

## LEDEN 2025



Malovánky

### VYBÍRÁME Z OBSAHU

- Duchovní program
- Dílničky nejen pro kluky: Dřevěné domečky
- Zábavné dortování
- V hlavní roli: Čočka
- Divadélko Paleček: Veselá zimní pohádka
- Putování do Norska, země fjordů
- Reklamacce a e-shopy
- Začínáme s kváskovým pečením

„Náš osud není ve hvězdách, ale je v nás.“

William Shakespeare

## SLOVO NA ÚVOD

Vážení čtenáři,

tak došlo i na mne, abych Vám napsala úvodní slovo. Dovolte mi tentokrát malé odlehčení. Půjdu totiž s dobou a zvu si na pomoc AI:

**Já:** Napiš mi, prosím, novoroční úvodník do časopisu rodinného centra.

**Chat GPT:** (jen jsem mu musela upravit rok)

Milé rodiny, vážení přátelé,

rok 2025 je tady a s ním přichází nový začátek plný nadějí, příležitostí a možností. V rodinném centru se vždy těšíme na každý nový rok, protože víme, že přináší nové výzvy i radosti, které můžeme sdílet spolu s Vámi – našimi milými návštěvníky.

Uplynulý rok byl pro nás všechny plný krásných chvil, ale také momentů, které nás učily trpělivosti a vzájemné podpoře. Věříme, že právě v rodinném kruhu, mezi přáteli a komunitou, můžeme nacházet sílu čelit všem výzvám, které nám život přinese.

Rok 2025 bude v našem centru opět nabitý aktivitami, kurzy a akcemi, které jsou připraveny tak, aby se každý člen rodiny mohl zapojit, rozvíjet své talenty a společně s ostatními sdílet radost z každého dne. V nabídce najdete nové programy pro děti, rodiče, ale i pro prarodiče, protože víme, jak důležité je udržovat generace v úzkém kontaktu.

Děkujeme vám za Vaši podporu, přízeň a aktivní účast v minulém roce. Bez Vás by naše rodinné centrum nebylo tím, čím je. Těšíme se na setkání s Vámi v roce 2025 a doufáme, že tento nový rok přinese všem našim rodinám mnoho krásných společných chvil, radosti a úspěchů.

Přejeme Vám krásný a šťastný nový rok, plný lásky, zdraví a spokojenosti!

S láskou a vděčností,  
tým rodinného centra

<https://chatgpt.com/>

Poznali byste, že to nepsal člověk? Už jste si také pohráli s AI? A zjistili jste, stejně jako já, že setkání naživo v kruhu milých lidí je stejně nejvíc? Tak prolistujte naši nabídku a přijďte!

Iva Vojkůvková

## MALÉ OHLÉDNUTÍ

### Adventní dobročinný trh

Od **pondělí 2. prosince až do pátku 20. prosince** měli návštěvníci našeho centra opět možnost nakoupit si pro své blízké, spolupracovníky nebo přátele drobné vánoční dárky.

Ty ve prospěch KRC Sedmikráska vyrobili jeho členky a přátelé: Marie, Kuba, Mia a Tereška Sejkorovi, Charlota Pácalová, Magdalena a Lída Valešovy, Věra Marešová, Zdena Bahníková, Anna Jirkovská, Kateřina Karbanová, Marie Meclová a rodina Koutníková.

Ke koupi byly vyšívané, háčkované i šité vánoční ozdoby a hračky, andělky z látkových stužek, textilní sáčky na pečivo a ovoce, parafínové svíčky a malé svíčky, ozdobné květináče, korálkové klíčenky, rukodělná vánoční přání, jedlé dárky (ořechy, cukroví, povidla, čokoládové kostky do mléka), pokojové rostlinky a „maličkosti“ z textilu, papíru, korálků i keramiky, mýdla, šperky, šité i háčkované čelenky, gumičky do vlasů a odličovací tamponky.

Jana Koutníková

Velmi si vážíme všech, kdo svým umem, časem a invencí Sedmikrásku podpořili, a rovněž děkujeme všem nakupujícím. Výtěžek, který činil 3 300 Kč, použijeme na další obnovu vnitřního vybavení KRC Sedmikráska.

