

PONDĚLÍ 4. 11.

- 8:30–9:30 ON-LINE – Cvičení s Ivou Kufr
- 9:00–10:30 Jičín – Poznej Evropu ze všech úhlů
- 9:00–11:00 Dobruška – Ozdoby z provázků (tvůrčí dílna)
- 10:00–11:00 Kostelec nad Orlicí – Sourozenecké vztahy
- 10:00–12:00 Náchod – Jak připravit podnikatelský záměr? Jednoduše a rychle
- 11:00–12:00 Trutnov – MOLEKULÁRNÍ VODÍK pomáhá
- 11:00–12:15 Jičín – Syndrom vyhoření
- 14:00–16:00 Trutnov – Život s vášní, čokoládou a vínem
- 14:00–16:00 Trutnov – Jak připravit podnikatelský záměr? Jednoduše a rychle
- 14:00–16:00 Náchod – Virtuální realita pomáhá při hledání práce
- 14:00–16:00 Rychnov n. K. – Virtuální realita pomáhá při hledání práce
- 16:00–17:15 Jičín – Tradiční čínská medicína v prevenci syndromu vyhoření
- 16:00–18:00 Dlouhá Ves – Jak se správně pohádat
- 18:00–19:00 Kostelec nad Orlicí – Jak se dědí nevědomí: psychosomatika v kontextu epigenetiky

ÚTERÝ 5. 11.

- 8:00–12:00 Rychnov nad Kněžnou – Jak na chytrý telefon a tablet [začátečníci]
- 8:30–9:30 ON-LINE – Cvičení s Ivou Kufr
- 9:00–11:00 Dobruška – Stromeček (tvůrčí dílna)
- 9:00–11:00 Náchod – Zdravé zeleninové svačinky
- 9:30–11:00 ON-LINE – Jak podpořit finanční hojnost a prosperitu ve svém životě
- 10:00–12:00 Rychnov n. K. – Jak připravit podnikatelský záměr? Jednoduše a rychle
- 10:00–11:00 Trutnov – Beseda: Domácí hospicová péče
- 11:00–12:15 Jičín – Syndrom vyhoření z pohledu funkční medicíny
- 12:00–13:30 Trutnov – Tvoření vánoční dekorace
- 13:00–14:15 Jičín – Vědomým pohybem proti vyhoření
- 13:00–15:00 Náchod – Luštěniny zdravě, chutně a netradičně
- 13:00–17:00 Rychnov n. Kněžnou – Jak na chytrý telefon a tablet [pokročilí]
- 13:00–18:00 Nová Paka – Když paměť neslouží
- 14:00–15:45 Hradec Králové – Zdobení jednoho květu
- 14:00–16:00 ON-LINE – Mediální vzdělávání: Porevoluční vývoj médií
- 16:30–17:15 Hradec Králové – Trénink mozku pro seniory – seznámení se s metodou FIE
- 17:00–18:00 ON-LINE – Mozková posilovna
- 17:00–19:00 ON-LINE – Kyberbezpečnost

STŘEDA 6. 11.

- 8:30–9:30 ON-LINE – Cvičení s Ivou Kufr
- 9:00–12:00 Hradec Králové – Virtuální realita pro seniory
- 9:30–10:00 ON-LINE – [Znovu] začněte s cizími jazyky!
- 10:00–11:00 Rychnov n. K. – Novela insolvenčního zákona od 1. 8. 2024
- 10:00–12:00 Jičín – Jak připravit podnikatelský záměr? Jednoduše a rychle
- 11:00–12:15 ON-LINE – Vědomým pohybem proti vyhoření
- 11:00–12:30 Rychnov nad Kněžnou – Poznej Evropu ze všech úhlů
- 13:00–16:00 ON-LINE – Vědomé naslouchání [zážitkový workshop]
- 14:00–16:00 Rychnov n. Kněžnou – Duševní zdraví není samozřejmost
- 14:00–16:00 Hradec Králové – Jak připravit podnikatelský záměr? Jednoduše a rychle
- 14:00–17:00 Hradec Králové – Virtuální realita
- 15:00–16:00 Rychnov n. Kněžnou – Vyvážená strava: Klíč ke zdraví bez zbytečných omezení
- 15:00–16:00 Náchod – Novela insolvenčního zákona od 1. 8. 2024
- 15:00–17:00 Jičín – Urgentní medicína a první pomoc psa
- 16:00–16:40 ON-LINE – Nabídka poradenských služeb ÚP pro širokou veřejnost
- 16:30–18:30 Rychnov n. Kněžnou – Výtvarný arte workshop
- 17:00–18:30 ON-LINE – Bezpečnost dětí v on-line světě
- 18:00–20:00 ON-LINE – Proč chtít bydlet co nejlépe a jak na to?

ČTVRTEK 7. 11.

