

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ MC RADOST - ZÁŘÍ 2020



Zpravodaj je řazen chronologicky

Pondělí	Herna - Mrňouskové Cvičení - Orlovná Jóga pro děti
Úterý	Mimísci Cvičení - Orlovná Výtvarka Cvičení těhotných Cvičení pro ženy
Středa	Herna bez rodičů - Do pohádky s Radostí. Kaštanek Montíci s Bárou - každou druhou středu
Čtvrtek	Herna pro děti od 9 měsíců 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 ZÁŘÍ

Milí klienti Mateřského centra RADOST,

v novém školním roce se na Vás budeme nejdříve těšit 3. 9. v MC Radost na Dni otevřených dveří, kde bychom Vám rádi předvedli, co Vás bude čekat v některých hernách a kroužcích.. Pokud bude pěkné počasí, tak odpoledne na Vás budou čekat tatínci z MC na hřišti ve Smetanových sadech na tzv. Dni odemčené branky. Pravidelný program pak začíná od dalšího pondělí, tedy 7. 9.

Čeká na Vás spousta již zaběhlých heren v centru, cvičení v Orlovně a také nějaké nové herny, které povedou naše dobrovolnice. Také se na Vás budeme těšit na veřejných akcích, z nichž zmíníme například Šnečí rallye, která se tentokrát koná na hřišti MC Radost, a to dne 12. 9. od 16:00, nebo výlet tatíneků s dětmi dne 20. 9. a Vaření maminek s dětmi 23. 9., kde si s nutriční terapeutkou Kateřinou Jirkovou uděláme zdravé a chutné pomazánky.

Mimo to máme několik heren na které je nutné se nahlásit předem...Montíci s Bárrou, Výtvarka a adaptační herna Do pohádky s Radostí, Jóga pro děti, takže neváhejte a hlase se, místa se již zaplňují :)

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

Všichni už doufáme, že program nebudeme muset přerušovat a že situace se již uklidní, protože jsme rádi, když to v MC "žije".. Pokud se tak ale stane, tak Vás budeme upozorňovat o změně na našem webu www.mcradost.cz a na našem FB profilu. 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.

A co nás čeká v září?

7. 9. seznamovací hernička, připomeneme si básničky a písničky, zavzpomínáme na léto. Vítáme všechny známé děti a maminky a moc se těšíme na nové děti a maminky :) Za hezkého počasí na hřišti MC, sledujte prosím náš FB.

14. 9. Poznáváme svět pomocí chodidel. Za hezkého počasí na hřišti MC, sledujte prosím náš FB.

21. 9. Zpívání a muzicírování pro nejmenší a jejich maminky. Za hezkého počasí na hřišti MC, sledujte prosím náš FB.

28. 9. Tvoření a zábava s přírodními materiály. Za hezkého počasí na hřišti MC, sledujte prosím náš FB.

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>

ZAČÍNÁME 14. 9.!

Jóga pro děti / ODPOLEDNE

pondělí 16:30 - 17:30 s Jarkou

Lekce jógy pro děti od 4 do 8 let. Pouze pro přihlášené.

Dětská jóga přináší dětem radost z pohybu, sebevědomí a rozvíjí fantazii. Zlepšuje držení těla a celé tělo protahuje a posiluje.

Učí, jak odpočívat a čelit stresu. Zlepšuje celkovou kondici a posiluje imunitu. Postupně se budeme seznamovat s různými jógovými pozicemi. Budeme trénovat i správné dýchání.

Na závěr lekce se naučíme účinně relaxovat. Hrajeme i pohybové hry a posilujeme stabilizační systém.

Jóga by se neměla cvičit s plným bříškem.

Cvičí se v pohodlném oblečení naboso.

Cena: 1 dítě za 10 lekcí/400 Kč

Další dítě 50% sleva.

Hlaste se na info@mcradost.cz

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-138.jpeg>

ÚTERÝ

Mimísci / DOPOLEDNE

úterý 9:30 - 11:30

Máte malé miminko a chcete se podělit o starosti i radosti prvního roku vašeho dítěte? Přijďte mezi nás a dozvíte se spoustu zajímavých věcí a nebo si jen tak popovídáme.

20. 9. - laktační poradna

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. Jednotlivou lekci si můžete vyzkoušet ve čtvrtek 3.9. od 16 hod.

Lekce – 8., 15., 2.2, 29.9 , 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 s Míšou a Kubou

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 odvahu, může se pohoupat na padáku!

Přezůvky, převlečení a svačinku sebou :)

Každé úterý se na vás bude těšit Míša a Kubíček.

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!

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 porodech) 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.

<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

Záživý program inspirovaný pohádkou O řepě.

Každou středu 9.00 – 11.00

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

Termíny: 9., 16., 23., 30.9.

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.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-210.jpeg>

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: 16.9, 30.9, 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

Na našem prvním setkání ve čtvrtek se společně ohlédneme za létem. Pozdravíme se v ranním kruhu a přivítáme se básničkou, protáhneme naše těla a naučíme se několik říkanek, při kterých budeme vzpomínat na prázdniny.

