



LÍSTKY SEDMIKRÁSKY

„U nás rozkvetete“

ZÁŘÍ 2025



Léto se Sedmikráskou: Hasiči

VYBÍRÁME Z OBSAHU

Den otevřených dveří

V hlavní roli: Hruška

Komunitní zahrada Střelák

Řecko, země mytologie, historie a přírodního bohatství

Putování za pokladem

Kurz pozitivního rodičovství

Duchovní program

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou

„Tajemství životního úspěchu a štěstí není v tom, co děláš, ale jak to děláš. Ne v tom, co vidíš, ale jak se na to díváš. Ne v tom, co Ti přináší nebo odnáší život, ale jak dokážeš prožít každý jeho okamžik. O štěstí nebo neštěstí člověka nikdy nerozhoduje co, ale jak.“

Jan Tříska

SLOVO NA ÚVOD

Milé čtenářky, milí čtenáři,

možná jste se do našeho měsíčníku Lístky Sedmikrásky právě začetli poprvé, když jste se začátkem školního roku hledali aktivity pro svá batolata. Ráda bych se s Vámi podělila o jeden „veteránský“ postřeh.

Nejspíš je Vaše motivace docházet do centra podobná jako před více než dvaceti lety u mne – rozvíjet všestranně své dítě. Tato potřeba se mi v Sedmikrásce naplnila vrchovatě u obou dcer. Chodily jsme pravidelně na aktivity pro nejmenší. Postupně jsem zjistila, že platí ono okřídlené „spokojená matka = spokojené dítě“ a účastnila jsem se velmi ráda i programů pro rodiče, které byly zvláště v době bez dnes běžných sociálních sítí zdrojem spousty informací a inspirace.

Děti rostou rychle, a tak by se mohlo zdát, že po skončení rodičovské dovolené pomine důvod do rodinného (původně dokonce mateřského) centra docházet. A chvíle v něm prožité zůstanou jen ve vzpomínkách a na fotkách.

Musím Vás vyvést z omylu. Absolventi (alumni) prestižních vysokých škol (ať už americké osmičky Ivy League, či britských rivalů Oxbridge) si mimo jiné velmi cení sociálních kontaktů, které mezi sebou udržují. Pomáhají jim v profesním i osobním životě.

A já jsem si nedávno uvědomila, že neformální „absolventské“ kontakty získané v Sedmikrásce jsou stejně obohacující. Nejde jen o kamarádské vztahy mezi dětmi i dospělými. Dalo by se říct, že Sedmikráska s Vámi může být doslova „od kolébky do hrobu“. Mezi současnými i bývalými členkami a příznivci máme totiž zástupce spousty profesí. V oblasti zdraví se lze obrátit na dluhu, pediatričku, praktickou lékařku, lékárnici, psycholožku... Děti, které spolu chodily do Sedmikrásky, často společně pokračují ve školní docházce na církevním „souškolí“. Radu mi mnohokrát poskytla právnička, ekonomka, realitní makléřka, sociální pracovnice... A díky kontaktům z centra jsem nedávno snáze zvládla i doprovázení rodinného příslušníka na poslední cestě.

Ale ať končím optimisticky. Za mne určitě stojí za to do Sedmikrásky dorazit. Nejprve to třeba bude jen kvůli dětem, ale časem to možná bude, slovy klasika: *„I think this is the beginning of a beautiful friendship“*. (Casablanca)

Iva Vojkůvková

MALE OHLÉDNUTÍ

Léto se Sedmikráskou 2025

O prázdninách jsme v rámci oblíbeného cyklu navštívili spoustu zajímavých míst. Pojdme si je připomenout očima účastníků.

Studijní a vědecká knihovna HK – Pohádkové putování

Na začátku prázdnin, v **úterý 1. července**, jsme se vydali na Pohádkové putování do Studijní a vědecké knihovny HK.

Pro děti bylo připraveno pět stanovišť; na každém z nich plnily úkol spojený s pohádkami. Vyzkoušely si poskládat rozstříhané obrázky z pohádek, doplnit příběh, přiřadit k obrázkům správnou knížku a mnoho dalšího.

