

ŘÍJEN 2026



Cvičení ve venkovní tělocvičně

VYBÍRÁME Z OBSAHU

Pozitivní rodičovství : Tipy a triky

Sedmikráska na cestách: Audience u dalájlamy

V hlavní roli: Červená řepa

Dílničky nejen pro kluky: Dřevěné svícny

Bazárek podzimního a zimního dětského oblečení, obuvi, hraček, knížek...

Drakiáda

Balzám na rty

Duchovní program: Boží láska ke všemu stvořenému

„Podzim je druhé jaro, kdy je každý list květinou.“

Albert Camus

SLOVO NA ÚVOD

Když je na velké změny ještě čas...

Školní rok se rozběhl na plné obrátky a s ním i každoroční kolotoč ranního vstávání, chystání svačinek, bačkůrek a loučení u dveří školky. 😊 V Sedmikrásce i v mateřských školkách kolem nás si všímáme ještě jedné věci – přicházejí slabší ročníky. Časy, kdy bylo téměř dobrodružstvím sehnat pro tříleté dítě místo ve školce, tak snad pomalu zůstanou minulostí a v mateřských školách bude postupně více volné kapacity.

A právě proto možná stojí za to podívat se na možnosti, které nabízí dětský klub. Pro některé děti totiž nemusí být skok rovnou do mateřské školy tím nejpříjemnějším startem. V menším kolektivu do deseti dětí je přechod od domácího prostředí přirozenější a klidnější. Dítě si postupně zvyká na jinou autoritu než rodiče, na kolektiv dalších dětí, společné činnosti i na nové prostředí – a přitom má stále dost prostoru, aby se mohlo adaptovat svým vlastním tempem.

V našem klubu Klubíčko tráví děti dopoledne od 7.30 do 12.30. Čekají je dvě vlastní svačinky, pravidelný pobyt venku a také pohybové, hudební a výtvarné aktivity. Žádné velké drama, žádný spěch – jen malé krůčky k větší samostatnosti, sebejistotě a radosti z toho, že dítě zvládá být chvíli bez maminky a tatínka.

A kdo ví – třeba právě tenhle malý krok bude jednou z těch věcí, díky kterým bude velký krok do školky zase o něco menší.

Radka Hübnerová

MALÉ OHLÉDNUTÍ

Den otevřených dveří

Letos připadl na **čtvrtek 10. září** a symbolicky tak otevřel nový školní rok.

Tento den je skvělou příležitostí, kdy si mohou návštěvníci prohlédnout prostory Sedmikrásky a seznámit se s její činností a programovou nabídkou. Kromě věrných přátel a příznivců nechyběli ani hosté z partnerských organizací nebo institucí, které podporují činnost našeho centra. Letos mezi nás zavítal třeba pan Miroslav Tengler z Magistrátu města nebo paní Anastazia Martínková z Komunitního centra Most.

Věříme, že si všichni od nás domů odnesli samé příjemné zážitky a opět někdy zavítají.

Jana Koutníková

Naše velké poděkování za přípravu patří Janě Koutníkové, Dagmar Bursové, Haně Pavlové a Kateřině Karbanové. Občerstvení zajistily Kateřina Rynešová, Alena Zezulková, Iva Vojkůvková, Mája Koutníková, Ludmila Valešová a Eliška Havránková. O službu se postaraly Kateřina Rynešová, Anna Vojkůvková a Iva Vojkůvková. Hlídní dětí zajistila Květa Hápová.

Cvičení ve venkovní tělocvičně

Ve **středu 16. září** jsme od rána s obavami sledovaly předpověď počasí, protože naše plánovaná odpolední aktivita se mohla ocitnout v ohrožení. Krátce před pátou hodinou se na parkurovém hřišti v Labské sešla osmičlenná skupina žen napříč generacemi, aby se pod vedením paní Pavlíny Žďárkové naučila protahovat, posilovat s vlastní vahou i s využitím cvičebních prvků. Ukázalo se, že „sedmikrásky“ rozhodně nejsou „z cukru“. Déšť, který přesně podle meteoradaru dorazil, nás totiž nezahnal domů, ale jen pod košatý strom. Tam jsme ve cvičení pokračovaly a seznámily se také s prvky obličejové a oční jógy. Pak jsme se ještě chvíli vrátily na hřiště, abychom se zahřály. Odměnou nám byl nejen dobrý pocit z vyplavených endorfinů, ale během cvičení i po něm krásná duha.

