



V Ý R O Č N Í Z P R Á V A

Sdružení mladých sklerotiků, z. s. za rok 2024

***„ŘEKLI VÁM, ŽE MÁTE ROZTROUŠENOU SKLERÓZU,
A VY NEVÍTE, CO DÁL? NEZOUFEJTE! NEJSTE SAMI, NÁM BYLO
TAKY TAK.“***

Sdružení mladých sklerotiků, z.s. (SMS) je patientská organizace, jejíž činnost má za cíl zkvalitnění života lidí s roztroušenou sklerózou. Je zaměřena především na nově diagnostikované pacienty, mladé, a to nejen věkem, ale hlavně duchem a přístupem k životu.

Cíle SMS:

1. usnadnit nově diagnostikovaným vyrovnat se s chronickou nemocí a motivovat je k aktivnímu přístupu,
2. poskytovat přístup k ověřeným informacím o RS, umožnit sdílení individuálních zkušeností a praktických rad,
3. pořádat různé akce se sportovním, kulturním a společenským programem a zapojit tak všechny aktivní pacienty do zlepšování kvality života s RS,
4. podílet se na zlepšení podmínek a možností pacientů,
5. popularizovat aktivní život s roztroušenou sklerózou mezi širokou veřejností.

Co děláme?

1. Podáváme informace, publikujeme, vzděláváme a vzděláváme se.
2. Pořádáme osvětové a společenské akce čili setkáváme se.
3. Hájíme zájmy pacientů.
4. Poskytujeme platformu pro komunikaci.
5. Realizujeme projekty, které nás baví a pomáhají.

Sdružení mladých sklerotiků, z. s. (dále jen SMS)

bylo založeno v roce 2005 a ke dni 31. 12. 2024 mělo 741 registrovaných členů.

V roce 2024 byla v čele spolku i nadále Anna Ryšavá se stávajícími místopředsedy Ing. Michalem Karschem a Ing. Klárou Grammetbauerovou, Ph.D.

Spolek se zaměřuje na osvětovou činnost nejen pro nově diagnostikované a jejich blízké v podobě odborných přednášek a rozvojových projektů. Důraz je kladen na zdravý životní styl a informace týkající se života s RS. Ty zahrnují informace o nemoci, léčbě, diagnostice, rehabilitaci a právech a povinnostech nejen pacientů v oblasti pracovně právní a v oblastech zdravotního a sociálního pojištění.

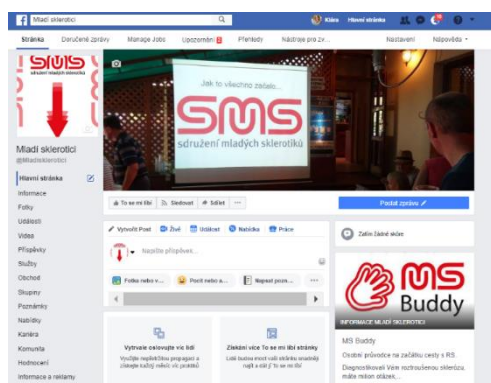
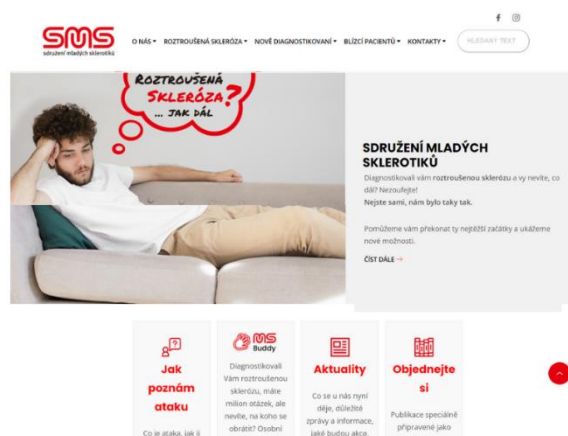
INTERNETOVÉ STRÁNKY, DISKUSNÍ FÓRUM NA FACEBOOKU A INSTAGRAM

Jelikož je SMS spolkem především mladých = aktivních lidí, probíhá veškerá komunikace členů prostřednictvím internetu. Všechny organizační záležitosti řeší členové výkonného výboru mezi sebou, s členskou základnou i navenek s veřejností nejprve elektronickou formou. SMS tedy nemá žádnou kancelář a s ní spojené administrativní náklady.