- 8:30–9:30 ON-LINE – Cvičení s Ivou Kufr
- 9:00–11:00 Rychnov n. Kněžnou – Novinky v oblasti sociálního zabezpečení [důchodového pojištění]
- 10:00–10:30 ON-LINE – Seznamte se s aplikací Můj život po škole
- 10:00–11:00 Kostelec nad Orlicí – Zdravá noha a správné napřímění páteře
- 10:00–11:30 Hradec Králové – Poznej Evropu ze všech úhlů
- 12:00–14:00 Trutnov – Malování keramiky
- 14:00–16:00 ON-LINE – Najděte si chvíli na AI, ona vám dá spoustu volného času
- 14:00–15:15 Jičín – Revitalizace těla a nervového systému pomocí celostní fyzioterapie
- 15:00–16:15 Trutnov – Akutní medicína a první pomoc u psa a kočky
- 15:30–16:45 Jičín – Laskavá řeč aneb Jak umět předcházet konfliktům
- 16:00–17:15 ON-LINE – Tradiční čínská medicína v prevenci syndromu vyhoření
- 16:30–17:15 Hradec Králové – Trénink mozku pro seniory – seznámení se s metodou FIE
- 17:00–18:30 Jičín – Sebeřízené vzdělávání
- 17:00–18:00 ON-LINE – Základy kybernetické bezpečnosti
- 18:00–19:15 ON-LINE – Syndrom vyhoření z pohledu funkční medicíny

PÁTEK 8. 11.

- 8:30–9:30 ON-LINE – Cvičení s Ivou Kufr
- 9:30–11:00 Hradec Králové – Interkulturní trénink
- 9:30–12:00 Jičín – Vědomé naslouchání [zážitkový workshop]
- 10:00–10:30 ON-LINE – Seznamte se s aplikací Můj život po škole
- 14:00–15:00 ON-LINE – Jak se chránit před online hrozbami
- 16:00–17:15 ON-LINE – Revitalizace těla a nervového systému pomocí celostní fyzioterapie
- 18:00–19:30 ON-LINE – Jak se dědí nevědomí: psychosomatika v kontextu epigenetiky

Podrobné informace naleznete na webu Týdne vzdělávání zde:



PONDĚLÍ 4. 11. 2024

8:30–9:30 Cvičení s Ivou Kufr

Pojďte si s námi protáhnout tělo, probudit své smysly a s radostí z pohybu si užít celý den!

Toto cvičení se skvělou lektorkou Ivou je určené pro všechny, co mají rádi pohyb.

Registrace nutná ZDE.

ÚTERÝ 5. 11. 2024

8:30–9:30 Cvičení s Ivou Kufr

Pojďte si s námi protáhnout tělo, probudit své smysly a s radostí z pohybu si užít celý den!

Toto cvičení se skvělou lektorkou Ivou je určené pro všechny, co mají rádi pohyb.

RRegistrace nutná ZDE

9:30–11:00 Jak podpořit finanční hojnost a prosperitu ve svém životě

Když se řekne HOJNOST nebo BOHATSTVÍ, co se vám vybaví? Jaký vztah máte ke svým penězům? Co prožíváte, když si máte vyjednat vyšší plat? Jak se cítíte, když s partnerem řešíte finance? Jak vnímáte peníze? To a mnohem více se dozvíte na tomto semináři. **Registrace nutná ZDE.**

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

14:00–16:00 Mediální vzdělávání: Porevoluční vývoj médií

Tři vlastnické revoluce, inzertní ráj a velké mediální značky! Během setkání si propojíme do souvislostí vše, co jste v posledních třiceti letech ve vývoji českých médií zaznamenali, ale nevnímali jako celosvětový trend. **Registrace není nutná.** Po naplnění kapacity 50 účastníků nebude odkaz dostupný.

16:00–18:00 Mozková posilovna

Vyzkoušejte si rozumové učení – například jak podpořit soustředěnost, jak posílit krátkodobou paměť, verbalizací, práci se slovy, počítání atd. **Registrace nutná ZDE.**

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

17:00–19:00 Kyberbezpečnost

Bezpečně na internetu – hesla a boj proti dezinformacím!

Naučíte se zásady bezpečného chování na internetu, jak správně vytvářet a používat silná hesla. **Registrace nutná ZDE.**

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

STŘEDA 6. 11. 2024

8:30–9:30 Cvičení s Ivou Kufr

Pojďte si s námi protáhnout tělo, probudit své smysly a s radostí z pohybu si užít celý den!

Toto cvičení se skvělou lektorkou Ivou je určené pro všechny, co mají rádi pohyb.

Registrace nutná ZDE.

9:30–10:00 [Znovu] začněte s cizími jazyky!

Přijďte se seznámit se vzdělávací aplikací, která učí jazyky zábavně, efektivně a bez stresu.

Ukážeme, jaké programy máme pro jednotlivce, firmy a školy. A navíc! Účastníci přednášky získávají zdarma plnohodnotný kurz 1000 slovíček. **Registrace nutná ZDE.**

11:00–12:15 Vědomým Pohybem proti Vyhoření: Praktická cvičení a tipy

Aplikovaná psycholožka a lektorka jógy Iveta Hanušová vás bude provázet unikátním workshopem, kde se naučíte jednoduchá a efektivní cvičení, která vám pomohou obnovit energii, zklidnit mysl a vyvážit vaše tělo i duši. **Registrace nutná ZDE.**

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

13:00–16:00 Vědomé naslouchání [zážitkový workshop]

Umíte skutečně plně naslouchat? Pojďte to společně s námi zjistit a vyzkoušet si, jak přínosné vědomé naslouchání je. Vědomé NASLOUCHÁNÍ vztahy zlepšuje, včetně toho základního k nám samým. Prohlubuje pocit důvěry a vzájemnosti, zklidňuje mysl, tiší emoce a dobývá energii. **Registrace nutná ZDE.**

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

16:00–16:40 Nabídka poradenských služeb úřadu práce pro širokou veřejnost

Zveme vás na poradenskou schůzku, kde vám můžeme pomoci se vzděláváním či kariérní změnou v každém věku. **Registrace není nutná.** *Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.*

17:00–18:30 Bezpečnost dětí v on-line světě

Tato přednáška je určena všem rodičům, kteří se obávají o své děti a jejich aktivity spojené v on-line světě, že vůbec netušíte, jaká rizika by mohla na děti číhat na internetu nebo v mobilu? Říká vám něco termín rodičovský dohled? Ne?! Pak se neváhejte přihlásit! **Registrace není nutná.** Po naplnění kapacity 50 účastníků nebude odkaz dostupný.

