

PRAMÍNKÁTOR



Léto 2019

Dobrý den, naši čtenáři,

dostává se Vám do rukou letní vydání Pramínkátoru věříme, že si každý v něm najde to své. Zároveň nám dovoluňte, abychom Vám popřáli, abyste si užili prázdniny, ať už je budete trávit kdekoliv a jakkoliv, a abyste načerpali potřebné síly do dalších dní a dalšího školního roku.

Sociální pracovnice Centra Pramínek



Poskytování sociální služby – 5. část – Vedení dokumentace od klientů využívající služby Centra Pramínek

Centrum Pramínek o každé rodině, která s ní spolupracuje, vede dokumentaci, která je potřebná pro poskytování sociální služby. Rodina má svou pářiovou složku, do které má zástupce rodiny nárok nahlížet.

Sociální pracovníci v této složce zaznamenávají tyto údaje:

- **Jméno a příjmení, Adresa klienta, Telefonní číslo, email**
- **Smlouva se všemi přílohami/záznam o ústní smlouvě**
- **GDPR informace a formulář**
- **Individuální plán klienta a seznam individuálních plánů**
- **U klientů z Klubu Centra Pramínek – žádost o přijetí do klubu, formulář ohledně vyzvedávání dětí z Klubu Centra Pramínek**
- **Výpis z elektronické databáze**
- **U klientů z klubu záznam jednotlivých činností**
- **Záznamy – záznamem se rozumí popis činnosti, které klient se sociálním pracovníkem řeší**

Upozornění!!

Do složky rodiny má přístup pouze daný zástupce rodiny, nemusíte se obávat, že by Vaše informace viděl nějaký jiný klient z lokality!!!!



Pokud budete chtít do Vaší osobní složky nahlídnout, navštivte Vašeho klíčového pracovníka a sdělte mu Vaše přání. Společně v soukromí svou složku projdete a nahlídnete do ní.

Ve výchově jsme zkoušeli všechno – aneb jak klidně vychovávat dítě – díl 4

Vážení rodiče, nebylo by pravidlem, abychom se zde nevěnovali rubrice jak klidně vychovávat Vaše dítě. V minulém čísle jsme se věnovali jak dítě chápe/nechápe Vaše negativní slova. Dnes si popíšeme, zda-li dítě mladší 2 let si umí představit pojem budoucnosti, nebo proč křičí, když se od dítěte vzdálíte.

Dítě mladší dvou let, si neumí představit budoucnost.

Dítě, které je mladší dvou let si neumí představit budoucnost. „Za chvíli“, „za deset minut“, jsou jen slova, která pro něj představují věčnost, neboť dítě se ještě neorientuje v čase a neumí si to představit.

Děti nepotřebují, abychom jim dali vše a to hned, ale abychom jim dali rychle najevo, že jsme je slyšeli. Když jim neodpovídáme anebo trestáme jejich vyžadování, brečí a vztekají se anebo se stáhnou do sebe. **Vyčítáme jim, že chtějí vše teď hned, ale jejich mozek jim ještě neumožňuje odpoutat se od přítomného okamžiku „tady a teď“.**

Křičí, když se vzdálím

Vaše dítě propukne v pláč, když se od něj vzdálíte. Odejdete pár kroků, otočíte se k záda a začne brečet. Když dítěti zmizíte z očí, zaplaví jej hormony stresu. Strach z odloučení se začíná objevovat mezi sedmým a dvanáctým měsícem, vrcholu dosáhne do 15 měsíce a ustoupí mezi 3 a 3,5 lety. Ve dvou letech je dítě schopné uchovávat si v hlavě představu svého rodiče, ale tato představa není ještě příliš trvalá a mizí ve stresových situacích.

TIP: *Vaše dítě chodí do klubu, mateřské školky, nebo jiného zařízení a pláče? Aby si Vás připomnělo, jednoduše mu sebou dejte nějakou hračku, aby měl „Kus mámy u sebe“. Buďte trpěliví, za pár měsíců si vás již bude moci vybavit, bude lépe snášet vaši nepřítomnost.*

Dítě má období „NE“. Odporuje

Období vzdoru dítěte je jedním z nejtěžších období dítěte. Období dětského odporu může trvat různě. Může trvat klidně i týden, nebo také rok. Dítě prochází obdobím, kdy sděluje „ Já nejsem ty, mám právo na to být sám sebou“. Dítě nechce zůstat máminým dítětem, ale chce vyrůst a stát se sám sebou. Význam tohoto období pro dítě není odporovat, ale odlišovat se.

