číslo 6 / ročník 18

LÍSTKY SEDMIKRÁSKY

„U nás rozkvetete"

ČERVEN 2021

Cesta pohádkovým lesem

VYBÍRÁME Z OBSAHU

Jak pracovat s dítětem / žákem s ADHD
Co trápí naše děti, a my o tom mnohdy nevíme
Výlet s poutí na Hrádek u Nechanic
Den otců s KRC Sedmikráska
Minimum rehabilitace pro rodiče i děti

SLOVO NA ÚVOD

Milé Sedmikrásky, milí spolupracovníci, naši přátelé a příznivci,

červen je tu! Voní jahodami i pokosenou trávou a přivádí k nám léto. A kromě toho nám po dlouhých měsících nabízí možnost se na některých programech vidět osobně. Neváhejte proto vyrazit s dětmi na akce Sedmikrásky. Přijďte si zacvičit, zazpívat nebo s námi jen tak „pobejt“.

Pro tatínky máme připravený sportovně-dobrodružný program a doufáme, že si jej, spolu se svými dětmi, užijí.

Nebo se s námi pojedete podívat na Hrádek u Nechanic? Věděli jste, že se mu někdy říká kousek Anglie ve východních Čechách?

A pokud nemůžete přijít osobně, pak Vás třeba zaujmou online webinář a beseda věnované dětem a jejich radostem a starostem.

Těšíme se na setkání s Vámi!

Ludmila Valešová

MALÉ OHLÉDNUTÍ

Adopce na dálku

Rádi bychom poděkovali za pozvání k online besedě, kde jsme měli možnost prezentovat projekt Adopce na dálku královéhradecké Diecézní charity. Potěšil nás zájem účastníků o témata, jak realizujeme projekt, kdo jsou naši indičtí partneři, jaká je aktuální situace v Indii, jak se zapojit a podpořit vzdělávání dětí z tamních nemajetných rodin. Věříme, že vzájemně obohacující byla i diskuze, proč pomáhat v zahraničí a jak je tato pomoc důležitá i pro naši budoucnost.

Kateřina Gužíková

Učíme se aranžovat květiny

Ve čtvrtek 13. května jsme se zúčastnily online workshopu, který pro nás připravili vyučující ze Střední školy vizuální tvorby v Hradci Králové.

Setkání zahájil pan ředitel Ing. Mgr. Milan Jedlička, který nám představil lektorky. Pak už se nás „virtuálně“ ujaly tři velmi milé a energické dámy – konkrétně Ing. Eva Soudková, Mistr florista, Mgr. Radka Jedličková, Mistr florista a Bc. Lenka Hloušková, Mistr florista.

Nejprve nám lektorky předvedly, jak uvázat kytici do korpusu a jak si takový korpus připravit. Dále představily tzv. paralelní kytici, kdy se květiny umístí např. do zkumavek ukrytých v bloku proutků svázaných lýkem. Nechyběl ani návod na vypichovanou vazbu s využitím aranžovací hmoty oasis. V poslední části jsme se seznámily s technikou skládání květin do spirály. Kromě těchto názorných ukázek nám lektorky poskytly i cenné rady, jak si kytice co nejdéle uchovat čerstvé. Dozvěděly jsme se též názvy použitých květin a zeleně.

Děkujeme za velmi profesionálně připravený workshop i poskytnuté materiály. Těšíme se na případné setkání na některé z dílen v Sedmikrásce.

Anna a Iva Vojkůvkovy

Soutěž pro maminky

Soutěž pro mě byla jednoznačně přínosná. Myslím, že pro maminky je důležité mít možnost rozšířit si obzory o další témata výchovy, duševního zdraví a (sebe)rozvoje. Velmi mě potěšilo, že tato aktivita byla skutečně "pro maminky"; pomohla mi soustředit se na něco jiného než jen na domácnost a běžný chod dne s dětmi. Do další takové soutěže se ráda zapojím. Děkuji autorům soutěže za dobrý nápad a výběr podnětných témat.

Anna Molnárová

Květnový soutěžní seriál pro maminky Sedm úkolů ze Sedmikrásky připravily Ludmila Valešová a Iva Vojkůvková, přitažlivou mediální podobu mu dala Dita Balcarová.

Za poskytnutí drobností pro radost do dárkového balíčku pro soutěžící děkujeme Bazalce Bio.