18:00–19:30 Proč chtít bydlet co nejlépe a jak na to?

Proč chtít bydlet co nejlépe a jak na to? aneb začněte si utvářet svůj domov pro lepší život!

Během workshopu vám bude představen životní styl, který pomáhá zpříjemnit jakoukoliv osobní situaci. Protože to, jak bydlíte, tak to vás v životě podrží a přinese radost, nebo vás to naopak může ničit, ubíjet, házet klacky pod nohy, dokonce i podněcovat vztek... Dejte si šanci proměnit svůj život k lepšímu. **Registrace nutná ZDE.**

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

ČTVRTEK 7. 11. 2024

8:30–9:30 Cvičení s Ivou Kufr

Pojďte si s námi protáhnout tělo, probudit své smysly a s radostí z pohybu si užít celý den!

Toto cvičení se skvělou lektorkou Ivou je určené pro všechny, co mají rádi pohyb.

Registrace nutná ZDE.

10:00–10:30 Seznamte se s aplikací Můj život po škole

Přemýšlel jsi někdy o své budoucí profesi? Víš, jaké životní náklady tě jednou čekají a kolik vlastní život stojí? Ne? Pak se určitě přihlas k této on-line hodině.

Registrace není nutná.

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

14:00–16:00 Najděte si chvíli na AI, ona vám dá spoustu volného času

Generativní umělou inteligenci dnes lidé využívají většinou jen jako hračku. V rámci tohoto workshopu budou představeny některé možnosti, které dokáže AI udělat za vás tak, abyste si uvolnili ruce a získali více času.

Registrace není nutná. Po naplnění kapacity 50 účastníků nebude odkaz dostupný.

16:00–17:15 Tradiční čínská medicína v prevenci syndromu vyhoření

Umění pěstování života ve zdraví (Yang Shen Fa) je tématem naší interaktivní přednášky a zahrnuje i představení jedné z velmi efektivních TČM metod, která v prevenci nejen syndromu vyhoření hraje významnou roli – Ozdravná a omlazovací guasha obličej.

Registrace nutná ZDE.

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

17:00–18:00 Digitální štít aneb základy kybernetické bezpečnosti

Webinář představí problematiku kybernetické bezpečnosti a upozorní účastníky na běžná nebezpečí spojená s využíváním IT a seznámí je s tím, jak se jim vyhýbat a bránit. Zjistíte, co jsou to hrozby, zranitelnosti a incidenty v kyberprostoru. **Registrace není nutná.**

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

18:00–19:15 Syndrom vyhoření z pohledu funkční medicíny

Nutriční terapeutka Julie Zákostelecká vás seznámí s tématem syndromu vyhoření. Během přednášky se podíváme, jaký je rozdíl mezi akutním a chronickým stresem, který syndromu vyhoření předchází. Poradí vám, jaké potraviny stres způsobují a jaké naopak snižují a také jak stres efektivně odbourávat.

Registrace nutná ZDE.

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

PÁTEK 8. 11. 2024

8:30–9:30 Cvičení s Ivou Kufr

Pojďte si s námi protáhnout tělo, probudit své smysly a s radostí z pohybu si užít celý den!

Toto cvičení se skvělou lektorkou Ivou je určené pro všechny, co mají rádi pohyb.

Registrace nutná ZDE.

10:00–10:30 Seznamte se s aplikací Můj život po škole

Přemýšlel jsi někdy o své budoucí profesi? Víš, jaké životní náklady tě jednou čekají a kolik vlastní život stojí? Ne? Pak se určitě přihlas k této on-line hodině. **Registrace není nutná.** *Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.*

14:00–15:00 Kybernetická bezpečnost pro všechny: Jak se chránit před online hrozbami

V dnešní digitální době čelí uživatelé internetu řadě kybernetických hrozeb, které mohou mít vážné dopady na jejich osobní i pracovní život. Webinář se zaměří na základy kybernetické bezpečnosti a ochranu před riziky, kterým čelí jak děti, tak dospělí. Účastníci se dozvědí, jak rozpoznat kybernetické útoky a jak těmto hrozbám předcházet. **Registrace není nutná.** *Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.*

16:00–17:15 Revitalizace těla a nervového systému pomocí celostní fyzioterapie

Na interaktivní přednášce se dozvíte, jak funguje náš nervový systém, jakým způsobem je propojen s dalšími orgány, co se s ním děje při syndromu vyhoření. Zejména si povíme, jak každodenně pečovat o zdraví a vitalitu našeho nervového systému, a tím syndromu vyhoření předcházet. **Registrace nutná ZDE.**

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

18:00–19:30 Jak se dědí nevědomí: psychosomatika v kontextu epigenetiky

Vědecký obor epigenetika je dynamicky vyvíjející se obor studující přenosy dědičné informace. Dozvíte se, jakou hraje roli v prožívání a jak naše emocionální prožitky ovlivňují tělo. **Registrace není nutná.**

Schůzku bude možné zhlédnout ze záznamu.

