

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)

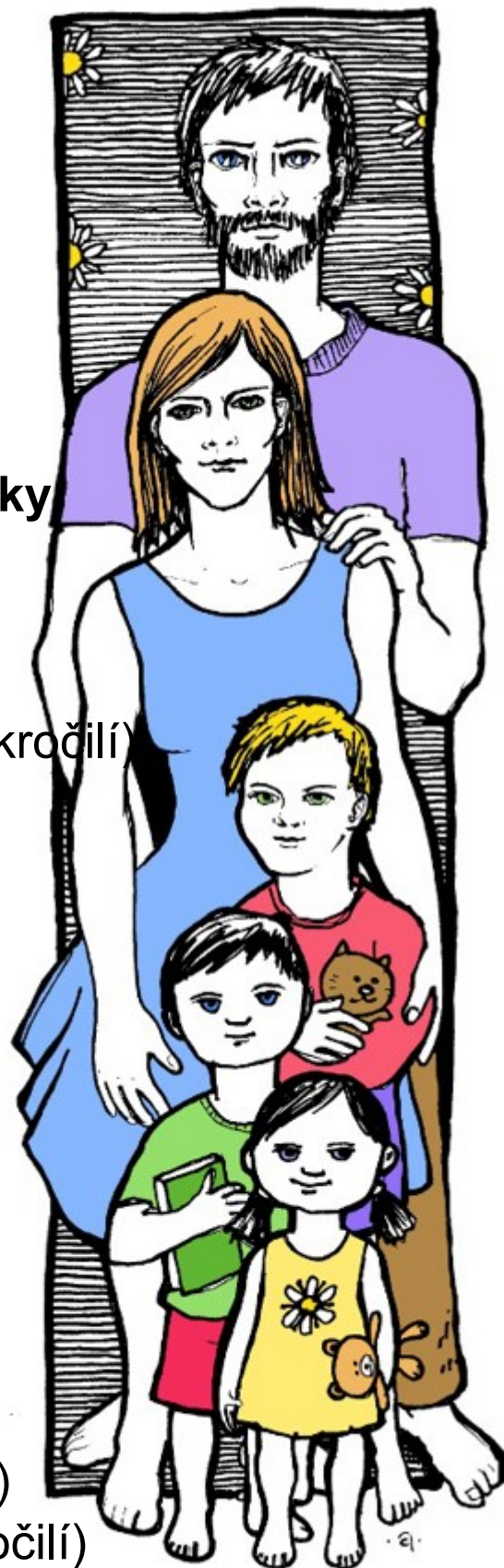
16.30 - 19.30 *Šití** (1x za 14 dní)

PÁTEK

09.00 - 09.50 *Angličtina 1** (začátečníci)

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

KVĚTEN 2023



PODROBNÝ PROGRAM NA KVĚTEN

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.**

Pondělí 1. 5.

Svátek práce

KRC Sedmikráska má zavřeno.

Úterý 2. 5.

Rehabilitační cvičení

Od 9.00 do 9.45 hodin. Hlídní 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 30. dubna 2023** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Malovánky: Srdíčko pro maminky

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 1. května 2023** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 3. 5.

Coworking

Od 13.00 do 15.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 2. května 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: Namaluj kamínek pro děti s postižením

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 30. dubna 2023** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 4. 5.

Pilates

Od 9.00 do 9.45 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 středy 3. května 2023** 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 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.

Pondělí 8. 5.

Den vítězství

KRC Sedmíkraska má zavřeno.

Úterý 9. 5.

Rehabilitační cvičení

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. Můžete si přijít zacvičit osobně nebo se připojit online. **Je třeba se přihlásit do neděle 7. května 2023** přes: <https://www.sedmíkraskahk.cz/rezervacni-system>.

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 8. května 2023** přes: <https://www.sedmíkraskahk.cz/rezervacni-system>.



Středa 10. 5.

Coworking

Od 13.00 do 15.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 9. května 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: Vázy a vázičky

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. Hana Panchártková. **Je třeba se přihlásit do neděle 7. května 2023** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 11. 5.

Pilates

Od 9.00 do 9.45 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 středy 10. května 2023** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Sedmikráska u plotny: Afghánská kuchyně

Od 10.00 do 12.00 hodin setkání s afghánskou kuchyní pod vedením rodiny Amin.

Objevujte s námi tajemství mezinárodní kuchyně a kouzlo světových jídel v obnoveném cyklu kulinářských dostaveníček. Poznejte, ochutnejte a inspirujte se charakterem afghánské kuchyně. Kromě výborného oběda dostanete domů i vytištěný recept. Hlídání dětí je zajištěno. **Je třeba se přihlásit nejpozději do úterý 9. května** 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).** Hlídání dětí zajištěno.

Pondělí 15. 5.

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. Hlídkání dětí není zajištěno. **Vstupné: Hradí se pouze pobytné – nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.**

Úterý 16. 5.

