

BŘEZEN 2026



Dětský karneval

VYBÍRÁME Z OBSAHU

Výprava českých sokolů za oceán

Duchovní program

Kavárnička nejen pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou

Paměť jsme my

V hlavní roli: Jáhly

Bazárek jarního a letního dětského oblečení, obuvi, hraček, knížek...

Velikonoční rodinná dílna

„Podzim přichází brzy ráno, ale jaro na konci zimního dne.“

Elizabeth Bowen

SLOVO NA ÚVOD

Tak jsme se dočkali. Jaro už je tady a zlehounka klepe na dveře. Příroda se pomalu znovu nadechuje a my s ní. Po dlouhé zimě přichází čas otevřených oken, lehčích bund a nových plánů.

Březen, první jarní měsíc, je takovým měsícem proměny. Zima pomalu ztrácí sílu, ale počasí bývá ještě nevyzpytatelné. Teplé dny střídají ranní mrazíky. Slunce láká k práci venku, avšak půda bývá ještě studená. Sněženky, bledule, krokusy či talovíny prorážejí zbytky sněhu. Pupeny ovocných stromů se zvětšují a připravují na rašení. Objevují se skřivani, čápi nebo špačci a zahrada se znovu plní jejich zpěvem. Ještě není plné jaro, ale už to není zima.

Březen je měsícem naděje, plánů a příprav. Ať už jej strávíte na zahradě, doma při jarním úklidu, nebo objevováním nových inspirací, jedno je jisté – příroda už se probudila.

A my Vám přejeme, ať je toto období pro Vás krásné, radostné a plné naděje nových začátků.

Jana Koutníková

MALÉ OHLÉDNUTÍ

Kurz pozitivního rodičovství pro rodiče teenagerů (dětí ve věku 12 až 18 let)

Ve dnech **4., 20. a 21. února 2026** jsem se v KRC Sedmíkráska zúčastnila kurzu o výchově z australského programu Triple P.

Jako rodič jednoho teenagera a jednoho skoro teenagera jsem velmi uvítala možnost se ke kurzu připojit a načerpat inspiraci, jak provést děti bezpečně náctiletým obdobím jejich životů.

Pomocí videoukázek jsme nejprve nahlédli do světa dospívajících, abychom se naladili na jejich frekvenci vysílání. Na příkladech nevhodného chování jsme se poté seznámili s praktickými výchovnými postupy a metodami, jak lépe nastavovat hranice efektivních rodinných pravidel a zvládat nežádoucí chování. Nápomocný nám byl i pracovní sešit, kde jsme našli rovněž spoustu nápadů, například na to, jak trávit s dětmi volný čas.

Celý kurz provázela dobrá nálada, otevřenost i bezprostřednost. Za všechny tipy i dobré rady moc děkujeme.

Jana Koutníková

Za odborné a zároveň empatické vedení kurzu děkujeme Ludmile Valešové.

Dětský karneval

V **neděli 8. února 2026** ožily prostory školní jídelny i KRC Sedmikráska dětským smíchem a neuvěřitelnou přehlídkou fantazie. Konal se totiž náš tradiční karneval, na který se děti (a ruku na srdce, i někteří rodiče) těšili už dlouhé týdny.

Program byl nabitý od samého začátku:

- Hry pro každého: Soutěžili jsme v disciplínách přizpůsobených věku dětí, aby si radost z úspěchu mohl užít úplně každý – od těch nejmenších až po školáky.
- Taneční parket: Žádný karneval se neobejde bez pořádné hudby! Společně jsme protancovali střevíce při oblíbených dětských hitech.
- Promenáda masek: Vrcholem odpoledne byla přehlídka masek. V sále jsme mohli potkat princezny, superhrdiny, zvířátka i postavy z oblíbených her. Bylo vidět, že si na přípravě dali všichni moc záležet.

Za své úsilí a krásné masky byly děti průběžně odměňovány drobnými sladkostmi a dárky. To největší překvapení však čekalo na úplný závěr – díky štědrosti našich příznivců si každé dítě mohlo domů odnést nového plyšového kamaráda, který mu bude tento vydařený den připomínat.

Děkujeme všem za účast a pomoc s organizací. Už teď se těšíme na další společné setkání nejen v Klubíčku!

