



Zpravodaj pro účastníky výzvy

Začínáme s výzvou | slavíme Den seniorů!



Mili účastníci,

*jsme na startu Říjnové výzvy, zřejmě všichni máme odhodlání splnit si
Osobní výzvu a možná si přejeme i pěkné počasí, aby se nám chodilo lépe.*

*Hlavní, co vám všem chodcům - běžcům přejeme je, ať máte dost **fyzických
sil** na zdolání denního limitu; **vůli**, která Vás každý den zvedne z gauče a
hlavně **radost** z pohybu.*

Nejste v tom sami, jsme v tom s vámi.

Váš tým 10 000 kroků



Připravili jsme pro vás **přehledný souhrn informací** k začátku výzvy. Věříme, že vám pomůže pro rychlou orientaci a připomenutí všeho důležitého:

➡ Zobrazit souhrn ⬅



Víte, že 1. říjen je Mezinárodní den seniorů?

Udělejte radost rodičům, babičkám a dědečkům. Zajděte třeba na společnou procházku, pozvěte je na kávu nebo do divadla, udělejte si spolu výjimečný den, na který budete všichni rádi vzpomínat.



Přečíst si příběh s
Františkem

Vyšší věk automaticky neznamená sedět doma na gauči, naopak může znamenat více času na to žít a plnit si své sny. My vám přinášíme [rozhovor s Františkem Minářem](#), na kterého jsme natrefili skrze Facebookovou skupinu, ve které jeho syn obdivoval tátův chodecký výkon. Celý článek si můžete přečíst na našem [blogu](#).



Pojďme si Výzvu užít, pojd'me oslavit naše vítězství v osobních výzvach na **FESTIVALU 10 000 kroků v Hradci Králové. V sobotu 18. 11. 2023** jsme připraveni Vás ocenit, pobavit, zrelaxovat..

Máme spoustu nápadů a chceme je s vámi sdílet. **Je pro nás důležité znát váš názor.**

A určitě jste taky zvědaví, jak bude festival koncipován 😊

Podívejte se na anketu!

Anketa o festivalovém programu



Google Play



APLIKACE 10 000 KROKŮ

Naše aplikace vám urychlí zadávání aktivit a přehledně uvidíte údaje své i jiných účastníků.

App Store



Stáhněte si ji!



Outdoorové ponožky VoXX® GRANIT

jsou silné a odolné, ideální pro treking a turistiku. Funkční ponožky mají jemný svěrlemu, který nestahuje lýtkovou část, froté úplet a zesílené polstrované chodidlo zaručují pohodlí při nošení a maximální výdrž ponožek VoXX® proti opotřebování.

Použité materiály **merino vlna a silproX® s ionty stříbra zaručují antibakteriální ochranu!** V teplotní třídě C až do -20°C pocítíte maximální tepelný komfort i ve velmi chladných dnech.



Zobrazit ponožky

*Pro účastníky výzvy jsme domluvili **exkluzivní slevu 20 %** na celý nákup na fuski.cz.*

*Stačí zadat kód "**KROKY10**" v nákupním košíku.*





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