

Abrakadabra

*Gondolatébresztő havi újság.
II. évfolyam, 8. szám - 2008 szeptember.*

Rovatok:

- **Komolyan**
- „Játszótársam, mondd, akarsz-e lenni...?” – 2. oldal
- **Játékról – pedagógus szemmel – 5. oldal**
- **Köztünk járnak – Izgalmas portré**
- **Labdajáték és profizmus: Somogyi Annamária – sport- és nevelési szaktanácsadó – 8. oldal**
- **Játsszunk!**
- **Szójátékok – 14. oldal**
- **Ajánló**
- **Léleksimogató – 18. oldal**

Szerkeszti és kiadja: Szuhai Nóra. e-mail: nora@szuhai.hu, tel: +36-70-510-7858

Weboldal: www.szuhai.hu

Blog: - <http://smaragdtabla.blog.hu>

Terjesztés kizárólag e-mailben. Szabadon továbbadható. Előfizetés: a fenti e-mail címen, feliratkozással.

©Szuhai Nóra 2007. Minden jog fenntartva.

Komolyan

„Játszótársam, mondd, akarsz-e lenni...?”

Az élet ritkán olyan komoly, mint amilyenek mi azt hisszük. És amikor ezt a tényt felismerjük, az élet egyre több, és több lehetőséget nyújt a játékokra. A játék azokra az időkre emlékeztet, amikor még gyermekek voltunk, kipirult arccal rúgtuk a bőrt, tekertük a bringát, a tengerparton homokvárat építettünk, nem törődve azzal, hogy a hullámok a következő pillanatban le is moshatják azt. A gyermekkori játékban meg tudtuk élni a vágyainkat, az érzéseinket, a szorongásainkat színlelés nélkül, nem törődtünk a jövővel, a kudarccal, csak a játék gyönyörű perceinek éltünk.

Ahogy cseperedtünk, a környezetünk minden elvárása azt hangsúlyozta, hogy a játék az éretlenek kiváltsága, hogy felelősségteljesen élni csak rezzenéstelen arccal, feszülten lehet. Egyre kevesebb helyet kapott életünkben a játék, és helyébe új fogalom lépett. A kötelesség, és a „mindegy hogy ki vagy, az a lényeg, hogy az elvárásokat teljesítsd” világa. Gyermeki énkünk mind távolabb került tőlünk, eltávolodtunk valós önmagunktól, egyre kisebb tér jutott számára a lelkünkben. Felnőttünk. Ezzel együtt eltűnt belőlünk a kíváncsiság, a mosoly, a könnyedség, a most öröme, a lazaság, a gátak nélküli ismerkedés képessége, és sorolhatnám vég nélkül azokat az értékeket, amiket a játékon keresztül gyermekkorunkban élveztünk, és gyakoroltunk. Ezzel szemben megtanultuk, hogy ne mondjuk ki, ha valami bánt, megtanultuk elfojtani a könnyeinket, a szurkolást, a teli tüdőből kiabálás élményét. Pedig felelősen élni, ismerni az élet és a saját értékeinket, mosolyogva, lazán lehet igazán. Sőt minden vágyunk a játék. Egy csintalan mosoly, egy hasrengető nevetés, egy jó kártyaparti a barátokkal, feledtetni tudja a mindennapok nehézségeit. De mi komolyan keresünk partnert, szisztematikusan nevelünk gyereket, célorientáltan dolgozunk, és így eltűnik a napjainkból minden, ami könnyed, amiért érdemes reggelente felkelni.



Komolyan

„Játszótársam, mondd, akarsz-e lenni...?”

