

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ

MC RADOST - ŘÍJEN 2020



Zpravodaj je řazen chronologicky

Pondělí	Herna - Mrňouskové Cvičení - Orlovna Cvičení po porodu
Úterý	Mimísci Cvičení - Orlovna Výtvarka Cvičení těhotných Cvičení pro ženy
Středa	Herna bez rodičů - Do pohádky s Radostí. Kaštánek Montíci s Bárou - každou druhou středu
Čtvrtek	Herna pro děti od 9 měsíců Angličtina pro maminky Tatínkovská herna
Pátek	Herna pro děti od dvou let Po škol(c)e - volná herna

NEPRAVIDELNĚ:

laktační poradna,
předporodní kurz, akce pro veřejnost

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ ŘÍJEN

Milí klienti Mateřského centra RADOST,

stále doufáme, že situace se nezmění natolik, abychom museli zavřít MC. Sledujeme veškerá doporučení Ministerstva zdravotnictví a samozřejmě Vás budeme při jakékoli změně informovat. V MC máme samozřejmě při vstupu dezinfekci rukou a nepodceňujeme ani úklid všech prostor. Tato celková situace nás i trochu posunula k tomu, že jsme se rozhodli nechat vytvořit rezervační systém do MC, takže se v budoucnu budete na většinu aktivit pořádaných MC, hlásit předem. Prosíme Vás, buďte zodpovědní a chodte do MC zdraví.

Co se týče heren a akcí, tak se již o slovo přihlásil podzim, a proto se budou konat již tradiční akce Drakiáda a Podzimní slavnost a v hernách se budeme o podzimu bavit, tvořit z přírodních materiálů, zpívat písničky a tancovat :)

Nově vás od října zveme každý čtvrtek v 15:30 na Angličtinu pro maminky. A co je úžasné, že děti můžete vzít s sebou, protože je nám jasné, že zařídit si hídání je občas obtížné. Těší se na Vás Zuzka s dětmi.

Stále hledáme dobrovolníky. Aktuálně nám chybí maminka, která by vedla úterní mimísky, a někdo, kdo povede úterní dopolední cvičení na orlovně. Pokud máte zájem, napište nám prosím na mail info@mcradost.cz.

Moc děkujeme jednotě Orel Vyškov a obzvláště jejímu starostovi Jaromíru Zbořilovi za zakoupení nových pomůcek, které při cvičení s radostí můžeme a budeme využívat.

Sledujte prosím náš web www.mcradost.cz a náš FB profil. Moc se na Vás těšíme!

Vaše Mateřské centrum RADOST

PONDĚLÍ

Herna 1 - 2 roky - Mrňouskové/ DOPOLEDNE

pondělí 9:30 - 11:30 Milča s Lucinkou a Bára s Klárkou

Milé děti a rodiče,

zveme Vás na herničku zvanou Mrňouskové, kde si budeme společně hrát, povídat, učit se novým dovednostem, zažijeme dobrodružství a budeme poznávat svět kolem nás. Těší se na Vás Mili s Luckou a Bára s Klárkou.

5. 10. Zábava s bambulkami

12. 10. Tvoření s přírodními materiály

19. 10. Poznáváme svět pomocí ručiček

26. 10. Tvoření s modelínou

V případě opravdu pěkného počasí bude hernička probíhat na hřišti MC ve Smetanových sadech. Sledujte prosím náš Facebook.

Cvičení pro děti 3 - 6 let / CVIČENÍ

pondělí 17:00 - 18:00 Orel s Terkou a Maruškou

Cvičení je určeno pro všechny, kteří chtějí svým dětem dopřát trochu více pohybu. Děti se zábavnou formou seznamují se základními cvičebními nářadím a postupně se učí různé dovednosti, od nejlehčích po složitější v průběhu celého roku. Snažíme se, aby si u nás děti opravdu zacvičily, zaběhaly a pobavily se.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-141.jpeg>

Počet dětí bude letos omezený na 15 + dětí cvičitelů

Přihlašování na cvičení přes [tymuj.cz](https://www.tymuj.cz) – vytvořená skupina „Cvičení dětí 3-6 let“ – při 1. návštěvě na Orlovně napíšete svůj email, dostanete pozvánku do skupiny, na další cvičení se již nahlásíte přes internet.