Dítěti bychom neměli rozkazovat.

Jak se vyhneme nejlépe rozkazování?

- Používat spojení, kterým však nerozkazujeme – Gumáky když je mokro, pyžamo když jdeme spát, atd.
- Pokládat otázky, nechat dítě přemýšlet „ Je venku mokro, nebo sucho?“
- Nechat dítě rozhodovat, alespoň o malých věcech „Chceš si vzít deštník, nebo venku zmoknout když prší?“
- Dát dítěti na výběr z více možností, které mu dovolí cítit se, že to dítě samo rozhoduje a umožní mu projevit své JÁ „Chceš si nejdřív obout holínky, nebo obléct bundu?“



Aktivity v rámci Prázdnin ve městě

Prázdninové akce v rámci „Prázdnin ve městě“. Akce pořádají jednotlivé kluby, spolky, organizace, které pracují s dětmi. **Akce jsou ZDARMA.**

Název akce	Kdy	Kde	Info
Dopravní hřiště s městskou policií Tel: 777 921 360	23. 7. 2019 25. 7. 2019 30. 7. 2019 01. 8. 2019 06. 8. 2019 08. 8. 2019 13. 8. 2019	Dopravní hřiště u SVČ Klíč – Místek	Na dopravním hřišti se seznámíte s pravidly silničního provozu, a naučíte se správně používat bezpečnostní prvky. Pořádně si zajezdíte pod dohledem strážníků.
Den s hasiči SDH Frýdek Tel. 737 018 811	24. 7. 2019	Areál hasičské zbrojnice Frýdek, Střelniční 1861	Na horní ploše proběhne statická ukázka techniky hasičů, na spodní ploše bude připravena překážková dráha o drobné ceny, po ukončení překážkové dráhy proběhne vyřazovací soubor v požárním útoku s vodou a na závěr bude pění.
Dopoledne s hasiči Tel. 732 689 768	02. 8. 2019	Za hasičskou zbrojnicí v Lískovci, K Sedlišťím 370	Ukázka z činnosti Mladých hasičů. Procvičíte si dovednosti i vědomosti. Vyzkoušíte si práci s hadicí, stříkání ze džberovky nebo překážkový běh. Na závěr dovádění v pění.
Podzemní mix s parkourem Tel. 776 219 568 (Filadelfie z. s.)	05. 8. 2019	Nížkoprahový klub U-Kryt	Pestrý mix všeho co se dá dělat v klubu U-Kryt, vše doprovázeny drobnými soutěžemi a odměnami.
Zdolej pevnost Boyard Tel: 733 676 671 (Centrum Pramínek, Charita FM)	07. 8. 2019	Sad Bedřicha Smetany (u altánu)Místek	Zavítejte s námi na nejznámější pevnost v Atlantském oceánu. Překonej překážky, nástrahy, které Tě na cestě za klíči a indiciemi čekají. Uhodni správné heslo a získej zaslouženou odměnu.
Streetwork – aktivity na hřišti Tel. 776 219 568 (Filadelfie z. s.)	08. 8. 2019	Sraz u U-Krytu ve 14:20 hod. odchod na hřiště	Nabízíme práci na ulic s dětmi – budeme mít sebou míče, volejbalovou síť, sleklajnu, ringo, badmington, žonglovací náčiní atd.
Brazílské JIU-JITSU pro děti Tel. 773 221 444 (GB DRAGULINO)	09. 8. 2019 23. 8. 2019	Jiráskova 3320, FM	Přijďte si vyzkoušet bojové umění, čekají na vás i základy sebeobrany, hry a gymnastiky, aj.
Knihovna pro děti jinak Tel. 558 113 412 (Městská knihovna F-M, p.o)	14. 8. 2019	Hlavní 111, FM	Soutěžní dopoledne doplněné výtvarnou dílničkou. Vhodné pro děti 1. stupně.
Pohyb s REBELEM Tel. 739 481 212 (Rebel, Charita F-M)	23. 8. 2019	Sad B. Smetany	Vyzkoušíte si různé pohybové aktivity, které prověří tvou koordinaci, vytrvalost, sílu ale i obratnost a rychlost.
Prázdninová výtvarka Tel. 558 111 777 (Středisko volného času Klíč)	28. 8. 2019	Pionýrů 767, FM	V naší výtvarné dílně si z obyčejné plátěné tašky vyrobíte originální módní doplňek.

