

ČERVEN 2022



Den rodiny

VYBÍRÁME Z OBSAHU

Výlet s poutí do Všestav
Vyrábíme vlastní sandály Huarache
Komentovaná ochutnávka piva se sládkem
Vaříme s Bazalkou
Předprázdninové posezení

SLOVO NA ÚVOD

Když jsem byla malá, dny ubíhaly pomalu a většinou klidně, jako když navlékáte korálky, jeden po druhém. V dospělosti se ten čas tak nějak zrychlil. Tento školní rok utekl i v Sedmikrásce jako voda! Než společně navlékneme poslední korálky školních dní, čeká nás pestrý program.

Červen zahájíme tradičním poutním výletem, tentokrát vláčkem do Všestar. Další dny budeme v Sedmikrásce batikovat trička a vyrábět sandály Huarache, které se mohou hodit na prázdninová putování. S naší milou Bazalkou uvaříme hráškovou polévku s vegan alternativou slaniny, quinoový salát s cizrnou a zeleninou a rebarborový smetanový koláč s rozinkami. Malováním kamínků opět podpoříme Kamínkovou benefici. Její výtěžek je určený pro sociální službu raná péče, která komplexně a dlouhodobě pomáhá rodinám, jež doma pečují o dítě s postižením.

Těšíme se na setkání.

Lída Valešová

MALÉ OHLÉDNUTÍ

Koncert CZUŠ dětem

Ve **čtvrtek 5. května** se v aule Biskupského gymnázia konal koncert pro nejmenší posluchače. Hudební pohádka O muzikantech, co šli do světa, byla vždy provázána sólovým vystoupením žáků CZUŠ. Posluchači si konkrétní hudební nástroj nejen poslechli, ale seznámili se i s tím, jak vypadá. Na konci programu si všichni přítomní společně nacvičili jednoduchou písničku, vyzkoušeli si, jak se dirigují hudebníci, a někteří si i zahráli na Orffovy nástroje. Těšíme se na další koncert malých hudebníků.

Jana Rösslerová

Naše poděkování patří:

- zástupkyni ředitele pro CZUŠ, Mgr. Kateřině Prokešové, která koncert zorganizovala
- vyučujícím hudebního oboru, kteří se podíleli doprovodem nebo přípravou svých žáků na toto vystoupení
- Mgr. Petře Pukovcové Zajíčkové a Mgr. Janě Hronovské, které celý koncert provázely slovem
- malým i větším hudebníkům - žákům CZUŠ - za čas, který věnovali nácvičku na vystoupení
- Ludmile Valešové za zprostředkování této již tradiční akce
- Janě Koutníkové, Ivě Vojkůvkové a Ludmile Valešové za zajištění odměn účinkujícím a organizátorům

Tajemství barev

Ve **středu 11. května** jsme se sešly na besedě s Terezou Křížovou, abychom společně odhalily kouzlo barev, které jsou všude kolem nás a neodmyslitelně patří k životu. Umíme je ale i nosit?

Společně jsme se zamýšlely nad barevnou typologií a prozradily jsme si zásady, podle kterých vybírat správné barvy ladící s naší osobností, odstínem rtů nebo zbarvením oční duhovky. Vybíraly jsme si z pestré škály takové, aby nám pocitově seděly a nepůsobily jsme vůči sobě ani okolí smutně nebo našťvaně.

To vše a mnoho dalšího, včetně hry s barevnými šátky, jsme si mohly vyzkoušet. Naše velké poděkování si zaslouží milá a příjemná průvodkyně barevným světem, díky které se nám celé odpoledne velmi vydařilo.

Vladimíra Vrbová

Jaké připravit pohoštění, když návštěva zvoní u dveří

Toto setkání pro nás ve **čtvrtek 12. května** připravila paní Eva Sehnoutková se svými studenty.

Celý workshop byl zaměřený velice prakticky. Nejprve jsme si ukázali, jak správně nakrájet veku či bagetu. Vzniklé chlebíčky, chuťovky i kanapky jsme poté zdobili. Dozvěděli jsme se, jak je správně namazat a obložit a jak je nazdobit nejrůznějšími surovinami - od kornoutků ze sýru a šunky přes růžičky z uzenin až po olivu či okurkový vějířek. Velmi užitečné byly také recepty na všemožné lákavé pomazánky a saláty a na přeliv vajíčkového chlebíčku.

