

Rehabilitační pobyt Štúrovo 2017

Milí kamarádi a přátelé,

ráda bych Vás seznámila s průběhem letošního rehabilitačního pobytu v termálním koupališti Vadaš Štúrovo, který probíhal v termínu od 29. dubna do 20. května 2017.

Pobytu se celkem zúčastnilo 204 osob, někteří byli na tři týdny, jiní na 14 dní nebo týden, ale všichni jsme si pobyt pěkně užili. Počasí s námi trochu laškovalo, ale stále jsme měli prvních 14 dní tepleji, než bylo v Čechách, kde teploty klesaly pod nulu a někde napadl i sníh. Teploty se ve Štúrovu pohybovaly od 15 do 24 stupňů Celsia a Ti co vydrželi, si poslední týden, užívali krásných 30 stupňových teplot.

Program byl v letošním roce zaměřen především na pohyb, sportování, zlepšení fyzické kondice a upevnění si sportovních návyků. K tomu přispívalo každodenní dopolední cvičení v bazénu s tréninkem správného plavání a nechybělo ani sportovní klání družstev ve vodě. Toto dopolední skotačení nám vycházelo na hodinu a půl a zbyl nám i čas na volné plavání v plaveckém bazénu před obědem.

Po obědě chvilka klidu a pak honem, honem za sportem. Od 14ti hodin pravidelně každý den probíhal trénink v boccie a stolním tenise, který vedli manželé Bláhovi (Zuzka a Fanda). Po tréninku šupky, dupky se trochu ochladit nebo ohřát v bazénu? Od druhého týdne, kdy se studené počasí odporoučelo, jsme mohli zařadit i odpolední přehazovanou, kterou jsme hráli obden od 16ti hodin v plážovém stylu – na pískovém hřišti v plavkách. Ale tím sportování nekončilo. Po večeri nás čekala tradičně střídající se diskotéka a sportovní hry. Pro velký sportovní zájem jsme někdy zvládali obojí, nejprve jsme sportovali a pak tančili.

Během pobytu jsme také objevovali krásy Štúrova - výletem kolem Dunaje cca 5 km, a protože Maďarsko s krásnou bazilikou v Ostrihomi je na dohled, tak nemohl chybět ani výlet vláčkem k bazilice. Někteří si zpáteční cestu dali po svých. Jiní k bazilice jeli dvakrát, podruhé se zastávkou a nákupem v maďarské tržnici.

Naším dalším výletem byla cesta autobusem na Višegrad, kde jsme pravda byli v roce 2016, ale jen na vyhlídce pod hradem. Letos byla pro nás připravena prohlídka expozic a možnost projít si celý hrad tak, jak zřejmě fungoval kdysi dávno. Bylo to krásné a cesta zpátky ještě zajímavější, protože naše testovací skupina (jak jsme ji nazvali) 19ti průzkumníků – 11 dospělých a 8 dětí ve věku od 2 do 15 let - se vydala prozkoumat s průvodcem chráněnou přírodní památku – roklinu Ram. Stoupalo se korytem potoka, lezlo se po žebřících, po laně stále do kopce. Chtělo to odvalu a dobrou kondičku, všichni to zvládli a nebylo to opravdu jednoduché, což můžete vidět na fotkách – je to tam přesně takové, jak je zdokumentováno. A aby výšlap nebyl tak jednoduchý, průvodce - nazvaný svůdce, neboť skupinu svedl z cesty a



opustil ji dřív, než došla do cíle, řekl špatný čas nástupu na loď, kde jsme se měli všichni potkat na zpáteční cestě. Dopadlo to dobře a díky mobilním sítím a vstřícnému přístupu kormidelníka, testovací skupina sice s jazykem na vestě doběhla, ale nalodila se s minutovým zpožděním. Celodenní výlet jsme dokončili vláčkem, který nás dopravil do naší výchozí stanice - koupaliště. Pro nás pro všechny to byl úžasný zážitek.

Jako každým rokem i letos jsme měli táborák, naše kamarádka Mirka – alias paní Harmoniková, nám hrála k poslechu i ke zpěvu nejen u táboráku, ale i v odpoledních hodinách. Moc jí děkujeme.

Děkujeme pánům Vlastíkovi Andresovi a Peteru Zvarovi za skvělou hudbu a zajištění diskotéky, bez které by Štúrovo ztratilo kouzlo. Děkuji panu Vladimírovi Trnkovi, který zajistil taneční diskotéku krásnými písničkami a hrou na tahací harmoniku.

I když jsme ve Štúrovo byli tři týdny, stejně to rychle uteklo a zbyly nám jen vzpomínky a opálené tváře.

Nevím jak Vy, ale já se již těším za rok do Štúrova v termínu od 28. dubna do 19. května 2018, to abyste měli o čem přemýšlet!!! Budu moc ráda, když s námi pojedete, a vezměte s sebou své přátele a kamarády.

Ráda bych touto cestou poděkovala všem, kdo jste s námi byli na pobytu, a popřála Vám krásné léto a někdy někde se těším na shledanou!!!!

Dovolte mi také moc poděkovat všem sponzorům, kteří přispěli finanční částkou na Štúrovo. Finanční dary byly použity na zaplacení výletu na Višegrad pro osoby s průkazem ZTP nebo ZTP/P, na nákup medailí a upomínkových předmětů.

Dále moc děkujeme firmě EMCO, Zdravotní pojišťovně Ministerstva Vnitřní ČR a všem jednotlivým dárcům, kteří přispěli věcnými dary, které byly předány účastníkům sportovních her (padesát devět osob s průkazem ZTP/P a třicet devět dětí ve věku od 1 do 15 let).

Za Šuple Šárka