

LISTOPAD 2023



Drakiáda

VYBÍRÁME Z OBSAHU

Sumatra – Indonésie

Koučování – cesta osobního rozvoje

Kráska ženy

Jak letět aneb nenaletět

Prší, prší

Jednoduché, rychlé a zdravé večere

Sedmikráska u plotny: Thajská kuchyně

„Ztráta je příležitostí k odpuštění a uzdravení vztahů.“

Neznámý autor

SLOVO NA ÚVOD

Milé Sedmikrásky, milí spolupracovníci, naši přátelé a příznivci,

1. listopadu si připomínáme křesťanský svátek Všech svatých; dobrých lidí, kteří žili spravedlivý život, pomáhali ostatním, byli skromní a laskaví. Stali se patrony různých národů (Sv. Václav, Sv. Ludmila...) a povolání (Sv. Barbora, Sv. Florián...).

Svátek všech zemřelých, lidově nazývaný Dušičky, pak slavíme 2. listopadu. Tichou vzpomínku věnujeme těm, kteří odešli tam, odkud není návratu, a zůstala po nich v našem srdci láska. V tento den chodíme na hřbitov, zdobíme hroby a modlíme se za zemřelé:

„Odpocinutí věčné dej zemřelým, ó Pane, a světlo věčné ať jim svítí. Ať odpocinou v pokoji. Amen.“

A právě v tomto čase, kdy vzpomínáme na své blízké, je příhodné si připomenout i vlastní závěr života. Jsme na něj připraveni?

Pokud by Vás snad povídání o posledních věcech člověka, první podzimní plískanice a mrazíky roztráslы zimou, přijďte se ohřát k nám do Sedmikrásky. V listopadu nabízíme jen samá „živá“ témata. Stačí, když nahlédnete do rubriky „Co se chystá“.

Jana Koutníková

MALÉ OHLÉDNUTÍ

Sedmikráska u plotny: Francouzská kuchyně

Na setkání s francouzskou kuchyní jsem šla ve **čtvrtek 5. října** s nadšením, ale trochu i s obavami. Nevěděla jsem, co mě čeká, a nikoho z centra jsem neznala. Atmosféra však byla příjemná, lidé fajn, a proto ze mě stres opadl téměř okamžitě.

Paní Lenka, která pro nás celé menu připravila, byla velmi sympatická a milá. Ještě předtím, než se vše ohřálo, nám odhalila, jak se stala "Francouzskou". Přiblížila nám, kterak se ve Francii pracuje a žije a jací Francouzi vlastně jsou. Skvělými pokrmy naplnila nejen hladové žaludky, ale zajímavými informacemi o Francii i naše mozky 😊.

Podávané jídlo bylo moc dobré. Pochutnali jsme si na zeleninové polévce, pleci s mrkví na bílém víně i palačinkách s nutellou.

Domů jsem odcházela s receptem a předsevzetím, že je ještě dnes udělám doma (no, musely vydržet až do neděle).

Už dnes se těším na další vaření a hlídám si listopadový termín.

Lenka Mottlová

Tradiční francouzské speciality jsme ochutnali s Lenkou Lequin. Děkujeme.

Podzimní dětského oblečení, obuvi, hraček a knížek 2023

Příjem:	úterý 10. října 2023	8.00 – 9.00 a 15.00 – 18.00
Prodej:	středa 11. října 2023	8.00 – 18.00
Vyúčtování a úklid:	čtvrtek 12. října 2023	8.00 – 12.00
Výdej:	čtvrtek 12. října 2023	16.00 – 18.00
	pátek 13. října 2023	8.00 – 12.00

Zorganizovaly: Jana Koutníková, Ludmila Valešová

Spolupracovaly: Iva Vojkůvková, Kateřina Bláhová, Eva Šestáková, Jana Ludmila Lídlová, Jana Rösslerová, Marie Sejkorová, Alena Zezulková, Magdalena Valešová, Eliška Meclová, Charlota Pácalová, Zuzana Karbanová a Květoslava Háповá

Statistika:	
Prodávalo:	28 lidí
Počet položek:	822
Prodáno položek:	235
tj. z celkového množství	28,6 %
Prodáno za:	15.865,00 Kč
Výtěžek:	
manipulační poplatky	1.644,00 Kč
15 % z tržby pro KMC (zaokrouhleno)	2.389,00 Kč
inzerce	20,00 Kč
dobrovolný příspěvek + prodej věcí věnovaných pro KRC	435,00 Kč
Celkem:	4.488,00 Kč

♥ Děkujeme všem za pomoc. ♥

Děkujeme také prodejčům, kteří v rámci a/nebo po bazárku darovali oblečení k prodeji ve prospěch KRC či na charitu. Děkujeme též Janu Vernerovi za montáž i demontáž těžkého stojanu na větší kusy oblečení.

