

| | | |
|---------------|--|---|
| 15:00 – 17:00 | Léčivé bylinky , jejich využití a možnosti zpracování - Soňa Mrštná Pořádá: Sdružení SPLAV, z.s. | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. p., č. 503 |
| 15:00 – 17:30 | Kvasový chléb a vše kolem. Upečeme kvasový chléb. Dozvíte se, jak udržovat kvas od pečení k pečení, aby nebyl moc nebo málo kyselý. Pořádá: Zažij si to, z.s., Markéta Kulhavá | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516 |
| 16:00 – 17:00 | Meditace Soul Sync - velmi silná meditace, kterou posílíte pozitivní záměry a vědomí jednoty ve vašem životě. Přezůvky s sebou. Pořádá: Centrum Innate | Centrum Innate, Panská 79, 2. patro, Rychnov n. Kněž. |
| 16:00 – 17:30 | Jak nastavit hranice a neříkat NE Mgr. Martina Černá Pořádá: Sdružení SPLAV, z.s. | Pelcovo divadlo, malý sál, 1. patro, Rychnov n. Kněž. |
| 17:30 – 18:30 | Jídlo a směny – jak na to, abychom nebyli při směnném provozu unaveni, udrželi si svoji hmotnost, nebo zhubli. Pořádá: Hubni s jídlem – Bc. A. Horáková | Hubni s jídlem – výživová poradna, Školní nám. 34, Rychnov n. Kněž. |
| 17:30 – 19:30 | OM Chanting – prastará harmonizační technika pro lidi i pro celou planetu. Přezůvky s sebou. Pořádá: Centrum Innate | Centrum Innate, Panská 79, 2. p., Rychnov n. Kněž. |
| 18:00 – 19:30 | Gruzie na kolech – Radomír Čížek. Cestovatelská beseda, na kole po horách a zapadlých koutech Gruzie. Pořádá: Městská knihovna Rychnov nad Kněžnou | Pelcovo divadlo, malý sál, 1. patro, Rychnov n. Kněž. |
| Čas | Čtvrtek 15. 11. 2018 | Místo konání |
| 8:00 – 17:00 | Burza knih a časopisů. Burza vyřazených knih a časopisů z fondu Městské knihovny. Pořádá: Městská knihovna Rychnov n. Kněžnou | Společenské centrum, vel. sál, Rychnov n. Kněž. |
| 8:30 – 10:00 | Finanční gramotnost – „víš, za co utrácíš?“ Rodinný rozpočet, proč šetřit a kde můžeme šetřit. Lepší je si nepůjčit, ale proč? Ochrana spotřebitele, reklamace. Pořádá: OD5K10, z.s. – Občanská poradna | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503 |
| 9:00 – 11:00 | Vánočka vonící Vánoce mi, původní české křupavé housky/rohlíky. Příprava kynutých těst a jejich podstata, rizika. Pořádá: Zažij si to, z.s., Markéta Kulhavá | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516 |
| 10:00 – 11:30 | Přijímací pohovor hrou. Jak se připravit, aby přijímací pohovor byl hrou, ne stresem? Jak co nejlépe uplatnit své schopnosti, dovednosti, praxi. Konkrétní rady a příklady. Pořádá: Centrum andragogiky, s.r.o. Mgr. Jana Flechtnerová | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503 |
| 12:00 – 13:00 | Seznamte se s osobami se sluchovým postižením. Workshop na téma komunikace s osobami se sluchovým postižením a seznámení s kulturou neslyšících. Pořádá: Tichý svět, o.p.s. | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516 |
| 13:00 – 15:00 | Káva – pražíme si sami. Jaký je rozdíl mezi arabikou a robustou? Cesta od rostliny po espresso. Kávové nápoje. Chuťové rozdíly jednotlivých káv. Způsob vaření kávy. Malá ochutnávka. Pořádá: „Čerstvě pražená káva u MiMa“ | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516 |

