

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA

projekt **Pravidelné pohybové aktivity seniorů z Prahy 3 a sportovní hry pro seniory**

realizace My.Aktivita z.ú. | místo realizace Sokol Žižkov

Projekt Pravidelné pohybové aktivity seniorů z Prahy 3 a sportovní hry pro seniory má dlouholetou tradici, kterou rozvíjíme již od založení organizace v roce 2012. Jeho hlavním cílem není pouze podpora fyzické kondice, ale také vytváření prostoru pro pravidelné setkávání, posilování komunitních vazeb a sdílení společných zážitků, které jsou pro seniory stejně důležité jako samotný pohyb. Pravidelná fyzická aktivita zde slouží také jako významný prostředek ke zlepšení duševního zdraví, psychické pohody a celkové kvality života.

Sportovní den pro seniory se uskutečnil v sobotu 15. 11. 2025 ve spolupráci se Svazem seniorů Prahy 3. Tentokrát jsme využili tělocvičnu Sokola Žižkov na ul. Na Balkáně. Program zahájila úvodní prezentace, po níž následovala série specifických disciplín uzpůsobených možnostem a věku soutěžících. Výkony byly vyhodnoceny v jednotlivých věkových kategoriích (nad 65 let, nad 75 let a nad 80 let). Abychom udrželi vysoký standard akce, kterou senioři očekávají (občerstvení, občedy, hodnotné ceny pro vítěze) museli jsme vynaložit značné úsilí na zajištění partnerů akce, bez jejichž podpory by nebylo možné zajistit hodnotné ceny pro účastníky. V roce 2025 nás podpořil dlouholetý partner akce – společnost ADART. Pro vítěze jsme tak zajistili hlavní ceny – mobilní telefony pro seniory. Důležité však je, že s diplomy a drobnými dárky odcházeli všichni účastníci, protože cílem akce není soutěžení, ale radost z pohybu a společného setkání. Samozřejmostí bylo zajištění pitného režimu, ovoce a občedy s dezertem. Akce se zúčastnilo celkem 56 spokojených a aktivních seniorů, pro které je tato událost tradiční, očekávanou a velmi oblíbenou součástí jejich společenského života.

Mgr. Roman Rozbroj
ředitel My.Aktivita z.ú.



Senioři ČR v Praze 3 spolu s My.Aktivity z.ú. a Městskou částí Praha 3 Vás zve na:



SPORTOVNÍ HRY PRO SENIORY

V sobotu 15. 11. 2025 / od 9.30

v budově Tělocvičné Jednoty Sokol Žižkov II

Na Balkáně 812, 130 00 Praha 3 - Žižkov
(viz. mapa na druhé straně letáku)



Soutěžit budeme v těchto disciplínách:

hod kroužků na kužel / hod kriketem na cíl / tenisák na pálce / kolečko s pneumatikou / hod spojených tenisáků na hrazdičku / šipky na terč / střelba míčku do branky / pétanque



Program:

11.00 Zahájení

11.10–13.00 Zápolení v jednotlivých disciplínách

13.00–13.30 Oběd

13.30 Vyhlášení vítězů a předání cen



Srdečně Vás všechny zveme.



my.a
MY.AKTIVITY z.ú.

Praha / / /

ALIGATOR

