

LÍSTKY SEDMIKRÁSKY

„U nás rozkvetete“

LEDEN 2026



Setkání s Mikulášem

VYBÍRÁME Z OBSAHU

Ptačí hodinka aneb Co se děje na krmítku

Duchovní program

Zdravé tělo každý den

Návštěva Bylinkové lékárny U Zlatého Iva

Kavárnička nejen pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou

O Bruncvíkovi, jak dobyl znaku Iva

Domácí vzdělávání

V hlavní roli: Fazole

Komunikace a řešení konfliktů v praxi

„A najednou si uvědomíte: Je čas začít něco nového a důvěřovat kouzlu začátků.“

Johannes Eckhart, německý teolog

SLOVO NA ÚVOD

Místo tradičního redakčního slova na úvod jsme tentokrát vybrali jezuitské požehnání do nového roku:

"Pane, dáváš mi tento nový rok
jako vitráž, kterou je třeba složit,
z 365 barevných kousků,
které představují dny mého života.

Vložím do ní červenou barvu své lásky a nadšení,
fialovou barvu svých bolestí a smutků,
zelenou barvu svých nadějí a růžovou barvu svých snů,
modrou nebo šedou barvu svých závazků a bojů,
žlutou a zlatou barvu svých úspěchů.
Bílou barvu si schovám pro obyčejné dny
a černou pro ty, kdy se mi budeš zdát nepřítomný.

Vše stmelím dohromady modlitbou své víry
a svou klidnou důvěrou v Tebe.
Pane, žádám Tě pouze
abys zevnitř osvětlil tuto vitráž mého života
světlem své přítomnosti
a ohněm svého Ducha života.

Tak v její průzračnosti
možná ti, které letos potkám,
objeví tvář svého milovaného Syna."

Gaston Lecleir

Zdroj: <https://www.facebook.com/jesuit.cz>

MALÉ OHLÉDNUTÍ

Duchovní program

Ve **čtvrtek 4. prosince 2025** dopoledne k nám do Sedmikrásky zavítala milá návštěva. Přišla k nám Mgr. Jana Trojovská Drahovzalová, asistentka národního ředitele Papežských misijních děl, která si pro děti připravila duchovní program na téma: Připomínáme si stále, příchod misijního Krále!

Kromě společného povídání jsme si vystřihli postavičky do betlému a děti si mohly vybarvit postavu pastýře a zamyslet se nad tím, co za dáreček by narozenému Ježíškovi donesly. Také jsme dostali již tradičně krásně nakreslený adventní kalendář, který slouží jako inspirace k plnějšímu prožití adventní doby společně s dětmi a zároveň jako omalovánka.

Radka Húbnerová

Moc děkujeme paní lektorce za realizaci programu, který nám zpříjemnil předvánoční čas.

Setkání s Mikulášem

V **pátek 5. prosince 2025**, podle tradice v předvečer svého svátku, navštívil Mikuláš se svým doprovodem také naše centrum.

Ve vánočně vyzdobeném průjezdu školy čekal s nebesky krásným andělem i umouněným čertem, aby se poté vše odvíjelo podle léty prověřeného scénáře. Mikuláš se zeptal dětí, zda byly celý rok hodné a zda umějí nějakou básničku, písničku nebo modlitbu. Ve velkém koši pak na ně čekala zasloužená odměna - perník, jablíčko, pitíčko, mikulášská omalovánka, ale také uhlík a brambora jako připomínka toho, co se nepovedlo. Ono totiž není vůbec lehké, ani pro dospělé, natož pak pro děti, si přiznat, že se někdy zachováme nedobře.

Tajemná a klidná atmosféra mikulášského večera, která se rozhostila kolem, se přenesla i na ostatní návštěvníky Sedmikrásky. Tak zase za rok, Mikuláši!

Jana Koutníková

O obsah mikulášských balíčků se zasloužily Ludmila a Magdalena Valešovy a rodina Koutníková. Role Mikuláše se zhostil pan Vítězslav Kutík, jeho doprovod obstaraly Anna Vojkůvková a Magdalena Valešová. S výzdobou vnitřních i venkovních prostor a následným úklidem vypomohla kromě výše jmenovaných i Iva Vojkůvková. Všem děkujeme.

V hlavní roli: Brambory

Ve **čtvrtek 11. prosince 2025** jsme se opět po nějakém čase sešli u společného stolu. Téma prosincového setkání se nabízelo samo, vždyť tuto, řekněme zeleninu, připravuje v tomto období snad každý.

První položkou bramborového menu byla polévka s uzenou treskou. Následovalo výborné bramborovo-květákové kari. K dobré kávě se pak podával bramborový koláč s ovocem. Mňam!

