



LÍSTKY SEDMÍKRÁSKY

„U nás rozkvetete“

ČERVEN 2026



Dílničky nejen pro kluky: Lodičky ze dřeva

VYBÍRÁME Z OBSAHU

Základy finanční gramotnosti

V hlavní roli: Třešně

Výlet s poutí

Kavárnička nejen pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou

Sedmíkráska na Zahradní slavnosti

Prokrastinace a jak na ni

Předprázdninové posezení

Lezení na stěně

„Letní měsíce jsou jako kniha, kterou si můžete číst pod širým nebem.“

autor neznámý

SLOVO NA ÚVOD

Milé Sedmikrásky, milí spolupracovníci, naši přátelé a příznivci,

květen předal vládu červnu, který již pomalu otevírá bránu létu. Dny jsou delší a teplejší, stromy už odkvetly a my začínáme zpracovávat první dobroty z přírody.

Šestý měsíc v roce je nejen prvním měsícem plodů, ale také bylinek. Kvete černý bez, lípa, heřmánek a celá řada dalších. O svatojánské noci se jich mělo nasbírat devět druhů na devíti různých místech. Takto nasbírané bylinky měly přinést radost, lásku, zdraví a požehnání. Báby kořenářky zase využívaly tzv. svatojánské koření k léčení a přisuzovaly mu čarovnou moc.

Se svatojánskou nocí se pojí i jiná rostlina, a to kapradí. Bájně zlaté kapradí se mělo objevovat pouze jednou za rok právě o svatojánské noci, kdy vykvete zlatým květem, který září jako oheň. Tomu, kdo je spatří, má odhalit poklady schované ve skalách. Vypráví o něm také stejnojmenná pohádka Jana Drdy.

Léto je ideální čas na odpočinek, což je pro mnohé z nás čtení. Až si přečtete nejruznější romány a povídky, můžete se třeba v elektronické podobě vrátit ke starším číslům našeho časopisu Lístky Sedmikrásky a nechat se jimi inspirovat.

Jana Koutníková

MALÉ OHLÉDNUTÍ

Koncert CZUŠ

V **úterý 5. května 2026** jsme se vydali do jurty školy na koncert CZUŠ – Děti dětem.

Vyslechli jsme si pohádku o mlynáři, během které zaznělo také mnoho zajímavých hudebních nástrojů, jako například housle, flétna nebo klávesy. V průběhu programu nám studenti rovněž zazpívali a naučili nás moc pěknou písničku.

Všem dětem i dospělým se dopoledne s hudbou velmi líbilo a užili si ho.

Děkujeme za pěkný kulturní zážitek a již se těšíme na další hudební setkání.

Kateřina Karbanová

Naše poděkování jmenovitě patří:

- zástupkyni ředitele pro CZUŠ, Mgr. Kateřině Prokešové, která koncert zorganizovala
- všem vyučujícím Přípravné hudební výchovy a hudebních oborů, kteří se podíleli přípravou svých žáků na toto vystoupení nebo je hudebně doprovázeli
- malým i větším hudebníkům za čas, který věnovali nácviku na vystoupení
- Ludmile Valešové za zprostředkování této již tradiční akce
- Janě Koutníkové za zajištění odměn účinkujícím a organizátorům

V hlavní roli: Celer

Celer může být pro někoho opomíjená zelenina, pro nás se však stal při našem setkání ve **čtvrtek 14. května 2026** velikou pochoutkou.

Krémová celerová polévka s pršutem by však jistě zaujala i ty, kteří celer, např. pro jeho typickou chuť a vůni, zrovna nemusí.

Slané sušenky, které chutí trochu připomínaly ty škvarkové, a salátek s řapíkatým celerem byly výtečné. K řapíkatému celeru jsem si tímto jídlem našla cestu, protože v kombinaci s mrkví a jablkem chutnal svěže a lahodně.

Děkujeme za cenné kulinářské nápady, jak zařadit do našeho jídelníčku i potraviny, které jinak používáme téměř výhradně v polévce, a už teď víme, že to lze i jinak.

Těšíme se na další setkání.

Ludmila Valešová

Děkujeme všem, kteří se na realizaci tohoto setkání podíleli, zvláště pak Lucii Podhrázské Duškové, hlavní kuchařce.

