

ÚNOR 2025



Zábavné dortování

## VYBÍRÁME Z OBSAHU

Duchovní program  
Anatomie lásky  
Dánsko a národní park Vadehavet  
Dílňičky nejen pro kluky  
Dětský karneval  
V hlavní roli: Hrách

„Všechno má svůj konec. Jak den, tak noc. Jak zima, tak jaro. Jako vše dobré, tak i vše zlé.“

None

## SLOVO NA ÚVOD

Milé Sedmikrásky, milí spolupracovníci, naši přátelé a příznivci,

měsíc únor je nejkratší měsíc v roce. Má však mnoho svátků a tradic, které nám připomínají historii, kulturu a lásku.

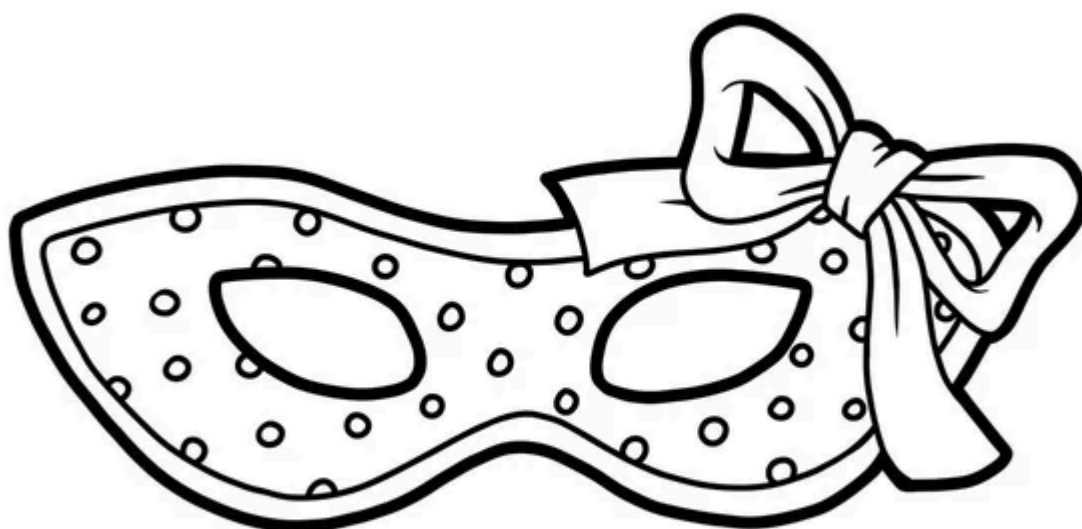
název pochází z latinského slova „februarius“, což znamená očista. V římském kalendáři byl únor měsícem očisty a rituálních obřadů. V běžném roce má 28 dní a v přestupném roce 29, což nastává jednou za čtyři roky. Únor má pak o jeden den více, aby se vyrovnal slunečnímu roku. Některé země, např. Čína, Vietnam nebo Korea, používají lunární kalendář. V kalendářích těchto zemí může mít únor od 29 do 30 dní.

14. února se slaví svátek sv. Valentýna. Je spojen se zamilovaností a romantikou. V některých zemích se slaví velmi intenzivně; lidé si vyměňují dárky, květiny a vyznávají si lásku.

V některých kulturách se slaví jako Měsíc zdraví srdce. Mnoho kardiovaskulárních onemocnění se vyskytuje právě v zimním období. V USA a dalších zemích se slaví jako měsíc afroamerické historie; v některých křesťanských tradicích se slaví Svátek Purim, který připomíná záchranu Židů před perskými vládci. Ve Francii se koná Svátek citronů. V mnoha zemích se v období, které předchází tomu postnímu, slaví karneval. Jeden pro Vás připravujeme i v Sedmikrásce.

Přijďte!

Jana Koutníková



## MALÉ OHLÉDNUTÍ

### Duchovní program

Ve **čtvrtek 9. ledna 2025** jsme si v rámci duchovních čtvrtěčných zastavení povídali o svátku Zjevení Páně neboli lidově „Třech králů“.

Seznámili jsme se s jejich jmény a vysvětlili jsme si, co znamenají počáteční písmena K + M + B píšící se křídou na dveře při žehnání domů. Nejsou to počáteční písmena jmen „Třech králů“: Kašpar, Melichar a Baltazar, jak se lidově traduje, nýbrž zkratka latinského Christus mansionem benedicat: Kristus požehnej tomuto domu.

Pojmenovali jsme si rovněž zvířata, která je doprovázela, ale i ta, která mohli cestou potkat. Pomocí obrázků jsme si prošli místa, kudy putovali.

Zmínili jsme si rovněž tři vzácné dary (zlato, kadidlo a myrhu), jež mudrcové z východu donesli novorozenému Ježíškovi.