Posezení bylo zakončeno ochutnávkou všech těch lahodných kousků.

Hana Pavlová

Děkujeme Evě Sehnoutkové, učitelce odborného výcviku ze Střední školy profesní přípravy v Hradci Králové, a jejím studentům, Renému Hamplovi a Anetě Šimerádové za inspirativní workshop plný vůní a chutí.

Den rodiny

V **neděli 15. května** jsme s celou rodinou a kamarády navštívili Den rodiny, který se konal v Žižkových sadech.

Nejdříve jsme se prošli kolem stánků s občerstvením a hlavního pódia. Holčičky si zatancovaly na dětské diskotéce a zamilovaly si malá živá kuřátka u stánku s vajíčky. Kluci obdivovali airsoftový workshop a také polystyrenová letadélka. Cestou zpět jsme si prošli opičí dráhu na "Unavovadle" a zastavili se u stánků, kde organizace v podobné sestavě jako při minulých ročnících představovaly svou činnost. Děti zde mohly plnit úkoly a získávat drobné odměny. Samozřejmě jsme navštívili i stánek Sedmikrásky! Kromě toho, že jsme potkali známé tváře, jsme si mohli vyzdobit papírové taštičky, kam se všechny drobné odměny daly šikovně schovat.

Počasí i celá akce se moc vydařila!

Radka Hübnerová

Za zajištění reprezentace KRC Sedmikráska na Dni rodiny děkujeme:

- Ludmile Valešové, Janě Koutníkové a Ivě Vojkůvkové, které se ujaly příprav
- Kateřině Bláhové a Veronice Pavlů, které se společně s výše jmenovanými zhostily obsluhy stánku KRC Sedmikráska

Vaříme s Bazalkou

Setkání nad zdravým talířem se ve **čtvrtek 26. května** neslo převážně v duchu bylinek a mladých lístků, protože jarní příroda k jejich využití přímo vybízí. Mohly jsme si vyzkoušet i praktickou „poznávačku“ divoce rostoucích bylin, kterými právě v tomto období lze ozvláštnit pokrmy, anebo si z nich vyrobit pesta, limonády či sirupy. Třeba z mladého jehličí. Smrkovou limonádu jsme rovnou i ochutnaly a byla vynikající, stejně jako celé menu, které pro nás pravidelně připravuje lektorka Hana Košťálová. Kromě receptů na zeleninovou polévku s kukuřičným svítkem a svěžími klíčky, rýžové těstoviny s divokým pestem a parmezánem a špaldovo-polentové palačinky s tvarohem a jahodami, jsme si odnesly i spoustu užitečných a doplňujících informací.

Veronika Pavlů

Děkujeme zkušené lektorce, Ing. Haně Košťálové, nejen za báječné jídlo, ale i za dlouhodobé předávání kulinářských zkušeností.

Cesta pohádkovým lesem

V **neděli 29. května** se okolí Biřičky proměnilo v pohádkový les. Nacházela se zde spousta postav z pohádek a večerníčků a každá měla pro děti připravený nějaký úkol. Na konci cesty nás čekal poklad v perníkové chaloupce. Počasí nám zrovna nepřálo, ale dětem to očividně nevadilo. Slovy mého syna: "Ten pohádkový les nemohl být lepší!"

Veronika Benešová

Děkujeme všem, kdo se podíleli na zdárném průběhu letošní Cesty pohádkovým lesem:

- za koordinaci celé akce Elišce Meclové
- za veškerou logistickou podporu (zajištění odměn pro účastníky i studenty, komunikaci se službami na startu, nachystání a úklid pomůcek atd.) Ivě Vojkůvkové, Janě Koutníkové, Ludmile Valešové a Elišce Meclové, po akci jim s úklidem v centru vypomohli také Ivana a Michal Komárkovi
- za zprostředkování kontaktů se studenty na školách tamějšími vyučujícími Heleně Melicharové (Biskupské gymnázium), Evě Černošové (Gymnázium Boženy Němcové), Michaele Vaňkové a Ivě Vojkůvkové (Gymnázium Josefa Kajetána Tyla)
- za příkladný přístup studentům uvedených škol, kteří se na celé odpoledne proměnili v pohádkové postavy
- za zajištění služeb na startu Janě a Marušce Koutníkovým, Veronice Pavlů, Kateřině Bláhové, Zuzaně Karbanové, Ivě Vojkůvkové, Alici Tkadlecové a Ludmile Valešové
- za přichystání startu, odvoz pomůcek a pomoc v zázemí Romanu Meclovi
- za vstřícnost při povolení této akce Ing. Jakubu Formanovi z Městských lesů, a.s.
- za pořízení fotodokumentace z akce Janě Koutníkové, Janě Horáčkové a Veronice Benešové

CO SE CHYSTÁ

Výlet s poutí do Všestar

čtvrtek 2. června 2022 od 9.00 do 13.00 hodin

Společný **odjezd vlakem z Hl. nádraží v 9.04 hodin (směr Všestary). Sraz v 8.40 hodin v nádražní hale u knihkupectví, v případě vlastní dopravy v 9.40 hodin u kostela Nejsvětější Trojice.** Těšit se můžete na krátký duchovní program, hry pro děti i malé posezení. S sebou pevnou obuv, repelent, pití a dobroty k opékání. **Odjezd do HK ve 12.45 hodin. Hradí se jednotné vstupné: 20 Kč/osoba. Je třeba se přihlásit do pondělí 30. května přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.**

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

pondělí 6., 13. a 20. června 2022 od 8.30 do 10.00 hodin

Srdečně zveme všechny zájemce na setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. S sebou vezměte oblíbený recept nebo něco na ochutnání. Program bude připravován dle zájmů účastníků. Je vám doma dlouhá chvíle? Chcete si najít nové přátele? Nemáte si s kým dát šálek kávy nebo čaje a popovídat si? Rádi se věnujete ručním pracím, rádi tvoříte nebo se dozvídáte něco nového? Přijďte do naší "kavárničky". Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídnání dětí není zajištěno. **Vstupné: Hradí se pouze pobytne - nečlen/ka 40 Kč, člen/ka 20 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.**

Vyrábíme vlastní sandály Huarache

čtvrtek 9. června 2022 od 10.00 do 12.00 hodin
workshop povede Bc. Vladimíra G. Šimková

Přijďte si k nám vyrobit oblíbené barefoot sandále na míru! Jsou lehké, stylové a podporují přirozenou "bosou" chůzi. Hlídnání dětí zajištěno. **Hradí se 300 Kč na materiál za jedny sandály + jednotné vstupné 90 Kč. Kvůli včasnému objednání materiálu je třeba se přihlásit v předstihu, a to nejpozději do pondělí 30. května přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.**

Sedmikráska na Zahradní slavnosti

neděle 12. června od 12.00 do 16.00 hod.

V rámci Týdne otevřených kostelů se uskuteční v Domě školských sester Notre Dame neformální ekumenické setkání. Přijďte si s námi hrát i posedět u dobrého jídla a pití. Více informací na: <https://www.tok-hk.cz/program-2022/>.

Komentovaná ochutnávka piva se sládkem

středa 15. června 2022 od 18.00 do 20.00 hodin

Zveme vás při příležitosti Dne otců na malé posezení a povídání o pivu. Dozvíte se, jak se pivo vaří, jaké druhy piva rozlišujeme a mnoho dalších zajímavostí. Posezení bude probíhat **v restauraci Pivovarské domy. Sraz v 17.45 hodin před vchodem.** Hradí se jednotné vstupné 200 Kč za osobu. V ceně je zahrnuta ochutnávka několika vzorků piva Klenot. **Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 13. června** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Vaříme s Bazalkou

čtvrtek 16. června 2022 od 10.00 do 12.00 hodin
kurz zdravého vaření s Ing. Hanou Košťálovou

Přijďte ochutnat toto menu:

- Hrášková polévka s vegan alternativou slaniny
- Quinoový salát s cizrnou a zeleninou
- Rebarborový smetanový koláč s rozinkami

