

14:00 – 16:00	<b>Jak zdravě komunikovat s dětmi</b> Povíme si o komunikaci v rodině, čemu předejít, co lze předpokládat, s čím se smířit. Zkrátka co dělat, když ... Pořádá: Eva Klabanová	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
15:30 – 17:00	<b>Týden otevřených dveří vzdělávání dospělých</b> Ukázkové hodiny budou probíhat v prostorách Střední školy profesní přípravy, a to v kurzech, které budou smluvně zajištěny. Předem domluvit na tel. 776 189 212. Pořádá: Střední škola profesní přípravy, Hradec Králové	SŠ profesní přípravy 17. listopadu 1212 Hradec Králové
16:00 – 17:30	<b>Ukázka canisterapie a výcviku psa</b> Seznámení s činností canisterapeuta a praktická ukázka. Pořádá: Základní kynologická organizace Probluz	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
17:00 – 18:00	<b>Cože jsou to ty jazykové pobyty v zahraničí?</b> Jazykový pobyt v zahraničí je životní zkušenost k nezaplacení a nejlepší způsob, jak se zdokonalit v cizím jazyce. Pořádá: Student Agency	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 2. patro, budova B, č. 207
<b>Čas</b>	<b>Čtvrtek 15. 11. 2018</b>	<b>Místo konání</b>
08:00 – 09:00	<b>Cvičení Yijinjing – inteligentní cvičení pro tělo i duši</b> Cestou vědomého pohybu, vědomého dechu k obnově energie, zdraví a životního elánu. Pořádá: Ing. Iva Kufr	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
09:30 – 11:00	<b>Jak připravit podnikatelský záměr? Jednoduše a rychle.</b> Dozvíte se, jak rychle připravit podnikatelský záměr, který vám pomůže v začátcích podnikání. Pořádá: Technologické centrum Hradec Králové	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 2. patro, budova B, č. 207
10:00 – 11:00	<b>Šance na restart (pro OZP 50+)</b> Šance na restart – bezplatný projekt pro OZP 50+. Aktivita, které vás nadchnou a pozitivně posílí. Pořádá: Centrum andragogiky, s.r.o.	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova A, č. 304
10:00 – 11:30	<b>Koučování = cesta ke změnám</b> Praktické využití koučovacích metod v kolektivech, při řešení sporů a podpory vnitřní motivace. Pořádá: Ing. Iva Kufr	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
11:00 – 12:00	<b>Exekutor versus dlužník</b> Jak na exekuce? Co mohou a nemohou exekutoři? Jaká máte v exekučním řízení práva a povinnosti? Máte možnost se bránit? Pořádá: Oblastní charita Hradec Králové – středisko: Poradna pro lidi v tísni	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 2. patro, budova B, č. 207

