TÝDEN VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

PROGRAM – Rychnov n. Kněžnou

www.vzdelavanikhk.cz

NEZŮSTÁVEJTE POZADU, UČTE SE S NÁMI!

PONDĚLÍ 2. 11. 2026

8:00–12:00

Den otevřených dveří v Aspektu

Přijďte se podívat do Aspektu! Zajímá vás, jak pracujeme, a co všechno můžeme nabídnout? Srdečně vás zveme na náš Den otevřených dveří. Nemusíte se předem objednávat, stačí jednoduše dorazit.

Místo konání: Aspekt z. s., Panská 1492, Rychnov nad Kněžnou

9:00–11:00

Vánoční stromeček se světýlky

Pojďte si s námi vlastnoručně vyrobit vánoční stromeček z větviček se světýlky, kterým si můžete vykouzlit hezkou atmosféru blížících se svátků. Na jeho výrobu si přineste prosím zahradnické nůžky, kterými můžete zakrátit větvičky, a hlavně dobrou náladu a chuť tvořit.

Registrace nutná předem na e-mail: info@ddmdobruska.cz, telefonicky 605 396 466

Místo konání: DDM Dobruška, Komenského 629, Dobruška

10:00–11:30

Poznej Evropu ze všech úhlů

Chystáte se do Evropské unie pracovat, studovat či jako dobrovolník? Poradíme vám, jak na to.

Místo konání: Místnost IPS č. 516, 4. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Rychnov nad Kněžnou, Štemberkova 1433, Rychnov nad Kněžnou

16:00–17:00

Vývoj dětské řeči u dětí 0–7 let

Dozvíte se o jednotlivých stádiích vývoje řeči. Jak řeč můžeme pozitivně ovlivnit? Jaká jsou úskalí vývoje? Jaké jiné oblasti osobnosti dítěte řeč ovlivňují?

Místo konání: Centrum Orion, z. s., Dlouhá Ves 116, Rychnov nad Kněžnou 2. patro

ÚTERÝ 3. 11. 2026

9:00–11:00

Co ze starých riflí

Nevyhazujte již nepotřebné rifle a pojďte si z nich ušít netradiční drobnost pro radost.

Registrace nutná předem na e-mail: info@ddmdobruska.cz, telefonicky 605 396 466

Místo konání: DDM Dobruška, Komenského 629, Dobruška

10:00–12:00

Základy neodkladné pomoci

Přijďte si v uvolněné atmosféře prakticky vyzkoušet, jak správně reagovat, přivolat pomoc a zachránit lidský život v krizových situacích. Posluchačům doporučujeme pohodlný oděv, otevřenou mysl a dobrou náladu.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Místnost IPS č. 516, 4. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Rychnov nad Kněžnou, Štemberkova 1433, Rychnov nad Kněžnou

17:30–19:30

Hudba a zpěv jako prostředek komunikace a sebepéče

Přijďte si užít prožitkový aktivní seminář s lektorkou Pavlínou Prudilovou! Čekají vás: hudební hry s prvky muzikoterapie, jemná práce se svým hlasem a společný zpěv, hra na intuitivní hudební nástroje, relaxace.

S sebou: pohodlné oblečení, polštářek. Nepotřebujete žádné hudební zkušenosti či dovednosti, pouze chuť se zastavit, zkoumat, hrát si.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Rehabilitační centrum manželů Michlových, Novoměstská 215, Dobruška

STŘEDA 4. 11. 2026

10:00–11:00

Vybrané kapitoly rodinného a nájemního práva, oddlužení

Účastníci budou seznámeni se změnami v rodinném právu (rozvod, ÚVV, vymáhání výživného), seznámí se s nejčastějšími problémy týkající se nájemního vztahu. Obsahem přednášky bude i vhled do praxe občanské poradny s oddlužením klientů.

Místo konání: Místnost IPS č. 516, 4. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Rychnov n. K., Štemberkova 1433, Rychnov nad Kněžnou

13:00–15:00

Základy neodkladné pomoci

Přijďte si v uvolněné atmosféře prakticky vyzkoušet, jak správně reagovat, přivolat pomoc a zachránit lidský život v krizových situacích. Posluchačům doporučujeme pohodlný oděv, otevřenou mysl a dobrou náladu.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Místnost IPS č. 516, 4. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Rychnov n. K., Štemberkova 1433, Rychnov nad Kněžnou

ČTVRTEK 5. 11. 2026

10:00–11:30

Podpůrné setkání pro pečující o osoby s těžkým handicapem

Pečujete o blízkého s vysokou potřebou podpory? Nejste v tom sami! Připojte se k naší podpůrné skupině. Čeká vás bezpečný prostor pro sdílení emocí, praktických rad a načerpání sil v kruhu lidí, kteří vám skutečně rozumí.