Drakiáda

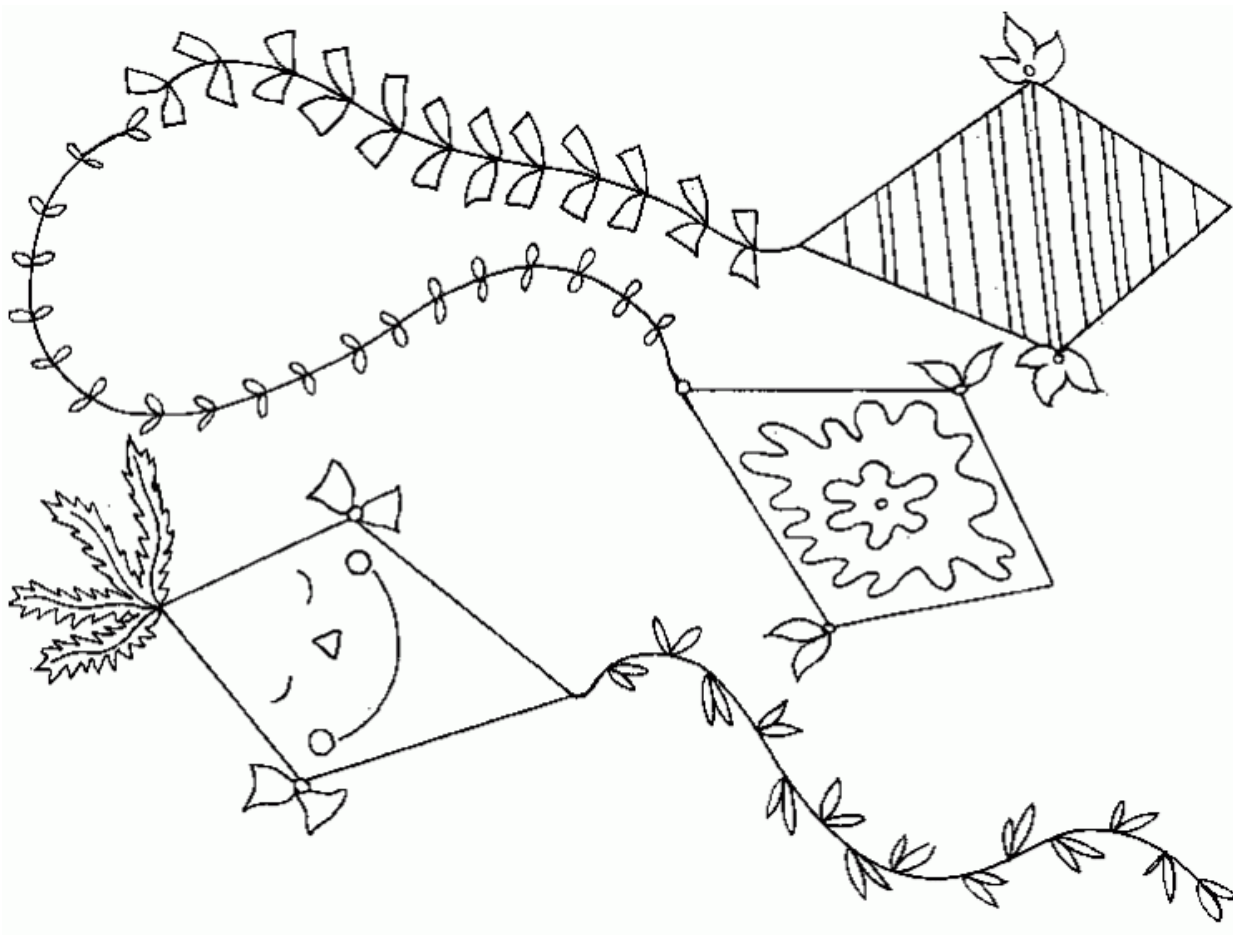
Drakiáda, která se konala v **neděli 15. října** na louce u panelky z Moravského Předměstí na Nový Hradec Králové, byla moc fajn.

Dětičky i my dospělí jsme si ji opravdu užili. Dětem se velmi líbilo dobrodružné putování po světadílech, což byla stanoviště s úkoly. I počasí letos vyšlo a draci létali:)

Příští rok přijdeme určitě znovu.

Tereza Křížová

Děkujeme Lídě a Magdě Valešovým, Kateřině a Zuzaně Karbanovým, Janě a Marušce Koutníkovým a Kateřině Bláhové za čas a energii, které věnovaly zajištění celého odpoledne.



