

MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEMMIKRÁSKA

ŘÍJEN 2026

PONDĚLÍ

11.15-12.05 *Italština 2** (pokročilí)
12.40-13.25 *Trénování paměti*
7 lekcí, (Roska/senioři); od 5.října /od 7. prosince

ÚTERÝ

09.00-10.00 **Rehabilitační cvičení*** (i online)
od 20. října
10.00-10.45 **Zpívánky** (od 1 roku) nebo
Malovánky & povídaní (od 2 let)

STŘEDA

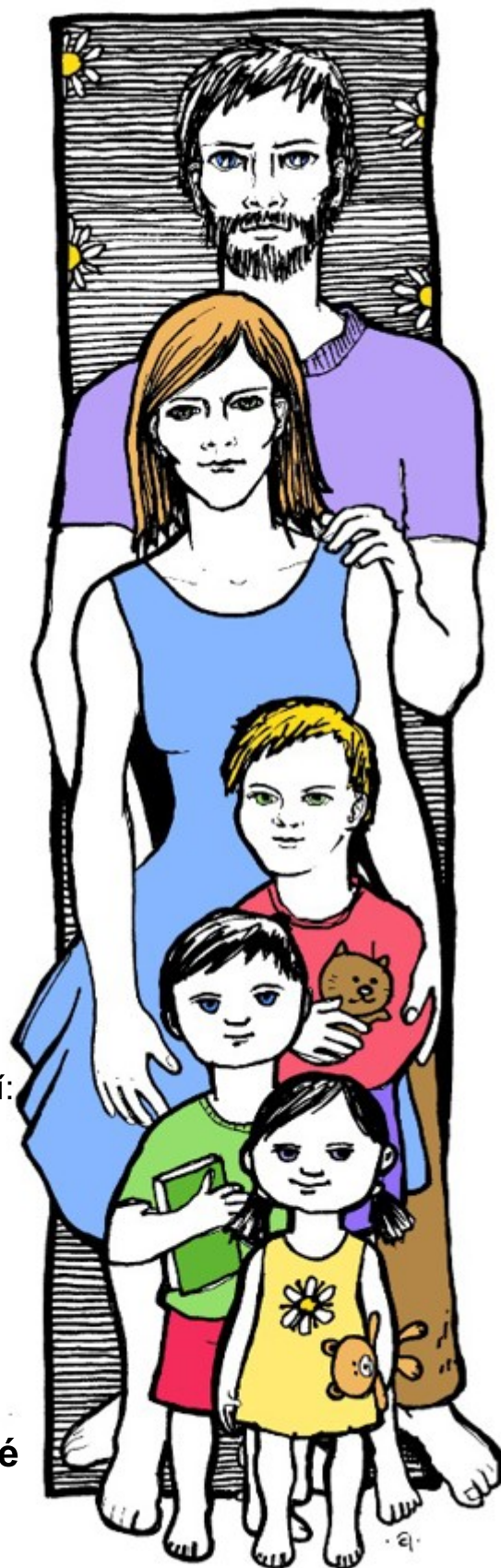
09.00-09.50 *Angličtina 1** (mírně pokročilí)
10.00-10.50 *Angličtina 2** (pokročilí)
11.00-13.00 **Coworking***
17.00-19.00 **Podvečer s...***
střídají se setkání z cyklu Sedmikráska na cestách,
kreativní workshopy a přednášky či besedy

ČTVRTEK

08.00-09.00 **Pilates***
09.00-09.30 **Modlitby matek**
10.00-12.00 **Pro maminky...***
střídají se setkání z cyklů V hlavní roli..., Pozitivní rodičovství:
tipy a triky, Duchovní program a přednášky či besedy
15.15-17.15 **Šicí poradna** (1x za 14 dní)
19.30-20.30 **Rehabilitační cvičení** (pouze online)
od 22. října

PÁTEK

09.00-09.50 **Cvičeníčko** (od 1,5 roku)
10.00-11.30 **Kavárnička (nejen) pro dříve narozené**



PODROBNÝ PROGRAM NA ŘÍJEN

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, 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.**

Poznámka: Rehabilitační cvičení začíná v týdnu od 19. října.

Čtvrtek 1. 10.

