

## on-line program

Jednotlivé akce-webináře spustíte v reálném čase na [www.tydenvzdelavanidospelychkhk.cz](http://www.tydenvzdelavanidospelychkhk.cz) kde také naleznete aktualizaci a změny programu.

Čas	Pondělí 8. 11. 2021
9:00–14:00	<b>Zahajovací konference k Týdnu vzdělávání dospělých v Královéhradeckém kraji 2021</b> Pořádá: Centrum investic, rozvoje a inovací, Krajský úřad Královéhradeckého kraje, Úřad práce ČR – krajská pobočka HK
13:00–13:30	<b>Knihovny jako centra vzdělávání</b> Knihovny v Královéhradeckém kraji se aktivně zabývají vzděláváním všech věkových skupin. Prezentace představí šíři aktivit a témat, které knihovny připravují. Pořádá: Studijní a vědecká knihovna v Hradci Králové
14:00–15:00	<b>Kariérové poradenství a osobní rozvoj</b> Poznej sám sebe, své aktuální pracovní možnosti a formulujte reálné dlouhodobé cíle a podpořte jejich dosažení. Pořádá: Ing. Petra Michaličková, lektor Centra andragogiky, s.r.o.
17:00–18:00	<b>Studium po dosažení 26 let</b> Přednášející vás seznámí s podmínkami, na základě kterých je možné studovat SŠ, VOŠ, VŠ či učiliště, pokud jste již dosáhli věku 26 let. Zodpoví vám otázky týkající se platby zdravotního a sociálního pojištění, podpory v nezaměstnanosti a výživovací povinnosti rodičů. Seznámí vás také s výhodami kombinované formy studia. Pořádá: Občanské poradenské středisko, o. p. s. Náchod
Čas	Úterý 9. 11. 2021
9:00–10:00 11:00–12:00	<b>Pojďte dál... Pro-Charitu s.r.o.</b> V naší online exkurzi navštívíte integrační sociální podnik Pro-Charitu s.r.o., kde Vám představíme náš silný tým, pestrou škálu činností a místo pro nové nápady. Pořádá: Pro-Charitu s.r.o.
10:00–11:00	<b>Řidiči, chodci, nebuďte obětí ani viníkem!</b> Představení preventivních aktivit v dopravě pro cyklisty, řidiče i chodce. Pořádá: Krajské ředitelství policie Královéhradeckého kraje
13:00–14:00	<b>Tablet versus čtečka</b> Ukážeme si výhody a nevýhody čtečky a tabletu, jaký je mezi nimi rozdíl a pro co je vhodné je použít. Možnost dotazů online. Pořádá: Knihovna Václava Čtvrtka v Jičíně
14:00–15:00	<b>Bezpečné nakupování po internetu</b> V rámci přednášky zazní praktické rady ohledně nákupu na facebookových stránkách, nákupu použitého zboží, vrácení peněz za nevhodné zboží a mnoho dalšího. Pořádá: Občanské poradenské středisko, o. p. s. Náchod
15:00–16:00	<b>Národní soustava kvalifikací – cesta k uznané kvalifikaci a kvalifikovanému zaměstnanci</b> Chcete se seznámit s NSK, jakožto efektivním nástrojem umožňujícím pracovníkům uznání jejich skutečných dovedností, firmám pak nový způsob získávání odborníků? Pořádá: Národní pedagogický institut ČR, projekt UpSkilling
16:00–17:00	<b>Hodina anglického jazyka online pro mírně pokročilé</b> Pořádá: SVČ Děčko Náchod