ÚTERÝ 5. 11. 2024

13:30–14:30 Prezentace první pomoci

Veřejnost si zde může vyzkoušet nové techniky v poskytování první pomoci.

Registrace není nutná.

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Hradec Králové, Wonkova 1142/1, 500 02 Hradec Králové, 3. patro, místnost IPS [číslo dveří B318]

14:00–15:45 Zdobení jednoho květu

Přijďte si vyzkoušet různé způsoby, jak nazdobit jeden květ růže. S využitím doplňkových neflorálních materiálů – stuhy, korálky, pedik, sisal, tyčky a další materiály. Účast omezena na 40 osob.

Registrace nutná ZDE.

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Hradec Králové, Wonkova 1142/1, 500 02 Hradec Králové, 2. patro, místnost B 207.

16:30–17:15 Trénink mozku pro seniory

– seznámení se s metodou FIE

Lekce v rámci těchto ukázkových hodin jsou určeny pro seniory ve věku 65+. Setkáte se zde s metodou učení FIE, která přispívá mentální vitalitě a zaměřuje se na procvičování komunikace a paměti, lepší soustředění, bystrou mysl a celkovou prevenci předčasného stárnutí.

Registrace nutná na tel.: 775 661 448 nebo e-mail: troleacentrum@gmail.com

Místo konání: Průmyslová 1198, Hradec Králové

STŘEDA 6. 11. 2024

9:00–12:00 Virtuální realita pro seniory

Zveme vás k nahlédnutí do virtuální reality! Během kurzu si vyzkoušíte výukové programy s VR brýlemi Class VR, ve kterých si prohlédnete biologické, kulturní a historické modely a události. Téma: Cesta kolem světa a historie člověka (příroda, památky, kultura a nejznámější momenty lidské historie). V případě zájmu bude možné nahlédnout i do dalších odvětví Polytechniky.

Registrace nutná na email:

cvancara@kkivi.cz, kapacita 8 osob

Místo konání: Polytechnické centrum KKIVI – Na Okrouhlíku 1371/30, 500 02 Hradec Králové

14:00–16:00 Jak připravit podnikatelský záměr? Jednoduše a rychle

Dozvíte se, jak rychle připravit podnikatelský záměr, který vám pomůže v začátcích podnikání. Nechejte se vést našimi radami a staňte se úspěšným podnikatelem. Efektivní podnikatelský záměr vám pomůže sestavit Start-up konzultant Mgr. Jiří Štěpán. **Registrace nutná ZDE.**

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Hradec Králové, Wonkova 1142/1, 500 02 Hradec Králové, 3. patro, místnost IPS [číslo dveří B318]

14:00–17:00 Virtuální realita

Zveme vás k nahlédnutí do virtuální reality! Během kurzu si vyzkoušíte výukové programy s VR brýlemi Class VR, ve kterých si prohlédnete biologické, kulturní a historické modely a události. Téma: Cesta kolem světa a historie člověka (příroda, památky, kultura a nejznámější momenty lidské historie). V případě zájmu bude možné nahlédnout i do dalších odvětví Polytechniky.

Registrace nutná na email:

cvancara@kkivi.cz, kapacita 8 osob

Místo konání: Polytechnické centrum KKIVI – Na Okrouhlíku 1371/30, 500 02 Hradec Králové

ČTVRTEK 7. 11. 2024

10:00–11:30 Poznej Evropu ze všech úhlů

Chystáte se do EU pracovat, studovat či jako dobrovolník? Poradíme vám, jak na to. **Registrace není nutná.**

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Hradec Králové, Wonkova 1142/1, 500 02 Hradec Králové, 3. patro, místnost IPS [číslo dveří B318]

16:30–17:15 Trénink mozku pro seniory – seznámení se s metodou FIE

Lekce v rámci těchto ukázkových hodin jsou určeny pro seniory ve věku 65+. Setkáte se zde s metodou učení FIE, která přispívá mentální vitalitě a zaměřuje se na procvičování komunikace a paměti, lepší soustředění, bystrou mysl a celkovou prevenci předčasného stárnutí. **Registrace nutná na tel.: 775 661 448 nebo e-mail:**

troleacentrum@gmail.com

Místo konání: Průmyslová 1198, Hradec Králové

PÁTEK 8. 11. 2024

9:30–11:00 Interkulturní trénink

Kulturní rozdíly mohou vyvolat malá i velká nedorozumění v komunikaci mezi lidmi. Interkulturní trénink je určen pro kulturní a sociální pracovníky i úředníky a zájemce z řad veřejnosti, kteří běžně přijdou do kontaktu s lidmi, aby lépe chápali jednání, potřeby a motivaci občanů jiných národností. Lektorkou bude Zuzana Schreiberová, ředitelka Multikulturního centra v Praze.

Registrace není nutná.

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Hradec Králové, Wonkova 1142/1, 500 02 Hradec Králové, 3. patro, místnost IPS [číslo dveří B318]



Královéhradecký kraj



Podrobné informace naleznete na webu Týdne vzdělávání zde:



PONDĚLÍ 4. 11. 2024

9:00–10:30 Poznej Evropu ze všech úhlů
Chystáte se do EU pracovat, studovat či jako dobrovolník? Poradíme vám, jak na to. **Registrace není nutná.**

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, 506 01 Jičín, místnost IPS – 3. patro

11:00–12:15 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření a jeho prevence – stále více skloňované téma dnešní doby, které si zaslouží naši pozornost. Společnost Inomentors přináší blok vzdělávacích přednášek a workshopů, které vám téma uceleně představí tradičními i současnými celostními přístupy a metodami.