Dozvěděli jsme se tak, že i ve vědecké knihovně jsou ukryty krásné dětské knížky.

Michaela Mourová

Lesní den s Městskými lesy a Azylem pro zvířata

Ve **čtvrtek 3. července** jsme se v rámci Lesního dne pořádaného ve spolupráci s Městskými lesy Hradec Králové vypravili na návštěvu Azylu pro zvířata.

Dozvěděli jsme se, že zvířata se sem dostávají dvěma způsoby. Buďto někdo najde opuštěné zvíře a zavolá městskou policii 156, která je sem přiveze, nebo se jim ozvou přímo majitelé – nejčastěji senioři, kteří se dočasně o svého domácího mazlíčka nemohou postarat (návštěva lékaře, hospitalizace). Tento azyl se zaměřuje na psy a kočky. Nabízí veřejnosti možnost venčení svých svěřenců a toho jsme hned po povídání využili. Za doprovodu paní, co se zde o zvířata stará, jsme společnými silami šli na procházku s jedním odvážným pejskem. Děti si pejska pohladily a vyzkoušely, jaké to je mít psa na vodítku.

Na rozloučenou děti dostaly „všudylepku“ s divočákem, aby si doma mohly vyzdobit pokojíček. Je to speciální samolepka, která se nelepí na papír, ale na různé skříňky a lze použít opakovaně. Alespoň u našich dětí sklídila „všudylepka“ velký úspěch.

Lenka Ladnarová

Muzeum východních Čech – K městu českých královen

V **úterý 8. července** jsme se v rámci letního programu „Léto se Sedmikráskou“ vydali do Muzea východních Čech.

Navštívili jsme část stálé expozice s názvem K městu českých královen, která nás provedla historií města Hradce Králové a jeho výjimečným postavením v českých dějinách. Děti si zde užily řadu zábavných a vzdělávacích aktivit – oblékly si části středověkých oděvů, postavily si vlastní gotický lomený oblouk a vyzkoušely si práci písaře. Velkým lákadlem byly i interaktivní obrazovky, které nabídly zajímavé informace formou her a vizuálních prvků.

Program byl nejen zábavný, ale také poučný a děti si z něj odnesly nové zážitky i znalosti o historii města a života v minulých stoletích.

Petra Zemanová

Rodinný zábavní park Toboga Tongo

Dětská herna Tongo v letním programu Sedmikrásky nesmí chybět.

I letos, ve **čtvrtek 10. července**, jsme se tam vydali, i když v menším počtu než v jiných letech. Na děti čekaly skákací hrady, tunely, skluzavky, nejrůznější vozítka i horolezecká stěna. Na závěr jsme si dali malinovku a dobrou pizzu.

Myslím, že jsme byli všichni vydovádění a dopoledne jsme si parádně užili.

Terezka a Maruška Sejkorovy

Přírodovědné centrum při DDM – komentovaná prohlídka

V **úterý 15. července** jsme v rámci Léta se Sedmikráskou navštívili Přírodovědné centrum při DDM.

Celou akci si všichni moc užili. Děti, i my dospělí, jsme se dozvěděli spoustu zajímavého o zvířatech. Ale nejen to, také jsme si je mohli hladit a podržet v ruce. Ti odvážnější se nebáli ani velkého švába. Také jsme si pohladili činčilu, pochovali agamu a zblízka prohlédli ježka.

Celá exkurze byla velkým zážitkem pro malé i velké. Určitě všem moc doporučujeme.

Adéla Trousilová

Dětská železnice na náměstí 5. května

Čtvrtek 17. července jsme si moc užili.

Jezdili jsme na vláčku, plnili jsme všelijaké úkoly (třeba jsme jezdili slalom s mašinkou) a sbírali jsme razítka.

Byla jsem ráda, že jsem se mohla svést víckrát na mašince. Potěšilo mě, že jsem tam mohla být se svým bratrem Štěpánkem i rodiči.

