

ALEN – sdružení žen Praha - Rekondice Železná Ruda – hotel Horizont – 20. - 23. října 2011

Víkendový rekondiční pobyt se konal za velmi příjemného počasí v hotelu Horizont v Železné Rudě. Program rekondičního pobytu byl sestaven tak, aby členky mohly využít nabídky hotelu: volného vstupu do bazénu a do vířivky po celý den a po celou dobu pobytu. Bezplatně nám byl poskytnut i župan, který byl pro každou účastnici připraven na pokoji a zjednodušil přesun z pokoje do bazénu nebo na masáž. Bazén jsme využívaly individuálně i skupinově naplno, i večerní romantiku při svíčkách jsme si užívaly. Po rozcvičení ve vodě a příjemných masážích zvládaly všechny i cvičení jógy.

Všechny pokoje byly s balkonem a výhledem na krásné panorama Šumavy, na východ i západ slunce. Stravování probíhalo formou švédských stolů a při snídani i večeři byl bohatý výběr jídel. První večer pobytu jsme byly pozvány na společenský večer s hudbou, tancem a bohatou tombolou, který pořádal Svaz invalidů v Železné Rudě.

Samozřejmě nechyběly vycházky do okolí – na Belvedér, do Železné Rudy, na Pancíř, na Špičácké sedlo. Všechny jsme počtivě "užívaly" kyslík a vitamín D ve formě slunečních paprsků. Nezapomenutelným zážitkem byl sestup z hory Pancíř – 1200 m.n.m. - k hotelu Horizont po západu slunce s pochodněmi, které navodily nádhernou náladu a úžasný pocit štěstí. Všechny jsme si tam uvědomovaly, že jsme spojeny závažnou nemocí a o to víc můžeme prožít takovéto chvílky a nést je v sobě jako náboj pro další boj s nemocí.

Poslední večer pobytu jsme strávily v salonku hotelu s mladým členem Horské služby p. Pavlem Aubrechtem. Své zajímavé vyprávění o práci na Šumavě doplnil promítáním fotografií i videa. Bohatá diskuse byla důkazem, že beseda se vydařila. Vedoucí rekondice se se všemi rozloučila malým dárkem. I když to byly pouze 4 dny pobytu – na horách se čas dvojnásobí – tak to bylo jako týden dovolené. Odjízděly jsme spokojené a plny energie do nadcházejících dlouhých zimních dnů.

Pobyt byl realizován s finanční podporou Městské části Praha 2 a Městského úřadu Železná Ruda.

Milu Hájková a Jindra Mařincová