číslo 12 / ročník 19

LÍSTKY SEDMIKRÁSKY

„U nás rozkvetete"

PROSINEC 2022

Adventní rodinná dílna

VYBÍRÁME Z OBSAHU

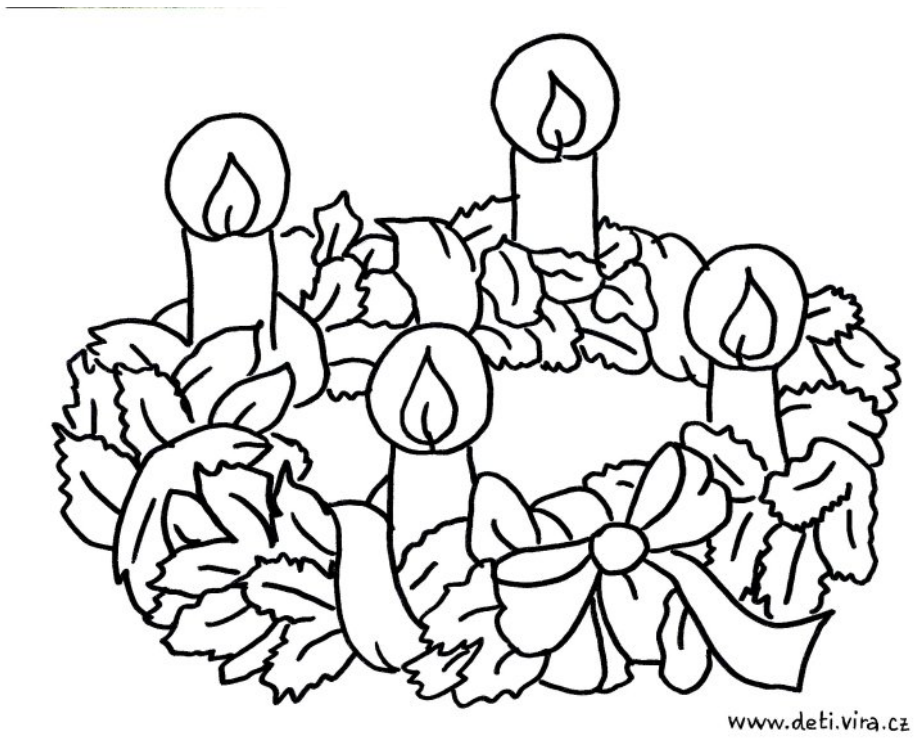
Adventní dobročinný trh
Jak žít ve spokojené rodině
Setkání s Mikulášem a jeho doprovodem
Spontánní tanec
Předvánoční posezení

SLOVO NA ÚVOD

Milé Sedmikrásky, milí spolupracovníci, naši přátelé a příznivci,
přejeme Vám pokojné prožití adventního času.

Ať je advent pro vás jako dveře, můžete je otevřít pro své blízké, můžete dovolit Ježíši, aby vstoupil do vašeho srdce, můžete...
Ať je advent pro vás jako světlo, můžete si více posvítit do svého nitra, můžete být světlem pro lidi kolem sebe, můžete...
Ať je advent pro vás jako lavička, můžete si najít čas a posedět si chvilku s Bohem, můžete si přisednout k bližnímu a vyslechnout ho, můžete...
Ať je advent pro vás jako hodiny, můžete se více těšit na brzké setkání s Kristem, můžete věnovat svůj čas člověku, který už na to dlouho čeká, můžete...
Ať je advent pro vás jako okno, můžete jím pustit čerstvý vzduch do zaběhaných vztahů, můžete se více zahledět na Boží dary – hvězdy, slunce i zamračenou oblohu, můžete... Ať je advent pro vás jako klíče, můžete jimi otevřít místa v srdci, která jsou už dlouho zabouchnutá, můžete hledat řešení zdánlivě neřešitelných věcí, můžete...
Ať je advent pro vás jako zvoneček, můžete zvonit každý den radostí, můžete svým životem zvěstovat radostnou zvěst, můžete...

Zdroj: https://www.seniorsen.cz/aktuality?page=19



MALÉ OHLÉDNUTÍ

Terapie psaním aneb DENÍK JAKO TERAPEUTICKÝ NÁSTROJ

Ve **středu 2. listopadu 2022** se v KRC Sedmikráska konala pod vedením Bc. Veroniky Pavlů, DiS. beseda na téma psaní jako terapie.

