

LISTOPAD 2022



Drakiáda

VYBÍRÁME Z OBSAHU

Terapie psaním aneb Deník jako terapeutický nástroj

Halí, belí

Mezikulturní dialog – Síla gesta

Kouzlo bylinek

Adventní rodinná dílna

Vyšetření paměti v lékárnách

„Ctnosti, které nás mohou šťastně převést z dočasnosti do věčnosti, jsou pokora a láska.“

Giovanni Bosco

SLOVO NA ÚVOD

Na přelomu měsíců října a listopadu slavíme svátky, které propojují náš svět se světem zemřelých.

O Dušičkách chodíme na hřbitov, kde odpočívají naši blízcí. Přinášíme květiny nebo věnce na hroby a zapalujeme svíčky. Je to pro nás příležitost připomenout si s rodinou či přáteli zážitky s těmi, kteří už nejsou s námi. Podívat se na fotky, zasmát se i zaplakat, pomodlit se.

„Každá svíčka na hřbitově nebo v domácnosti nám může zpřítomnit světlo velikonoční svíce – paškálu, tedy té svíce, která je symbolem vzkříšeného Krista, symbolem naší naděje. Ve světle Kristova vzkříšení potom není památka na zesnulé jen prostorem zármutku a vzpomínání, ale je ozářena světlem, které ukazuje k vrcholné budoucnosti.“

Aleš Opatrný

MALÉ OHLÉDNUTÍ

Proč navštívit Albánii?

Ve **čtvrtek 6. října 2022** měla Lída Valešová v Sedmikrásce povídání o letním cestování po Albánii a Makedonii. Byl to moc příjemně strávený čas. Obrazem, slovem i pomocí moderní techniky jsme se vypravili na virtuální putování zemí hor, údolí a kaňonů. Podívali jsme se například do malebné vesničky Theth, dozvěděli se, co je Modré oko nebo čemu se říká Modrá perla Balkánu a mnoho dalších zajímavostí. Nikdy jsem v těchto zemích nebyla, ale i tak jsem si chvílemi připadala jako účastník zájezdu. Naše průvodkyně měla celé pásmo moc hezky připravené a já bych jí na tomto místě ráda poděkovala za úžasnou podívanou. Již dnes se těším na další cestopisná setkání.

Stanislava Komárková

Burza podzimního dětského oblečení, obuvi, hraček a knížek 2022

Příjem:	úterý	11. října 2022	8.00 – 18.00
Prodej:	středa	12. října 2022	8.00 – 18.00
Vyúčtování a úklid:	čtvrtek	13. října 2022	8.00 – 12.00
Výdej:	čtvrtek	13. října 2022	16.00 – 18.00
	pátek	14. října 2022	8.00 – 12.00

Zorganizovaly: Jana Koutníková, Ludmila Valešová

Spolupracovaly: Eva Šestáková, Radka Hübnerová, Jana Šlechtová, Kateřina Bláhová, Eliška Meclová, Alena Zezulková, Jana Rösslerová, Magdalena Valešová, Iva Vojkůvková, Věra Marešová, Karolína Boumová, Charlota Pácalová, Květoslava Hápová, Veronika Pavlů.

Statistika:	
Prodávalo:	15 lidí
Počet položek:	399
Prodáno položek:	167
tj. z celkového množství	41,9 %
Prodáno za:	8.970,00 Kč
Výtěžek:	
manipulační poplatky	798,00 Kč
15 % z tržby pro KMC (zaokrouhleno)	1.353,00 Kč
inzerce	15,00 Kč
dobrovolný příspěvek + prodej věcí věnovaných pro KRC	1 016,00 Kč
Celkem:	3 182,00 Kč

♥Děkujeme všem za pomoc.♥

Děkujeme také prodejcům, kteří v rámci a/nebo po bazárku darovali oblečení k prodeji ve prospěch KRC či na charitu.

Drakiáda

Byla krásná podzimní **neděle 16. října 2022** a u „panelky“ z Moravského Předměstí na Nový Hradec Králové se sešlo kolem devadesáti dětí a dospělých. Na jednotlivých stanovištích plnily děti společně s rodiči nebo kamarády zajímavé dračí úkoly, a když přišly až do cíle, dostaly odměnu za jejich splnění. Pak se šlo na louku. Draci létali docela vysoko a ti, kterým se moc lézat nechtělo, alespoň zapojili do běhu tatínky, maminky nebo další dospěláky. Nejvýše létal drak Terezce a tatínkovi, a tak bylo jejich úsilí oceněno malou sladkou odměnou. Celá akce proběhla hladce a bez problémů. Budeme se těšit zase za rok a mezitím budeme samozřejmě navštěvovat i jiné akce Sedmikrásky.