Z každého setkání najdete v Lístkách jeden recept. Tentokrát si s námi pojdte připravit **ZDRAVÉ CELEROVÉ SUŠENKY**

Suroviny:

3 brambory

½ celeru

100 g hrubé mouky

třtinový cukr, skořice

máslo

Postup:

Brambory uvařené ve slupce oloupejte a nastrouhejte najemno. Celer oloupejte a nastrouhejte též najemno. Smíchejte brambory, celer, mouku, skořici i cukr a vypracujte těsto. Vytvarujte malé sušenky, dejte na pečící papír a pečte v troubě při teplotě 150 °C dozlatova.

Dílňičky nejen pro kluky

V **sobotu 16. května 2026** nás čekal nelehký úkol – z kousku prkna vyrobit loď.

Učili jsme se měřit, řezat pilou, brousit, vrtat, zatloukat. Pak už stačilo přidělat plachtu, natáhnout pohon a vyzkoušet loďku v improvizované vodní nádrži. Všechny lodě se povedly a úspěšně vypluly. Těšíme se na teplé počasí, až si s nimi zadovádíme v bazénu nebo rybníku.

Tak AHOJ!

Marie Sejkorová

Velké poděkování patří lektorovi Petru Sejkorovi a všem, kteří mu pomáhali.

Hranice - mezi lidmi, mezi světy, v nás

Problematikou zmiňovanou v titulku tohoto příspěvku jsme se zabývali ve **čtvrtek 21. května 2026**. Pod vedením Ludmily Valešové a za pomoci prezentace Jany Svobodové, která se z důvodů jiných povinností dostavit nemohla, jsme se po chvíli plně položili do tématu.

Na základě představy původně malebného domu, který se postupně proměnil do podoby ztroskotané lodi, jsme otevřeli naše setkání.

Vysvětlili jsme si, co nám hranice říkají, kde začínáme a kde končíme; co je záležitostí jednoho a co je už záležitostí druhého. Přiblížili jsme si, jak si je po celý život budujeme a jak souvisejí s naší identitou, sebeúctou a autonomií.

Osvětlili jsme si, jak nám v budování hranic může pomoci i sám Bůh. Během křtu se zříkáme zlého, přijímáme Boha jako Pána svého bytí. I v rámci duchovního života se učíme říkat ne.

I slabé a propustné hranice lze posilovat. Je velmi užitečné najít si někoho, kdo nám bude schopen poskytovat podporu a doprovázet nás na cestě ke svobodě a nám samým.

Jana Koutníková

Děkujeme oběma lektorkám za vědomosti a zkušenosti, o které se s námi podělily.

Den pro rodinu

V **neděli 24. května 2026** se konal již tradiční Den pro rodinu v Žižkových sadech. Každý účastník se mohl těšit na jednotlivé stánky, které prezentovaly činnost nejen mateřských a rodinných center, ale i dalších organizací nabízejících služby a podporu rodinám. Nechyběla stanoviště pro děti a občerstvení (zmrzlina, limonáda, káva, pivo, sladké a slané pečivo).

Děti postupně plnily úkoly, za které dostaly odměnu. Ke konci programu jsme si poslechli koncert ZUŠ Habrmanova, který rozezněl celý park.

U stánku Sedmikrásky si větší děti mohly vyzkoušet dřevěný motorický hlavolam a mladší děti hod na cíl. Rodiče se mezitím seznamovali s pravidelným i aktuálním programem našeho rodinného centra.

Celý den doprovázelo letní počasí. Užili jsme si příjemnou atmosféru a odnesli si pěkné zážitky.

Kateřina Rynešová

Za reprezentaci KRC Sedmikráska na Dni pro rodinu děkujeme:

- Janě Koutníkové a Kateřině Rynešové, které se ujaly příprav
- Zuzaně a Kateřině Karbanovým, Ludmile Valešové a Ivě Vojkůvkové, které se společně s výše jmenovanými zhostily obsluhy našeho stánku

Uganda, perla Afriky

O tom, že je Uganda „Perlou Afriky“, jsme se přesvědčili ve **středu 27. května 2026** při nevšedním autentickém vyprávění Bc. Veroniky Pavlů a stoprocentně tak můžeme potvrdit výrok britského státníka Winstona Churchilla, jenž je jeho autorem.

Země sousedící s Jižním Súdánem, Demokratickou republikou Kongo, Rwandou, Tanzánií a Keňou se ukazuje v plné síle se svou neuvěřitelnou biodiverzitou, panenskou přírodou plnou zeleně, velkými jezery a horskými scenériemi. Ani dvě hodiny, vymezené na vyprávění, nestačily pro popis zážitků, zvyků, tradic, života a místních zvyklostí. Dozvěděli jsme se, jak Misijní díla podporují různé země v Africe, ale také v Asii a Americe. Jedním z podporovaných projektů jsou právě kávové plantáže, které se do Ugandy začínají pomalu vracet. Díky nim se daří podporovat místní vesnice.