Bylo to fajn.

Magdaléna Stratílková

Součástí akce byla i tematická stanoviště KRC Sedmíkráska. Jejich obsluhy se ujaly: Ludmila Valešová, Kateřina Karbanová, Marie Sejkorová, Iva a Emma Vojkůvkovy, Jana Koutníková, Iva Petrásková a Hana Bajerová. Děkujeme.

Knihovna města HK – Dobrodružné putování malého robůtka a princezny

Prázdninová návštěva knihovny v **úterý 22. července** nás opět mile překvapila.

Na děti čekala stanoviště a povídání o knížce O Robůtkovi a princezně. Na závěr jsme si vyrobili brouka nebo berušku, kterým se hýbaly krovky.

Děkujeme knihovnicím za nápaditý program.

Marie Sejkorová

Dopravní hřiště Třebeš + ukázky Městské policie

Akci na Dopravním hřišti si užíváme pravidelně každý rok.

Letos se uskutečnila ve **čtvrtek 24. července** a byla opět super. Děti si mohou vyzkoušet jízdu, jako by byly v opravdovém provozu, a rodiče mají chvíli oddech. Oceňuji i práci policistů, kteří se dětem věnují, a rovněž nápadité soutěže s dopravní tematikou, které připravuje KRC Sedmíkráska.

Děkujeme.

Tereza Křížová

Součástí akce byla i tematická stanoviště KRC Sedmíkráska. Jejich obsluhy se ujali: Jana Koutníková, Ludmila Valešová, Kateřina Karbanová, Tereza a Filip Roušarovi, Kateřina Bláhová a Martin Tkadlec. Děkujeme.

Borova tlapka – kynologie a myslivost

V **úterý 29. července** měli rodiče a prarodiče jedinečnou možnost zúčastnit se s dětmi programu Borova tlapka.

Akce se konala přímo v lese na cvičišti, kde se děti seznámily s výcvikem mladého pejska. Díky šikovnému instruktorovi, který je zároveň i myslivcem, se účastníci dozvěděli nejen mnoho informací o základech kynologie, ale i spoustu zajímavostí o životě zvířat v lesích našeho regionu. Zážitek byl zakončen volnou hrou dětí v přírodě, což skvěle propojilo vzdělávání s pohybem.

Děkujeme organizátorům za pěkně prožité prázdninové dopoledne.

Jitka Machková s vnoučaty

Galerie Dotek starých časů

Ve **čtvrtek 31. července** jsme navštívili Galerii Dotek starých časů, kde jsme se ponořili do let našich babiček, prababiček a jejich maminek.

Množství kočárků, panenek, gramofonů, medvědů, hracích skříněk, cukráren a dalších nám připomnělo, jak je čas neúprosný. Výstava zaujala nejen malé, ale zejména velké návštěvníky.

Poslední červencový den jsme si moc užili.

Karolína Oczadlá

Labyrint Divadla Drak – interaktivní výstava Na jedné lodi

Ve **čtvrtek 5. srpna** jsme navštívili s KRC Sedmikráska Labyrint divadla drak. Už před vstupem nás přivítaly, jako vždy, usměvavé tety ze Sedmikrásky. Naštěstí jsme měli ještě chvíli čas a děti si mohly pohrát s dřevěnými aktivitami venku.

V labyrintu na nás čekalo jedno překvapení za druhým. Byl to velký zážitek nejen pro děti, ale také pro rodiče. Spoustu interaktivních prvků, hry světla a zvuku i soutěž s úkoly. Děti si mohly vyzkoušet být osvětlovači, zvukaři, loutkoherci i diváky. Stihli jsme i krátkou zastávku na občerstvení a výbornou kávu.

Pro nás to bylo skvěle strávené dopoledne plné zážitků.

Pavla Kutíková

LZS – prohlídka sanitky a vrtulníku ve FN HK

Ve **čtvrtek 7. srpna** jsme se vydali na exkurzi do hradecké nemocnice na prohlídku záchranné služby.

