



Zpravodaj pro účastníky výzvy

KROKOfest 22. listopadu v Kutné Hoře

Milí chodci a chodkyně,

společně jsme to opět zvládli! Cílová páska je za námi. 🥳

*Výsledky jsou zkontrolované a my vám **ze srdce děkujeme**, že jste do toho šli s námi. Společně jsme ukázali, jak silná umí být naše chodecká komunita. ❤️*

Ted' je čas na oslavu! 🎉

*Zveme vás na **KROKOfest**, den (nebo rovnou celý víkend) plný pohybu, radosti a setkávání. Akce **není jen pro výherce** – vezměte kamarády, rodinu nebo parťáka na cesty a přijďte si to užít do **Kutné Hory už 22. listopadu 2025**.*

Nalad'te se s námi na plný den inspirace zhlédnutím videa. Výzva sice skončila ale

chůze nikdy nekončí! 🚶



– Váš tým 10 000 kroků

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

Oslavte to s námi! – Poříd'te si vstupenku, dokud je!



Co vás čeká na KROKOfestu 22. listopadu v Kutné Hoře? ✨

Oficiální program KROKOfestu začíná v 11:00 hodin v [Domě dětí a mládeže \(DDM\)](#), [Kremnická 32](#).

KOMENTOVANÁ PRÁCE (KROKOfest)

KOMENTOVANA PROHLIDKA MESTA:

Ještě předtím ale můžete využít skvělou příležitost poznat Kutnou Horu trochu jinak – **s průvodcem už od 9:00 ráno!** 🏰

Sraz účastníků komentované prohlídky je v **9:00 hodin** na [náměstí Palackého před infocentrem](#).

Během prohlídky navštívíte [Galerii Felixe Jeneweina v Sankturinovském domě](#) a uvidíte unikátní **12minutový 3D film o historii Kutné Hory** s dobovými fotografiemi, realistickými scénami a světelnými efekty, které vás provedou vývojem města od 12. století až do současnosti.

 Prohlídka je **ZDARMA**, ale je nutné se **PŘIHLÁSIT** předem (kapacita je omezená).

⚠️ Upozornění: prohlídka není bezbariérová.

Po skončení prohlídky se společně (nebo samostatně) přesuneme do DDM Kutná Hora, kde probíhají další části programu.

Přihlášení na PROHLÍDKU města



Na co se můžete těšit dál? 🗨️

10:00 – 10:30	Když kůň pomáhá  O tom, jak kůň může už jen svou přítomností pomáhat dětem i dospělým s různými handicapy a představení jednotlivých oborů hiporehabilitace (Česká hiporehabilitační společnost).
12:00 – 12:45	Cestou Svatojakubskou O cestě, která mění člověka bude vyprávět Zdenka Kumstýřová.
13:00 – 13:45	Protahovací cvičení S lektorkou a cvičitelkou STOB Monikou Beránkovou aneb protáhněte celé tělo od hlavy až k palci u nohou.

Když kůň pomáhá 🐾

Objevte sílu koní! 🍷 Na přednášce **Denisy Rosové** se dozvíte, jak kůň dokáže pomáhat **emocionálně, fyzicky i psychicky** – dětem i dospělým. Nahlédneme i do světa

emotionalně, fyzicky i psychologicky – uctívám i dospělým. Namíchané i do světa hiporehabilitace (co vše musí člověk i kůň znát a umět) a více než 30letého působení **České hiporehabilitační společnosti**.

Cestou Svatojakubskou 🚶

Vydejte se po stopách starobyklých poutních cest! 🌐 **Zdenka Kumstýřová**, ředitelka Charity Přelouč, která objevila krásu svatojakubských cest už v roce 2004, vás provede svými zážitky z Česka, Španělska, Portugalska i Německa a ukáže, jak cesty vedou nejen k cíli, ale i k sobě samým. ✨

Protahovací cvičení 🧘

Protáhněte celé tělo s **Monikou Beránkovou** ze společnosti **STOB!** 💪 Bez pomůcek, pro **všechny věkové kategorie, v pohodlí tělocvičny**. Uvolněte se a načerpejte energii! 🧘

Aktuální program najdete [ZDE](#).

Nejen cvičení, ale i stravování - přečtěte si rozhovor, jak na to!



To není vše! Zažijete ještě víc 😊

Nezapomínáme ani na děti (za poplatek)

Vezměte je na prohlídku **Muzea Knihtisku** 📖, kde si mohou za drobný poplatek vlastnoručně vytisknout pohlednici.

