

## LISTOPAD 2024



Drakiáda

### VYBÍRÁME Z OBSAHU

At' nás zavede kamkoliv, setrvejme tam

O naději

Dílňičky nejen pro kluky

Duchovní program

Kouzelná písnička

Tady je uklizeno aneb Organizace, která osvobozuje

V hlavní roli: ZELÍ

Busy bags

Adventní rodinná dílna

*„Vzpomínky jsou něco, co nám zůstává, když už nemáme nic jiného. Jsou to nejcennější poklady naší duše.“*

*neznámý autor*

## SLOVO NA ÚVOD

Milé Sedmikrásky, milí spolupracovníci, naši přátelé a příznivci, začal předposlední měsíc roku, jehož název je v češtině odvozen od padání listí. V prvních listopadových dnech navštěvujeme hřbitovy, vzpomínáme na zemřelé, modlíme se za ně, zapalujeme svíčky a zdobíme hroby věnci i květinami. Svým blízkým zesnulým tím projevujeme svou úctu a lásku.

Lidé se v tento den také často scházejí s rodinou a vyprávějí si příběhy, které jim umožňují prožívat jiné zkušenosti a seznámit se s věcmi, místy a lidmi, které by nemohli zažít či navštívit.

I my v Sedmikrásce jsme si dobře vědomi toho, že vzájemná komunikace a sdílení zážitků prohlubuje dobré mezilidské vztahy. A často stačí jen slovo či věta a rázem se cítíme lépe, víme kudy a jak dál.

Přijďte a přesvědčte se sami!

Jana Koutníková

## MALÉ OHLÉDNUTÍ

### O zdraví a nemoci

Ve **středu 2. října** jsme měli tu čest setkat se s MUDr. Zuzanou Fedákovou, lékařkou specializující se na diabetologii a endokrinologii s komplexním přístupem ke zdraví.

Její postoj k lidem je velmi holistický, získané znalosti a zkušenosti vycházejí z pečlivého studia a dlouholeté lékařské praxe. Má vlastní ordinaci, ale můžeme se s ní setkat i v lese. Více na [www.diameda.cz](http://www.diameda.cz)

Bylo to příjemné setkání (beseda), na kterém měly všechny shromážděné ženy možnost se vyjádřit.

Ráda bych shrnula pár důležitých bodů, které pro nás byly přínosné a budeme se je snažit aplikovat do života – pro zdravé a spokojené bytí nás všech:

1. Spánek/světlo – být minimálně alespoň 1 h před spaním bez modrého světla, bez mobilu (výrazného stresoru). Po probuzení strávit zhruba 20 minut na širokospektrém venkovním světle.
2. Pohyb/deprese – 30 minut denně venku je lepší na deprese než antidepresiva. SEDAVÝ ŽIVOT PROKAZATELNĚ ZVYŠUJE MORTALITU A VEDE K DEPRESI.
3. Strava – vynechat průmyslově zpracované potraviny.
4. Vztahy – je důležité, jaké máme vztahy, s kým trávíme čas, jestli je nám dobře. Dbejme o příjemné zážitky a pozitivní interakce :-).

5. Nebojujme proti ničemu – když jsme proti něčemu, nedělá nám to dobře. Snažme se proti ničemu nebojovat.
6. Přijetí – když něco nemůžeme změnit, prostě se s tím smiřme. Možná nic není špatně. Možná jsou věci tak, jak mají být.
7. Mysl – nejdůležitější je, co si myslíme o věcech, které se nám dějí, o lidech kolem nás, o jídle, které jíme...
8. Uvolnění, správné dýchání – když se uvolníme, nesoudíme ostatní, relaxujeme a regenerujeme se.
9. Mikrobiom – pečujeme o náš mikrobiom.

S úctou

Marta Pavlík

Moc děkujeme paní doktorce Fedákové za tipy na zdravější a šťastnější život a těšíme se zase někdy na viděnou.

