



## Zpravodaj pro účastníky výzvy

Poselství Jardy | Den duševního zdraví | Kalendář zážitků

Moje poselství Výzvy 10000 kroků? 

*Základní teze známe, ale výzva má být především o nás samotných. Já jsem si například řekl, že už se nebudu honit. Místo 15 km jsem si dal jen 10 km denně. Na druhou stranu miluji soutěžení. Takže jsme si založili místní tým Trisk - chodecká sekce a po očku budu sledovat výsledky našich kamarádů – Ladermon team.*

*V tom vidím pro mě smysl výzvy. Nepřeceňovat ji, nevidět v ní smysl života, ale zdroj potenciální radosti. I když tedy na výkonech ubírám, tak i přesto rád lehce popichuji kamarády, že „tebe dycinky“. Ale to jsem já.*

*Jak jste na tom vy?*

*Jarda Martinek, myšlenkový vůdce Výzvy 10 000 kroků*





## 10. říjen je Den duševního zdraví

Duševní zdraví je důležitou, a přesto často opomíjenou součástí ke šťastnému životu.

Zkuste tento den oslavit tak, že si dopřejete chvíli klidu na vašem oblíbeném místě, strávíte čas s těmi, které máte rádi a aspoň na moment vypnete.

Jak je důležitá zeleň pro naše duševní zdraví a jaké procesy se dějí v hlavě při chůzi nám řekne **terapeutka Alena Wehle**. [Rozhovor si přečtete zde.](#)



## Foťe své vycházky a uložte si vzpomínky!

Víme, že spousta chvil zůstane pouze ve vzpomínkách, ale některé z nich se vám určitě podaří zdokumentovat a uchovat pomocí fotografie. Uložte si je ve svém [kalendáři zážitků](#), který je součástí osobního profilu každého účastníka.



## Na Festival 10 000 kroků

### přijede Jirka Mahdal!

Jestli je mezi účastníky někdo, kdo má s chůzí a zdravým hubnutím velkou **zkušenost**, tak je to právě **Mahdal**, kterému se podařilo shodit váhu "jednoho člověka". Těšíme se na jeho **přednášku** a sdílení zkušeností. [Více o Jirkovi se dozvíte zde.](#)



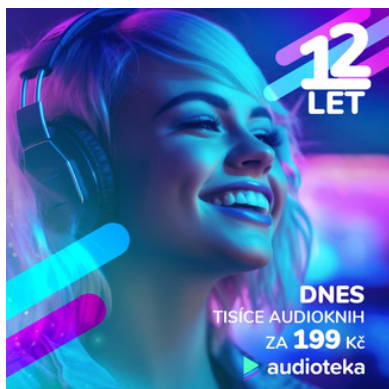
## Těšíte se na Festival 10 000 kroků jako my?

Už je připravený [program](#), pozvali jsme hosty a předem bychom rádi věděli, kolik se nás sejde **v sobotu 18. listopadu v Hradci Králové**. Nejde jen o židličky (nebudeme moc sedět), ale také o sál pro cvičení a samozřejmě o množství občerstvení a nabídku bistra 🍷.

**Vstupenky na Festival 10 000 kroků** budou v prodeji od 19. 10. 2023 formou on-line prodeje v našem "[KROKO-shopu](#)" na portále 10 000 kroků. Cena vstupenky bude **300 Kč/osobu**.

**Kliknutím na tlačítko** nezávazné registrace nám **pouze dáte informaci**, že uvažujete o své účasti.

### Nezávazná registrace na Festival 10 000 kroků



Audioteka při příležitosti 12. výročí na českém trhu připravila **narozeninovou akci**, při níž nabídne **od 10. do 12. října 2023 tisíce vybraných titulů za jednotnou cenu 199 Kč za kus**.

Ještě o den déle, tedy až do 13. října budou za tuto zvýhodněnou cenu k dispozici vybrané audioknihy vydané pod značkou Audioteka.

Více o narozeninové akci si [přečtete zde](#).





Zpravodaje vám odesílají:  
**Ondra & Věrka**

Generální partner



MINISTERSTVO  
PRO MÍSTNÍ  
ROZVOJ ČR

Hlavní partneři



Partneři



Mediální partneři



Už vám nic neunikne:

Organizátor výzvy:

**Partnerství pro městskou mobilitu, z.s.**

Chomoutov 388, 783 35 Olomouc

[www.dobramesta.cz](http://www.dobramesta.cz)