



Motto:

*Každý život má svůj
Mys dobré naděje*

ALEN SDRUŽENÍ ŽEN PRAHA

IČO 47 61 01 91

128 00 PRAHA 2 – VYŠEHRAD, VRATISLAVOVA 156/22

<http://alen.tym.cz/>

Bankovní spojení: ČS Praha 1, účet č. 19 40 57 43 59/0800

Zpráva z týdenního pobytu v Lázních Jáchymov

Pobyt se konal v termínu 23. – 29. srpna 2010

Ubytování: pension Dagmar Lázně Jáchymov

Stravování: polopenze v LD Praha

Počet: 19 účastnic

Cvičení v tělocvičně pod vedením fyzioterapeuta: 6 x

Cvičení v bazénu pod vedením fyzioterapeuta: 6 x

Relaxace v solné jeskyni: 1 x

Na pobyt jsme jely přímou autobusovou linkou Praha-Jáchymov-lázně a těšily jsme se, že bude hezké počasí. Dojely jsem před polednem a hned jsme musely spěchat na recepci lázeňského domu Praha pro klíče od pokojů a rozpis lázeňských procedur. Některé z nás ani nestačily vybalit a už pospíchaly na první cvičení v tělocvičně. Cvičení na židlích probíhala pak ve dvou skupinách každý den. Nejprve jsme myslely, že cvičení vsedě na židlích pro nás nebude, že potřebujeme víc rozhýbat, ale fyzioterapeut nás přesvědčil, že takové cvičení může být náročné, zvláště když nám přidal činky, míče nebo tyče. Denně jsme také chodily do bazénu a opět poctivě cvičily. V příjemně teplé vodě je cvičení méně namáhavé, ale potom - cítily jsme všechny svaly a někdy i únavu. Po takovém náporu jsme rády relaxovaly v solné jeskyni na pohodlném lehátku při tiché hudbě.

Lázně Jáchymov poskytují spoustu kulturního vyžití i posezení v kavárnách, okolí nabízí ne-
přeberné množství turistických i historických zážitků a poznatků. Navštívily jsme koncert v krás-



ném sále domu Akademik Běhounek „Klasika stále žije“ i překrásný varhanní koncert se zpěvem a houslovými sóly v kostele sv. Jáchyma. Kostel ze 16. století byl původně luteránský, po bitvě na Bílé hoře byl vysvěcen na katolický chrám. V kostele jsme si prohlédly vzácnou historickou sošku Panny Marie z Mariasorgu - z komunisty zničeného kapucínského kláštera v nedaleké obci Mariánská. Poblíž kostela je i pomník obětem „Jáchymovského pekla“ a před kostelem stojí „Trojičný sloup“ se souso-
ším sv. Marie, Josefa, Anny a Jáchyma.

Navštívily jsme také muzeum Jáchymov, které sídlí v budově Královské mincovny z roku 1536, kde se dochovaly klenuté sály, rozsáhlé sklepení a unikátní dýmník. Při zajímavém vyprávění průvodkyně jsme si prohlédly sbírky nerostů, mincí a medailí, expozici o těžbě stříbra s pohyblivým modelem dolu a o radonovém lázeňství i životě v Krušnohoří. Velmi na nás působila expozice o tábo-
rech politických vězňů při jáchymovských uranových dolech po roce 1948.

Na procházky jsme chodily do lesů kolem lázní (např. na Dívčí skok, ke kapli sv. Barbory, ke Špitálskému kostelíku nebo do Údolí mlýnků), kde rostlo velké množství hřibů.

Ve čtvrtek jsme vyjely autobusem na Boží Dar. Ve velkém větru jsme došly do Německa na horu Fichtelberg (1214,6 m n.m.). Na zpáteční cestě jsme se zahřály v Zeleném domě horkou

hruškou a zázvorem. Při dalším výletě na Mariánskou, kdy jsme využily služeb lázeňského Pendlbusu, jsme obdivovaly nádhernou vysokou lípu, která je přes 200 let stará.

V sobotu jsme absolvovaly zájezd na Loket - do města i na hrad. Královský hrad byl založen ve 12. století. Má jedinečnou polohu nad ohybem řeky Ohře a nikdy nebyl vojensky dobit, leda lstí. Nyní je v něm expozice porcelánu a skla z historických porcelánek v okolí a protože od r. 1822 do r. 1949 sloužil hrad jako věznice, je tu také kolik pater vězeňských kobek a mučící nástroje útrpného práva. Po cestě zpět z výletu nás autobus provedl mezi současnými vězeňskými budovami Vykmanov I, kde jsme mimo jiné viděly cihlovou věž, kde političtí vězni v padesátých letech ručně drtili uranovou rudu. Zahynulo tam mnoho vězňů. Byl to tísnivý zážitek!

V neděli jsme se pod vedením Helenky vydaly do Ostrova nad Ohří. Byly jsme překvapeny nádherným upraveným parkem a opravenými historickými budovami. S paní průvodkyní jsme si prohlédly rozsáhlý klášterní areál - unikátní komplex barokních památek - odedávna známý jako Posvátný okrsek. Od padesátých let minulého století zde sídlil vojenský útvar, za jehož trvání byly objekty i park téměř zničeny. Nedávná rekonstrukce obnovila vzhled klášterního areálu i zámečného parku, Letohrádku i Paláce princů.

Při závěrečném hodnocení pobytu v Lázních Jáchymov jsme se shodly, že jsme při lázeňských procedurách, výšlapech v krásné přírodě, kulturních zážitcích a hlavně díky pobytu v kolektivu měly výborné podmínky pro uzdravení na duši i na těle. Takovéto společné pobyty pomáhají zmírnit následky onkologické léčby a předcházejí recidivám. Prožily jsme šest krásných (někdy i deštivých) dní, na které budeme dlouho vzpomínat.

Rekondiční pobyt pro onkologické pacientky byl financován ze zdravotnického grantu na rok 2010 z Magistrátu hl. m. Prahy.

*Věra Formánková
vedoucí pobytové akce*

1. září 2010

Vila Dagmar, kde jsme byly ubytovány