### Darovací adventní kalendář pro Sedmikrásku

*Motto: „Z daru dýchá láska, a kdo ho přijímá, vnímá dobro.“ (Jan Šedivý, český orientační běžec)*

Počet okének na darovacím adventním kalendáři, která jste svými dary symbolicky „otevřeli“, nás velmi potěšil. Díky Vám jsme získali nové vybavení do herny, pomohli jste nám zkvalitnit úklid a doplnit skladové zásoby provozního materiálu.

Seznam dárců:

Marie Sejkorová – čaje na podporu pitného režimu

Iva Vojkůvková – peněžní dar ve výši 2 000 Kč

Jana Koutníková – provozní materiál a čisticí prostředky

Alena Zezulková – sada ručníků

Zuzana Kokštejnová – dětská mikrovlnná trouba

Jana Ludmila a Vojtěch Lídlovi – myčka

Z celého srdce za Vaši štědrost děkujeme!

Darovací adventní kalendář na základě aktuálních potřeb KRC Sedmikráska sestavila Jana Koutníková za vydatného přispění ekonomky Jany Ludmily Lídlové a výkonného výboru KRC Sedmikráska. Obrázky nakreslila Radka Hübnerová. Elektronické administrace kalendáře se na FB ujala Iva Vojkůvková a na IG Lucie Podhrázká Dušková. Také jim všem děkujeme.

Chcete-li ještě darovat i v čase poadventním, obraťte se na předsedkyni Ludmilu Valešovou nebo provozní Janu Koutníkovou.

Ludmila Valešová

### V hlavní roli: Perník

Čas předvánoční je vždycky časem perníčků – med a mouka...pečení, zdobení...

Perník se v Evropě objevil už ve 13. století, v Čechách v době lucemburské po roce 1335.

Ovšem perník nejsou jen krásné perníčky, voňavé díky směsi koření. Můžete ho přidat na ozdobu a ochucení do polévek, omáček atd. Taková zdravá mrkvová polévka posypaná strouhaným perníkem – to je opravdová mňamka. A perníková omáčka, jak nám ji ve **čtvrtek 5. prosince** připravila Lucie Podhrázká Dušková, je naprostá delikatesa.

Však lidí zvědavých na přípravu tohoto zázraku se v Sedmikrásce sešlo tolik, že nám velký stůl v učebně byl malý. Každá účastnice si kromě okamžitých zážitků odnesla i recepty, které lze použít při jakékoliv příležitosti i doma.

Všechny akce zaměřené na zpracování domácích surovin, ať to byly dýně, zelí, teď i perník, se staly nejen užitečnými, ale i společensky velmi přínosnými pro všechny, kterým je Sedmikráska nabízí.

Děkujeme.

Květa Hápová

Z každého setkání najdete v Lístkách jeden recept. Tentokrát si s námi pojdte připravit mrkvovou polévku s perníkem.

## Mrkvová polévka s perníkem

Pro 4 osoby:

2x šalotka  
1 stroužek česneku  
500 g mrkve  
2 lžíce oliv.oleje  
1l zeleninového vývaru  
1/2 lžičky sušeného rozmarýnu  
1 lžíce kokosového cukru (lze vynechat)  
sůl, pepř  
perník na strouhání na ozdobu a dochucení

Mrkev oškrábejte a nakrájejte na půlkolečka. V hrnci na oleji zpěňte nahrubo nakrájenou šalotku a česnek, přidejte mrkev a krátce ji prohřejte.

Pak vše zalijte vývarem a asi 15 minut vařte. Dochutěte solí, pepřem, rozmarýnem a kokosovým cukrem. Polévku rozmixujte v hladký krém. Podávejte posypanou perníkem se lžičkou kokosového mléka.

## Setkání s Mikulášem

V předvečer svátku sv. Mikuláše, ve **čtvrtek 5. prosince**, jsme se s různými očekáváními vydali poprvé do Sedmikrásky. A jelikož to byl pro holky také „první Mikuláš“, ocenili jsme individuální přístup ke každému dítěti, kouzelná světýlka a komorní atmosféru. Nechali jsme se ještě zlákat vánočními trhy na náměstí. Přišli jsme právě ve chvíli, kdy na pódium vystoupil tak hrozivý čert, že jsme odtamtud rychle pelášili pryč. Před touto burácející show dáme příští rok spíše přednost něčemu klidnějšímu – třeba návštěvě Mikuláše a jeho doprovodu v Sedmikrásce.