Rehabilitační cvičení

Od 9.00 do 9.45 hodin. Hlídkání 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 14. května 2023** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Malovánky: Naše rodina

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 15. května 2023** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

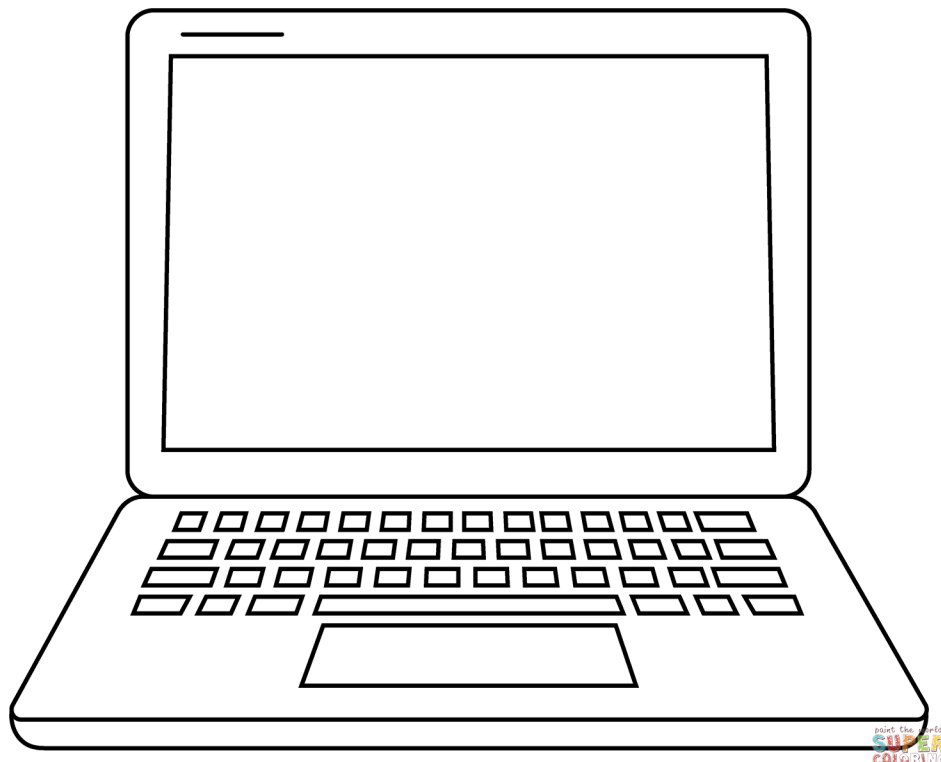
Ruční práce: Lapač snů

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 Denisa Hlubůčková. **Je třeba se přihlásit do neděle 14. května 2023** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 17. 5.

Coworking

Od 13.00 do 15.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 16. května 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.



Řekni mi

Od 16.00 do 18.00 hodin seznámení s komunikační hrou.

Srdečně vás zveme na hru s otázkami, které vás na chvíli možná zastaví, překvapí, dojmou, rozesmějí, ale i posunou a podpoří. Hra pomáhá otevírat důležité životní otázky a diskuzi na téma hodnot a přání v souvislosti se závěrem života. Většinu lidí někdy napadlo, co by si přáli v závěru svého života. Málokdo o tom ale někomu řekne. Přijďte se setkat, případně sdílet své zkušenosti **s pracovníci Poradny Domácí hospicové péče Oblastní charity Hradec Králové.** **Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 15. května 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 18. 5.

Pilates

Od 9.00 do 9.50 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 17. května 2023** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Těhotenství, porod, šestinedělí

Od 10.00 do 12.00 hodin setkání s porodní dulou ČAD Mgr. Lucií Podhrázkou Duškovou a poporodní dulou ČAD Mgr. Petrou Slesarovou.

Povíme si, jak projít těhotenstvím vědomě, jak se připravit na přirozený porod a jak si vybrat vhodné místo. Dozvíte se, jaké období těhotenství je nejnáročnější, jak podpořit laktaci a jak projít co nejpříjemněji šestinedělím. Tato akce se koná v rámci **Světového týdne respektu k porodu** (<https://svetovy-tyden-respektu-porodu.cz>). **Je třeba se přihlásit nejpozději do středy 17. května** 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.** Hlídaní dětí zajištěno.

