

Wiek to tylko liczba - Walking Futbol łączy seniorów w całej Polsce

4.8.2026 - | Polski Związek Piłki Nożnej

Aktywność fizyczna, nowe znajomości i piłkarskie emocje - wszystko to można znaleźć na boiskach i salach Walking Futbolu. Program PZPN pokazuje, że na początek sportowej przygody nigdy nie jest za późno, a piłka nożna może łączyć pokolenia i zachęcać do aktywnego stylu życia bez względu na wiek.

Pierwsza edycja Programu Walking Futbol PZPN objęła 15 ośrodków z różnych części Polski, które stworzyły przestrzeń do aktywności, integracji i wspólnego spędzania czasu dla seniorów. Regularne zajęcia odbywały się między innymi w Bornem Sulinowie, Kraśniku, Opatowie, Gródku, Warszawie czy Gdyni. Każdy z ośrodków wypracował własny sposób budowania lokalnej społeczności wokół Walking Futbolu, udowadniając, że niezależnie od wielkości miejscowości piłka nożna może skutecznie aktywizować osoby po 55. roku życia. Sukces pierwszej edycji sprawił, że inicjatywa zyskuje kolejnych zwolenników.

11 województw w II edycji Programu Walking Futbol

Do II edycji Programu Walking Futbol zakwalifikowano 15 organizacji z 11 województw, wyłonionych w otwartym konkursie ofert. O przyznaniu dofinansowania zdecydowała ocena merytoryczna zgłoszeń, w których kluby i organizacje przedstawiły koncepcje prowadzenia nowych sekcji Walking Futbolu oraz działania na rzecz aktywizacji lokalnych społeczności. W gronie beneficjentów znalazły się LKS Lubomir Wiśniowa, Stowarzyszenie Morski Klub Sportowy Flota Świnoujście, K.S. Orzeł Grzegorzew, Gminny Klub Sportowy Orzeł Urzędów, KKS „Wisła” w Skoczkwie, Klub Piłkarski Calisia Kalisz, Akademia Piłkarska Łochowo, KS Niepokorni Orzesze, KS Ożarówianka, KSPN Pogoń Kraków, MLKS Sokół Pyrzyce, Klub Sportowy Beniaminek 03, Stowarzyszenie Sport Senior Kamiennik/Gminno-Ludowy Klub Sportowy Kamiennik, Dom kultury w Radwanicach/Gminna Akademia Piłkarska w Radwanicach oraz Celestynowski Klub Sportowy Celestynów. Już wkrótce w wybranych ośrodkach rozpoczną się regularne zajęcia, dlatego zachęcamy do śledzenia kanałów społecznościowych klubów oraz dołączania do tworzonych grup Walking Futbolu.

Futbol w spokojniejszym tempie

Walking Futbol, czyli piłka nożna chodzona, to odmiana futbolu stworzona z myślą o osobach po 55. roku życia. Zespoły tworzą zarówno kobiety, jak i mężczyźni, dlatego każdy może znaleźć w nich swoje miejsce. Najważniejszą zasadą gry jest zakaz biegania, dzięki czemu uczestnicy mogą cieszyć się sportową rywalizacją bez nadmiernego obciążania organizmu. Choć tempo jest spokojniejsze, na boisku nie brakuje zaangażowania, współpracy i pozytywnych emocji. To dyscyplina, która udowadnia, że piłka nożna może być dostępna dla każdego - niezależnie od poziomu sprawności, wieku czy wcześniejszych doświadczeń sportowych.

Więcej niż sport

Walking Futbol to nie tylko regularna aktywność fizyczna. Program pomaga poprawić kondycję i samopoczucie, wspiera zdrowy styl życia oraz zachęca do wyjścia z domu i budowania relacji z innymi. Cotygodniowe spotkania stają się okazją do integracji, rozmów i wspólnego spędzania czasu, a dla wielu uczestników są również motywacją do utrzymywania aktywności przez cały rok.

- Dzień bez aktywności fizycznej to dzień stracony, dlatego codziennie uczestniczę w zajęciach w Bornym Sulinowie w Klubie Senior Plus. Spotykam się z przyjaciółmi, a moje mięśnie i całe ciało są cały czas w ruchu - mówi pani Halina Wrigley, uczestniczka Programu Walking Futbol PZPN. - Kiedy zaczyna się mecz, taki prawdziwy mecz, endorfiny od razu idą w górę - dodaje.

<https://www.pzpn.pl/federacja/aktualnosci/2026-08-04/wiek-to-tylko-liczba-walking-futbol-laczy-seniorow-w-calej-polsce>