

Zpravodaj pro účastníky výzvy

Jak si vedou města? | **Chodíte s mazlíčkem?** | Rozhovor s prof. Sovovou

**ZÍSKEJTE 20% SLEUVU
NA POJIŠTĚNÍ MAZLÍČEK**

CHODÍME
s Generali Českou

10000 KROKŮ | GENERALI ČESKÁ POJIŠŤOVNA

Milí účastníci,

pojďte spolu s námi a Generali Českou pojišťovnou udělat něco pro sebe a své zdraví.

Už asi víte, že se denně má ujít alespoň 10 tis. kroků. Občas se to zdá jako hodně, ale když vyrazíte na delší procházku či výlet, tak je to hned. Můžete s sebou vzít partnera, děti, kamarády, prarodiče nebo třeba Vašeho mazlíčka.

Trávíte právě se svým čtyřnohým kamarádem nejvíce času venku? Pak pro Vás máme spolu s Generali Českou pojišťovnou slevu na pojištění MAZLÍČEK, a to až 20 %. Díky tomuto pojištění Vás už úcty za veterináře nezaskočí. Pokud pojištění neznáte a chcete vědět více, stačí kliknout na tlačítko níže.

Generali Česká pojišťovna

Více informací zde

Pohyb se dá předepisovat jako prevence, ale i jako lék.

Přinášíme exkluzivní rozhovor s **Prof. MUDr. Eliškou Sovovou, Ph.D, MBA**, přednostkou Kliniky tělovýchovného lékařství a kardiiovaskulární rehabilitace, která se věnuje hlavně popularizaci **prevence srdečních onemocnění**.



Víte, kolik dní potřebujete k vybudování (myšleno zdravého) **návyku?** ..naleznete v rozhovoru na [našem blogu](#).



Které město nebo obec získá pohár?

Jsme za polovinou výzvy a pořadí se průběžně mění...

➔ Aktuální pořadí najdete jako vždy v portále.

Galské vesnice

Obce do 2,5 tis. obyvatel

1. **Pustá Rybná**

2. Nová Ves I

3. Olomouc - Chomoutov

Mníšecká výzva

Města do 10 tis. obyvatel

1. **Fulnek**

2. Lysá nad Labem

3. Praha Dolní Chabry

Města, kde to šlape

Města nad 10 tis. obyv.

1. **Šternberk**

2. Slaný

3. Nový Jičín


Spuštěn prodej vstupenek na Festival 10 000 kroků

Ode dneška je možné v **KROKO** shopu na našem webu zakoupit vstupenku. Cena zahrnuje lektorovaný program, slavnostní vyhlášení, hudební doprovod a k tomu také oběd, zákusek, teplý nápoj a nealko pití.

KOUPIT VSTUPENKU 

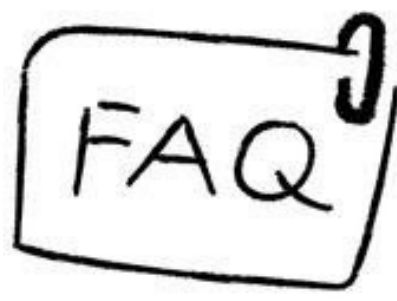


Máte otázky k Výzvě?

Denně od vás dostáváme maily a zprávy na sociálních, které se pokoušíme poctivě vyřizovat. **Náš tým pracuje na zodpovězení každé otázky, která se objeví v e-mailu**  Přesto bychom vás chtěli poprosit, abyste při první nejasnosti zkusili najít odpověď na webu, kde jsme pro vás připravili odpovědi na **často se vyskytující dotazy (FAQ)**.



- Aplikace 10 000 kroků
- Pravidla Výzvy
- Prémiový účet
- Festival 10 000 kroků
- Virtuální odznáčky
- Kalendář zážitků



Pravidla pro přežití v městské džungli: Bud'te vidět!

Aneb **jak se pohybovat ve městě bezpečně** - to je název našeho blogového článku, který jsme připravili ve spolupráci s organizací BESIP. V říjnu se rychle stmívá - **BESIP nabízí 3 rady pro zvýšení viditelnosti**.





Zpravodaje vám odesílají:
Ondra & Věrka

Generální partner



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Hlavní partneři



Partneři



Už vám nic neunikne:

Organizátor výzvy:

Partnerství pro městskou mobilitu, z.s.

Chomoutov 388, 783 35 Olomouc

www.dobramesta.cz

[odhlásit z odběru těchto e-mailů](#)