

## Pozvánka na XV. Letní setkání Odborného centra KLUB MANAŽEREK ČSJ

### Téma: **Zaměřeno na naše zdraví a ještě něco navíc - jak nám pomáhá a jak nás chrání naše policie**

Termín konání: **30. května – 1. června 2025**

Místo konání: Sedlec-Prčice. Penzion Dalmo

**Co vám setkání přinese:**

- Zjistíme, co všechno můžeme udělat pro svůj zrak - při praktickém cvičení pro oči si určíme i své dominantní oko, zaměříme se na opomíjené periferní vidění, naučíme se, jak oči uvolňovat a jak jim dopřát správný odpočinek a mnoho dalšího.
- V návaznosti na naše setkání v r. 2024 se opět budeme věnovat problematice potravin; tentokrát se dozvíme jak stolovali a co jedli lidé od nejstarších dob až do nedávné minulosti a které z těchto tradic přetrvaly až do dnešní doby.
- Od příslušníků Pohotovostní motorizované jednotky Policie ČR se dozvíme o jejich zajímavé, ale i nebezpečné práci.
- Seznámíme se moderními metodami záchrany lidského života, a to jak teoreticky, tak i prakticky pod vedením odborných instruktorů Zdravotnické záchranné služby.

#### PROGRAM:

##### 30. 5. 2025 – pátek

14.00 – 18.00 Příjezd, ubytování  
19.00 - Seznámení účastníků – společné posezení v penzionu Dalmo

##### 31. 5. 2025 – sobota

8.00 – 8.20 **RANNÍ CHVILKA S JÓGOU** – A. Heroutová (tělocvična penzionu Dalmo)  
8.30 – 9.00 Snídaně (penzion Dalmo)  
9.00 – 11.00 **OCHUTNÁVKA CVIČENÍ PRO LEPŠÍ ZRAK** – A. Heroutová (tělocvična)  
11.30 – 13.00 Oběd (individuálně mimo penzion)  
13.00 – 15.30 **Procházka k Prčickému škrpálu** a volný program  
15.30 – 18.00 **HISTORIE STOLOVÁNÍ** – L. Petrová (salonek penzionu Dalmo)  
18.00 - 19.00 Večeře (individuálně mimo penzion)  
19.30 - ??? Společné posezení, diskuze k další činnosti KM (salonek penzionu)

##### 1. 6. 2025 – neděle

8.00 – 8.20 **ROZCVIČKA PRO TĚLO I PRO OČI** - lektorka A. Heroutová (tělocvična)  
8.30 – 9.15 Snídaně a vyklizení pokojů (penzion Dalmo)  
9.15 – 11.00 **KDO NÁM POMÁHÁ A KDO NÁS CHRÁNÍ** – O. Loučka, L. Homolka (salonek penzionu Dalmo)  
11.15 – 12.45 **ZÁKLADY BOJOVÉ MEDICÍNY U POLICIE ČR** - O. Loučka, L. Homolka (tělocvična/zahrada penzionu Dalmo)  
12.45 – 13.00 Závěr setkání

## Organizační pokyny:

**Možnost ubytování:** Penzion Dalmo, Malá 46, 257 91 Sedlec-Prčice <https://www.dalmo.cz/>

V penzionu jsou k dispozici dvou- i víceúžlkové pokoje se sprchovým koutem, toaletou, WIFI připojením. Každý zájemce si rezervaci ubytování potvrzuje **nejpozději do 13. května 2025** samostatně telefonicky přímo v penzionu na tel. č. **+420 728 851 479**. Při rezervaci **je nutno uvést, že jste účastník akce „Klub manažerek ČSJ“**, dále typ pokoje, zda budete chtít snídaně a jméno spolubydlících. V penzionu neubytovávají domácí mazlíčky.

**Přihlášení na akci nejpozději do 13. května 2025**

Přihlášení je možné **pouze v e-shopu ČSJ** [www.csq.cz](http://www.csq.cz) v nabídce seminářů.

