

# KOMUNITNÍ CENTRUM

v městské části Praha-Satalice, K Rybníčku 8



## VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRO VEŘEJNOST

### Otužování, nejefektivnější cvik na světě

**středa 19. července od 18 hodin**

Přednáška bojového záchranáře Petra Mála o otužování a fungování lidského organismu v extrémních podmínkách.

Povídat si budeme o fyziologii, návycích, zdravotních benefitech i rizicích otužování. Probereme i příznaky podchlazení, ideální tepovou frekvenci a vliv stravy. Akce je vhodná pro zkušené otužilce, začátečníky, ale i ty, co se teprve odhodlávají začít.

### Prázdninový klub

**středa 19. července od 14 do 16 hodin**

Léto bude v komunitním centru kreativní. V červencovém Prázdninovém

klubu budeme tvořit a vyrábět šperky a ozdůbky. Nebude chybět ani letní osvěžení v podobě zmrzliny. Klub je vhodný pro všechny děti od třetí do šesté třídy. Omezená kapacita, nutně přihlášení na tel. 605 248 530 nebo e-mailu [kc@satalice.cz](mailto:kc@satalice.cz).

### Pátrací prázdninová hra

**24. 26. července**

Na prázdniny jsme pro všechny děti připravili další pátrací hru. Najděte všechny indicie, vylustěte hádanky a dostaňte se až k ukrytému pokladu. Pravidla a první stanoviště najdete před KC. Připraveny budou dvě obtížnosti hry – jedna pro menší děti s rodiči, druhá pro starší děti. Hru si můžete zahrát od pondělí

24. do středy 26. července, odměny si můžete vyzvednout vždy od 13 do 17 hodin.

### Dluhová poradna

**úterý 25. července od 13 do 17 hodin**

Trápí vás dluhy, nevládáte platit své závazky nebo máte exekuce? Přijďte se o své situaci poradit s finančním odborníkem.

Poradna probíhá formou individuálních konzultací. Nutná registrace na e-mailu [kc@satalice.cz](mailto:kc@satalice.cz) či na tel. 605 248 530.

**ČERVENEC 2023**



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR



**VSTUP ZDARMA**