Pilates

Od 8.00 do 9.00 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 úterý 29. září 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Modlitby matek

Od 9.00 do 9.30 hodin. Otevřené setkání pro ty, kdo se chtějí ve společenství pomodlit za své rodiny. Na tuto aktivitu se není třeba přihlašovat a je zdarma.

Pozitivní rodičovství: Tipy a triky

Batolata – jak vést děti, aby uměly žádat o své potřeby bez „kňourání“ od 10.00 do 12.00 hodin s Mgr. Ludmilou Valešovou

Dozvíte se, co je „kňourání“, jaký k němu mají děti důvod, jak na ně jako rodič reagovat a jak jinak zvládat tyto situace?

Hradí se pobytne: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč. Hlídaní dětí je zajištěno.

Je třeba se přihlásit do úterý 29. září 2026 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pilotní běh je podpořen z projektu EU - reg. č. CZ.03.02.02/00/22_031/0004247 a je realizován v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus spolufinancovaného Evropskou unií z Evropského sociálního fondu plus.

Pátek 2. 10.

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 středy 30. září 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

Od 10.00 do 11.30 hodin. Otevřené setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Je vám doma dlouhá chvíle? Chcete si najít nové přátele? Nemáte si s kým dát šálek kávy nebo čaje a popovídat si? Rádi se věnujete ručním pracím, rádi tvoříte nebo se dozvídáte něco nového? Přijďte do naší „kavárničky“. Program bude přizpůsoben dle zájmů účastníků. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištěno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1.

Úterý 6. 10.

Malovánky & povídky: Do přírody se sv. Františkem

Podzimní okénko do přírody. **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. října 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 7. 10.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. 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. **Je třeba se přihlásit do úterý 6. října 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Sedmikráska na cestách: Audience u dalajlámy
od 17.00 hodin s Mgr. Lucií Podhrázkou Duškovou a s Mgr. Ludmilou Valešovou

Cesta do Dharamsaly, malebného města v severní Indii, obklopené impozantními Himálajemi. Povídání o duchovním centru tibetského buddhismu a sídlu dalajlámy.

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 do pondělí 5. října 2026 přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 8. 10.

Pilates

Od 8.00 do 9.00 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 úterý 6. října 2026** přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Modlitby matek

Od 9.00 do 9.30 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: Červená řepa

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. Hlídaní dětí zajištěno.

Je třeba se přihlásit do úterý 6. října 2026 přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Šicí poradna

Od 15.15 do 17.15 hodin. Konzultace, drobné opravy, výměny zipů, úpravy střihů apod. Vstupné za započatou hodinu: 150 Kč nečlen/ka, 100 Kč člen/ka. Koná se minimálně pro 2 zájemce. **Je třeba se přihlásit do úterý 6. října 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 9. 10.

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 středy 7. října 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

Od 10.00 do 11.30 hodin. Otevřené setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Je vám doma dlouhá chvíle? Chcete si najít nové přátele? Nemáte si s kým dát šálek kávy nebo čaje a popovídat si? Rádi se věnujete ručním pracím, rádi tvoříte nebo se dozvídáte něco nového? Přijďte do naší „kavárničky“. Program bude přizpůsoben dle zájmů účastníků. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištěno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1.

Sobota 10. 10.

Dílničky nejen pro kluky: Dřevěné svícny

od 9.00 do 12.00 hodin

pro děti mladšího školního věku v doprovodu dospělého

Pomůcky zajištěny. 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.** Aktivní účast dospělého doprovodu nutná. Hlídní menších dětí zajištěno.

Je třeba se přihlásit do úterý 6. října 2026 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Úterý 13.10. – čtvrtek 15. 10.

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

Příjem věcí: úterý 13. října 2026 od 8.00 do 09.00 hodin a od 15.00 do 18.00 hodin

obvyklým způsobem v centru. Lze také sepsat seznam věcí k prodeji předem doma. Stačí se v provozní době od **středy 5. října 2026** domluvit na vyzvednutí event. zaslání archu k sepsání a instrukcí.

Prodej věcí: středa 14. října 2026 od 8.00 do 18.00 hodin.