Cesta pohádkovým lesem

V neděli 30. května oslavily děti již s předstihem svůj svátek. V lesích u rybníka Biřička pro ně Sedmikráska přichystala úkoly inspirované pohádkovými příběhy, které prověřily jejich dovednosti. Jako organizátoři jsme měli radost, že se epidemická situace zlepšila, a my si tak mohli tradiční akci pro děti a rodiče užít i letos. Cesty pohádkovým lesem se zúčastnilo přibližně 200 dětí s doprovodem. Na posledním stanovišti na děti čekaly opravdové pohádkové postavy a odměny za splněné úkoly.

Berenika Bláhová

Děkujeme za pomoc při přípravě celé akce Cesta pohádkovým lesem:

- za koordinaci celé akce Elišce Meclové
- za objednání odměn, koordinaci pomocníků a přípravu nezbytností Ivě Vojkůvkové, Ludmile Valešové, Janě Koutníkové
- speciální poděkování patří třídě 1. D z Gymnázia J. K. Tyla za přípravu odměn pro děti
- za vytvoření rezervačního systému a za pořízení foto / video dokumentace z akce Ditě a Jiřímu Balcarovým
- službě na startu - kromě výše jmenovaných také Elišce Koutníkové, Kateřině Karbanové, Monice Dufkové, Ivetě Pilné s dcerou Nicolou, Alici Tkadlecové, Alžbětě Valešové, Berenice Bláhové, Beatě a Barboře Tkáčovým
- pomocnicím na trase - Veronice Doškové, Anastasiyi Yehoshyna, Tereze Koubové a Kláře Císařové
- výdejcům odměn v cíli - Elišce Valcové, Radkovi Nejmanovi, Elišce nejml. a Marii Meclovým
- za přichystání startu, odvoz pomůcek a pomoc v zázemí Romanu Meclovi
- za vstřícnost při povolení této akce Ing. Anetě Bůžkové z Městských lesů
- za spolupráci na akci společnosti Besip

CO SE CHYSTÁ

Další rozvolňování protiepidemických opatření nám již dovoluje obnovit některé aktivity KRC Sedmikráska v prezenčním režimu. Mnohé aktivity však pokračují i nadále online. Sledujte náš web i FB, o případných dalších změnách vás budeme informovat. Pro účast na prezenčních aktivitách je nutné dodržovat aktuální opatření MZČR, jejichž znění naleznete na: https://koronavirus.mzcr.cz/.

Jak pracovat s dítětem / žákem s ADHD

středa 2. června 2021 od 17.00 hodin online
webinář s Mgr. Petrou Vorlíčkovou, školní psycholožkou

- co se skrývá pod písmeny ADHD,
- jak přistupovat k dítěti s ADHD,
- jak si získat jeho pozornost,
- jak zohlednit ADHD při školní práci.

Čekají vás i příklady z praxe. Při webináři bude možné využít online chat s lektorem a sdílet své zkušenosti s ostatními posluchači. Každý účastník obdrží osvědčení o absolvování, záznam z vysílání a materiály.
Je třeba se přihlásit do pondělí 31. května přes rezervační systém na našem webu - https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system. Vstupné 100 Kč prosím **uhraďte do úterý 1. června na účet KRC Sedmikráska (č. účtu: 43-3453310267 /0100). Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/ADHD.** Poté vám přijde na váš e-mail odkaz k přihlášení na webinář.

Co trápí naše děti, a my o tom mnohdy nevíme

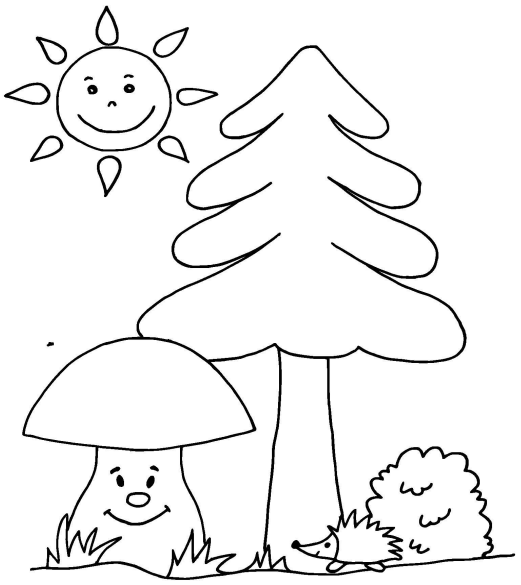
čtvrtek 3. června 2021, 14.00 - 16.00 hodin online
beseda s Mgr. Lenkou Matouškovou, psycholožkou a terapeutkou

- náročné životní situace očima dítěte
- nejčastější důvody, proč nevíme o trápení našich dětí
- co trápí naše děti v době epidemie
- jak jim můžeme pomoci.