| | | |
|---------------|--|--|
| 13:00 – 15:00 | Jak být šťastná ve své kůži? Síla mého ženství a rodu. Propojení ženské krásy – těla i duše. Rodová linie žen, nalezení svojí síly přes svůj rod. Meditace. Pořádá: Studio regenerace – J. Valcová a L. Pospíšilová | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503 |
| 15:00 – 17:00 | Tanzanie – poslední skutečný ráj. Budeme putovat po největší nezatopené kaldeře na světě – Noemově arše zvířat – kráteru Ngorongoro, uvidíme slony v proslulém parku Tarangire, v Serengeti budeme s gepardy v autě pozorovat největší migraci zvířat na světě, cestou na ostrov koření Zanzibar se ve stínu Kilimandžára potkáme s majestátními žirafami. Pořádá: Mgr. Martin Duben | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503 |
| 16:00 – 17:30 | Žena a její role. Žena má vždy několik rolí najednou. Co od dané role očekává okolí, co chcete Vy sama? Pořádá: Centrum Orion, s.z. – Taťana Brodská | Centrum Orion, s.z., Dlouhá Ves 116 – 2. patro, Rychnov n. Kněž. |
| 16:00 – 17:30 | Hravé psaní a malování – přirozeně správně. Kdy, za jakých podmínek a čím kreslit, aby děti správně držely tužku a malovaly a psaly s radostí. Hravá cvičení pro každý den. Pořádá: Mgr. Martina Černá | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516 |
| 17:00 – 19:00 | Jak mluvit s dětmi o rizicích on-line světa Bc. Vít Pospíšil Pořádá: Sdružení SPLAV, z.s. | ZŠ Mozaika o.p.s., U Stadionu 1166, Rychnov n. Kněž. |
| 17:30 – 19:30 | Biologie a bohyně menstruačního cyklu. Souvislosti mezi tělem a duší. Archetypy, které provází každou ženu bez ohledu na věk. Přezůvky s sebou. Pořádá: Centrum Innate | Centrum Innate, Panská 79, 2. patro, Rychnov n. Kněž. |
| Čas | Pátek 16. 11. 2018 | Místo konání |
| 8:00 – 17:00 | Burza knih a časopisů. Burza vyřazených knih a časopisů z fondu Městské knihovny. Pořádá: Městská knihovna Rychnov nad Kněžnou | Společenské centrum, velký sál, Rychnov n. Kněž. |

Kontaktní osoby

Mgr. Libuše Sychrová
e-mail: libuse.sychrova@uradprace.cz
telefon: 950 159 323

Eva Buňatová
e-mail: eva.bunatova@uradprace.cz
telefon: 950 159 431

Bc. Jana Jirsáková
e-mail: jana.jirsakova2@uradprace.cz
telefon: 950 159 322

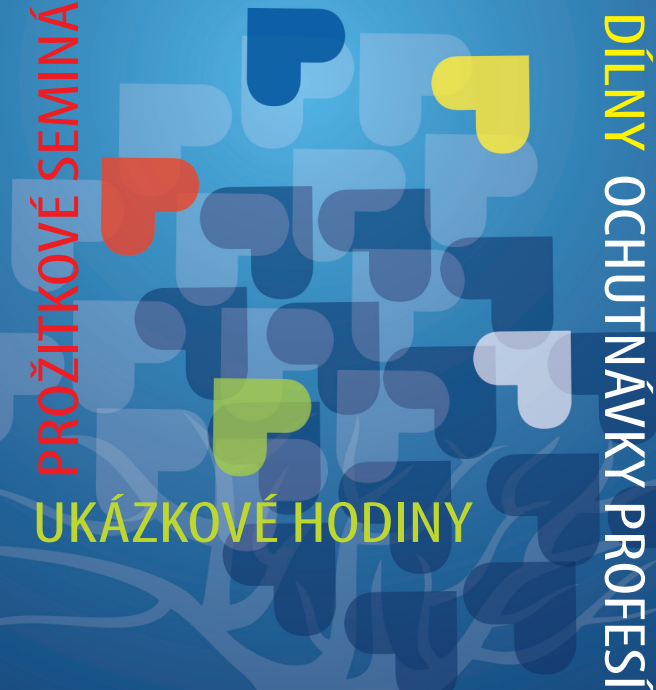
Změna programu vyhrazena, aktuálně vždy na www.kr-kralovehradecky.cz



