

MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEMIKRÁSKA

PONDĚLÍ

08.30 - 10.00 **Kavárnička nejen
pro dříve narozené**

10.00 - 12.00 **Mimihera** (s dětmi do 1 roku)

10.15 - 11.15 *Tanec s dětmi v šátku* (7 lekcí)

12.30 - 13.15 *Trénování paměti* (7 lekcí)
pouze pro Rosku

ÚTERÝ

09.00 - 09.50 *Italština**

10.00 - 10.45 **Zpívánky** (od 1 roku)
nebo **Malovánky** (od 2 let)

STŘEDA

08.00 - 08.50 *Španělština 2** (pokročilí)

09.00 - 09.50 *Španělština 1** (začátečníci)

10.00 - 12.00 **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***

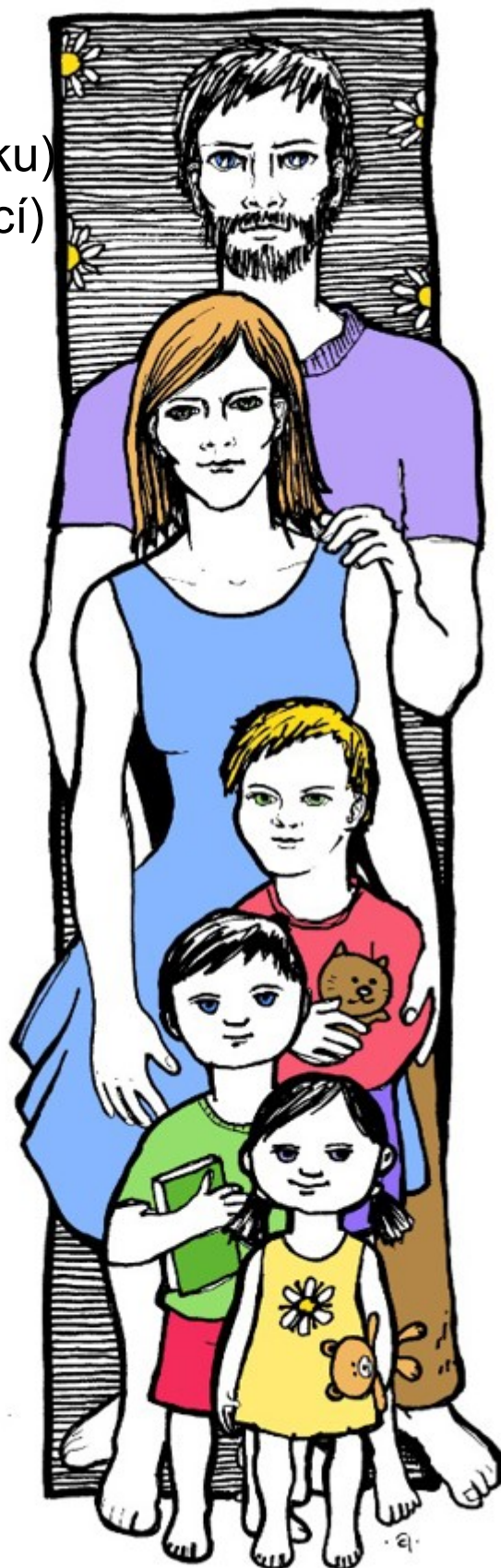
od 10.00 **Pro maminky*** (střídá se
Duchovno, Vaříme s Bazalkou, přednášky a besedy)

16.30 - 18.00 *Šití**

PÁTEK

10.00 - 10.50 *Angličtina** (začátečníci)

KVĚTEN 2022



PODROBNÝ PROGRAM NA KVĚTEN

Na **Zpívánky, Malovánky a Pilates** je možné si zakoupit **permanentku 10 vstupů + 1 zdarma**. Cena 400 Kč nečlen/ka, resp. 200 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.**

Neděle 1. 5.

