



Zpravodaj pro účastníky výzvy

Festival 10 000 kroků | Zpětná vazba | Děkujeme partnerům

Milí chodci a chodkyně,

dubnová Výzva i Festival 10 000 kroků jsou za námi. Děkujeme, že jste vytrvali a dorazili i na festival k rybníku Stráž. Bylo skvělé Vás vidět naživo a užívat si společně den plný pohybu a dobré nálady. Už teď se těšíme na podzim – tak na nás nezapomeňte!

- Váš tým 10 000 kroků

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



Jaký byl Festival v Pelhřimově? ✨

„Hecnul jsem to a příště dám maraton každý den!“

Ne, není to výrok olympijského běžce, ale slib jednoho z vítězů letošní jarní Výzvy, který si na Festivalu 10 000 kroků převzal ocenění za dechberoucích 1030 nachozených kilometrů. 💪

Navzdory chladnému počasí dorazily k rybníku Stráž desítky účastníků – děti nadšeně plnily úkoly na Strážní stezce, dospělí si vyzkoušeli slalom na kolech a nechyběla ani inspirativní přednáška cestovatele Zbyňka Báči o putování českými vesnicemi v rumunském Banátu.

Co dalšího se dělo? Kdo koho vyzval na souboj a jak dopadlo vyhlašování? Mrkněte na [článek z Festivalu i bohatou fotogalerii](#). Najdete se na fotce?



Článek z Festivalu s fotogalerií



Zpětná vazba?

Milí účastníci, máte za sebou měsíc intenzivního chození a monitorování svých kroků. Děkujeme, že jsme měli společnou cestu! 🙏 S Vaší pomocí bychom rádi kvalitu této akce zase o něco posunuli. Proto bychom Vás rádi poprosili o vyplnění [dotazníku se zpětnou vazbou](#). Dotazník má 6 tematických částí a jeho vyplnění Vám zabere zhruba 7 – 10 minut.

Děkujeme ❤️

PS: Po zpracování všech dotazníků vybereme 10 z Vás, kteří dostanou poukaz na premium účet pro říjnovou výzvu.

[Chci vyplnit dotazník se zpětnou vazbou](#)



Jak si udržet návyk i po Výzvě? 🧠 🚶 ♀

Jarní Výzva je za námi, ale chuť chodit dál zůstává. Jak si ale nový návyk udržet i bez tabulek a bodů? Psycholožka a koučka **Zuzana Ježková** radí, jak na to krok za krokem – doslova. 🦶

„Pro jakoukoli změnu je lepší jít po malých krůčcích. Vysoké cíle zaručeně vyděsí limbický systém,“ říká v rozhovoru a přidává další konkrétní tipy – jak si nachystat prostředí, proč si spojit chůzi s oblíbenou činností nebo jak mozek „obelstít“ pozitivní zpětnou vazbou.

Inspirujte se, ať Vaše motivace vydrží i dlouho po skončení Výzvy!



Chci si udržet návyk. Jak na to?



Děkujeme našim partnerům! 🙏

Chtěli bychom poděkovat všem našim partnerům za podporu a spolupráci.

Děkujeme zejména generálnímu partnerovi [Ministerstvu pro místní rozvoj](#), hlavnímu mediálnímu partnerovi [Radiožurnálu](#) a hlavnímu partnerovi [UAX](#).

Děkujeme za podporu a spolupráci!



Zpravodaje vám odesílá
Kačka

Generální partneři



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

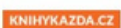
Hlavní mediální partner

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.cz

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