



## ALEN SDRUŽENÍ ŽEN PRAHA

IČO 47610191

Sídlo: 128 00 Praha 2 - Vyšehrad, Vratislavova 156/22

[www.alen.tym.cz](http://www.alen.tym.cz), E-mail: d.kelisova@seznam.cz

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

*Motto:*

*Každý život má svůj*

*Mys dobré naděje*

### Hodnocení rekondice - Poděbrady – 24. 9. - 1. 10. 2011

Všechno, co se odehrálo v Poděbradech na rekondici, je zaznamenáno v hodnocení účastnic. Takže vybírám z jejich textů, i když ne všechny se vyjádřily písemně:

„V centru města Poděbrady,  
Junior hotel vidím tady!  
Patnáct starších kytíček  
obývá svůj byteček.“

„Společně strávený čas a výlety se nám velice líbily. Objednaný autobus nás dovezl na dva zajímavé zámky – Karlova Koruna v Chlumci nad Cidlinou a Hrádek u Nechanic.“

„Blahodárně působily na naše zdraví vynikající masáže paní Žemlové, která se nám poctivě věnovala, plavání v teplém bazénu, dobrá strava i kulturní program (koncert, kino). I navlékání koráلكových náramků na chystanou akci Plaveme prsa jsme zvládly výborně.“

„Bylo to krásné a možná i málo, moc jsme si ale užily, prohlédly jsme si skoro všechny poděbradské zajímavosti (zámek, kostel, Uhlířskou kapličku na bývalém popravišti, romantickou Obereignerovu vilu architekta Josefa Fanty, která sousedí s hotelem Junior, jely jsme vláčkem na Cidlinu, šly na procházku k jezerům a do obory), počasí se nám vydařilo, maximálně jsme ho využily – vypadá to, že opravdu nějaké spojení s nebem Alenky mají. Pobyt byl plný samých příjemných lidí a zážitků.“

Jen o setkání s pí. Bauerovou a o její přednášce a besedě na téma „Relaxační prvky pro zvládnání stresu“ nikdo nenapsal. A přitom si jistě každá z nás zapamatovala, že je špatné, když se řeší jen následky stresových situací, ne stresové bloky např. z dětství. Dostaly jsme návod na ranní relaxační protahování, které nám pomůže získat energii do celého těla. Čtyři krátké věty k tomuto cvičení jsme si pamatovaly ještě i na konci pobytu: „Miluji tě. Omlouvám se. Prosím, odpusť mi. Děkuji.“

„Ubytování moc pěkné (jen větší koupelna by neškodila), bezvadná strava, velmi příjemná obsluha, překvapila nás slavnostní večere na přivítanou.“

„Pobyt hodnotíme samými jedničkami, neměl chybu. Sláva mu on je pašák, piškumpré a župsajda. Vysvědčení: prospěl s vyznamenáním.“

„Spokojené a posílené jsme se rozjely do svých domovů, abychom se těšily na další ozdravné pobyty – třeba za rok – kde to asi bude?“

**Projekt byl realizován s finanční podporou grantu Magistrátu hl. m. Phy pro rok 2011 pro oblast zdravotnictví.**

*V Praze dne 30. října 2011*

Za ALEN – sdružení žen postižených rakovinou  
Daniela Kelišová - vedoucí pobytu