Měli jsme možnost si prohlédnout vybavení sanitního vozu a vrtulníku. Ten jsme během prohlídky viděli přistávat. Ochetná paní mluvčí záchranné služby nám vše ukázala, vysvětlila a zodpověděla nám naše zvědavé dotazy. Dozvěděli jsme se, ke kolika případům vyjíždí záchranná služba a kdy stačí jen pomoc dispečera.

Mimo to jsme zjistili, kdy na místo vyjíždí záchranné auto a kdy letí vrtulník. O tom jsme se dozvěděli, jak získal své jméno – Kryštof 6, a že ne každý záchranný vrtulník je žlutý.

Kateřina Karbanová

Hvězdárna a planetárium HK

V **úterý 12. srpna** jsme se se Sedmíráskou zúčastnili výletu na Hvězdárnu a planetárium Nový Hradec Králové. Zaměstnanci nás v digitálním planetáriu provedli vesmírem a hvězdnou oblohou s ukázkami spousty souhvězdí. Velmi se mi líbilo, že povídání bylo přizpůsobeno malým návštěvníkům a zároveň bylo zajímavé a poučné pro dospělé.

Závěr v digitálním planetáriu patřil pohádce „Se zvířátky o vesmíru“.

Návštěva hvězdárny pokračovala v kopuli u velkého dalekohledu. Na závěr jsme mohli pozorovat dalekohledem okolí z terasy hvězdárny.

Moc děkujeme centru Sedmíráska za organizaci celé akce. Navštěvujeme akce Sedmírásky pravidelně a vždy jsme spokojeni. Příjemná atmosféra, zábava a poučení. Příště přijdeme rádi zase.

Zemanovi a Gavlasovi

Hasičský záchranný sbor

Ve **čtvrtek 14. srpna** jsme se s dětmi vydali na návštěvu hasičské stanice.

Prolezli jsme hasičská auta, podívali se zblízka na obrovský výsuvný žebřík, vyzkoušeli si stříkání z hadice a viděli i hasiče, jak sjíždí po tyči. Hasiči nám věnovali spoustu času a ochotně odpovídali na všechny otázky. Něco nového a zábavného si odnesli jak ti nejmenší, tak i ti starší.

Bylo to skvělé dopoledne plné zážitků.

Veronika Šebková

Naučná stezka Plachta s výkladem biologa

O tom, že tůně nejsou jen tak obyčejné kaluže, se v **úterý 18. srpna** mohli na vlastní oči přesvědčit účastníci přírodovědné vycházky v lokalitě Na Plachtě.

Třináct dětí předškolního a mladšího školního věku, vyzbrojených cedníky a miskami, se v doprovodu svých rodičů vypravilo prozkoumat (nejen) vodní živočichy obývající unikátní přírodní lokalitu nacházející se na jihovýchodním okraji našeho města. Odborným garantem naší přírodovědné "expedice" byla Mgr. Lucie Luštinová, která svým poutavým výkladem zaujala malé i velké, a společně s dětmi se vydala aktivně prozkoumat zdejší početné tůně plné těch nejroztodivnějších živočichů, jež mnozí z účastníků spatřili vůbec poprvé ve svém životě. A že bylo co pozorovat! Kromě rozličných vodních šneků, hmyzích larev v různých stádiích, žab a jejich vajíček, jsme mohli spatřit například krtonožku, a dokonce se nám ukázal i potápník vroubený, jeden z největších vodních brouků světa.

Ira Smolková

Technologické centrum HK– ekologie a udržitelnost, prohlídka letadel

Ve **čtvrtek 21. srpna** jsme měli program na téma ekologie a udržitelnost. Vyhazovali jsme odpadky z „lesa“ a učili se, do jakého kontejneru patří. Zjistili jsme, že žvýkačka se v přírodě rozkládá 50 let. Pak jsme šli na letiště a mohli jsme si prolézt letadlo. Viděli jsme vzlétat, přistávat a parkovat letadla. Prohlédli jsme si i vrtulníky v servisu. Bylo to moc prima.