Více informací o jednotlivých akcích či jiných akcích naleznete na webu: <https://www.klicfm.cz/akce> nebo u sociálních pracovníků Centra Pramínek, pracovníků Rebelu či animátorů.

Jakou roli zastává FACEBOOK?

V dnešní době moderních technologií – počítače, mobily, facebooky, instagramy, apod. si však mnoho z nás neuvědomuje riziko toho co veřejně sdílíme. Zde Vám uvádíme pár dobrých rad:



- **Pozor na to, koho si přidáte do přátel!** Každý uživatel musí pamatovat na to, že jakmile přijme novou žádost o přátelství, poskytne tím svému novému příteli přístup k mnoha osobním informacím včetně fotografií, komentářů a událostí z

minulosti, které na Facebooku zveřejnil

- **Zkontrolujte si nastavení!** Nedávno Facebook provedl změny ve výchozím nastavení ochrany soukromí. Proto se vyplatí ujistit se, že veřejně nesdílíte víc, než byste chtěli.
- **Odsouhlaste příspěvky, na kterých vás přátelé označí!** Nedovolte všem vašim přátelům, aby vás mohli libovolně označovat na fotkách či jiných příspěvcích. Facebook umožňuje takové nastavení, kdy vám přijde upozornění s označením ke schválení.
- **Heslo, heslo, heslo!** Dostatečně bezpečné heslo je samozřejmostí, uživatelé by si ale měli také ohlídat, aby nepoužívali stejné heslo pro několik různých účtů či profilů
- **Opatrně se statusy!** Jakmile sdělíte nějaký status nebo cokoli komentujete, zeptejte se sami sebe, jestli by vám nevadilo, kdyby se daný komentář ocitl na titulní straně v novinách.

Otázka na závěr: **Rodiče víte, co Vaše dítě sdílí anebo s kým či co píše na Facebooku?**

Seznámení obyvatel s pracovním prostředím firem v rámci regionu FM

Letošní rok je výjimečným v tom, že jsme se zaměřili v projektech mimo jiné na dospělé obyvatele této lokality. Proto jsme také přišly sociální pracovnice s nápadem stáží v několika firmách v rámci regionu FM. Dlouho jsme hledaly vhodné firmy, do kterých bychom se společně šli podívat.



Vyhrály tyto:

1. Marlenka international s. r. o.
den návštěvy je stanoven na 18. 7. 2019 ve 13 hod. – sraz bude v 11:50 hod. před vchodem do komunitního centra. S sebou peníze na autobus.

2. Hyundai Motor Manufacturing Czech s.r.o. – den návštěvy je stanoven na 30. 7. 2019 v 11 hod. –

sraz bude ještě upřesněn.

3. Technické služby a. s. – den návštěvy je stanoven na 31. 7. 2019 v 10 hod. – sraz bude ještě upřesněn.

Společně se projdeme nebo projedeme na místo jednotlivých firem, kde se seznámíme s provozem a zjistíme více informací spojených s prací. V případě zájmů může sociální pracovnice pomoci se sepsáním životopisu či motivačního dopisu. Každý účastník získá informační brožuru se všemi potřebnými informacemi vztahující se k dané firmě.

Hrazeno z projektu MSK b)KP 2/19 Podpora realizace preventivních aktivit ve prospěch obyvatel sociálně vyloučených lokalit.“

Vytvořte si vlastní rozpočet

Vytvořte svůj rodinný rozpočet a informace zaznamenejte do následující tabulky.

Příjmy - Celkem	Kč
------------------------	-----------

VÝDAJE	
Výdajové položky	Suma Kč
<i>Bydlení</i>	
<i>Jídlo</i>	
<i>Oblečení</i>	
<i>Drogerie – hygiena</i>	
<i>Stravné (obědy ve škole)</i>	
<i>Kroužky</i>	
<i>Pojištění</i>	
<i>Sport</i>	
<i>Kapesné dětem</i>	
<i>Jízdné</i>	
<i>Pohonné hmoty - benzín</i>	
<i>Zábava</i>	
<i>Cigarety</i>	
<i>Další (uveďte, co dalšího nakupujete)</i>	
VÝDAJE CELKEM	Kč

Nyní uveďte do tabulky celkovou výši příjmu a celkovou výši výdajů. Zde uvidíte , kolik financí Vám zbývá na měsíc, popřípadě co si můžete schovat – ušetřit. Nebo naopak se zde můžete zamyslet nad tím, v jaké položce můžete ušetřit, aby Vám zbylo více peněz.