Spousta z nás udělala v životě nepříjemnou zkušenost, která v nás zanechala trauma, s nímž se těžko vyrovnáváme. Je osvobozující, když si člověk uvědomí, že není zdaleka sám, kdo se pere s minulostí či současnými problémy.

I my jsme se seznámili se zajímavými příklady autorů, jejichž literární zpracování osobních traumat se stalo bestsellerem. Ani slečna Veronika se nám nebála svěřit se svými životními zkušenostmi a traumaty a přečetla nám pár ukázek ze svého deníku. Její osobní příběh i nevšední zážitky byly pro mě velmi inspirující a zároveň uklidňující – s moudrostí, vtipem a precizně literárně zpracované se velmi dobře poslouchaly a dodávaly mi pocit, že i já svůj život zvládnu a vyřeším úspěšně vše, co zatím vyřešené nemám.

V druhé polovině besedy se rozběhla živá debata, při které se zúčastnění svěřovali se svými životními zkušenostmi a vyměňovali si své názory a dojmy. Podvečer uběhl velmi rychle a příjemně. Nestihli jsme probrat vše, co bychom rádi, protože se jedná o zajímavé a hluboké téma, a proto jsme se domluvili, že budeme v tématu pokračovat na další besedě.

Zuzana Karbanová

Vzájemné souznění nás všech s tématem i slečnou lektorkou vytvořilo úžasnou atmosféru, kterou budeme ještě dlouho nosit v sobě. Děkujeme.

Halí, belí

Ve **čtvrtek 3. listopadu 2022** se v ZUŠ Habrmanova konal koncert pro nejmenší posluchače s názvem Halí, belí. Divákům malým i velkým se představili žáci ZUŠ Habrmanova z hudebního i tanečního oboru. Někteří účinkující byli v této roli poprvé, ale zhostili se jí na výbornou. Zatancovala nám např. víla šeříková a ptačí, Šípková Růženka s princem a následně si mohli zatančit i diváci. Děti si na konci koncertu prohlédly všechny „vystupující“ nástroje – klavír, pozoun, kytaru, housle, flétny. Těšíme se na příští rok a všem účinkujícím děkujeme za krásný kulturní zážitek.

Jana Rőssslerová

Poděkování za příjemně prožité dopoledne nejen ve společnosti hudby patří všem, kdo se na přípravách akce podíleli:

- paní učitelce Jindřišce Steinerové, která koncert zorganizovala, za dlouholetou spolupráci
- všem účinkujícím muzikantům a tanečníkům za čas, který věnovali nácviku na vystoupení
- vyučujícím hudebního a tanečního oboru, kteří se postarali o přípravu nebo doprovod svých svěřenců
- Elišce Meclové za zprostředkování této již tradiční akce
- Janě Koutníkové za zajištění odměn účinkujícím a organizátorům
- vedení Základní umělecké školy Habrmanova za dlouhodobou spolupráci

Týden vzdělávání dospělých

Také letos se Sedmikráska zapojila do akce Týden vzdělávání dospělých v Královéhradeckém kraji, která se uskutečnila v termínu od **7. do 11. listopadu 2022**.

Zájemci měli ve **čtvrtek 10. listopadu 2022** možnost navštívit interaktivní seminář s prezentací činnosti a nabídkou programu KRC Sedmikráska a zároveň se zúčastnit ukázkové hodiny Trénování paměti v učebně Úřadu práce v Hradci Králové. Dále mohli přijít do KRC Sedmikráska na ukázkové hodiny jazykových kurzů – v pondělí na italštinu, ve středu na španělštinu a anglickou konverzaci a v pátek na angličtinu.

Týden vzdělávání dospělých je celostátní, ale i celosvětová akce na podporu účasti dospělých na jejich vzdělávání v dospělosti. V rámci tohoto týdne se konaly stovky akcí v desítkách měst ČR, které mají podobu ukázkových kurzů, testování znalostí a dovedností a celé další řady aktivit. Tuto akci, již od roku 1995, organizuje Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, z. s. ve spolupráci s Krajskými pobočkami Úřadu práce.

Ludmila Valešová

Děkujeme pořadatelům za příležitost představit širší veřejnosti naše centrum a našim lektorům za přípravu ukázkových hodin.