Mia, Tereška a Kuba Sejkorovi

Dravci a sovy – zážitkový program na Rytířském hradišti

V posledním prázdninovém týdnu, v **úterý 26. srpna**, jsme se s dětmi vydali na Rytířské hradiště, kde nás čekal zajímavý zážitkový program se sokolníkem. Děti měly možnost vidět různé dravce – sovy, káňata, poštolky a majestátního orla. Největší radost děti měly, když si dravce mohly prohlédnout opravdu zblízka a dokonce pohladit výra. Program vyvrcholil ukázkou krmení dravců. Během ní se stala humorná situace – dravci odletěli a usadili se na stromech v okolí. Sokolníkovi se podařilo orla po skončení programu bezpečně odchytit, ale káňata si zřejmě dopřála malý letní „výlet“ a vrátila se (snad) až později.

Celý program byl nejen zábavný, ale i poučný – děti i my dospělí jsme se dozvěděli spoustu zajímavostí o dravcích, jejich životě a sokolnictví.

Pokud budete v hradeckých lesích pozorně sledovat stromy, můžete mít štěstí a některého z našich dravců uvidíte.

Anna Vojáčková

Děkujeme za spolupráci našim prázdninovým partnerům, kteří pro nás připravili v rámci jednotlivých dopolední zajímavý program.

Studijní a vědecká knihovna HK – Pohádkové putování: Mgr. Marie Štyndlová
Lesní den s Městskými lesy a Azylem pro zvířata: Ing. Aneta Bůžková, Alexandra Panchártková
Muzeum východních Čech – K městu českých královen: Mgr. Veronika Nebeská
Rodinný zábavní park Toboga Tongo: Petra Zyklová, Lenka Groulová, DiS.
Přírodovědné centrum při DDM – komentovaná prohlídka: Bc. Marek Depeš
Dětská železnice na náměstí 5. května: Jiří Hamáček
KMHK Wonkova – Dobrodružné putování malého robůtka a princezny: Bc. Markéta Poživilová a tým knihovnic a knihovníků z Dětského oddělení U Velryby
Dopravní hřiště Třebeš + ukázky práce MP: Eva Kněžourová, Simona Pačtlová
Borova tlapka – kynologie a myslivost: Bc. Jaroslav Filip
Galerie Dotek starých časů: Michal Klokočník
Labyrint Divadla Drak – interaktivní výstava Na jedné lodi: Anna Balcarová, Adéla Jílková
Letecká záchranná služba – prohlídka sanitky a vrtulníku: Bc. Lucie Hanušová, DiS.
Hvězdárna a planetárium HK: Mgr. Radka Pavlíková, RNDr. Vladimír Socha, Lenka Kmoníčková
Hasičský záchranný sbor U Přívozu: nadstrážmistr Petr Luňák a nadstrážmistr Aleš Marx
Naučná stezka Plachta s výkladem biologa: Mgr. Lucie Luštincová
Technologické centrum HK – ekologie a udržitelnost, prohlídka letadel: Mgr. Kateřina Kárníková
Dravci a sovy – zážitkový program na Rytířském hradišti: Karel Nejman

Děkujeme také našim členkám a příznivkyním, které program zašitily v roli služeb:

Marie Sejkorová, Kateřina Karbanová, Jana Koutníková, Ludmila Valešová, Jana Rösslerová, Anna Jirkovská a Iva Petrásková.