Čas	Středa 10. 11. 2021
17:00–18:00	<b>Chraňte své bezpečí na internetu</b> Chcete znát nástrahy on-line světa a dozvědět se, jak se ochránit a zabezpečit své internetové prostředí? Víte, jakou za sebou zanecháváte digitální stopu? Pořádá: PCstorm s.r.o.
8:00–11:30	<b>Vzdělávání školských pracovníků</b> Ukážeme Vám, v jakých možných vzdělávacích programech se u nás můžete vzdělávat. Pořádá: Školské zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Královéhradeckého kraje
8:30–09:15	<b>Pilates</b> Pomalé protažení i posílení celého těla, zaměřeno na správné držení těla. <i>Online přenos bude pouze v případě zájmu konání prezenčních aktivit.</i> Pořádá: lektorka Mgr. Dagmar Bursová, Dům dětí a mládeže Hradec Králové
09:00–15:00	<b>Pracovní příležitosti v ARGO-HYTOS s.r.o.</b> Představení společnosti, volné pracovní pozice, benefity společnosti. Prezentace ve smyčce. Možnost dotazů přes chat. Pořádá: ARGO-HYTOS s.r.o.
12:00–13:30	<b>První pomoc pro pracovníky v sociálních službách</b> Zaměření na nejčastější situace, se kterými se mohou setkat. Součástí je i praktický nácvik. Pořádá: KUSTOD s.r.o.
13:00–14:00	<b>Jak najít práci i přes zdravotní omezení</b> Pojďte s námi přemýšlet o hledání práce. Podělíme se s Vámi o to, co funguje našim klientům. Pomáháme jim již více jak 10 let. Pořádá: Aspekt z.s.
14:00–15:30	<b>První pomoc pro chůvy v mateřských školách a dětských skupinách</b> Zaměření na nejčastější situace, se kterými se mohou chůvy setkat. Součástí je i praktický nácvik. Pořádá: KUSTOD s.r.o.
14:00–15:00	<b>Nabídka poradenských služeb úřadu práce pro širokou veřejnost</b> Odborné kariérové poradenství od základní školy až po důchod. Nechte si představit služby související se změnou kariéry, odhalením osobního potenciálu či rekvalifikacemi. Pořádá: Úřad práce ČR – Krajská pobočka v Hradci Králové
16:30–18:30	<b>Jak na přírodní zahradu</b> Dozvíte se, jak vybudovat a udržovat přírodní zahradu bez postřiků, chemických hnojiv a rašeliny, jaké prvky jsou vhodné pro děti nebo jaké zvolit rostliny. Prezentace zahradní terapeutky a lektorky Mgr. p. Formánkové je plná fotografií a ukázek. <i>Online přenos bude pouze v případě zájmu konání prezenčních aktivit.</i> Pořádá: Sdružení SPLAV, z.s.
17:00–18:00	<b>Burza otázek a odpovědí</b> Informace o možnostech studia cizích jazyků ve škole Pořádá: Obchodní akademie, Střední odborná škola a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky, Hradec Králové
Čas	Čtvrtek 11. 11. 2021
14:00–15:00	<b>Nákupy bez rizik</b> Přednáška je zaměřená na problematiku týkající se spotřebitelství. Pořádá: Občanské poradenské středisko, o.p.s. Jičín

