

MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEMIKRÁSKA

KVĚTEN 2025

PONDĚLÍ

- 10.40-11.30 *Italština 2** (pokročilí)
11.40-12.30 *Italština 1** (začátečníci)
12.40-13.25 *Trénování paměti* (pro Rosku, od 24. března)
18.20-19.20 **Fitness***
19.30-20.30 **Rehabilitační cvičení** (i online)

ÚTERÝ

- 09.00-09.45 **Rehabilitační cvičení*** (i online)
10.00-10.45 **Zpívánky** nebo **Malovánky**

STŘEDA

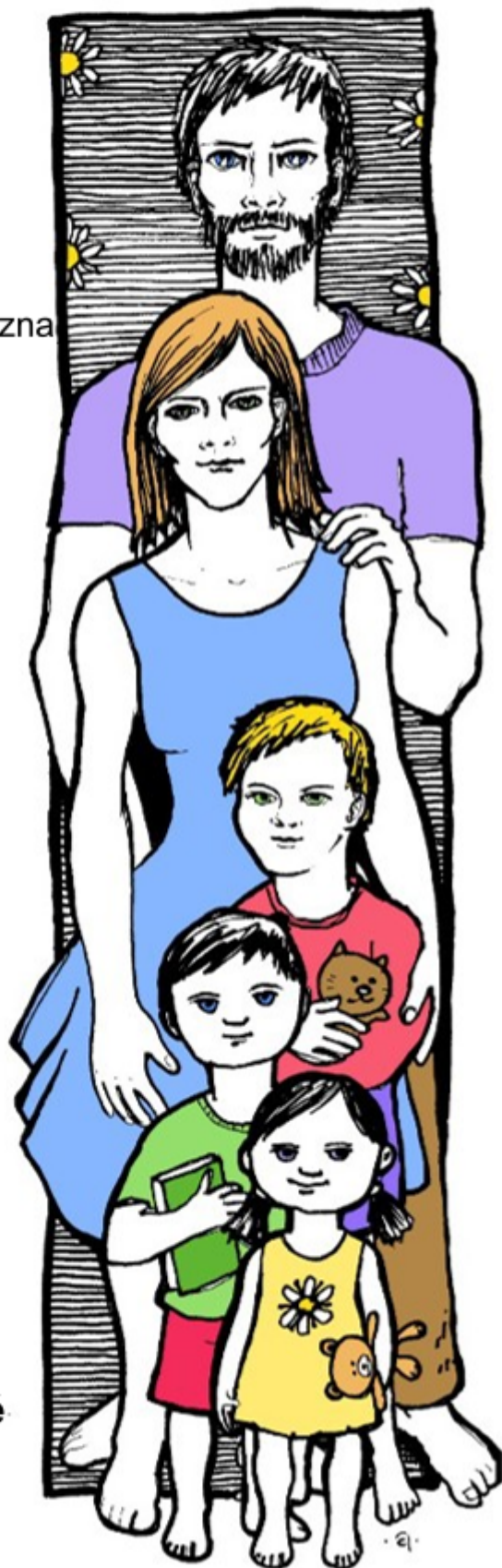
- 09.00-09.50 **Cvičeníčko**
09.00-09.50 *Angličtina 1** (mírně pokročilí)
10.00-10.50 *Angličtina 2** (pokročilí)
11.00-13.00 **Coworking***
16.00-18.00 **Podvečer s...***
(výtvarná dílna, keramika, přednášky a besedy)

ČTVRTEK

- 08.00-08.50 **Pilates***
09.00-09.50 **Masáže***
09.30-10.00 **Modlitby matek**
10.00-12.00 **Pro maminky***
(Duchovní program, V hlavní roli..., přednášky a besedy)
15.30-17.30 **Šicí poradna**

PÁTEK

- 08.00-08.50 *Španělština 2** (pokročilí)
10.00-11.30 **Kavárnička nejen pro dříve narozené**



PODROBNÝ PROGRAM NA KVĚTEN

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

Čtvrtek 1. 5.

Státní svátek
KRC Sedmíkráska má zavřeno.

Pátek 2. 5.

KRC Sedmíkráska má z provozních důvodů zavřeno.

Pondělí 5. 5.

Fitness

Od 18.20 do 19.20 hodin. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1; za hlídání dětí navíc 50 Kč. **Je třeba se přihlásit do soboty 3. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Rehabilitační cvičení

Od 19.30 do 20.30 hodin. Hlídání dětí není zajištěno. 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 soboty 3. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Úterý 6. 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 4. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Malovánky: Maminečka

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 neděle 4. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 7. 5.

Cvičeníčko

Od 9.00 do 9.50 hodin. Pro rodiče s dětmi od 1,5 roku. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 6. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 6. května 2025 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.

