

Praha 27. 11. 2020

Vážené sestry seniorky, vážení bratři senioři,

ÚCS seniorek ve spolupráci s ÚCS seniorů pořádá každoročně v prvním adventním víkendu "Předvánoční setkání" v Tyršově domě v Praze. Letos se ze známých důvodů toto setkání nemůže uskutečnit. Pohyb je ale zvláště pro seniory velmi důležitý, a ačkoliv máme zavřené sokolovny, můžeme si společně zasportovat, i když se přímo nepotkáme. Abychom se spolu mohli všichni potkat, a spolupracovat aspoň ve virtuální rovině vyhlašujeme akci:

Adventní procházky sokolských seniorů

Akce bude probíhat od 1. do 24. prosince 2020.

Jaký je úkol účastníka? V uvedeném termínu vyrazit na procházku pokud možno každý den (ale není podmínkou) a zdozané 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. Budeme rádi, když se na procházkách vyfotíte (třeba u nějaké pěkné vánoční výzdoby nebo u něčeho zajímavého...) a fotku zašlete spolu se Záznamníkem. Započítáme každý kilometr a vyhodnotíme, kam až bychom spolu doputovali, kdybychom vyrazili z Tyršova domu a z našich procházek udělali štafetu.

Podmínky účasti:

- **Věk 65+**
- **Absolvování libovolného počtu procházek, délku trasy každý volí podle svých možností a zdravotního stavu**
- **Odeslání vyplněného Záznamníku kilometrů (případně spolu s fotkou) po ukončení akce nejpozději do 31. 12. 2020**
- **Dodržování všech protiepidemických opatření platných pro danou dobu**

Těšíme se na vaše "Záznamníky" i fotografie. Přejeme krásné vánoční svátky a hlavně pevné zdraví v novém roce. Všem nám přejeme, abychom se brzy setkali v našich sokolovnách.

Nazdar!

Anna Jurčíčková v.r.
náčelnice ČOS

Lenka Kocmichová v.r.
vedoucí ÚCS seniorek
garant akce

Petr Svoboda v.r.
náčelník ČOS

Jiří Lhořan v.r.
místonáčelník ČOS
vedoucí ÚCS seniorů