Registrace nutná ZDE.

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, 506 01 Jičín, místnost IPS – 3. patro

16:00–17:15 Tradiční čínská medicína v prevenci syndromu vyhoření

Umění pěstování života ve zdraví (Yang Shen Fa) je tématem naší interaktivní přednášky a zahrnuje i představení jedné z velmi efektivních TČM metod, která v prevenci nejen syndromu vyhoření hraje významnou roli – Ozdravná a omlazovací guasha obličej. **Registrace nutná ZDE.**

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, 506 01 Jičín, místnost IPS – 3. patro

ÚTERÝ 5. 11. 2024

11:00–12:15 Syndrom vyhoření z pohledu funkční medicíny

Nutriční terapeutka vás seznámí s tématem syndromu vyhoření. Během přednášky se podíváme, jaký je rozdíl mezi akutním a chronickým stresem, který syndromu vyhoření předchází. Představí vám jednotlivé fáze vyhoření nadledvin a jak je můžeme testovat.

Dozvíte se, co je cirkadiánní rytmus a jak souvisí se zdravím našich nadledvin. Poradí vám, jaké potraviny stres způsobují také jak stres efektivně odbourávat. **Registrace nutná ZDE.**

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, 506 01 Jičín, místnost IPS – 3. patro

13:00–14:15 Vědomým Pohybem proti vyhoření: Praktická cvičení a tipy

Iveta Hanušová, aplikovaná psycholožka a lektorka jógy vás bude provázet unikátním workshopem, kde se naučíte jednoduchá a efektivní cvičení, která vám pomohou obnovit energii, zklidnit mysl a vyvážit vaše tělo i duši. **Registrace nutná ZDE.**

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, 506 01 Jičín, Vzdělávací středisko – 2. patro [zadní schodiště]

13:00–18:00 Když paměť neslouží

Tato akce je určena všem, kteří si chtějí procvičit svou paměť. Cílem je informovat širokou veřejnost, hlavně rodiny, kde je podezření na počáteční stav nástupu demence nebo Alzheimerovy choroby u člena rodiny. **Registrace není nutná.**

Místo konání: Novopacký Klášter – Barokní sál, Opolského 144, Nová Paka 509 01

STŘEDA 6. 11. 2024

10:00–12:00 Jak připravit podnikatelský záměr? Jednoduše a rychle

Dozvíte se, jak rychle připravit podnikatelský záměr, který vám pomůže v začátcích podnikání. Nechejte se vést našimi radami a staňte se úspěšným podnikatelem. Efektivní podnikatelský záměr vám pomůže sestavit Start-up konzultant Mgr. Jiří Štěpán. **Registrace nutná ZDE.**

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, 506 01 Jičín, místnost IPS – 3. patro

15:00–17:00 Urgentní medicína a první pomoc psa

Víte, jak u psa provést resuscitaci? Jak postupovat při podezření na otravu? Jaký je postup u náhlé příhody břicho? To a mnohem více se dozvíte na tomto semináři. Pokud vás problematika první pomoci u psa zajímá, je tento seminář právě pro vás. **Registrace není nutná.**

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, 506 01 Jičín, místnost IPS – 3. patro

ČTVRTEK 7. 11. 2024

14:00–15:15 Revitalizace těla a nervového systému pomocí celostní fyzioterapie

Celostní fyzioterapeutka Aneta Krausová zve na interaktivní přednášku, ve které se dozvíte, jak funguje náš nervový systém, jakým způsobem je propojen s dalšími orgány, co se s ním děje při syndromu vyhoření. Zejména si povíme, jak každodenně pečovat o zdraví a vitalitu našeho nervového systému, a tím syndromu vyhoření předcházet.

Registrace nutná ZDE.

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, 506 01 Jičín, místnost IPS – 3. patro

15:30–16:45 Laskavá řeč aneb Jak umět předcházet konfliktům

Konflikty řešíme na pracovišti, v rodině, dokonce často i sami se sebou. Časté konflikty mohou přispět mj. i k syndromu vyhoření, a to může být jeden z mnoha důvodů, proč bychom si dovednost efektivní komunikace měli osvojit. Dobrá zpráva je, že se to může naučit opravdu každý. **Registrace nutná ZDE.**

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, 506 01 Jičín, místnost IPS – 3. patro

17:00–18:30 Sebeřízené vzdělávání

O vzdělávání je možné uvažovat jako o něčem mnohem širším, než je školní docházka, školní práce a vyučování. Vzdělání je souhrn všeho, čemu se člověk učí, co mu umožňuje žít uspokojivý a smysluplný život.

Většina forem sebeřízeného vzdělávání pochází z každodennosti života, kdy lidé následují své vlastní zájmy. Mají tak možnost investovat svůj čas do sebepoznání a následného osobního rozvoje. Vlastním způsobem a tempem.

Registrace není nutná.