Víme, že jedno jídlo v restauraci odpovídá měsíčním nákladům na život ve vesnici, že ke zdolání i několika málo set kilometrů je zapotřebí terénní vozidlo a že církevní prostředí je v Ugandě na velice kultivované úrovni. Každé velké město má svůj doširoka se rozprostírající areál, kde sídlí diecéze, biskup, církevní úřady, charita, školy, kde vládne klid a příjemná atmosféra.

Dlouho jsme si povídali rovněž o náročných potřebách a o tom, co vše musí místní obyvatelé udělat pro to, aby sehnali vodu. Ta se nosí v kanystrech, ať už na sprchování,

vaření nebo toaletu. Roční období se nestřídají tak jako u nás, střídá se jen období sucha a dešťů a počasí je po celý rok konstantní. Fascinovaně jsme poslouchali vyprávění o průjezdu národním parkem plným divokých hrochů, slonů a opic, abychom zjistili, že jím prochází rovník a že například přírodní zákonitosti jsou vyvráceny opačným tokem vody. Tamní vzdělávání má velice striktní řád a režim a je „lístkem do života“. Školné se platí, povinné jsou školní uniformy a vyžadováno je, aby všechny děti bez rozdílu měly oholené hlavy (platí pro základní a střední školy).

Ze slovníku místních obyvatel mě upoutalo slovo „muzungu“, což znamená běloch, který je tam správně považován za „chodící peněženku“.

Po přednášce zjišťuji, aniž bych vyhrála v loterii, že jsem milionářem. Uvědomuji si, kolika lidem mohu malým donátorským gestem změnit život.

Obdivuji odvalu, s jakou tam Veronika vycestovala. Klobouk dolů!

Radka Máslová

Díky za fantastickou přednášku doplněnou autorskými fotografiemi, které by klidně mohly zaujmout místo v časopise National Geographic.

Duchovní program

Ve **čtvrtek 28. května 2026** si pro nás nachystala katechetka Marie Sejkorová povídání o Panně Marii.

Donesla sošku Matky Boží a s dětmi si povídala o tom, jaká je. Podívali jsme se i do kaple, kde děti položily vybarvené kytičky před sochu Panny Marie.

Zazpívali jsme si písničky a odnesli si domů obrázek.

Kateřina Rynešová

Za vedení Duchovního programu moc děkujeme.

Cesta pohádkovým lesem

V **neděli 31. května 2026** se uskutečnila již tradiční akce Cesta pohádkovým lesem, která každoročně přináší rodinám možnost zažít společně zábavné odpoledne v přírodě.

Letos nám navíc přálo i nádherné počasí, které celou akci podpořilo. Na účastníky čekala pohádková stezka plná zajímavých úkolů, her a soutěží. Děti během cesty potkávaly oblíbené pohádkové postavy, které je provázely jednotlivými stanovišti a pomáhaly jim plnit připravené úkoly. Za svou šikovnost a odvalu si nakonec odnesly zaslouženou odměnu.

Cesta pohádkovým lesem opět potěšila malé i velké návštěvníky. Děkujeme všem organizátorům za vytvoření krásné atmosféry. Už teď se těšíme na další ročník této oblíbené akce.

Veronika Šebková

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

- za koordinaci akce se školami a přípravu celého konceptu Elišce Meclové
- za spolupráci na přípravě startu, vyznačení trasy, odvoz pomůcek a pomoc v zázemí Romanovi a Madlence Meclovým
- za další logistickou podporu (zajištění odměn pro účastníky i studenty, přípravu pomůcek atd.) Janě Koutníkové, Ludmile Valešové, Ivě Vojkůvkové, Kateřině Karbanové a Kateřině Rynešové
- za zprostředkování kontaktů se studenty na školách tamějšími vyučujícími Mgr. Heleně Melicharové (Biskupské gymnázium), Mgr. Evě Černošové (Gymnázium Boženy Němcové), Mgr. Michaele Vaňkové (Gymnázium J. K. Tyla)
- za příkladný přístup studentům nejen uvedených škol, kteří se na celé odpoledne proměnili v pohádkové postavy na 14 pohádkových stanovištích
- za zajištění služeb na startu Zuzaně Karbanové, Ludmile Valešové, Kateřině Bláhové, Kateřině Rynešové a Janě Koutníkové
- za fotodokumentaci ochotné fotografce, která si přála zůstat v anonymitě
- za vstřícnost při povolení této akce Ing. Anetě Bůžkové z Městských lesů, a.s.