Na závěr setkání jsme si všichni společně zazpívali.

Jana Koutníková

Děkujeme naší průvodkyni, Elišce Meclové, která nám přiblížila toto zajímavé téma.

### Zábavné dortování

Ve **středu 15. ledna 2025** jsme se s mamkou zúčastnily workshopu Zábavné dortování pod vedením nadšené cukrářky.

Nejdříve jsme si představili vše, co je k pečení dortů potřeba, a to jak suroviny, tak pomůcky k pečení určené. Také jsme měli možnost ochutnat různé druhy čokolády, kterými se dají dorty zdobit. Po teoretické části nastala část praktická, kdy jsme si sami jeden dort ozdobili.

Připravený korpus jsme rozřezali na několik pater, která jsme zvláště namazali ovocným rozvarem a krémem z mascarpone a cheese cream. Dále jsme na jednotlivá patra přidali ovoce – maliny a borůvky. Složený dort jsme obmazali opět krémem a dozdobili opět ovocem, různou čokoládou, karamellem a dalšími dortovými ozdobami.

Odpoledne jsme si všichni moc užili a odnesli si domů i něco dobrého ke kávě.

Kateřina Karbanová

Za profesionálně vedený sladký workshop děkujeme Soně Janíčkové, DiS.

## V hlavní roli: Čočka

Ve **čtvrtek 16. ledna 2025** jsme se opět sešli na oblíbeném programu v Sedmikrásce V hlavní roli...

Tentokrát byla na pořadu dne čočka. Pokud by někdo myslel, že se bude podávat ta tradiční na kyselo s párkem, byl by velmi daleko od pravdy.

Nejprve jsme se totiž přenesli do dalekého Orientu a ochutnali marockou polévku z červené čočky s koriandrem. Hlavním jídlem pak byl rovněž marocký recept, a sice pečený lilek plněný pikantní čočkou, ke kterému se podával čočkový salát s bagetkou. Při kávičce jsme si pak pochutnávali na kakaových kostkách s pistáciemi. V tomto dezertu by tedy čočku odhalil málokdo!

Lída Valešová

Moc děkuji Lucii Podhrázké Duškové za inspiraci, jak v jídelníčku zvýšit příjem luštěnin a ještě si pochutnat.

Z každého setkání najdete v Lístkách jeden recept. Tentokrát si s námi pojdte připravit **KAKAOVÉ KOSTKY**.

### **KAKAOVÉ KOSTKY**

s čočkou a pistáciemi

#### Ingredience:

- 100 g červené čočky (uvařené)
- 120 g hořké čokolády (s obsahem kaka a nejlépe 70 %)
- 60 g másla
- 2 vejce
- 120 g moučkového cukru (nejlépe třtinového)
- špetka soli
- několik kapek vanilkového extraktu
- 30 g hladké špaldové mouky
- 10 g kvalitního kaka a
- hrst nasekaných pistácií na zdobení

#### Postup:

Čočku uvařte na skus (neměla by být rozvařená). Ve vodní lázni rozpustíte hořkou čokoládu s máslem. Mezitím v robotu vyšlehejte vejce s cukrem, špetkou soli a vanilkovým extraktem. Čokoládovou směs nechte trochu zchladnout a poté přimíchejte do vyšlehaných vajec. Zlehka vmíchejte špaldovou hladkou mouku s přesátým kakaem. Nakonec přidejte uvařenou čočku. Formu o velikosti cca 20 × 25 cm vymažte máslem a dno vyložte pečicím papírem (boky formy můžete ještě vysypat moukou nebo vyložit i boky pečicím papírem). Těsto nalijte do formy a pečte 15–20 minut při 180 °C. Hotový dezert rozkrájejte na kostky a posypte nasekanými pistáciemi.

## Putování do Norska, země fjordů

Ve **čtvrtek 23. ledna 2025** jsme se slovem i obrazem vypravili za poznáním krásných a nevšedních míst severní Evropy.

Pomocí moderní techniky jsme s rodinou Elišky Meclové nejprve zamířili přes Německo do Dánska, abychom si vychutnali návštěvu Legolandu, nejstaršího domova kostky Lego na světě.

Další zastávkou na naší cestě byl Holmenkollen, středisko zimních sportů na předměstí Osla. I naše kroky směřovaly k hlavní místní atrakci, kterou je lyžařský areál Národní aréna Holmenkollen se skokanským můstkem Holmenkollbakken.

Poté jsme se vydali objevit krásy a zajímavosti města Gjøvik ležícího na břehu jezera Mjøsa, kde se nachází sportovní hala vytesaná ve skále – největší hala svého druhu na světě, jedno ze sportovišť Olympijských her 1994. Bez povšimnutí nešlo nechat ani další centrum nejen lyžování, a to Lillehammer.