### Duchovní program

Duchovní zastavení ve **čtvrtek 3. října** se věnovalo andělům strážným, kteří měli svátek 2. října. Od P. Benka jsme dostali obrázky. Také jsme se naučili modlitbu Andělíčku, můj strážníčku - recitovat i zpívat. Pak jsme si společně zazpívali různé písničky za doprovodu kytary. Děkujeme!

Marie Sejkorová

### Podzimní bazárek dětského oblečení, obuvi, hraček, knížek...

<b>Příjem:</b>	úterý	8. října 2024	8.00 – 9.00 a 15.00 – 18.00
<b>Prodej:</b>	středa	9. října 2024	8.00 – 18.00
<b>Vyúčtování a úklid:</b>	čtvrtek	10. října 2024	8.00 – 12.00
<b>Výdej:</b>	čtvrtek	10. října 2024	16.00 – 18.00
	pátek	11. října 2024	8.00 – 12.00

<b>Statistika:</b>	
Prodávalo:	36 lidí
Počet položek:	850
Prodáno položek:	257
tj. z celkového množství	30,2 %
Prodáno za:	15.492,00 Kč
<b>Výtěžek:</b>	
manipulační poplatky	1.700,00 Kč
15 % z tržby pro KMC (zaokrouhleno)	2.332,00 Kč
dobrovolný příspěvek + prodej věcí věnovaných pro KRC	1.444,00 Kč
<b>Celkem:</b>	<b>5.476,00 Kč</b>

Zorganizovaly: Jana Koutníková, Ludmila Valešová

Spolupracovaly: Iva Vojkůvková, Kateřina Bláhová, Eva Šestáková, Anna Vojáčková, Marie Sejkorová, Alena Zezulková, Magdalena Valešová, Charlota Pácalová, Zuzana a Kateřina Karbanovy, Květoslava Hápová, Martina Plichtová, Irena Michelfietová a Iva Petrásková

Naše poděkování patří také prodejcům, kteří v rámci a/nebo po bazárku darovali oblečení k prodeji ve prospěch KRC či na charitu, a též Janu Vernerovi za montáž i demontáž těžkého stojanu na větší kusy oblečení.

Zaměstnancům školní družiny a školní jídelny CZŠ Hradec Králové patří náš dík za zajištění náhradních prostor pro provoz DK Klubíčko. Velké ocenění za zvládnutí mimořádné situace zaslouží i lektorky Klubíčka Marie Sejkorová a Radka Hübnerová.

## Drakiáda

V **neděli 13. října** jsem s dětmi vyrazila na Drakiádu „pod panelku“. Máme to z domu kousek. Zúčastnili jsme se jí už loni a moc se nám to líbilo.

Tentokrát byla ve znamení dinosaurů, což bylo téma přesně pro mé ratolesti. Když jsme dostali hrací kartu s obrázkem dinosaura, pětiletá dcerka se mě zeptala: „Mami, a kam budu dostávat razítka?“ A pak byla nadšená, že žádná razítka nebyla a že jí tety na každém stanovišti za správně splněný úkol kousíček toho dinosaura vybarvily. Úkoly byly jednoduché a rychlé, a tak se mohl vůbec poprvé v životě zapojit do soutěží i malý dvouleták. Za splnění všech úkolů děti obdržely dřevěného dinosaura a přímo na místě si ho dotvořily ke své spokojenosti. To byla úžasná odměna.

Počasí vyšlo snad nejlépe, jak mohlo. Vítr krásně fučel a po louce se proháněla celá smečka dětí a rodičů s draky. My letos ještě kvůli nízkému věku mých potomků byli bez draka jen jako pozorovatelé. Avšak na příští rok už ho plánujeme určitě pořídit a zúčastnit se té hlavní části programu! Děkujeme ještě jednou za organizaci, bylo to super.

