

Čas	Čtvrtek 9. 11. 2023	Místo konání
15:00–16:00	Ličnogreens – výroba mikrozeleniny, Beseda Bio - zdravá výživa a poradenství Výživové poradenství a mikrozelenina – zdravý trend ve stravování. Zlepšíte svůj životní styl. Poradenství na míru. Ochutnávky zeleniny zdarma. Zelená pro Vaše zdraví. Workshop. Pořádá: Ličnogreens - Pavel Kopecký, Beseda Bio	Beseda Bio, Staré náměstí 27, Rychnov nad Kněžnou
16:00–17:00	Ubrousková technika (decoupage) – lehce a s úsměvem Přijďte si vyzkoušet ubrouskovou techniku. Ozdobit si můžete nejen svůj vlastní předmět. Pořádá: Olga Pleslová	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516
16:00–17:30	Osamostatňování osob s postižením je důležité pro ně i pro jejich rodiče Osamostatnění jako cesta ke zvýšení kvality života osob s postižením nebo krok z dosavadní komfortní zóny pro všechny zúčastněné? Setkání bude vedeno interaktivní formou a je určeno pro osoby s postižením, pečující, kamarády i odborné pracovníky. Pořádá: Centrum Orion, z.s., Mgr. Hana Zakouřilová	Centrum Orion, z.s., Dlouhá Ves 116

On-line program

Jednotlivé akce-webináře spustíte v reálném čase na www.tydenvzdelavanidospelychkhk.cz.
Zde také naleznete aktualizaci a změny programu.

Čas	Pondělí 6. 11. 2023
16:00–18:00	Moje CV = moje vizitka a brána k vysněné práci Ukážeme si, jak napsat atraktivní profesní životopis, který nám otevře dveře k vysněnému zaměstnání. Uvedeme si příklady dobré i špatné. Všem, kdo budou chtít, jejich CV následně pomohu upravit. Pořádá: CHANGERINE s.r.o.
17:00–19:00	Digitální gramotnost občana Identita občana, datové schránky, portál občana, elektronická komunikace s úřady. Pořádá: PCstorm s.r.o.
Čas	Úterý 7. 11. 2023
10:00–11:00	Trénování paměti s Aspektem Pojďte s námi strávit zábavnou hodinu online, kdy si procvičíte mozek a zjistíte, že máte na víc. Pořádá: Aspekt z. s.
od 14:00	Kariérové poradenství a osobní rozvoj Poznejte sami sebe, své aktuální pracovní možnosti a formulujte reálné dlouhodobé cíle a podpořte jejich dosažení. Pořádá: Ing. Petra Michaličková, lektor Centra andragogiky
Čas	Středa 8. 11. 2023
11:00–12:00	Silné stránky a jejich využití v pracovním životě Pojďte se s námi podívat na to, jak využít a vhodně prezentovat své silné stránky v pracovním životě. Mohou být silné stránky naší slabinou a naopak? Pořádá: Aspekt z. s.

Čas	Čtvrtek 9. 11. 2023
od 14:00	Kariérové poradenství a osobní rozvoj Poznejte sami sebe, své aktuální pracovní možnosti a formulujte reálné dlouhodobé cíle a podpořte jejich dosažení. Pořádá: Ing. Petra Michaličková, lektor Centra andragogiky
17:00–19:00	Kyberbezpečnost v praxi Pravidla bezpečného chování na internetu. Hesla a šifry – pravidla tvorby a používání. Dezinformace - vyhledávání, ověřování. Pořádá: PCstorm s.r.o.
Čas	Pátek 10. 11. 2023
10:00–11:00	Nabídka poradenských služeb úřadu práce pro širokou veřejnost Můžeme Vám pomoci se vzděláváním či kariérou změnou v každém věku. Pořádá: Úřad práce ČR

Další zajímavá videa ke shlédnutí

7., 8. a 9. 11. 2023
DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ ONLINE Základní škola a Praktická škola, Dvůr Králové nad Labem, Přemyslova 479 7., 8. a 9. 11. se otevírá virtuální prohlídka školy. Seznámení s prostředím ZŠ a SŠ, kde se vzdělávají žáci se speciálními vzdělávacími potřebami. Nahlédnutí do výuky. Prezentace zahraniční stáže pedagogických pracovníků.
6.–10. 11. 2023
Videoprezentace školy, ukázky prostředí a práce z různých oborů Střední škola – Podorlické vzdělávací centrum, Dobruška 6.–10. 11. 2023
8.–9. 11. 2023
Videoprezentace Zvyšování kvalifikace v každém věku Střední škola profesní přípravy, Hradec Králové 8.–9. 11. 2023 9:00–12:00