CO SE CHYSTÁ

V této rubrice přinášíme jen stručné pozvánky na akce v daném měsíci. Více podrobností najdete v programové příloze, která je součástí tištěné verze těchto Lístků. Elektronicky ji dostáváte zpravidla s předstihem. Nezapomeňte, že na všechny akce je třeba se hlásit přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Základy finanční gramotnosti

Ve **středu 3. června 2026** si budeme s **Mgr. Dagmar Bursovou, učitelkou matematiky**, povídat o **financích**.

V hlavní roli: Třešně

Ve **čtvrtek 4. června 2026** budeme pod vedením **Mgr. Lucie Podhrázké Duškové, mimo jiné kuchařky hotelové kuchyně**, objevovat vůně a chutě **třešní**.

Výlet s poutí

Ve **čtvrtek 11. června 2026** se vydáme na výlet. Tentokrát na Nový Hradec Králové. Těšit se můžete na krátký duchovní program s **P. Filipem Duškem** v kostele sv. Antonína, venkovní hry pro děti a posezení na farní zahradě.

Kavárnička nejen pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou

V pátek 12. června 2026 ochutnáme **dezerty s jedlými květy a bezinkovou limonádu.**

Sedmikráska na Zahradní slavnosti

Přijďte si v **neděli 14. června 2026** poslechnout hudební vystoupení, projít si stanoviště pro děti připravená naším centrem i posedět u dobrého jídla a pití do zahrady kláštera sester Notre Dame.

Prokrastinace a jak na ni

Ve **středu 17. června 2026** se společně s psychoterapeutkou **Mgr. Petrou Čechovou** zamyslíme nad tématem prokrastinace.

Předprázdninové posezení

Ve **čtvrtek 18. června 2026** se v našem centru rozloučíme se školním rokem.

Lezení na stěně

V **neděli 21. června 2026** s námi můžete aktivně oslavit **Den otců.**

KLUBY RODIČŮ A PRARODIČŮ

KRC Sedmikráska 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: pondělí **11.00–13.30** hodin

Klub rodičů kojenců a batolat: úterý **10.00–12.00** hodin, čtvrtek **10.00–12.00** hodin, pátek **9.00–10.00** hodin

Klub rodičů předškolních a školních dětí: středa **11.00–13.00** hodin a **16.00–18.00** hodin (**2x měsíčně**)

Klub prarodičů a seniorů: pondělí **12.15–13.30** hodin, středa **16.00–18.00** hodin (**2x měsíčně**), pátek **10.00–11.30** hodin

Tato aktivita je součástí projektu Sedmikráska rodině podpořeného z dotačního programu Rodina a ochrana práv dětí MPSV.

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 Mgr. Ludmily Valešové pro rodiny se specifickými potřebami
- Psychoterapeutická poradna Mgr. Petry Čechové
- Poradna dudy Mgr. Lucie Podhrázké Duškové
- Poradna koučky Mgr. Evy Zikmundové

Pouze po předchozím objednání. Kontaktujte nás:

E-mail: sedmikraskahk@volny.cz

Mobil (pouze SMS): 775 989 270

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 hlase se u provozní či předsedkyně, které s Vámi vyplní kartu členky a také souhlas se zpracováním osobních údajů. Formulář je ke stažení na našem webu nebo ho můžete osobně vyplnit v KRC. Následně, prosím, uhradte na účet členský příspěvek, jehož výše je 400 Kč (Standardní členství) nebo 800 Kč (Členství Plus). Členský příspěvek uhradte výhradně bankovním převodem. Bankovní spojení: Komerční banka, a.s., číslo účtu: **43-3453310267/0100**. Dle toho se odvíjejí další platby (pobytné, vstupné na přednášky atd., ceník je k dispozici na webu a v centru).

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**.

Rezervační systém

Na naše programy se hlase přes rezervační systém na webu: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **Akce se budou konat při přihlášení minimálně 4 účastníků.**

Vstupné na přednášky

Ve školním roce 2025/2026 je stanoveno základní vstupné na středeční odpolední a čtvrteční dopolední přednášky na 100 Kč (nečlen/ka). Při Standardním členství činí vstupné 80,- Kč a při Členství Plus pak 60 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.

Permanentka na některé pravidelné aktivity

Na **Rehabilitační cvičení, Pilates, Zpívánky, Malovánky, Cvičeníčko, Kavárničku nejen pro dříve narozené, Volnou hernu a Duchovní program** je možné si zakoupit permanentku 10 vstupů + 1 zdarma. Cena 500 Kč nečlen/ka, resp. 300 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.**

ZAÚJALO NÁS

Motýlí půlhodinka

Letošní sčítání proběhne 1.-7. června a 13.-19. července 2026.