Zavítali jsme rovněž k fjordu do rybářské osady Flam či na rybí trh v Bergenu.

Přednášející se s námi podělily také o tipy, jak cestovat na vlastní pěst, co si zabalit s sebou a jak si zajistit ubytování.

Zdařilé fotky, krátké videozáznamy i veselé zážitky, které s námi přednášející sdílely, nás utvrdily v tom, že bychom se chtěli do těchto míst také někdy vydat.

Jana Koutníková

Za poutavé povídání moc děkujeme Elišce a Josefíně Meclovým.

## Začínáme s kváskovým pečením

Workshop o kváskovém pečení, který jsem navštívila ve **čtvrtek 30. ledna 2025** v Sedmikrásce, se mi velmi líbil, inspiroval mě a hned jsem sháněla žitnou mouku.

Podářilo se, ale k realizaci prvního pečení stále nedošlo, neboť nyní se doma moc nedržím.

Dobře zpracovaný manuál mi určitě pomůže při výrobě prvního chleba a provede mě celým postupem pečení stejně dobře jako naše lektorka.

Velmi dobré jsou i další recepty. Vynikající byly rovněž lívance stejně jako nápad na předání sklenice s kváskem. Jsem vděčná i za radu, kde sehnat kvásek a jak si jej i sama odebírat a uchovávat.

Fakt to byl dobře strávený čas.

Vlasta Kaplanová

Za vedení voňavého chlebového workshopu děkujeme Ludmile Valešové.

## 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 6. února 2025** si s lektorkou nedělní katecheze **Mgr. Marií Sejkorovou** budeme povídat na téma: **Stvoření světa**.

### Anatomie lásky

Ve **středu 12. února 2025** nám dynamiku lásky přiblíží manželé **Anna a Karel Maříkovi**.

### Dánsko a národní park Vadehavet

Ve **čtvrtek 13. února 2025** budeme v pásmu **Mgr. Lucie Podhrázské Duškové** cestovat po Dánsku.

### Dílničky nejen pro kluky

V **sobotu 15. února 2025** si v rámci cyklu tvoření vyrobíme s **Petrem Sejkorou, DiS.** vyrobíme zasněžené dřevěné chaloupky.

### Dětský karneval

V **neděli 16. února 2025** se v jídelně CZŠ Hradec Králové uskuteční karnevalový rej.

### V hlavní roli: Hrách

Ve **čtvrtek 20. února 2025** se v dalším kulinářském setkání pod vedením **Mgr. Lucie Podhrázské Duškové**, mimo jiné kuchařky hotelové kuchyně, necháme inspirovat nápady a tipy na tematické a sezonní pokrmy.



## 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

### Provozní informace

Pro nepřítomnost obou lektorek se nebude v lednu a v únoru konat Rehabilitační cvičení. Na další lekci se můžete těšit v úterý 4. března. Děkujeme za pochopení.

Od pondělí 24. února do pátku 28. února bude mít Sedmikráska i DK Klubíčko z důvodu jarních prázdnin zavřeno.

### 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. března 2025** 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 pobytové, 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 Kavárničko** 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. Začínáme od pondělí 3. února. Před zápisem do kurzů je možné přijít na ukázkovou hodinu a k pravidelné docházce se zapsat až po jejím absolvování. Na webu i v centru je k dispozici přihláška. Členkám KRC Sedmikráska a stávajícím kurzistkám jsme ji poslali e-mailem. Je třeba ji co nejdříve vyplnit a také nejpozději do **10. března 2025** uhradit na účet kurzovné. V případě velkého zájmu o kurz rozhoduje datum přijetí přihlášky, popřípadě úhrady kurzovného.

### **PODĚKOVÁNÍ**

- Do statické kasičky v našem centru jsme na podporu Tříkrálové sbírky vybrali 663 Kč.
- Drobné úpravy prostor centra, které vylepšily jeho užívání, provedl Petr Sejkora.
- Ještě v rámci Darovacího adventní kalendáře pro Sedmikrásku zakoupili nový venkovní stan na akce manželé Eliška a Roman Meclovi, provozní materiál a hygienické potřeby darovala paní Anna Jirkovská.
- Měsíční náklad programové přílohy sponzorsky vytiskla firma MITRANS-HK s.r.o.

Všem dárcům děkujeme.

## ZAÚJALO NÁS

### Suchý únor

Představte si, že na celý měsíc odložíte alkohol a dáte svému tělu šanci na regeneraci. Suchý únor není jen o abstinenci, je to o objevování svých možností, posílení vůle a zlepšení zdraví. Připojte se k výzvě, která Vás může jedinečně posílit. Měsíc přece zvládne každý, nebo ne?