Iva a Anna Vojkůvkovy

Děkujeme úžasné paní cvičitelce za inspirativní lekci zdravého pohybu.

Duchovní program

V rámci duchovního programu ve **čtvrtek 17. září** jsme si povídali o svatém Václavovi. Dozvěděli jsme se tak něco z historie a české kultury – kdo to byl svatý Václav a proč si ho každý rok znovu připomínáme státním svátkem 28. září. Děti si s paní lektorkou zazpívaly také pár pěkných podzimních písniček, a tak jsme se vesele naladili na přicházející podzim. Nakonec si děti vyrobily krásné svatováclavské koruny.

Hana Pavlová

Putování za pokladem

V **neděli 20. září** byly naše děti pozvány na pomoc na stanoviště v rámci Putování za pokladem. Protože nechtěly jít samy, sehnaly si kamarády a vyrazily. Já jsem vzala naši nejmladší a šli jsme také najít poklad do Šimkových sadů. Celé se to točilo okolo vesmíru, stanoviště byla velice originální, nápaditá a zajímavá. Účastníci se mohli podívat opravdickým hvězdářským dalekohledem, složit si souhvězdí, létat jako kometa, zářit jako hvězda nebo vzpomínat, v jaké pohádce se vesmír vyskytl. Na závěr každý dostal odměnu a všichni jsme odcházeli spokojení plní nových informací. Moc děkujeme za možnost strávit pěkné odpoledne.

Jana Roušarová

Poděkování

- Koncept odpoledne připravila Iva Vojkůvková.
- O zajištění odměn se postarala Ludmila Valešová.
- Logistiku zajistili Ludmila Valešová, Jana Koutníková, Kateřina a Martin Rynešovi, Iva a Emma Vojkůvkovy.
- Stanoviště obsluhovali Jana a Marie Koutníkovy, Iva a Emma Vojkůvkovy, Zuzana a Kateřina Karbanovy, Emma a Elissa Podhrázké, Veronika a Tereza Roušarovy, Zita Volková, Nikol Komárková, Ondřej Kotler, Daniel Koblása, Alice Tkadlecová, Kateřina Bláhová, Kateřina Rynešová a Ludmila Valešová.
- Dále děkujeme zaměstnankyním Hvězdárny Janě Česákové za zprostředkování a Anežce Mádlíkové a Nikole Redererové za zajištění části programu.

V hlavní roli: Švestky

Dne **24.září** jsme se po prázdninové pauze sešli u programu V hlavní roli. Na dnešním programu byla, jako hlavní surovina, švestka. Z této, pro podzim typické suroviny, jsme nejdříve ochutnali salát se švestkou a modrým sýrem, který doplnil bůček se švestkovou omáčkou. Salát byl navíc doplněn malinami, které celý recept velmi dobře doplnily. Po tomto vynikajícím chodu, nás čekal dezert v podobě rýžového nákupu se švestkami na portském víně a švestky na slanině s mandlí. Všechny recepty všem převelice chutnali, především však švestková omáčka s bůčkem.

Kateřina Karbanová

Z každého setkání najdete v Lístkách jeden recept. Tentokrát si s námi pojdte připravit

ŠVESTKY NA SLANINĚ PLNĚNÉ MANDLÍ

Suroviny:

- 30 ks celých mandlí
- 30 ks větších sušených švestek
- 300 ml portského vína (nebo sherry)
- 30 plátků slaniny (ideálně pancetty)
- párátka

Postup přípravy:

1. **Naložení švestek:** Sušené švestky vložte do misky, zalijte portským vínem a nechte je alespoň několik hodin (nejlépe přes noc) namočit.
2. **Plnění:** Namočené švestky nechte okapat a do každé z nich vložte místo pecky jednu celou mandli.
3. **Balení:** Každou naplněnou švestku obalte plátkem slaniny nebo pancetty a spíchněte ji párátkem, aby držela tvar.
4. **Pečení:** Předehřejte troubu na 200 °C. Švestky naskládejte na plech s pečícím papírem a pečte, dokud slanina nezezlátne a nebude křupavá.

CO SE CHYSTÁ

V této rubrice přinášíme jen stručné pozvánky na akce v daném měsíci. Více podrobností najdete v programové příloze, která je součástí tištěné verze těchto Lístků. Elektronicky ji dostáváte zpravidla s předstihem. Nezapomeňte, že na všechny je třeba se hlásit přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pozitivní rodičovství: Tipy a triky

Ve **čtvrtek 1. října** si s Mgr. Ludmilou Valešovou budeme v prvním setkání z nového cyklu povídat na téma **Batolata – jak vést děti, aby uměly požádat o své potřeby bez „kňourání“**.