Maminec

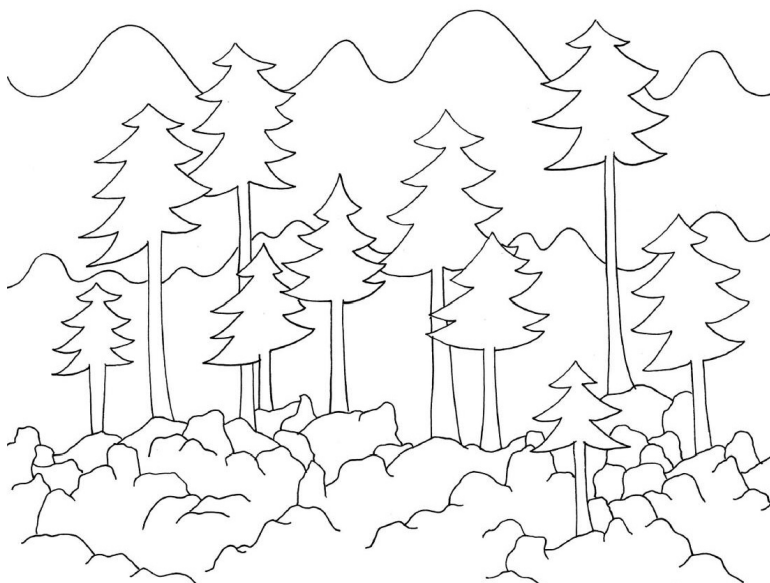
Od 14.00 hodin v KRC Sedmíkraska. Setkání s tvorbou programu.

Neděle 21. 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 v délce cca 1,5 km je vhodná i pro kočárky a 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 30 Kč za dítě od dvou let. Z organizačních důvodů uvítáme, když se přihlásíte do pátku 19. května přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>, ale můžete také přijít bez přihlášení přímo na start.**



Pondělí 22. 5.

Podpůrná skupina při kojení

Od 9.00 do 11.00 hodin. Otevřené setkání v rámci Klubu rodičů se **Zuzanou Kyrálovou 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 23. 5.

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 21. května 2023 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

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 22. května 2023** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 24. 5.

Coworking

Od 13.00 do 15.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 23. května 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.

Minikurz osobního stylu a oblékání

Od 16.00 do 18.00 hodin nebo od 18.00 do 20.00 hodin v Twist slow fashion (Klicperova 263/2), Hradec Králové.

Přijďte si pořídit originální kousky oblečení do vašeho šatníku. Díky analýze osobního stylu (obličejové rysy, délkové proporce, typ postavy) máte příležitost zdokonalit svůj styl a zůstat tak sami sebou. Zkušené stylistky vám poradí s výběrem oděvů na míru a vy se můžete nechat inspirovat vzorovými outfity. **Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 22. května** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **Hradí se vstupné: 1 000 Kč za osobu.** Hlídnání dětí není zajištěno.

Čtvrtek 25. 5.

Pilates

Od 9.00 do 9.50 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 24. května 2023** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Koncert pro Sedmírásku

Od 10.00 v aule Biskupského gymnázia.

Koncertní vystoupení pro malé posluchače v doprovodu rodičů. 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 dítě přihlásit. Vstupné dobrovolné. **Sraz v 9.30 hodin před budovou Biskupského gymnázia.** Na koncert lze přijít bez předchozího přihlášení. Koncert přípravné hudební výchovy se koná v rámci festivalu ZUŠ OPEN.

Neděle 28. 5.

Den pro rodinu v Hradci Králové

Od 10.00 do 17.00 hodin v Žižkových sadech.

Oblíbená akce pro rodiny. Těšit se můžete na sportovní ukázky, výtvarné dílny, soutěže a bohatý doprovodný program! Nebude samozřejmě chybět ani stánek KRC Sedmíráska. Více na: <https://www.dnyprorodinu.cz/>

Pondělí 29. 5.

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 pobytné – nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.**

Úterý 30. 5.

Rehabilitační cvičení

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. Můžete si přijít zacvičit osobně nebo se připojit online. **Je třeba se přihlásit do neděle 28. května 2023** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Malovánky: Veselý míč

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 29. května 2023** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.



Středa 31. 5.

Coworking

Od 13.00 do 15.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 30. května 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.

Duhová kavárna

Od 16.00 do 18.00 hodin svépomocné setkání pro děti a rodiče, kteří přišli o miminko, a nyní jsou opět v očekávání nebo vychovávají další „duhové děti“.

Společně s rodiči, kteří prožili totéž, vytvoříme prostor pro sdílení radostí i starostí spojených s rodičovstvím i těhotenstvím po ztrátě, a také prostor pro vzpomínání na děti, které nám zemřely. Setkání je otevřené i pro ty rodiče, kteří na své „duhové děti“ teprve čekají. Setkáním vás provede Bc. Vladimíra Šimková, certifikovaná poradkyně pro pozůstalé a maminka s osobní zkušeností. **Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 29. května přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Hradí se vstupné: pobytné (nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč). Hlídání dětí zajištěno.**

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 Sedmíkrásky.

KONTAKTY

Pevná linka: 495 512 901 – přímo do KRC

Sedmíkráska (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 Sedmíkráska, z. s.

Zieglerova 230, 500 03 Hradec Králové 3

Scházíme se každý všední den v prostorách

KRC Sedmíkráska. Otevírací doba centra je

dle pravidelných aktivit.

Úřední hodiny provozní 8.30 – 9.30 hod.

U NÁS
ROZKVEČTE...

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