Zdeno Liháň

Děkujeme Lídě a Magdě Valešovým, Kateřině Karbanové a Janě a Marušce Koutníkovým za čas a energii, kterou věnovaly přípravám a organizaci celého odpoledne.

CO SE CHYSTÁ

Terapie psaním aneb Deník jako terapeutický nástroj

středa 2. listopadu 2022 od 16.00 do 18.00 hodin
beseda s Bc. Veronikou Pavlů, DiS.

Vysvětlíme si, k čemu je dobré se z radostí i těžkostí vypsát, a řekneme si, co vše potřebujeme k tomu, abychom mohli začít psát. Povíme si o teorii i praxi psaní a jeho rozdělení na veřejné (články a dopisy) a soukromé (deníkové záznamy). **Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 31. října 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.

Poznámka: jedná se o setkání přesunutě ze září.

Halí, belí

**čtvrtek 3. listopadu 2022 od 9.30 hodin v koncertním sále ZUŠ Habrmanova
vystoupení žáků ZUŠ**

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 2. listopadu 2022 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Sejdeme se v 9.15 hodin před budovou ZUŠ.**

Mezikulturní dialog – Síla gesta

**středa 23. listopadu 2022 od 16.00 do 18.00 hodin
beseda s Mgr. Anastasií Martínkovou**

Chcete se dozvědět, jak se domluvit v cizině, co znamenají jednotlivá gesta v různých státech (kulturách) a zda existuje univerzální gesto? **Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 21. 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.**

Kouzlo bylinek

**čtvrtek 24. listopadu 2022 od 10.00 do 12.00 hodin
workshop s Jindřichem Čechem**

V průběhu workshopu se dozvíte zajímavé informace o bylinkách, které si můžete ochutnat, ovonět či si je prohlédnout. Na závěr workshopu si pak připravíme vlastní bylinnou směs. **Je třeba se přihlásit nejpozději do středy 23. 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.**

Adventní rodinná dílna

neděle 27. listopadu 2022 od 15.00 do 17.00 hodin

Pod vedením našich lektorek si přijďte:

- ozdobit adventní věnec
- vyrobit anděla z přírodních materiálů
- odekorovat dřevěný svícen technikou decoupage
- vytvořit vánoční přání s využitím washi pásek

Na závěr žehnání věnců (P. Marian Benko). Hlídní menších dětí v herně zajištěno.

Hradí se vstupné 200 Kč za jeden zelený korpus na věnec a přiměřené množství zdobícího materiálu, 30 Kč za jeden dřevěný svícen. Nebude chybět ani drobné občerstvení. **Je třeba se přihlásit do pondělí 21. listopadu přes:**
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Vyšetření paměti v lékárnách

středa 30. listopadu 2022 od 16.00 do 18.00 hodin
přednáška PharmDr. Zuzany Chrtkové

Hlavními tématy budou:

- průběh vyšetřování paměti v lékárnách
- důležitost včasného zachytu Alzheimerovy nemoci a dalších kognitivních poruch
- pomoc rodinám pečujícím o pacienta s demencí

Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 28. 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.

Poznámka: jedná se o setkání přesunutě ze září.

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:

úterý 9.00 – 10.00 a čtvrtek 10.00 – 12.00 hodin

Klub rodičů kojenců a batolat:

pondělí 9.00 – 11.00 (2x měsíčně) a úterý 10.00 – 12.00

Klub rodičů předškolních a školních dětí:

středa 16.00 – 18.00 hodin (2x měsíčně)

Klub prarodičů a seniorů:

pondělí 9.00 – 11.00 a středa 16.00 – 18.00 (2x měsíčně); pátek 9.00 - 10.00 hodin

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. Od října máme pro nastávající a čerstvé maminky i jednu novinku:

- Právní poradna Mgr. Petry Kotáskové Šenkýřové
- Finanční poradna Ing. Jany Ludmily Lídlové
- Poradna pro rodiny se specifickými potřebami Mgr. Ludmily Valešové
- Psychoterapeutická poradna Mgr. Petry Čechové
- **NOVĚ:** Poradna duly (těhotenství, porod, šestinedělí) Mgr. Lucie Duškové Podhrázké.

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. Výše členského příspěvku 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 2022/2023

Všechny nabízené kurzy (kromě NJ) 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 sedmikraskahk@volny.cz.

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 2022/2023 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, Zpívánky, Malovánky, Pilates 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

Děkujeme všem prodejcům, kteří po bazárku darovali neprodané oblečení na charitu.

BLAHOPŘÁNÍ

Srdečně gratulujeme naší čence výkonného výboru a lektorce Malovánek Radce Hübnerové, které se v úterý 1. listopadu 2022 narodila dcera Zora (4 180 g). Celé rodině přejeme hodně Božího požehnání, zdraví a spokojenosti.