Výtvarná dílna: Papírové květiny

Od 16.00 do 18.00 hodin. 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. Jana Koutníková. **Je třeba se přihlásit do neděle 4. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 8. 5.

Státní svátek
KRC Sedmikráska má zavřeno.

Pátek 9. 5.

KRC Sedmikráska má z provozních důvodů zavřeno.

Pondělí 12. 5.

Maminec

Od 13.30 hodin. Setkání s tvorbou programu.

Fitness

Od 18.20 do 19.20 hodin. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1; za hlídání dětí navíc 50 Kč. **Je třeba se přihlásit do soboty 10. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Rehabilitační cvičení

Od 19.30 do 20.30 hodin. Hlídání dětí není zajištěno. 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 soboty 10. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Úterý 13. 5.

Rehabilitační cvičení

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. Můžete si přijít zacvičit osobně nebo se připojit online. **Je třeba se přihlásit do neděle 11. května 2025** 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 neděle 11. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Sensory play

od 15.30 do 17.00 hodin, pro děti od dvou let v doprovodu pra/rodičů

lektorka Bc. Magdalena Valešová, lektorka Dětského klubu Rosnička

Cílem setkání je rozvoj vnímání dítěte v bezpečném prostředí a podpora neformálního setkávání rodin:

- hry a aktivity, které rozvíjejí všechny smysly
- činnosti zahrnují různé textury, barvy ale i materiály

S sebou oblečení na tvoření. Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč, studenti a senioři 60 Kč. **Je třeba se přihlásit nejpozději do neděle 11. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 14. 5.

Cvičeníčko

Od 9.00 do 9.50 hodin. Pro rodiče s dětmi od 1,5 roku. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 13. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 13. května 2025 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.

Keramika: Volná tvorba

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 11. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 15. 5.

Pilates

Od 8.00 do 8.50 hodin. Hlídní 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 úterý 13. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Masáže

Od 09.00 do 09.50 hodin. Délka masáže hlavy a šíje je 15 minut, tato masáž je vhodná pro všechny věkové kategorie. Vstupné: nečlen/ka 140 Kč, člen/ka 120 Kč, člen/ka Plus 100 Kč, studenti a senioři 100 Kč. Hlídní dětí je zajištěno. **Je třeba se přihlásit do úterý 13. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Modlitby matek

Od 9.30 do 10.00 hodin. Otevřené setkání pro ty, kdo se chtějí ve společenství pomodlit za své rodiny. Na tuto aktivitu se není třeba přihlašovat a je zdarma.

V hlavní roli: Mrkev

od 10.00 do 12.00 hodin setkání pod vedením Mgr. Lucie Podhrázké Duškové, mimo jiné kuchařky hotelové kuchyně

Objevujte spolu s námi chutné a rozmanité recepty z běžně dostupných surovin typických pro naši zem. Nový cyklus kulinářských dostaveníček vám poskytne nejen porci oběda, ale i nápady a tipy na tematické a sezonní pokrmy.

Hradí se vstupné: pobytné (nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč) + 120 Kč za oběd. Hlídní dětí zajištěno.

Je třeba se přihlásit nejpozději do středy 14. května 2025 přes:

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

Šicí poradna

Od 15.30 do 17.30 hodin. Konzultace, drobné opravy, výměny zipů, úpravy stříhů apod. Vstupné za započatou hodinu: 150 Kč nečlen/ka, 100 Kč člen/ka. Koná se minimálně pro 2 zájemce. **Je třeba se přihlásit nejpozději do úterý 13. května 2025 přes:** <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 16. 5.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

Od 10.00 do 11.30 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.

Sobota 17. 5.

Dílničky nejen pro kluky: Korkové dekorace

od 9.00 do 12.00 hodin, pro děti mladšího školního věku i dospělé

Přijďte si vyrobit nástěnku nebo obrázek. Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč, studenti a senioři 60 Kč. **Lektor Petr Sejkora, DiS.** Pomůcky zajištěny. Hlídní dětí zajištěno.

Je třeba se přihlásit nejpozději do úterý 13. května 2025 přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Neděle 18. 5.

Den pro rodinu

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

Pondělí 19. 5.

Fitness

Od 18.20 do 19.20 hodin. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1; za hlídání dětí navíc 50 Kč. **Je třeba se přihlásit do soboty 17. května 2025 přes:**
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Rehabilitační cvičení

Od 19.30 do 20.30 hodin. Hlídní dětí není zajištěno. 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 soboty 17. května 2025 přes:**
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Úterý 20. 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 18. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Malovánky: Stromy kvetou

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 neděle 18. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 21. 5.

Cvičeníčko

Od 9.00 do 9.50 hodin. Pro rodiče s dětmi od 1,5 roku. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 20. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. **Je třeba se přihlásit do úterý 20. května 2025** 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.

