

Název návrhu:

Zapojení MČ Dolní Počernice do celostátní Výzvy 10 000 kroků. Staňme se obcí, ve které to šlape :)

V naší obci proběhla tato výzva již během dubna 2023 a účastnilo se jí 57 občanů.

Vstup do výzvy jsme dostali zdarma na zkoušku.

Popis návrhu:

Po registraci do výzvy 10 000 kroků bude umožněno občanům se zúčastnit výzvy pod svou městskou částí. Soutěžit mezi sebou a založit si tým.

Koordinátorem se stane Zdeňka Čápková vedoucí KC Jako Doma a zastřeší výzvu po administrativní stránce. Po skončení výzvy budou vyhlášeni nejlepší chodci na nejbližší městské akci pořádané neziskovou organizací OÁZA.

Podpoříme zdraví a spokojenost svých obyvatel.

Výzva motivuje lidi chodit častěji a více než dosud. Díky řadě gamifikačních prvků, se daří u účastníků zvyšovat zájem o chůzi, který jim často vydrží i v měsících kdy výzva neprobíhá. Pravidelný pohyb má prokázaný pozitivní vliv na psychickou i fyzickou stránku člověka, čímž obecně dochází ke zvýšení spokojenosti. Každý člověk je jiný a má jiné možnosti. Tento aspekt je výzvou respektován a nechává prostor každému účastníkovi stanovit si své vlastní hranice a sledovat své vlastní pokroky.

Díky častější chůzi a postupné změně dopravních návyků se účastníci více pohybují ve svém bezprostředním okolí a to rychlostí, která jim umožňuje více vnímat prostředí. Tato zdánlivě drobná změna má velký vliv na posilování vztahu obyvatel k místu, ve kterém žijí a na zvyšování zájmu o jeho kvalitu. Výzvu tak můžete využít k tomu, abyste tento vztah prohlubovali. Ukázali účastníkům místa a cesty, které neznají a představili jim možnosti, jak se mohou podílet na rozvoji obce. A to buďto prostřednictvím webové pod-stránky v rámci www.desettisickroku.cz nebo přímým kontaktem na vaše účastníky.

Posílíme sousedské vztahy a sociální integritu obce.

Účastníci výzvy mohou vytvářet týmy, což jim umožňuje navazovat nové známosti, vzájemně si pomáhat a motivovat. Snížením své cestovní rychlosti začnou účastníci nejen více vnímat prostředí, ale i lidi v něm (své sousedy), se kterými časem začnou přirozeně interagovat. Když jde člověk pěšky, více vnímá místní obchůdky, restaurace (a další služby), jejich nabídku a nedělá mu problém se v nich zastavit. Tak plynule dochází k podpoře lokální ekonomiky a dalšímu navazování vztahů s místními obyvateli.

Každý účastník se při registraci do výzvy hlásí ke své obci. Této obci se pak budou přičítat jeho kroky. Soutěžit tak mohou mezi sebou i jednotlivé obce, a to v různých kategoriích. Skutečnost, že lidé chodí za svou obec pak dále stmeluje. Obec, ve které to šlape, pak může zapojit svůj úřad do firemní soutěže a porovnat své síly s ostatními úřady.

Více o pravidlech a výhodách pro města zde:

<https://www.desettisickroku.cz/jako-obec>

Propagace MČ Dolní Počernice na webových stránkách výzvy 10 000 kroků.

<https://www.desettisickroku.cz/.../98/praha-dolni-pocernice>

Pravidla soutěže pro jednotlivce

<https://www.desettisickroku.cz/pravidla-136>

Místo realizace návrhu:

MČ Dolní Počernice.

Předpokládané náklady související s realizací návrhu:

Zapojení MČ Dolní Počernice do říjnové výzvy 2023	7 000,- Kč
Zapojení MČ Dolní Počernice do dubnové a říjnové výzvy 2024	10 000,- Kč
Finance na ceny pro nejlepší chodce MČ	5 000,- Kč

Celkem 22 000,- Kč

Tato částka pokryje výdaje na rok 2023 a 2024.

Dejte chůzi šanci!
Výzva 10 000 kroků

10000 KROKŮ

DUBNOVÁ VÝZVA

Obyvatelé - Dolních Počernic - zapojte se do výzvy s naším městem!

REGISTRACE OD 1. 3. 2023

Největší výzvou není ujít každý den 10 000 kroků, ale překonat sám sebe!

Víte, kolik kilometrů **za den nachodíte**? Co je pro vás opravdovou výzvou? Účastnit se mohou **jednotlivci i týmy**.

Chodte, běhejte a sbírejte **virtuální odznáčky**. Motivujte kamarády a sledujte své **pokroky**.

Poměňte své síly s ostatními a získejte zajímavé **ceny**. Vyšší **hmotnost a věk** výhodou.

Partnerství pro městskou mobilitu

Více informací na www.kcjakodoma.cz
desettisickroku.cz

JAKO DŮMA

QR code

Moc Vám děkuji za Vaše hlasy

Helena Šplíchalová