



Zpravodaj pro účastníky výzvy

Chůze léčí | Zpětná vazba | Jaký byl Festival 10 000 kroků v Mostu? | Poděkování mediálním partnerům

Milí chodci a chodkyně,

pevně věřím, že jste si užili dubnovou Výzvu 10 000 kroků a že vám síla a odhodlání chodit vydrží i v následujících měsících. Těšíme se na vás zase v říjnu!

- váš tým 10 000 kroků

Newsletter si můžete přečíst také v [online verzi](#).



Chůze léčí

Dubnové výzvy se letos aktivně zúčastnilo téměř **16 tisíc účastníků**, společně jsme za měsíc nachodili více než **4,1 milionu kilometrů**. **Osobní výzvu** si pak splnilo skoro **38 %** z nás. Někteří chodili více, jiní méně, každý podle svých možností.

Motivaci k tomu chodit mohl mít každý z nás jinou. Kromě zběsilé honby za kilometry jí může být i touha se přes něco přenést, zapomenout nebo dostat ze sebe negativní emoce. **Chůze je dobrým rádcem ve složitých obdobích**, pomáhá zapomenout a rozchodit všechna trápení a problémy.

Jak zaznívá v písni **Walk on** od U2, jdi dál, jdi dál...

Jdi dál, jdi dál

To, co máš, ti nemůžou ukrást

Nemohou to ani cítit

Jdi dál, jdi dál

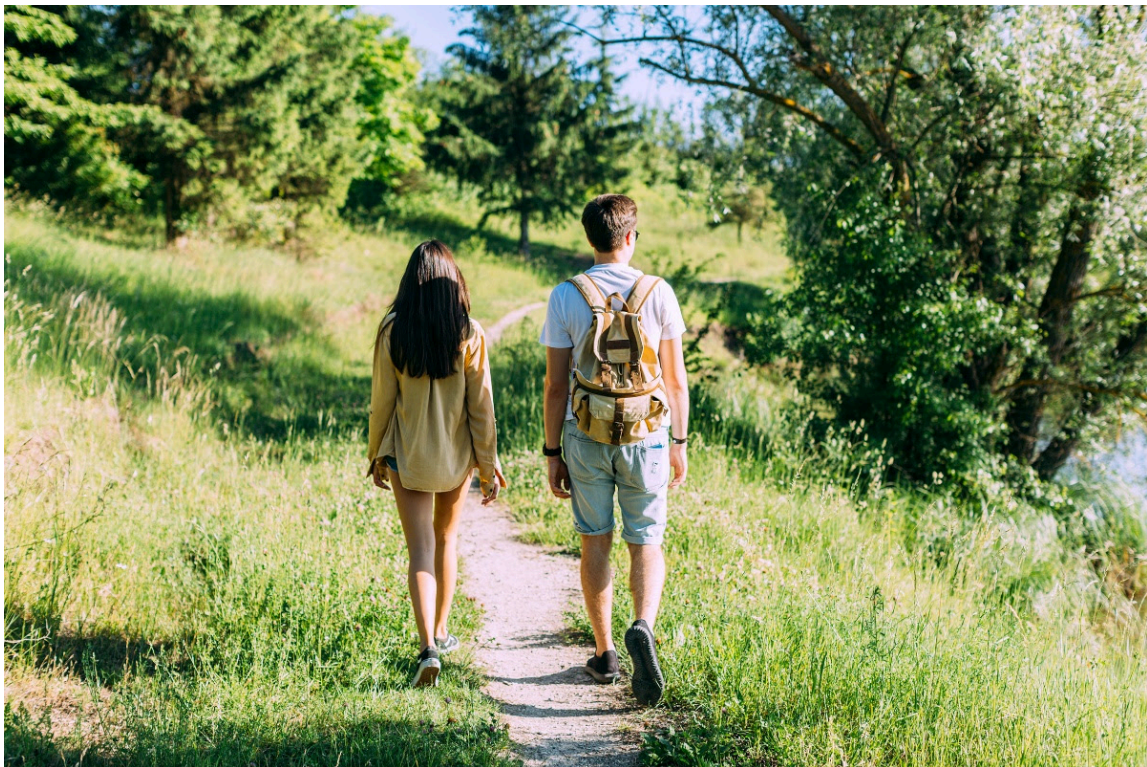
Bud' dnes večer v bezpečí

(Walk on, jdi dál, jdi dál...)

Písnička Walk on



Zpětná vazba



Každou výzvu se snažíme o co nejhladčí průběh, aby vše klapalo, nebyly žádné nejasnosti a problémy. Jak to fungovalo a kde je prostor pro zlepšení, se můžeme dozvědět jen díky vám, účastníkům výzvy. Proto vás prosíme o **vyplnění dotazníku se zpětnou vazbou**. Když budeme vědět, co zlepšit, budeme na tom moct pracovat.

Dotazník na zpětnou vazbu



Jaký byl Festival 10 000 kroků v Mostě?



Festival 10 000 kroků v Mostu opět potvrdil, že účastníci projektu **#desettisickroku** jsou **silná komunita pohodových lidí se zájmem o své zdraví a pohyb**. Jak se akce povedla a co se na ní dělo, se dozvíte na našem [blogu](#).

Zapište si každopádně do diáře datum **16. listopadu**, kdy se setkáme na dalším **Festivalu 10 000 kroků**, tentokrát v **Kolíně!**

Jaký byl Festival 10 000 kroků?



Poděkování Radiožurnálu za podporu

Naším novým **hlavním mediálním partnerem** je **Radiožurnál**, kterému tímto děkujeme za jeho podporu a přízeň.

O 10 000 krocích jste se mohli doslechnout i v **Sama doma**, kde nás reprezentovala naše mediální celebrita **Petra Holanová**.



Zpravodaje vám odesílá
Peta

Generální partneři



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR



Hlavní partneři



Partneři



Mediální partneři

Stáhněte si aplikaci:



Už vám nic neunikne:

Organizátor výzvy:
Partnerství pro městskou mobilitu, z.s.

Chomoutov 388, 783 35 Olomouc

www.dobramesta.cz