10:00 – 11:00	<b>Andělek pro štěstí</b> Figurka z keramiky, kterou si sami vyrobíte, vhodná jako dárek. Rezervace do 9. 11. 2018 na e-mail: j.sestakova@barak.cz. Pořádá: Dům dětí a mládeže	Dům dětí a mládeže Rautenkrancova 1241, Hradec Králové (Keramický atelier)
13:00 – 14:00	<b>Důchodové pojištění</b> Druhy důchodů a podmínky nároku, důchodový věk, výpočet důchodu, valorizace, hodnocení dob pojištění, diskuze. Pořádá: OSSZ Hradec Králové	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 2. patro, budova B, č. 207
13:00 – 15:00	<b>Posílám životopis, ale nikdo neodpovídá ... co s tím?</b> Přijďte zjistit, co si zaměstnavatel myslí, když se mu dostane do rukou vaše dokumentace... aneb malá ochutnávka poradenství. Pořádá: Úřad práce ČR – Krajská pobočka v HK	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
14:00 – 15:30	<b>Na prevenci není nikdy brzy ani pozdě</b> Než začnete jíst, přemýšlejte, zda byste nemohli sníst něco zdravějšího. Poradíme vám, kdy, co a kolik, a naopak, čeho se vyvarovat a proč. Pořádá: Zdravě jíst a žít, s.r.o., obchod Vitalina	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 2. patro, budova B, č. 207
15:00 – 16:00	<b>Lekce hatha jógy</b> Přijďte se protáhnout a zklidnit mysl. Pohodlné oblečení a podložku vezměte s sebou. Rezervace na e-mail: info@jogahk.cz. Pořádá: Jóga HK	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
15:30 – 17:00	<b>Týden otevřených dveří vzdělávání dospělých</b> Ukázkové hodiny budou probíhat v prostorách Střední školy profesní přípravy, a to v kurzech, které budou smluvně zajištěny. Předem domluvit na tel. 776 189 212. Pořádá: Střední škola profesní přípravy, Hradec Králové	SŠ profesní přípravy 17. listopadu 1212 Hradec Králové
16:00 – 17:00	<b>Skrze sebepřijetí k harmonii</b> Jaké cesty vedou k naplnění? Jakou roli hrají v našich životech stíny? Přijďte to zjistit. Rezervace na e-mail: info@jogahk.cz. Pořádá: Jóga HK	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
16:00 – 17:00	<b>Aupair USA</b> Unikátní příležitost, jak se učít, rozvíjet se a poznat USA. Studium na místní univerzitě, placená dovolená, cestovní příležitosti, kompenzace a výhody, ... Pořádá: Cultural Care Aupair	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 2. patro, budova B, č. 207
16:15 – 17:45	<b>Brána jazyků otevřená – kurz angličtiny pro středně pokročilé</b> Když na bránu jazyků nezaklepete, neotevře se ... Pořádá: Národní institut pro další vzdělávání	Národní institut pro další vzdělávání, Luční 460 Hradec Králové (vchod ve dvoře)

17:00 – 18:00	<b>Ajurvěda a žena</b> Představení ajurvědy a její pohled na ženská témata (menstruace, početí, těhotenství aj.) Pořádá: Ajurvědská Univerzita Praha (AUP), z.s.	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
18:00 – 20:00	<b>Pohled na vesmír dříve a nyní</b> Přednáška s filmem pod hvězdnou oblohou o vývoji představ o světě okolo nás. Současné poznatky jsou v těsné vazbě na pokrok ve vývoji techniky. Pořádá: Hvězdárna a planetárium v Hradci Králové	Hvězdárna a planetárium Zámeček 456/30 Hradec Králové (Digitální planetárium)
<b>Čas</b>	<b>Pátek 16. 11. 2018</b>	<b>Místo konání</b>
09:00 – 12:00	<b>Ukázkové hodiny výuky Aj a španělštiny</b> Už jste několikrát s učením jazyků začali a po chvíli zase neslavně skončili? Jste „věčný začátečník“ nebo potřebujete jen mluvit a mluvit v cizím jazyce? Nemáte na výuku čas a ani hlídání pro děti? Pořádá: Křesťanské rodinné centrum Sedmikráska, z.s.	KRC Sedmikráska Zieglerova 230 Hradec Králové
09:30 – 15:30	<b>Vyzkoušejte si kouče na vlastní kůži</b> Pro zájemce nabízíme osobní koučování v délce do 30 minut. K dispozici je omezený počet míst. Vyberte si z nabídky časů 9:30 h, 10:30 h, 11:30 h, 13:00 h, 14:00 h, 15:00 h. Přihlaste se na e-mail: kocuc@ivakufcr.cz. Pořádá: Ing. Iva Kufr	Chelčického 1223 Hradec Králové
13:00 – 16:00	<b>Den otevřených dveří</b> Den otevřených dveří je určen pro zájemce o odborná školení z oblasti strojírenství, elektrotechniky, informačních technologií nebo administrativních činností (informační služby, práce na PC). Pořádá: SPŠ, SOŠ a SOU, Hradec Králové, Hradební 1029	SPŠ, SOŠ a SOU Hradební 1029 Hradec Králové

