

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 Sourozenecké 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. Nechte 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, koláže) 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, stojí 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