Adventní rodinná dílna

V **neděli 27. listopadu** jsme se již tradičně sešli v hojném počtu na odpolední adventní dílně. Kromě zdobení nezbytného adventního věnce si mohli přítomní vyrobit vánoční přání a zkrášlit dřevěný svícínek ubrouskovou technikou. Nejen muži se zaradovali nad neobvyklou výrobou anděla z polínka. Na závěr nechybělo požehnání od p. faráře Petra Zadiny. Příjemnou atmosféru doplnilo i občerstvení v podobě různých sladkých i slaných dobrot. Celá akce byla doplněna adventním dobročinným trhem, kde jsme si zakoupili drobné dárky vyrobené šikovnými členkami i příznivkyněmi Sedmikrásky.

Mnohokrát děkujeme za krásné nedělní odpoledne a těšíme se na další akce se Sedmikráskou.

Eliška Meclová

- Adventní rodinnou dílnu zorganizovala Jana Koutníková.
- Zahradnictví Šťastný spol. s r. o uvázalo zelené korpusy, které do centra dopravila Ludmila Valešová.
- Ochotně a trpělivě se tvořícím věnovaly lektorky Hana Košťálová, Hana Panchártková a Kateřina Karbanová.
- Celou akci zdokumentovala Charlota Pácalová.
- Hlídání nejmenších dětí v herně se ujala Jana Šlechtová.
- Občerstvení připravily Alice Tkadlecová, Hana Košťálová, Eliška Meclová a Charlota Pácalová.
- Hotové věnce požehnal P. Petr Zadina.
- Do závěrečného úklidu se zapojily kromě lektorek také Charlota Pácalová a Jana Koutníková.
- Církevní základní škola zapůjčila prostory školní jídelny.

Všem patří veliké díky.

Vyšetření paměti v lékárnách

Ve **středu 30. listopadu 2022** v podvečer jsem se v KRC Sedmikráska zúčastnila přednášky o degeneraci mozku a Alzheimerově chorobě. Přestože to není téma, které by se k adventu zvlášť hodilo, je pro moji rodinu velmi aktuální, protože tato diagnóza byla stanovena našemu otci. Informace o tom, co vše tato nemoc obnáší a jak do budoucna ovlivní mé blízké, jsou pro mě tudíž důležité. A nejen pro mě! Vzhledem k prodlužování věku lidského života je velmi pravděpodobné, že se s tímto onemocněním budeme setkávat stále častěji.

Na začátku programu jsme si krátce představili tuto obávanou „německou“ chorobu a vysvětlili jsme si, co jsou její průvodní příznaky a jaké projevy mozku jsou naopak ještě „normální.“ Prošli jsme si společně materiály, které pomáhají rodinám pečujícím o pacienta s demencí, a vysvětlili jsme si, jak probíhá vyšetření kognice v lékárnách.

Přednáška probíhala sice v komorním duchu, ale o to více mně dala. Její dozvuky pociťuji i dnes a stále mě nutí nad tímto tématem přemýšlet.

A ještě jeden tip pro ty, kteří chtěli přijít a z nějakého důvodu jim to nevyšlo. Těžké téma, problematiku Alzheimerovy choroby, zpracovává kniha *Pořád jsem to já* od Lisy Genovy, na jejíž motivy byl natočen i film.

Těším se na další povídání o zajímavých tématech.

Tereza Zemanová

Na tomto místě bych chtěla poděkovat za možnost zúčastnit se přednášky PharmDr. Zuzany Chrtkové. Byla pro mě studnicí mnoha důležitých a srozumitelných informací, a zdaleka ne tak depresivních, jak bych očekávala.

CO SE CHYSTÁ

Adventní dobročinný trh

neděle 27. 11. od 15.00 do 17.00 hodin na Adventní rodinné dílně, pondělí 28. 11. až čtvrtek 22. 12. v otevírací době centra a nebo do vyprodání zásob