Místo konání: Centrum Orion, z. s., Dlouhá Ves 116, Rychnov nad Kněžnou 2. patro

10:00–11:30

Tvorba podzimního věnce Rychnov nad Kněžnou

Těšíte se na podzim? Chcete si vytvořit vlastní dekoraci? Pak je tato tvůrčí dílna právě pro vás! Vytvořte si originální dekoraci ze sušiny na ozdobu vašeho domova. Součástí lekce bude seznámení s materiálem a floristickými postupy.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Místnost IPS č. 516, 4. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Rychnov nad Kněžnou, Štemberkova 1433, Rychnov nad Kněžnou

Podrobné informace naleznete na webu Týdne vzdělávání zde:

PÁTEK 6. 11. 2026

9:00–10:30

Duše není z oceli aneb jak pracujeme s lidmi se zkušeností se závažným duševním onemocněním

Co obnáší práce sociálního pracovníka v terénu? Jak podporujeme lidi, kterým do života vstoupilo duševní onemocnění, aby mohli žít dle své volby, zodpovědně k sobě i ostatním? Jaké příběhy prožíváme s našimi klienty? Přijďte si poslechnout příběhy, které mohou pomoct bořit mýty. Jak posilovat vlastní psychiku – jaké každodenní maličkosti nám mohou pomoct zvýšit naši duševní pohodu + ukázka dechových cvičení.

Místo konání: Místnost IPS č. 516, 4. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Rychnov nad Kněžnou, Štemberkova 1433, Rychnov nad Kněžnou

11:00–13:00

Nejsem moje diagnóza, aneb můj příběh zotavení

Život s nálepkou psychiatrické diagnózy není jednoduchý. Lektor z oblasti péče o duševní zdraví a peer lektor s vlastní zkušeností s duševním onemocněním vám přiblíží, jaké to je žít s diagnózou a naplňovat nadále své životní role. Beseda je určená lidem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, sociálním pracovníkům i všem, které oblast duševního zdraví zajímá.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Péče o duševní zdraví – Jiráskova 506, Rychnov nad Kněžnou

Úřad práce ČR

Královéhradecký kraj

TÝDEN VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

PROGRAM – Náchod

www.vzdelavanikhk.cz

NEZŮSTÁVEJTE POZADU, UČTE SE S NÁMI!

PONDĚLÍ 2. 11. 2026

8:00–12:00

Den otevřených dveří v Aspektu

Přijďte se podívat do Aspektu! Zajímá vás, jak pracujeme, a co všechno můžeme nabídnout? Srdečně vás zveme na náš Den otevřených dveří. Nemusíte se předem objednávat, stačí jednoduše dorazit.

Místo konání: Aspekt z. s., Strnadova 48, Náchod

8:00–12:00

Den otevřených dveří v Aspektu

Přijďte se podívat do Aspektu! Zajímá vás, jak pracujeme, a co všechno můžeme nabídnout? Srdečně vás zveme na náš Den otevřených dveří. Nemusíte se předem objednávat, stačí jednoduše dorazit.

Místo konání: Aspekt z. s., Lidická 174, Broumov

9:00–10:00

Oddlužení v praxi občanské poradny aneb kdo a za jakých podmínek může vstoupit do insolvenčního řízení

Účastníci se seznámí s institutem oddlužení jako s jednou z forem insolvenčního řízení. Dozvědí se, jaké jsou podmínky pro sepsání návrhu na povolení oddlužení, povinnosti dlužníka v oddlužení, seznámí se s celým procesem oddlužení od začátku až do konce.

Místo konání: 1. patro – RVC, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Náchod, Kladská 1092, Náchod

Úřad práce ČR

Královéhradecký kraj

16:00–18:00

Malování kávou, vínem a přírodními materiály

Objevte netradiční výtvarné techniky a tvoření s využitím přírodních materiálů. Během workshopu si vyzkoušíte práci s kávou, vínem i dalšími přírodními pigmenty a vytvoříte originální díla inspirovaná barvami a strukturami přírody. Program je vhodný pro úplné začátečníky i pokročilé a klade důraz na kreativitu, experimentování a radost z tvorby.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Pedagogicko psychologická poradna, Smiřických 1237, Náchod

ÚTERÝ 3. 11. 2026

9:00–10:00

Důchody v ČR

Přednáška nabídne seznámení se s druhy důchodů, podmínkami pro splnění nároků, podáváním žádostí o důchod a změnami v důchodové agendě.

Místo konání: Zasedací místnost, 2. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Náchod, Kladská 1092, Náchod

16:00–17:30

Když vaše tělo drží druhé

Sebepečující workshop zaměřený na vědomý pohyb, dech a na vagus nejen pro pomáhající profese. Lidé v pomáhajících profesích drží ostatní – emočně jako opora, ale často i fyzicky při manipulaci, zvedání, asistenci. Toto neustálé přetížení se ukládá do svalů a vyčerpává nervovou soustavu. Tento prožitkový workshop vedený fyzioterapeutem je prostorem, kde můžete péči věnovat sami sobě.

Naučíte se cíleně stimulovat bloudivý nerv a osvojíte si praktické techniky pro bezpečné ukotvení vlastního těla.

Pro koho je kurz určen: sociální pracovníci, pečovatelé, zdravotníci a všichni jejichž tělo a mysl slouží jako opora pro druhé.

S sebou si vezměte karimatku, polštářek, lehkou deku a pohodlné oblečení, které vám nebude bránit v pohybu.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Centrum pro rodinu, Lidická 174, Broumov

STŘEDA 4. 11. 2026

9:00–10:00

Služby zaměstnanosti Úřadu práce

Získejte přehled o službách Úřadu práce v oblasti zaměstnanosti. Představíme kariérové poradenství, rekvalifikace, skupinové aktivity i projekty ESF zaměřené na vzdělávání, rozvoj dovedností a zprostředkované zaměstnání.