Kamila Janatová

Velice si vážíme podpory a pomoci všech, kteří se podíleli na přípravách programu. Děkujeme za:

- úžasně moderování, hudbu i netradiční soutěže Janě Rösslerové
- výzdobu a přípravu jídelny Janě a Marušce Koutníkovým a Kateřině Karbanové
- zajištění odměn a uvítání příchozích Janě Koutníkové a Janě Rösslerové
- přípravu domácích dobrot a dalšího občerstvení Haně Bajerové, Kateřině Rynešové, Lence Zobačové, Kateřině Karbanové a Janě Koutníkové
- zdokumentování celé akce Janě Koutníkové a Kateřině Karbanové
- pomoc při závěrečném úklidu všem výše jmenovaným a všem ochotným tatínkům
- zapůjčení prostor školní jídelny Církevní základní škole

V hlavní roli: Cizrna

Věděli jste, že cizrně se říká také římský hrách? Že patří mezi luštěniny, má oříškovou chuť, plno bílkovin a vlákniny? Ale také železo a vitamíny skupiny B? Myslím, že to mnozí z nás nevěděli, ale ve **čtvrtek 12. února 2026** jsme se všichni mohli přesvědčit, jak cizrna chutná. V indické polévce, hlavním jídle i jako dezert schovaná v hořké čokoládě. Bylo prima. Těšíme se na příště.

Ludmila Valešová

Děkujeme všem, kteří se na realizaci tohoto programu podíleli. Zejména Lucii Podhrázké Duškové, která pro nás všechny dobroty připravila.

Z každého setkání najdete v Lístkách jeden recept. Tentokrát si s námi pojdte připravit **INDICKOU CIZRNOVOU POLÉVKU**

Suroviny:

1 lžíce přepuštěného másla ghí
1 ks cibule
1 lžička římského kmínu
1 hrnek suché cizrny
3 ks brambor
4 stroužky česneku
1 lžička kurkumy
1 litr zeleninového vývaru
1 lžička mletého koriandru
citronová šťáva
sůl, pepř

Postup:

Můžete použít vařenou cizrnu z konzervy nebo suchou, tu je ale třeba předem namočit do neosolené vody (nejlépe přes noc).

Na másle ghí krátce opečte celý římský kmín. Přisypte cibulku a opečte asi 5 minut. Vmíchejte česnek, kurkumu a koriandr. Promíchněte, zlehka opečte a přidejte namočenou a scezenou cizrnu.

Zalijte zeleninovým vývarem nebo vodou, podle chuti osolte, opepřete a vařte jednu hodinu.

K cizrně vmíchejte na kostičky pokrájené brambory a vařte ještě půl hodiny – případně tak dlouho, dokud cizrna není zcela měkká.

Polévku rozmixujte tyčovým mixérem. Můžete dát nejdříve trochu cizrny stranou a pak ji do polévky vrátit.

Servírujte lehce zakápnuté citronovou šťávou.

Nevšední gastrotrip do Vídně

Ve **středu 18. února 2026** jsme se zúčastnili přednášky o výletu za gastronomií a kulturou Vídně. I přesto, že se uskutečnil již na podzim minulého roku, byl o toto téma takový zájem, že jsme uspořádali i přednášku pro širokou veřejnost. Během ní jsme si prohlédli fotografie z jednotlivých gastro zastávek a k nim si zmínili související zajímavosti. Například jaký je rozdíl mezi vídeňským řízkem nebo řízkem vídeňského typu a jaký bramborový salát se k nim podává. Také jsme zjistili, z jakého masa se řízky připravují, v jaké mouce se obalují a jakou mají mít správně velikost. Rovněž jsme se dozvěděli o Würstchen, s jakou speciální přísadou v hořčici se podávají a jak vypadá pravá kaiserka. Dále jsme si povídali o vídeňském štrúdlu, čím se může plnit a s čím se servíruje. Ujasnili jsme si rozdíl mezi pojmy štrúdl a závin. Mimo to jsme si také vysvětlili, že naše vídeňská káva (káva se šlehačkou), je vlastně káva melange. Naše káva se šlehačkou je ve Vídni Fiaker Cofee, což je káva, která se podávala kočím, aby si kafe nevylili. A šlehačka sloužila jako „poklička“. Předposlední zastávka se konala ve vyhlášené chlebičkárně, kde jsme se odhalili, že vídeňské chlebíčky se od těch našich hodně liší. Na závěr jsme se zastavili ve vyhlášené kavárně Demel, kde podávají císařský trhanec, což je obdoba našeho lívance. Tento dezert se ovšem liší tím, že se do něj přidává tuhý sníh a podává se s cukrem a ovocem.