Navštivte **Muzeum čokolády** 🍫 a odměňte je kouskem výborné čokolády, nebo si nenechte ujít parádní skluzavku v Breüerových sadech 🛝.

V areálu DDM si společně zajeďte na dopravním hřišti 🚲 – na svých i půjčených odrážedlech, koloběžkách či motokárách – a nakonec **nahlédněte do Pekla** 🐉, kde bydlí všichni čerti v okolí.

Záchranná stanice LIPEC 🐾

Zajímá vás, jaké to je zachránit zraněné či opuštěné zvíře? 🐶 🦉

Manželé Pelikánovi vám ukážou, co všechno je třeba zajistit, aby o všechny bylo dobře postaráno. Některá zvířata potkáte dokonce **NAŽIVO**, a dozvíte se spoustu zajímavostí o jejich dobrovolnické práci.

o jejich dobrovolnické práci.

Měření na přístroji InBody

Poznejte své tělo do hloubky!  (za poplatek)

Měření odhalí tělesný tuk, útrobní tuk, svalovou hmotu, vodu, bílkoviny i minerály.

S výsledky vás srozumitelně a citlivě seznámí právě **Monika Beránková**, odborník STOBu.

Chcete vědět, jak to funguje? Přečtěte si více informací [ZDE](#).

Celý program



KROKOdating - 10 000 kroků k seznámení

Hledáte někoho, s kým by se šlo lépe? A třeba nejen po cestě, ale i životem? 

Dejte chůzi šanci a přidejte se k nám v pátek **21. listopadu právě v Kutné Hoře!**

Zveme ženy ve věku 35–55 let a muže ve věku 40–60 let.

Ve 13:00 společně vyrazíme **do okolní přírody** na přibližně 10 000 kroků zdravého pohybu, rozhovorů a nových seznámení. Podrobnější informace naleznete v přihlášení.

Chi se přihlásit!



Bez vyhlášení to nejde!

Součástí [KROKOfestu](#) bude slavnostní vyhlášení města Kutná Hora, které proběhne v 11:00 v areálu DDM, ul. Kremnická 32. Od 15:00 se můžete těšit na vyhlášení **celorepublikové jubilejní 10. výzvy ve Štábním domku, zahrady GASK, Barborská 54** 

Občerstvení a vstupenky 🍲

Účast na KROKOfestu si zajistíte zakoupením vstupenky za **symbolických 250 Kč** v [KROKOshopu](#) (pro celorepublikové výherce je vstup zdarma).

V ceně vstupenky získáte:

🍲 teplý oběd (guláš), ☕ teplý nápoj + něco na zub, 🍺 nealko, pivo nebo svařák, 🏰 komentovanou prohlídku a účast na programu, 🏆 Perníkovou medaili, pokud jste splnili osobní výzvu

Nezapomeňte si rezervovat **perníkovou medaili**, pokud jste splnili svou říjnovou osobní výzvu!

PS: Čekají na vás i malá překvapení, která si můžete odvézt na památku domů.



Zdroj: Aleš Otava

Rezervovat PERNÍKOVOU medaili!



Praktické informace na závěr

Doprava

Přijedte veřejnou dopravou nebo autem – parkovat můžete na nejbližších parkovištích. Nebo se vydejte pěšky  .

Plánek s možnostmi parkování a stanicemi veřejné dopravy je ke stažení [ZDE](#).

Ubytování

Doporučujeme zůstat přes noc a pokračovat v objevování Kutné Hory a okolí.

Několik tipů na ubytování:

- [U Varhanáře](#)
- [Sportovní hala Klimeška](#)
- [Hotel Mědínek](#)

PS: Program KROKOfestu se může lehce měnit, aktuální informace sledujte [ZDE](#) nebo na našich sociálních sítích – [Facebook](#), [Instagram](#).

Těšíme se na vás! 



Zpravodaje vám odesílá
Kačka

Generální partneři



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR



Projekt ZVOLNI je podporován z Fondu zábrany škod České kanceláře pojistitelů.

Hlavní partneři



VOXX®

Partneři



Mediální partneři



TOULAVÉ
ŠLÁPOTY

Stáhněte si aplikaci:



Už vám nic neunikne:

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

Chomoutov 388, 783 35 Olomouc

www.dobramesta.cz



Pokud už nechcete dostávat tyto zpravodaje, odhlásit se můžete [ZDE](#).