Hradí se vstupné: 150 Kč (100 Kč oběd + 50 Kč poukázka na nákup zboží v Bazalce Bio) + obvyklé pobytné. Hlídnání dětí zajištěno. **Je třeba se přihlásit do středy 15. června** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Odpolední předprázdninové posezení – nejen pro zaměstnané rodiče

středa 22. 6. od 16.00 hodin

Přijďte posedět a popovídat si. S sebou dobrou náladu. Těšíme se na vás! **Je třeba se přihlásit do úterý 21. června 2022** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Dopolední předprázdninové posezení – nejen pro rodiče na RD

čtvrtek 23. 6. od 10.00 hodin

Přijďte posedět a popovídat si. S sebou dobrou náladu. Těšíme se na vás! **Je třeba se přihlásit do středy 22. června 2022** přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

KLUBY RODIČŮ A PRARODIČŮ

KRC Sedmíkraska nabízí všem zájemcům neformální i organizovaná setkávání. Je to dobrovolná platforma vhodná ke sdílení zkušeností a osvědčených postupů ve výchově, vzdělávání nebo při řešení problémů v rodinách.

Klub rodičů se specifickými potřebami:

čtvrtek 9.00 – 12.00

Klub rodičů kojenců a batolat:

pondělí 9.30 – 12.00

úterý 10.00 – 12.00

čtvrtek 10.00 – 12.00

Klub rodičů předškolních a školních dětí:

středa 16.00 – 18.00 (2x měsíčně)

Klub prarodičů a seniorů:

pondělí 08.00 - 10.00

pátek 9.00 – 10.00

PORADNY KRC SEDMIKRÁSKA

Nevíte si rady? Ocitli jste se ve složité situaci? Máte finanční problémy? Naše poradny stále fungují a jejich poradci jsou připraveni vám zodpovědět vaše dotazy.

- Právní poradna Mgr. Petry Kotáskové Šenkýřové
- Finanční poradna Ing. Jany Ludmily Lídlové
- Poradna pro rodiny se specifickými potřebami Mgr. Ludmily Valešové
- Psychoterapeutická poradna Mgr. Petry Čechové

Kontaktujte nás:

E-mail: sedmikraskahk@volny.cz

INFORMACE, PROSBY, VÝZVY

Členství a členský příspěvek

Chcete získávat pravidelně informace o dění, čerpat členské výhody, ale mít také možnost podílet se na chodu KRC Sedmikráska? Neváhejte a hlaste se u provozní či předsedkyně, které s Vámi vyplní kartu členky a také souhlas se zpracováním osobních údajů. Formulář bude ke stažení na našem webu nebo ho můžete osobně vyplnit v KRC. Standardní členství se hradí ve výši 300 Kč. Členství Plus se hradí výši 700 Kč.

Platby na účet

Úhradu větších částek (členské příspěvky, kurzovné, DK Klubíčko, dovolená) provádějte výhradně převodem na účet. Pokyny k platbám jsou uvedeny na přihláškách nebo Vám je rádi sdělíme osobně či mailem. **Číslo účtu u Komerční banky je 43-3453310267/0100.**

Vstupné na přednášky

Ve školním roce 2021/2022 je stanoveno základní vstupné na středeční odpolední a čtvrteční dopolední přednášky na 90 Kč (nečlen/ka). Při Standardním členství činí vstupné 70,- Kč a při Členství Plus pak 50 Kč. Slevu také poskytujeme oproti předložení vhodného průkazu studentům do 26 let a seniorům nad 65 let, ti zaplatí 50 Kč. V ceně je pobytové, hlídání dětí, drobné občerstvení a přispíváte samozřejmě také na odměnu pro lektora.

Na Zpívánky, Malovánky a Pilates je možné si zakoupit permanentku 10 vstupů + 1 zdarma. Cena 400 Kč nečlen/ka, resp. 200 Kč člen/ka. Úhrada nejpozději den před první lekcí na účet KRC Sedmikráska (č. účtu: **KB 43-3453310267/0100**). **Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka.**

Rezervační systém

Na naše programy se hlaste přes rezervační systém na webu: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Akce se budou konat při přihlášení minimálně 4 účastníků.