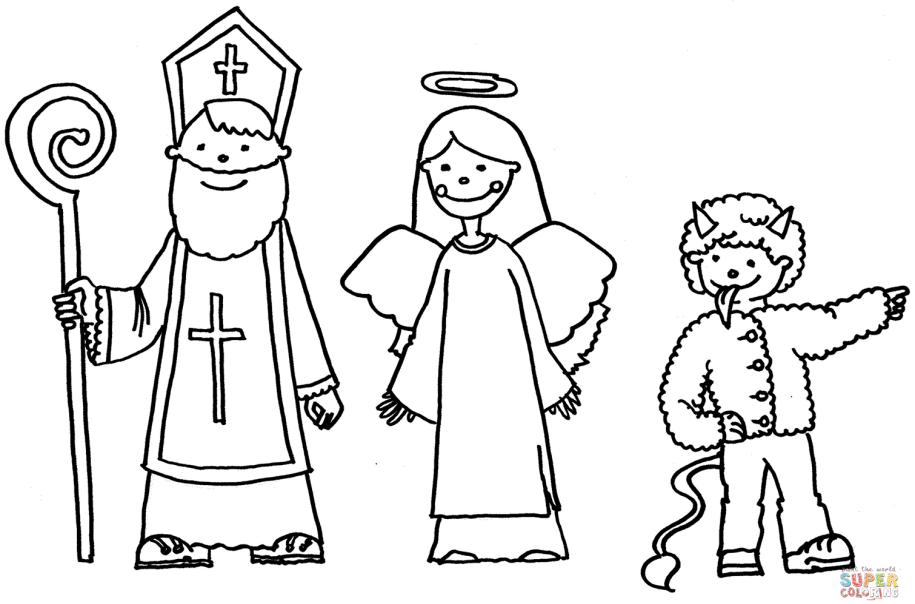
Přijďte si užít předvánoční atmosféru a potěšte sebe i své blízké malými drobnostmi. Ke koupi budou: šité vánoční ozdoby, gelové a sypané svíčky, květináče zdobené technikou decoupage, háčkované a šité hračky i další „drobnosti“, klíčenky z dřevěných korálků, jedlé dárky. Vstup volný. Výtěžek z Adventního dobročinného trhu použijeme na obnovení vnitřního vybavení KRC Sedmikráska.

Jak žít ve spokojené rodině

čtvrtek 1. prosince 2022 od 10.00 do 12.00 hodin

seminář s Mgr. Klárou Bartoníčkovou, lektorkou kurzů osobního rozvoje a koučkou

Společně prakticky prozkoumáme, co můžeme udělat pro spokojenost vlastní i našich blízkých. Řekneme si, co o spokojenosti ví věda, ale hlavně budeme hledat tu svoji za pomoci koučovacích karet, diskuze, ale i práce s tělem. Prostor bude též pro dotazy a sdílení. **Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 28. listopadu** přes: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system**. Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč.** Hlídání dětí zajištěno.



Setkání s Mikulášem a jeho doprovodem

neděle 4. prosince 2022 od 15.00 do 17.00 hodin

Pro nejmenší děti v doprovodu rodičů jsme připravili oblíbené setkání s Mikulášem a jeho doprovodem. Akce proběhne ve vnitřním dvoře budovy CZŠ, ve které sídlí KRC Sedmikráska. Je tedy třeba se teple obléknout. Balíčky s nadílkou budou zajištěny. **Vstupné 20 Kč/rodina. Je třeba se přihlásit nejpozději do čtvrtka 1. prosince** přes: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system. Jednotlivé rodiny budou mít vyhrazeny vlastní čas setkání.

Spontánní tanec

středa 7. prosince 2022 od 17.00 do 19.00 hodin

seminář se Silvií Gorroňovou

Prostřednictvím volného tance se vydejte na cestu k sobě samým. Odevzdejte se rytmu hudby, vyjádřete, kdo jste – svou krásu a bolest, své touhy... Hrajte si, radujte se a nechte se inspirovat přirozeným pohybem. Taneční ani jiné zkušenosti nebo nadání nejsou potřeba. S sebou si vezměte jen pití, pohodlné oblečení a chuť zkusit něco nového.

Program je určen pro dospělé (od 16 let). Hlídání ani samostatný pobyt dětí v herně nejsou možné. Děkujeme za pochopení.

Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 5. prosince přes: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system**. Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč.**

Spontánní tanec

čtvrtek 15. prosince 2022 od 10.00 do 12.00 hodin

seminář se Silvií Gorroňovou

Prostřednictvím volného tance se vydejte na cestu k sobě samým. Odevzdejte se rytmu hudby, vyjádřete, kdo jste – svou krásu a bolest, své touhy... Hrajte si, radujte se a nechte se inspirovat přirozeným pohybem. Taneční ani jiné zkušenosti nebo nadání nejsou potřeba. S sebou si vezměte jen pití, pohodlné oblečení a chuť zkusit něco nového.

Program je určen pro dospělé s dětmi libovolného věku (lze tančit s miminky v šátku či zapojit batolata).

Je třeba se přihlásit nejpozději do středy 14. prosince přes: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system. **Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč.** Hlídání dětí zajištěno.