V lednu se už moc těšíme na barvy, tvary, vůně a chutě fazolí.

Jana Koutníková

Děkujeme hostitelkám za velmi chutný oběd a příjemné posezení.

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

BRAMBOROVÝ KOLÁČ S OVOCEM

Těsto:

680 g nakrájených batátů
1 lžíce roztaveného másla
130 g přírodního cukru
3 vejce
3 lžíce mléka
1 ks citronu kůra
1 lžíce citronové šťávy
1 lžička kmínu
130 g nakrájeného sušeného ovoce
2 lžičky kypřicího prášku

Na dokončení:

šlehačka

Příprava těsta:

Vymažte formu o průměru cca 20 cm. Batáty uvařte doměkka, poté je sced'te a rozmačkejte na kaši. Ještě horkou kaši rozmíchejte s máslem a cukrem. Přidejte vejce, mléko, citronovou kůru a šťávu, kmín, kousky sušeného ovoce, kypřicí prášek a promíchejte. Těsto dejte do vymazané formy a pečte 60 až 75 minut na 180 °C. Upečený koláč vyklopte z formy, nakrájejte na čtverce a dozdobte šlehačkou.

Kavárnička nejen pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou

Poslední setkání v rámci tohoto programu a zároveň v tomto kalendářním roce se uskutečnilo **v pátek 19. prosince 2025.**

Ve svátečně vyzdobené Sedmíkrásce nás opět uvítaly Jana Koutníková a Lucie Podhrázká Dušková. Tentokrát se všichni mohli těšit na ochutnávku vánočních štol připravených hostitelkami. Na stole se ale objevilo ještě mnoho druhů vánočního cukroví, se kterým se pochlubily účastnice setkání. Nechyběl ani vánočně vyladěný čaj, káva a punč. Nálada byla jako vždy přátelská a veselá. Hlavním tématem hovoru byly samozřejmě Vánoce.

Bylo to příjemné zakončení celého roku.

Irena Michelfeitová

Děkujeme všem, kteří se na realizaci tohoto setkání podíleli.

Adventní kalendář KRC Sedmíkráska

Loni jsme díky darovacímu adventnímu kalendáři získali od našich členek a přátel hmotné či finanční dary pro naše centrum. Letos jsme se rozhodli symbolicky obdarovat své příznivce naopak my.

Radka s Maruškou připravily 24 „okének“ laskavosti a víry. Zatímco děti si mohly vymalovat každý den jeden obrázek, dospělí si přečetli biblický citát. Kromě toho každý sám pro sebe nebo pro svou rodinu získal tip na dobrý skutek, společnou aktivitu či krátké zastavení v adventní době.

Musím se přiznat, že ne vždy se mi zadařilo „splnit“ úkol v daný den. Ale tyto drobné střípky křesťanské všímavosti si ponesu jako inspiraci do nadcházejícího roku.

Iva Vojkůvková

Děkujeme Radce Hübnerové a Marii Sejkorové za možnost prožít adventní dobu s jejich krásným kalendářem.

Adventní dobročinný trh

Od **pondělí 1. prosince až do pátku 19. prosince 2025** měli všichni, kteří navštívili naše centrum, opět příležitost pořídit si drobné vánoční dárky pro své blízké, spolupracovníky nebo přátele.

Pro potřeby KRC Sedmíkráska je vytvořili jeho členky a příznivci: Dagmar Beskydová, Charlota Pácalová, Radka Máslová, Magdalena a Lída Valešovy, Věra Marešová, Zdena Bahníková, Iva Vojkůvková, Eva Matyášová, Kateřina Rynešová, Kateřina Karbanová a rodiny Chrtkova, Sejkorova a Koutníková.

Ke koupi byly háčkované i šité vánoční ozdoby a hračky, andělky z látkových stužek i korálků, textilní sáčky na pečivo a ovoce, svíčky parafínové i sypané, ozdobné květináče, papírová vánoční přání, jedlé dárky (ořechy, cukroví, povidla, čokoládové stromečky), pokojové rostlinky, „maličkosti“ z textilu, papíru i keramiky, mýdla, náramky, háčkované čelenky, pletené ponožky a přívěsky ke klíčům drhané i korálkové.

Jana Koutníková

Velmi si vážíme všech, kdo svým umem, časem a invencí Sedmíkrásku podpořili, a rovněž děkujeme všem nakupujícím. Výtěžek, který činil 3 924 Kč, použijeme na další obnovu vnitřního vybavení KRC Sedmíkráska.

