

**WCZASY „MAMA I JA 2006”
DOROTA STRUMIŃSKA, HANIA I MARCIN**

W tym roku wakacje spędziłam z dziećmi na Głodówce. Dlaczego? Z wielu przyczyn. Po pierwsze zaciekała nas propozycja turnusu dla mam i ich dzieciaków "Mama i ja" oraz wczasów dla osób aktywnych połączonych z dietą warzywno-owocową i makrobiotyczną.



Rzeczywistość okazała się lepsza od informacji zamieszczonej na stronie internetowej Schroniska "Głodówka": dzieciaki miały zapewnioną fachową opiekę w godzinach porannych i popołudniowych, co umożliwiło mamom intensywną pracę nad sobą w trakcie zajęć z aerobiku, aeroboksu i tzw. "stepu", a nawet odbywanie dłuższych wypadów "z kijami", czyli ćwiczenie Nordic Walking. Pobyt urozmaicały liczne i ciekawe wycieczki: do AquaCity w Popradzie, nad Białkę, w Pieniny, do Dębna i Ludźmierza. Pozwoliło nam to wypocząć nie tylko fizycznie, ale także psychicznie, dając chwilę wytchnienia od codziennych obowiązków związanych z wychowywaniem dzieci i umożliwiając zwrócenie uwagi także na własne potrzeby.

Nasze dzieciaki znajdowały się pod opieką doświadczonych instruktorów harcerskich, opiekunów z odpowiednim wykształceniem i lektorki języka angielskiego, którzy z serdecznością i uwagą uczyli i bawili nasze pociechy, co pozwalało nam bez obaw pracować nad niedoskonałościami figury, czy też po prostu podziwiać piękno Tatr, pijąc kawę na tarasie schroniska.

Kolejną miłą niespodzianką był fakt, że pracownicy ośrodka nie ułękli się wyzwania, jakie stanowi dieta małych alergików, którzy dodatkowo są wegetarianami - nasza dieta była urozmaicona, a wszystkie dania przepyszne. Wszystko to sprawiło, że przyjechaliśmy na dwa tygodnie, a zostaliśmy... prawie na całe wakacje!

I na pewno tu wrócimy.
Mama Dorota, Hania i Marcin