Předvánoční posezení

středa 21. prosince 2022 od 16.00 do 18.00 hodin

Přineste s sebou pár kousků cukroví na ochutnání a nezapomeňte na dobrou náladu. **Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 19. prosince** přes: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system. **Hradí se pobytné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.** Hlídání dětí zajištěno.

Předvánoční posezení

čtvrtek 22. prosince 2022 od 10.00 do 12.00 hodin

Přineste s sebou pár kousků cukroví na ochutnání a nezapomeňte na dobrou náladu. **Je třeba se přihlásit nejpozději do středy 21. prosince** přes: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system. **Hradí se pobytné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.** Hlídání dětí zajištěno.

KLUBY RODIČŮ A PRARODIČŮ

KRC Sedmikráska 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:
úterý 9.00 – 10.00 a čtvrtek 10.00 – 12.00 hodin

Klub rodičů kojenců a batolat:
pondělí 9.00 – 11.00 (2x měsíčně) a úterý 10.00 – 12.00 hodin

Klub rodičů předškolních a školních dětí:
středa 16.00 – 18.00 hodin (2x měsíčně)

Klub prarodičů a seniorů:
pondělí 9.00 – 11.00 a středa 16.00 – 18.00 (2x měsíčně); pátek 9.00 - 10.00 hodin

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 pro rodiny se specifickými potřebami Mgr. Ludmily Valešové
- Psychoterapeutická poradna Mgr. Petry Čechové
- Poradna duly (těhotenství, porod, šestinedělí) Mgr. Lucie Duškové Podhrázské

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 Sedmikráska? Neváhejte a hlaste 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. Výše členského příspěvku je 400 Kč (Standardní členství) nebo 800 Kč (Členství Plus). 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 hlaste 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 2022/2023 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, Zpívánky, Malovánky, Pilates a Kavárničku** 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 Sedmikráska (č. účtu: **KB 43-3453310267/0100). Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka.**

PODĚKOVÁNÍ

TOM Ostříži a Pěšinky nám věnoval kancelářské potřeby.
Vincent a Ema Řadovi a Lenka Aliňáková nám darovali nové hračky pro DK Klubíčko.
Pan František Lopour nám daroval výtvarné potřeby pro děti.
Všem dárcům moc děkujeme.

Příběh o čtyřech svíčkách

Hořely čtyři svíčky na adventním věnci. Tak tiše, že bylo slyšet, jak svíčky začaly hovořit. První svíčka vzdychla a řekla: „Jmenuji se POKOJ. Moje světlo sice svítí, ale lidé žádný mír nedodržují.“ Její světélko bylo čím dál menší, až docela zhaslo. Světlo druhé svíčky zakmitalo a svíčka řekla: „Jmenuji se VÍRA. Jsem ale zbytečná, lidstvo nechce nic o Bohu vědět. Nemá tedy cenu, abych svítila.“ Průvan zavál místností a druhá svíčka zhasla. Tiše a smutně se ke slovu přihlásila třetí svíčka: „Jmenuji se LÁSKA. Už nemám sílu, abych hořela. Lidé mě odstavili na stranu. Vidí jen sami sebe a nikoho dalšího, koho by mohli mít rádi.“ A s posledním záchvěvem zhaslo i toto světlo. Vtom vešlo do místnosti dítě. Podívalo se na svíčky a řeklo: „Vy musíte přece svítit, a ne být zhaslé!“ A skoro začalo plakat. Konečně se ke slovu přihlásila i čtvrtá svíčka: „Neboj se! Dokud já svítím, můžeme i ostatní svíčky znovu zapálit. Jmenuji se NADĚJE.“

ZDROJ: www.farnostlomnice.cz

LEDEN 2023

Sedmikráska u plotny: Vietnamská kuchyně
Zamysleme se nad vlastními emocemi
Povídání s dulou
Krtek a zima
Výlet do Kyrgyzstánu
Busy bags

Kontakt: Mgr. Ludmila Valešová
Adresa: KRC Sedmikráska, zapsaný spolek, Zieglerova 230, 500 03 Hradec Králové 3
Pevná linka: 495 512 901 – přímo do KRC Sedmikráska (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

Lístky Sedmikrásky
Měsíčník (nejen) pro maminky a tatínky na rodičovské dovolené a jejich děti,
ale i pro přátele a návštěvníky KRC Sedmikráska
Vydáno v Hradci Králové, dne: 30. 11. 2022
Uzávěrka příštího čísla: 20. 12. 2022
Vydavatel: KRC Sedmikráska, 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