15:00–17:00	<b>Rozvíjení komunikačních dovedností v dětství a v dospělosti</b> Důležité je nejen to, co říkáme, ale i jakým způsobem. Jednotlivé prvky komunikace, jejich využívání u sebe, pozorování u dětí i ostatních. To jsou témata semináře. Pořádá: Mgr. Martina Černá
17:00–18:00	<b>Co nabízí Google Aplikace</b> Využívejte snadno dostupné online nástroje a seznamte se s jejich používáním. Osvojte si způsoby online spolupráce, které můžete využívat nejen s rodinou ale i kolegy. Pořádá: PCstorm s.r.o.
18:00–19:00	<b>Pražský orloj a Hradec Králové</b> Jak je propojena historie Pražského orloje s geniálními rodáky z Hradce Králové. Pořádá: Hvězdárna a planetárium v Hradci Králové
19:00–20:00	<b>Jak a proč tělo používat, jak předcházet bolestem</b> Jak bolestem ulevit, co vše pohyb ovlivňuje. Odpovědi na dotazy. Pořádá: Pop Art Fitness
Čas	Pátek 12. 11. 2021
11:00–12:00	<b>Kariérové poradenství a osobní rozvoj</b> Poznej sám sebe, své aktuální pracovní možnosti a formuluj reálné dlouhodobé cíle a podpoř jejich dosažení. Pořádá: Ing. Petra Michaličková, lektor Centra andragogiky, s.r.o.
16:00–17:00	<b>Proč je důležité pečovat o sebe při péči o ostatní</b> Téma seberepečí a její důležitosti při pečování o jinou osobu, ať už dospělou či dítě. Jak tuto péči sladit se svými potřebami, jak hledat energii na pečování a kdy už je dobré vyhledat odbornou pomoc. Pořádá: Mgr. Hana Zakouřilová, MBA
Další zajímavá videa ke shlédnutí na <a href="http://www.tydenvzdelavanidospelychkhk.cz">www.tydenvzdelavanidospelychkhk.cz</a> kde také naleznete aktualizaci a změny programu. <i>Videa poskytnuta následujícími institucemi:</i> Základní škola a Praktická škola, Dvůr Králové n. L. ZPA Smart Energy a.s. Knihovna Václava Čtvrtka v Jičíně Střední škola – Podorlické vzdělávací centrum, Dobruška Střední škola profesní přípravy, Hradec Králové Občanské poradenské středisko, o.p.s., Občanská poradna Náchod Dům techniky Pardubice spol. s r.o. Místní akční skupina Stolové hory, z.s. Fakulta informatiky a managementu UHK Projekt Destigmatizace, iniciativa Na rovinu Barbora Klencíková Obchodní akademie, Střední odborná škola a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky, Hradec Králové Oblastní charita Červený Kostelec, středisko Domov sv. Josefa	

**Kontakt:** Štemberkova 1433, 516 01 Rychnov nad Kněžnou

**Kontaktní osoby:**  
Eva Buňatová, tel. 950 159 431  
[eva.bunatova@uradprace.cz](mailto:eva.bunatova@uradprace.cz)

Bc. Jana Jirsáková, tel. 950 159 322  
[jana.jirsakova2@uradprace.cz](mailto:jana.jirsakova2@uradprace.cz)

Mgr. Libuše Sychrová, tel. 950 159 323  
[libuse.sychrova@uradprace.cz](mailto:libuse.sychrova@uradprace.cz)

## TÝDEN VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH



PROŽITKOVÉ SEMINÁŘE  
WORKSHOPY  
TVŮRČÍ DÍLNY  
OCHUTNÁVKY PROFESÍ

UKÁZKOVÉ HODINY



8.–12. 11. 2021

ÚČAST ZDARMA  
nově také online

PROGRAM RYCHNOV NAD KNĚŽNOU

[www.tydenvzdelavanidospelychkhk.cz](http://www.tydenvzdelavanidospelychkhk.cz)



# Program TVD pro Rychnov nad Kněžnou

8.–12. listopadu 2021

Realizace akcí bude záviset na aktuálních epidemických opatřeních.