SMS provozuje webové stránky www.mladisklerotici.cz, Facebookovou stránku

[Mladí sklerotici](#), [Instagram Mladí sklerotici](#) a stránku [Linkedin Sdružení mladých sklerotiků](#).

Zmíněné internetové stránky jsou základním zdrojem ověřených informací o RS i komunikačním nástrojem SMS. Na webu jsou informace o spolku, výroční zprávy, zápis z valných hrad a aktuální stanovy. Dále web obsahuje informace o léčbě tohoto neurologického onemocnění, informace o MS centrech v ČR, plán akcí a konkrétní pozvánky na setkání.



zájmem a zkušenostmi z ČR i zahraničí.

Jako další platformy pro komunikaci na internetu využíváme Instagram a LinkedIn, kde zveřejňujeme identické aktuální informace jako na Facebooku či webu.



Mladí sklerotici

1,9 tis. sledující • 150 sledování

Jsme spolek aktivních lidí s roztroušenou sklerózou.

Máme web <https://www.mladisklerotici.cz>, abyste věděli, že existujeme. Aktuální informace najdete na našem Facebooku a Instagramu.



1 909
příspěvky

664
sledující

155
sledování

Mladí Sklerotici

Nezisková organizace

Jsme patientská organizace aktivních lidí s roztroušenou sklerózou. Máme web www.mladisklerotici.cz, abyste věděli, že existujeme.

www.mladisklerotici.cz s 3 dalšími

[@mladi_sklerotici](#) [Mladí sklerotici](#)



Sleduje to [ladislavaporizkova](#) a [majkachvatalova](#) s 56 dalšími



Mladí sklerotici

[Upravit profil](#)

1 990

Sledující na Facebooku >

664

Sledující na Instagramu >

Významně jsme navýšili online přítomnost pravidelným zveřejňováním příspěvků na sítích a vylepšením SEO. Nárůst počtu sledujících v porovnání s minulým rokem, kdy byl počet sledujících na Facebooku 1990 a Instagramu 664.

AKCE SMS

Jako každý rok proběhlo 6 akcí, kterých se celkem zúčastnilo 165 pacientů. V rámci programu Body & Mind 2024 se jednalo o tematické víkendy s jógou, víkend s hipoterapií a víkend na vodě, další odpolední akcí byl Festival pohybu (zahrnoval 3 vhodné/doporučované typy cvičení pro pacienty s roztroušenou sklerózou) a podzimní celorepublikové setkání zaměřené na osvětu nejen pro nově diagnostikované pacienty.

Dvakrát jsme zorganizovali i ad hoc akci „Přijďte na pokec“, což je neformální setkání zájemců, obvykle pacientů, jehož náplní je debata účastníků nejen o roztroušené skleróze.

Ze všech granty podporovaných akcí jsme získali zpětnou vazbu prostřednictvím dotazníků spokojenosti v QR kódu. Za zpětné vazby jsme moc rádi a jsou pro nás důležité pro další zkvalitňování aktivit spolku pro pacienty.

Náhled dotazníku v QR kódu

2024-05 dotaznik spokojenosti Koně Cunkov

Otázky Odpovědi 16 Nastavení

SMS
sdružení mladých sklerotiků

Dotazník spokojenosti

B I U ↻ ✕

Sklerotici na koních, Farma /Y Cunkov 5, 391 33
Jistebnice, 17. - 19. 5. 2024

Jak jste se o akci dozvěděli? *

☐ ze stránek Sdružení mladých sklerotiků

☐ z Facebooku

PŘEHLED AKCÍ:

1. Jógový víkend – Čtvero ročních období - Jaro 2024

Kdy: 22. - 24. 3. 2024

Kde: Albrechtova vyhlídka, Údolí 809, 464 01 Frýdlant

Oblíbená akce jógový víkend pod vedením certifikované jogínky Majdy a skvělou kuchyní Nataši zahrnoval 4 lekce jógy a ubytování s plnou penzí - vegetariánskou stravou. Ve volných okamžicích probíhal networking a procházky po okolí na čerstvém vzduchu.

Akce se zúčastnilo 21 pacientů.





JÓGOVÝ VÍKEND JARO 2024

PROBĚHLO S PODPOROU
NADACE ČEZ

22. - 24. 3. 2024

Albrechtova vyhlídka, Údolí 809, Frýdlant



Na dotazník spokojenosti odpověděli všichni. Ze získaných odpovědí vybíráme:

V březnu 2024 proběhla tradiční jóga. Jaké to bylo, si přečtete v následujících příspěvcích. Zaujalo vás něco? Prima, sledujte naše síť a pojedte příště s námi!