Ruční práce: Jarní háčkování

Od 9.00 do 12.00 hodin. Pomůcky zajištěny. Pro děti od 9 let a dospělé. Vstupné: nečlen/ka 90 Kč, člen/ka 70 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. **Lektorka Charlota Pácalová. Je třeba se přihlásit do čtvrtka 28. dubna 2022 přes:**
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pondělí 2. 5.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

Od 8.30 do 10.00 hodin.

Srdečně zveme všechny zájemce na setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. S sebou vezměte oblíbený recept nebo něco na ochutnání. Program bude připravován dle zájmů účastníků. Je vám doma dlouhá chvíle? Chcete si najít nové přátele? Nemáte si s kým dát šálek kávy nebo čaje a popovídat si? Rádi se věnujete ručním pracím, rádi tvoříte nebo se dozvídáte něco nového? Přijďte do naší "kavárničky". Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištěno. **Vstupné: Hradí se pouze pobytné - nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.**

Úterý 3. 5.

Malovánky: Pro maminky

Od 10.00 do 10.45 hodin. Pro rodiče s dětmi od 2 let. Pomůcky zajištěny. Vstupné: nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do pondělí 2. května 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 4. 5.

Coworking

Od 10.00 do 12.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 3. května 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **CENA za hodinu bez hlídání dětí:** nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 90 Kč, člen/ka Plus 70 Kč. **CENA za hodinu s hlídáním dětí:** nečlen/ka 160 Kč, člen/ka 150 Kč, člen/ka Plus - 130 Kč.

Odpolední výtvarná dílna: Malování na sklo

Od 16.00 do 18.00 hodin. Pomůcky zajištěny. Vstupné: nečlen/ka 70 Kč, člen/ka 50 Kč, člen/ka Plus 30 Kč. Vstupné pro tvořící děti je poloviční. Hlídání mladších dětí je zajištěno. **Lektorka Mgr. Hana Panchártková.** **Je třeba se přihlásit do neděle 1. května 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.



Čtvrtek 5. 5.

Pilates

Od 9.00 do 9.50 hodin. Hlídnání dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do středy 4. května 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Koncert CZUŠ dětem

Od 10.00 hodin. Malé posluchače v doprovodu rodičů čeká v **aule Biskupského gymnázia** koncertní vystoupení. Děti budou mít možnost seznámit se s hudebními nástroji a nacvičí společnou písničku. Rodiče se dozvědí, jak probíhá předmět **Přípravná hudební výchova**, pro koho je určený a kdy na něj dítěto přihlásit. Vstupné dobrovolné. Sraz v 9.30 hodin před budovou Biskupského gymnázia. Na koncert lze přijít bez předchozího přihlášení.

Sobota 7. 5.

Zahrada svépomocí: Květinový záhon na suchá stanoviště

Od 9.00 do 14.00 hodin praktický workshop věnovaný zahradnímu designu.

Krajinářská architektka **Ing. Gražyna Duintjer Tebbens Novotná** nám přiblíží aktuální téma tvorby zahrad v podmínkách, kdy není k dispozici dost vody – ať už z nebe, nebo z konve či hadice. Přijďte se seznámit se sortimentem vhodných rostlin a navrhnout vlastní květinový záhon pro suchou partii vaší zahrady. Workshop proběhne ve dvou částech – první teoretické (**od 9.00 do 11.00 hodin**) a druhé praktické (**od 12.00 do 14.00 hodin**), kde se budeme věnovat vlastnímu navrhování květinového záhonu. Na místě bude k dispozici malé občerstvení, oběd si každý účastník zajistí individuálně. Pro druhou část je vhodné absolvovat úvodní teoretickou část. **Je třeba se přihlásit do čtvrtka 5. května** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **Hradí se vstupné: nečlen/ka 180 Kč, člen/ka 140 Kč, člen/ka Plus 100 Kč, studenti a senioři 100 Kč. Hlídnání dětí zajištěno.**

Pondělí 9. 5.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

Od 8.30 do 10.00 hodin.