Program pro odbornou veřejnost

Čas	Pondělí 6. 11. 2023
10:00–14:00 (současné online i prezenčně)	Zahajovací konference Týdne vzdělávání dospělých 2023 Téma: Využití umělé inteligence v praxi Pořádá: Centrum investic, rozvoje a inovací

Kontakt:
Štemberkova 1433, 516 01 Rychnov nad Kněžnou

Kontaktní osoby:

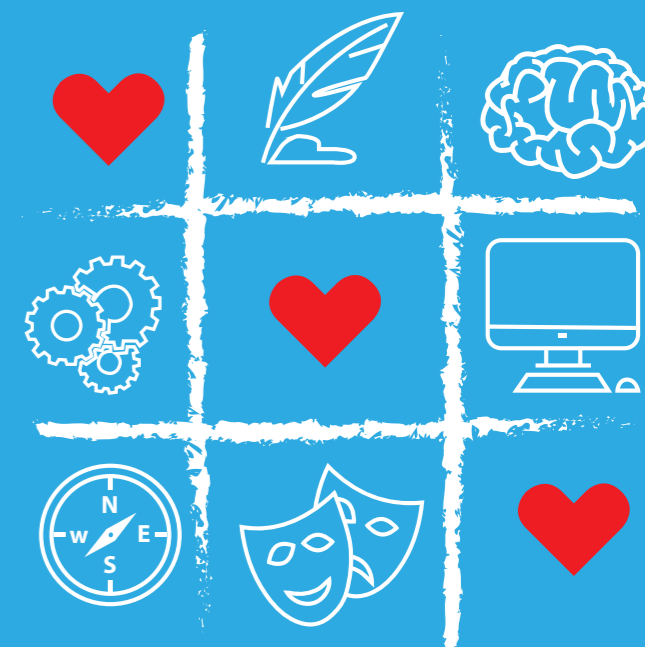
Eva Buňatová
tel. 950 159 431
eva.bunatova@uradprace.cz

Bc. Jana Jirsáková
tel. 950 159 322
jana.jirsakova2@uradprace.cz

Mgr. Libuše Sychrová
tel. 950 159 323
libuse.sychrova@uradprace.cz



TÝDEN VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH



ÚČAST ZDARMA
6.–10. 11. 2023



PROGRAM RYCHNOV NAD KNĚŽNOU

www.tydenvzdelavanidospelychkhk.cz



Úřad práce ČR

Program TVD pro Rychnov nad Kněžnou 6.–10. 11. 2023

Čas	Pondělí 6. 11. 2023	Místo konání
8:00–12:00	Aspekt z.s. má otevřeno Přijďte se podívat, jak pomáháme lidem se zdravotními potížemi najít a udržet si práci. Pořádá: Aspekt, z.s.	Aspekt z.s., Panská 1492, 2.patro, Rychnov nad Kněžnou
9:00–10:30	Poznej Evropu ze všech úhlů Chystáte se do EU pracovat, studovat či jako dobrovolník? Poradíme vám, jak na to. Pořádá: EURES, EUROPE DIRECT, EURODESK	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516
9:00–11:00	Pletení z papírových ruliček Ukázka výrobků a výroba vlastní dekorace. Přihlášky předem na tel.: 605 396 466 Pořádá: Dům dětí a mládeže, Dobruška	Dům dětí a mládeže, Dobruška, Domašínská 363
10:00–11:00	Vzdor u dětí – co je to? Povídání o hledání vlastního já a jeho prosazení. Budeme se věnovat tomu, jak s emocemi svými a dětí zacházet, jak náročné situace zvládat s větší lehkostí. Beseda se uskuteční v herničce RC Erbenka, z.s. – děti vítány. Pořádá: RC Erbenka, z.s., Mgr. Hana Zakouřilová	Rodinné centrum Erbenka, z.s. Příkopy 530, Kostelec nad Orlicí
11:00–12:00	Prezentace AČR na veřejnosti Nabídka studia pro studenty SŠ a ZŠ, pro uchazeče o služební poměr vojáka z povolání, aktivní zálohu a dobrovolné předurčení. Pořádá: Armáda ČR, prap. Jiří Kincl	ÚP ČR - KoP RK Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516
13:00–15:00	Jak připravit podnikatelský záměr? Jednoduše a rychle. Dozvíte se, jak rychle připravit podnikatelský záměr, který vám pomůže v začátcích podnikání. Pořádá: Technologické centrum Hradec Králové z.ú.	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516
16:00–18:30	Výtvarný arte workshop Účastníci si mohou vyzkoušet různé výtvarné techniky (akvarel, šablony, koláže) a vytvořit obraz dle vlastní fantazie. Kapacita workshopu omezena – maximální počet 10 osob. Rezervace na tel.: 604 422 347 nebo na tylsova.h@gmail.com. Pořádá: Hana Tylšová – arteterapeutka	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516
18:00–20:00	Jablko je vinno, scénické čtení Divadelní spolek TYL (vstupné: 80 Kč) Pořádá: Městská knihovna Karla Poláčka, Rychnov nad Kněžnou	Městská knihovna Karla Poláčka – sál, Rychnov nad Kněžnou