Marie Weisbauerová

- O obsah mikulášských balíčků se zasloužily Ludmila Valešová s rodinou a Jana Koutníková.
- Role Mikuláše se zhostil Vítězslav Kutík. Jeho „černobílým“ doprovodem byly Anna Vojkůvková a Kateřina Karbanová.
- O výzdobu vnitřních i venkovních prostor i následný úklid se zasloužili všichni výše jmenovaní.

Děkujeme.

## Duchovní program

Prosincové duchovní zastavení s P. Benkem ve **čtvrtek 12. prosince** bylo plné koled a Vánoc. Vyslechli jsme si příběh o sv. Mikuláši a také vyprávění o svaté rodině. Pan farář měl pro děti připravené obrázky znázorňující betlémský příběh, které si mohou vybarvit. Děkujeme za společnou předvánoční chvíli.

Marie Sejkorová

## Dopolední předvánoční posezení

Ve **čtvrtek 19. prosince** v dopoledních hodinách jsme se v hojném počtu sešli na vánočním posezení. Předcházela besídka dětí z DK Klubíčko, která se jim moc povedla. Po vystoupení dětí jsme si společně popovídali u dobrého čaje, kávy a vánočního cukroví. Moc jsme si to v předvánočním chaosu užili a těšíme se na další setkání.

Dagmar Bursová a Kateřina Bláhová

Děkujeme všem, kteří se podíleli na přípravách předvánočního dopoledne.

- učitelkám DK Klubíčko Marii Sejkorové a Radce Hübnerové, které besídku zorganizovaly
- lektorce Zpívánek Lence Zobačové za hudební doprovod
- účinkujícím dětem za překrásný kulturní zážitek
- Marii Sejkorové a Ludmile Valešové za zajištění vánočních dárků pro děti a lektory
- přítomným, kteří společně vytvořili báječnou předvánoční atmosféru

## 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>.

## Duchovní program

Ve **čtvrtek 9. ledna 2025** si s učitelkou náboženství **Mgr. et Mgr. Eliškou Meclovou** budeme povídat na téma: **Tři králové a jejich poselství**.

### **Dílničky nejen pro kluky**

V **sobotu 11. ledna 2025** si v rámci cyklu tvoření vyrobíme s **Petrem Sejkorou, DiS.** dřevěné domečky.

### **Zábavné dortování**

Ve **středu 15. ledna 2025** se pod vedením **Soni Janíčkové, DiS.**, nadšené cukrářky, naučíme zdobit dorty.

### **V hlavní roli: Čočka**

Ve **čtvrtek 16. ledna 2025** 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.

### **Divadélko Paleček: Veselá zimní pohádka aneb Jak Hanička a Honzík zapomněli na živý dárek od Ježíška**

V **neděli 19. ledna 2025** odpoledne se můžete v tělocvičně CZŠ těšit na maňáskové představení.

### **Putování do Norska, země fjordů**

Ve **čtvrtek 23. ledna 2025** se s **Mgr. et Mgr. Eliškou Meclovou** prostřednictvím obrázků, promítání a vyprávění vypravíme na sever Evropy.

### **Reklamace a e-shopy**

Ve **středu 29. ledna 2025** nás beseda s advokátem **Mgr. Christianem Grymem, LL.M.** a **Mgr. Lucií Blanařovou** provede tématem reklamace a e-shopů.

### **Začínáme s kváskovým pečením**

Ve **čtvrtek 30. ledna 2025** nás workshop pod vedením **Mgr. Ludmily Valešové**, nadšené pekařky, provede procesem přípravy a pečení kváskového chleba.

## **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 dudy 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**

### **Změny v programu**

- Z důvodu nepřítomnosti obou lektorek **se nebude v době od 13. ledna do konce února konat Rehabilitační cvičení**. Na další lekci se můžete těšit v pondělí 3. března 2025. Děkujeme za pochopení.
- Venku vládne zima, a tak máme větší prostor věnovat se domácím pracím. A proto vám, zatím v lednu, nabízíme **čtvrteční Šicí poradnu každý týden**. Hlásit se můžete přes rezervační systém na našem webu.



### **Tříkrálová sbírka**

Požehnání do nového roku budou přinášet Tři králové v čase **od 1. do 14. ledna 2025**. Zazvoní, popřejí vše dobré v novém roce a napíší na dveře požehnání K+M+B+2025. Vy jim na oplátku můžete přispět do pokladničky na pomoc nemocným a potřebným.