Srdečně zveme všechny zájemce na setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. S sebou vezměte oblíbený recept nebo něco na ochutnání. Program bude připravován dle zájmů účastníků. Je vám doma dlouhá chvíle? Chcete si najít nové přátele? Nemáte si s kým dát šálek kávy nebo čaje a popovídat si? Rádi se věnujete ručním pracím, rádi tvoříte nebo se dozvídáte něco nového? Přijďte do naší "kavárničky". Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištěno. **Vstupné: Hradí se pouze pobytne - nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.**

Úterý 10. 5.

Zpívánky

Od 10.00 do 10.45 hodin. Pro rodiče s dětmi od 1 roku. Vstupné: nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do pondělí 9. května 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.



Středa 11. 5.

Coworking

Od 10.00 do 12.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 10. května 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **CENA za hodinu bez hlídání dětí:** nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 90 Kč, člen/ka Plus 70 Kč. **CENA za hodinu s hlídáním dětí:** nečlen/ka 160 Kč, člen/ka 150 Kč, člen/ka Plus - 130 Kč.



Tajemství barev

Od 16.00 do 18.00 hodin beseda s Terezou Křížovou

Máte plnou skříň oblečení, a přesto nemáte co na sebe? Připadá vám vaše barva vlasů mdlá a nevýrazná? Nebo máte pocit, že jste moc bledá? Problém nebude v množství oblečení, ve vlasech ani v pleti. Třeba jen nenosíte vhodné barvy. Pojďme se společně podívat na barevnou typologii v širších souvislostech. Dozvíte se jednoduché zásady, jak vybrat ty správné barvy, abyste se cítila skvěle. Přijďte, prosím, nenalíčené nebo se odliče v centru. Barvení vlasů odložte až po besedě. **S sebou si přineste: černobílou fotografii obličeje a fotografii z dětství. Je třeba se přihlásit do pondělí 9. května přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Hradí se vstupné: nečlen/ka 90 Kč, člen/ka 70 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Hlídání dětí zajištěno.**

Čtvrtek 12. 5.

Pilates

Od 9.00 do 9.50 hodin. Hlídaní dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do středy 11. května 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Jaké připravit pohoštění, když návštěva zvoní u dveří

Od 10.00 do 12.00 hodin

Obsahem setkání budou tipy na přípravu a praktické ukázky rychlého pohoštění, včetně možnosti jejich vyzkoušení pod vedením zkušené lektorky **Evy Sehnoutkové, učitelky odborného výcviku ze Střední školy profesní přípravy v Hradci Králové.**

Účastníci se mohou těšit na:

- ukázkou přípravy jednoduchých pomazánek
- seznámení se se zásadami při zdobení chuťovek a chlebíčků
- ukázkou skládání kornoutků ze sýrů a šunky či jiných druhů uzenin

Je třeba se přihlásit do středy 11. května přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **Hradí se vstupné: nečlen/ka 90 Kč, člen/ka 70 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Hlídaní dětí zajištěno.**

Neděle 15. 5.

Den pro rodinu

Od 10.00 do 17.00 hodin, Žižkovy sady

Slavíme všichni společně. „Mami, tati, babi a dědo, huráááá! Pojdme si to užít všichni spolu!“ Den plný zábavy, informací a setkávání!

Představení služeb sociální politiky kraje, prezentace služeb v oblasti kultury, cestovního ruchu i školství. Bohatý doprovodný kulturní program. Oslava 30. výročí založení 1. mateřského centra. Představení jednotlivých mateřských center v kraji, hry, zábava, tvoření, ale také pomoc a informace. Nebude samozřejmě chybět ani stánek KRC Sedmíkraska.

Více na: <https://www.dnyprorodinu.cz/>

Pondělí 16. 5.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

Od 8.30 do 10.00 hodin.