Místo konání: 1. patro – RVC, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Náchod, Kladská 1092, Náchod

10:00–11:30

Tvorba podzimního věnce Náchod

Těšíte se na podzim? Chcete si vytvořit vlastní dekoraci? Pak je tato tvůrčí dílna právě pro vás! Vytvořte si originální dekoraci ze sušiny na ozdobu vašeho domova. Součástí lekce bude seznámení s materiálem a floristickými postupy.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Zasedací místnost, 2. patro č. 203, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Náchod, Kladská 1092, Náchod

10:30–12:00

Prevence podvodů v on-line prostředí

Internetový podvodníci jsou dnes vynalézavější než kdy dřív! Využívají umělou inteligenci, mluví skvěle česky a dokážou napodobit telefonní číslo vaší banky i policie. Za pomoci stresu a strachu nebo vidinou rychlého zbohatnutí se vás pokouší okrást. Podvodníci míří i na city, a tak můžete přijít o úspory. Obrana je přitom jednodušší, než jste mysleli. Zjistěte, jak se proti jejich stále rafinovanějším trikům snadno a účinně bránit!

Registrace nutná ZDE

Místo konání: 1. patro – RVC, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Náchod, Kladská 1092, Náchod

13:00–14:00

Pracovněprávní problematika

Praktické informace pro bezproblémový nástup do zaměstnání, případně jak právně správně zaměstnání ukončit.

Místo konání: 1. patro – RVC, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Náchod, Kladská 1092, Náchod

15:00–16:30

Poznej Evropu ze všech úhlů

Chystáte se do EU pracovat, studovat či jako dobrovolník? Poradíme vám, jak na to.

Místo konání: 1. patro – RVC, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Náchod, Kladská 1092, Náchod

ČTVRTEK 5. 11. 2026

12:00–14:00

Nejsem moje diagnóza, aneb můj příběh zotavení

Život s nálepkou psychiatrické diagnózy není jednoduchý. Lektor z oblasti péče o duševní zdraví a peer lektor s vlastní zkušeností s duševním onemocněním vám přiblíží, jaké to je žít s diagnózou a naplňovat nadále své životní role. Beseda je určená lidem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, sociálním pracovníkům i všem, které oblast duševního zdraví zajímá.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Péče o duševní zdraví, Tyršova 59, Náchod

16:30–18:30

ROZEZPÍVÁME NÁCHOD

Setkání je určeno vám, kteří máte chuť se potkat a společně si zazpívat. Vyzkoušíte si základy hlasové techniky, která vám umožní zpívat lehčeji a volněji, budeme společně zpívat známé české písničky, zahrajeme si drobné hudební hry. Můžete si přinést svůj hudební nástroj. Nemusíte mít žádné hudební vzdělání ani být výborní zpěváci. Záleží jen na tom, jestli máte chuť!

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Studovna Městské knihovny v Náchodě, 2. patro, Kamenice 105

PÁTEK 6. 11. 2026

8:00–18:00

Mozek v akci

Pojďte s námi prozkoumat prostředí, které souzní s vaším potenciálem a podpoří váš přirozený úspěch! Zveme vás na interaktivní setkání v Náchodě, kde si budete moci doslova na vlastní kůži vyzkoušet sérii úkolů pro váš mozek – přesně tak, jak s nimi pracujeme u našich klientů.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Aspekt z. s., Strnadova 48, Náchod

TÝDEN VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

PROGRAM – Hradec Králové

www.vzdelavanikhk.cz

NEZŮSTÁVEJTE POZADU, UČTE SE S NÁMI!

PONDĚLÍ 2. 11. 2026

12:00–14:00

Nejsem moje diagnóza aneb cesta k zotavení HK

Život s nálepkou psychiatrické diagnózy není jednoduchý. Lektor z oblasti péče o duševní zdraví a peer lektor s vlastní zkušeností s duševním onemocněním vám přiblíží, jaké to je žít s diagnózou a naplňovat nadále své životní role. Beseda je určená lidem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, sociálním pracovníkům i všem, které oblast duševního zdraví zajímá.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Místnost IPS – 3. patro, č. dv. B318, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Hradec Králové, Wonkova 1142/1, Hradec Králové

15:00–18:00

Mindfulness ve vztazích

Workshop nabídne prostor ke ztišení, zastavení a návratu k sobě. Pomocí jednoduchých cvičení se zaměříme na vnímání těla, dechu a přítomného okamžiku. Vyzkoušíme si také všímavý dialog – způsob rozhovoru, ve kterém nejde o rychlé odpovědi, ale o opravdové naslouchání, sdílení a větší vnímavost k sobě i druhému.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: KKIVI, Pivovarské náměstí 1244, Hradec Králové

15:00–16:30

Poznej Evropu ze všech úhlů

Chystáte se do EU pracovat, studovat či jako dobrovolník? Poradíme vám, jak na to.