CO SE CHYSTÁ

V této rubrice nově 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 akce je třeba se hlásit přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Ptačí hodinka aneb Co se děje na krmítku

Ve **středu 7. ledna 2026** si na besedě se zooložkou a pedagožkou **Mgr. Markétou Nyklovou Ondrovou, Ph.D. z Katedry biologie Univerzity Palackého** vysvětlíme, jak se zapojit do **projektu s názvem Ptačí hodinka**.

Duchovní program

Ve **čtvrtek 8. ledna 2026** si budeme s **lektorkou nedělní katecheze Mgr. Marií Sejkorovou** povídat na téma: **Tři králové a jejich poselství**.

Zdravé tělo každý den

Ve **středu 14. ledna 2026** si na workshopu s **fyzioterapeutkou Mgr. Markétou Petyniakovou, specialistkou na pohybové obtíže u dětí, dospělých i seniorů** předáme několik praktických tipů, jak se účinně protáhnout a ulevit tělu od bolesti.

Návštěva Bylinkové lékárny U Zlatého lva

Ve **čtvrtek 15. ledna 2026** si pod vedením **bylinkářky Lenky Hájkové** společně projdeme expozici Muzea české lékárny, poté si představíme pestrý sortiment bylinkové lékárny a dozvíme se tipy na využití síly přírody.

Kavárnička nejen pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou

Přijďte v **pátek 16. ledna 2026** do naší kavárničky. **Ochutnáte Tříkrálový koláč a kakao.**

O Bruncvíkovi, jak dobyl znaku lva

V **neděli 18. ledna 2026** se můžete **ve vytápěné jurtě v prostorách CZŠ Hradec Králové** těšit na divadelní představení v podání **Divadélka netopýra Vendelína.**

Domácí vzdělávání

Ve **středu 21. ledna 2026** si na besedě s **Mgr. et Mgr. Eliškou Meclovou**, učitelkou v domácí škole, přiblížíme pozitiva i negativa domácího vzdělávání.

V hlavní roli: Fazole

Ve **čtvrtek 22. ledna 2026** se v dalším kulinářském setkání pod vedením **Mgr. Lucie Podhrázké Duškové, mimo jiné kuchařky hotelové kuchyně** necháme inspirovat nápady a tipy na tematické a sezonní pokrmy.

Komunikace a řešení konfliktů v praxi

Ve **čtvrtek 29. ledna 2026** se na **workshopu pod vedením Mgr. Ludmily Valešové** dozvíme, jak komunikace ovlivňuje vztahy kolem nás.

KLUBY RODIČŮ A PRARODIČŮ

KRC Sedmíkráska 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 16.00–18.00 hodin (2x měsíčně)

Klub prarodičů a seniorů: pondělí 12.15–13.30 hodin, středa 16.00–18.00 hodin (2x měsíčně), 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 Lídlové
- Poradna Mgr. Ludmily Valešové pro rodiny se specifickými potřebami
- Psychoterapeutická poradna Mgr. Petry Čechové
- Poradna dily 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

Dočasná změna v pravidelném programu

Od pondělí 5. ledna do úterý 3. února se z důvodu pobytu lektorek v lázních nebude konat Rehabilitační cvičení.

Tříkrálová sbírka

Požehnání do nového roku budou přinášet a pro dobrou věc koledovat tři králové opět v první půlce ledna. Pokud byste koledníky nepotkali, můžete sbírku podpořit jakýmkoliv finančním darem do **statické kasičky**, která bude **v našem centru** k dispozici **od pondělí 5. ledna do úterý 14. ledna 2026**. Všem dárcům předem ze srdce děkujeme. Více informací naleznete na: <https://hk.caritas.cz/trikralova-sbirka/>.

Zimní dovolená se Sedmikráskou

I letos pořádá KRC Sedmikráska o jarních prázdninách, tedy v termínu **od neděle 1. března do pátku 6. března 2026**, společnou zimní dovolenou rodin. Naším cílem bude opět Horský hotel Rezek ve Vítkovicích v Krkonoších. Bližší informace a přihlášky buď osobně v centru u předsedkyně Ludmily Valešové, nebo e-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 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). Členský příspěvek uhradte 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 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 2025/2026 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, Zpívanky, Malovánky, 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.**

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 2026. Členkám KRC Sedmíkráska a stávajícím kurzistkám pošleme přihlášku e-mailem.

PODĚKOVÁNÍ

I letos jsme popřáli požehnané svátky vánoční našim členům, lektorům a spolupracujícím partnerům na ručně vyrobených přáníčkách. Výtvarný návrh vytvořila Kateřina Karbanová, vhodným textem ho doplnila Jana Koutníková. O výrobu se zasloužila zkušebním tiskem Kateřina Karbanová, finální tisk realizovala Jana Koutníková. Radka Hübnerová zapůjčila pomůcky a Iva Vojkůvková vytvořila elektronickou verzi.