Srdečně zveme všechny zájemce na setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. S sebou vezměte oblíbený recept nebo něco na ochutnání. Program bude připravován dle zájmů účastníků. Je vám doma dlouhá chvíle? Chcete si najít nové přátele? Nemáte si s kým dát šálek kávy nebo čaje a popovídat si? Rádi se věnujete ručním pracím, rádi tvoříte nebo se dozvídáte něco nového? Přijďte do naší “kavárničky”. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištěno. **Vstupné: Hradí se pouze pobyt - nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.**

Úterý 17. 5.

Malovánky: Rozkvetlé stromy

Od 10.00 do 10.45 hodin. Pro rodiče s dětmi od 2 let. Pomůcky zajištěny. Vstupné: nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do pondělí 16. května 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 18. 5.

Coworking

Od 10.00 do 12.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 17. května 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **CENA za hodinu bez hlídání dětí:** nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 90 Kč, člen/ka Plus 70 Kč. **CENA za hodinu s hlídáním dětí:** nečlen/ka 160 Kč, člen/ka 150 Kč, člen/ka Plus - 130 Kč.

Týden respektu k porodu: Tematický film

Od 16.00 do 18.00 hodin

Zveme vás na společné sledování tematického filmu v rámci Světového týdne respektu k porodu. Konkrétní titul bude vybrán z knihovničky rodinného centra dle preferencí účastníků. Bude prostor pro sdílení vlastních porodních zkušeností a volnou diskuzi. **Je třeba se přihlásit do pondělí 16. května** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **Hradí se pouze pobytne:** nečlen/ky 40 Kč, člen/ky 20 Kč, člen/ky Plus 0 Kč. **Hlídání dětí zajištěno.**

Čtvrtek 19. 5.

Pilates

Od 9.00 do 9.50 hodin. Hlídání dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do středy 18. května 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Duchovní program

s P. Benkem. Od 10.00 do cca 11.00 hodin.

Hradí se pobytne: nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, studenti a senioři 20 Kč.

Pondělí 23. 5.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

Od 8.30 do 10.00 hodin.

Srdečně zveme všechny zájemce na setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. S sebou vezměte oblíbený recept nebo něco na ochutnání. Program bude připravován dle zájmů účastníků. Je vám doma dlouhá chvíle? Chcete si najít nové přátele? Nemáte si s kým dát šálek kávy nebo čaje a popovídat si? Rádi se věnujete ručním pracím, rádi tvoříte nebo se dozvídáte něco nového? Přijďte do naší "kavárničky". Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídkání dětí není zajištěno. **Vstupné: Hradí se pouze pobytne - nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.**

Maminec

Od 14.30 hodin v KRC Sedmíkraska, event. od 17.00 hodin online.

Setkání s tvorbou programu.



Úterý 24. 5.

Zpívánky

Od 10.00 do 10.45 hodin. Pro rodiče s dětmi od 1 roku. Vstupné: nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do pondělí 23. května 2022 přes:** <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 25. 5.

Coworking

Od 10.00 do 12.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 24. května 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **CENA za hodinu bez hlídání dětí:** nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 90 Kč, člen/ka Plus 70 Kč. **CENA za hodinu s hlídáním dětí:** nečlen/ka 160 Kč, člen/ka 150 Kč, člen/ka Plus - 130 Kč.

Podvečerní keramika: Prázdninový sen

Od 16.00 do 18.00 hodin. Pomůcky zajištěny. Vstupné: nečlen/ka 70 Kč, člen/ka 50 Kč, člen/ka Plus 30 Kč. Vstupné pro tvořící děti je poloviční. Hlídání mladších dětí je zajištěno. **Lektorka Mgr. Lenka Janelová.** Je třeba se přihlásit do neděle 22. května 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 26. 5.

Pilates

Od 9.00 do 9.50 hodin. Hlídání dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1 (podrobnosti viz výše). Je třeba se přihlásit do středy 25. května 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Vaříme s Bazalkou

Od 10.00 do 12.00 hodin kurz zdravého vaření s Ing. Hanou Košťálovou

Přijďte ochutnat toto menu:

- Zeleninovou polévku s kukuřičným svítkem a svěžími klíčky
- Rýžové těstoviny s divokým pestem a parmezánem
- Špaldovo-polentové palačinky s tvarohem a jahodami

Hradí se vstupné: 150 Kč (100 Kč oběd + 50 Kč poukázka na nákup zboží v Bazalce Bio) + obvyklé pobytné. Hlídání dětí zajištěno. Je třeba se přihlásit do středy 25. května přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Neděle 29. 5.