Místo konání: Místnost IPS – 3. patro, č.dv. B318, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Hradec Králové, Wonkova 1142/1, Hradec Králové

ÚTERÝ 3. 11. 2026

10:00–11:30

Tvorba podzimního věnce Hradec Králové

Těšíte se na podzim? Chcete si vytvořit vlastní dekoraci? Pak je tato tvůrčí dílna právě pro vás! Vytvořte si originální dekoraci ze sušiny na ozdobu vašeho domova. Součástí lekce bude seznámení s materiálem a floristickými postupy.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Místnost IPS – 3. patro, č. dv. B318, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Hradec Králové, Wonkova 1142/1, Hradec Králové

16:00–18:00

Jak vychovávat k hodnotám v době, kdy má každý svou pravdu?

Jak s dětmi mluvit o pravdě, férovosti, odvaze, laskavosti nebo odpovědnosti tak, aby to nebylo poučování? Workshop nabídne rodičům a prarodičům praktický způsob, jak s dětmi otevírat filozofická a etická témata prostřednictvím otázek, příběhů, obrázků a každodenních situací. Účastníci si vyzkouší krátký filozofický rozhovor a odnesou si sadu jednoduchých otázek, které mohou využít doma při běžných rozhovorech s dětmi.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: KKIVI, Pivovarské náměstí 1244, Hradec Králové

STŘEDA 4. 11. 2026

10:00–11:30

Den s panem Novákem aneb Můžeme regulovat své emoce?

Emoce někdy přijdou rychleji, než je dokážeme pochopit. Mohou nás zahltit, překvapit nebo nás držet v situacích, ve kterých nechceme uvíznout.
Balzám na nervy, z. s., připravuje knihu Pan Novák se nudí s pracovními listy, která pomáhá čtenářům lépe porozumět vlastním emocím a hledat jednoduché způsoby, jak s nimi pracovat.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Místnost IPS – 3. patro, č. dv. B318, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Hradec Králové, Wonkova 1142/1, Hradec Králové

14:00–16:00

Zvyšování kvalifikace v každém věku

Zveme vás na den otevřených dveří, kde proběhne prezentace vzdělávacích kurzů, které vám mohou pomoci zlepšit uplatnění na trhu práce, zvýšit kvalifikaci nebo získat střední vzdělání s výučním listem. Zájemci si budou moci vyzkoušet ukázkové hodiny a na vlastní kůži zjistit, jak náročná je výuka.
Rozvrh ukázkových hodin: Pracovník /pracovnice chemické čistírny; Šička oděvních výrobků; Úpravář a opravář oděvů; Manipulační pracovník se zbožím ve skladu.

Místo konání: Střední škola profesní přípravy, Hradec Králové, 17. listopadu 1212

15:30–17:30

Kurz první pomoci pro veřejnost

Praktický kurz první pomoci zaměřený na zvládnutí nejčastějších život ohrožujících stavů u dospělých i dětí. Účastníci se seznámí se zásadami bezpečného poskytování první pomoci, správným přivoláním zdravotnické záchranné služby a postupy při stavech bezprostředně ohrožujících život. Důraz bude kladen na získání praktických dovedností, jistoty při poskytování pomoci a schopnosti správně reagovat do příjezdu zdravotnické záchranné služby.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: KKIVI, Pivovarské náměstí 1244, Hradec Králové

16:00–18:00

Den s panem Novákem aneb můžeme regulovat své emoce?

Emoce někdy přijdou rychleji, než je dokážeme pochopit. Mohou nás zahltit, překvapit nebo nás držet v situacích, ve kterých nechceme uvíznout.
Balzám na nervy, z. s., připravuje knihu Pan Novák se nudí s pracovními listy, která pomáhá čtenářům lépe porozumět vlastním emocím a hledat jednoduché způsoby, jak s nimi pracovat.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Místnost IPS – 3. patro, č. dv. B318, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Hradec Králové, Wonkova 1142/1, Hradec Králové

ČTVRTEK 5. 11. 2026

14:00–16:00

Zvyšování kvalifikace v každém věku

Zveme vás na den otevřených dveří, kde proběhne prezentace vzdělávacích kurzů, které vám mohou pomoci zlepšit uplatnění na trhu práce, zvýšit kvalifikaci nebo získat střední vzdělání s výučním listem. Zájemci si budou moci vyzkoušet ukázkové hodiny a na vlastní kůži zjistit, jak náročná je výuka.
Cesta k výučnímu listu: Pomocný kuchař / pomocná kuchařka; Pomocný číšník / pomocná servírka

Místo konání: Střední škola profesní přípravy, Hradec Králové, 17. listopadu 1212, Hradec Králové

Královéhradecký kraj

Úřad práce ČR

Podrobné informace naleznete na webu Týdne vzdělávání zde:

TÝDEN VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

PROGRAM – Jičín

www.vzdelavanikhk.cz

NEZŮSTÁVEJTE POZADU, UČTE SE S NÁMI!

PONDĚLÍ 2. 11. 2026

10:00–11:30

Tvorba podzimního věnce

Těšíte se na podzim? Chcete si vytvořit vlastní dekoraci? Pak je tato tvůrčí dílna právě pro vás! Vytvořte si originální dekoraci ze sušiny na ozdobu vašeho domova. Součástí lekce bude seznámení s materiálem a floristickými postupy.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Místnost RVC – 3. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, Jičín

ÚTERÝ 3. 11. 2026

12:00–14:00

Nejsem moje diagnóza aneb cesta k zotavení HK

Život s nálepkou psychiatrické diagnózy není jednoduchý. Lektor z oblasti péče o duševní zdraví a peer lektor s vlastní zkušeností s duševním onemocněním vám přiblíží, jaké to je žít s diagnózou a naplňovat nadále své životní role. Beseda je určená lidem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, sociálním pracovníkům i všem, které oblast duševního zdraví zajímá.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Místnost RVC – 3. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, Jičín

ČTVRTEK 5. 11. 2026

10:00–11:30

Poznej Evropu ze všech úhlů

Chystáte se do Evropské unie pracovat, studovat či jako dobrovolník? Poradíme vám, jak na to.