Čas	Pondělí 8. 11. 2021	Místo konání
8:00 – 14:00	<b>Aspekt z.s. má otevřeno</b> Přijďte se seznámit s tím, jak pomáháme lidem se zdravotním postižením získat a udržet si práci. <b>Pořádá:</b> Aspekt z.s.	Aspekt z.s. Panská 1492 Rychnov nad Kněžnou
10:00 – 12:00	<b>Nástrahy internetu</b> Bezpečně na sociálních sítích, nákupy bez podvodů, pravidla, zkušenosti a příklady z praxe. Dialog vítaný. <b>Prevence seniorů</b> Bezpečně doma i venku. Podvody, falešní prodejci, zákeřné legendy. Pravidla, zásady, příklady z praxe. Těšíme se na dialog. <b>Pořádá:</b> Policie ČR, Mgr. Alena Kacálková	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433 4. patro, č. 516
15:00 – 16:00	<b>Chráněný účet a další novinky v exekucích</b> Účastníci se dozví, co je to chráněný účet, jaké kroky je třeba podniknout k jeho založení a jaké jsou další novinky v exekučním řízení. <b>Pořádá:</b> Občanská poradna Náchod, Mgr. Lenka Sedlářová	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433 4. patro, č. 516
16:00 – 18:00	<b>Jak mohu pomoci blízkému člověku, o kterého je potřeba pečovat?</b> Nezbytnost péče o blízkého člověka může přijít i nečekaně. Jak se lze připravit, aby nás situace nezaskočila? Jak pečovat? Jak pečovat o blízkého člověka od první do poslední fáze jeho života? Jak vám může pomoci projekt Pečuj doma? <b>Pořádá:</b> Pečuj doma, Mia Magenheimová	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433 4. patro, č. 516
Čas	Úterý 9. 11. 2021	Místo konání
8:00 – 16:00	<b>Prohlídka prostor výuky, ukázky na strojích, CNC</b> Prohlídka učeben a dílen při výuce. Proběhnou ukázky ve veškerých prostorách na produkční tiskárně, na 3D tiskárně, CNC... <b>Pořádá:</b> SŠ PVC Dobruška	SŠ PVC Dobruška Pulická 695 Dobruška
9:00 – 10:30	<b>Exekuční proměny</b> Provedení dluhovým labyrintem, co je nového v exekucích, co jsou dětské dluhy a kdy se platí, vysvětlení pojmu chráněný účet. <b>Pořádá:</b> OD5K10, z.s., Mgr. Hedvika Dostálová	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433 4. patro, č. 516
9:00 – 11:00	<b>Andílci a ozdoby ze starých knih</b> Netradiční výroba vánočních dekorací, ukázka zpracování starých tiskovin. Přihlášky předem v DDM, tel.: 494 621 505, e-mail: dumdeti@dka.cz. Přezůvky a respirátory s sebou. <b>Pořádá:</b> Dům dětí a mládeže, Dobruška	DDM Dobruška Domašínská 363 Dobruška

13:00 – 14:00	<b>Vhled do praxe orgánu sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD)</b> <b>Pořádá:</b> MÚ RK, odbor sociálních věcí Bc. Josef Šimerda	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433 4. patro, č. 516
14:30 – 15:15	<b>CAD v praxi</b> Praktická ukázka CAD <b>Pořádá:</b> SŠ PVC Dobruška	SŠ PVC Dobruška Pulická 695 Dobruška
14:45 – 15:30	<b>Angličtina v pohybu</b> Efektivní spojení pohybu a výuky. Angličtinu spolu zažíváme pohybem, hudbou i různými hrami. Děti to baví. <b>Pořádá:</b> Ing. Petra Zimmerová Vzdělávání s úsměvem	BR Sport Centrum Rychnov nad Kněžnou
15:00 – 15:30	<b>CNC s obsluhou</b> Praktická ukázka CNC <b>Pořádá:</b> SŠ PVC Dobruška	SŠ PVC Dobruška Pulická 695 Dobruška
15:00 – 16:30	<b>Rozvíjení komunikačních dovedností v dětství i v dospělosti</b> Důležité je nejen to, co říkáme, ale jakým způsobem – melodie, intenzita, tempo, vsuvky ad. Ve vývoji dětské řeči je vzor dospělého jedním ze základních kořenů stromu komunikace. Na co zaměřit pozornost, pokud dítě mluví nesrozumitelně, zvláště či se zdá jeho vývoj opožděný. Jak je motivovat k dalším činnostem pro následný rozvoj komunikačních dovedností a co je nejlepší vzor? <b>Pořádá:</b> Mgr. Martina Černá	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433 4. patro, č. 516
15:15 – 16:00	<b>CAM a jeho novinky</b> Praktická ukázka CAM <b>Pořádá:</b> SŠ PVC Dobruška	SŠ PVC Dobruška Pulická 695 Dobruška
16:00 – 17:30	<b>Myšlenkové mapy – zaznamenejte si nejen své myšlenky přehledně a efektivně</b> Přijďte zjistit, jak vám MM mohou zefektivnit práci, studium i organizaci v osobním životě. <b>Pořádá:</b> Ing. Petra Zimmerová Vzdělávání s úsměvem	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433 4. patro, č. 503
16:00 – 18:00	<b>Sourozenecké konstelace (jak pořadí dětí ovlivňuje jejich povahu, temperament, vztahy i budoucí povolání)</b> Přednáška vám pomůže lépe porozumět sobě samým, Vaším dětem, sourozencům, rodičům, partnerům i kolegům. <b>Pořádá:</b> Centrum Orion, z.s., Mgr. Taťana Brodská	Centrum Orion Dlouhá Ves 116
Čas	Středa 10. 11. 2021	Místo konání
9:00 – 10:30	<b>Poznej Evropu ze všech úhlů aneb jak je to s prací, studiem a dobrovolnictvím v cizině?</b> Chystáte se do EU pracovat, studovat, jako au-pair či dobrovolník nebo na brigádu? Poradíme vám, jak na to. <b>Pořádá:</b> EURES, EUROCENTRUM, Dům zahraniční spolupráce	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433 4. patro, č. 503