Místo konání: Učebna v 1. patře zámku, Valdštejnovo nám. 1, Jičín

PÁTEK 8. 11. 2024

9:30–12:00 Vědomé naslouchání [zážitkový workshop]

Umíte skutečně plně naslouchat? Pojďte to společně s námi zjistit a vyzkoušet si, jak přínosné vědomé naslouchání je. Vědomé NASLOUCHÁNÍ vztahy zlepšuje, včetně toho základního k nám samým.

Prohlubuje pocit důvěry a vzájemnosti, zklidňuje mysl, tiší emoce a dobývá energii.

Registrace nutná ZDE.

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, 506 01 Jičín, místnost IPS – 3. patro



Úřad práce ČR

Podrobné informace naleznete na webu Týdne vzdělávání zde:



PONDĚLÍ 4. 11. 2024

10:00–12:00 Jak připravit podnikatelský záměr? Jednoduše a rychle

Dozvíte se, jak rychle připravit podnikatelský záměr, který vám pomůže v začátcích podnikání. Nechejte se vést našimi radami a staňte se úspěšným podnikatelem. Efektivní podnikatelský záměr vám pomůže sestavit Start-up konzultant Mgr. Jiří Štěpán.

Registrace nutná ZDE.

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Náchod, Kladská 1092, 547 01 Náchod 1, zasedací místnost IPS – 1. patro

14:00–16:00 Virtuální realita pomáhá při hledání práce

Přijďte si vyzkoušet, jaké nové nástroje využíváme, když pomáháme lidem hledat práci a naučit se nové dovednosti. Budete si moci vyzkoušet virtuální realitu a zažít si v ní třeba přijímací pohovor. **Registrace není nutná.**

Místo konání: Aspekt, z. s., Strnadova 48, 547 01 Náchod

ÚTERÝ 5. 11. 2024

09:00–11:00 Zdravé zeleninové svačinky

Program nabízí nápady na moderní a chutné využití zeleniny. Nechte se inspirovat a přihlaste se!

Registrace nutná na tel.: 722 569 515 nebo na krtickova@kkivi.cz

Místo konání: Pobočka KKIVI – Smiřických 1237, Náchod

13:00–15:00 Luštěniny zdravě, chutně a netradičně

Program nabídne nápady, jak chutně zařadit do svého jídelníčku luštěniny. Nechte se inspirovat a přihlaste se!

Registrace nutná na tel.: 722 569 515 nebo na krtickova@kkivi.cz

Místo konání: Pobočka KKIVI – Smiřických 1237, Náchod



STŘEDA 6. 11. 2024

15:00–16:00 Novela insolvenčního zákona od 1. 8. 2024

Posluchači budou seznámeni se změnami, které přinesla novela insolvenčního zákona. Dozvědí se, jak se bude stanovovat míra uspokojení věřitelů a budou seznámeni s dalšími změnami v insolvenčním řízení.

Registrace není nutná.

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Náchod, Kladská 1092, 547 01 Náchod 1, zasedací místnost IPS – 1. patro

16:00–18:00 Frivolitkování pro dospělé

Přijďte se podívat na praktickou ukázkou frivolitkování. Půjde o ukázkovou lekci pro začátečníky. S sebou: přezůvky, pohodlné pracovní oblečení, případně brýle.

Registrace na tel. 774 223 296

– Bc. Tereza Išová

Místo konání: Středisko volného času Děčko, Náchod, Zámecká 243



ČTVRTEK 7. 11. 2024

16:00–18:00 Paličkování pro dospělé

Přijďte na praktickou ukázkou paličkování. Ukázková lekce je vhodná pro začátečníky. S sebou: přezůvky, pohodlné pracovní oblečení, případně brýle.

Registrace na tel. 774 223 296

– Bc. Tereza Išová

Místo konání: Středisko volného času Děčko, Náchod, Zámecká 243

18:00–20:00 Keramika pro dospělé

Přijďte si vyrobit vánoční keramiku. Tato ukázková lekce je vhodná pro mírně pokročilé. S sebou: přezůvky, pohodlné pracovní oblečení, případně brýle.

Registrace na tel. 774 223 296

– Bc. Tereza Išová

Místo konání: Středisko volného času Děčko, Náchod, Zámecká 243

Podrobné informace naleznete na webu Týdne vzdělávání zde:



Královéhradecký kraj

PONDĚLÍ 4. 11. 2024

09:00–11:00 Ozdoby z provázků

Máte rádi tvoření z netradičního materiálu? Pak je tato akce právě pro vás! S sebou nůžky, přezůvky. **Registrace nutná na tel.: 605 396 466, 494 621 505 nebo email info@ddmdobruska.cz**

Místo konání: DDM Dobruška, Domašínská 363, Dobruška

10:00–11:00 Sourozenské vztahy

Máte doma dvě (a více) dětí a občas nevíte, kdy a jak zasáhnout? Čekáte další přírůstek do rodiny a přemýšlíte nad tím, jak vše dobře vysvětlit a sladit se starším sourozencem? Přijďte si popovídat. Beseda se bude konat v rámci herničky, děti vítány.

Místo konání: Rodinné centrum Erbenka, z. s., Příkopy 530, Kostelec nad Orlicí

14:00–16:00 Virtuální realita pomáhá při hledání práce

Přijďte si vyzkoušet, jaké nové nástroje využíváme, když pomáháme lidem hledat práci a naučit se nové dovednosti. Budete si moci vyzkoušet virtuální realitu a zažít si v ní třeba přijímací pohovor.