Cesta pohádkovým lesem

Start kdykoliv v době od 14.30 do 17.30 hodin.

Zábavné odpoledne **v lese u Biřičky** určené pro děti z MŠ a prvních ročníků ZŠ v doprovodu dospělých. Trasa, vhodná i pro kočárky, bude vyznačena fáborky. Čekají na vás pohádkové bytosti s úkoly a na závěr drobné odměny. Prosíme, dodržujte bezpečnostní pokyny organizátora. Akci podporují Městské lesy Hradec Králové, a. s. V roli pohádkových postav se představí studenti královéhradeckých středních škol. **Vstupné je 20 Kč za dítě od dvou let. Z organizačních důvodů uvítáme, když se přihlásíte do pátku 27. května přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>, ale můžete také přijít bez přihlášení přímo na start.**

Pondělí 30. 5.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

Od 8.30 do 10.00 hodin.

Srdečně zveme všechny zájemce na setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. S sebou vezměte oblíbený recept nebo něco na ochutnání. Program bude připravován dle zájmů účastníků. Je vám doma dlouhá chvíle? Chcete si najít nové přátele? Nemáte si s kým dát šálek kávy nebo čaje a popovídat si? Rádi se věnujete ručním pracím, rádi tvoříte nebo se dozvídáte něco nového? Přijďte do naší "kavárničky". Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištěno. **Vstupné: Hradí se pouze pobyt - nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.**

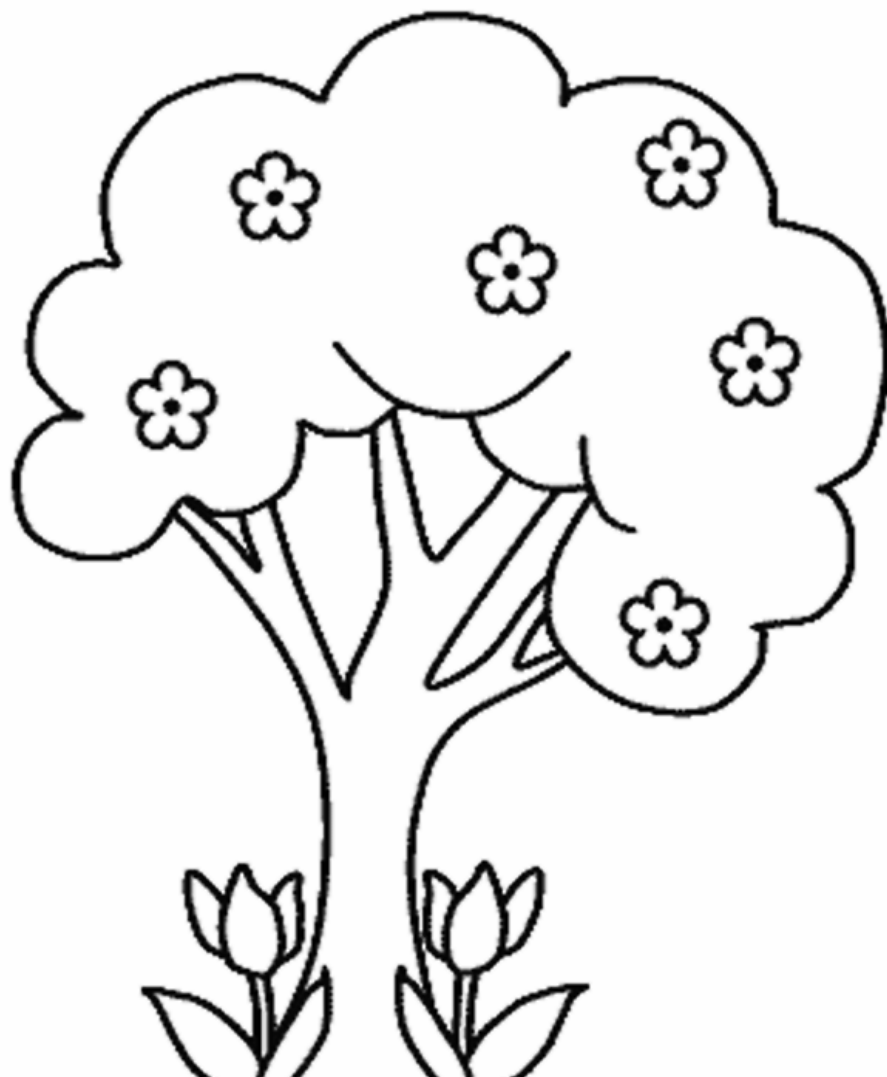
Úterý 31. 5.

