

# MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEMIKRÁSKA

## PONDĚLÍ

09.00 - 11.00 **Kavárnička nejen**

**pro dříve narozené nebo**

**Podpůrná skupina při kojení**

11.00 - 11.50 *Italština\**

12.30 - 13.15 *Trénování paměti*

(od března, pro Rosku, 7 lekcí)

## ÚTERÝ

09.00 - 09.45 **Rehabilitační cvičení\***

10.00 - 10.45 **Zpívánky nebo Malovánky**

17.00 - 17.50 - *Angličtina pro děti*

## STŘEDA

08.00 - 08.50 *Španělština 2\** (pokročilí)

09.00 - 09.50 *Španělština 1\** (mírně pokročilí)

10.00 - 11.50 *Konverzace v angličtině\**

13.00 - 15.00 **Coworking\***

16.00 - 18.00 **Podvečer s...\*** (střídá se

výtvarná dílna, keramika, přednášky a besedy)

## ČTVRTEK

08.30 - 08.45 **Modlitby matek\***

09.00 - 09.45 **Pilates\***

od 10.00 **Pro maminky\*** (střídá se

Duchovno, přednášky a besedy)

16.30 - 19.30 *Šití\** (1x za 14 dní)

## PÁTEK

09.00 - 09.50 *Angličtina 1\** (začátečníci)

10.00 - 10.50 *Angličtina 2\** (mírně pokročilí)

ÚNOR 2023



## PODROBNÝ PROGRAM NA ÚNOR

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, 0 Kč člen/ka (členství Plus). Úhrada nejpozději den před první lekcí na účet KRC Sedmikráska (č. účtu: **KB 43-3453310267/0100**). **Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka.**

Z důvodu pobytu obou lektorek v lázních nebude probíhat v únoru **REHABILITAČNÍ CVIČENÍ**. Těšíme se na vás opět v březnu.

Z důvodu rozšíření nabídky kurzů budeme od druhého pololetí tohoto školního roku nabízet **COWORKING** v novém čase, a to ve středu od 13.00 do 15.00 hodin.

### Středa 1. 2.

#### Coworking

**Od 13.00 do 15.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 31. ledna 2023** 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.

#### Terapie psaním aneb Deník jako terapeutický nástroj II.

**Od 16.00 do 18.00 hodin beseda s Bc. Veronikou Pavlů, DiS.**

Už víme, že prostřednictvím psaní poznáváme lépe sami sebe a stáváme se spolutvárci svého života. Připomeneme si, že deníky nám umožňují, abychom se vypsali ze všech pocitů, uměli si uspořádat myšlenky, získali nadhled i jiný úhel pohledu. Také si vysvětlíme, jak si deníkové záznamy vést, seznámíme se s různými metodami psaní a necháme se inspirovat zápisky podobně smýšlejících lidí. **Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 30. 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.** Hlídání dětí zajištěno.

## **Čtvrtek 2. 2.**

### **Pilates**

**Od 9.00 do 9.45 hodin.** Hlídaní 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 středy 1. února 2023** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### **Den otevřených dveří aneb Vezmi kamarádku do Sedmikrásky**

#### **Od 9.00 do 17.00 hodin.**

Přijďte se podívat do našeho centra, prohlédněte si jeho prostory a seznamte se s pestrá programovou nabídkou na druhé pololetí. Můžete si zacvičit pilates, vlastnoručně si vytvořit drobnou dekoraci nebo se přihlásit na atraktivní jazykové a další kurzy. Pro děti bude k dispozici naše dobře vybavená herna a pro všechny návštěvníky malé občerstvení. Těšíme se na vás! Vstupné dobrovolné. Není nutné se hlásit přes rezervační systém.

## **Pátek 3. 2.**

### **Pololetní prázdniny**

KRC Sedmikráska má zavřeno.