.....Jógový víkend byl skvělý, ohledně jógy i kuchyně, nové poznatky, všechno a skvělá společnost.....

.....Poznal jsem opět nové super, SUPER lidi se společným problémem. Na podzim jedu zas, bylo to super.....

.....Z víkendu si odnáším pozitivní energii, regeneraci těla i duše a především nové podněty ke zlepšení fyzické kondice, které uplatním v každodenním životě....

.....Víkend mi přinesl nové poznatky týkající se léčby RS a spoustu nových přátel, kteří se potýkají s podobnými problémy a s nimiž mohu o "kamarádce Roze" mluvit a měnit si s nimi své poznatky.....

2. Společný kruhový trénink na maratonu MaRS 2024

Kdy: 23. 3. 2024

Zúčastnilo se 12 členů spolku SMS.



3. Báječný víkend s koňmi a schválení výroční zprávy za rok 2023

Kdy: 17. – 19. 5. 2024

Kde: Farma /Y Cunkov, Jistebnice

Během víkendu proběhly 3 lekce cvičení na koních v jízdárně, v sobotu proběhl společný táborák a networking. Krátká videa najdete na YouTube @mladisklerotici.

Akce se zúčastnilo 26 pacientů.



Z 16 získaných zpětných vazeb vybíráme:

V květnu 2024 proběhla akce Sklerotici na koních, Farma JY Cunkov 5, Jistebnice. Jaké to bylo si přečtěte dále. Zaujala vás tato akce? Prima, sledujte naše síť a pojedte příští rok s námi !

Co Vám víkend přinesl, co hodnotíte pozitivně? Které aktivity pro Vás byly nejzajímavější?

Odreagování, společnost se stejně naladěnými lidmi, klidné prostředí a pozitivní nálada. Jízda na koních je skvělá a cvičení na nich také....

Vypnutí přetížené mysli. Relax na koních.

Skvělá parta lidí, jízda na koni krásně uvolňuje ztuhlé tělo.

Vyjížďka na koních.

Setkání s fajn lidmi.

Cvičení na huculech.

Pension Luis byla skvělá alternativa, za mě super místo.

Děkuji organizátorům, opět skvělý víkend.

4. Přijďte na pokec nejen o RS

Kdy: 20. 6. 2024 od 18 h

Kde: Restaurace U Kotvy, Spálená 87/1, Praha 1

Proběhlo neformální setkání pacientů v restauraci U Kotvy, akce se zúčastnilo 10 zájemců.



5. Sklerotici na vodě

Kdy: 14. – 16. 6. 2024

Kde: Sázava, vodácká základna Kácov

Proběhla naše již tradiční voda - 18 lodí, parta báječných lidí, již tradičně skvělý servis a zázemí od [Bisport Kácov](https://bisport-kacov.cz/). Prostě den jak sen.



SKLEROTICI NA VODĚ

KDY : víkend 14.6. -16.6.2024

Kde: Sázava, vodácká základna Kácov (<https://bisport-kacov.cz/>)

NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT: splutí po vodě (či pod vodou) úsek Sázavy z Kácova do Českého Šternberka a vlakem zpět do Kácova (sobota), v neděli další úsek volitelně - to to celé na kánoích, sit-on-topech či raftech. Místa na lodi negarantujeme v případě, že nemáte kormidelníka do kánoe či se nesejde potřebný počet lidí v kormidelníka na raft. Některé kormidelníky v záloze máme, ale není jich mnoho... Úsek Kácov – Český Šternberk patří mezi ty kratší a jednodušší, přesto to stále není výlet parníkem....

Dále je možná exkurze v Kácovském pivovaru a hlavně celý víkend pohody a relaxace.