NÁZEV AKCE	DATUM	DOSPĚLÍ	DĚTI	VYBRÁNO pro KRC
Svk HK – Pohádkové putování	1.7.	12	19	660
Lesní den s Městskými lesy a Azylem pro zvířata	3.7.	11	16	460
Muzeum východních Čech – K městu českých královen	8.7.	9	10	150
Rodinný zábavní park Toboga Tongo	10.7.	2	2	30
Přírodovědné centrum při DDM	15.7.	10	13	420
Dětská železnice na náměstí 5. května	17.7.	23	27	540
KMHK – Putování robůtka a princezny	22.7.	10	15	480
Dopravní hřiště Třebeš + ukázky práce MP	24.7.	19	27	720
Borova tlapka - kynologie a myslivost	29.7.	8	15	240
Galerie Dotek starých časů	31.7.	6	11	120
Labyrint Divadla Drak	5.8.	4	3	60
LZS – prohlídka sanitky a vrtulníku	7.8.	9	10	300
Hvězdárna a planetárium HK	12.8.	18	21	360
HZS U Přívozu	14.8.	16	25	840
Naučná stezka Plachta s výkladem biologa	19.8.	7	12	240
Technologické centrum	21.8.	8	14	300
Dravci a sovy – zážitkový program	26.8.	12	18	240
Pevnost Josefov	28.8.	nekonalo se		

Vydáno bylo celkem 70 prázdninových karet. Příspěvek (vybírání za rodinu) na podporu činnosti KRC Sedmíkraska byl využit na pořízení dárků partnerům, propagaci a fotodokumentaci. Nezapomeňte si během září přijít pro malou odměnu, máte-li v kartě aspoň 3 razítka.

Výtvarničení na Hradě XXI

I v letošním roce jsme se potkávali v KRC Sedmíkráska na prázdninovém cyklu tvoření. Zde jsme měli možnost si kromě keramiky vyzkoušet mnoho zajímavých technik. Také jsme poznávali různé materiály, jako je například smršťovací fólie, bavlnky a mnoho dalších. Během keramiky jsme si vytvořili stojánek na svíčku a domovní znamení. Na dalších výtvarných lekcích tvoření jsme si upletli náramky z bavlnek, vyrobili jsme si nejen šperky ze smršťovací fólie a mýdla, ale také hračky a hudební nástroje z papírových ruliček, relaxovali jsme pomocí malby.

Díky letošnímu výtvarničení jsme se naučili spoustu nového a také si rozšířili své obzory v tvoření, a hlavně si odnesli výrobky, které nám budou dělat radost.

Kateřina Karbanová

Laskavé a nápadité – to jsou naše lektorky. Jmenovitě děkujeme za trpělivé vedení Mgr. Marii Sejkorové, Mgr. Ivetě Jalůvkové, Mgr. Veronice Bednářové, Kateřině Lichtenbergové a Kateřině Karbanové. Za koordinaci a úklid děkujeme Mgr. Janě Koutníkové, za výpal keramiky Mgr. Veronice Bednářové z Církevní základní školy.

Letní dovolená se Sedmíkráskou 2025

17. 8. - 24. 8., Chata Jedlová, Deštné v Orlických horách

Letní dovolenou se Sedmíkráskou jsme letos strávili v Deštném v Orlických horách.

Po příjezdu a ubytování na pokojích nás čekala výborná večeře. A hned po ní jsme si udělali příjemný večer plný indiánských her. V indiánském stylu byla celá naše dovolená. Rozdělili jsme se do čtyřech kmenů, které mezi sebou soutěžily v rozmanitých hrách. Každý z kmenů si vytvořil vlastní vlajku, všichni jsme si ušili indiánské obleky, vyrobili luky s šípy a tomahavky. Program jsme si zpestřili několika výlety. Navštívili jsme Orlické Záhoří, kde jsme obdivovali hlavně nádherné roubenky a bohem zapomenutou krajinu. Odtud jsme dojeli ještě do Neratova, kde jsme navštívili nedávno zrekonstruovaný kostel, jehož raritou je skleněná střecha. Byli jsme v lanovém parku a poté se občerstvili v hospůdce s krásným názvem Kozí chlívek. Cestou zpět se nám poštěstilo – byli jsme pozváni do roubené chaloupky jedné místní obyvatelky Jedlové a měli tak možnost vidět, jak vypadá opravdická horská chalupa. Paní Marcela se spontánně rozpovídala o tom, jak se žilo na horách dříve a dnes. Další výlet jsme si udělali do nedalekého kostelíku sv. Matouše. Nacvičili jsme ve dvou skupinách dvě divadelní představení – obě dvě se povedla a pobavili se jak účinkující, tak obecenstvo. Celý týden nám paní kuchařky výborně vařily a večer jsme se měkce vyspali a nechali si zdát pěkné sny.