Možnost výhodně prodat a nakoupit podzimní a zimní dětské oblečení (do vel. 164), dětskou obuv (do vel. 38), hračky, knížky, sportovní potřeby, těhotenské oblečení a potřeby pro kojení. Objemné věci (kočárky, kola...) lze nabízet pouze formou písemného inzerátu. Nepřijímáme šatstvo do charitní sbírky s výjimkou adresné pomoci v rámci projektu Sedmikráska pomáhá. Manipulační poplatek je 2 Kč za nabízenou věc, z prodaných věcí si účtujeme 15 %. Výnos bude použit na provoz KRC Sedmikráska.

Výdej neprodaných věcí: čtvrtek 15. října 2026 od 16.00 do 18.00 hodin, pátek 16. října 2026 od 8.00 do 12.00 hodin.

V době konání bazárku se pravidelný program nekoná!

Čtvrtek 15. 10.

Maminec

Od 14.45 hodin. Setkání s tvorbou programu. Rádi mezi sebou přivítáme všechny zájemce, kteří se chtějí aktivně podílet na chodu centra.

Pátek 16. 10.

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 středy 14. října 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

Od 10.00 do 11.30 hodin. Otevřené setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Je vám doma dlouhá chvíle? Chcete si najít nové přátele? Nemáte si s kým dát šálek kávy nebo čaje a popovídat si? Rádi se věnujete ručním pracím, rádi tvoříte nebo se dozvídáte něco nového? Přijďte do naší „kavárničky“. Program bude přizpůsoben dle zájmů účastníků. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištěno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1.

Neděle 18. 10.

Drakiáda

kdykoliv od 15.00 do 17.00 hodin

Zveme vás na zábavné rodinné odpoledne na louce u „panelky“ z **Moravského Předměstí na Nový Hradec Králové**. Čeká nás pouštění draků a zajímavé úkoly s dračí tematikou. Místo je v dosahu MHD (konečná zastávka Pod Strání nebo zastávka Zvonička). Vstupné 50 Kč/rodina.

Úterý 20. 10.

Rehabilitační cvičení

Od 9.00 do 10.00 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 18. října 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Malovánky & povídky: Říjen s Pannou Marií

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. října 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 21. 10.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. 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. **Je třeba se přihlásit do úterý 20. října 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Balzám na rty

od 17.00 do 19.00 hodin kreativní workshop s Mgr. Kateřinou Lichtenbergovou, která se zabývá bylinkami, léčitelstvím a péčí o tělo

Přijďte si vyrobit vlastní bylinnou kosmetiku. Pomůcky zajištěny. Vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč a příspěvek na materiál 50 Kč/osoba. Vstupné pro tvořící děti je poloviční. Hlídání mladších dětí je zajištěno. **Je třeba se přihlásit do pátku 16. října 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 22. 10.

Pilates

Od 8.00 do 9.00 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 20. října 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Modlitby matek

Od 9.00 do 9.30 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: Boží láska ke všemu stvořenému
od 10.00 do 11.00 hodin
nejen pro maminky s dětmi**

S **P. Marianem Benkem** nás čeká povídání a společné zpívání za doprovodu kytary.

Hradí se pobytne: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.
Hlídkání dětí je zajištěno.

Je třeba se přihlásit do úterý 20. října 2026 přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Šicí poradna

Od 15.15 do 17.15 hodin. Konzultace, drobné opravy, výměny zipů, úpravy střihů apod. Vstupné za započatou hodinu: 150 Kč nečlen/ka, 100 Kč člen/ka. Koná se minimálně pro 2 zájemce. **Je třeba se přihlásit do úterý 20. října 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Rehabilitační cvičení

Od 19.30 do 20.30 hodin. POUZE ONLINE. 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. října 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Pátek 23. 10.

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 středy 21. října 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

Od 10.00 do 11.30 hodin. Otevřené setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Je vám doma dlouhá chvíle? Chcete si najít nové přátele? Nemáte si s kým dát šálek kávy nebo čaje a popovídat si? Rádi se věnujete ručním pracím, rádi tvoříte nebo se dozvídáte něco nového? Přijďte do naší „kavárničky“. Program bude přizpůsoben dle zájmů účastníků. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištěno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1.