10. 9. se podíváme do sadu, kde nám už dozrává nejrůznější ovoce. Zaměříme se na všechny naše smysly. Společně budeme pozorovat, ohmatávat, očichávat a prohlížet si.

17. 9. Zvířátka a jejich život na podzim – jak se asi má takový ježek, vlaštovka nebo drak? Ptáčci začínají sbírat síly na dlouhý let do teplých krajín, děti připravují draky na větrný podzim a ostatní zvířátka si dělají zásoby před tuhou zimou.

24. 9. V sadě už nám všechno ovoce dozrálo, a tak ho musíme posbírat. Zopakujeme si básničky, které už umíme a přivítáme podzim.

„Září barví sady v kraji,
jablka se červenají.

Nad kopcem se směje drak,
letí vzhůru do oblak.“

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.

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.

Měsíc září bude jablíčkový. Můžete se těšit na všudypřítomná jablíčka, staré i nové kamarády a aktivně strávený čas s našimi dětmi. S jablíčky si budeme hrát, jablíčka budeme ohmatávat, jablíčka budeme tvořit. Pokud máte doma přebytek těchto a jiných dobrot, klidně je přineste.

11. 9. Hudební jablíčková herna . Při písni Měla babka čtyři jablka si vyzkoušíme jednoduché taneční kroky mazurky a rytmická cvičení s míčky. Čeká nás pohybová rozcvička s trháním jablíček, hra Na kompot. Kompot si uvaříme a samozřejmě jednu sklenku odneseme domů / práce s barvami a bramborovými tiskátký/.

18. 9. Jablíčko se kutálelo – pohybové hry s jablíčky, míči a míčky různých velikostí.

25. 9. Sladká, voňavá hernička. Jak jinak, s vůní jablíček.

Po škol(c)e / VOLNÁ HERNA

pátek 15:30 - 17:00

11. 9. a 18. 9. 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

20. 9. 10:00 - 13:30

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)

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

3. 9. dopoledne i odpoledne

Ukázka aktivit pro děti a rodiče. Odpovědi na vaše dotazy.

Občerstvení a malý dárek pro každé dítě.

9.00 – 11.30 – ukázka pravidelných dopoledních aktivit – cvičení na balonech, s padákem hra na hudební nástroje, překážková dráha / v celou hodiny /, v dílně seznámení s principy Montessori pedagogiky – těšit se můžete na výrobu hračky pro své dítě

15.00 – 17.00 – těšit se můžete na laktiční poradkyni. A v dílně proběhne ukázková hodina pro zájemce o výtvarný kroužek

Letošní školní rok zahájíme dnem otevřených dveří.

Přijďte se podívat na naše prostory a pohrát si s dětmi v našem mateřském centru a mezi novými kamarády. Těšíme se na Vás !

Budete moci nahlédnout, jak MC funguje. Provedeme vás našimi prostory a zodpovíme rádi Vaše dotazy. Čeká vás i drobné občerstvení.

Těšíme se i na ty maminky s dětmi, co to u nás dobře znají.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-275.jpeg>

ŠNEČÍ RALLYE

12. 9. V 16:00 hřiště MC Radost ve Smetanových sadech

Zveme Vás na naši pravidelnou akce Šnečí rallye. Tentokrát se potkáme na hřišti MC Radost ve Smetanových sadech.

Vemte s sebou odrážedla, kola, koloběžky a dám si soutěže a závody. Čeká vás i prohlídka policejního auta. Na všechny čekají drobné odměny. Špekáčky s sebou :)

Cena: 50, Kč/soutěžící

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-280.jpeg>

TATÍNKOVSKÝ VÝLET

20. 9. V 9:50 na autobusovém nádraží

Výlet pouze pro tatínky a jejich děti. Maminky nechme doma :) Apaluča pro tatínky, kteří jsou aktivní a chtějí děti zabavit výletem v přírodě. Trasa: Rychtářov - Hamiltony (Vyškov) kolem Hané. Návrat odpoledne. Špekáčky s sebou.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-279.jpeg>

VAŘENÍ MAMINEK S DĚTMI - Pomazánkové variace

23. 9. v 16:00

S Katarínou Jirkovou nutriční terapeutkou (VŠ obor výživa člověka, víceletá praxe v oboru)

Pomazánkové variace

Připravíme si různé zeleninové pomazánky a zkusíme si obměny klasických nezdravých pomazánek, které převlékneme do zdravého kabátku. Věřím, že poslouží jako inspirace na svačinky nebo i rychlovečeři pro celou rodinu, aneb kdo by neměl rád pomazánky?. Chystat budou hlavně děti, a zapojí se i maminky.

Cena: 100 Kč za dítě, sebou: struhadlo, prkýnko, škrabku

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-278.jpeg>

Novinky / PLÁNUJEME

Podzimní slavnost

Drakiáda

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

1. 9. – 25. 9. Umění být doma – co vytvořili studenti vyškovského gymnázia během karantény? Výstava fotografií a výtvarných prací.

19. 9. (sobota od 14:30) – Sklizeň na statku – oslavte s námi konec léta a čas sklizně... moštování jablek a další aktivity s ovocem i zeleninou.

Prosím sledujte aktuální situaci na stránkách Zooparku – www.zoo-vyskov.cz

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 :)