9:00 – 11:00	<b>Plstění ovčí vlny plstící jehlou</b> Pomocí plstící jehly si vyrobíme drobnou dekoraci a seznámíme se s dalším zpracováním ovčí vlny plstěním. Přihlášky předem v DDM, tel.: 494 621 505, e-mail: dumdeti@dka.cz. Přezůvky a respirátory s sebou. <b>Pořádá:</b> Dům dětí a mládeže, Dobruška	DDM Dobruška Domašínská 363 Dobruška
16:30 – 18:30	<b>Jak na přírodní zahradu</b> Jak vybudovat a udržovat přírodní zahradu bez postřiků, chemických hnojiv a nešediny, jaké prvky jsou vhodné pro děti nebo jaké zvolit rostliny. Prezentace zahradní terapeutky a lektorky Mgr. Petry Formánkové. <b>Pořádá:</b> Sdružení SPLAV, z.s.	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433 4. patro, č. 503
17:00 – 19:00	<b>Nejčastější chyby ve výchově dětí do 10 let</b> Interaktivní beseda o výchově s Mgr. Martinem Vlasákem o nejčastějších zabíjících výchovách. <b>Pořádá:</b> OD5K10, z.s. a RC Rybka	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433 4. patro, č. 516
18:00 – 19:30	<b>Zdravý pohyb = zdravé tělo</b> Proč je pohyb důležitý? Jak se správně hýbat? Proč pohyb nepřehánět, ale ani nepodceňovat? Bonus: ukázky fyziocvičení a diagnostika pohybového aparátu. <b>Pořádá:</b> Pop Art Fitness	Pop Art Fitness Masarykova 1061 Rychnov nad Kněžnou
Čas	Čtvrtek 11. 11. 2021	Místo konání
10:00 – 11:00	<b>Uplatnění v komerčních bezpečnostních službách</b> Strážný, pracovník dohledového centra, detektiv koncipient, akreditované rekvalifikační kurzy. <b>Pořádá:</b> Bc. Josef Ježek	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433 4. patro, č. 516
11:00 – 12:00	<b>Letem kávovým světem</b> Kde se káva pěstuje a proč je každé zrnko jiné? Proč český turek není turek a jak si připravit zdravější variantu? A další... <b>Pořádá:</b> U MiMa, Bc. Markéta Schejbalová	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433 4. patro, č. 503
13:00 – 14:00	<b>Poznejte Krizové centrum Žamberk</b> I vy se můžete dostat do obtížné životní situace. Přijďte poznat služby, prostory a pracovníky KC Žamberk a ptejte se. <b>Pořádá:</b> Centrum J. J. Pestalozziho, o.p.s.	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433 4. patro, č. 516
15:00 – 16:30	<b>Povídání o bylinkách</b> Víte, že levandule nejen krásně voní, ale také pomůže proti komárům? Že rozmarýn nejen dochutí brambory, ale lze si z něj vyrobit aviváž? Přijďte si povídat o bylinkách... <b>Pořádá:</b> Bylinky z Orlických hor, Soňa Mrštná	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433 4. patro, č. 516
16:00 – 18:00	<b>Cesta po jižní Indii</b> Vyprávění o cestě po jižní polovině Indie – památkách, lidech i přírodních zajímavostech (fotografie, video). <b>Pozor! Vstupné 50 Kč!</b> <b>Pořádá:</b> Václav Balous	Společenský dům Solnice (velký sál)

