

# Týden plný pohybu, pohody a přátelství. Senioři z Prahy 1 si užili tradiční tábor v Dobronicích

23.6.2026 - | Městská část Praha 1

**Od 12. do 19. června 2026 se senioři z Prahy 1 opět vydali na svůj tradiční letní pobyt do Dobronic u Bechyně. Tábor, který každoročně organizuje Středisko sociálních služeb Praha 1 pod vedením ředitelky Heleny Čelišové, tentokrát nesl téma wellness a zaměřil se na podporu fyzického i psychického zdraví, duševní pohody a aktivního trávení volného času. Středisko sociálních služeb Praha 1 dlouhodobě organizuje pro seniory řadu volnočasových aktivit, jejichž cílem je nejen podpora aktivního života, ale také setkávání a navazování nových přátelství.**

Po celý týden byl pro účastníky připraven pestrý program zaměřený na zdravý životní styl. Senioři cvičili na podložkách, zapojovali se do sportovních i kolektivních her a prostřednictvím tematických aktivit objevovali různé způsoby, jak pečovat o své tělo i mysl. Nechyběly ani aktivity podporující duševní hygienu, relaxaci a vzájemnou spolupráci.

Vedle organizovaného programu si účastníci mohli užívat také klidného prostředí chatového resortu, odpočívat v přírodě nebo trávit čas s přáteli. Příjemnou atmosféru tábora podtrhl tradiční večer u táboráku s opékáním buřtů, který patřil k nejoblíbenějším momentům celého pobytu.

Velkou radost seniorům udělala také návštěva představitelů městské části. Do Dobronic za nimi přijela starostka Prahy 1 Terezie Radoměřská společně s místostarostou Davidem Bodečkem. Oba se aktivně zapojili do programu, strávili se seniory čas při společných aktivitách a vyslechli si jejich dojmy i zkušenosti.

Letošní wellness tábor tak opět potvrdil, že aktivní život, pohyb, odpočinek a dobrá společnost tvoří ideální kombinaci pro spokojené a zdravé stárnutí. Senioři si z Dobronic odvezli nejen nové zážitky, ale také mnoho společných vzpomínek a energie do dalších měsíců.

Další informace o aktivitách Střediska sociálních služeb můžete najít na .

<https://www.praha1.cz/tyden-plny-pohybu-pohody-a-pratelstvi-seniori-z-prahy-1-si-uzili-tradicni-tabor-v-dobronicich>