CO SE CHYSTÁ

Sumatra – Indonésie

středa 8. listopadu 2023 od 16.00 do 18.00 hodin

cestopisné pásmo Dagmar Lukavské s obrázky, promítáním a vyprávěním

Vydejte se s námi do deštného pralesa a poznejte téměř nedotčenou krásu tropického ráje. Přihlížejte koupání slonů a zažijte nádherné šnorchlování na ostrově Weh i setkání se žraloky útesovými.

Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 6. listopadu 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.

Koučování – cesta osobního rozvoje

čtvrtek 9. listopadu 2023 od 10.00 do 12.00 hodin

beseda s Mgr. Evou Zikmundovou

Stojíte před důležitým rozhodnutím nebo změnou? Potřebujete si něco ujasnit nebo se v životě posunout? Nevíte, kde a jak začít? Vykročte po besedě s koučkou na svou novou cestu za sebepoznáním.

Je třeba se přihlásit nejpozději do středy 8. listopadu 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.

Kráska ženy

čtvrtek 16. listopadu 2023 od 10.00 do 12.00 hodin

workshop s Mgr. Janou Svobodovou

Při pohledu na krásu ženy vyjdeme z biblického pojetí a budeme se dívat na její vznešenost, která je stvořena Bohem, aby odrážela jeho dokonalost. Budeme rozkrývat půvab ženy jako dcery, jako nevěsty i jako matky. Vše budeme moci zakusit také skrze tanec, který nám téma zprostředkuje přes pohyby našeho těla.

Je třeba se přihlásit nejpozději do středy 15. listopadu 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. Hlídnání dětí zajištěno.

Jak letět aneb nenaletět

středa 22. listopadu 2023 od 16.00 do 18.00 hodin

workshop s Mgr. Lukášem Merkle

Cestování po Evropě letecky je dostupnější, než si myslíte, ať už letíte soukromě či pracovně. Přijďte si vyslechnout tipy a triky, několik skutečně neskutečných zážitků z cest a prožít příjemný podvečer ve společnosti letišť a terminálů. Pro aktivní účast není důležité, jestli jste už někdy letěli, nebo se teprve chystáte. Cílem tohoto interaktivního workshopu je ujistění, že se dá mnohdy cestovat za hubičku a že příště poletíte třeba právě vy.

Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 20. listopadu 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. Hlídnání dětí zajištěno.

Prší, prší

čtvrtek 23. listopadu 2023 od 9.30 hodin vystoupení žáků ZUŠ Habrmanova v koncertním sále školy

Nebojte se přijít s dětmi už od 3 let. Mají jedinečnou možnost zhlédnout vystoupení určené jen pro ně. Na závěr na vás čeká malé překvapení. **Vstupné 20 Kč za dítě.**

Je třeba se přihlásit do středy 22. listopadu přes:

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

Sejdeme se v 9.15 hodin před budovou ZUŠ.

Jednoduché, rychlé a zdravé večeře

středa 29. listopadu 2023 od 16.00 do 18.00 hodin

beseda s Ing. Pavlínou Žďárkovou

Docházejí vám nápady, co připravit k večeři? Nechte se inspirovat našimi tipy, jak připravit chutné jídlo po celý rok a trávit v kuchyni co nejméně času.

Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 27. listopadu 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.

Sedmikráska u plotny: Thajská kuchyně

čtvrtek 30. listopadu 2023 od 10.00 do 12.00 hodin

setkání pod vedením kolektivu pracovníků restaurace PHŮ 99

Objevujte s námi tajemství mezinárodní kuchyně a kouzlo světových jídel v obnoveném cyklu kulinářských dostaveníček. Poznejte, ochutnejte a inspirujte se charakterem thajské kuchyně. Program bude probíhat přímo v restauraci PHŮ 99 (Karla Tomana 43, vedle katedrály). S Pavlem Lahodou si nejprve popovídáme o asijské gastronomii a poté všichni společně poobědváme.

Sraz přihlášených v 9.45 hodin v KRC Sedmikráska.

Je třeba se přihlásit nejpozději do středy 29. listopadu přes:

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

Hradí se vstupné: pobytné (nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč) + oběd dle ceníku restaurace. Hlídní dětí není zajištěno.

KLUBY RODIČŮ A PRARODIČŮ

KRC Sedmkráska 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 8.00 – 9.30 hodin a 12.30 – 13.30 hodin

Klub rodičů kojenců a batolat:
úterý 10.00 – 12.00 hodin, středa 11.00 – 12.00 hodin

Klub rodičů předškolních a školních dětí:
středa 12.00 – 13.00 hodin a 16.00 – 18.00 hodin (2x měsíčně)

Klub prarodičů a seniorů:
pondělí 8.00 – 9.30 hodin a 12.30 – 13.30 hodin, středa 16.00 – 18.00 hodin (2x měsíčně), pátek 11.00 – 12.30 hodin

Tato aktivita je součástí projektu Sedmkráska 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 dudy 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

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). Dle toho se odvíjejí další platby (pobytné, vstupné na přednášky atd., ceník je k dispozici na webu a v centru).