	CELKEM
PŘÍJMY	Kč
VÝDAJE	Kč

Které položky z uvedené tabulky zařadíte mezi povinné a nepovinné?

VÝDAJE	
POVINNÉ	NEPOVINNÉ

V případě, že máte zájem absolvovat finanční gramotnost obraťte se na svého klíčového sociálního pracovníka Centra Pramínek. I z mála se dá ušetřit.

TIP: Zkuste každý den dát bokem drobné, které různě najdete, získáte, vydají Vám v obchodě. Za měsíc budete překvapeni kolik peněz jste našetřili.

Úpal nebo úžeh?

Víte jaký je rozdíl mezi úpalem a úžehem a jak správně poskytnou pomoc? Níže získáte potřebné informace.

ÚPAL VS **ÚŽEH**

ÚPAL (Heatstroke):

- bolest hlavy, zmatenost
- pocení
- studená, vlhká kůže
- nauzea, zvracení
- rychlý, slabý puls
- svalové křeče

ÚŽEH (Heat Exhaustion):

- bolest hlavy, porucha vědomí
- alterované pocení
- tělesná teplota 40+ °C, červená kůže
- nauzea, zvracení
- rychlý, silný puls

ÚPAL:

- STOP AKTIVITY + ODPOČINEK
- PŘESUN DO CHLADNĚJŠÍHO PROSTORU (KLIMATIZOVANÉHO)
- PÍT STUDENÉ NÁPOJE
- VLAŽNÁ SPRCHA

ÚŽEH:

VOLEJ 155 (112)

NEŽ PŘIJEDE POMOC:

- PŘESUN OSOBY DO STÍNU / CHLADU
- OCHLAĎ OSOBU JAKÝMKOLIV ZPŮSOBEM

Zdroj: Mayo Clinic

V létě se chraňte před přímým sluncem tzn. noste čepice, pijte nejlépe vodu, mazejte se ochrannými krémy, omezte těžkou fyzickou aktivitu.

Ženské téma – menstruační cyklus

Zná to každá žena, ten pocit jednou za měsíc. Ale co vlastně víme o menstruačním cyklu? Pojďme se společně na toto téma, o kterém se mluví stále více a více podívat blíže.

Pokud si vzpomenete na školní léta, je možné, že jste slýchávali nejspíše toto: „Až „to“ přijde, možná budeš trochu unavená, ale to tak má být a jinak no uvidíš každá to má jinak.“ No popravdě ve své podstatě jsme se nedozvěděli moc informací. Ale výzkumy jdou kupředu a nyní již můžeme říci, že menstruační cyklus je soubor procesů, které se u zralé a zdravé ženy opakují každý měsíc a to za účelem přípravy těla k početní (tedy k rozmnožování). Během každé fáze menstruačního cyklu dochází ke změnám a to nejenom na pohlavích orgánech ženy, ale také na úrovni psychiky, emočního vnímání a potřeb. A co to ovlivňuje? Odověď je jednoduchá, za vším hledejte kolísavou hladinu hormonů.

Ty ovlivňují Vaši:

- *Náladu a fyzickou energii,*
 - *Jestli milujete lidi kolem sebe, nebo je z duše nesnášíte,*
 - *Za to jestli máte či nemáte chuť na sex,*
 - *Za to jestli se Vám chce pracovat nebo k tomu nemáte vůbec motivaci,*
 - *Za to jestli milujeme své děti anebo bychom je nejrady odvezly na měsíc k tchýni,*
 - *Za to jestli máme chuť a čokoládu,*
 - *Za to jestli máme rády sama sebe anebo se nemůžeme ani vystát.*
- (<https://www.cyklickazena.cz>, str.3-4)

Jak jde vidět, hladina hormonů nám proměňuje vnímání světa vlastně neustále den co den. Podle toho jaké hormony převládají lze rozlišit tyto čtyři základní fáze:

1. **Fázi předovulační neboli dynamickou** (nastupuje po menstruaci) fáze pohybu a aktivity.