Jak hovořit s dětmi o konci života

od 16.00 do 18.00 hodin beseda s Bc. Vladimírou Šimkovou, poradkyní pro pozůstalé z organizace Dítě v srdci, z. s. pro rodiče, prarodiče i pedagogy

Smrt je součástí života – ale jak o ní mluvit s dětmi, když sami hledáme slova? Jsou otázky o konci života stále tabu i ve světě, kde se o všem mluví otevřeně? A co na to děti?

Interaktivní beseda nabídne bezpečný prostor pro sdílení, praktické tipy i inspiraci, jak s dětmi mluvit o ztrátě, smutku i naději – pravdivě i citlivě. Společně se podíváme na to, jak děti v různém věku vnímají smrt, jak reagovat na jejich otázky a jak vést rozhovor, který pomáhá. Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč, studenti a senioři 60 Kč. Hlídní dětí zajištěno.

Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 19. května 2025 přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 22. 5.

Pilates

Od 8.00 do 8.50 hodin. Hlídní 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 úterý 20. května 2025 přes:**
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Masáže

Od 09.00 do 09.50 hodin. Délka masáže hlavy a šíje je 15 minut, tato masáž je vhodná pro všechny věkové kategorie. Vstupné: nečlen/ka 140 Kč, člen/ka 120 Kč, člen/ka Plus 100 Kč, studenti a senioři 100 Kč. Hlídní dětí je zajištěno. **Je třeba se přihlásit do úterý 20. května 2025 přes:**
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Modlitby matek

Od 9.30 do 10.00 hodin. Otevřené setkání pro ty, kdo se chtějí ve společenství pomodlit za své rodiny. Na tuto aktivitu se není třeba přihlašovat a je zdarma.

Psychické obtíže po porodu aneb S čím se potýkají maminky na mateřské dovolené

od 10.30 do 12.30 hodin beseda s psycholožkou Mgr. et Mgr. Zuzanou Klimšovou

Hlavními tématy setkání budou:

- změny v životním rytmu a náplni, kterou mateřství přináší
- reakce na narození miminka, fungování emocí po porodu
- proměny ve vztazích – s partnerem, v širší rodině, vůči sobě samé
- očekávání v roli matky – ze strany okolí i sebe samé
- práce s emocemi, péče o sebe

Beseda se koná v rámci Světového týdne respektu k porodu. Více na: <https://svetovytidenrespektukporodu.cz>

Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč, studenti a senioři 60 Kč. Hlídní dětí zajištěno.

Je třeba se přihlásit nejpozději do středy 21. května 2025 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 23. 5.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

Od 10.00 do 11.30 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.

Ruční práce: Náramek z korálků

Od 17.00 do 20.00 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 středy 21. května 2025 přes:** <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pondělí 26. 5.

Fitness

Od 18.20 do 19.20 hodin. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1; za hlídání dětí navíc 50 Kč. **Je třeba se přihlásit do soboty 24. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Rehabilitační cvičení

Od 19.30 do 20.30 hodin. Hlídání dětí není zajištěno. 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 soboty 24. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Úterý 27. 5.

Rehabilitační cvičení

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. Můžete si přijít zacvičit osobně nebo se připojit online. **Je třeba se přihlásit do neděle 25. května 2025** 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 neděle 25. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 28. 5.

Cvičeníčko

Od 9.00 do 9.50 hodin. Pro rodiče s dětmi od 1,5 roku. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 27. května 2025 přes:** <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 27. května 2025 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.

Chov slepic aneb Slepičí život

od 16.00 do 18.00 hodin beseda s Ing. Vladimírou Dohnalovou, nadšenou chovatelkou

Rozhodli jste se pro chov slepic? Dozvíte se:

- jak začít
- jaké vhodné plemeno vybrat
- čím je krmit
- kolik prostoru potřebují
- jaké radosti nebo starosti přináší chovateli.

Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč, studenti a senioři 60 Kč. Hlídání dětí zajištěno.

Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 26. května 2025 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 29. 5.

Pilates

Od 8.00 do 8.50 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 úterý 27. května 2025 přes:** <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Masáže

Od 09.00 do 09.50 hodin. Délka masáže hlavy a šíje je 15 minut, tato masáž je vhodná pro všechny věkové kategorie. Vstupné: nečlen/ka 140 Kč, člen/ka 120 Kč, člen/ka Plus 100 Kč, studenti a senioři 100 Kč. Hlídní dětí je zajištěno. **Je třeba se přihlásit do úterý 27. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Modlitby matek

Od 9.30 do 10.00 hodin. Otevřené setkání pro ty, kdo se chtějí ve společenství pomodlit za své rodiny. Na tuto aktivitu se není třeba přihlašovat a je zdarma.