Sabina Kollátorová

Děkujeme Lídě, Bety a Magdě Valešovým, Janě a Marušce Koutníkovým, Lence Krausové, Elišce a Josefíně Meclovým za čas a energii, které věnovaly zajištění celého odpoledne.

## Mikrobiom

Ve **středu 16. října** za námi do Sedmikrásky přijela Mgr. Marta Hubáčová. A nepřišla sama! Přivezla s sebou i zajímavé téma přednášky.

Na úvod setkání jsme si definovali pojem MIKROBIOM – souhrnné označení pro mikrobiální osídlení lidského těla.

Dozvěděli jsme se, že zejména střevní mikrobiom se podílí na vývoji imunitního systému a je zásadní pro naše zdraví i hmotnost.

Vysvětlili jsme si, čím můžeme přispět k jeho optimálnímu složení – výběr vhodné stravy a nápojů, redukce syntetických léků, správná příprava žen na těhotenství a porod.

Pozitivní vliv na střevní mikrobiom má také redukce stresu, pobyt v přírodě a vhodně zvolené užívání probiotik.

Jana Koutníková

Děkujeme přednášející, že se s námi podělila o důležité informace.

## V hlavní roli: Dýně

Ve **čtvrtek 24. října** jsem se zúčastnila zajímavého kulinářského setkání. Velice se mi líbil přístup Lucie, která vše připravila a dovedla k dokonalosti, protože podle mě vařila a pekla s láskou.

A co jsme ochutnaly? Pikantní dýňovou polévku a dýňové mac'n'cheese. K příjemně štiplavému pumpkin latte jsme přikusovaly dýňové bochánky a lívanečky.

Byla jsem u Vás poprvé díky Janě K., ale věřím, že všechny jste hodné a srdečné.

Děkuji za skvělé dopoledne i rady ostatních zúčastněných „holek“.

Petra Štěpánková

Z každého setkání najdete v Lístkách jeden recept. Tentokrát si s námi pojdte připravit dýňové latte.

## DÝŇOVÉ LATTE

Dýňová latte můžete také znát pod názvem pumpkin spice. „Pumpkin“ je anglicky dýně, "spice" je kořeněný nebo ostrý. Tzn., že tohle latte bude mít říz.

250 g dýně Hokkaidó  
100 g kondenzovaného mléka  
150 ml vody  
1 lžička vanilkového cukru  
1/2 lžičky skořice  
špetka zázvoru  
špetka kardamonu  
špetka pepře  
káva, mléko

Dužinu z vydlabané dýně povaříme ve vodě s vanilkovým cukrem cca 10 min. Přidáme kondenzované mléko a koření a rozmixujeme. Vznikne nám v podstatě sirup. Na dno sklenky nalijeme 3 lžičky sirupu, přidáme mléko a kávu. Navrch můžeme dát šlehačku a posypat skořicí. Dnes se dají dýňové sirupy samozřejmě koupit i hotové, stejně tak i směs na pumpkin spice.

## CO SE CHYSTÁ

V této rubrice nově 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>.

### At' nás zavede kamkoliv, setrvejme tam

Beseda se **sr. Janou-Rafaelou** nás **ve středu 6. listopadu 2024** zavede do řádu Chudých sester sv. Kláry (Klarisek) v Monbrisonu ve Francii.

### O naději

Ve **čtvrtek 7. listopadu 2024** si na besedě s autorským čtením budeme povídat nejen o knihách s duší s **Věrou Fina**.

### Dílničky nejen pro kluky

V **sobotu 9. listopadu 2024** si v rámci nového cyklu tvoření vyrobíme s **Petrem Sejkorou** krmítko pro ptáčky z kokosového ořechu.

### Duchovní program

Ve **čtvrtek 14. listopadu 2024** si budeme s **Bc.et Bc. Eliškou Havránkovou** a **Mgr. Danielou Kozoňovou** povídat o **Slavnosti Ježíše Krista Krále**.