Sedmikráska na cestách: Audience u dalajlámy

Ve **středu 7. října** se s **Mgr. Lucií Podhrázkou Duškovou** a s **Mgr. Ludmilou Valešovou** dozvíte o osobní návštěvě v duchovním centru tibetského buddhismu a sídla dalajlámy.

V hlavní roli: Červená řepa

Ve **čtvrtek 8. října** se pod vedením **Mgr. Lucie Podhrázké Duškové**, mimo jiné **kuchařky hotelové kuchyně** necháme inspirovat nápady a tipy na tematické a sezonní pokrmy.

Dílničky nejen pro kluky

V **sobotu 10. října** si vyrobíme s **Petrem Sejkorou, DiS.** dřevěné svícny.

Bazárek podzimního a zimního dětského oblečení, obuvi, hraček, knížek... Možnost výhodně prodat a nakoupit podzimní a zimní dětské oblečení, dětskou obuv, hračky, knížky, sportovní potřeby, těhotenské oblečení a potřeby pro kojení. **Příjem věcí probíhá v úterý 13. října 2026, prodej ve středu 14. října 2026. Na tuto akci není třeba se hlásit!**

Drakiáda

V **neděli 18. října** kdykoliv od **15.00 do 17.00 hodin** vás zveme na zábavné rodinné odpoledne na louce u „panelky“ z **Moravského Předměstí na Nový Hradec Králové**.

Balzám na rty

Ve **středu 21. října** od **17.00 do 19.00 hodin** si s **Mgr. Kateřinou Lichtenbergovou** přijďte vyrobit přírodní kosmetický přípravek.

Duchovní program: Boží láska ke všemu stvořenému

Ve **čtvrtek 22. října** nás čeká s **P. Marianem Benkem** společné zpívání za doprovodu kytary.

KLUBY RODIČŮ A PRARODIČŮ

KRC Sedmíkraska 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 **11.00 – 13.30 hodin**

Klub rodičů kojenců a batolat:

úterý **10.00 – 12.00 hodin**, čtvrtek **10.00 – 12.00 hodin**, pátek **9.00 - 10.00 hodin**

Klub rodičů předškolních a školních dětí:

středa **11.00 – 13.00 hodin a 17.00 – 19.00 hodin** (dle programu)

Klub prarodičů a seniorů:

pondělí **12.15 – 13.30 hodin**, středa **17.00 – 19.00 hodin** (dle programu), pátek **10.00 – 11.30 hodin**

Tato aktivita je součástí projektu Sedmíkraska rodině podpořeného z dotačního programu Rodina a ochrana práv dětí MPSV.

PORADNY KRC SEDMIKRASKA

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 Šimákové
- Poradna Mgr. Ludmily Valešové pro rodiny se specifickými potřebami
- Psychoterapeutická poradna Mgr. Petry Čechové
- Poradna dily 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 Sedmíkraska? 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). Členský příspěvek uhradte výhradně bankovním převodem. Bankovní spojení: Komerční banka, a.s., číslo účtu: **43-3453310267/0100**. 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 2026/2027

Kurzy začínají od **14. září 2026** (není-li uvedeno jinak). Během září (příp. října) lze přijít na jednu hodinu jazyků jako na ukázkovou a přihlásit se do kurzu až po jejím absolvování. Úroveň jazykových kurzů bude event. přizpůsobena složení přihlášených, avšak někde se jedná o kurzy pokračující z předchozích let. Dotazy zodpovíme na tel. 775 989 270 nebo tel. 495 512 901 či mailem sedmikraskahk@volny.cz. Všechny kurzy budou otevřeny při zájmu alespoň 4 účastníků. Vyplněné přihlášky odevzdejte osobně v KRC Sedmikráska nebo zašlete poštou na adresu: KRC Sedmikráska, Zieglerova 230, 500 03 Hradec Králové, příp. elektronicky sedmikraskahk@volny.cz. Nutnou přílohou přihlášky je vyplněný a podepsaný formulář souhlasu se zpracováním osobních údajů (ke stažení na www.sedmikraskahk.cz nebo k vyzvednutí v centru). Kurzovné uhradte nejpozději do **10. října 2026** výhradně bankovním převodem. 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 2026/2027 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, Pilates, Zpívánky, Malovánky & povídky, Cvičeníčko, Kavárničku (nejen) pro dříve narozené, Volnou hernu a Duchovní program 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 Sedmíkráska (č. účtu: **KB 43-3453310267/0100**). **Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka.**

PODĚKOVÁNÍ

Poděkování patří panu Pavlovi Valešovi, DiS. a Šimonovi Valešovi za sestavení skříně pro DK Klubíčko. Dále děkujeme Ing. Martinu Rynešovi za připevnění nástěnek.