TÝDEN VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH



WORKSHOPY TVŮRČÍ



UKÁZKOVÉ HODINY

ÚČAST ZDARMA
12. - 16. 11. 2018

PROGRAM RYCHNOV NAD KNĚŽNOU

více na www.uradprace.cz, www.tydnvzdelavani.cz, www.kr-kralovehradecky.cz



Program TVD pro Rychnov nad Kněžnou 12.–16. 11. 2018

| Čas | Pondělí 12. 11. 2018 | Místo konání |
|---------------|---|--|
| 8:30 – 10:30 | Káva – pražíme si sami. Jaký je rozdíl mezi arabikou a robustou? Od rostliny po espresso. Kávové nápoje. Chuťové rozdíly jednotlivých káv. Způsob vaření kávy. Malá ochutnávka. Pořádá: „Čerstvě pražená káva u MiMa“ | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503 |
| 9:00 – 10:30 | Zelené potraviny. Co jsou a jak nám vrátily zdraví zelené potraviny? Přijďte ochutnat ty nejpřínosnější potraviny z jídelníčku naší rodiny. Pořádá: Mgr. Lucie Martáková | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516 |
| 10:30 – 12:00 | Využijte svého práva na preventivní prohlídky – karcinom prsu. Víte vše o svých prsou? Umíte jejich samovyšetření? Přijďte si popovídat a získat nové vědomosti na naší přednášce! Pořádá: Mamma HELP, z.s. centrum HK | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516 |
| 11:00 – 12:00 | Astrologie – cesta k sebepoznání. Víte, co se o sobě můžete dozvědět z osobního horoskopu a jak si ho sami sestavit? Pořádá: Martina Pšeničková | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503 |
| 12:30 – 14:00 | Náhradní rodinná péče v praxi. Jaké by to bylo, kdyby k vám přišlo dítě, které se vám nenarodilo? Proč je dobré mít náhradní mámu a tátu? Pořádá: Diamant, podporujeme náhradní rodiny srdcem, z.s. | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503 |
| 13:00 – 14:00 | Veřejné opatrovnictví. Podpůrná opatření při narušení schopnosti zletilého právně jednat. Zákonné zastoupení a opatrovnictví. Kazuistiky a příklady dobré praxe. Pořádá: Josef Šimerda | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516 |
| 14:00 – 15:30 | Labyrint systému sociálního zabezpečení. Víte, kde hledat pomoc při sociální události? Kdy Vám pomůže OSSZ, kdy Kontaktní pracoviště Úřadu práce ČR, nebo sociální odbor obce? Pořádá: OA a SOŠ cestovního ruchu Choceň, Mgr. Martinková | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503 |
| 15:00 – 16:30 | Rozvod – mýty a fakta. Mýty okolo rozvodu, informace o typech rozvodu a co rozvod obnáší. Vše o výživném na děti, péči o dítě, majetkovém vyrovnání, dlužích v manželství a o potřebě mít či nemít při rozvodu advokáta. Pořádá: Občanská poradna Náchod | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516 |
| 16:00 – 17:30 | Domácí logopedie aneb přirozená podpora vývoje řeči. Základní komunikační principy a prvky komunikace, na co se zaměřit, čeho se vyvarovat, jak děti motivovat, hravé nápady pro každý den na společné povídání. Pořádá: Mgr. Martina Černá | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503 |
| Čas | Úterý 13. 11. 2018 | Místo konání |
| 7:30 – 16:00 | Prohlídka areálu školy a dílen při výuce, ukázky na produkční tiskárně, na 3D tiskárně, CNC... CNC s obsluhou (15:00–15:30), CAD v praxi (14:30–15:15), CAM a jeho novinky (15:15–16:00) Pořádá: SŠ – Podorlické vzděl. centrum, Dobruška | Podorlické vzdělávací centrum, Pulická 695, Dobruška |