### Kouzelná písnička

Ve **středu 20. listopadu 2024** dopoledne máte i s nejmenšími dětmi jedinečnou možnost zhlédnout v koncertním sále vystoupení **žáků ZUŠ Habrmanova**.

### Tady je uklizeno aneb Organizace, která osvobozuje

Ve **středu 20. listopadu 2024** odpoledne si na besedě s **Annou a Františkem Kamenickými** budeme povídat o praktických tipech pro úklid nejen v životě.

### V hlavní roli: ZELÍ

Ve **čtvrtek 21. listopadu 2024** se v dalším kulinářském setkání **pod vedením Mgr. Lucie Podhrázké Duškové**, mimo jiné **kuchařky hotelové kuchyně** necháme inspirovat nápady a tipy na tematické a sezonní pokrmy.

### Busy bags

Přijďte si ve **čtvrtek 28. listopadu 2024** pod vedením **Mgr. Ludmily Valešové** společně vyrobit několik drobných, snadno přenosných her či didaktických pomůcek.



## **Adventní rodinná dílna**

Přijďte si **v sobotu 30. listopadu 2024** pod vedením našich lektorek ozdobit adventní věnec, poskládat papírovou ozdobu, vytvořit malý dekorativní stromek na stůl a hvězdu z přírodních materiálů na dveře a odekorovat keramický zvonek.

## **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:**

pondělí **11.00 – 13.30 hodin**

### **Klub rodičů kojenců a batolat:**

úterý **10.00 – 12.00 hodin**, středa **11.00 – 12.00 hodin**, čtvrtek **10.00 - 12.00 hodin**

### **Klub rodičů předškolních a školních dětí:**

středa **12.00 – 13.00 hodin a 16.00 – 18.00 hodin** (2x měsíčně)

### **Klub prarodičů a seniorů:**

pondělí **12.30 – 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 duly Mgr. Lucie Podhrázké Duškové
- Poradna koučky Mgr. Evy Zikmundové

Pouze po předchozím objednání. Kontaktujte nás:

E-mail: [sedmikraskahk@volny.cz](mailto:sedmikraskahk@volny.cz)

Mobil (pouze SMS): 775 989 270



## INFORMACE, PROSBY, VÝZVY

### Kurzy v 1. pololetí školního roku 2024/2025

Od listopadu nebudeme z důvodu nenaplnění minimální kapacity nabízet kurzy: Němčina, Španělština pro začátečníky, Čeština pro cizince, Šití, Předškoláček, Flétnička, ale v případě zájmu je můžeme obnovit. Ostatní kurzy se úspěšně „rozjely“, nicméně v některých nabízíme ještě pár volných míst. Chcete-li se přidat, kontaktujte nás na tel. 775 989 270 nebo tel. 495 512 901 či mailem na [sedmikraskahk@volny.cz](mailto:sedmikraskahk@volny.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. října 2024 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 2024/2025 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.

## **Permanenka na některé pravidelné aktivity**

Na **Rehabilitační cvičení, Fitness, Pilates, Zpívánky, Malovánky, Cvičeníčko a Kavárničku** je možné si zakoupit **permanenku 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/permanenka.**

## **DK Klubíčko**

I ve školním roce 2024/2025 organizujeme ve spolupráci s církevním souškolím v prostorách KRC Sedmíkraska a školní družiny Církevní základní školy dopolední program pro děti od 2 let bez doprovodu rodičů DK Klubíčko. Jeho kapacita je v současné době naplněna.

## **ZAÚJALO NÁS**

### **Listopad 1989**

Letos uplyne už 35 let od tzv. sametové revoluce. Pro pamětníky jako vzpomínku a pro ty ostatní jako informaci jsme tentokrát vybrali chronologický přehled událostí oněch listopadových dní.