Coworking v KRC Sedmíkráska

KRC Sedmíkráska stále nabízí sdílený prostor pro samostatnou práci. Kdy? **Ve středu 10.00 – 12.00 hodin.** V rámci „coworkingového centra“ si rodič může rezervovat pracovní místo, zapůjčit si notebook (nebo si přinést vlastní), připojit se k internetu, pracovat, podnikat, vyřizovat, občerstvit se (káva, čaj), zatímco o dítě bude pečlivě postaráno ve vedlejší herně, kde bude s hlídací tetou.

Je třeba se přihlásit do úterý před plánovanou rezervací přes:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

CENA za hodinu bez hlídání dětí: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 90 Kč, člen/ka Plus 70 Kč.

CENA za hodinu s hlídáním dětí: nečlen/ka 160 Kč, člen/ka 150 Kč, člen/ka Plus - 130 Kč.

Úhrada nejpozději den před plánovanou rezervací na účet KRC Sedmíkráska (**č. účtu: KB 43-3453310267/0100**). **Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/ coworking.** Lze uhradit i v hotovosti na místě.

DK Klubíčko

I ve školním roce 2022/2023 budeme organizovat ve spolupráci s církevním souškolím v prostorách KRC Sedmíkráska a školní družiny Církevní základní školy dopolední program pro děti od 2 let bez doprovodu rodičů DK Klubíčko. Provoz bude probíhat v pondělí až pátek od 7.30 do 12.30 hodin (změna vyhrazena). Cena 1 500 Kč za měsíc, pro sourozence sleva. Přihlášky přijímáme do naplnění kapacity (10 dětí). Hlavním smyslem programu, který probíhá pod vedením zkušených lektorek, je podpora rozvoje poznávacích a komunikačních schopností dítěte. V případě zájmu se obraťte na předsedkyni KRC Mgr. Ludmilu Valešovou, tel: 775 989 270, mail: sedmikraskahk@volny.cz. Přihláška je ke stažení na našich webových stránkách.



ZAÚJALO NÁS

Štěstí? Smůla? Kdo ví?! aneb ukvapené závěry

(úryvek z knihy *Jak to vidí Marie Svatošová*)

Někdy se mi v hlavě usadí slovíčko nebo zážitek, který ještě dlouho potom vyvolává asociace. Už po několik týdnů, kdykoliv zaslechnu slůvko „štěstí“ nebo „neštěstí“, vybaví se mi starý moudrý dědeček.

Před mnoha lety žil jeden starý muž, který měl jednoho syna a jednoho koně. Jednoho dne se kůň proboural ven z ohrady a utekl do hor.

U „pláchl ti kůň?“ řekli sousedé. „To je ale smůla!“ „Proč to říkáte?“ zeptal se stařík. „Jak můžete vědět, že je to smůla?“

Věřte nevěřte, druhý den večer se kůň vrátil do ohrady, aby se najedl a napil a přivedl s sebou dvanáct divokých mustangů. Když je farmářův syn uviděl, rychle vyskočil z domu a zavřel vrata ohrady.

Jakmile se to sousedé dozvěděli, zvolali: „Třináct koní! Ty máš ale štěstí!“ Ale starý farmář jim odpověděl: „Jak víte, že je to štěstí?“

Po několika dnech se farmářův syn pokusil osedlat a zkrotit jednoho z divokých mustangů, ale spadl a zlámal si nohu.

Sousedé se opět ozývali s dalším unáhleným soudem: „Tvůj syn si zlámal nohu. Smůla smůla!“ Ale moudrý stařík znovu namítl: „Jak můžete vědět, jestli je to smůla nebo štěstí?“

A vskutku! Za několik dní přišli do vsi verbíři a všechny zdravé mladé muže odvedli do války, ze které se už žádný z nich nevrátil. Farmářův syn se ale díky své zlámané noze zachránil.

Co se dělo dál, to už pan farář neříkal, ale klidně můžete pokračovat sami. Docela si dovedu představit takovou nekonečnou hru. Mohl by ji hrát člověk sám, ale zábavnější by to bylo ve dvojici nebo v trojici nebo i s více spoluhráči. Prostě vymýšlet si pokračování všech možných i nemožných „štěstí“ a „neštěstí“, trénovat tím vlastní mozek, a ještě pobavit lidi kolem sebe. Vyhrát mohou všichni – pokud ovšem pochopí, že z toho pro ně plyne cenné poučení: Nedělej hned ukvapené závěry!

