

Rekondiční pobyt Poděbrady 2020

Rekondiční pobyt v lázních Poděbrady se konal v termínu 27.–31. 7. 2020 v hotelu Junior. Pobyt byl veden paní Libuší Žamberskou. Naši skupinu dvanácti žen vedla Daniela Kelišová. Během celého pobytu byl program výborně připraven. Ranní rozcvička v blízkém parku pod vysokými stromy nás před snídaní příjemně rozhýbala a zároveň jsme se naučily nové zdravotní cviky pro různá bolavá místa našich tělesných schránek. Po snídani se konaly různé přednášky v příjemné chladné učebně (venku panovalo vedro), ve kterých jsme objevovaly poznatky z metody Sujok, které pomáhají s odstraněním bolesti. V odpoledních hodinách jsme se mohly zúčastnit rehabilitačního cvičení. Zbýl nám čas i na procházky v lázních i jejich okolí. Ve svém volnu jsme mohly jet parníkem na soutok Cidliny a Labe, mohly jsme se vykoupat v Jezeře, projít se krásným parkem k myslivně Obora a posedět při dobrém kafičku. Večery nám zpřijemnila dva skvělí hudebníci; pan Ada Škarda hrál na kytaru a pan Jiří Kudrman na klarinet. Muzikoterapie je báječná relaxace. Zkusily jsme i tanec.

Po dobu celého pobytu jsme si užívaly pohodové dny ve skvělé skupině obětavých lidí. Tento pobyt nám pomohl posílit náš imunitní systém tolik potřebný v této pandemické době. Děkujeme paní Líbě Žamberské za tento pěkný pobyt a lektorkám Heleně Kratochvílové a Květě Kabátové za zajímavé přednášky a trpělivé vysvětlování léčebných metod.

Rekondiční pobyt byl financován z grantu hlavního města Prahy pro zdravotnictví pro rok 2020. Pobytu se zúčastnilo osm žen z Prahy.

Jarka Ducková