#### Kontaktní osoby

Mgr. Jana Špičáková  
jana.spicakova@uradprace.cz  
tel.: 950 116 400

Mgr. Věra Moderová  
vera.moderova@uradprace.cz  
tel.: 950 116 401

Mgr. Helena Malinová  
helena.malinova@uradprace.cz  
tel.: 950 116 409

Změna programu vyhrazena, aktuálně vždy na [www.kr-kralovehradecky.cz](http://www.kr-kralovehradecky.cz)



# TÝDEN VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH



**PROŽITKOVÉ SEMINÁŘE**  
**WORKSHOPY**  
**TVŮRČÍ DÍLNY**  
**OCHUTNÁVKY PROFESÍ**  
**UKÁZKOVÉ HODINY**

**ÚČAST ZDARMA**  
**12.-16.11.2018**

**PROGRAM HRADEC KRÁLOVÉ**

více na [www.uradprace.cz](http://www.uradprace.cz), [www.tydnvyzdelavani.cz](http://www.tydnvyzdelavani.cz), [www.kr-kralovehradecky.cz](http://www.kr-kralovehradecky.cz)



# Program TVD pro Hradec Králové

## 12.–16. 11. 2018

Čas	Pondělí 12. 11. 2018	Místo konání
09:00 – 10:00	<b>Máte zájem o rekvalifikační kurz?</b> Kde hledat kurzy a jaké kurzy lze hradit ÚP. Pořádá: Úřad práce ČR – Krajská pobočka v HK	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
09:00 – 10:00	<b>Zdravá a krásná pleť jako základ každého líčení</b> Krátký rozbor správné péče o pleť a následná ukázka líčení. Pořádá: Eliška Čejková, kosmetička	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 2. patro, budova B, č. 207
10:00 – 11:00	<b>Profesní kvalifikace Strážný</b> Projekt zaměřený na uchazeče o zaměstnání v evidenci více než 5 měsíců a ve věku nad 55 let. Pořádá: Centrum andragogiky, s.r.o.	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 2. patro, budova B, č. 207
10:30 – 12:00	<b>Možnost uplatnění či studia v Armádě ČR</b> Představení nabídek, dotazy, projekce prezentací a videoklipů. Pořádá: Rekrutační pracoviště HK, Agentura personalistiky AČR	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
11:00 – 12:00	<b>Finanční gramotnost ve vztahu k ohroženým skupinám obyvatelstva</b> Jak nenaletět na tzv. levné úvěry, jak odstoupit od smlouvy, jak začít investovat. Pořádá: Fingram CS s.r.o.	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 2. patro, budova B, č. 207
13:00 – 14:00	<b>Víte, jak vám může pomoci úřad práce prostřednictvím aktivní politiky zaměstnanosti (APZ)?</b> Příspěvky na zahájení podnikání, příspěvky pro zaměstnavatele při zaměstnání uchazečů o zaměstnání atd. Pořádá: Úřad práce ČR – Krajská pobočka v HK	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 2. patro, budova B, č. 207
13:00 – 15:00	<b>Hledám práci a pořád se nedaří ... co s tím?</b> Jak a kde hledat volná místa, na co se připravit a s čím počítat ... aneb malá ochutnávka poradenství. Pořádá: Úřad práce ČR – Krajská pobočka v HK	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
14:00 – 15:00	<b>Kariérové poradenství jako součást celoživotního učení s přihlédnutím k otázkám problematiky genderové rovnosti</b> Seznámení s otázkami a přístupy kariérového poradenství v rozvoji dospělých. Pořádá: RG RYCON z.s.	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 2. patro, budova B, č. 207

