

MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEMIKRÁSKA

ZÁŘÍ 2025

PONDĚLÍ

- 10.00-10.50 *Italština 1** (začátečníci) od 22. září
11.15-12.05 *Italština 2** (pokročilí) od 22. září
12.40-13.25 *Trénování paměti* (pro Rosku, od října)
19.30-20.30 **Rehabilitační cvičení** (pouze online)

ÚTERÝ

- 08.00-09.00 **Pilates***
10.00-10.45 **Zpívánky** (od 1 roku) nebo
Malovánky (od 2 let)

STŘEDA

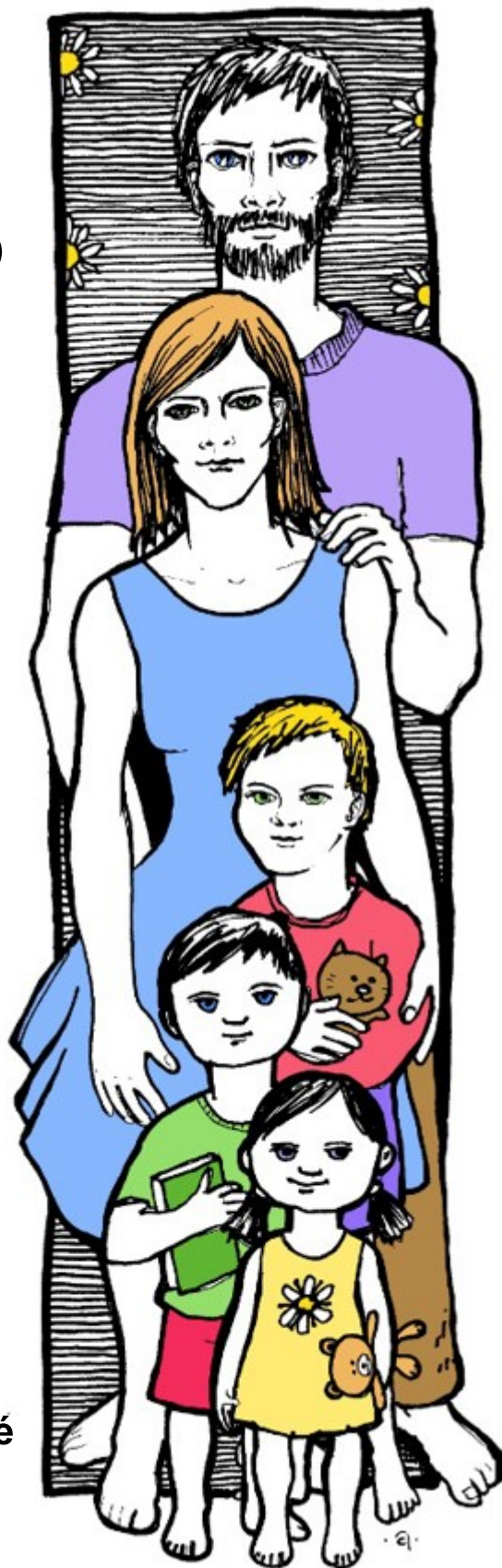
- 09.00-09.50 *Angličtina 1** (mírně pokročilí)
10.00-10.50 *Angličtina 2** (pokročilí)
11.00-13.00 **Coworking***
16.00-18.00 **Podvečer s...***
(výtvarná dílna, keramika, přednášky a besedy)

ČTVRTEK

- 08.30-09.00 **Modlitby matek**
09.00-10.00 **Rehabilitační cvičení*** (i online)
10.00-12.00 **Pro maminky***
(Duchovní program, V hlavní roli..., přednášky a besedy)
15.30-17.30 **Šicí poradna** (1x za 14 dní)

PÁTEK

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



PODROBNÝ PROGRAM NA ZÁŘÍ

Na **Rehabilitační cvičení, Pilates, Zpívánky, Malovánky, Cvičeníčko, Kavárničkunejen pro dříve narozené, Volnou hernu a Duchovní program** je možné si zakoupit **perma entku 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.**

Pondělí 1. 9. – pondělí 8. 9.

KRC Sedmikráska má zavřeno (příprava programu).
DK Klubíčko zahájí svou činnost v pondělí 1. 9.

Úterý 9. 9.

Den otevřených dveří
od 9.00 do 17.00 hodin

Přijďte si prohlédnout prostory rodinného centra a seznámit se s jeho činností. Využijte možnosti včas se přihlásit na atraktivní jazykové a další kurzy (omezený počet míst!) a vybrat si z pestré programové nabídky na školní rok 2025/2026. Pro děti je k dispozici naše dobře vybavená herna, pro všechny návštěvníky malé občerstvení. Můžete si u nás také vlastnoručně vytvořit drobnou dekoraci. Těšíme se na vás!

Středa 10. 9.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 9. září 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: Vzpomínka na prázdniny

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 7. září 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 11. 9.