Vstupné 50,- za jeden vstup, možné koupit permanentku na 10 vstupů za 400,-
Půjde-li rodič s více dětmi, bude každé dítě platit 40,-

Cvičení po porodu/ ODPOLEDNE

pondělí 16:00 - 17:00 s Dančou

Cvičení pro ženy po porodu. Miminka vítána! Cviky na záda, pánevní dno, diastázu, jóga nebo tanec s dětmi. Vede porodní asistentka Daniela Vaňková. Více informací nebo přihlášky ve facebookové skupině Cvičení po porodu Vyškov nebo na čísle 775369333, dvaspupikem@email.cz.

Cena za první nebo předplacenou lekci 90 Kč. Jednotlivě 110 Kč.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-282.jpeg>

ÚTERÝ

Mimísci / DOPOLEDNE

úterý 9:30 - 11:30

Nečekejte až vám miminko vyroste. Přijďte s ním mezi stejně naladěné maminky. Přijďte si mezi nás odpočinout. Pokusíme se zajistit zajímavé hosty a zodpovědět na všechny otázky, co si pokládáte ohledně kojení, látkování, šátkování, masáží miminek, vaničkování.... Budeme se dělit o zkušenosti jak o své poklady pečovat, hledat způsoby, jak se po porodu opět dostat do formy a do psychické pohody.

Výtvarka/ ODPOLEDNE

úterý 16:00 - 16:45 s Romčou a Stelinkou

Máte doma dítě ve věku 3 - 5 roků? Miluje vaše dítě tvoření a vy nevíte jak začít? Přijďte k nám. Čeká na vás spousta tvoření, zábava a pohoda. Děti zapojí tvořivost, naučí se spolupracovat, být ohleduplní a trpěliví, rozvinou jemnou motoriku a najdou nové kamarády.

Bez přítomnosti rodičů, ve skupince 6 – 8 dětí

Půlroční permanentka 14 lekcí – 700 Kč. Lekce – 6., 13., 20., 27.10, 3., 10., 24.11, 1., 8., 15.12.

Hlaste se na mail: info@mcradost.cz

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-277.jpeg>

Cvičení pro děti 2 - 3 roky / CVIČENÍ

úterý 09:30 - 10:30 Orel

Maminky, máte doma neúnavné dětičky, pro které není nic překážkou? Tak si přijďte za námi zacvičit do tělocvičny, kde se budeme postupně hravou formou seznamovat s různým cvičebním nářadím, budeme hrát pohybové hry, naučíme se spolu kotoul vpřed, skákat snožmo, lézt po žebřinách a kdo bude mít odvalu, může se pohoupat na padáku!

Přezůvky, převlečení a svačinku sebou :)

Každé úterý se na vás bude těšit Míša a Kubíček.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-285.jpeg>

Cvičení těhotných / DOSPĚLÁCI

úterý 17:00 - 18:00 s Dančou

Cvičení je určeno všem budoucím maminkám od 15. týdne těhotenství s fyziologickým průběhem. Těhotenské cvičení je zaměřeno na protažení a posílení svalů celého těla s ohledem na těhotenství. Součástí je i posilování a uvolňování svalů pánevního dna a nácvik správného dýchání u porodu.

Příprava těla k porodu i poporodnímu období. Pro účast na kurzu je nutné potvrzení lékaře - gynekologa o tom, že těhotná žena může cvičení absolvovat.

Stačí vyjádření v těhotenské průkazce.

Cena hodinové lekce: 80 Kč/os.

Dáváme potvrzení o absolvování cvičení a předporodního kurzu pro pojišťovnu - je zde možnost proplacení!

27. 10. 17:45 - 19:45 Kojení – jednoduše a prakticky.

Co můžete čekat po porodu, jak si kojení co nejvíce zjednodušit a jak řešit nejčastější potíže? Povídání s porodní asistentkou Danielou Vaňkovou určené všem ženám připravujícím se na kojení. Navazuje na těhotenské cvičení, cena se cvičením 250 Kč (začátek v 17:00), bez cvičení 200 Kč. 775369333, dvaspupikem@email.cz

Zdravím všechny klientky a klienty mateřského centra Radost. Jmenuji se Daniela Vaňková a jsem porodní asistentka a masérka. Momentálně mě nejvíce zaměstnávají naši dva synové, ale začínám působit také jako komunitní porodní asistentka v okrese Vyškov. Zatím se věnuji především kompletní poporodní péči (například po ambulantních prodech) a konzultacím v těhotenství.