Pro velký úspěch a naprostou spokojenost uvažujeme o tom, že si příští rok dovolenou v Jedlové zopakujeme.

Zuzana Karbanová

Dovolenou zorganizovala Eliška Meclová, které tímto srdečně děkujeme. Ubytování a služby s tím spojené na Chatě Jedlová zajistil Jan Polický za pomoci dalších laskavých a ochotných spolupracovníků. Jim patří naše velké poděkování, protože se zasloužili o pohodové prožití celého týdne. Poděkování patří také všem, kteří se nějakým způsobem podíleli na programu. Ani letošní dovolená by se neobešla bez záštity ze strany KRC Sedmíkráska, které poskytlo odměny dětem i pomáhajícím, pomůcky k úkolům, sportovní náčiní apod.

Za vychystání a od/dovoz všeho potřebného děkujeme Janě Koutníkové, Kateřině Karbanové, rodině Meclových a Žďárkových.

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.

Den otevřených dveří

Přijďte si v **úterý 9. září 2025** prohlédnout prostory rodinného centra a seznámit se s jeho činností.

V hlavní roli: Hruška

Ve **čtvrtek 11. září 2025** se pod vedením **Mgr. Lucie Podhrázké Duškové**, mimo jiné **kuchařky hotelové kuchyně** necháme inspirovat nápady a tipy na tematické a sezonní pokrmy.

Komunitní zahrada Střelák

Ve **středu 17. září 2025** si budeme se **Svatavou Hakenovou**, **předsedkyní spolku Souhra - Spolek za sousedský Hradec** povídat o komunitních zahradách.

Řecko, země mytologie, historie a přírodního bohatství

Ve **čtvrtek 18. září 2025** se v cestopisném pásmu **Mgr. Jany Koutníkové** podíváme do Řecka.

Putování za pokladem

V **neděli 21. září 2025** zveme rodiny s dětmi v předškolním a mladším školním věku do Žižkových sadů na zábavné odpoledne s tematickými stanovišti. Tentokrát se při příležitosti 800 let Hradce Králové „projdeme“ městem historickým i současným.

Kurz pozitivního rodičovství

Ve **středu 24. září 2025** nám **Mgr. Ludmila Valešová**, certifikovaná lektorka představí australský program pozitivního rodičovství.

Duchovní program

Ve **čtvrtek 25. září 2025** si budeme s učitelkou náboženství **Mgr. et Mgr. Eliškou Meclovou** povídat na téma **Sv. Václav**.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou

Přijďte v **pátek 26. září 2025** do naší kavárničky. **Ochutnáte závin s různými druhy sezonního ovoce a dobrou kávu.**

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 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 Sedmíkraska 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 duly 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

Omezení dopravy

Upozorňujeme vás na komplikace v dopravní obslužnosti a parkování před církevním souškolím z důvodu výkopových prací a stavby přípojek teplovodu s datem zahájení prací v pondělí 8. 9. 2025. Více na: <https://www.czshk.cz/co-je-noveho/vykopove-prace>.

Členství a členský příspěvek

Chcete získávat pravidelně informace o dění, čerpat členské výhody, ale mít také možnost podílet se na chodu KRC Sedmíkráska? 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 2025/2026

Kurzy začínají od **10. září 2025** (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 2025** 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 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, Zpívánky, Malovánky, 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

Všem, kteří nám darovali kancelářské potřeby, knížky, hračky do herny nebo občerstvení, děkujeme.

ZAÚJALO NÁS

Září měsíc biopotravin a ekozemědělství

Každý rok vyhlašuje Ministerstvo zemědělství září Měsícem biopotravin a ekologického zemědělství. Osvětová a informační kampaň zaměřená na podporu ekozemědělství a biopotravin v České republice je organizována již od roku 2005.