15:00 – 17:00	<b>Pracovní právo a finanční povědomí</b> Co je dobré vědět, když podepisují pracovní smlouvu, co všechno je schované ve výplatnici a jak si vytvořit ideální rozpočet domácnosti. Pořádá: Úřad práce ČR – Krajská pobočka v HK	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
15:00 – 16:30	<b>Dobrovolnictví – fenomén dneška</b> Proč je ČR dobrovolnickou velmocí? Co dobrovolník ztratí a získá? Může být práce dobrovolníka koníčkem a naplní života? Jak se stát dobrovolníkem? Pořádá: NOMIA, z.ú.	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 2. patro, budova B, č. 207
15:30 – 17:00	<b>Týden otevřených dveří vzdělávání dospělých</b> Ukázkové hodiny budou probíhat v prostorách Střední školy profesní přípravy, a to v kurzech, které budou smluvně zajištěny. Předem domluvit na tel. 776 189 212. Pořádá: Střední škola profesní přípravy, Hradec Králové	SŠ profesní přípravy 17. listopadu 1212 Hradec Králové
17:00 – 18:00	<b>Harmonizační cvičení</b> Chybí Vám energie, bolí vás tělo, potřebujete se uvolnit a nevíte jak na to? Rezervace na e-mail: caslavskamagdalenaa@seznam.cz. Pořádá: Studio Kopretina	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
Čas	Úterý 13. 11. 2018	Místo konání
08:00 – 09:00	<b>Cvičení Yijinjing – inteligentní cvičení pro tělo i duši</b> Cestou vědomého pohybu, vědomého dechu k obnově energie, zdraví a životního elánu. Pořádá: Ing. Iva Kufr	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
08:00 – 10:00	<b>Vánoční tvoření s vůní koření – andělka 3x jinak</b> Přijďte si k nám vytvořit krásnou vánoční dekoraci. Andělky vytvořené různými technikami si odnesete domů. Rezervace na tel. 725 405 451 nebo e-mail: dilna@daneta.cz. Pořádá: Spolek rodičů a přátel zdravotně postižených dětí Daneta	Chráněná dílna Daneta Pospíšilova tř. 787 Hradec Králové (areál SPŠ stavební)
09:00 – 10:00	<b>Uplatnění u soukromých bezpečnostních služeb</b> Pořádá: Akreditované školící zařízení Bc. Josef Ježek	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova A, č. 304
10:00 – 11:30	<b>Koučování jako umění života = cesta vědomého osobního rozvoje, vědomé obnovy energie a zdraví</b> Přednáška je určena pro zájemce o proces koučování, pro vedoucí pracovníky, majitele firem, OSVČ, absolventy SŠ a VŠ. Pořádá: Ing. Iva Kufr	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova A, č. 304

10:00 – 12:00	<b>Využijte svého práva na preventivní prohlídky – karcinom prsu</b> Víte vše o svých prsou? Umíte jejich samovyšetření? Máte nějaké otázky k problematice rakoviny prsu? Pořádá: Mamma HELP, z.s. centrum Hradec Králové	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
12:00 – 13:00	<b>Zkušenosti z kontrol zaměřených na nelegální zaměstnávání</b> Co je nelegální zaměstnávání? Zkušenosti z kontrol a nejčastěji zjišťovaná porušení zákona, sankce za nelegální zaměstnávání. Pořádá: Oblastní inspektorát práce pro Královéhradecký kraj a Pardubický kraj se sídlem v Hradci Králové	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
13:00 – 14:00	<b>Novinky v poskytování první pomoci</b> Přijďte si prakticky vyzkoušet nové techniky v poskytování první pomoci. Pořádá: VOŠ zdravotnická a SŠ zdravotnická, Hradec Králové	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
14:00 – 15:00	<b>Oddlužení jako cesta k novému startu</b> Oddlužení může být cestou k novému životnímu startu. Seznámení se základními informacemi – podmínkami, průběhem, povinnostmi i výhodami oddlužení. Pořádá: Občanské poradenské středisko, o.p.s.	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova A, č. 304
14:00 – 16:00	<b>Zdobení jednoho květu – různé způsoby</b> Zdobení růže – různé způsoby doplněné o neflorální materiál – stuh, korálky, pedik, sisal a jiné. Pořádá: Střední škola vizuální tvorby, s.r.o.	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
15:00 – 17:00	<b>Chodím na pohovory a nikde neuspěju ... co s tím?</b> Jak se co nejlépe připravit na pohovor a vytvořit dobrý první dojem ... aneb malá ochutnávka poradenství. Pořádá: Úřad práce ČR – Krajská pobočka v HK	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova A, č. 304
16:00 – 17:30	<b>Kariérové poradenství a osobní rozvoj – Ing. Petra Michaličková</b> Poznejte sám sebe, své aktuální pracovní možnosti. Formulujte reálné dlouhodobé cíle a podpořte jejich dosažení. Pořádá: Centrum andragogiky, s.r.o.	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
Čas	Středa 14. 11. 2018	Místo konání
08:00 – 10:00	<b>Studuj, cestuj, pracuj v EU</b> Chystáte se do EU pracovat, studovat, jako au-pair či dobrovolník nebo na brigádu? Poradíme vám, jak na to. Pořádá: EURES, Eurocentrum Hradec Králové a Europe Direct Hradec Králové	Knihovna města Hradce Králové, Wonkova 1262/1a Hradec Králové