| | | |
|---------------|--|--|
| 8:00 – 9:30 | Činnost probační a mediační služby, alternativní tresty v českém trestním právu. Jak funguje PMS, využívání alternativních trestů i odklonů v trestním řízení. Nezapomínejme na oběti trestné činnosti. Pořádá: Probační a mediační služba ČR | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503 |
| 9:00 – 10:30 | Nošení dětí v šátku a nosítku. Nošení dětí jako část zážitkového víkendu pro budoucí rodiče. Pořádá: Zajíž si to, z.s. | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. p., č. 516 |
| 9:00 – 11:00 | Textilní dekorace. Ukázka a výroba vlastní dekorace (jehelníček, polštář), pouze ruční šití. Přihlášky předem z důvodu přípravy materiálu na: dumdeti@dka.cz. Pořádá: Dům dětí a mládeže, Dobruška | DDM Dobruška, Domašínská 363 |
| 9:30 – 11:00 | Studuj, cestuj, pracuj v EU. Chystáte se do EU pracovat, studovat, jako au-pair či dobrovolník, nebo na brigádu? Poradíme vám, jak na to. Pořádá: EURES a Eurocentrum Hradec Králové | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503 |
| 11:00 – 12:00 | Studium v Rusku. Dva roky studia na střední ve velké zemi velkých rozdílů. Pořádá: Jiří Hlaváček | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. p., č. 503 |
| 11:00 – 12:00 | Síťový marketing – šance na lepší život. Síťový marketing jako beznákladové podnikání pro člověka, který se nebojí práce a chce šanci žít své sny. Pořádá: Mgr. Lucie Martáková | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516 |
| 13:00 – 14:30 | Kariérové poradenství a osobní rozvoj. Poznejte sám sebe, své aktuální pracovní možnosti, formulujte reálné dlouhodobé cíle a podpořte jejich dosažení. Pořádá: Centrum andragogiky, s.r.o. Ing. P. Michaličková | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503 |
| 13:00 – 14:30 | Trénink paměti. S pamětí jste na tom lépe, než si myslíte. Jen vědět, jak na to...a to vám ukážeme. Pořádá: Mgr. Alena Naimanová | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516 |
| 14:30 – 15:30 | Aupair USA. Chcete se učit, rozvíjet se a poznat USA? Přijďte! Dozvíte se, jaké benefity vám přinese, když se stanete aupair u společnosti Cultural Care, jako je studium na místní univerzitě, placená dovolená, cestovní příležitosti atd. Pořádá: Cultural Care Aupair | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503 |
| 14:30 – 16:00 | Arteterapie a seberozvoj. Přijďte zjistit, co je to arteterapie, jaké má prostředky, jak pracuje a přijďte si ji vyzkoušet...dozvíte se něco nového – pokud budete chtít! Pořádá: Arteterapie s Dášou | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516 |
| 16:00 – 17:00 | Proč a jak dělat Nordic Walking? Kdo chce – nikoliv psa bít, ale dobře vypadat, používá správné hůlky. Odložte předsudky, že jsou hůlky jen pro důchodce! Pořádá: Soňa Šmajzrová Nordic Walking | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516 |
| 16:00 – 17:30 | Děti do 6 let a média. Jaký vliv má na malé děti televize, pohádky z youtube, nebo hry na smartphonech a tabletech? Co o problematice říkají dětské psychologové? Jaká praktická doporučení můžeme jako rodiče zavést? Pořádá: OD5K10, z.s. | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503 |