Místo konání: Aspekt, z. s., Panská 1491, Rychnov nad Kněžnou

16:00–18:00 Jak se správně pohádat

Že byste se raději dozvěděli, jak se vůbec nehádat? Hádky a neshody ale patří, alespoň občas, k běžným projevům partnerského či rodičovského soužití. Dostanete praktické a jednoduché návody, jak reagovat při hádkách konstruktivně a bez ztráty důstojnosti.

Místo konání: Centrum Orion, z. s., Dlouhá Ves 116

18:00–19:00 Jak se dědit nevědomí: psychosomatika v kontextu epigenetiky

Vědecký obor epigenetika je dynamicky vyvíjející se obor studující přenosy dědičné informace. Jakou může hrát roli v prožívání a jak naše emocionální prožitky ovlivňují tělo pohledem celostního přístupu ke zdraví? O tom si budeme povídat s terapeutkami Kristýnou Strolenou a Ripsí Zohrabyan Myšákovou.

Registrace nutná na e-mail: info@terapieprozeny.cz

Místo konání: Rodinné centrum Erbenka, z. s., Příkopy 530, Kostelec nad Orlicí

ÚTERÝ 5. 11. 2024

08:00–12:00 Jak na chytrý telefon a tablet – začátečníci

Je vám 65 a více let? ZDARMA vás naučíme, jak správně ovládat tablet a chytrý telefon a jak se bezpečně pohybovat na internetu. S sebou vlastní (dostatečně nabitý) chytrý telefon nebo tablet. Pořádá nezisková organizace Moudrá Sovička, z. s. **Registrace nutná na tel.: 604 279 847, na: lenka.frejvaldova@kulturark.cz nebo osobně u knihovnice v dospělém oddělení.** **Místo konání:** Městská knihovna Karla Poláčka v Rychnově nad Kněžnou, Hrdinů Odboje 671

09:00–11:00 Stromeček (tvůrčí dílna)

Těšíte se na Vánoce? Rádi tvoříte, ale chybí vám inspirace? Pak vánoční tvoření textilních dekorací na stůl je to pravé pro vás. S sebou nůžky a přezůvky. **Registrace nutná na tel.: 605 396 466, 494 621 505 nebo e-mail info@ddmdobruska.cz** **Místo konání:** DDM Dobruška, Domašínská 363, Dobruška

10:00–12:00 Jak připravit podnikatelský záměr? Jednoduše a rychle

Dozvíte se, jak rychle připravit podnikatelský záměr, který vám pomůže v začátcích podnikání. Nechejte se vést našimi radami a staňte se úspěšným podnikatelem. Efektivní podnikatelský záměr vám pomůže sestavit Start-up konzultant Mgr. Jiří Štěpán. **Registrace nutná ZDE.**

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Rychnov nad Kněžnou, Štemberkova 1433, zasedací místnost č. 516, 4. patro

13:00–17:00 Jak na chytrý telefon a tablet – pokročilí

Je vám 65 a více let? ZDARMA vás naučíme, jak správně ovládat tablet a chytrý telefon a jak se bezpečně pohybovat na internetu. S sebou vlastní (dostatečně nabitý) chytrý telefon nebo tablet. Pořádá nezisková organizace Moudrá Sovička, z. s. **Registrace nutná na tel.: 604 279 847 nebo na lenka.frejvaldova@kulturark.cz nebo osobně u knihovnice v dospělém oddělení.** **Místo konání:** Městská knihovna Karla Poláčka v Rychnově nad Kněžnou, Hrdinů Odboje 671

STŘEDA 6. 11. 2024

10:00–11:00 Novela insolvenčního zákona od 1. 8. 2024

Posluchači budou seznámeni se změnami, které přinesla novela insolvenčního zákona. Dozvědí se, jak se bude stanovovat míra uspokojení věřitelů a budou seznámeni s dalšími změnami v insolvenčním řízení. **Místo konání:** Kontaktní pracoviště ÚP ČR Rychnov nad Kněžnou, Štemberkova 1433, zasedací místnost č. 516, 4. patro

11:00–12:30 Poznej Evropu ze všech úhlů

Chystáte se do EU pracovat, studovat či jako dobrovolník? Poradíme vám, jak na to. **Místo konání:** Kontaktní pracoviště ÚP ČR Rychnov nad Kněžnou, Štemberkova 1433, 516 01 Rychnov nad Kněžnou, zasedací místnost č. 516, 4. patro

14:00–16:00 Duševní zdraví není samozřejmost

Co je duševní zdraví a jak ho posilovat? Ukázky a společné cvičení psychohygieny. Kam se obracet, když já nebo blízký zažívá duševní nepohodu? To vše a mnohem více vás čeká na této přednášce.