Modlitby matek

Od 8.30 do 9.00 hodin. Otevřené setkání pro ty, kdo se chtějí ve společenství pomodlit za své rodiny. Na tuto aktivitu se není třeba přihlašovat a je zdarma.

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 úterý 9. září 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

V hlavní roli: Hruška

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. Oblíbený 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 úterý 9. září 2025 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Šicí poradna

Od 15.30 do 17.30 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 nejpozději do úterý 9. září 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 12. 9.

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 10. září 2025** 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.

Pondělí 15. 9.

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 soboty 13. září 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

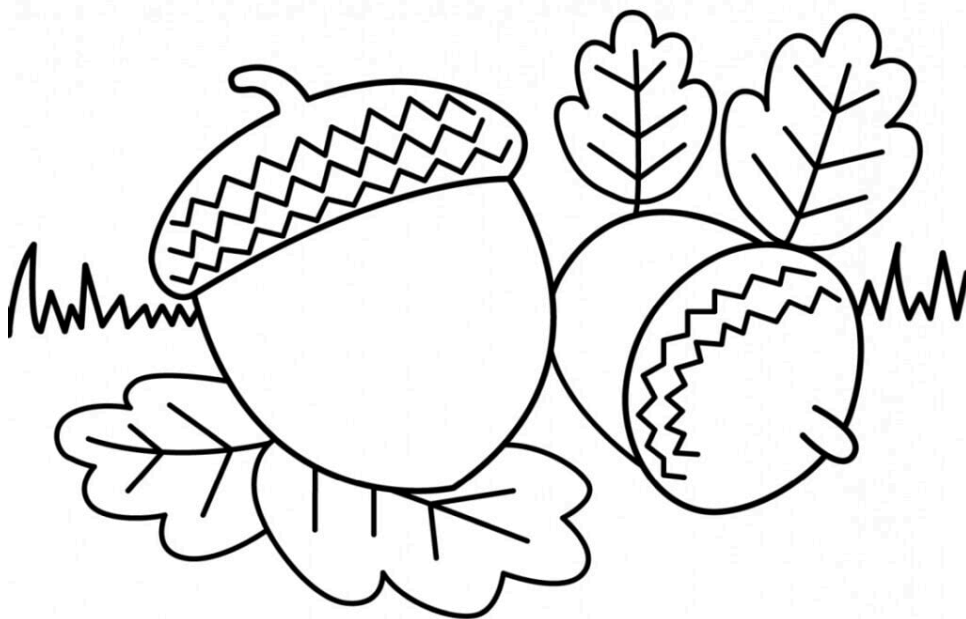
Úterý 16. 9.

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 neděle 14. září 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 14. září 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.



Středa 17. 9.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 16. září 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.

Komunitní zahrada Střelák

od 16.00 do 18.00 hodin komentovaná prohlídka se Svatavou Hakenovou, předsedkyní spolku Souhra - Spolek za sousedský Hradec

Při povídání o komunitních zahradách se společně zamyslíme nad tím:

- **Co všechno může znamenat komunitní zahrada** – místo pro pěstování, setkávání i péči o vztahy, krajinu a sousedství.
- **Jak komunitní zahrady vznikají a fungují** – kdo za nimi stojí, jak se plánují a co přinášejí lidem i okolí.
- **Jak se rodila naše zahrada Střelák** – příběh jednoho nápadu, který se stal živým místem sdílení, tvoření a radosti.
- **Jak se může zapojit každý z nás** – ať už pomocí, nápadem, nebo jen tichou přítomností na zahradě.

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 15. září 2025 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 18. 9.

Modlitby matek

Od 8.30 do 9.00 hodin. Otevřené setkání pro ty, kdo se chtějí ve společenství pomodlit za své rodiny. Na tuto aktivitu se není třeba přihlašovat a je zdarma.

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 úterý 16. září 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Řecko, země mytologie, historie a přírodního bohatství
od 10.00 do 12.00 hodin cestopisné pásmo Mgr. Jany Koutníkové s obrázky, promítáním a vyprávěním

Nejprve navštívíme kláštery Meteora. Poté si vyšlápneme do pohoří Olymp. Zavítáme rovněž na místní trh i na rozmanité pláže a vyplujeme člunem na volné moře. Na skok se zastavíme v Athénách a také v Soluni.

Vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Hlídkání dětí zajištěno.

Je třeba se přihlásit nejpozději do úterý 16. září 2025 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 19. 9.

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 17. září 2025** 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. Hlídkání dětí není zajištěno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1.

Ruční práce: Ručně šitý sáček plněný levandulí

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 Mgr. Iveta Pilná. **Je třeba se přihlásit do středy 17. září 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Sobota 20. 9.

Zažít město jinak

14.00 až 18.00 hodin, Malé náměstí

Oblíbená komunitní akce proběhne i letos, ale tentokrát se KRC Sedmíkraska představí v jiné lokalitě. U našeho stánku se můžete těšit na Sensory play aneb Smyslohrátky, při kterých děti zkoumají různé materiály, což jim pomáhá rozvíjet jemnou i hrubou motoriku, koordinaci, kreativitu a objevovat svět. Více na: <https://zazitmestojinak.cz/misto/hradec-kralove/hradec-kralove/male-namesti>.