16:00 – 18:00	<b>Homesharing aneb sdílená péče (jak obohatit péči o dítě s postižením a pomoci pečujícím rodinám)</b> Na přednášce se seznámíme s novou formou podpory rodin s postiženým dítětem, do které se můžete aktivně zapojit i Vy a která je přínosná pro obě strany. <b>Pořádá:</b> Centrum Orion, z.s., Mgr. Marie Vrzáková	Centrum Orion Dlouhá Ves 116
Čas	Pátek 12. 11. 2021	Místo konání
9:30 – 11:30	<b>Výchova dětí a temperamenty</b> Jak se liší výchova introverta a extroverta? Jak pomoci do života sangvinikovi, jak usměrnit cholera a aktivizovat flegmatika a co melancholik? Interaktivní besedu o výchově vás provede Mgr. Martin Vlasák. <b>Pořádá:</b> OD5K10, z.s. a Rodinné centrum Rybka	Centrum SKA – RC Rybka Tylova 373 Rychnov nad Kněžnou (býv. Hasičárna)
10:00 – 12:00	<b>Jak připravit podnikatelský záměr? Jednoduše a rychle</b> Dozvíte se, jak rychle připravit podnikatelský záměr, který vám pomůže v začátcích podnikání. <b>Pořádá:</b> Technologické centrum Hradec Králové	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433 4. patro, č. 516
12:00 – 14:00	<b>Nejlepší sport je kafe a dort</b> Tipy jak si připravit dobrou kávu v domácích podmínkách. Zajímavosti z kávového světa a hlavně ochutnávka kávy z džezvy připravené podle etiopského rituálu. <b>Pořádá:</b> U MiMa, Bc. Markéta Schejbalová	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433 4. patro, č. 503
14:00 – 15:30	<b>Zdobení perníčků</b> Ukázka zdobení perníčků. Přijďte si vyzkoušet. <b>Pořádá:</b> Olga Pleslová	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433 4. patro, č. 516
16:30 – 18:00	<b>Zdravý pohyb = zdravé tělo</b> Když bolí tělo, znamená to špatné pohybové návyky. Jak jim předcházet? Jak je napravit? Proč o své tělo pečovat? Jak ho mít funkční co nejdéle? <b>Pořádá:</b> Pop Art Fitness	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433 4. patro, č. 516
18:00 – 20:00	<b>Rychnovák v Afghánistánu... je dobré vrátit se zpět...</b> Beseda s rychnovským rodákem plk. MUDr. Martinem Oberreiterem. Primář chirurgie, ortopedie a traumatologie ve Vojenské nemocnici v Brně, bývalý náčelník 6. polní nemocnice v letech 2011–15, účastník misí v Afghánistánu na pozici chirurga náčelníka urgentního příjmu, v dalších misích na pozici velitele 1. a 11. polního chirurgického týmu, obdržel nejvyšší resortní vyznamenání – Záslužný kříž 3., 2. i 1. stupně. <b>Pořádá:</b> Sdružení SPLAV, z.s.	Městská knihovna Rychnov nad Kněžnou Hrdinů odboje 671