V druhé části přednášky jsme si povídali o architektuře a zajímavých místech, kterými (nebo kolem kterých) účastníci během svého výletu ve Vídni procházeli. Jednalo se například o rodný dům W. A. Mozarta, vyhlášený krámek Babete's s kořením a knihupectvím v jednom, katedrálu sv. Štěpána. Zmínili jsme si i dlouholetou historii některých obchodů, které se ve Vídni nacházejí. Jedná se například o obchod pana Pischingera, kde se prodávají různé zákusky, jako například vyhlášené Mozartovy koule. Na závěr přednášky jsme si ověřili nově nabyté znalosti v interaktivním kvízu, který jsme si všichni moc chválili. Domů jsme si odnášeli spoustu nových a zajímavých dojmů a vědomostí. Celé odpoledne si všichni účastníci moc užili a již se těší na další přednášku, tentokrát z výletu do Mikulova, na který se chytáme začátkem května.

Zuzana Karbanová

Imaginárním výletem plným chutí, vůní a příjemné atmosféry nás provedla Lucie Podhrázká Dušková. S velkou péčí a citem fotky do prezentace vybrala a uspořádala Kateřina Karbanová, která rovněž připravila zábavný kahoot. Oběma průvodkyním, které se s námi podělily o všechny zážitky, moc děkujeme.

Duchovní program

Ve **čtvrtek 19. února 2026** nás čekalo setkání s P. Marianem Benkem. Nejprve jsme si povídali o Ježíškovi a Panně Marii, jejichž obrázky nám pan farář přinesl s sebou. Poté nám zahrál na kytaru a společně s dětmi jsme si zazpívali.

Kateřina Rynešová

Děkujeme moc našemu průvodci a těšíme se příště na viděnou.

Zazpívejme si spolu

Ve **čtvrtek 26. února 2026** se uskutečnilo setkání pod názvem Zazpívejme si spolu. S kytarami nás přivítaly Mgr. Ludmila Valešová a koučka Mgr. Eva Zikmundová, která nám krátce představila náplň své činnosti. Paní Valešová nám poskytla vytisknuté texty písniček, které si pro nás připravila, takže se mohl zapojit i ten, kdo by písničku tak dobře neznal. Na stole nechybělo i malé občerstvení a káva. Po opatrném rozjezdu jsme se nakonec všichni rozezpívali. V přestávkách mezi písničkami se rozproudila živá debata na různá, většinou veselá témata.

V příjemné atmosféře jsme strávili pohodové a milé dopoledne, které mělo i hlubší smysl.

Irena Michelfeitová

Výjimečný nádech celému setkání dodala hra na kytaru, inspirativní a zároveň povzbudivé bylo i slovo kouče. Příjemnou atmosféru setkání dodalo rovněž drobné občerstvení, které připravila Jana Koutníková. Všem moc děkujeme.

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 akce je třeba se hlásit přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Výprava českých sokolů za oceán

Ve **středu 11. března 2026** se v cestopisném pásmu **Mgr. et Mgr. Elišky Meclové, členky TJ Sokol Pražské Předměstí** podíváme nejen na krajský slet, ale i do národních parků jihozápadní části USA.

Duchovní program

Ve **čtvrtek 12. března 2026** si s **lektorkou nedělní katecheze Mgr. Marií Sejkorovou** postavíme **velikonoční příběh**.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou

V **pátek 13. března 2026** ochutnáme **donuts a vafle + ovocný koktejl**.

Paměť jsme my

Ve **středu 18. března 2026** si na besedě s **Mgr. Ludmilou Valešovou** budeme povídat o trénování paměti.

V hlavní roli: Jáhly

Ve **čtvrtek 19. března 2026** se pod vedením **Mgr. Lucie Podhrázké Duškové, mimo jiné kuchařky hotelové kuchyně** necháme inspirovat nápady a tipy na tematické a sezonní pokrmy.

Bazárek jarního a letního dětského oblečení, obuvi, hraček, knížek...

V týdnu **od 24. března 2026** bude příležitost výhodně prodat a nakoupit jarní a letní dětské oblečení (do vel. 164), dětskou obuv (do vel. 38), hračky, knížky, sportovní potřeby, těhotenské oblečení, potřeby pro kojení...

Velikonoční rodinná dílna

V **neděli 29. března 2026** si ozdobíme kraslice a dřevěné magnetky s jarními motivy, upleteme pomlázku a vyrobíme dekorace do vázy, na dveře i na stůl.

KLUBY RODIČŮ A PRARODIČŮ

KRC Sedmíkráska 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 **16.00–18.00 hodin (2x měsíčně)**

Klub prarodičů a seniorů: pondělí **12.15–13.30 hodin**, středa **16.00–18.00 hodin (2x měsíčně)**, pátek **10.00–11.30 hodin**

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

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.