Jóga pro každého / DOSPĚLÁCI

Úterý 18:00 - 19:00 s Jarkou

Seznámení se se svým tělem a dýcháním. Jóga je přirozená a fyzicky nenáročná. Zvyšuje se pružnost těla, zlepšuje koordinace, rovnováha a správné držení těla. Důležitou součástí jsou relaxace, které vedou k celkovému uvolnění těla i mysli.

Cena: 40 Kč/os

STŘEDA

Kaštánek / DOPOLEDNE

středa 9:30 - 11:00

Dopoledne plné radosti v ZOO Vyškov. Věk není důležitý, jen přibližně (1,5 - 3 roky). Dítě poznává okolní svět pomocí vlastní smyslové zkušenosti. Nic nemůže vynahradit vjem, který cítí, když mu beruška leze po dlani....Přijďte si to vyzkoušet s nimi. Zažijeme čtvero roční období v zoo, od podzimu do léta a pořádně si to užijeme. Oblečení, které se může ušpinit + náhradní s sebou. Není špatné počasí, jen špatně oblečené dítě / rodič. Vchod do ZOO od 9.00 h., sraz v 9.30 h u posezení u králíků (před babiččiným dvorečkem). Program cca do 11.h.

Míša Nezdařilová s Honzíkem.. Více info na tel. 777 623 601.

7.10. - drakiáda na Joklovce

14.10., 21.10. - v zoo

28.10. - nekoná se, státní svátek

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-143.jpeg>

Herna bez rodičů/ do pohádky s Radostí

Středa 9:00 - 11:00

Adaptační program pro děti aneb Zvykáme si bez maminky

Říjnový program inspirovaný Pohádkami z pařezové chaloupky

Každou středu 9.00 – 11.00

Cena: 150 Kč/den, zaplatit vždy na měsíc předem

Termíny: 7., 14., 21., 28. 10. – není, st. svátek

Jenom po předchozí domluvě info@mcradost.cz nebo 773 150 062 nebo osobně v MC

6 - 8 dětí ve skupince

Program je určen pro děti od 1.5 roku od 4 let, které se chystají na pravidelnou docházku do mateřské školy. Cílem je postupná příprava dětí na pobyt v kolektivu bez přítomnosti rodičů. Děti se seznamují s novým prostředím a vrstevníky, je pro ně připraven program inspirovaný pohádkou, který je plný her, pohybových, výtvarných a hudebních aktivit.

Důraz kladen na osamostatnění se od rodičů, kontakt s vrstevníky, vedení k samostatnosti, rozvoj sebeobslužných činností, objevování, zkoumání a rozvoj pomocí smyslů.

Program je veden lektory s dlouholetými zkušenostmi a odpovídajícím vzděláním.

Montíci s Bárou / každou druhou středu

Středa 15:30 - 17:00 s Bárou a Klárkou

Cena: 800 Kč zaplatit na 1 lekci nebo převodem na účet mc

Hlásit se na info@mcradost.cz

Termíny: 14.10, 21.10, 11.11, 25.11, 9.12, 16.12

Kapacita: 4 – 8 dětí

Věk: 1,5 – 2 roky

Milí rodiče a milé děti, zveme Vás na odpolední herničku inspirovanou principy Montessori pedagogiky. Přijďte s námi strávit příjemné a zábavné odpoledne. Budeme se učit rozvíjet řeč, paměť a pozornost, zdokonalovat koordinaci těla a jemnou motoriku. Zaměříme se na trpělivost a soustředění. Podělíme se společně o nápady, jak můžeme v domácím prostředí zajistit připravené prostředí, jak vytvoříme pomůcky z běžných nástrojů a surovin. Povedeme děti k samostatnosti a zodpovědnosti.