Munkám során azt tapasztalom, ha sikerül ezt a súlyos mázat és elvárás-dömpinget valakiről letisztítani, amint látni kezdi, hogy az élet egyfajta játék a lehetőségekkel, az idővel, saját értékeivel, félelmeitől megszabadulva elkezd sikereket elérni, nő a kisugárzása, teljesebbé válik az élete. Már nem fél a szerelemtől, saját nagyságától, a kihívásoktól, az új felfedezésétől. Ez az ember ilyenkor nagyon könnyűvé, szinte súlytalanává válik, elkezd élni, elkezd felfedezni, mosolyogni, kortól függetlenül sugárzik belőle a fiatalos lendület és életigenlés. Hogyan lehet ezt elérni? Ugy, hogy megtanulja felfedezni saját egyedi értékeit, és ezáltal megnyílnak a kreativitása csatornái. Ettől megnő benne a lelkesedés, pozitív energiák sorát tudja mozgatni, szebbnek, gazdagabbnak látja az életét. Cselekvőképessége, tenni akarása is erősödik, és meg tudja élni azt a szabadságot, amit, talán gyermekkorában élt meg utoljára. Mer kockáztatni, megtanulja a cselekvés örömét, mer másokra pozitív hatást gyakorolni.

Igen. Azt állítom, hogy a gyermeki játékosság alapja az egység önmagammal, és ezt akkor tudom megélni, ha tudom, ki vagyok én magam. Mázak, szerepek, elvárások nélkül, mégis felelősségteljesen. Ehhez az érzéshez sokszor évtizedek alatt lerakódott elfojtásokat, sérüléseket, zártságot kell feloldani, ami nem megy egyik pillanatról a másikra, sőt, bátorság is kell hozzá, hogy valaki felvállalja. Ahhoz is bátorság kell, hogy élni kezdjen, de sok éves tapasztalattal a hátam mögött állítom, hogy mindenkinek könnyebb lenne, ha megengednénk magunknak egy olyan világot, aminek része a nevetés, a játékosság, ahol születhetnek kedves csínytevések, ahol érték a mosoly és a könnyedség.

Szeptember van. Elvileg kipihenten, szabadság, vakáció után új munkaciklus indul az életünkben. A gyerekek óvodába (nekik még szabad a játék), iskolába járnak, mi felnőttek, új kihívásoknak nézünk elébe. Kérek mindenkit, aki olvassa ezt a néhány gondolatot, hagyjon időt magának, és nagyobbacska gyerkőceinek néha egy kis önfeledt szórakozásra, mert a játék, az gyönyörű....



Komolyan

„Játszótársam, mondd, akarsz-e lenni...?”

Kosztolányi Dezső: Akarsz-e játszani?

A játszótársam, mondd, akarsz-e lenni,
akarsz-e mindig, mindig játszani,
akarsz-e együtt a sötétbe menni,
gyerekszívvvel fontosnak látszani,
nagykomolyan az asztalfőre ülni,
borból-vízből mértékkel tölteni,
gyöngyöt dobálni, semminek örülni,
sóhajtvá rossz ruhákat ölteni?
Akarsz-e játszani mindent, mi élet,
havas telet és hosszú-hosszú őszt,
lehet-e némán téát inni véled
rubin téát és sárga páragózt?
Akarsz-e teljes, tiszta szívvel élni,
hallgatni hosszan, néha-néha félni,
hogy a körúton járkál a november,
az utcaseprő, szegény, beteg ember,
ki fütyürész az ablakunk alatt?
Akarsz-e játszani kígyót, madarat,
hosszú utazást, vonatot, hajót,
karácsonyt, álmot, mindenféle jót?
Akarsz-e játszani boldog szeretőt,
színelni sírást, cifra temetőt?
Akarsz-e élni, élni mindörökkön,
játékban élni, mely valóra vált?
Virágok közt feküdni lenn a földön
s akarsz, akarsz-e játszani halált?



Komolyan Játékról – pedagógus szemmel

Eredeti szakmám pedagógus, ezt az olvasóim közül sokan tudják. Ezért úgy vélem, szakmaiságomhoz közel esik, ha néhány gondolatot közlések a gyermeki játékról.

Amit feltétlenül meg kell tanítanod a gyermekednek, ha azt akarsz, hogy sikeres legyen az életben.

Te gyakorlod már?...

A sikeres ember:

Reális az önértékelése (önismeret)

Önbizalommal tele, optimista

Bízik a világban és a körülötte lévő emberekben.