Místo konání: Místnost RVC – 3. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Jičín, Havlíčkova 56, Jičín

13:00–17:00

Sociální služby v Životě bez bariér v Nové Pace

Cílem akce je představit sociální služby v bezbariérových prostorách Novopackého kláštera. Sociální pracovník poskytne na místě sociální poradenství, nabídne informační materiály o poskytovaných službách. Proběhne trénink kognitivních schopností s možností vyzkoušení. K dispozici budou pomůcky pro práci s osobami s poruchami PAS a pomůcky ke značení prostoru pro osoby s demencí. Představíme kurzy, které uživatelům pomohou rozvíjet jejich kompetence. K dispozici bude prezentace vybraných kompenzačních pomůcek s možností vyzkoušení. K dispozici pulzní oxymetr k měření kyslíku v těle.

Místo konání: Novopacký klášter, barokní sál, ambit, Opolského 144, Nová Paka (bezbariérové prostředí)

17:00–19:00

Zdraví v harmonii

Jak pečovat o své zdraví přirozenou cestou a zároveň najít větší harmonii těla i mysli? Přijďte se seznámit s možnostmi využití bylinek, homeopatie a aromaterapie pro podporu zdraví a psychické pohody, zejména v podzimním období.

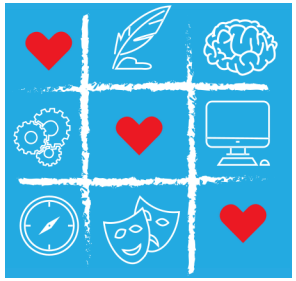
Registrace nutná ZDE

Místo konání: učebna v 1. patře zámku, Valdštejnovo nám. 1, Jičín

Podrobné informace naleznete na webu Týdne vzdělávání zde:

Královéhradecký kraj

Úřad práce ČR



TÝDEN VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

PROGRAM – Trutnov

www.vzdelavanikhk.cz

NEZŮSTÁVEJTE POZADU, UČTE SE S NÁMI!

PONDĚLÍ 2. 11. 2026

8:00–12:00

Den otevřených dveří v Aspektu

Přijďte se podívat do Aspektu! Zajímá vás, jak pracujeme, a co všechno můžeme nabídnout? Srdečně vás zveme na náš Den otevřených dveří. Nemusíte se předem objednávat, stačí jednoduše dorazit. Náš tým se vám bude rád věnovat a odpoví na všechny vaše otázky.

Místo konání: Aspekt z.s., Horská 634, Trutnov

16:00–19:00

Kurz první pomoci pro veřejnost

Praktický kurz první pomoci zaměřený na zvládnutí nejčastějších život ohrožujících stavů u dospělých i dětí. Účastníci se seznámí se zásadami bezpečného poskytování první pomoci, správným přivoláním zdravotnické záchranné služby a postupy při stavech bezprostředně ohrožujících život.

Kurz je určen široké veřejnosti bez předchozích zkušeností a je veden srozumitelnou a interaktivní formou.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: KKIVI, Lípová 223, Trutnov

ÚTERÝ 3. 11. 2026

9:00–11:00

Nejsem moje diagnóza, aneb můj příběh zotavení

Život s nálepkou psychiatrické diagnózy není jednoduchý. Lektor z oblasti péče o duševní zdraví a peer lektor s vlastní zkušeností s duševním onemocněním vám přiblíží, jaké to je žít s diagnózou a naplňovat nadále své životní role. Beseda je určená lidem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, sociálním pracovníkům i všem, které oblast duševního zdraví zajímá.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Zasedací místnost č. 440, 3. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Trutnov, Horská 5, Střední Předměstí, Trutnov

12:00–14:00

Malování a dekorování keramiky

Na kurzu se naučíte malovat keramiku pomocí engob. Na výběr máte z mnoha druhů keramických střepů, na které svůj návrh přenesete. Hotové výrobky se následně překryjí transparentní glazurou a vypálí v peci, čímž získají lesklý povrch. Výsledkem je užitková keramika, která vám bude dělat radost v každodenním životě – například při pití ranní kávy. Kurz je vhodný pro všechny, kdo mají chuť tvořit a odnést si domů originální keramický kousek.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Zasedací místnost č. 440, 3. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Trutnov, Horská 5, Střední Předměstí, Trutnov

STŘEDA 4. 11. 2026

9:30–11:00

Poznej Evropu ze všech úhlů

Chystáte se do Evropské unie pracovat, studovat či jako dobrovolník? Poradíme vám, jak na to.