*Pozn.: Nezapomeňte, že před přihlášením musíte být na stránkách [www.csq.cz](http://www.csq.cz) zaregistrováni; v případě problémů s přihlášením se, prosím, obraťte na IT pracovníka ČSJ p. Kyssu + 420 702 033 682, [kyssa@csq.cz](mailto:kyssa@csq.cz)*

**Vložené a další náklady:**

Účastnický poplatek činí: **pro členy ČSJ 250,- Kč plus DPH**  
**pro ostatní, kdo nejsou členy ČSJ, 850,- Kč plus DPH**

a to i v případě, že se zúčastní pouze některé části programu. Platba je možná pouze na základě faktury, kterou obdržíte po přihlášení. **Náklady spojené s ubytováním a stravováním si hradí každý účastník sám na místě. V penzionu (ubytování, snídaně) lze platit pouze v hotovosti.**

**Další informace:**

**Stravování:** V penzionu DALMO jsou podávány pouze snídaně; obědvat a příp. večeřet lze v cca 500 m vzdáleném pivovaru Vítek z Prčice <https://www.vitekzprcice.cz/pivovar-a-restaurace/pivovar-a-restaurace/>

## Představení lektorů:

**Mgr. Alena Heroutová** - vystudovala polonistiku na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Pracovala jako knihkupyně, překladatelka, redaktorka a učitelka češtiny pro cizince. Dnes je zaměstnankyní Slovanské knihovny, která je součástí Národní knihovny ČR. Józe se věnuje od roku 1994 pod vedením PhDr. J. Čumpelíka, Ph.D. a jeho žáků. V roce 2023 absolvovala roční akreditovaný kurz "Instruktor jógy" ve Škole jógy a zdravého pohybu L. Oravcové. Inspirací k procvičování zraku jí byla kniha "Šance pro oči" od M. Schneidera a "Hravou cestou k lepšímu zraku" od H. Maslowské.

**Dr. Ing. Leona Petrová** - Vystudovala VŠCHT v Praze, obor Kvasná chemie a bioinženýrství a Biotechnologie. Po ukončení doktorandského studia pracovala na pozicích vývojového inženýra a vedoucí řízení kvality v potravinářských podnicích, poté jako auditor dodavatelů surovin a obalů. Od roku 2011 je OSVČ se zaměřením na konzultace, poradenství, školení a audity, oblast působení: potravinářský průmysl a výroba obalových materiálů pro potravinářský průmysl, standardy bezpečnosti potravin, legislativa ČR a EU. Je členkou Legislativního výboru Potravinářské komory ČR, lektorkou a auditorkou České společnosti pro jakost.

**ppor. Ing. Ondřej Loučka** - Vystudoval Policejní akademii ČR, obor bezpečnostně právní a VŠFS, obor Veřejná správa. 21 let pracuje na Pohotovostní motorizované jednotce v Praze, kde začínal jako řadový policista, následně byl velitelem oddělení a posledních 10 let působí jako „Velitel policie“. Ten je určen k velení složitých zásahů Policie ČR nebo celého IZS. Je lektorem „Velitelů policie“ v rámci celé Policie ČR. Mimo působení u Policie ČR pracuje ve výjezdové skupině Zdravotnické záchranné služby hl. m. Prahy. Nad rámec práce v IZS je trenérem reprezentačního týmu v rugby do 16 let.

**ppor. Lukáš Homolka** - 19 let pracuje na Pohotovostní motorizované jednotce v Praze, kde začínal jako řadový policista, následně byl 7 let instruktorem služební přípravy se zaměřením na TECC (Tactical Emergency Casualty Care). Kromě specializace na taktickou zdravotněvůdu, je instruktorem kompletní služební přípravy policistů. Posledních rok působí jako „velitel policie“. Ten je určen k velení složitých zásahů PČR nebo celého IZS. Mimo práci pro Policii ČR se věnuje bojovým sportům, zejména MMA.