Těší se na Vás mamka Bára s dcerkou Klárkou

Barbora Dermeková - vystudovala obor speciální pedagogika pro 1. stupeň ZŠ, absolventka diplomového kurzu Montessori pro věk 6-12 let, menší kurzy pro věk 0- 3 a 3 – 6 let. Učila jsem děti se spec. vzděl. potřebami a poté na ZŠ v Montessori třídě.

Herna pro děti od 9 měsíců/ DOPOLEDNE

Čtvrtek 9:20 – 11:20 s Martinou a Lukáškem

„Měsíc říjen to je věc, z rána chladno, znáš to přec.“

1. 10. První říjnový den společně přivítáme podzim. Stromy už jsou pěkně zbarvené a listí začíná opadat. Budeme si ho prohlížet, sbírat, sledovat, jak poletuje ve vzduchu, a nakonec se z nás stanou malíři.

8. 10. Kutálí se ze dvora, takhle velká brambora... Přineseme si bramboru a tu pořádně prozkoumáme a pak si z ní vyrobíme razítko nebo třeba ježka.

15. 10. Kaštanů už je plná zem, a tak si s nimi trochu pohrajem.

22. 10. Zvířátka a jejich život na podzim – jak se asi má takový ježek, vlaštovka nebo drak? Ptáčci už pomalu odletěli do teplých krajín, děti připravují draky na větrný podzim a ostatní zvířátka si dělají zásoby před tuhou zimou.

29. 10. „Na jednom konci říjen ještě hřeje, ale na druhém již mrazí.“ Jaké počasí nás tedy čeká? O tom se naučíme několik básniček a pokusíme se ještě alespoň na chvíli přivolat sluníčko.

O MNĚ:

Martina Chrástková Lutrová

Pracuji jako učitelka na 1. stupni ZŠ, v současné době na mateřské se synem Lukáškem. Ráda se vzdělávám, navštěvuji besedy a kurzy, které se zabývají problematikou výchovy dětí a jejich rozvojem, hlavně z oblasti kontaktního rodičovství. V průběhu těhotenství jsem získávala informace ohledně přirozeného porodu a také o tom, jak pečovat o tělo po porodu. Baví mě hudba, zdravý životní styl, alternativní směry vzdělávání, pohyb a příroda.

Angličtina pro maminky/ ODPOLEDNE

čtvrtek 15:30 - 17:00 se Zuzkou, Danielem, Dominikem a Emilií

Chcete aktivně používat angličtinu, ale nemáte nikoho, kdo by vám pohlídal děti? Přijďte si popovídat v angličtině do Mateřského centra Radost. Budeme rozebírat různá témata, vše se může přizpůsobit vašim preferencím a požadavkům. Těšit se na vás bude Zuzka, která má desetiletou lektorskou zkušenost a její děti Daniel, Dominik a Emilie.

Cena: 50,- Kč

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-284.jpeg>

Tatínkovská herna / ODPOLEDNE

čtvrtek 17:00 - 19:00

Maminkám vstup zakázán, děti si pohrají, tatínci popovídají a maminky odpočinou, nebo přečtou dlouho odkládanou knížku. V případě hezkého počasí se herna koná na hřišti ve Smetanových sadech. Pořádáme také výlety jen pro tatínky a jejich děti.

PÁTEK

Herna s Natálkou pro děti od 2 let/ DOPOLEDNE

pátek 9:30 - 11:30 s Natálkou

Každý pátek se těšíme na maminky se staršími dětmi od 2 let, které ještě nenastoupili do školky. Pro tyto děti společnost vrstevníků je nutnost. Po celý rok budeme zpívat, tancovat, hrát si a bavit se s maminkami. Naučíme se nové říkanky, hry, protáhneme si celé tělo a vytvoříme spoustu báječných výrobků.

Říjen bude ve znamení pokladu, do kterých můžete zakopnout, třeba cestou do MC. Ukážeme vám, jak v dětech podpořit jejich sběratelské touhy. Proto sbírejte kaštiny, šišky, žaludy, oříšky.