- Právní poradna Mgr. Petry Kotáskové Šenkýřové
- Finanční poradna Ing. Jany Ludmily Lídlové
- 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

Pozvánka k zápisu

Zápis do mateřské školy, která je součástí církevního souškolí, se bude konat v termínu **17. 3. 2026 od 15,00 hodin v MŠ**. Bude probíhat ve 2 fázích: **elektronicky (23. 2. – 11. 3. 2026) a prezenčně (17. 3. 2026 v MŠ)**. Více k organizaci a kritériím přijetí na <https://www.cmshk.cz/zapis-do-ms/zapis>.

Letní dovolená se Sedmikráskou

I letos pořádá KRC Sedmikráska o hlavních prázdninách, konkrétně v termínu **od soboty 8. srpna do soboty 15. srpna 2026**, společnou letní dovolenou rodin. Naším cílem bude tentokrát Horský hotel Rezek ve Vítkovicích v Krkonoších. Bližší informace a přihlášky e-mailem na: sedmikraskahk@volny.cz nebo Eliska.Meclova@seznam.cz.

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. Následně, prosím, uhradte na účet členský příspěvek, jehož výše je 400 Kč (Standardní členství) nebo 800 Kč (Členství Plus). Členský příspěvek uhradte nejpozději do **10. března 2026** výhradně bankovním převodem. 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).

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 2025/2026 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 pobyt, hlídání dětí, drobné občerstvení a přispíváte samozřejmě také na odměnu pro lektora.

Permanentka na některé pravidelné aktivity

Na **Rehabilitační cvičení, Pilates, Zpívanky, Malovánky, Cvičeníčko, Kavárničku nejen pro dříve narozené, Volnou hru 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 Sedmíkraska (č. účtu: **KB 43-3453310267/0100**). **Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka.**

Kurzy ve II. pololetí

Kurzy jazyků pro dospělé pokračují i ve druhém pololetí. Před zápisem do kurzů je možné přijít na ukázkovou hodinu a k pravidelné docházce se zapsat až po jejím absolvování. Na webu i v centru je k dispozici přihláška. Členkám KRC Sedmíkraska a stávajícím kurzistkám jsme ji poslali e-mailem. Je třeba ji co nejdříve vyplnit a také nejpozději do **10. března 2026** uhradit na účet kurzovné. V případě velkého zájmu o kurz rozhoduje datum přijetí přihlášky, popřípadě úhrady kurzovného.

Valná hromada se blíží

Každoroční pracovní setkání členů/ek se uskuteční ve **čtvrtek 9. dubna 2026 od 10.00 hod.** v centru. Účast na valné hromadě je dle stanov jednou z mála povinností členů/ek KRC Sedmíkraska. Čeká nás schválení výroční zprávy za rok 2025, volba výkonného a kontrolního výboru a předsedy/předsedkyně a v neposlední řadě diskuse o dalším směřování KRC. Pokud se nemůžete z vážných důvodů valné hromady zúčastnit, domluvte se s předsedkyní Mgr. Ludmilou Valešovou na náhradním způsobu hlasování ve volbách. Více na pozvánce, kterou všichni členové/ všechny členky obdrží e-mailem.

Kandidátní listina pro volby do výkonného a kontrolního výboru

K datu uzávěrky Lístků Sedmikrásky jsou kandidátkami do výkonného výboru Mgr. Ludmila Valešová, Mgr. Jana Koutníková, Mgr. Radka Hübnerová, Mgr. Iva Vojkůvková a Mgr. Marie Sejkorová. Do kontrolního výboru kandidují Mgr. Marta Pavlík, Ing. Hana Vycpálková a Kateřina Bláhová.

PODĚKOVÁNÍ

Anna Jirkovská ve spolupráci s Janou Koutníkovou vyčistily koberec v DK Klubíčko. Děkujeme.

ZAÚJALO NÁS

10 pravidel pro rodiče od Janusze Korczaka

Janusz Korczak (1878-1942) byl vynikající polský dětský lékař a psycholog, autor dětské literatury i odborných pojednání, který dosáhl celosvětového uznání. Pracoval v dětské nemocnici a stal se vedoucím dětského domova, kde uplatňoval pedagogické postupy, které sám rozvinul. Vytvořil do jisté míry autonomní dětskou společnost s vlastními institucemi (děti měly svůj parlament, soud či noviny), přidělenými povinnostmi a prací. Byl velkým zastáncem dětské emancipace a zasazoval se o respektování dětských práv. Chtěl pro děti zorganizovat společnost, založenou na principech spravedlnosti, rovnosti a odpovědnosti. Podporoval v nich nezávislost. V tomto smyslu Korczak daleko předběhl svou dobu a ta dnešní za jeho myšlenkami sotva pokulhává.