#### *17. listopadu*

V odpoledních hodinách probíhá studentská manifestace k 50. výročí úmrtí Jana Opletala. Průvodu z Albertova na Vyšehrad se účastní asi 25 000 studentů. Následně se většina z nich vydává na pochod do centra města směrem k Václavskému náměstí. Počet účastníků postupně narůstá na dvojnásobek. Cestu na Václavské náměstí jim na Národní třídě zahrazují jednotky Veřejné bezpečnosti a příslušníci pohotovostního pluku VB. Následně proti části demonstrantů zasáhnou extrémně brutálním způsobem.

#### *18. listopadu*

Na podporu studentů zahajují pražská divadla protestní stávkou. Postupně se k nim přidávají divadelní scény v celé republice.

#### *19. listopadu*

V pražském Činoherním klubu je založeno Občanské fórum (OF), společná platforma nezávislých občanských iniciativ usilujících o změnu politického režimu. V Bratislavě vzniká Veřejnost proti násilí (VPN).

#### *20. listopadu*

Na Václavském náměstí se schází více než 100 000 lidí, aby vyjádřili nesouhlas se zásahem na Národní třídě. Zaznívá požadavek na ukončení mocenského monopolu KSČ. Demonstrace se konají také v dalších městech a pokračují i v následujících dnech.

#### *24. listopadu*

Na mimořádném zasedání ÚV KSČ je rozhodnuto, že k potlačení nepokojů nebude povolána armáda. Z funkcí odstupuje celé předsednictvo strany včetně generálního tajemníka Milouše Jakeše.

#### *25. listopadu*

První masová demonstrace na Letné. Akce se účastní asi tři čtvrtě milionu lidí.

#### *26. listopadu*

V pražském Obecním domě se poprvé schází delegace OF vedená Václavem Havlem s federálním předsedou vlády Ladislavem Adamcem (KSČ). Na druhou demonstraci na Letné přichází přes půl milionu lidí.

#### *27. listopadu*

Celostátní dvouhodinová generální stávka.

#### *29. listopadu*

Federální shromáždění mění ústavu ČSSR. Vypuštěn je článek o vedoucí úloze komunistické strany ve společnosti a článek o marxismu-leninismu jako státní ideologii. Formálně tak končí diktatura KSČ. Současně je ustanovena parlamentní komise pro vyšetření událostí 17. listopadu.

### **Zajímají vás podrobnosti a souvislosti?**

Co listopadovým událostem v roce 1989 předcházelo i jak to bylo dál nejen u nás, ale i u našich „sousedů“ v Německu, Maďarsku a Polsku, ale i v Sovětském svazu, najdete v podobě časové osy na <https://www.ustrcr.cz/uvod/listopad-1989/chronologie/>.

A přímo dění onoho zlomového dne si lze připomenout na dobových fotografiích, ve videozáznamech a mapách na <https://zpravy.aktualne.cz/17-listopad-1989-pruvodce-udalostmi/r~84cfc9ce666c11e48ee3002590604f2e/>.

### **Jak vysvětlit události nejen z 17. listopadu dětem?**

Hledejte na odkazu <https://edu.ceskatelevize.cz/namet/sedmnacty-listopad-pro-zaky-1-stupne>. Co se to vlastně stalo během sametové revoluce a proč? Co je to normalizace? Proč se tváří sametové revoluce stal právě Václav Havel a proč se jí vlastně říká sametová? Co to bylo Občanské fórum? Všechny tyto a mnohé další otázky se tvůrci materiálů snažili zodpovědět.

## PROSINEC 2024

Setkání s Mikulášem  
Předvánoční posezení  
Duchovní program s P. Marianem Benkem  
V hlavní roli: Perník

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: [sedmikraskahk@volny.cz](mailto:sedmikraskahk@volny.cz)  
Web: <https://www.sedmikraskahk.cz/>  
FB: [www.facebook.com/sedmikraskahk](https://www.facebook.com/sedmikraskahk)  
IG: [sedmikraskahradeckralove](https://www.instagram.com/sedmikraskahradeckralove)

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: 30. 10. 2024  
Uzávěrka příštího čísla: 20. 11. 2024  
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