Neděle 21. 9.

Putování za pokladem

14.45 až 16.15 hodin, Žižkovy sady

Zveme rodiny s dětmi v předškolním a mladším školním věku na zábavné odpoledne s tematickými stanovišti. Tentokrát se při příležitosti 800 let Hradce Králové "projdeme" městem historickým i současným. Start je možný **kdykoliv ve výše uvedené době u vstupu do parku vedle Adalbertina**. Na závěr čeká děti malá odměna.

Vstupné je 30 Kč za dítě starší 2 let. Z organizačních důvodů uvítáme, když se **přihlásíte do pátku 19. září 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>, ale můžete také přijít bez přihlášení přímo na start.

Pondělí 22. 9.

Rehabilitační cvičení

Od 19.30 do 20.30 hodin. POUZE ONLINE. Hlídaní dětí není zajištěno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do soboty 20. září 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Úterý 23. 9.

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 neděle 21. září 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

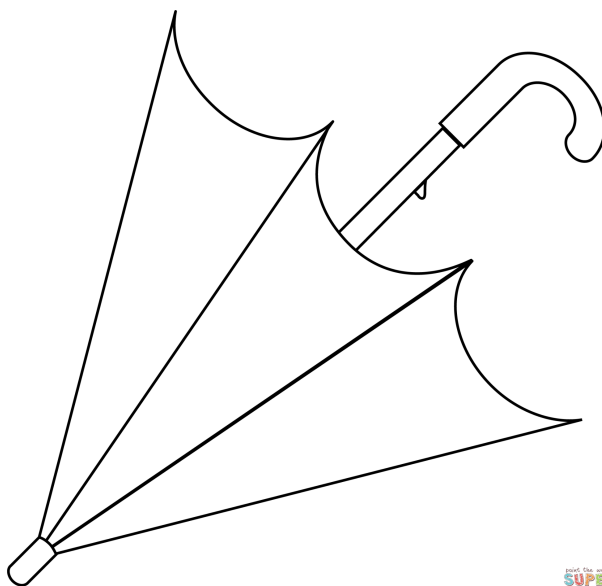
Malovánky: Hurá do školky!

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 21. září 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 24. 9.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 23. září 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.



Kurz pozitivního rodičovství

Mgr. Ludmila Valešová, certifikovaná lektorka

středa 24. září 2025 od 16.30 do 18.30 hodin

pátek 3. října 2025 od 16.30 do 18.30 hodin

sobota 4. října 2025 od 8.30 do 12.30 hodin a od 13.30 do 15.30 hodin

Trojdílný kurz dle australského programu Triple P nejen pro rodiče dětí ve věku 0 až 12 let. Dozvíte se, jak:

- na praktické výchovné strategie
- s dětmi kvalitně trávit čas
- zvládat nežádoucí chování
- nastavovat hranice na efektivní rodinná pravidla

Za každé setkání se hradí pouze pobytné (nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč).

Hlídní dětí vzhledem k typu programu nezajišťujeme.

Je třeba se závazně přihlásit na celý kurz nejpozději do středy 17. září 2025 přes:

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

Následně obdržíte e-mailem formulář závazné přihlášky na celý kurz. Vyplněnou přihlášku zašlete obratem zpět.

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.

Čtvrtek 25. 9.

Modlitby matek

Od 8.30 do 9.00 hodin. Otevřené setkání pro ty, kdo se chtějí ve společenství pomodlit za své rodiny. Na tuto aktivitu se není třeba přihlašovat a je zdarma.

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 úterý 23. září 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Duchovní program

od 10.00 do 11.00 hodin

nejen pro maminky s dětmi

Povídání s **učitelkou náboženství Mgr. et Mgr. Eliškou Meclovou** na téma **Sv. Václav**.

Hradí se pobytne: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. Hlídní dětí není zajištěno.

Je třeba se přihlásit do úterý 23. září 2025 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Maminec

Od 13.30 hodin. Setkání s tvorbou programu. Rádi mezi sebou přivítáme všechny zájemce, kteří se chtějí aktivně podílet na chodu centra.

Šicí poradna

Od 15.30 do 17.30 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 nejpozději do úterý 23. září 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 26. 9.

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 24. září 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou od 10.00 do 11.30 hodin

Sváteční 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“. **Ochutnáte závin s různými druhy sezonního ovoce a dobrou kávu.**

Je třeba se přihlásit do středy 24. září 2025 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Hlídkání dětí není zajištěno. Vstupné: Hradí se pouze pobytné - nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč + 100 Kč za kávu a drobné občerstvení.

Pondělí 29. 9.

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 soboty 27. září 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

Úterý 30. 9.

Pilates

Od 8.00 do 9.00 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 neděle 28. září 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 28. září 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

GDPR

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

FINANČNÍ PODPORA



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



Biskupství
královéhradecké

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>