ZAÚJALO NÁS

Zápis do 1. třídy pro školní rok 2026/2027

Informace z letáku pro zákonné zástupce uveřejněného na <https://msmt.gov.cz/informace-k-zapisu-do-1-tridy-a-k-odkladum-skolni-dochazky>.

Informace o zápisu

- ZŠ stanoví termín zápisu v rozmezí od 15. ledna do 15. února 2026. Přesný termín zápisu zveřejní ZŠ mimo jiné na svých webových stránkách.
- Lze zvolit jak spádovou, tak nespádovou ZŠ. Dítě se může ucházet o přijetí do vícero ZŠ.
- Spádová ZŠ je ta škola, ve které má dítě vzhledem k trvalému bydlišti nárok na přednostní přijetí. Informace o školských obvodech je možné zjistit na obecním úřadě či úřadu městské části.
- Žádost o přijetí se podává datovou schránkou, e-mailem s elektronickým podpisem, poštou nebo osobně. V případě podání poštou je doporučeno využít tzv. obálku s modrým pruhem.
- Zákonný zástupce ani jeho dítě nemají povinnost dostavit se k zápisu osobně. Pokud se dítě zápisu účastní, má zákonný zástupce právo být po celou dobu s ním.
- Výsledek zápisu ZŠ zpravidla zveřejňuje na svých webových stránkách, na veřejně přístupné nástěnce nebo úřední desce, a to zveřejněním seznamu

registračních čísel přijatých dětí. Nepřijaté děti obdrží písemné rozhodnutí o nepřijetí spolu se zdůvodněním.

- V případě nepřijetí dítěte se lze odvolat prostřednictvím ZŠ. Poučení o možnosti odvolání je součástí rozhodnutí o nepřijetí.
- Pokud dítě není přijato ve spádové ZŠ, doporučujeme obrátit se na obec, ve které má dítě trvalé bydliště a která je povinna místo v ZŠ dítěti zajistit.

Doporučení pro snadný nástup do ZŠ

- Domluvte se s pedagogy MŠ, jak můžete své dítě podpořit v posledním roce před nástupem do ZŠ.
- MŠ provádí průběžně pedagogické diagnostikování. Zeptejte se v MŠ na školní připravenost dítěte v kontextu pedagogického diagnostikování.
- Pokud ZŠ nabízí adaptační program pro budoucí prvňáčky a jejich rodiče, zúčastněte se ho.
- Seznamte se s tím, co dítě čeká v 1. ročníku – přečtěte si dokumenty zveřejněné na webových stránkách ZŠ (školní vzdělávací program, školní řád apod.).
- S blížícím se začátkem školního roku nastavte pravidelný čas vstávání a usínání, povídejte si o škole – na co se může dítě těšit, jaké budou nové povinnosti, připravte spolu školní pomůcky, natrénujte bezpečnou cestu do školy a ze školy, povzbuzujte k samostatnému řešení drobných úkolů apod.

INFOLINKA MŠMT PRO RODIČE: 770 389 441

provozní doba pondělí - pátek 8:00-16:00

Informace k zápisu do 1. třídy **Církevní základní školy Hradec Králové** naleznete na <http://czshk.cz/co-je-noveho/zapis-do-1-tridy-8>, koná se v kombinaci elektronicky a prezenčně, a to v termínu **2. 1. - 12. 1. 2026 (elektronicky) a 16. 1. 2026 (prezenčně)**.

ÚNOR 2026

Kurz pozitivního rodičovství pro rodiče teenagerů

Duchovní program

Kavárnička nejen pro dříve narozené s ochutnávkou

Dětský karneval

V hlavní roli: Cizrna

Dílničky nejen pro kluky

Kontakt: Mgr. Ludmila Valešová

Adresa: KRC Sedmíráska, zapsaný spolek, Zieglerova 230, 500 03 Hradec Králové 3

Pevná linka: 495 512 901 – přímo do KRC Sedmíráska (v otevírací době)

Mobil: 775 989 270, Mgr. Ludmila Valešová

E-mail: sedmiskaskahk@volny.cz

Web: <https://www.sedmiskaskahk.cz/>

FB: www.facebook.com/sedmiskaskahk

IG: [sedmiskaskahradeckralove](https://www.instagram.com/sedmiskaskahradeckralove)

Lístky Sedmírásky

Měsíčník (nejen) pro maminky a tatínky na rodičovské dovolené a jejich děti,
ale i pro přátele a návštěvníky KRC Sedmíráska

Vydáno v Hradci Králové, dne: 31. 12. 2025

Uzávěrka příštího čísla: 20. 1. 2026

Vydavatel: KRC Sedmíráska, 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