

## 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 napřímení 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