2. **Fázi ovulační** (vajíčko dozrává a chce být oplodněno). Tuto fázi milují ženy i muži neboť právě tehdy se žena stává nejvíce ženou, je krásná, přitažlivá, svůdná, sexy, milá, chápavá, empatická, pohodová a nad věcí. Ovulace trvá 2-3 dny. Zralé vajíčko lze oplodnit 12, ale max. 24 hodin po uvolnění.

3. **Fázi premenstruační neboli kreativní** (objevují se výkyvy nálad a energie). V této fázi nám tělo podvědomě říká, že máme fungovat jinak. Je to doba tvořivosti a intuice.

4. **Fázi menstruační (charakteristickou krvácením)** – obvykle trvá 3-7



dní, žena ztratí 35-45ml krve. V této fázi, má žena více odpočívat. Pokud sledujete během menstruace krevní sraženiny je potřeba říci, že se nejedná o sraženiny nýbrž o kusy děložní sliznice. Pokud Vás trápí silné krvácení, zvyšte si dávku vitamínu C(stahuje cévy). Na bolestivou menstruaci pomáhá

hořčík.

Dalo by se říci, že žena je v průběhu cyklu jednou nahoře a podruhé zase dole. Na druhou stranu, kdo jiný by to mohl zvládnout lépe než ženy.

Inspirováno z webu: https://www.cyklickazena.cz/dokumenty/e_book_dokonale_nedokonala.pdf

Výlety dětí z Klubu Centra Pramínek

Cestujeme za poznáním

Děti z Klubu Centra Pramínek poznaly během minulého týdne hned dvě zajímavá místa v blízkém okolí. První z nich byla ostravská ZOO. Zde se děti seznámily nejenom s domácími, ale také i s exotickými zvířaty všeho druhu. Děti měly možnost se projet i místními vláčky, které je provezly různými částmi ZOO jako např. vyhlídka po safari. Tohoto výletu se účastnilo celkem 9 dětí.

Dalším pohádkovým výletem byla návštěva Dětského centra na Bílé. Zde kdysi dávno v hlubokém lese vznikla jedna malá vesnička. Žijí tu malinkaté bytosti, kterým se říká Šmoulové. Děti měly možnost si vyzkoušet život ve vesničce, seznámit se s Taťkou Šmoulou, Šmoulinkou a dalšími jejich kamarády. Na závěr se děti naučily, zazpívaly a zatančily šmoulí písničku. Každé dítě si odvezlo na památku svého vyrobeného šmoulu. Tohoto výletu se účastnilo 10 dětí. Oba výlety se nesly v duchu velkých zážitků a získání nových informací.

Děti z klubu Centra Pramínek navštívily Dinopark

Děti z Klubu Centra Pramínek se podívaly do tajemného světa druhohor a navštívily nepoznaný svět dinosaurů. Navštívily také 3D kino, kde na ně čekal příběh dinosaura, ve kterém mohly vidět, jak v té době fungoval a vypadal svět. Na své cestě se mohly děti setkat a poznat rozmanité druhy dinosaurů. Na závěr děti zdolaly také dinosauří stezku, která prověřila jejich fyzickou i psychickou sílu. Celkem se tohoto výletu účastnilo 7 dětí.

Výlety pro děti byly hrazeny v rámci projektu z PPK 2019 (Programu prevence kriminality) Akci finančně podpořilo statutární město Frýdek-Místek.

Články jsou uveřejněné na webových stránkách Charity F-M: <https://charitafm.cz/aktuality-clanky/>

Nabídka volných pracovních míst

Požadovaná profese: UKLÍZEČI (HPP, DPP, DPČ)

Pracoviště a kontakty

Firma: Hrtus & Partner s.r.o., IČ 01896121
Místo výkonu práce: Hrtus & Partner s.r.o. - pracoviště Frýdek-Místek, Frýdek-Místek, okr. Frýdek-Místek
Komu se hlásit: Milada Suchánková, tel.: +420 604 840 512

Vlastnosti volného místa

Směnnost: Turnusové služby
Pracovněprávní vztah: Plný úvazek, Dohoda o provedení práce, Dohoda o pracovní činnosti
Minimální stupeň vzdělání: Základní + praktická škola
Doba zaměstnání: od 14.7.2019
Mzdové rozpětí: od 80 Kč/hod