Místo konání: Zasedací místnost č. 406, 3. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Trutnov, Horská 5, Střední Předměstí, Trutnov

ČTVRTEK 5. 11. 2026

11:00–13:00

Malování a dekorování keramiky

Na kurzu se naučíte malovat keramiku pomocí engob. Na výběr máte z mnoha druhů keramických střepů, na které svůj návrh přenesete. Hotové výrobky se následně překryjí transparentní glazurou a vypálí v peci, čímž získají lesklý povrch. Výsledkem je užitková keramika, která vám bude dělat radost v každodenním životě – například při pití ranní kávy. Kurz je vhodný pro všechny, kdo mají chuť tvořit a odnést si domů originální keramický kousek.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Zasedací místnost č. 440, 3. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Trutnov, Horská 5, Střední Předměstí, Trutnov

PÁTEK 6. 11. 2026

10:00–11:30

Tvorba podzimního věnce Trutnov

Těšíte se na podzim? Chcete si vytvořit vlastní dekoraci? Pak je tato tvůrčí dílna právě pro vás! Vytvořte si originální dekoraci ze sušiny na ozdobu vašeho domova. Součástí lekce bude seznámení s materiálem a floristickými postupy.

Registrace nutná ZDE

Místo konání: Zasedací místnost č. 440, 3. patro, Kontaktní pracoviště ÚP ČR Trutnov, Horská 5, Střední Předměstí, Trutnov

Úřad práce ČR

Podrobné informace naleznete na webu Týdne vzdělávání zde:

Královéhradecký kraj

TÝDEN VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

PROGRAM – on-line (pondělí a úterý)

www.vzdelavanikhk.cz

NEZŮSTÁVEJTE POZADU, UČTE SE S NÁMI!

PONDĚLÍ 2. 11. 2026

9:00–10:00 Cvičení s Ivou Kufr

Pojďte si s námi protáhnout tělo, probudit své smysly a s radostí z pohybu si užít celý den! Toto cvičení se skvělou lektorkou Ivou je určené pro maminky na mateřské dovolené, všechny zaměstnance se sedavým zaměstnáním, aktivní seniory – prostě pro všechny přátele
a kamarády, kteří mají rádi pohyb.

Registrace nutná ZDE

10:30–11:00 Seznamte se s aplikací Můj život po škole

Přemýšlel jsi někdy o své budoucí profesi? Víš, jaké životní náklady tě jednou čekají a kolik vlastně život stojí? Tato aplikace ti pomůže se zorientovat. Tvým prvním úkolem bude vybrat povolání, profesi, která nejvíce odpovídá tvým představám a hlavně schopnostem. Varianty pečlivě porovnej, pro získání reálné představy se seznam se všemi informacemi. Až toto zvládneš, můžeš pokračovat k finanční části. Zde zjistíš, jaké náklady tě v životě čekají a jak umíš hospodařit.

Registrace nutná ZDE

14:00–15:00 Energetické nápoje u dětí a dospívajících

Energetické nápoje jsou běžnou součástí života mnoha dětí a dospívajících. Přestože jsou často prezentovány jako prostředek ke zvýšení energie, soustředění nebo sportovního výkonu, odborné poznatky upozorňují na jejich možná zdravotní rizika i souvislosti s dalšími formami rizikového chování. Seminář představí aktuální informace o složení energetických nápojů, jejich účincích na organismus dítěte a dospívajícího i nejčastějších mýtech, které se s jejich konzumací pojí.

Registrace nutná ZDE

18:00–19:00 Trénink a rozvoj kognitivních funkcí

Chcete udržet svou mysl bystrou, zlepšit soustředění a naučit se efektivně pracovat se svou pamětí? Na tomto online setkání se zaměříme na praktický rozvoj kognitivních funkcí. Ukážeme si, jak mozek funguje, jak ho správně stimulovat a představíme vám metody a cvičení, které běžně využíváme při práci s našimi klienty v Aspektu. Odnesete si konkrétní tipy na každodenní mentální trénink, který vás udrží v kondici.

Registrace nutná ZDE

ÚTERÝ 3. 11. 2026

9:00–10:00 Cvičení s Ivou Kufr

Pojďte si s námi protáhnout tělo, probudit své smysly a s radostí z pohybu si užít celý den! Toto cvičení se skvělou lektorkou Ivou je určené pro maminky na mateřské dovolené, všechny zaměstnance se sedavým zaměstnáním, aktivní seniory – prostě pro všechny přátele a kamarády, kteří mají rádi pohyb.

Registrace nutná ZDE

9:00–11:00 Cesta zpátky k sobě – Jak žít v souladu se sebou

Připadáte si ve svém životě zmateně a ztraceně? Cítíte se unaveně, vyčerpaně, zavaleni úkoly a povinnostmi? Řešíte víc okolí a nezbývá vám čas na sebe? Potřebovali byste se zastavit a ujasnit si, co dál. Věřte, že radost, vnitřní klid, pocit štěstí, zdravé a harmonické vztahy, úspěch, finanční hojnost nebo životní spokojenost… to vše, je tu pro každého – i pro vás. A pokud se vám to nedaří naplňovat, cesta existuje.