### Proč do toho jít?

Alkohol je pro mnohé běžnou součástí života. Po práci, při oslavách nebo večer u televize. Zkuste si odpovědět na několik otázek:

- Cítíte se ráno unavení a bez energie?
- Máte často bolesti hlavy?
- Spíte neklidně?
- Stalo se vám, že jste si po večeru s alkoholem nepamatovali detaily?

Pokud jste odpověděli ANO na některou z otázek, je právě teď ideální čas na změnu!

### Jaké benefity Suchý únor přinese?

- Lepší spánek – Bez alkoholu se vaše tělo snadněji zregeneruje a spánek bude hlubší.
- Více energie – Ráno budete vstávat svěží a plní síly.
- Zdravější tělo – Játra si odpočinou,lepší se vaše trávení a pokožka se projasní.
- Silnější vůle – Překonáte sami sebe a získáte větší kontrolu nad svými návyky.
- Úspora peněz – Méně utracených peněz za alkohol znamená více financí na jiné radosti.

**Není to hned.** Většina lidí pocítí pozitivní efekt až v druhé půlce února. Pokud bylo vaše tělo výrazně navyklé, mohou se objevit abstinенční příznaky, kdy vás hlava i tělo bude přesvědčovat, že je pro Vás alkohol důležitý a že Vám pomáhá. Nevěřte tomu a vydržte, je to přece jen měsíc.

### Jak začít?

- Vyzkoušejte různé nealkoholické nápoje – čaje, minerálky, kombuchu.
- Najděte si nové rituály – kutilství, procházka po práci, čtení knihy, sport.
- Zapojte kolegy nebo rodinu – ve dvou (nebo více) se to lépe táhne.
- Sledujte svůj pokrok – zapisujte si do deníku, jak se cítíte.

## Co dělat, když to bude těžké?

Pamatujte, že změna není o dokonalosti, ale o postupném zlepšování. Pokud uklouznete, nevádí – vraťte se zpět na cestu. Podpora kolegů nebo přátel vám může pomoci překonat krizi.

## Závěrem

Suchý únor je příležitost. Nejde jen o měsíc bez alkoholu, ale o krok k lepšímu zdraví, více energii a pevnému odhodlání.

Přijměte výzvu a uvidíte, že i malé změny mohou vést k velkým výsledkům!

Zdroj: <https://zdravypodnik.cz/2025/01/07/suchy-unor/>

## BŘEZEN 2025

Jak doprovázet děti v digitálním světě

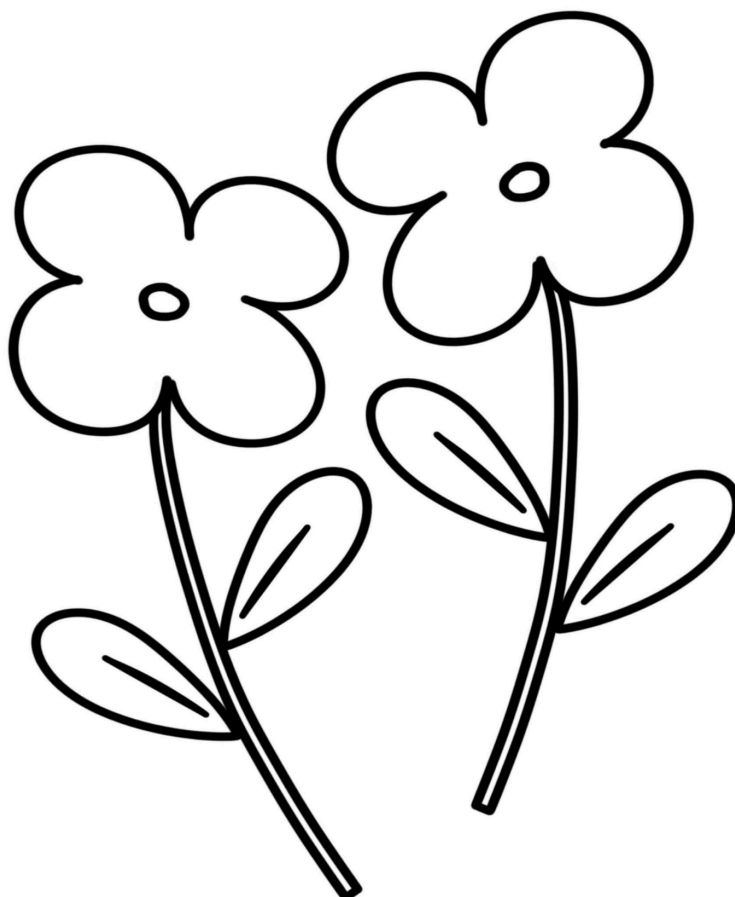
Paměť jsme my

Duchovní program: Postní doba

Sensory play

V hlavní roli: Vejce

Valná hromada



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](http://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. 1. 2025  
Uzávěrka příštího čísla: 20. 2. 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