Výtěžek Tříkrálové sbírky je v naší diecézi určen zejména pro přípravné práce, výstavbu a provoz specializovaného kamenného hospice.

Pokud byste se s koledníky nepotkali, můžete sbírku podpořit jakýmkoliv finančním darem do **statické kasičky**, která **bude v našem centru** k dispozici **od pondělí 6. ledna do úterý 14. ledna**. Všem dárcům předem ze srdce děkujeme.

Více informací naleznete na: <https://hk.caritas.cz/trikralova-sbirka/>

### **Zimní dovolená se Sedmikráskou**

I letos pořádá KRC Sedmikráska o jarních prázdninách společnou zimní dovolenou rodin. Naším cílem bude opět Horský hotel Rezek ve Vítkovicích v Krkonoších.

Zbývají poslední volná místa. Bližší informace a přihlášky buď osobně v centru u předsedkyně Ludmily Valešové, nebo e-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.

### **Permanentka na některé pravidelné aktivity**

Na **Rehabilitační cvičení, Fitness, Pilates, Zpívánky, Malovánky, Cvičeníčko 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.**

### **Kurzy ve II. pololetí**

Kurzy jazyků pro dospělé budou pokračovat 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 KRC Sedmikráska se koncem ledna objeví přihláška do kurzů pro období únor až červen 2025. Členkám KRC Sedmikráska a stávajícím kurzistkám pošleme přihlášku e-mailem.

### **PODĚKOVÁNÍ**

- I letos jsme popřáli požehnané svátky vánoční našim členům, lektorům a spolupracujícím partnerům na ručně vyrobených přáníčkách. Návrh vytvořila Iva Vojkůvková, která ho doplnila vhodným textem a připravila i elektronickou verzi. O jeho výrobu se kromě výše jmenované zasloužila i Jana Koutníková.
- Drobné úpravy prostor centra provedl Petr Sejkora.

## ZAÚJALO NÁS

### Jubilejní svatý rok 2025



*Svatý jubilejní rok 2025 je zvláštní rok vyhlášený Katolickou církví, během kterého jsou věřící zváni k intenzivnějšímu prožívání víry, odpuštění, smíření a milosrdenství. Jubilejní rok se slaví každých 25 let, případně i během nějakých dalších zvláštních příležitostí. Zahájen byl v noci ze 24.12. na 25.12. 2024.*

Hlavní charakteristiky Jubilejního svatého roku:

- **Smíření a odpuštění:** V průběhu Svatého roku jsou věřící zváni ke smíření na všech úrovních s Bohem a druhými lidmi.
- **Poutě:** Důležitým prvkem jubilejního roku jsou cesty na poutní místa, zejména do Říma.
- **Svatá brána:** Během jubilejního roku jsou ve významných bazilikách v Římě, ale i po celém světě otevřeny tzv. Svaté brány, které jsou symbolickým vstupem k Bohu a spáse.
- **Téma Svatého roku 2025:** Papež František zvolil pro tento Svatý rok téma „Poutníci naděje“, které odkazuje na potřebu naděje a solidarity v dnešním světě.

### Svatá brána

Svatý rok obvykle začíná v noci mezi 24. a 25. prosincem, kdy papež otevírá tzv. svatou bránu v bazilice svatého Petra ve Vatikánu. Tato brána je symbolem Krista a jeho milosrdenství, neboť Kristus sám je branou, která vede k Otci. Během svatého roku jí projdou miliony poutníků, což je znamením jejich odhodlání vstoupit do Kristova srdce, sjednotit se s ním a přijmout Boží Otcovu milosrdnou lásku. Jak sám Ježíš říká: „*Já jsem dveře, kdo vejde skrze mne, bude spasen*“ (Jan 9,10).

Svatý jubilejní rok je příležitostí k duchovnímu obohacení nejen pro jednotlivce, ale i pro celé společenství věřících.

Převzato z <https://www.vira.cz/svaty-jubileni-rok-2025>

Více informací na: <https://www.pastorace.cz/vecny-rejstrik/svaty-jubilejni-rok-2025>

## ÚNOR 2025

Duchovní program s P. Benkem

V hlavní roli: Hrách

Dětský karneval

Národní týden manželství

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: 31. 12. 2024

Uzávěrka příštího čísla: 20. 1. 2025

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