



Praha 22. 11. 2021

Vážené sestry seniorky, vážení bratři senioři,

bohužel ani letos ze známých důvodů neuskutečníme v prvním adventním víkendu "Předvánoční setkání" v Tyršově domě v Praze. Pohyb je ale zvlášť pro seniory velmi důležitý, a ačkoliv hromadné akce nejsou doporučovány, můžeme si společně zasportovat, i když se přímo osobně nesetkáme. Abychom se spolu mohli všichni potkat a spolupracovat aspoň ve virtuální rovině vyhlášíme již 2. ročník akce:

ADVENTNÍ PROCHÁZKY SOKOLSKÝCH SENIORŮ

Akce bude probíhat v době Adventu od 28. listopadu do 24 prosince 2021.

Jaký je úkol účastníka? V uvedeném termínu vyrazit na procházku, pokud možno každý den (ale není podmínkou) a zdolané kilometry zapsat do přiloženého Záznamníku (jednoduchá tabulka v excelu, dá se i vytisknout a vyplňovat ručně). Záznamník po ukončení akce účastník odešle na adresu lkocmichova@sokol.eu, případně poštou na adresu OV ČOS. Účast je individuální, pokud půjdou účastníci na procházky např. ve dvojici, vyplňuje každý svůj Záznamník. Na procházkách se nezapomeňte vyfotit (třeba u nějaké pěkné vánoční výzdoby nebo u něčeho zajímavého...) a fotku zašlete spolu se Záznamníkem.

Započítáme každý kilometr, a i letos vyhodnotíme, kam až bychom spolu doputovali, kdybychom vyrazili z Tyršova domu a z našich procházek udělali štafetu. Doufáme, že tentokrát tu 50. rovnoběžku obejdeme s rezervou a třeba si troufneme i na obratník....

Podmínky účasti:

- **Věk 65+**
- **Absolvování libovolného počtu procházek ve výše uvedeném termínu, délku trasy každý volí podle svých možností a zdravotního stavu**
- **Odeslání vyplněného Záznamníku kilometrů spolu s fotkou po ukončení akce nejpozději do 31. 12. 2021**
- **Dodržování všech protiepidemických opatření platných pro danou dobu**

Těšíme se na vaše "Záznamníky" i fotografie. Všem účastníkům zašleme Pamětní list a zaslané fotografie zveřejníme na našem facebooku. Nejúspěšnější foto (s největším počtem "lajků") obdrží drobnou odměnu.

Přejeme krásné vánoční svátky, a hlavně pevné zdraví v novém roce.

Nazdar!

Anna Jurčíčková v.r.
náčelnice ČOS

Petr Svoboda v.r.
náčelník ČOS

Lenka Kocmichová v.r.
vedoucí ÚCS seniorek
garant akce

Jiří Lhořan v.r.
místonáčelník ČOS
vedoucí ÚCS seniorů