Kurzy v 1. pololetí školního roku 2023/2024

Téměř všechny nabízené kurzy se úspěšně „rozjely“, nicméně v některých nabízíme ještě pár volných míst. Chcete-li se přidat, kontaktujte nás na tel. 775 989 270 nebo tel. 495 512 901 či mailem na sedmikraskahk@volny.cz.

Bankovní spojení: Komerční banka, a.s., číslo účtu: 43-3453310267/ 0100

V případě velkého zájmu rozhoduje datum přijetí přihlášky a také datum úhrady kurzovného. Storno podmínky, zrušení kurzu, případný doplatek při nižším počtu účastníků, individuální platební podmínky a formu náhrady za hodiny odpadlé z důvodů na straně lektorů řeší interní směrnice KRC Sedmikráska schválená výkonným výborem. Změna času i lektora vyhrazena!

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 2023/2024 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 pobytové, hlídání dětí, drobné občerstvení a přispíváte samozřejmě také na odměnu pro lektora.

Permanentka na některé pravidelné aktivity

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

PODĚKOVÁNÍ

Hana Jehličková nám darovala zbytky látek a příze, které využijeme na našich výtvarných dílnách. Děkujeme.

ZAÚJALO NÁS

Den válečných veteránů

„Jak žijí naši hrdinové, je na nás.“

Den válečných veteránů se slaví celosvětově 11. listopadu u příležitosti konce první světové války. Květy vlčího máku, který pokrýval hroby vojáků padlých na západní frontě, se staly symbolem tohoto svátku.

I my si můžeme připnout vlčí mák jako vyjádření úcty k válečným veteránům a dalším bojovníkům za svobodu. Pořízením květu přispíváme na přímou pomoc našim hrdinům a zachování jejich příběhů.

Sbírka ke Dni válečných veteránů se koná od 1. do 30. listopadu 2023 na stovkách míst po celé republice. Makové květy je možné pořídit v kavárnách, obchodech, galeriích, knihovnách, informačních centrech a na mnoha dalších místech. Od 7. do 11. listopadu je lze získat také v ulicích měst od dobrovolníků s kasičkami. Na všech místech je možné přispět i bezkontaktně. Sbírkou je možné celoročně podpořit také platbou online nebo nákupem máků a dalších předmětů na e-shopu Paměti národa.

<https://denveteranu.cz/>

Na flanderských polích

Tak se jmenuje slavná báseň kanadského lékaře a básníka Johna McCrae, v níž vyjadřuje žal nad padlými spolubojovníky. Napsal ji počátkem května 1915, poté co vedl pohřeb svého přítele Alexise Helmera, který padl v 2. bitvě u Yper. Báseň napsaná formou rondelu se stala jedním ze symbolů celé války.

*Na flanderském poli vlčí máky kvetou,
v řadách mezi rovy, kam nás cesty vedou.
Skřivani v oblacích neslyšně létají,
skřivani v oblacích marně nám zpívají
a zbraně tam v poli lité palby metou.*

*Nikdo z nás nepřežil, však nazpět pár dní,
svítání jsem spatřil i západ poslední.
Padli jsme daleko od přátel svých milých,
ležíme hluboko na flanderských polích.*

*Dejte sbohem nastokrát svým vádám zuřícím,
naše ruce dají vzplát pochodním hořícím.
Až budeš s nimi hrdě stát, s vírou v nás, co padli,
pak můžeme klidně spát, aniž by máky zvadly
na poli rudě zářícím.*

(přebásnil Petr Dolejš)

https://cs.wikipedia.org/wiki/Na_flandersk%C3%BDch_pol%C3%ADch

PROSINEC 2023

Adventní dobročinný trh
Adventní rodinná dílna
Setkání s Mikulášem
Letem světem s čajem
Sedmikráska u plotny: Staročeská vánoční kuchyně
Předvánoční posezení

Kontakt: Mgr. Ludmila Valešová

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

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: <https://www.sedmikraskahk.cz/>

FB: www.facebook.com/sedmikraskahk

Lístky Sedmikrásky

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

Vydáno v Hradci Králové, dne: 31. 10. 2023

Uzávěrka příštího čísla: 20. 11. 2023

Vydavatel: KRC Sedmikráska, 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