Požadovaná profese: POMOCNÉ SÍLY V KANTÝNĚ - VÝDEJ JÍDEL

Pracoviště a kontakty

Firma: MB Gastro Group s.r.o., IČ 24853445
Místo výkonu práce: MB Gastro Group s.r.o. - pracoviště Frýdek-Místek, Frýdek-Místek, okr. Frýdek-Místek
Komu se hlásit: Ing. Zuzana Pšenicová, tel.: +420 739 427 114, e-mail: personalistika@mbgastrogroup.cz

Vlastnosti volného místa

Směnnost: Jednosměnný provoz
Pracovněprávní vztah: Plný úvazek, Dohoda o provedení práce, Dohoda o pracovní činnosti
Minimální stupeň vzdělání: Základní + praktická škola
Doba zaměstnání: od 11.7.2019
Mzdové rozpětí: od 15 000 Kč/měsíc

Nabídka volných pracovních míst

Požadovaná profese: OSTRAHA PRODEJEN

Pracoviště a kontakty

Firma: Bohemia Marten Plus s.r.o., IČ 06227155
Místo výkonu práce: Bohemia Marten Plus s.r.o. - pracoviště Na Příkopě, Na Příkopě 3727, Frýdek, 738 01 Frýdek-Místek 1, okr. Frýdek-Místek
Komu se hlásit: Pavla Liebertzová, tel.: +420 606 333 112(PO-PÁ8:00-15:00hod.), e-mail: nabor.ostrava@bohemiaplus.cz

Vlastnosti volného místa

Směnnost: Turnusové služby
Pracovněprávní vztah: Plný úvazek
Minimální stupeň vzdělání: Základní + praktická škola
Doba zaměstnání: od 18.7.2019
Mzdové rozpětí: od 89 Kč/hod

Požadovaná profese: DORUČOVATELÉ ADRESNÝCH A NEADRESNÝCH ZÁSILEK

Pracoviště a kontakty

Firma: Mediaservis, s.r.o., IČ 24197360
Místo výkonu práce: Mediaservis, s.r.o., pracoviště Frýdek-Místek, Frýdek-Místek, okr. Frýdek-Místek
Komu se hlásit: Irena Frončková, tel.: +420 602 688 137, e-mail: irena.fronckova@mediaservis.cz

Vlastnosti volného místa

Směnnost: Pružná pracovní doba
Pracovněprávní vztah: Plný úvazek, Dohoda o provedení práce, Dohoda o pracovní činnosti, minimálně 40 hod. týdně
Minimální stupeň vzdělání: Základní + praktická škola
Doba zaměstnání: od 19.7.2019 do 10.7.2020
Mzdové rozpětí: od 13 350 Kč/měsíc

Inspirováno z webu:

<https://portal.mpsv.cz/upcr/kp/msk/kop/frydek-mistek/vm>

Vanilkový pudink s mascarpone a ovocem

Ingredience na 4-6 porcí:

500 ml mléka

4 lžičky krupicového cukru

1 sáček vanilkového pudinku

150 g mascarpone

250 g jahod

1/2 hrnku borůvek

mátové lístky na ozdobu



Postup:

- Nejdříve si uvaříme vanilkový pudink tak, že do hrnce se silným dnem dáme vařit 400 ml mléka.
- Zbylých 100 ml smícháme v hrnečku s pudinkovým práškem.
- Do mléka na sporáku přisypeme krupicový cukr a ještě předtím, než se začne vařit, zašleháme mléko s pudinkovým práškem.
- Přivedeme za stálého míchání k varu a na mírném plameni vaříme asi dvě minuty do zhoustnutí. Odstavíme a necháme vychladnout. Občas promícháme, aby se netvořil škraloup.
- Jahody omyjeme, očistíme a asi třetinu jich nakrájíme na malé kousky.
- Do vychladlého pudinku zašleháme mascarpone a nakrájené jahody. Rozdělíme do pohárů nebo misek a dozdobíme zbylými jahodami a borůvkami.
- Nakonec do každé misky zapíchneme lístek máty.

Přejeme Vám dobrou chuť

Inspirováno z webu:

https://www.idnes.cz/recepty/sladke-dezerty-pro-deti.A170820_160126_recepty_job





Centrum Pramínek

Míru 1345, 738 01 Frýdek-Místek

tel.: 737 627 859, 733 676 671

e-mail:

centrumpraminek@charitafm.cz



CHARITA

FRÝDEK-MÍSTEK

Čtvrtletník je financovaný z projektu MSK - b)KP 2/19 Podpora realizace preventivních aktivit ve prospěch obyvatel sociálně vyloučených lokalit.