Je třeba se přihlásit do úterý 1. června přes rezervační systém na našem webu - https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system. Vstupné 50 Kč prosím **uhraďte do středy 2. června na účet KRC Sedmikráska (č. účtu: 43-3453310267 /0100). Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/DĚTI.** Poté vám přijde na váš e-mail odkaz k přihlášení na besedu.

Výlet s poutí na Hrádek u Nechanic

středa 9. června 2021
Sraz v 8.00 hodin na Terminálu HD (E1). V případě vlastní dopravy sraz v 8.50 hodin na autobusové zastávce Hrádek, zámek (u východu z parkoviště). Můžete se těšit na krátkou procházku parkem (trasa je sjízdná i pro kočárky), prohlídku okolí zámku, duchovní program, opékání dobrot. S sebou pevnou obuv, repelent, pití a dobroty k opékání. **Vstupné: 30 Kč/ za osobu od 3 let. Je třeba se přihlásit do úterý 8. června přes rezervační systém na našem webu - https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system.**



Den otců s KRC Sedmikráska

PROBUĎ V SOBĚ GLADIÁTORA
neděle 20. června 2021
15.30 - 17.00 hodin
Stříbrný rybník
Sportovně-dobrodružný program (nejen) pro tatínky a jejich děti. Cena za osobu 120 Kč zahrnuje instruktora Gladiator Race, vstup do arény pro děti i doprovod, animační program Probuď v sobě gladiátora, náramek s logem GLADIATOR RACE. Hradí se na místě. **Sraz ve 14.45 hodin u recepce Kempu Stříbrný rybník, Hradec Králové.** S sebou lahev s pitím, oblečení i obuv na převlečení, pro pohyb v aréně doporučujeme starší oblečení a obuv. Občerstvení je možné v areálu kempu. **Je třeba se přihlásit do středy 16. června přes rezervační systém na našem webu https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system.** V případě nepříznivého počasí se program nekoná.

Minimum rehabilitace pro rodiče i děti

středa 23. června 2021 od 16.00 hodin online

beseda s MUDr. Terezou Hájkovou - rehabilitační lékařkou a MUDr. Jitkou Kalinovou - oční lékařkou

- jak správně sedět u počítače
- jak si nastavit pracovní místo
- malá lekce protahovacích cviků celého těla
- malá lekce očních cviků, časově nenáročných

Je třeba se přihlásit do pondělí 21. června přes rezervační systém na našem webu - https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system. Vstupné 50 Kč prosím uhraďte do úterý 22. června na účet KRC Sedmikráska (č. účtu: 43-3453310267 /0100). Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/RHB. Poté vám přijde na váš e-mail odkaz k přihlášení na besedu.

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 Lídlové
● Poradna pro rodiny se specifickými potřebami Mgr. Ludmily Valešové
● Psychoterapeutická poradna Mgr. Petry Čechové

Kontaktujte nás:
E-mail: sedmikraskahk@volny.cz

Valná hromada

Každoroční pracovní setkání členek - Valná hromada - se koná pravidelně v březnu. Letošní setkání nám opět "rozpustila" pandemie koronaviru a následná vládní opatření. S ohledem na jejich platnost proběhne náhradní Valná hromada KRC Sedmikráska ve **čtvrtek 17. června 2021 od 10.00 online nebo prezenčně (dle epidemické situace)**. Na programu bude schválení výroční zprávy za rok 2020, volby do všech orgánů KRC, včetně volby předsedkyně a informace o činnosti KRC Sedmikráska a finanční situaci spolku.
Chtěli bychom připomenout, že účast na Valné hromadě je dle stanov jednou z mála povinností členů. Jako i v minulých letech bude i letos zachována možnost hlasovat ve volbách do jednotlivých orgánů KRC v předstihu e-mailem nebo osobně v prostorách KRC. Možnost hlasovat v předstihu osobně bude vzhledem ke skutečnosti, že v prostorách KRC neprobíhá pravidelný dopolední program, **omezena pouze na pondělí 14. června od 9.00 do 12.00 hodin**. Hlas bude možno odevzdat v prostorách KRC Sedmikráska. **Hlasování e-mailem bude „otevřeno“ od pondělí 14. června 2021, 00.00 hodin až do středy 16. června 2021, 24.00 hodin.**