## **Neděle 5. 2.**

### **Dětský karneval**

#### **Od 15.00 do 17.00 hodin, jídelna CZŠ Hradec Králové.**

Karnevalový rej plný tance, pohybu a her s tradiční závěrečnou drobnou odměnou. Občerstvení zajištěno. Nezapomeňte si vzít obuv na přezutí. **Je třeba se přihlásit nejpozději do čtvrtka 2. února** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **Hradí se vstupné: 50 Kč/ rodina.**

## **Pondělí 6. 2.**

### **Kavárnička (nejen) pro dříve narozené**

**Od 9.00 do 11.00 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.**

## **Úterý 7. 2.**

### **Malovánky: Kašpárkova čepice**

**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 pondělí 6. února 2023** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## **Středa 8. 2.**

### **Coworking**

**Od 13.00 do 15.00 hodin.** Je třeba se přihlásit do úterý 7. února 2023 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.

### **Podvečerní keramika: Závěsná zvonkohra**

**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. Hana Panchártková. **Je třeba se přihlásit do neděle 5. února 2023** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## **Čtvrtek 9. 2.**

### **Pilates**

**Od 9.00 do 9.45 hodin.** Hlídaní 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 středy 8. února 2023** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### **Duchovní program**

**s P. Benkem. POZOR, ZMĚNA! Od 10.15 do cca 11.00 hodin.**  
Hradí se pobytne: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.

## **13. 2. - 19. 2.**

### **Jarní prázdniny**

KRC Sedmikráska má zavřeno.

## **Pondělí 20. 2.**

### **Kavárnička (nejen) pro dříve narozené**

**Od 9.00 do 11.00 hodin.** Otevřené setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Program bude přizpůsoben dle zájmů účastníků. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídaní dětí není zajištěno. **Vstupné: Hradí se pouze pobytne – nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.**

## Úterý 21. 2.

### Malovánky: Škraboška

**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 pondělí 20. února 2023** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Středa 22. 2.

### Coworking

**Od 13.00 do 15.00 hodin.** Je třeba se přihlásit do úterý 21. února 2023 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.

### Odpolední výtvarná dílna: Přírodní krmítko

**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. Hlídání mladších dětí je zajištěno. Lektorka Mgr. Jana Koutníková. **Je třeba se přihlásit do neděle 19. února 2023** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## **Čtvrtek 23. 2.**

### **Pilates**

**Od 9.00 do 9.50 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 středy 22. února 2023** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### **Sedmikráska u plotny: Vietnamská kuchyně**

**Od 10.00 do 12.00 hodin pod vedením profesionálního kuchaře Bohumila Hatáka.**

Objevujte s námi tajemství mezinárodní kuchyně a kouzlo světových jídel v obnoveném cyklu kulinářských dostaveníček. Poznejte, ochutnejte a inspirujte se charakterem vietnamské kuchyně. Kromě výborného oběda přímo na místě dostanete domů i vytištěný recept. Hlídnání dětí je zajištěno. **Je třeba se přihlásit nejpozději do úterý 21. února** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **Hradí se vstupné: 120 Kč za oběd + pobytné (nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč).** Hlídnání dětí zajištěno.

**Poznámka:** jedná se o setkání přesunutě z ledna.

### **Maminec**

**Od 14.00 hodin v KRC Sedmikráska.** Setkání s tvorbou programu.

## **Sobota 25. 2.**

### **Ruční práce: Háčkové hračky - zvířátka**

**Od 09.00 do 12.00 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 čtvrtka 23. února 2023** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## **Pondělí 27. 2.**

### **Podpůrná skupina při kojení**

**Od 9.00 do 11.00 hodin.** Otevřené setkání v rámci Klubu rodičů se **Zuzanou Kyralovou a Pavlou Froňkovou, laktačními poradkyněmi z MAMILA, o. z.**, nabízí podporu všem kojícím matkám nebo těhotným ženám, které se chtějí na kojení připravit. Program bude připravován dle zájmů účastnic. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištěno. Vstupné: Hradí se pouze pobytné – ne/členka 50 Kč, členka 30 Kč, členka Plus 0 Kč.

## **Úterý 28. 2.**

### **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 pondělí 27. února 2023** 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



# PŘIJĎTE SI POHRÁT DO VOLNÉ HERNY

9.00-12.00

Úterý až pátek.

## 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.

U NÁS  
ROZKVETETE...

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

