



Zpravodaj pro účastníky výzvy

Pocitové mapy | Všechno je fér | Jak zlepšit své okolí

Milí chodci a chodkyně,

máme za sebou už polovinu dubnové Výzvy a Vaše výkony jsou skvělé! Velikonoce se blíží, a to je ideální příležitost, jak si užít pohyb na čerstvém vzduchu - třeba při koledování nebo procházce s rodinou. Ať už vyrazíte kamkoli, nezapomeňte, že každý krok se počítá a posouvá Vás dál.

- 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 BYSTŘICE



KOPŘIVNICE



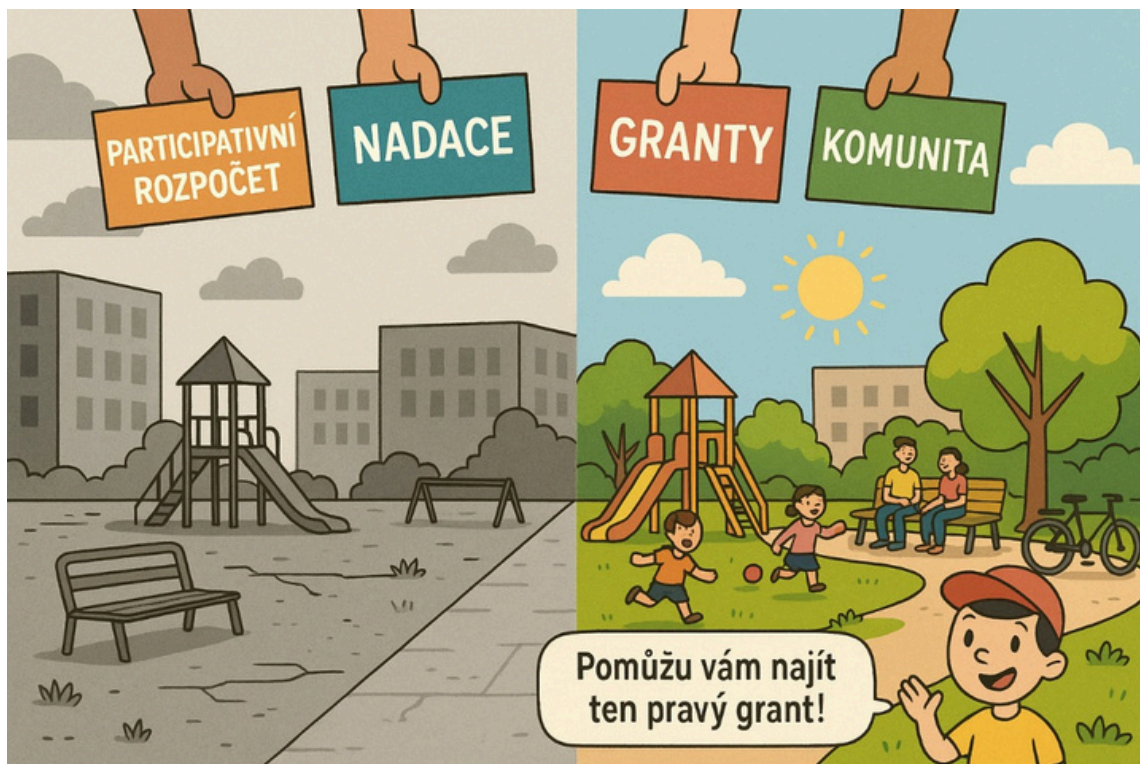
KRÁSNÁ HORA NAD VLTAVOU

Podělím se o své pocity

Chci změnit své okolí k lepšímu, jak na to? 🏡

Vadí Vám, že je kolem Vašeho bydliště málo zeleně? 🏡 Že dětské hřiště chátrá nebo chybí lavička u cyklostezky? **Nečekejte, až to zařídí někdo jiný** - změňte své okolí přímo Vy!

Jednou z možností je **participativní rozpočet** - město vyčlení peníze a Vy sami navrhnete, co by se za tyto peníze mělo zlepšit. Kromě toho můžete získat podporu i od **nadací**, zapojit se do grantových výzev nebo využít **chytré pomocníky**, kteří Vám pomůžou najít financování na míru. Tak co, jdete do toho? 🌞



Chci vědět víc informací



Výzva je férová pro všechny

Přijde Vám, že Výzva 10 000 kroků není fér? 😞 Občas některá čísla opravdu vypadají neuvěřitelně, ale věřte, že **podvádění se snažíme hlídat a řešit**. Oslovili jsme i účastníky z čela žebříčku a jejich příběhy ukazují, že s pevnou vůlí, disciplínou a chutí do pohybu to opravdu jde. 💪

Pokud stále pochybujete, nezapomeňte, že nejde o to vyhrát, ale udělat něco pro své zdraví. Tak to **nevzdávejte** a radujte se z každého kroku! 🚶



Příběhy lidí na prvních příčkách

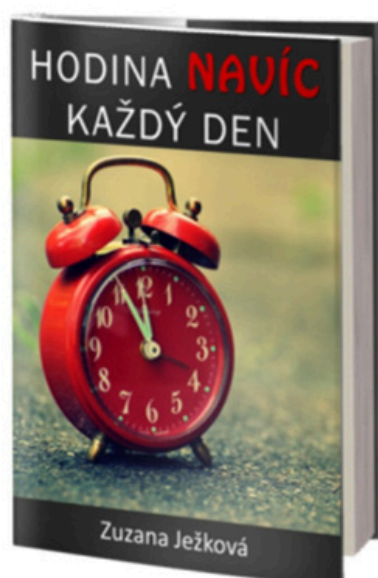


Hodina navíc každý den 📖

Víme, že najít si v každodenním shonu čas na 10 000 kroků může být někdy pořádná výzva. Právě proto pro Vás naše ambasadorka Zuzana Ježková - psycholožka a neurokoučka - připravila speciální dárek: e-knihu "**Hodina navíc každý den**".

Najdete v ní jednoduché a funkční tipy, jak si udělat víc prostoru na to, co je pro Vás důležité, včetně pravidelné chůze. 📁

Stáhněte si ji [ZDARMA](#) a proměňte své "**nemám čas**" na "**skvěle, jdu na to!**". Vaše nohy i mozek Vám za pohyb poděkují. ❤️



To mě zajímá!



Zpravodaje vám odesílá
Kačka

Generální partneři



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Hlavní mediální partner

Radiožurnál
Český rozhlas

Hlavní partneři



Partneři



KNIHYZADBA.CZ



audioteka



VOXX



Mediální partneři



Aktivní ČESKO



TOULAVÉ
ŠLÁPOTY



Wavemaker

České dráhy



moderní
obec

kudyznudy.cz

groupm



ekolist.cz

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](#).