Kandidátky pro volby do výkonného a kontrolního výboru a na funkci předsedy
K datu uzávěrky tohoto čísla Lístků Sedmikrásky jsou kandidátkami do výkonného výboru Mgr. Ludmila Valešová, Ing. Jana Lídlová, Mgr. Jana Koutníková, Dita Balcarová, Mgr. Radka Hübnerová a Mgr. Iva Vojkůvková.
Do kontrolního výboru kandidují Mgr. Marta Pavlik, Michaela Skácelová a Kateřina Bláhová. Post předsedkyně „obhajuje“ Mgr. Ludmila Valešová.

INFORMACE, PROSBY, VÝZVY

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 přednášky a další akce se hlaste přes náš rezervační systém na webu: https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system.

Léto se Sedmikráskou 2021
Výtvarničení na Hradě XVII

KŘESŤANSKÉ RODINNÉ CENTRUM SEDMIKRÁSKA, z. s.
zve rodiny s dětmi na prázdninový program

Léto se Sedmikráskou 2021 – exkurze a výlety		
Čtvrtek	1.7.	**LZS – prohlídka sanitky a vrtulníku ve FN HK**
Úterý	6.7.	**státní svátek**
Čtvrtek	8.7.	**FlyZone Park**
Úterý	13.7.	**Borova tlapka – ukázka výcviku psa a povídání o myslivosti**
Čtvrtek	15.7.	**Muzeum východních Čech – Návštěva u Rudolfa II.**
Úterý	20.7.	**Knihovna města HK Wonkova ulice – Cesta do pravěku**
Čtvrtek	22.7.	**GMU – Nekousavě kousati (Hra barev a tvarů)**
Úterý	27.7.	**Jízda turistickým vláčkem DPmHK od Zděné boudy na Mazurovy chalupy**
Čtvrtek	29.7.	**ZOOPARK Stěžery – komentovaná prohlídka**
Úterý	3.8.	**Technologické centrum HK – seznámení s Ozoboty, VR, prohlídka letadel**
Čtvrtek	5.8.	**Poskládej Hradec – komentovaná procházka městem s TIC**
Úterý	10.8.	**Pásmo dětských animovaných filmů – Bio Central**
Čtvrtek	12.8.	**Lesní den s Městskými lesy Hradec Králové a.s.**
Úterý	17.8.	**Rodinný zábavní park TOBOGA Tongo**
Čtvrtek	19.8.	**Labyrint Divadla Drak – venkovní program Za Příběhem Draku**
Úterý	24.8.	**Dopravní hřiště Třebeš + ukázky práce Městské policie**
Čtvrtek	26.8.	**Přírodovědné centrum při ZŠ Bezručova**
Úterý	31.8.	**Dětská železnice na náměstí 5. května**

Začátky zpravidla v 9:00 hodin na místě. Bližší informace budou k dispozici na našem webu www.sedmikraskahk.cz a FB www.facebook.com/sedmikraskahk po 15. červnu 2021. Na většinu programů nutná rezervace https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system.
Budeme dodržovat platná protiepidemická opatření. ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA!!!
Dotazy a připomínky: mail sedmikraskahk@volny.cz; mobil 775 989 270

Činnost Křesťanského rodinného centra Sedmikráska, z. s. je podporována MPSV, Královéhradeckým krajem, Statutárním městem Hradec Králové a Biskupstvím královéhradeckým.

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: 31.05. 2021
Uzávěrka příštího čísla: 20. 06. 2021
Vydavatel: KRC Sedmikráska, z.s.
IČ: 69838275
Číslo účtu: KB 43-3453310267/0100
Zapsáno do evidence periodického tisku: MK CR E 14953
Sestavila: Dita Balcarová
Jazyková spolupráce: Mgr. Jana Koutníková
Faktické korektury: Mgr. Iva Vojkůvková