Ukvapené závěry občas děláme všichni. Stačí si zrekapitulovat svůj vlastní život od raného dětství až k dnešnímu dni a určitě tam najdeme situace, které jsme pokládali za šťastné a časem vyšlo najevo, že to až tak velké štěstí nebylo. Možná to byla zbytečná oklika na naší životní cestě, museli jsme se pak vracet a napravovat, co jsme pokazili. Jistě se tam najdou i situace, které jsme nazývali smůlou, neštěstím, nespravedlností –

a po čase se ukázalo, že to nějakým způsobem přece jen bylo k našemu dobru. A určitě tam zůstane spousta věcí nevyjasněných, kterým nerozumíme a které nerozluštíme ani do nejdělnější smrti. „Kdoví?“, odpověděl by nám dědeček, kdybychom se ho zeptali, k čemu to či ono v našem životě bylo. Jediná správná odpověď na jeho opakovanou otázku zní: „Bůh ví.“

Nedělat ukvapené závěry, to se musí člověk postupně učit, to není hned. Je třeba sbírat zkušenosti, svoje i cizí, a vyvozovat z nich závěry. Někdy je opravdu hodně těžké zachovat klid a rozvahu a ukvapených závěrů se vyvarovat. Před sesláním Ducha svatého to nezvládali ani apoštolové. Mezi ukřižováním a okamžikem, kdy se jim vzkříšený Ježíš dal poznat, byli smutní a hlavami se jim honilo leccos: fiasko, naletěli jsme, prohra. Ježíš znal dobře i tuhle jejich slabinu. Proto jim ve své „řeči na rozloučenou“ (Jan 14,15-21) vysvětloval, že jeho „odchod k Otci“ pro ně není žádné neštěstí, ale právě naopak!

Kdoví? Bůh ví, protože je vševědoucí. My nevíme, co bude zítra, co bude za rok, nejsme vševědoucí, ale to neznamená, že jsme nevědoucí. To podstatné víme: „Ani oko nevidělo, ani ucho neslyšelo, co Bůh připravil těm, kdo ho milují.“ To je pro mě zcela vyčerpávající definice štěstí. Je to perspektiva, která nám pomůže přežít každé „neštěstí“, pokud se k ní skutečně upneme. Nestačí jen na ni opovážlivě spoléhat nebo s ní jen tu a tam zakoketovat. Ale abych to příliš nekomplikovala. Nejde o nic nového. Dávno to máme v Otčenáši. Stačí ke každému „štěstí“ i „neštěstí“ v našem životě upřímně říct: „Bud' vůle Tvá“.

Zdroj: <https://www.vira.cz/texty/knihovna/kapitoly/stesti-smula-kdo-vi>

ČERVENEC A SRPEN 2022

Léto se Sedmikráskou 2022

Výtvarničení na Hradě XVIII



Kontakt: Mgr. Ludmila Valešová

Adresa: KRC Sedmíkráska, zapsaný spolek, Zieglerova 230, 500 03 Hradec Králové 3

Pevná linka: 495 512 901 – přímo do KRC Sedmíkráska (v otevírací době)

Mobil: 775 989 270, Mgr. Ludmila Valešová

E-mail: sedmikraskahk@volny.cz

Web: <https://www.sedmikraskahk.cz/>

FB: www.facebook.com/sedmikraskahk

Lístky Sedmíkrásky

Měsíčník (nejen) pro maminky a tatínky na rodičovské dovolené a jejich děti,
ale i pro přátele a návštěvníky KRC Sedmíkráska

Vydáno v Hradci Králové, dne: 31.5. 2022

Uzávěrka příštího čísla: 20. 6. 2022

Vydavatel: KRC Sedmíkráska, z. s

IČ: 69838275

Číslo účtu: KB 43-3453310267/0100

Zapsáno do evidence periodického tisku: MK ČR E 14953

Sestavila: Dita Balcarová

Jazyková spolupráce: Mgr. Jana Koutníková

Faktické korektury: Mgr. Iva Vojkůvková