K pozorování denních motýlů se můžete přidat na svých zahradách, na loukách, v parcích nebo i na procházce ve vašem okolí. Co je pro pozorování důležité? Vybrat den, kdy má být u vás nejlepší počasí a dopředu si nastudovat, jak někteří motýli vypadají.

Cílem akce je nejen zpřesnit informace o stavech motýlů v ČR, ale i upozornit na to, že motýli z krajiny mizí, zlepšit jejich ochranu a sdílet zajímavosti ze života motýlů.

1. krok: Vyberte si hezký slunečný den

Ideální teplota je 20 až 30 °C, jasno nebo polojasno a bezvětrí. Pozorovat můžete od 10 do 17 h, ale přes poledne si motýli rádi dávají pauzu. V horkých dnech je dobré začít brzy ráno.

2. krok: Vytiskněte si formulář a 30 minut pozorujte

Pro každý den nebo místo si vytiskněte nový formulář. Nezapomeňte si poznamenat údaje o počasí, dni a místu pozorování. Vše potřebné najdete ve formuláři k tisku pro začátečníky nebo pro pokročilé.

3. krok: Po ukončení sčítání

Zadejte údaje na web. Pro vyhodnocení je to třeba udělat do 8. června resp. do 27. července 2026!

Kde a jak nejlépe pozorovat motýly?

Sčítejte z jednoho místa nebo na procházce jedním směrem. Vybrat si můžeme zahradu, louku, park, cestu na okraji lesa, polní cestu, opuštěný lom nebo mez – zkrátka místo, které je dobře osluněné, není zarostlé hustými keři a jsou na něm květy. Motýla nejlépe určíme, když si sedne. Čekáme, až uvidíme horní i spodní stranu křídel, abychom dobře viděli určovací znaky.

Jak určím, o jakého motýla jde?

Když s pozorováním motýlů teprve začínáte, nejprve zkuste určovat ty druhy motýlů, které se poznávají nejsnáze. V další fázi můžete zkusit určovat další druhy.

Co když si nevíme rady, nebo chci pomoci určit přesný druh motýla?

1. Podíváme se do určovacího klíče Atlasu denních motýlů (v aplikaci nebo webové verzi).
2. Necháme si ho určit v aplikaci iNaturalist nebo ve facebookové skupině Motýlí klenoty. Pro určení je nutné zadat přesné místo a vhodnou fotografii: horní i spodní stranu křídel – když má motýl křídla složená nad tělem.
3. Pokud uvidíme motýla, kterého nedokážeme ani s pomocí určit, do pozorování ho nezapočítáváme.

Na co si dát pozor?

- Motýli se mohou na stejné místo vracet opakovaně. Dávejte si pozor, ať některého nepočítáte 2x. Pokud sčítáme na více místech nebo ve více dnech, vždy pošleme nový formulář.
- Pokud chcete pozorovat více dní nebo déle, je vhodné prostřídat více různých míst (zahradu, louku, park...).
- Některé noční motýly (můry) můžeme potkat i ve dne, když je vyplašíme z trávy, kam zase rychle zapadnou. Nepoletují sami nad loukou. Většinou jsou velmi drobní a ne příliš atraktivně zbarvení. Ty nepočítáme.
- Motýly, kteří mají setřené šupinky z křídel nebo jim třeba chybí kus křídla, neurčujeme nebo je vyfotíme a necháme si poradit.
- Sčítání není soutěž. I když je někde málo motýlů (i jen jeden nebo žádný), je to cenný údaj.
- Nejzákladnější kategorií jsou modrásci, perleťovci a hnědásci, kteří se ze začátku rozpoznávají těžko! Nechte si raději poradit nebo je neurčujte.

Odměna za účast

Každý, kdo se účastní sčítání a zadá údaje do formuláře, bude zařazen do slosování o krásné ceny (hmyzí hotýlek, plecháček s motivem motýla...).

Zdroj: <https://skupinajaro.cz/motyli-pulhodinka/>

ČERVENEC A SRPEN 2026

Léto se Sedmíkráskou – cyklus exkurzí a výletů
Výtvarničení na Hradě XXII

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: sedmkraskahk@volny.cz

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

FB: www.facebook.com/sedmkraskahk

IG: [sedmkraskahradeckralove](https://www.instagram.com/sedmkraskahradeckralove)

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. 2026

Uzávěrka příštího čísla: 20. 6. 2026

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