ZAÚJALO NÁS

9 způsobů, jak si užít podzim

Je tady. Ať je léto jakékoliv, vždycky nakonec přijde. Podzim. Miluji ho pro jeho barvy a vůni zeleného listí. Zároveň na mě padá melancholie z odešlého léta, tak trochu napětí před přicházející zimou a s ní spojeným každodenním šerem...Je ale spousta věcí, které mi toto období zpříjemní. Tady je několik z nich.

Jděte na procházku šustícím listím

Šustící listí je jedním z nejvíce uklidňujících zvuků, které znám. Jděte na dlouhou procházku a schválně šoupejte nohama v listí... a poslouchajte...

Sbírejte úrodu

Ať už jsou to brambory, jablka, nebo šípky... a pokud nemáte možnost jít sami sbírat, jděte úrodu „nasbírat“ na nejbližší trh. A obdivujte dary, které nám Bůh dává.

Zalezte si pod peřinu a společně si čtěte

Slezte se do jedné postele celá rodina a vytáhněte nějakou oblíbenou knížku. Klidně tu, kterou jste četli už hodně dávno, když byly děti malé...

Uvařte si jablečný svařák

Náš podzim se neobejde bez jablečného svařáku neboli hot apple cider. Ideální je použít jablečný mošt, lze ho nahradit jablečným džusem. Nalejte ho do hrnce a svařte s kousky skořice, hřebíčkem, na kolečka nakrájeným pomerančem...

Udělejte si táborák

Než přijde zima, udělejte si poslední táborák. A můžete si zkusit ve žhavých uhlících upéct i brambory! Trvá to poměrně dlouho, ale výsledek stojí za to.

Kupte si nový svetr

Protože příjemných svetrů není nikdy dost! A protože mít svetr znamená, že vás vždycky někdo obejmě.

Začněte si psát deník

Protože tím podnítíte svou kreativitu. Protože tím zformulujete své myšlenky. Protože je to dobrá medicína na splín.

Upečte něco z jablek

Ať už je to štrůdl nebo můj oblíbený apple crip, podzim je ideální doba na jablkové moučníky. A na tváři svých blízkých zaručeně vyloudíte úsměv.

Bud'te vděční

Naše rodina každý rok slaví Díkuvzdání. Pozveme tolik přátel, kolik jen se jich k nám vejde, a společně děkujeme za Boží dary, které jsme za celý rok dostali.

Ale i když neuspořádáte takovou oslavu, můžete si najít chvíli na to se ohlédnout a uvědomit si, za co všechno můžete být vděční.

A jakým způsobem si nejraději užíváte podzim vy?

Zdroj: <https://www.rachelbicova.cz/9-zpusobu-jak-si-uzit-podzim/>

LISTOPAD 2026

Triple P

Regionální setkání Sítě pro rodinu

Duchovní program

Pozitivní rodičovství: tipy a triky

V hlavní roli: Med

Sedmikráska na cestách: Francie a Monako

Adventní rodinná dílna

Kontakt: Mgr. Ludmila Valešová

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

Pevná linka: 495 512 901 – přímo do KRC Sedmíkráska (v otevírací době)

Mobil: 775 989 270, Mgr. Ludmila Valešová

E-mail: sedmíkraskahk@volny.cz

Web: <https://www.sedmíkraskahk.cz/>

FB: <https://www.facebook.com/sedmíkraskahk>

IG: [sedmíkraskahradeckralove](#)

Lístky Sedmíkrásky

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

Vydáno v Hradci Králové, dne: 30. 9. 2026

Uzávěrka příštího čísla: 20. 10. 2026

Vydavatel: KRC Sedmíkráska, z. s

IČ: 69838275

Číslo účtu: KB 43-3453310267/0100

Zapsáno do evidence periodického tisku: MK ČR E 14953

Sestavila: Dita Balcarová

Jazyková spolupráce: Kateřina Rynešová, DiS.

Faktické korektury: Mgr. Iva Vojkůvková