Janusz Korczak byl Žid. Dětský domov, který řídil, byl domovem pro židovské děti. Příchod nacistů znamenal krajní nebezpečí pro Korczaka i pro jeho malé svěřence. Třikrát se mohl zachránit: nejprve odmítl nabídku odstěhování do Palestiny. Odpověděl na ni otázkou: „Ty bys opustil své dítě v nebezpečí? Jistě ne. Jak bych já mohl opustit dvě stě dětí?“ Podruhé mu byl nabízen únik z varšavského ghetta, kam němečtí nacisté domov nuceně přestěhovali. Odmítl domov opustit. Potřetí měl Korczak šanci na život, když vedl své děti do transportu, který je odvážel do vyhlazovacího tábora v Treblince. Jak uvádí jeho přítel a kolega Igor Newerly, esesák, který akci kontroloval, Korczaka poznal. A protože v dětství rád četl jeho knihu „Bankrot malého Jacka“, řekl mu, že může odejít a transportu se vyhnout. Tehdy Korczak odmítl naposledy. Krátce po transportu do Treblinky zemřel se svými dětmi v plynové komoře.

Tyto epizody jsou zcela charakteristické pro osobnost „Starého doktora“ (pod tímto jménem Korczak vystupoval ve svém pravidelném rozhlasovém pořadu) a plně odpovídají stylu jeho pedagogického i osobního života. Jsou naplněním jeho vztahu k dětem, který byl nejenom vztahem odborného zájmu, ale také lásky a úcty.

Seznamte se s deseti pravidly výchovy dítěte, jak je uváděl tento skvělý, v pravém slova smyslu ušlechtilý člověk.

1. Nečekejte, že vaše dítě bude takové, jako vy, nebo takové, jak vy si přejete. Pomozte mu stát se nikoli vámi, ale sebou.
2. Nečekejte od dítěte odměnu za vše, co jste pro ně udělali. Dali jste mu život – jak se za to má odvděčit? Dá život někomu dalšímu, ten ještě dalšímu – a to je nezvratný zákon vděčnosti.
3. Nevylévejte si na dítěti své hořkosti, abyste na stáří nejedli hořký chléb. Protože co zasejete, to sklídíte.
4. Nehleděte na dětské starosti zvyška. Každému se od života dostává podle jeho sil a buďte si jisti, že pro dítě není život o nic snazší než pro vás. Možná, že ještě těžší, protože dítě nemá žádné zkušenosti.
5. Neponižujte děti!
6. Nezapomínejte, že nejdůležitější setkání člověka jsou jeho setkání s dětmi. Věnujte jim více pozornosti – nikdy nemůžeme vědět, koho v dítěti potkáváme.
7. Netrapte se, pokud pro své dítě nedokázete něco udělat. Pamatujte si: pro dítě dělá málo ten, kdo neudělá vše, co je možné.
8. Dítě není tyranem, který ovládne veškerý váš život, není to jen plod těla a krve. Je to drahocenný pohár, který vám život svěřil do ochrany, abyste v něm rozvíjeli tvůrčí plamen. Je to vysvobozená láska matky a otce, u nichž bude vyrůstat ne „naše“ nebo „jejich“ dítě, ale duše, která jim byla svěřena do ochrany.
9. Umějte milovat cizí děti. Nikdy nedělejte cizímu dítěti něco, co byste neudělali svému.
10. Milujte své dítě jakékoli. Netaalentované, smolařské, dospělé. Když s dítětem rozmlouváte, radujte se, protože dítě je svátek, který je zatím s vámi.

Zdroj: <https://www.pronaladu.cz/10-pravidel-pro-rodice-od-janusze-korczaka/>

DUBEN 2026

Zdobíme velikonoční perníčky
Virtuální realita
Valná hromada
Kavárnička nejen pro dříve narozené s ochutnávkou
Přátelské odpoledne v KMHK
Duchovní program
Stravou ke zdraví
Čarodějnické odpoledne
Péče o pokojové rostliny: Jak na to
V hlavní roli: Kuskus

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: www.facebook.com/sedmíkraskahk

IG: [sedmíkraskahradeckralove](https://www.instagram.com/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: 28.02. 2026

Uzávěrka příštího čísla: 20. 3. 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: Mgr. Jana Koutníková

Faktické korektury: Mgr. Iva Vojkůvková