Čas	Úterý 7. 11. 2023	Místo konání
8:00–16:00	Den otevřených dveří Prohlídka učeben a dílen při výuce, ukázka provozu produkční tiskárny, 3D tiskáren, CNC, svářečské školy... Nabídka rekvalifikačních strojařských a svářečských kurzů pro dospělé Pořádá: Střední škola – Podorlické vzdělávací centrum, Dobruška	SŠ PVC Dobruška, Pulická 695, Dobruška
9:00–11:00	Vánoční textilní dekorace Seznámení s materiálem, ukázka práce s možností vlastní výroby. Přihlášky předem na tel. 605 396 466 Pořádá: Dům dětí a mládeže, Dobruška	Dům dětí a mládeže, Dobruška, Domašínská 363
10:00–11:00	Uplatnění v soukromých bezpečnostních službách Strážný, pracovník dohledového centra, detektiv koncipient, akreditované rekvalifikační kurzy. Pořádá: Bc. Josef Ježek	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503
10:00–12:00	Není zdraví bez duševního zdraví Co znamená duševní zdraví a jak k němu přistupovat. Péče o vlastní duševní zdraví – prevence a psychohygienu. Co můžu udělat sám nebo kde hledat pomoc, pokud já nebo někdo v mém okolí zažívá duševní nepohodu. Pořádá: Péče o duševní zdraví, o.p.s., Rychnov n. Kněžnou	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516
12:00–15:00	Nejsem moje diagnóza, aneb můj příběh zotavení Lektor se zkušeností s duševním onemocněním vám přiblíží, jaké to je žít s diagnózou a přesto naplňovat své životní role. Bude představena síť služeb péče o duševní zdraví, organizace a spolky, kde lze získat pomoc. Beseda je určena lidem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, sociálním pracovníkům i všem, které oblast duševního zdraví zajímá. Pořádá: Krajský úřad Královéhradeckého kraje (Projekt – Podpora procesů reformy péče o duševní zdraví)	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503
13:00–14:30	Představení potápění, ukázka výstroje, komentované fotky a videa, diskuse. Pořádá: Viktor Teimer - Octopus Rychnov n. Kněžnou	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516
15:00–16:30	Pachatel x oběť dopravní nehody Stali jste se obětí dopravní nehody? Nebo jste ji způsobili a zranili někoho? Jak probíhá trestní řízení? Co hrozí a jak můžete řešit následky nehody? Přijďte se dozvědět více o tomto tématu a zeptat se na to, co vás zajímá. Pořádá: Probační a mediační služba, Rychnov n. Kněžnou	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516
16:00–17:30	Přechodem život začíná Jak využít ve svém prospěchu přechod do nové životní etapy, jak si užít svobodu, volnost, čas a prostor sama pro sebe. Pořádá: Centrum Orion, z.s., Mgr. Taťána Brodská	Centrum Orion, z.s., Dlouhá Ves 116