Po škol(c)e / VOLNÁ HERNA

pátek 15:30 - 17:00

16.10. a 30.10. od 15.30 do 17 hod. Volná herna pro děti 1 - 6let, zábava pro děti, kafe pro maminky, tvoření pro všechny. Těší se na Vás Janča Zelová. **Cena: 50 Kč**

Předporodní příprava / NOVOROZENCI

25. 10. 13:00 - 16:30

Zaměřený na podporu přirozeného porodu. Dozvíte se všechny základní informace - kdy jet do porodnice a co vzít s sebou, jak funguje porod, jak pracovat s porodní bolestí včetně alternativních technik atd. Naučíte se dýchat, masírovat i relaxovat. Další témata kurzu: péče o miminko, podpora kojení, šestinedělí a jak řešit poporodní obtíže. Cena: 800 Kč (platba předem) Přihlášky: dvaspupikem@email.cz, 775369333 (Bc. Daniela Vaňková – reg. porodní asistentka)

Akce pro veřejnost / SPOLEČNĚ

DRAKIÁDA

7. 10. v 9:30

"Budeme si hrát, proletíme se jako drak. Přes hory a lesem, rovnou za nosem." V rámci kaštánku všechny srdečně zveme na drakiádu. Vemte si oblíbeného draka a přijďte za námi soutěžit a pouštět dráčky. Všechny děti čeká odměna. Sraz v 9:30 na ulici Joklova, na cyklostezce směr Topolany.

Cena: 50 Kč

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-213.jpeg>

PODZIMNÍ SLAVNOST

17. 10. V 15:30 hřiště MC Radost ve Smetanových sadech

Přijďte spolu s námi a MC Radost na podzimní slavnost konanou dne 17. 10. v 15:00 na hřišti MC ve Smetanových sadech. Společně ochutnáme dobroty z darů podzimu, nad ohněm opečeme špekáčky.

Věci na oheň s sebou!!!

Děti se mohou těšit na spoustu her, soutěží a výtvarné dílničky.

Cena: 50,-Kč/ rodina

Ochutnávka podzimních dobrot - pokud se chcete s ostatními podělit o své tajné sladké i slané recepty na podzimní dobroty z jablíček, cuket, brambor, dýní neváhejte přinést recept i vzorek na ochutnání :-)

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-283.jpeg>

BESEDA O POSÍLENÍ IMUNITY DĚTÍ

Termín bude upřesněn. Besedu povede lékárnice a maminka tří dětí Daniela Pevná.

Novinky / PLÁNUJEME

Nakupujte na svém oblíbeném e-shopu prostřednictvím GIVT.CZ a uděláte tím RADOST nejen sobě ale i NÁM :-)
www.givt.cz

Jiné / SPOLUPRACUJEME

ZOO PARK

3. 10. (sobota) od 14.30 hodin – Den zvířat: Hravé odpoledne pro děti a jejich rodiče ve venkovních prostorách zooparku. Aktivity, hříčky a dílničky ve venkovních prostorách zooparku inspirované zvířátky. Za nepříznivého počasí se akce nekoná. Sledujte prosím naše webové stránky: www.zoo-vyskov.cz

DINOPARK

Noční dinopark: netradiční pohled na druhohorní velikány, speciálně nasvícené scény, 4D Kino, Kino, doprovodný program na hvězdárně nebo noční vyjížďka na DinoBiku ZDARMA! Vždy od 18:00 do 22:00. Prodej vstupenek do 21. hod. u vstupu do DinoParku. Parkování přímo u DinoParku, jednotné vstupné 90,-/os.

2. a 3. 10. (pátek a sobota)

9. a 10. 10. (pátek a sobota)

16. a 17. 10. (pátek a sobota)

23. – 24. 10. (pátek a sobota)

28. – 31. 10. (středa až sobota)

HVĚZDÁRNA

6. 10. (úterý) od 18.00 – Večer s pokusy – přírodovědné pokusy pro děti od 3 let.

13. 10. (úterý) od 17.00 – Večer pro rodiny s dětmi: astronomické pohádky s Ufoukem po Sluneční soustavě

20. 10. (úterý) od 18.00 – Tvoříme planety: program pro rodiny s dětmi.