Energiával telt, életigenlő

Gondolkodása élénk, ötletes, kreatív, problémára hangolt

Cselekvésre nyitott, produktív

Ismereteiben érdeklődő, rugalmas, kész az új információk befogadására

Reálisan szemléli a világot

Szociálisan nyitott

Szokásrendszere szilárd, de rugalmas

Ösztönimpulzusait örömteljesen, szorongások nélkül, változatosan, differenciáltan éli meg.

Idődimenzióit rugalmasan kezeli (jelen tevékenységek összefüggésbe állítása múltban és jövőben, tervezés)

Belső kontroll attitűd rendezettsége (jól működő, nem infantilis lelkiismeret)

Intimitásra törekvő (mély, de megválasztott szociális kapcsolatok)

Jól szabályozott motívumokkal rendelkezik (önkontroll)

A közösség normáit interiorizálja (azonosul vele)

Magas a frusztráció-toleranciája (nem agresszív a viselkedése)

Spontán (a konvencióktól való függetlenség)

Megéli belső szabadságát

Demokratikus jellemstruktúrával rendelkezik

Etikai értékei stabilak

Jó a humorérzéke



Komolyan Játékról – pedagógus szemmel

Most joggal kérdezhetitek, hogy kerül a sikeres felnőtt ember képe a gyermekek játékához? Úgy, hogy a siker tanulható folyamat, és a tanulás gyermekkorban indul. Ezek a képességek és adottságok jórészen nem velünk születettek, csírái a gyermekkori élményekig vezethetők vissza. Alapja, ha hagyod, vagy megtanítod a gyereket játszani.

Játszatok együtt naponta fél órát, a sikeres felnőtté válásért!

Ez legalább annyira fontos, mint az esti mese. Amíg a gyerek kicsi, a legtöbb szülő szán erre elég időt, de az óvodáskort követően rohamosan csökken az "együtt játszott" idő, pedig "megélni való" még mindig bőven akad. A játékban megtanulhatók olyan folyamatok, amik az életben hasznosak, és minden nap szükségesek. Az sem elhanyagolható, hogy sokkal kellemesebb mindkettőtök (vagy „mind-sokatok számára), ha játszva, konfliktusok nélkül, szeretetben fejlődtek.

Néhány példa, hogy mi mindenre van hatással egy-egy játék:

A szerepjáték: Pl. orvos, felfedező, menedzser, eladó, stb., hatással vannak a társas kapcsolatokra. Ezen a játékon keresztül a gyermek megtanul másokra tekintettel lenni, alkalmazkodni, kompromisszumot kötni, ugyanakkor érvényesíteni saját akaratát, megvédeni az érdekeit. Fejleszti kommunikációs készségét, felfedezi benne a gyerek, hogy milyen hatással van másokra, szociálisan nyitottá válik



Komolyan Játékról – pedagógus szemmel

Az építő és konstrukciós játékok hatnak az alkotó fantáziára, újabb és újabb ötletekre ösztönzik a képzeletet. Az építőkockáktól a makettezésig eljutva tisztázódnak a matematikai fogalmak, mint pl.: rész - egész viszonya. Segít a tér-érzékelésben, kifejeződik a belső szabadság.

A szabályjátékok, mint pl.: társasjátékok, dominó, sakk, vagy kártyajátékok, fejlesztik az érzékelést, megfigyelést, memóriát, problémamegoldó képességet, kreativitást, fantáziát, vagy az ismeretek gyarapítását veszik célba. Mindegyik stratégiát, taktikát, együttműködést igényel. Reális önértékelésre tanít, segíti az etikai normák elsajátítását.

Megtanítják, hogy a világot szabályok alkotják, és azok között hogyan lehet eligazodni. Tudatosodik, hogy a játék nem csak önmagáért, de a győzelemért is folyik. Ezekben a játékokban a legegyszerűbb megtanítani a veszíteni és újra talpra állni folyamatát. Nem utolsó sorban, a játék prevenció, a játszani tudó kamasznak fontos az összetartozás, a család, mert a közös élmények segítik a kötődést, így kisebb valószínűséggel nyúl a drog vagy az alkohol nyújtotta álmvilág felé.