Malovánky: To jsem já!

Od 10.00 do 10.45 hodin. Pro rodiče s dětmi od 2 let. Pomůcky zajištěny. Vstupné: nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do pondělí 30. května 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.**

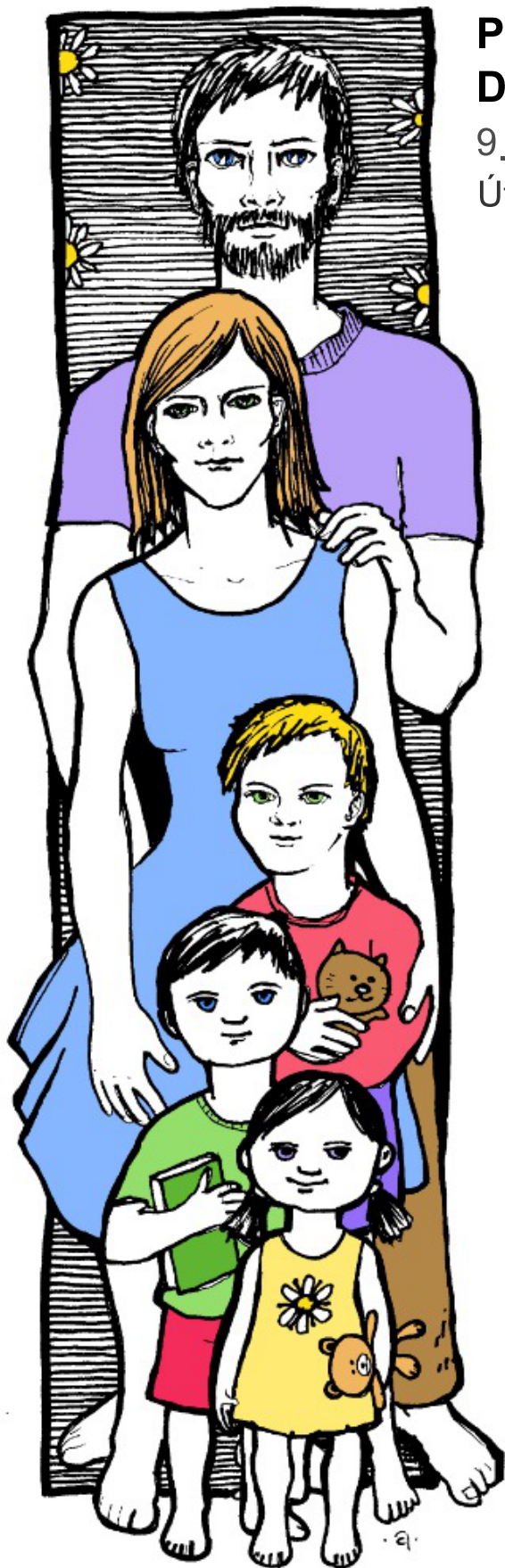
GDPR

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.

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

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

FB: 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>