ZAÚJALO NÁS

O svátku sv. Martina si můžete s dětmi povídat třeba nad pracovním listem ze stránek <https://ucitneboneucit.cz/>. Paní Stáňa Kratochvílová, architektka a maminka 4 dětí v domácím vzdělávání, na nich má spoustu tipů nejen pro rodiče domškoláků.

**SVÁTEK MARTINA
NA BÍLÉM KONI**

KDY SI PŘIPOMÍNÁME SVATÉHO MARTINA NA BÍLÉM KONI?

 Martin přijíždějící na bílém koni je pranostika, kterou si připomínáme každý rok

KDO BYL SVATÝ MARTIN?

Říká se, že Martin byl voják, jezdec na koni, který potkal polonahého žebračka. Když ho viděl,

.....

.....

CO NÁM SYMBOLIZUJE MARTINŮV BÍLÝ KŮŇ?

.....

.....

SVATÝ MARTIN JE PATRONEM:



.....

.....

.....

.....

CO PATŘÍ NA SVÁTEČNÍ STŮL O SVÁTKU SVATÉHO MARTINA?

.....

.....

.....

.....

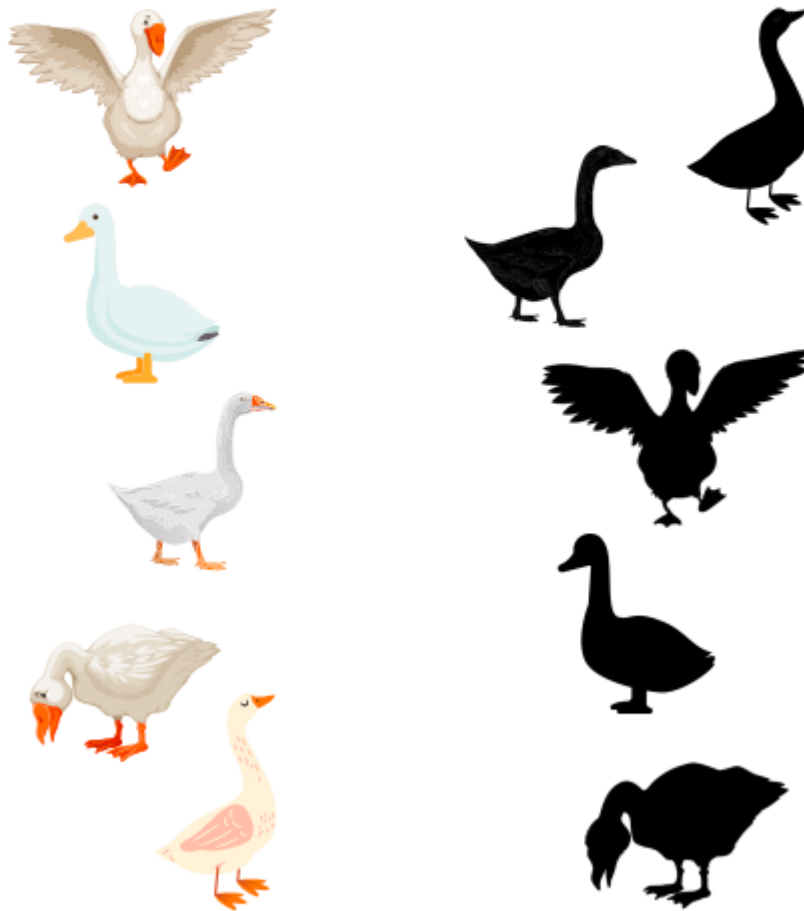
.....

Vytvořeno pomocí aplikace [CANVA](https://www.canva.com/)
www.UCITNEBONEUCIT.cz



SVATOMARTINSKÁ HUSA

BLÍŽÍ SE SVÁTEK SVATÉHO MARTINA A K NĚMU PATŘÍ SVATOMARTINSKÁ HUSA. POPOVÍDEJTE SI S DĚTMI O TOM, JAK BYLO PRO NAŠE PRABABIČKY VZÁCNÉ JÍST MASO, A ŽE TO PATŘILO PRÁVĚ K TAKOVÝM SVÁTKŮM, JAKO BYL MARTIN, PŘIJÍŽDĚJÍCÍ NA BÍLÉM KONI, NEŽ ZAČALO DLOUHÉ POSTNÍ OBDOBÍ DO VÁNOC.



Vytvořeno pomocí aplikace [CANVA](#)
www.UCITNEBONEUCIT.cz



PROSINEC 2022

Spontánní tanec

Setkání s Mikulášem

Předvánoční posezení

Kontakt: Mgr. Ludmila Valešová

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

Pevná linka: 495 512 901 – přímo do KRC Sedmíkraska (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 Sedmíkrasky

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

Vydáno v Hradci Králové, dne: 31. 10. 2022

Uzávěrka příštího čísla: 20. 11. 2022

Vydavatel: KRC Sedmíkraska, 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