Ez a cikk a gyerekekről szól, de úgy tűnik, a felnőtteknek is egyre nagyobb igénye van a játékokban való megélések gyakorlására, ha sikeresebb akarnak lenni. Léteznek játék-klubok, felnőtt játszóházak, tulajdonképpen a csapatépítő tréningek is azt célozzák meg, hogy játszva kipróbálhassa valaki a képességeit, és a helyét a világban. A legolcsóbb és a legideálisabb megoldás mégis az, ha otthon a gyerekekkel együtt, felnőttként, ismét megtapasztalod a játék szabadságát és nagyszerűségét.



Köztünk járnak

Labdajáték és profizmus:

Somogyi Annamária – sport- és nevelési szaktanácsadó

Ebben a lapszámban egy olyan fiatalasszonnyal beszélgetek, akinek az egész élete a játék körül forog. Somogyi Annamáriának hívják. A „játékok”, amiről beszélgetünk a kézilabda, és egy tudományág, a kronobiológiai tipológia.

Úgy tudom, 10 éves korod óta állsz és futkosol a pályán, vagy a pálya szélén. Mit jelent számodra a kézilabda?

A kézilabda az életem fő részét képezi. Amíg aktívan játszottam azért, ma pedig azért, hogy még mindig úzom az egészségem, a testem karbantartásáért és az utánpótlás képzés hatékonyabbá tételéért.

Most beszéljessünk a másik „játékról”. Ez a kronobiológiai tipológia. Mi is ez?

Egy tudományág, amely a születés pillanatától feltárja az emberi képességek, adottságok, és pszichés összetevők alapkészségeit. Használja a bioritmus kiszámításának elemeit, az egyén születési napjának kozmikus hatásait vizsgáló eljárásokat, és Hippokratész Görög orvos tipológiáját a vérmérsékleti típusokkal kapcsolatban (kolerikus, szangvinikus, melankolikus, flegmatikus).

Ez a rendszer a biológiának egy olyan tudományága, amely önálló területté különült el, és 1726 óta létezik. Én a Mantra főiskolán – mai nevén Mantra Szabadegyetem - találkoztam a rendszerrel először, Dr. Tatjana Szmirnova orvos, természetgyógyász és a főiskolán tanárom személyében, aki Dr. Artúr Zsazskov professzorral ezt az rendszert megalkotta, és modern felhasználásra használhatóvá tette.



Köztünk járnak

Labdajáték és profizmus:

Somogyi Annamária – sport- és nevelési szaktanácsadó

Látok három elemet. Téged, a tipológiát és a kézilabdát. Hol van a középpontja ennek a történetnek?

Én a bak jegyében születtem, fontos számomra a realitás, mondhatjuk úgy hogy bennem is megvan a kétség, hogy csak azt hiszem el, ami kézzelfogható, ami mérhető, ami megfogható. Ez a rendszer, meg tudott engem győzni arról, hogy reálisan működőképes. A második elem az életemben az élsport, bár élem az időelcsúszás hátrányait. Ma már tudom, hogy soha nem azt csináltam, és soha nem akkor, amit a kortársak nagy átlaga az adott életkorában csinált. Úgy tűnik későn érő típus vagyok, ezért az ilyen típusú főiskola közelébe is csak későn kerültem. Korábban két felsőfokú intézményt is látogattam, de nem fejeztem be, mert rájöttem, hogy nem érdekel. Viszont az élsport, a kézilabda állandó szereplője az életemnek, szinte csak addig szakadtam el tőle, amíg a 3 gyermekemet a világra hoztam. Sajnos egy komoly sportsérülés ketté törte a karrieremet - ez mindjárt az ifi válogatottságra jelölés első meccsén történt – és néhány év kihagyás után már csak az NB. II-ben játszhattam tovább.

Az IFI válogatottság után nehéz lehetett megélni és újra visszatérni a sporthoz.