PŘÍSPĚVEK ÚČASTNÍKŮ: 300,-Kč/osoba (nevratná záloha) a zaplacené členské příspěvky na rok 2024

SMS HRADÍ A ZAJIŠŤUJE: půjčovné lodí (1 člen sklerotik + 1 (případně dítě...)) / každý si zajišťuje a hradí sám dopravu, jídlo i ubytování

UBYTOVÁNÍ je zajištěno přímo na Vodácké základně Kácov – buď v turistické ubytovně <https://bisport-kacov.cz/ubytovani-v-kacove/> či pod stanem v tábořišti <https://bisport-kacov.cz/taboriste-kacov/> --- (cena Ubytovna 395 Kč/ noc ve vlastním spacáku, za peřiny příplatek 150 Kč za jeden set - bez ohledu na počet nocí). Stan: 80 Kč /osoba / noc , žeton do sprchy 30 Kč, půjčení stanu 200 Kč / noc / stan vč. Karimatek

JÍDLA : kdo si co přinese či po cestě uloví, lze si upéct buřty na ohni v kempu, ubytování mohou využít kuchyňky. *V areálu půjčovny je vodácký obchod s občerstvením. Vybrat si můžete z teplé i studené kuchyně, vždy výtečné a vybere si určitě každý Nabízí i pestrý nápojový lístek, prodej zmrzliny a dalších dobrot.* <https://bisport-kacov.cz/bistro-kacov/>



Ze zpětných vazeb vybíráme:

V červnu 2024 proběhla oblíbená akce Sklerotici na vodě. Jaké to bylo si přečtěte dále. Zaujalo vás něco? Prima, sledujte naše síť a příští rok pojedte s námi!

Co Vám víkend přinesl, co hodnotíte pozitivně? Které aktivity pro Vás byly nejzajímavější?

Skvělá organizace, relax na vodě, krásná příroda, bezva nové přátele.

Oceňuji práci SMS, že pro nás přichystala a zajistila vyplout na řeku. Aktivitu, na kterou by se plno z nás neodvážilo ani pomyslet, že bychom jí fyzicky zvládli. Ale díky organizaci a zapojení několika mladých mužů, kteří nám zajistili nejenom přesun lodí, ale jistili nás celou dobu na řece, to byla super akce.... Moc děkuji....

Krásný aktivní víkend, který mi umožnil provozovat milý sport, ale nevyčerpat se. Také sdílení informací a dobré nálady s dalšími pacienty

.... dokonce v Bisportu v Kácově měli i bezlepkové burgry - tak to bylo dokonalé

Velice oceňuji pomoc zkušených vodáků při nalodování a tahání lodí!

Moc chválím zázemí Bisportu Kácov...- a smekám před jejich vstřícností

Oceňuji, jak byli všichni přátelští a ochotni si navzájem pomoc

6. Přijďte na pokec

Kdy: 12. 9. 2024 od 18.00 hodin

Kde: Restaurace U Kotvy, Spálená 87/1, Praha 1

Proběhlo neformální setkání pacientů v restauraci U Kotvy, akce se zúčastnilo 15 zájemců.



7. Festival pohybu 3. ročník

Kdy: 15. 9. 2024

Kde: Centrum Tance, Václavské náměstí 36, Praha1

Náplní byly tentokrát tyto 3 aktivity: muzikoterapie, posilování a netradiční relaxace.

Zúčastnilo se 10 pacientů.

The poster features logos for SMS (sdružení mladých sklerotiků), EPP, and Nadace ČEZ. The main title is 'FESTIVAL POHYBU 3. ROČNÍK' in large red letters, followed by 'PROBĚHLO S PODPOROU NADACE ČEZ' in black. The date '15. září 2024' is prominently displayed in black, with the location 'Centrum Tance, Václavské náměstí 36, Praha 1' below it. Two photographs at the bottom show participants in a dance studio: one group is on mats performing floor exercises, and another is standing and interacting with a facilitator.

SMS
sdružení mladých sklerotiků

EPP

NADACE ČEZ

FESTIVAL POHYBU
3. ROČNÍK
PROBĚHLO S PODPOROU
NADACE ČEZ

15. září 2024
Centrum Tance, Václavské náměstí 36, Praha 1

8. Osvětový víkend nejen pro nově diagnostikované

Kdy: 18. – 20. 10. 2024

Kde: Hotel Kavka, Malá Skála

V rámci „Osvětového víkendu nejen pro nově diagnostikované pacienty“ proběhly přednášky neuroložky MUDr. Evy Medové z RS centra Královské Vinohrady, jedna na téma „Jak poznám ataku“ a druhá o „Novinkách v léčbě“. V přednášce od psycholožky Bc. Karin Emily Řehákové se účastníci dozvěděli o významu psychoterapie při roztroušené skleróze. O víkendu proběhly i oblíbené kulaté stoly s přednášejícími.

Součástí víkendu byly také praktické ukázky fyzioterapie pod vedením fyzioterapeutky Mgr. Dana Januškové a cvičení jógy s certifikovanou jogínkou Monikou Tomažičovou.

