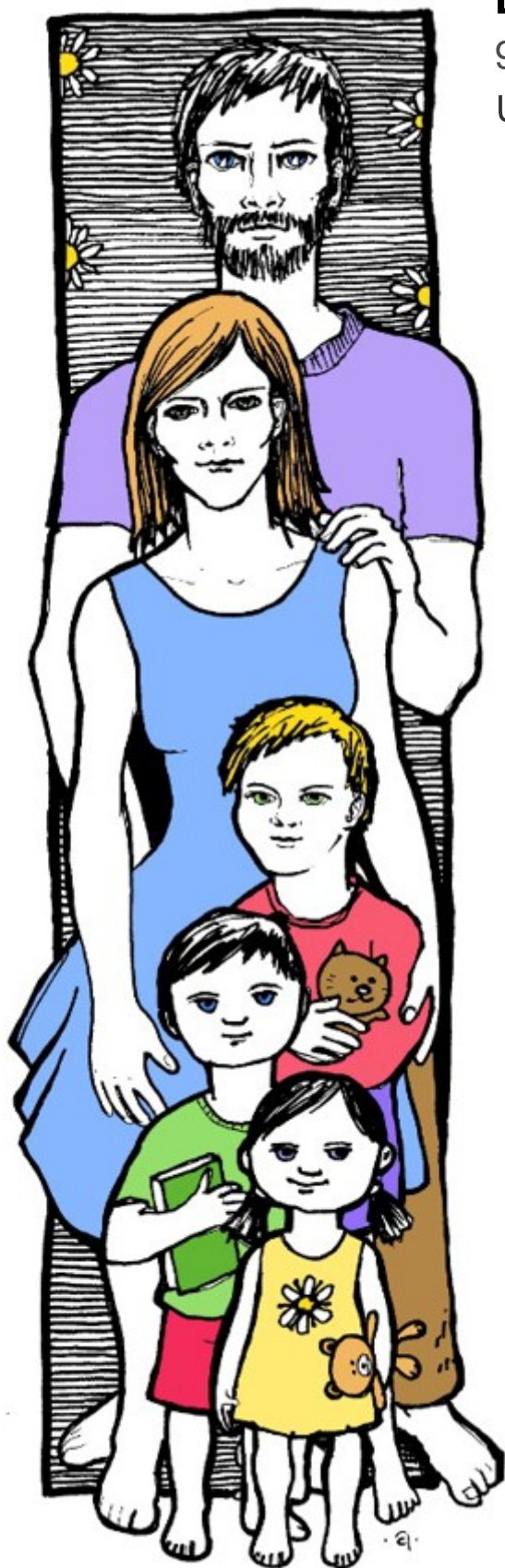
### **FINANČNÍ PODPORA**



# PŘIJĎTE SI POHRÁT DO VOLNÉ HERNY

9.00-12.00

Úterý až pátek.



**U NÁS  
ROZKVETETE...**

## POSKYTUJEME INDIVIDUÁLNÍ PORADENSTVÍ

Právní poradna Mgr. Petry Kotáskové Šenkýřové.

Finanční poradna Ing. Jany Lídlové.

Poradna pro rodiny se specifickými potřebami

Mgr. Ludmily Valešové.

Psychoterapeutická poradna Mgr. Petry Čechové.

Poradna duly (těhotenství, porod, šestinedělí)

Mgr. Lucie Duškové Podhrázké.

## KLUBY RODIČŮ

Pondělí až pátek při aktivitách,

více v našem měsíčníku

Lístky Sedmikrásky.

## KONTAKTY

Pevná linka: 495 512 901 – přímo do KRC

Sedmikráska (v otevírací době)

Mobil: 775 989 270, Mgr. Ludmila Valešová

E-mail: [sedmikraskahk@volny.cz](mailto:sedmikraskahk@volny.cz)

Web: <http://www.sedmikraskahk.com/>

FB: [www.facebook.com/sedmikraskahk](http://www.facebook.com/sedmikraskahk)

Adresa: KRC Sedmikráska, z. s.

Zieglerova 230, 500 03 Hradec Králové 3

Scházíme se každý všední den v prostorách

KRC Sedmikráska. Otevírací doba centra je

dle pravidelných aktivit.

Úřední hodiny provozní 8.30 – 9.30 hod.

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