Na všechny programy je třeba se telefonicky přihlásit u vedoucí hvězdárny na tel.: 602 59 62 09

Vstupné MC:

- Vstupné se od 1. 1. 2019 platí za rodinu.
- Pokud není u konkrétního programu uvedeno jinak platí následovné vstupné:
- Jednorázové vstupné: 50 Kč
- Permanentka na 10 vstupů: 450 Kč (sleva na rodinné pasy již neplatí)
- Jednotlivé vstupné na Kaštánek – 50 Kč/rodina
- Upozornění: Permanentky na Cvičení s dětmi v orlovně platí pouze na cvičení a nelze je uplatnit na jiný program, který je v nabídce mateřského centra.
- Permanentka na Kaštánek ve výši 450 Kč, platí pouze na hernu Kaštánek.
- U workshopu a vybraných veřejných akcí se nově bude platit záloha. Při neomluvení z akcí, záloha se nevrací. Při omluvení v uvedeném termínu – se vrací, ponížena o 20 procent.
- Odpolední kroužky - platba pololetní nebo na permanentku.

Zvláštní poděkování:



Mateřské centrum Radost –

nezisková organizace, která již 18 let nabízí širokou škálu prorodinných aktivit. Funguje na principu naslouchání, poradenství, učení a svépomoci.

Zaměřujeme se na aktuální potřebu partnerského a rodičovského vzdělávání, rozšiřování rodičovských kompetencí a zlepšování podmínek pro sladování rodinného a pracovního života. Našimi klienty nejsou pouze matky s dětmi, ale celé rodiny včetně prarodičů a také budoucí rodiče.

Od roku 2012 prostřednictvím projektu Radost pro děti, později Radost pro rodinu, se věnujeme rozvoji rodičovských kompetencí a předcházení negativních jevů v rodině.

V průběhu roku se zaměřujeme na tyto rodičovské kompetence:

- Kompetence ke vztahu /aby nám s dětmi bylo dobře/.
- Kompetence k blízkosti /abychom si užívali vzájemnou blízkost/.
- Kompetence ke spolupráci /aby se nám dařila spolupráce s dětmi, abychom s nimi dovedli otevřeně komunikovat, abychom rozuměli signálům našich dětí/.
- Kompetence k výchově a hodnotám /abychom si věděli rady, jak děti vést k životním hodnotám, k umění,.../.
- Kompetence k různosti /abychom dokázali přijmout individualitu svoji a svého dítěte, abychom vedli děti ke vnímání individuálních rozdílů u druhých lidí/.
- Kompetence k řešení konfliktu /abychom dokázali řešit konflikty s našimi dětmi, abychom se dokázali orientovat ve vlastních pocitech při řešení konfliktu/.
- Listopadové a prosincové aktivity budou směřované k rozvoji rodičovských kompetencí k blízkosti.
- Cíl: podpořit rodiče k tomu aby si užívali vzájemné blízkosti a byli pro děti dostupné.
- Nabízené činnosti budou směřovány k podpoře společné práce maminek a dětí. Maminky si budou moci vyzkoušet, jak si mohou s dětmi hrát a přitom třeba zvládat domácí práce.

Upozorňujeme, že všechny aktivity MC mohou být foceny a fotky následně použity pro účely propagaci aktivit MC Radost z. s.

V souvislosti k NAŘÍZENÍ EVROPSKÉHO PARLAMENTU A RADY (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 s platnou účinností k 25.5.2018, zpracování vámi poskytnutých osobních dat podléhá pravidlům uvedeným na našich webových stránkách.

Veškeré osobní údaje, které požadujeme od všech, kdo se účastní naší programové nabídky a našich služeb, zpracováváme proto, abyste měli včasné informace o

programech a službách našeho centra a mohli je využívat. Zpracování osobních dat podléhá pravidlům uvedeným na našich webových stránkách.

Vyhrazujeme si právo změny programu při změně korona situace a prosíme Vás chodit pouze zdravé!

mateřské centrum radost

HLEDÁME

DOBROVOLNÍKY

www.mcradost.cz

Mateřské centrum Radost uvítá nové členky s chutí organizovat společné akce nebo vést pravidelné kroužky či dětské herničky.

Nebráníme se i jednorázové spolupráci. Přijďte k nám realizovat své nápady či sny!

***Umíte něco neobvyklého?
Myslíte, že to, co ovládáte, by mohlo ostatní zajímat?***

V Mateřském centru Radost máte možnost uspořádat svůj kurz!

PŘIJĎTE MEZI NÁS :)