Hlavním cílem kampaně je přiblížit veřejnosti důvody, proč je dobré a logické kupovat biopotraviny a podporovat tím ekologické zemědělství v ČR, a rovněž ukázat, kde si biopotraviny mohou koupit.

V průběhu celého měsíce září se uskuteční řada regionálních akcí na podporu biopotravin a ekologického zemědělství – biojarmarky, biodožínky, dny otevřených vrátek na biofarmách, exkurze do výroby a další. Veřejnost tak může navštívit české ekofarmy, ochutnat biopotraviny přímo „ze dvora“ a seznámit se s principy ekologické produkce.

Při příležitosti kampaně je rovněž vyhlašován vítěz soutěže Česká biopotravina, jejímž pořadatelem je PRO-BIO – Svaz ekologických zemědělců.

Každoročně také čekají na fanoušky během měsíce září pravidelné soutěže s partnery kampaně.

Ekologické zemědělství (EZ)

je moderní formou zemědělské výroby s historií sahající do začátku 20. století. Vychází z osvědčených tradičních zemědělských postupů, ale pracuje i s nejmodernějšími vědeckými poznatky. Tak, aby bylo dosaženo kvalitní a vysoké produkce pro výrobu kvalitních potravin, ale trvale udržitelně. To znamená bez negativního dopadu na vodu, půdu a celou přírodu. EZ znamená zdravého člověka ve zdravé krajině. Zemědělec hospodařící v EZ nepoužívá průmyslová hnojiva a agrochemii. Využívá pouze povolené účinné prostředky na přírodní bázi. Zvířatům v EZ jsou poskytnuty nadstandardní

podmínky, dostatek prostoru, přirozený růst bez hormonální stimulace, volná prostranství, kvalitní bio krmivo. Nejsou podávána preventivně antibiotika, a když musí být použita, dodržují se dvojnásobné ochranné lhůty. Zásahy na zvířatech se smí provádět pouze na odůvodněnou výjimku udělenou Ministerstvem zemědělství.

EZ (resp. ekologická produkce) je legislativně pevně ukotvený systém s přísně nastavenými a kontrolovanými pravidly definovanými na národní i evropské úrovni. Každý ekologický zemědělec musí absolvovat pravidelnou kontrolu plnění přísně daných podmínek.

Biopotraviny

Biopotraviny jsou certifikované potraviny pocházející ze surovin z ekologického zemědělství, bez umělých dochucovadel, náhražek nebo barviv.

Poznáme je podle následujícího označení:



Biopotraviny, které byly kontrolovány a certifikovány v České republice (tedy nikoliv pouze výhradně české biopotraviny) poznáte podle zelené „biozeby“, státní značky, která zaručuje, že výrobek splňuje požadavky legislativy ekologické produkce.

Od 1. července 2010 platí pro všechny výrobce biopotravin v Evropské unii povinnost používat na biopotravinách jednotné označení logem Evropské unie pro ekologickou produkci, tak zvaným evropským biologem ve tvaru zeleného „eurolístku“.



Dále musí mít biopotravina na svém obale kód kontrolní organizace, která daného výrobce certifikuje (ve tvaru např. CZ-BIO-00x) a údaj o původu jejích složek. To vše zaručuje, že celý proces výroby této biopotraviny prošel „od vidlí až po vidličku“ přísnou kontrolou a řádnou certifikací, která garantuje plnění přísných legislativních podmínek.

Zdroj a další informace na:

<https://www.mesicbiopotravin.cz/>

<https://myjsmebio.gov.cz/>

ŘÍJEN 2025

Prokrastinace a jak na ni

Duchovní program s P. Marianem Benkem

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

V hlavní roli: Cuketa

Kavárnička nejen pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou

Dílňičky nejen pro kluky: Papírový drak

Drakiáda

Festival Banát

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

IG: [sedmikraskahradeckralove](https://www.instagram.com/sedmikraskahradeckralove)

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: 30. 8. 2025

Uzávěrka příštího čísla: 20. 9. 2025

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