Čas	Středa 8. 11. 2023	Místo konání
9:00–10:30	Pozor na šmejdý v online prostoru! Kam se obrátit o pomoc? Na co si dát pozor – bezpečnostní pravidla při používání online technologií (nevyžádané telefonní nabídky zboží, služeb apod., podvodné SMS zprávy a e-mailové zprávy). Aktuality ve spotřebitelství – uzavírání smluv na dálku, záruky atd. Finanční arbitř a mimosoudní řešení spotřebitelských sporů na finančním trhu. Pořádá: OD5K10, z.s. (Občanská poradna), Rychnov n. Kněžnou	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516
13:00–14:30	Originální šperky z FIMA a šitá móda Ukázka tvorby originálních šperků z FIMA. (Dopředu můžete nahlédnout na Facebookové adrese: MODIVA - originální šperky.) Možnost drobného nákupu na místě. Pořádá: Iva Francová - Modiva	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503
14:00–15:30	Zdravé zuby – máme na výběr! Dentální hygiena napříč generacemi. Jaká pasta je nejlepší? Kdy a čím začít čistit zuby našim dětem? Vyčistí lépe elektrický kartáček? Pořádá: MDDr. Zuzana Nováková	ÚP ČR – KoP RK, Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516
15:30–16:30	Nová zelená úsporám Light pro seniory a nízkopříjmové domácnosti Pořádá: Sdružení Splav, z.s., Bc. Petr Hudousek	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516
16:00–17:30	Rizika užívání smartphonů pro školní děti Vliv smartphonů na psychický a fyzický vývoj dětí, srovnání smartphonu a tlačítkového telefonu, výchovné tipy k regulaci času a obsahu, diskuse. Pořádá: Sbor Jednoty bratské v Rychnově n. Kněžnou, Mgr. Martin Vlasák	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503
Čas	Čtvrtek 9. 11. 2023	Místo konání
9:00–15:00	Den otevřených dveří – Pferdí trénink Rychnov nad Kněžnou. Co je to sociální rehabilitace a jak se v rámci této služby pracuje v organizaci PFERDA s lidmi s mentálním postižením a duševním onemocněním? Co znamená tréninkový byt, kdo se sem může přihlásit a co se tu vlastně děje? Tohle a ještě mnoho dalšího se dozvíte a můžete vyzkoušet v rámci dne otevřených dveří. Pořádá: Pferda z.ú., Rychnov nad Kněžnou	Pferdí trénink Rychnov nad Kněžnou – tréninkový byt, Staré náměstí 53, Rychnov nad Kněžnou
9:30–11:00	Zralost dítěte pro předškolní zařízení (MŠ, Jesle) Dostatečný věk, dovednosti a emoční zralost pro nástup do předškolního zařízení. Přínosy a limity institucionální výchovy předškolních dětí. Teorie pevné vazby, tzv. attachmentu. Problematika jeslí, diskuse. Pořádá: Sbor Jednoty bratské v Rychnově n. Kněžnou, Mgr. Martin Vlasák	RC Rybka, Tylova 373, Rychnov nad Kněžnou

Čas	Čtvrtek 9. 11. 2023	Místo konání
10:00–11:00	Pomoc rodinám při osamostatňování mladých dospělých s handicapem Organizace Pferda pracuje již téměř 20 let s lidmi s mentálním postižením a duševním onemocněním. Naším cílem je dopomoci těmto lidem k tomu, aby mohli žít běžným životem bez omezení, samostatně a podle jejich představ. V posledním roce jsme zapojili do této práce i rodinné příslušníky, kteří jsou často z péče o své „děti“ unavení a potřebují podporu v tom, aby dokázali své dítě posunout směrem k maximální samostatnosti. Pojďte si s námi povídat o tom, jak to děláme a jak se nám to daří, třeba si i vy pro sebe odnesete nějakou inspiraci... Pořádá: Pferda z.ú., Rychnov nad Kněžnou	Kavárna Láry Fáry, Panská 79, Rychnov nad Kněžnou
10:00–11:00	Trénink paměti Pojďte s námi strávit příjemnou hodinu, kdy si procvičíte mozek a zjistíte, že máte na víc. Pořádá: Aspekt z.s.	Aspekt z.s., Panská 1492, Rychnov nad Kněžnou (Společenské centrum, 2. patro)
10:00–11:00	Nájemní vztah – práva a povinnosti nájemce a pronajímatele Účastníci se seznámí s podmínkami vzniku a zániku nájemní smlouvy, dozví se informace o nájmu, kauci, opravách v bytu a o dalších aspektech souvisejících s pronájmem bytových prostor. Pořádá: Občanské poradenské středisko, o.p.s., Náchod	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516
12:00–14:00	Důchody aktuálně Představení důchodového systému ČR v jeho aktuální podobě včetně schválených změn v době konání TVD. Výklad základních otázek týkajících se důchodové problematiky – jak žádat o důchod, kdy odejít do důchodu, předčasné důchod/předdůchod, vyloučené doby, potřebné doklady a tiskopisy při podání žádosti, informativní osobní list důchodového pojištění, informativní důchodová aplikace. Pořádá: OSSZ Rychnov nad Kněžnou	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516
13:00–14:30	Uvolněte se, prosím Program bude zaměřen na představení několika relaxačních technik sebezkušenostní formou. Doporučujeme si přinést deku nebo karimatku, aby byl váš zážitek příjemnější. Techniky lze také nacvičovat i v sedě na židli. Pořádá: Centrum J. J. Pestalozziho, o. p. s. – Krizové centrum Žamberk	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433, 4. patro, č. 503
14:30–15:30	Perničky Zdobení perniček pro radost i na ochutnání, možnost zkusit si něco nového. Pořádá: Olga Pleslová	ÚP ČR – KoP RK Štemberkova 1433, 4. patro, č. 516