Duchovní program

od 10.00 do 11.00 hodin

nejen pro maminky s dětmi

Povídání s **lektorkou nedělní katecheze Mgr. Marií Sejkorovou o Panně Marii.** Hradí se pobytne: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč. Hlídní dětí není zajištěno.

Je třeba se přihlásit do úterý 27. května 2025 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

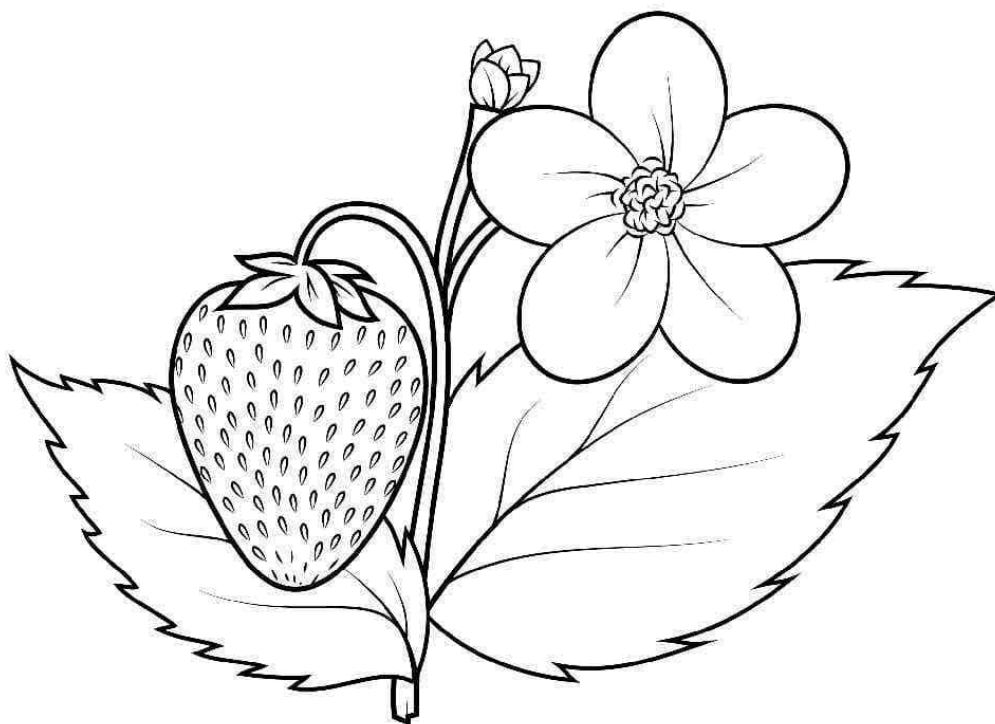
Šicí poradna

Od 15.30 do 17.30 hodin. Konzultace, drobné opravy, výměny zipů, úpravy stříhů apod. Vstupné za započatou hodinu: 150 Kč nečlen/ka, 100 Kč člen/ka. Koná se minimálně pro 2 zájemce. **Je třeba se přihlásit nejpozději do úterý 27. května 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 30. 5.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

Od 10.00 do 11.30 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 pobytne – nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.



GDPR

S veškerými osobními údaji zacházíme v souladu s pravidly GDPR. Více informací na našem webu.

FINANČNÍ PODPORA



INDIVIDUÁLNÍ PORADENSTVÍ

Právní poradna Mgr. Petry Kotáskové Šenkýřové

Finanční poradna Ing. Jany Lídlové

Poradna Mgr. Ludmily Valešové **pro rodiny se specifickými potřebami**

Psychoterapeutická poradna Mgr. Petry Čechové

Poradna duly Mgr. Lucie Duškové Podhrázké

Poradna koučky Mgr. Evy Zikmundové

VOLNÁ HERNA

pondělí až pátek 09.00 – 12.00 hod.

Možnost přijít si nezávazně posedět a popovídat, zatímco si děti pohrají. Bez hlídání dětí.

KLUBY RODIČŮ A PRARODIČŮ

Pondělí až pátek při aktivitách,
více v našem měsíčníku Lístky Sedmkráska.

KONTAKTY

Pevná linka: 495 512 901 – přímo do KRC

Sedmkráska (v otevírací době)

Mobil: 775 989 270, Mgr. Ludmila Valešová

E-mail: sedmkraskahk@volny.cz

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

FB: www.facebook.com/sedmkraskahk

Adresa: KRC Sedmkráska, z. s.

Zieglerova 230, 500 03 Hradec Králové 3

Scházíme se každý všední den v prostorách
KRC Sedmkráska. Otevírací doba centra je
dle pravidelných aktivit.

Úřední hodiny provozní 8.30 – 9.30 hod.

U NÁS
ROZKVETETE...

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

