



Praha 22.3.2021

Vážené sestry seniorky, vážení bratři senioři,

blíží se Velikonoce a i když máme stále velmi omezené možnosti sportování, můžeme opět "spolu" vyrazit na procházku, tentokrát ale s originálním doprovodem. ÚCS seniorek ve spolupráci s ÚCS seniorů pro vás připravil akci navazující na úspěšné Adventní procházky sokolských seniorů

### **Vezmi na procházku velikonočního beránka**

Akce bude probíhat **od 28. března do 5. dubna 2021.**

Jaký je úkol účastníka? V uvedeném termínu vyrazit na procházku pokud možno každý den (ale není podmínkou) a sečíst dohromady zdolané kilometry. Ale tentokrát pozor! Alespoň na jednu procházku s vámi musí vyrazit i velikonoční beránek - plyšový, namalovaný, pečený, jinak vytvořený, je to jenom na vás, fantazii se meze nekladou. S beránkem si na procházce pořídíte foto. Účast je individuální, pokud půjdou účastníci na procházku např. ve dvojici, musí každý mít svého beránka a každý sčítá své kilometry zvlášť.

#### **K účasti je potřeba:**

- Věk 65+
- Pořídit si beránka
- Absolvovat libovolný počet procházek, délku trasy každý volí podle svých možností a zdravotního stavu, a sečíst zdolané kilometry
- Vyfotit se na procházce s beránkem
- Dodržovat všechna protiepidemická opatření platná pro danou dobu

#### **Vyhodnocení akce:**

1. Každý účastník obdrží Diplom za účast
2. Sečteme všechny zdolané kilometry a opět změříme celkovou dosaženou vzdálenost
3. Proběhne "beránková" fotosoutěž, nejúspěšnější fotky získají drobnou odměnu (na fotce mohou být při dodržení platných protiepidemických opatření pouze dvě osoby, více pouze pokud jsou ze společné domácnosti. Počet beránků = počet osob)

#### **Na adresu [lkocmichova@sokol.eu](mailto:lkocmichova@sokol.eu) zašlete následující údaje nejpozději do 12. dubna 2021:**

1. Jméno a příjmení účastníka
2. Rok narození
3. T.J. Sokol
4. Adresa bydliště
5. Počet zdolaných kilometrů
6. Foto s beránkem

Těšíme se na vaši účast a na vaše "beránkové fotky". Přejeme krásné Velikonoce a hlavně pevné zdraví. Všichni se těšíme na setkání v našich sokolovnách co nejdříve!

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