Akce se zúčastnilo 52 pacientů.

**OSVĚTOVÝ VÍKEND
NEJEN PRO NOVĚ
DIAGNOSTIKOVANÉ**

18. - 20. října 2024
Hotel Kavka, Malá Skála

Program

SMS
sdružení mladých sklerotiků

PROGRAM

MUDr. Eva Medová
Jak poznám ataku, novinky v léčbě

Bc. Karin Emily Řeháková
Psychoterapie při RS

Mgr. Dana Janušková, DIS
Fyzioterapie při RS - praktické ukázky

Monika Tomažičová
Cvičení jógy

—

Ze 17 získaných zpětných vazeb vybíráme:

Co Vám víkend přinesl, co hodnotíte pozitivně? Které aktivity pro Vás byly nejzajímavější?

Přednáška o nové léčbě, psychoterapie, jóga

Přinesl mi spoustu odpovědí na otázky, které jsem neměla zodpovězené.

Rozhovor s paní doktorkou, přednášky o RS, jóga

Co Vám na víkendu chybělo, co hodnotíte negativně?

Uvítala bych program (přednášku) i v neděli dopoledne.

Dala bych fyzioterapii někdy jindy, odpoledne bylo hezky a byla škoda být vevnitř.

Vše mi plně vyhovovalo

Byl dostatečný prostor na vše, včetně procházky po okolí či odpočinek.

Děkujeme za prostor pro zpěv při kytáře. Doufám, že to nikomu nevadilo a nerušilo

Bylo to super. Moc mi to pomohlo utřídit si v hlavě myšlenky.

Všichni hosté (přednášející) byli super. Ochotní a obětaví.

Prostě úžasní.

Které aktivity jste o víkendu postrádali?

Výklad ke správné životosprávě

Nějaká aktivita v neděli dopoledne chyběla

9. Jógový víkend

Kdy: 1. – 3. 11. 2024

Kde: Ekocentrum Loutí, Rabyně

Tradiční podzimní jógy se zúčastnilo 20 pacientů. Na programu kromě 4 lekcí pod vedením certifikované jogínky byla samostatně i meditace a čas věnovaný tvorbě koláží.

SMS
sdružení mladých sklerotiků

EPP

NADACE ČEZ

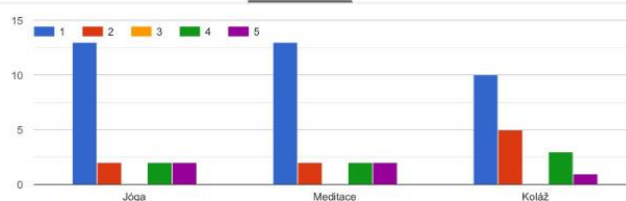
JÓGOVÝ VÍKEND
PODZIM 2024
PROBĚHLO S PODPOROU
NADACE ČEZ

1. - 3. listopadu 2024
Ekocentrum Loutí, Rabyně

Z hodnocení získaných dotazníkem v QR kódu vybíráme:

V listopadu 2024 proběhl Jógový víkend se Sdružením mladých sklerotiků v Ekocentru Loutí . Jaké to bylo, si přečtete níže. Zaujalo vás něco? Prima, sledujte naše sítě a příští rok pojedte s námi!

V rámci víkendu proběhly 3 typy aktivit – jóga, meditace a koláž. V hodnocení byla využita škála jako ve škole 1 – výborně až 5 – hrůza



Co Vám na víkendu chybělo, co hodnotíte negativně? Které aktivity pro Vás byly zbytečné?-----

Nic.

Víkend byla posila pro ducha i tělo.

Nic nechybělo.

Byl krátký!

Vše bylo super, naprosto dokonalé.

Chybělo mi Natašino jídlo. Jídlo připravované na tradičním oleji, pobolíval mne žlučník.



Nic

Jídlo by mohlo být lepší.

Koláž bych vynechala.

Nic, bylo to moc fajn.

Vše pozitivní.

Nic mi nechybělo.

Asi žádné.

Vše krásné.

Přijížděla jsem bez jakéhokoliv očekávání a vším - od samotného místa, velmi chutné kuchyně, přes milá setkání až



po jógu a meditaci jsem byla nadšena... Odjíždím, a mám pocit, že jsem v Loutí nestrávila víkend, ale minimálně dvojnásobný čas, jak si přijdu odpočata od každodenního



shonu a civilizace...