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Rychnov nad Kněžnou, Štemberkova 1433, 516 01 Rychnov nad Kněžnou, zasedací místnost č. 516, 4. patro

15:00–16:00 Vyvážená strava: Klíč ke zdraví bez zbytečných omezení

Proč diety nefungují a nikdy nebudou? Proč není cukr démon? Co kdyby neexistovali kalorie? Jak nastavit flexibilní jídelníček a najít svobodu ve stravování – to a ještě víc načerpáte na této přednášce. **Registrace nutná ZDE.** **Místo konání:** Beseda BIO, Staré náměstí 27, 516 01 Rychnov nad Kněžnou

16:30–18:30 Výtvarný arte workshop

Účastníci si mohou vyzkoušet různé výtvarné techniky (akvarel, šablony, koláž) a vytvořit obraz dle vlastní fantazie. Kapacita workshopu omezena – maximální počet 7 osob! **Rezervace nutná na tel.: 604 422 347 nebo na tylova.h@gmail.com**

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Rychnov nad Kněžnou, Štemberkova 1433, zasedací místnost č. 516, 4. patro

ČTVRTEK 7. 11. 2024

9:00–11:00 Novinky v oblasti sociálního zabezpečení – oblast důchodového pojištění

Seminář je určený k představení novinek v oblasti sociálního zabezpečení. **Místo konání:** Kontaktní pracoviště ÚP ČR Rychnov nad Kněžnou, Štemberkova 1433, zasedací místnost č. 516, 4. patro

10:00–11:00 Zdravá noha a správné napřímení páteře

Beseda bude zaměřena na správný vývoj a napřimování dětí, jak přes funkční chodidlo k ideálnímu napřímení páteře. Budeme se učit aplikovat ideální napřímení v sedu, stoji a chůzi. Beseda se bude konat v rámci herničky. Děti vítány. **Místo konání:** Rodinné centrum Erbenka, z. s., Příkopy 530, Kostelec nad Orlicí

Podrobné informace naleznete na webu Týdne vzdělávání zde:



Královéhradecký kraj



Úřad práce ČR



PONDĚLÍ 4. 11. 2024

11:00–12:00 MOLEKULÁRNÍ VODÍK pomáhá Molekulární vodík, přestože je neviditelný, může mít ohromující vliv na naše zdraví a pohodu. To a mnohem více se dozvíte na této přednášce, kde si budete povídat o účincích molekulárního vodíku, ukážete si způsoby užívání, a zájemci si mohou vyzkoušet jak pití vody s vodíkem, tak inhalaci.

Registrace není nutná.

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Trutnov, Horská 5, Střední Předměstí, 541 01 Trutnov 1, kancelář č. 440

14:00–16:00 Život s vášní, čokoládou a vínem

Život s vášní, čokoládou a vínem – zážitková a vzdělávací řízená degustace kvalitní čokolády Jordí's Hradec Králové a její snoubení s vínem. Dozvíte se o benefitech této superpotraviny a čeká vás spousta dalších zajímavých informací z hořko-sladkého světa této lahůdky.

Registrace nutná na tel.: 950 168 458

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Trutnov, Horská 5, Střední Předměstí, 541 01 Trutnov 1, kancelář č. 440

14:00–16:00 Jak připravit podnikatelský záměr? Jednoduše a rychle

Dozvíte se, jak rychle připravit podnikatelský záměr, který vám pomůže v začátcích podnikání. Nechejte se vést našimi radami a staňte se úspěšným podnikatelem. Efektivní podnikatelský záměr vám pomůže sestavit Start-up konzultant Mgr. Jiří Štěpán.

Registrace nutná ZDE.

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Trutnov, Horská 5, Střední Předměstí, 541 01 Trutnov 1, zasedací místnost v 1. mezipatře č. 502

ÚTERÝ 5. 11. 2024

10:00–11:00 Beseda na téma Domácí hospicové péče

Přijměte pozvánku na besedu, na které se dozvíte, co vlastně domácí hospicová péče znamená, co obnáší a jaké jsou její základní pilíře.

Registrace není nutná.

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Trutnov, Horská 5, Střední Předměstí, 541 01 Trutnov 1, kancelář č. 440

12:00–13:30 Tvoření vánoční dekorace

Těšíte se na Vánoce? Chcete si vytvořit vlastní dekoraci? Pak je tato tvůrčí dílna právě pro vás. S sebou tavná pistole (nůžky na květiny, kleště).

Registrace nutná ZDE.

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Trutnov, Horská 5, Střední Předměstí, 541 01 Trutnov 1, kancelář č. 440

ČTVRTEK 7. 11. 2024

12:00–14:00 Malování keramiky

Malování na námi vytočenou keramiku (hrnky, misky, talíře...) našimi barevnými engobami. Ty se posílzá u nás v dílně naglazují transparentní glazurou a vypálí. Keramika je vhodná k běžnému používání. Kurz je ZDARMA a je omezen na 15 osob.

Registrace nutná ZDE.

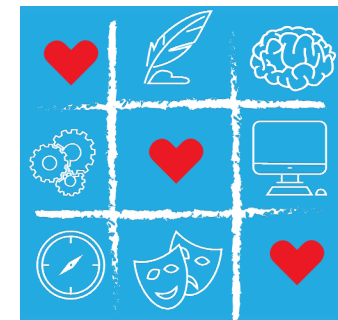
Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Trutnov, Horská 5, Střední Předměstí, 541 01 Trutnov 1, kancelář č. 440

15:00–16:15 Akutní medicína a první pomoc u psa a kočky

Účastníci se seznámí s příznaky akutního stavu psa a kočky, jak poznat vážné zdravotní potíže, kdy volat pohotovostní službu. Rovněž se seznámí s poskytováním 1. pomoci, která může hrát rozhodující roli při ohrožení života našich čtyřnohých kamarádů.

Registrace není nutná.

Místo konání: Kontaktní pracoviště ÚP ČR Trutnov, Horská 5, Střední Předměstí, 541 01 Trutnov 1, kancelář č. 440



Podrobné informace naleznete na webu Týdne vzdělávání zde:



Úřad práce ČR

Královéhradecký kraj