Ruční práce: Háčované dýně

Od 17.00 do 20.00 hodin workshop s lektorkou Ing. Helenou Lukáškovou

Vyrobíme si háčované dýně. Pomůcky zajištěny. Pro děti od 9 let a dospělé. Vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč. **Je třeba se přihlásit do středy 21. října 2026 přes:** <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

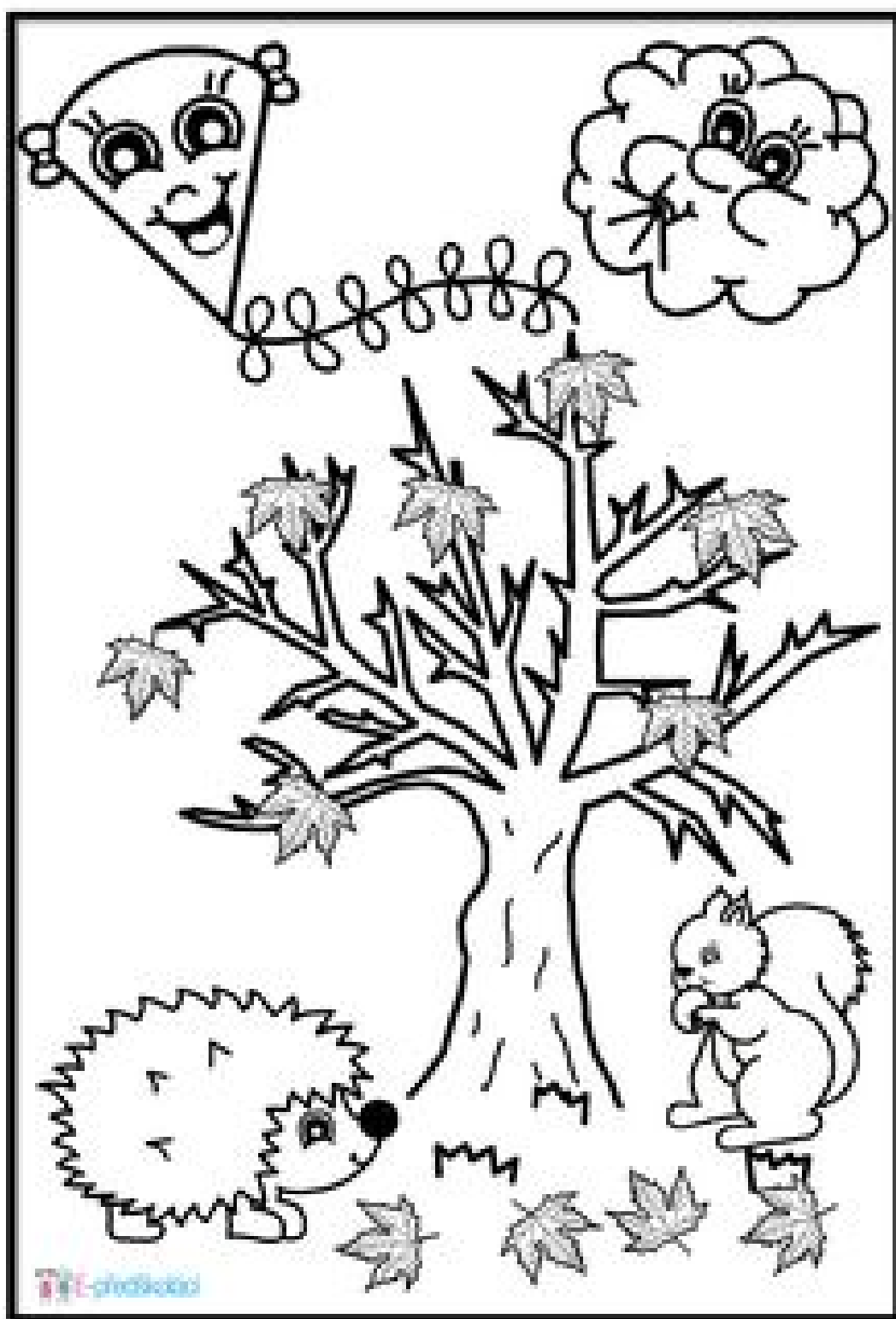
Pondělí 26. 10. – pátek 30. 10.

Ředitelské volno církevního souškolí, státní svátek, podzimní prázdniny

KRC Sedmikráska má zavřeno.

GDPR

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



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 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
ROZKVETETE...

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