| 16:30 – 18:30 | Váš život záleží na naladění mozku. Jak snadno, rychle a zdravě ovládat fungování hlavy, jak si zkrátit cestu (vedení) ke spokojenosti a vyrovnanosti. Pořádá: Centrum Orion, s.z. | Centrum Orion, s.z., Šlouhá Ves 116, 2. patro, Rychnov n. Kněž. |
|---------------|--|---|
| Čas | Středa 14. 11. 2018 | Místo konání |
| 8:00 – 9:30 | Zajíž si to! Učení se formou zážitkové pedagogiky. Pořádá: Zajíž si to, z.s., Barbora Horáková | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433 4. patro, č. 516 |
| 8:00 – 17:00 | Burza knih a časopisů. Burza vyřazených knih a časopisů z fondu Městské knihovny. Pořádá: Městská knihovna Rychnov nad Kněžnou | Společenské centrum velký sál, Rychnov n. Kněž. |
| 9:00 – 10:00 | Zkušenosti z kontrol zaměřených na nelegální zaměstnávání. Co je nelegální zaměstnávání? Nejčastěji zjišťovaná porušení zákona při kontrolách, sankce za nelegální zaměstnávání. Pořádá: Oblastní inspektorát práce pro Královéhradecký kraj a Pardubický kraj se sídlem v Hradci Králové | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503 |
| 9:00 – 10:00 | Jídlo a směny – jak na to, abychom nebyli při směnném provozu unaveni, udrželi si svoji hmotnost, nebo zhubli. Pořádá: Hubni s jídlem – Bc. A. Horáková | Hubni s jídlem – výživová poradna, Školní nám. 34, Rychnov n. Kněž. |
| 9:00 – 11:00 | Předvánoční tvoření z papíru. Ukázka vánočních dekorací z papíru a balení dárků, výroba vlastní papírové ozdoby a přání. Přihlášky předem: dumdeti@dka.cz. Pořádá: Dům dětí a mládeže, Dobruška | DDM Dobruška, Domašínská 363 |
| 9:00 – 15:00 | Den otevřených dveří. Možnost prohlídky prostor a učeben, představení činností organizace. Pořádá: Školské zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Královéhradeckého kraje, Pracoviště Rychnov nad Kněžnou | Školské zařízení pro další vzděl. pedagog. prac. Královéhr. kraj, Javornická 1501, Rychnov n. Kněž. |
| 9:30 – 11:00 | Jak připravit podnikatelský záměr? Jednoduše a rychle. Podnikatelský záměr Vám pomůže v začátcích podnikání. Pořádá: Technologické centrum HK | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516 |
| 10:00 – 12:00 | Životopis a motivační dopis nejsou jen nutným zlem! Jak se dobře připravit na profesní změnu, zaujmout zaměstnavatele a vtisknout do životopisu svou osobitost. Pořádá: Zuzana Kschwendová | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503 |
| 11:00 - 12:30 | Nové trendy v sociální rehabilitaci – Recovery a Peer. Představení nových postupů a metod v práci s lidmi s duševním onemocněním, osobní příběh. Pořádá: Péče o duševní zdraví z.s. | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433 4. patro, č. 516 |
| 13:00 – 14:00 | Slevy, akce, letáky. Slevy a akce nejsou vždy tak výhodné, jak vypadají. Jaké triky na nás prodejci pravidelně používají a jak se jim bránit? Pořádá: Sdružení obrany spotřebitelů Asociace | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516 |
| 13:00 – 15:00 | Pouze zdravé dítě může být zdravý dospělý. Představení projektů spolku Zdraví do škol. Základy zdravého životního stylu děti nejen v MŠ a ZŠ. Pořádá: Hubni s jídlem – Bc. A. Horáková | ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503 |