Registrace nutná ZDE

13:00–14:00 Silná vůle vs. slabá vůle, kdo vyhraje

Znáte ten pocit, kdy máte všechno připravené, ale nakonec do toho nejdete, protože vás zradila vůle? Nebo naopak vydržíte do konce, ale výsledek vás nepotěší, protože vás to stálo příliš mnoho sil? Na interaktivním online webináři se podíváme na sebedisciplínu a silnou vůli z pohledu neurovědy a biochemie člověka – proč je oxytocin klíčový pro emocionální odolnost, jak nám pomáhá sociální závazek překonat slabou vůli tam, kde selhává vnitřní motivace, a jaký vliv má konkrétní pojmenování cíle na naši schopnost vytrvat.

Registrace nutná ZDE

16:00–17:30 Trávicí systém v harmonii

Na přednášce si povíme, jaké je propojení trávení a nervového systému, a proč to má takový význam. Vysvětlíme si, co je pro zdravé fungování trávicího systému zásadní, a co od nás potřebuje – ne pouze na úrovni výživy, ale na úrovni pocitů a našeho vnitřního rozpoložení. Nejde totiž jen o to, co jíme, ale jde hodně o to, jak jíme. Řekneme si tipy pro harmonizaci trávicího systému, a jak k němu přistupovat, jakožto k citlivému senzoru.

Registrace nutná ZDE

18:00–20:00 Umění odpočívat: Jak zklidnit nervový systém v uspěchané době

Máte pocit, že jste neustále pod tlakem? Že i když si konečně sednete, vaše hlava stále běží na plné obrátky? Že odpočíváte, ale stejně se necítíte odpočatí? Na tomto webináři se podíváme na stres z pohledu psychologie, nervového systému a těla. Dozvíte se, proč je pro mnoho lidí tak těžké skutečně vypnout, jak stres ovlivňuje naši energii, spánek, soustředění i psychickou pohodu a proč někdy nestačí pouze více odpočívat.

Registrace nutná ZDE

Podrobné informace naleznete na webu Týdne vzdělávání zde:

Úřad práce ČR

Královéhradecký kraj

TÝDEN VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

PROGRAM – on-line (středa až pátek)

www.vzdelavanikhk.cz

NEZŮSTÁVEJTE POZADU, UČTE SE S NÁMI!

STŘEDA 4. 11. 2026

9:00–10:00 Cvičení s Ivou Kufr
Pojďte si s námi protáhnout tělo, probudit své smysly a s radostí z pohybu si užít celý den! Toto cvičení se skvělou lektorkou Ivou je určené pro maminky na mateřské dovolené, všechny zaměstnance se sedavým zaměstnáním, aktivní seniory – prostě pro všechny přátele a kamarády, kteří mají rádi pohyb.
Registrace nutná ZDE

10:30–11:30 3Z Zastav! Zavěs! Zkontroluj!
Kybernetické podvody jsou stále fenoménem digitální doby. Podvodníci se mohou vydávat za policisty, bankéře, lékaře nebo dokonce za člověka, který hledá partnerský vztah. Jejich cílem je zmanipulovat oběť a připravit ji o peníze. V rámci preventivní přednášky se dozvíte, jak rozpoznat varovné signály, proč nikdy nesdělovat citlivé osobní údaje, ani neposílat peníze na základě telefonátu či zprávy. Vysvětlíme si pravidlo 3Z – Zastav. Zavěs. Zkontroluj. Díky opatrnosti, klidu a ověření informací lze podvodu úspěšně předejít.
Registrace nutná ZDE

13:00–15:00 Praktická AI: Jak přejít od chatování k reálné práci
Praktická přednáška o tom, jak posunout AI od chatovacího okna k reálné práci.
AI přímo na lokálních souborech: co to umožní a čím za to platíte. Kdy se vyplatí předplatné a kdy je to zbytečný náklad. Nástroje, doplňky a protokoly (skills, agenti, MCP).
Registrace nutná ZDE

16:00–18:00 Bachovy květové esence jako podpora psychické rovnováhy v každodenním životě
Přednáška představí Bachovy květové esence jako jemnou a přirozenou metodu podpory psychické pohody a emoční stability. Účastníci se seznámí se základními principy této metody, jejím vznikem a praktickým využitím v běžném životě. Zaměříme se na to, jak mohou esence pomoci při zvládání stresu, úzkosti, nejistoty či vyčerpání a jak je vhodně vybírat podle aktuálních potřeb.
Registrace nutná ZDE

18:00–19:00 Wellbeing – Jak si udržet život v rovnováze
Hledáte nové zaměstnání, vracíte se do práce po delší pauze, nebo se učíte pracovat se svými zdravotními a psychickými limity? Na tomto online setkání se zaměříme na to, jak zvládat pracovní zátěž, aniž byste se vyčerpali. Společně se podíváme na to, co vám v pracovním procesu energii dává a co vám ji naopak nejvíce ubírá. Odnesete si praktické tipy, jak si nastavit zdravé hranice, jak předcházet přetížení a jak si udržet vnitřní rovnováhu i v náročnějších pracovních situacích.
Registrace nutná ZDE

ČTVRTEK 5. 11. 2026

9:00–10:00 Cvičení s Ivou Kufr
Pojďte si s námi protáhnout tělo, probudit své smysly a s radostí z pohybu si užít celý den! Toto cvičení se skvělou lektorkou Ivou je určené pro maminky na mateřské dovolené, všechny zaměstnance se sedavým zaměstnáním, aktivní seniory – prostě pro všechny přátele a kamarády, kteří mají rádi pohyb.
Registrace nutná ZDE

10:00–11:30 Podpůrné setkání pro pečující o osoby s těžkým handicapem
Pečujete o blízkého s vysokou potřebou podpory? Nejste v tom sami! Připojte se k naší online podpůrné skupině. Čeká vás bezpečný prostor pro sdílení emocí, praktických rad a načerpání sil v kruhu lidí, kteří vám skutečně rozumí.

