



**ČESKÁ OBEC
SOKOLSKÁ**

160
1862-2022

VEDEME ČECHY K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ

Praha 10. 11. 2022

Vážené sestry seniorky, vážení bratři senioři,

letos máme možnost se po třech letech potkat v prvním adventním víkendu na "Předvánočním setkání" v Tyršově domě v Praze, ale určitě ne všem se to podaří. Vyhlášíme proto již 3. ročník akce.

Adventní procházky sokolských seniorů

Akce bude probíhat v době Adventu od 27. listopadu do 24. prosince 2022.

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. V prvním ročníku jsme téměř obešli 50. rovnoběžku, ve druhém jsme vzdušnou čarou došli z Prahy až do Los Angeles. Kam se to podaří letos?

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 „vánoční“ fotkou po ukončení akce nejpozději do **31. 12. 2021**

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!

Jiří Lhoťan v.r.
vedoucí ÚCS seniorů

Lenka Kocmichová v.r.
vedoucí ÚCS senierek
garant akce