09:00 – 10:00	<b>Prezentace aktivit v oblasti vzdělávání dospělých na SŠ profesní přípravy v Hradci Králové</b> Seznámení se vzdělávacími programy a možnostmi zvýšení kvalifikace, získáním úplné kvalifikace či středoškolského vzdělání s výučním listem. Pořádá: Střední škola profesní přípravy, Hradec Králové	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 2. patro, budova B, č. 207
09:00 – 10:00	<b>Znáte pracovní rehabilitaci?</b> Máte zdravotní omezení a nedaří se vám najít práci? Přijďte si poslechnout, jak vám může pomoci úřad práce. Pořádá: Úřad práce ČR – Krajská pobočka v HK	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
10:00 – 11:00	<b>Víte, jak jste na tom se svojí pozorností?</b> Přijďte si to vyzkoušet. Rezervace na e-mail: tvd2018@atlas.cz. Pořádá: Ph.D. Jana Sýkorová	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
10:00 – 12:00	<b>Prezentace organizace KRC Sedmikráska a ukázková hodina Trénování paměti</b> Seznámení s KRC, s nabídkou pravidelného programu pro dospělé, děti a seniory a s dalšími programy. Ukázková hodina Trénování paměti. Pořádá: Křesťanské rodinné centrum Sedmikráska, z.s.	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 2. patro, budova B, č. 207
11:00 – 12:00	<b>Víte, jak jste na tom se svojí pozorností?</b> Přijďte si to vyzkoušet. Rezervace na e-mail: tvd2018@atlas.cz. Pořádá: Ph.D. Jana Sýkorová	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové 3. patro, budova B, č. 318
12:00 – 18:00	<b>Ukázka různých technologií svařování kovů</b> Ukázky svařování hliníkových slitin, nerezových materiálů i obyčejné oceli metodami 111; 135; 141; 142. Ukázka dělení materiálu kyslíko-acetylenovým plamenem. Pořádá: AXIS a.s.	Svářečská škola Axix a.s. Říční 433 Hradec Králové
13:00 – 14:00	<b>Hledáte práci? Projekty Vám pomůžou!</b> Prezentace projektů určená pro uchazeče a zájemce o zaměstnání i pro zaměstnavatele. Pořádá: Úřad práce ČR – Krajská pobočka v HK	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové, 2. patro, budova B, č. 207
13:30 – 16:00	<b>Šance na restart (pro OZP 50+)</b> Šance na restart – bezplatný projekt pro OZP 50+. Aktivity, které vás nadchnou a pozitivně posílí. Pořádá: Centrum andragogiky, s.r.o.	Centrum andragogiky, s.r.o. K Dolíkám 809/8b Hradec Králové
14:00 – 16:00	<b>Domácí násilí</b> Seznámení s problematikou domácího násilí a možnostmi řešení. Pořádá: Městská policie Hradec Králové	ÚP ČR – KrP HK Wonkova 1142 Hradec Králové, 2. patro, budova B, č. 207