13:00–14:30 Poklady ukryté v příbězích našich předků IV.: Praktická genealogie od výchozích podkladů po historický kontext
Jak začít s rodokmenem, kde hledat další stopy a co dělat, když se pátrání začne komplikovat? Webinář provede základy i praktičtějšími postupy – od matrik a kurentu přes vojenské, majetkové a židovské prameny až po online genealogické platformy, liturgické kalendáře a základní využití AI.
Vhodný je pro začátečníky i zkušenější badatele, kteří si chtějí rozšířit možnosti hledání a lépe porozumět rodinné historii.
Registrace nutná ZDE

15:00–16:30 Pornografie u dětí a dospívajících: rizika, dopady a prevence
Webinář se bude věnovat problematice negativních dopadů pornografie se zaměřením specificky na děti a dospívající. V rámci webináře bude diskutováno téma nadměrné sexualizace dnešní společnosti v souvislosti s internetem a působení škodlivých vlivů sexuálně explicitního obsahu na nezletilé. Závěrečná část webináře bude zaměřena na prevenci a intervenci s důrazem na roli rodiny a školy jako klíčových pilířů prevence. Nebudou chybět ani praktické informace o tom, jak s dětmi a dospívajícími o pornografii a jejích rizicích přiměřeně jejich věku hovořit, a jaké preventivní materiály a metodické pomůcky lze využít.
Registrace nutná ZDE

Podrobné informace naleznete na webu Týdne vzdělávání zde:

18:00–20:00 Jak otevírat náročné rozhovory
Některé rozhovory odkládáme celé dny, týdny, někdy i měsíce. Ne proto, že bychom nevěděli, co nám vadí, ale protože nevíme, jak to říct, aniž bychom druhého zranili, vyvolali konflikt nebo situaci ještě zhoršili.
V tomto online kurzu se naučíte, jak citlivá a nepříjemná témata otevírat srozumitelně, respektujícím způsobem a zároveň neztratit sami sebe a to, co potřebujete sdělit.
Podíváme se na to, proč některé věty druhého okamžitě staví do obrany, jak si před rozhovorem ujasnit, čeho vlastně chcete dosáhnout, a především jak formulovat první věty rozhovoru tak, aby vytvářely prostor pro dialog místo konfliktu.
Kurz vám nabídne konkrétní principy, postupy a příklady, které můžete využít v partnerských a rodinných vztazích i v pracovním prostředí.
Registrace nutná ZDE

PÁTEK 6. 11. 2026

9:00–10:00 Cvičení s Ivou Kufr
Pojďte si s námi protáhnout tělo, probudit své smysly a s radostí z pohybu si užít celý den! Toto cvičení se skvělou lektorkou Ivou je určené pro maminky na mateřské dovolené, všechny zaměstnance se sedavým zaměstnáním, aktivní seniory – prostě pro všechny přátele a kamarády, kteří mají rádi pohyb.
Registrace nutná ZDE

10:30–11:00 Seznamte se s aplikací Můj život po škole
Přemýšlel jsi někdy o své budoucí profesi? Víš, jaké životní náklady tě jednou čekají a kolik vlastně život stojí? Tato aplikace ti pomůže se zorientovat. Tvým prvním úkolem bude vybrat povolání, profesi, která nejvíce odpovídá tvým představám a hlavně schopnostem. Varianty pečlivě porovnej, pro získání reálné představy se seznam se všemi informacemi. Až toto zvládneš, můžeš pokračovat k finanční části. Zde zjistíš, jaké náklady tě v životě čekají a jak umíš hospodařit.
Registrace nutná ZDE

13:00–15:15 Vánoce v české rodině
Zveme vás na on-line seminář, který vám pomůže zamyslet se nad nadcházejícími svátky a třeba si dovolíme prožít je jinak – hlouběji a opravdověji.
Obsah semináře: Vánoce a naše představy, vánoční večer u stromečku, dárky nebo falešné pozornosti, dítě a ježíšek, babičky a dědové o Vánocích, návštěvy kamarádů a jejich dárky, pocity po Vánocích, jak prožít opravdu krásné Vánoce.
Registrace nutná ZDE

18:00–20:00 Jak zkrotit emoce ve svůj prospěch
Emoce jsou hybnou silou každého dne našeho života. Přesto je řada z nás raději skrývá, jen aby si toho nikdo nevšiml. Co když ale mohou pracovat ve váš prospěch? Na workshopu se dozvíte, co jsou emoce, jak zrcadlové neurony pomáhají zpracovávat emoce a regulovat emoční reakce, a že emoční inteligenci lze rozvíjet v jakémkoli věku. Ukážeme si praktické nástroje, jak pracovat s výčitkami, strachem a bezmocí. Abyste se znova naučili vnímat svět.
A dokonce i vlastní rozhodování ve svůj prospěch.
Registrace nutná ZDE

Královéhradecký kraj

Úřad práce ČR