Én még nem ebből éltem abban az időben. Úgynevezett sportállásom volt. A sérülés után már csak heti háromszor edzhettem, és mellette dolgoztam, levelezőn pedig iskolába jártam. Lelkileg azonban jobban megviselt, hiszen elszakadtam a sporttársaimtól és egy szimpatikus életformától. Viszont a sport adta meg nekem az erkölcsi értékrendemet, a munkához való hozzáállásomat, a közösségben rejlő erő megélését, a kitartást, a küzdést. Most így utólag visszatekintve bátran mondhatom hogy ez az életszakasz az egész életemre meghatározó volt. Nagyon örülök annak, hogy a három gyermekem közül a lányom is jó eredménnyel kézilabdázik, és többen tehetségesnek tartják.



Köztünk járnak

Labdajáték és profizmus:

Somogyi Annamária – sport- és nevelési szaktanácsadó

Kézenfekvő volt, hogy amikor megismerkedtem a kronobiológia módszerével, és ráláttam arra, milyen pontos információkat lehet kapni általa egy emberről, azonnal kutatni kezdtem, vajon hogyan lehetne a kézilabda sportágat olyan szempontból még hatékonyabbá tenni, hogy a lehető legkevesebb töréssel jussanak el a gyerekek el az élsportig lelkileg és fizikailag, és a lehető legmegfelelőbb helyre kerüljenek, ahol a tehetségük és a munkájuk meghozza számukra a sikert.

Persze ez egy hosszú folyamat, melyet sok szakember kísér figyelemmel. Figyelembe kell venni a sportoló táplálkozását vércsoportjának, életkorának, sportágának megfelelően, a testalkatát, belső személyiségét, hogy egy fiatalból úgy legyen kiváló sportoló, hogy közben a saját egyéniségével, képességeivel is tisztában legyen, ugyanakkor értse és ismerje saját magát. Ez az alapja mindennek. Bárki az életében függetlenül attól, hogy milyen területen akar karriert elérni, de ez az élsportra különösen igaz, akkor lehet sikeres, ha pontos képe van az egyediségének összetevőiről. Hiszen csak ezeknek az ismeretében lehet célokat kitűzni, felelősséggel felvállalni.

A gyerekek élsportjában különösen fontos, a szülő gyerek kapcsolat, és a szülő edző kapcsolat optimalizálása is. Az élsport kezdeti fázisában sok múlik azon, hogy a gyermeket segítő felnőttek, - edzők és szülők - hogyan tudnak együtt dolgozni egy cél érdekében. De nem csak a sport kapcsán izgalmas lehetőség a kronobiológia, hanem a pályaválasztás tekintetében is. Segít abban, hogy ne kelljen annyi vargabetűt leírni egy gyereknek, mire megtalálja az ideális pályát, mint pl. nekem.



Köztünk járnak

Labdajáték és profizmus:

Somogyi Annamária – sport- és nevelési szaktanácsadó

Mi az ami konkrétan mérhető a kronobiológiával?

Mérhető az idegpályák működésének intenzitása, ciklikussága, fizikai, érzelmi, intelligencia szinten. Ez a 3 ciklus kiad hat szám pár értéket, - ezt hozzuk magunkkal születésünk pillanatában - és ezek segítségével feltérképezzük az egész egyéniséget. A kapott eredményekhez minden síkon plusz %-ok fognak minket eredményesebbé tenni életünk során, pld. a családi háttér, a környezeti hatások, az iskolázottság, a nevelés, és az eltelt idő alatt megszerzett tapasztalatok. Így mindhárom sík fejlesztése sokkal tudatosabbá és eredményesebbé teheti a fejlődő gyermeket. Ez a fizikai síkon 15-20%, az érzelmi síkon 25-30%, és az intelligencia síkon 40%-ot jelent.

Ezen a ponton bekapcsolódik egy másik tudomány, az NLP, azaz a Neurolingvisztikai programozás. A kronobiológia ugyanis diagnosztizál, az NLP pedig a győzelmet, mint végcél helyezi a fókuszba, és hozzárendeli az ehhez szükséges eszközöket. Szakaszokra bontja a hozzávezető utat. A programozás itt a pszichológiai eszközök segítségét jelenti. Egy másik tudomány antropológia segítségével pedig meg fogjuk tudni, hogy a gyermek az adott sportágra alkalmas-e. Ha alkalmas, akkor azon belül milyen izomzattal, csontozattal rendelkezik, mekkora lesz a végleges testmagassága.

