



Petra Běnková <petrabenkov@gmail.com>

Jak nám to zatím šlape? 🦶

1 zpráva

10 000 kroků <katerina@zpravodaje.desettisickroku.cz>

10. dubna 2025 v 10:09

Odpovědět-komu: info@desettisickroku.cz

Komu: Petra Běnková <petrabenkov@gmail.com>



Zpravodaj pro účastníky výzvy

Jak nám to zatím šlape | Festival 10 000 kroků | Jak zapojit děti

Milí chodci a chodkyně,

máme za sebou třetinu dubnové Výzvy a vaše kroky nás moc těší! Ať už chodíte s partou, se psem, nebo jen tak pro radost, hlavní je, že jdete - krok za krokem, den za dnem. Jen tak dál, ať to šlape!

- Váš tým 10 000 kroků

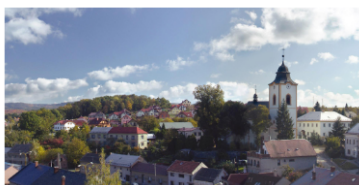
Newsletter si můžete přečíst také v [online verzi](#).



Pocitové mapy 🌍

Pocitové mapy Vám dávají šanci vyjádřit, **jak vnímáte místa ve svém okolí** - kde se cítíte bezpečně, kudy chodíte rádi, a kde naopak zpomalíte krok. Právě tyto zkušenosti jsou pro obec cenné, protože pomáhají zlepšovat prostředí pro každodenní život.

Aktuálně jsou připravené **tři pocitové mapy** 🐾 - vyplnit je mohou obyvatelé i příznivci [Velké Bystřice](#), [Kopřivnice](#) a [Krásné Hory nad Vltavou](#). Vaše odpovědi jsou anonymní a poslouží k tomu, aby se zlepšila bezpečnost a prostředí pro každodenní chůzi.



VELKÁ BYSTRICE



KOPŘIVNICE



KRÁSNÁ HORA NAD VLTAVOU

Chci se podělit o svoje pocity



Festival 10 000 kroků bude v Pelhřimově 🏞️

Po každé Výzvě přichází zasloužená odměna - **Festival 10 000 kroků** a slavnostní vyhlášení! 🎉 Tentokrát si do kalendářů 📅 запиšte datum **17. května**, kdy se Festival uskuteční v **Pelhřimově u rybníka Stráž**.

Těšit se můžete na komentovanou prohlídku památek s průvodcem ze zástupců města, chůzi s Nordic Walking holemi u **rybníka Stráž**, projížďku na kolech Nextbike kolem vody a samozřejmě i na možnost opéct si párek na ohni.

Více informací již brzy.

Už brzy na Festivalu u rybníka Stráž v Pelhřimově!



Kam jít na výlet a jak zapojit děti? 👨‍👩‍👧

Rádi chodíte, ale už nevíte kam? A chcete vzít s sebou menší děti, které obyčejné procházky nebaví? Máme řešení! [Inspirujte se tipy, jak z obyčejné chůze udělat dobrodružství](#), které si děti zamilují.

A pokud hledáte konkrétní místa, kam vyrazit - přinášíme i [výběr výletů po celém Česku](#), které zvládnete i s menšími dětmi. 🌿 🚶 🦶



5 tipů, jak zabavit děti při procházkách



Jak nám to zatím šlape? 🦶

Výzvy 10 000 kroků se účastní téměř **19 tisíc aktivních chodců a chodkyň**. Více než **8 tisíc** z nás si vybralo jako svou osobní výzvu **žirafu** (5 km), skoro **7 tisíc** účastníků pak **kočku** (7,5 km). Dohromady jsme ušli už **více než milion kilometrů**, průměrně 145 000 kilometrů na den. 🦶



Účastníci Výzvy mají slevu v Nakladatelství Kazda

Využijte 10% slevu na knihy od Nakladatelství Kazda. 📖 Ať už hledáte inspiraci pro zdravý životní styl, tipy na zahradničení, nebo se chcete naučit žít život bez strachu, máme pro vás skvělé tituly:

- **Umění brát život s lehkostí** - kniha o tom, jak zachovat klid ve stresujících situacích, jak čelit výzvám a radovat se ze života
- **Rychlý zahradní rádce s kalendářem prací** - perfektní průvodce pro každého, kdo chce mít zahradu v kondici po celý rok
- **Milý strachu, drž už hubu!** - zábavné a poučné čtení o tom, jak se postavit strachu a přestat se neustále bát



Vyber si knížku, která tě bude bavit



Zpravodaje vám odesílá
Kačka

Generální partneři

Hlavní mediální partner



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Radiožurnál
Český rozhlas

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