Hogy néz ki ez a mindennapi gyakorlatban?

Pl.: Ha egy gyerek a fizikai adottságait tekintve flegmatikus típus, akkor tudom, hogy lassan alszik el, és nehezen ébred, ezért ha teljesítenie kell egy versenyen akkor órákkal előbb felébresztem, mert időre van szüksége, hogy képes legyen a mérkőzés kezdetére a megfelelő fizikai, szellemi teljesítményre. Egy kolerikus gyereket elég fél órával előbb felébreszteni, mert fizikai, szellemi koncentrációja szinte azonnal „pörgésre” kész. Az eredményesség a sportban ott jelentkezik, hogy ha az edző megismeri ezt az un. segédanyagot, a gyerek fizikai érzelmi és intelligencia működését, és ennek segítségével olyan edzéstervet, olyan játéktérületet, azaz posztot ad a gyerekeknek, ahol a legjobban teljesít, ezzel sikerélményhez jut mindenki.



Köztünk járnak

Labdajáték és profizmus: Somogyi Annamária – sport- és nevelési szaktanácsadó



Hol tesztelted ezt a programot?

A kézilabda sportágra illetve a labdajátékokra modelleztem ezt a rendszert, a Ferencváros kézilabda csapatának 1993, és 1994.-es korosztálya volt a diplomamunka témája. A modellezéshez sok segítséget kaptam Mocsai Lajos szövetségi kapitánytól, aki a projekt fővédnöke, és Dr. Tatjana Smirnovától, akihez továbbképzésre is járok. Ennek a munkának az alapja a modellezés! Csak így lehet a kívánt terület kiválóságairól pontos képet kapni! Ez a sok adatgyűjtés és számolás jelenti a viszonyítási alapot.. Most ott tart a munka, hogy 5 csapattal dolgozom, 3 Bp-i és 2 vidéki csapattal, több korosztállyal. Már a második év végén, a korosztályos régió bajnokságokban, a projektben résztvevő csapatok mindegyike ez első 3 hely valamelyikén végzett. De nem csak a csapatsportokban használható ez a módszer, hanem más területeken is.

Mit szeretnél ezzel a módszerrel elérni?

Azt, hogy a versenysportban az utánpótlásképzés még eredményesebb legyen, és a felnőtt bajnokságba minél több játékos legyen beilleszthető, és kevesebb külföldi játékost kelljen a kluboknak megvásárolniuk. Most a magyar kézilabda világ élvonalába tartozik. Ez a módszer segítene az edzőknek, a szakembereknek abban, hogy az utánpótlás neveléssel ezt az állapotot meg is lehessen tartani. Szeretném elérni, hogy az élsportban felnövő gyerekek, ne csak a sportra legyenek felkészülve, hanem az életre is. Saját tapasztalatomból tudom, hogy mekkora törés egy sportolónak, ha egy sérülés, vagy egy egzisztenciális válság után kiesik az élsportból. A mai napig probléma, hogy az élsportból kiesett emberek nagyon nehezen találnak vissza a társadalomba. Az élsport mellett nincs idejük a fiataloknak megtapasztalni, hogy mire alkalmasak még. Nem tudják mi az értékük, és elkallódnak. Tudom, hogy ez egy nagyobb cél, de jó tapasztalataim vannak az utánpótlás edzőknél, és a szövetségen belül is a közös munkára, hogy úgy érzem nyitott kapukat döngetek ezzel.

Köztünk járnak

Labdajáték és profizmus:

Somogyi Annamária – sport- és nevelési szaktanácsadó



Most volt az Olimpia, ahol sokan, sokféle következtetéseket vontunk le a sportolóink teljesítményéből. Megtapasztaltuk, hogy az élsport nem játék. Abból, amit elmondtál, az látszik, hogy ez az eljárás komplex kiegészítője mindannak, ami a pályán történik, annak érdekében, hogy a felnövekvő sportgeneráció emberileg, és versenyezni tudásban megállja a helyét.

Munkádhoz sok sikert kívánok!

Játsszunk!

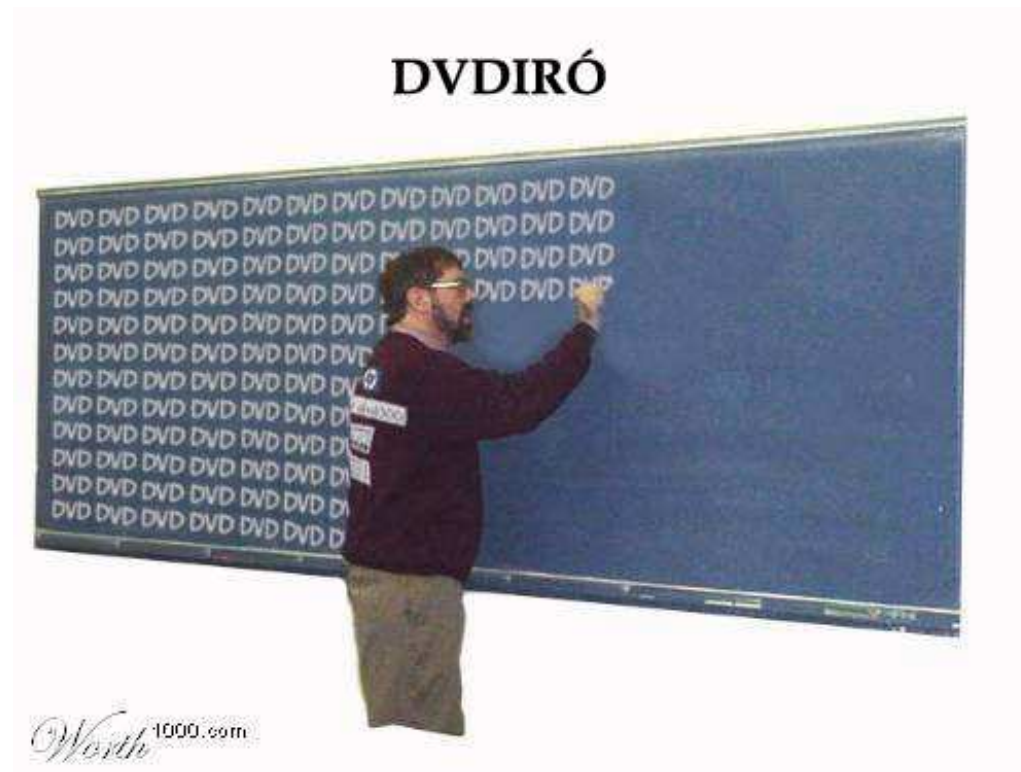
Szójátékok



Bermuda - háromszög

Játsszunk!

Szójátékok



Játsszunk!

Szójátékok



Játsszunk!

Szójátékok





Ajánló

Nóra mama léleksimogatója

2008. szeptember 27.-én szombaton, 15-16.30 óráig szeretettel várlak, beszélgetni.
A program célja, hogy kicseréljük gondolatainkat, véleményünket és megtapasztalásainkat, az élet dolgairól és megéléseiről.

A szombati témánk

A siker benned van?

Tanulható-e a siker, vagy kevesek kiváltsága?

Önértékelés, és a karrier összefüggései

Bőségszemlélet magamról és a világról

Lelkesedés, és lélekkel végzett munka

Elkötelezettség magamért

Gyere, ha szeretsz kötetlenül beszélgetni.

Gyere, ha kíváncsi vagy más emberekre.

Gyere, ha van egy szabad délutánod, és szeretnéd tartalmasan megtölteni.

Gyere, ha csak egyszerűen társaságra vágysz.

Gyere, ha már hallottál rólam, és kíváncsi vagy néhány életgondolatomra.

Kérlek légy pontos!

A BESZÉLGETÉS INGYENES!

Helye: Budapest XIV. Szervián u. 28.

Ha kérdésed van, szívesen tájékoztatlak: 06/70 510 7858

A költségekhez, ha hozzájárulsz, megköszönöm.

Tedd ezt tehetőséged, és a program minősítése alapján!