Nic bych neměnila. Vše z mého pohledu dokonalé.

Které aktivity jste o víkendu postrádali?

Nic.

Žádné.

Všeho bylo dostatek.

Asi žádné.

Natašu :-)



Žádné

Protahovací cviky.

Asi nic.

Žádné.

Nevím

Vše prozářené sluncem.

Vše ok.

....žádné - vše bylo v rovnováze, vyvážené, vše hladce
plynulo.... - velmi pozitivně hodnotím praktikování jógy před
snídání...

Víkend byl úžasně organizovaný a plný různých aktivit.

Další Vaše komentáře, návrhy na aktivity a jiné...

Opakovala bych na stejném místě.

Výborná aktivita, výborná lektorka, kundalini jóga je to, co
opravdu potřebujeme, co nás léčí.

Např. využití čajovny – pro čajový obřad.

Bylo by fajn napsat, že se jedná o kundalini jogu.

Bylo to báječné.

Vše v poho.

Skvělý nápad je cvičení před snídání - rozhodně bych zavedla
na všechny víkendové jógy.

Na základě toho, že lektorka Monika (která byla mimochodem
úžasná, s naprosto profesionálním, ale zároveň s lidským
přístupem) má i certifikáty na “meditaci v tichu”, přivítala
bych příště krátkou “ochutnávku” - třeba od sobotního
probuzení do cca 12 hod.

Víkend byl z mého pohledu úžasný, Monča (lektorka) se nám
věnovala, odpovídala na naše dotazy a vždy pozitivně a s
úsměvem vše vysvětlovala. Za víkend jsme stihli plno různých
aktivit, které pro nás Monika zorganizovala a nechyběla ani
společná procházka po okolí. Víkendy se SMS mam vždy ráda
a těším se na ně. Děkuji moc za možnost se jich účastnit a také
moc děkuji organizátorům. Děkuji.

10. Program ČEZ „Pomáhej pohybem“

Pro dodatečnou podporu aktivit spolku jsme vytvořili projekt zařazený do programu ČEZ „Pomáhej pohybem“ a povedlo se nám na pohybové aktivity získat další podporu.

Podpora pohybových aktivit
pro pacienty s roztroušenou sklerózou



Cíl dosažen
Mělník

Jste fantastičtí!
Děkujeme moc ❤️

Sdružení mladých sklerotiků z.s. je patientská organizace, jejímž cílem je zkvalitnění života lidí s roztroušenou sklerózou. Je zaměřena především na nově diagnostikované pacienty, mladé, a to nejen věkem, ale hlavně duchem a přístupem k životu.

Jaké jsou naše cíle?

Uspadnit nově diagnostikovaným vyrovnat se s chronickou nemocí a motivovat je k aktivnímu přístupu k životu.

Poskytovat prostor k ověřeným informacím o RS, umožnit sdílení individuálních zkušeností a praktických rad.

Pořádat různé akce se sportovním, kulturním a společenským programem, a zapojit tak všechny aktivní pacienty do zlepšování kvality života s RS.

Nadační příspěvek využijeme na částečné uhrazení nákladů

11. Rozesílání vlastních publikací o RS

Na našich webových stránkách je možno objednat unikátní publikace připravené samotnými pacienty s roztroušenou sklerózou a následně vydané naším Spolkem. Jedná se o tyto publikace:

- Cvičení při RS,
- Tucet klíčů k RS
- Stravování při RS.

V průběhu roku 2024 bylo odesláno 52 zásilek.

Hospodaření SMS v roce 2024

SMS je neziskovou organizací, která získává finanční prostředky na své aktivity z příspěvků svých členů, darů, grantů a dotací.

Výkaz příjmů a výdajů rok 2024

	Náklady	Výnosy	Rozdíl
Dary		396 100	
Členské příspěvky		16 600	
grant – Norské fondy – doplatek roku 2023		263 417	
Úroky		4853	
Prodej brožur		10 092	
Služby - dotazníky		11 099	
Mzdy	225 915		
Uspořádané akce	260 193		
Provozní náklady	21 122		
Celkem	507 230 Kč	702 161 Kč	194 931 Kč

V roce 2024 se podařilo uspořádat všechny plánované akce. Podle zpětných vazeb to byly úspěšné akce a rádi bychom je do budoucna zopakovali.

Pokud chcete přispět na činnost spolu Sdružení mladých sklerotiků, z. s., rádi uvítáme příspěvek na libovolnou aktivitu nebo nabídku spolupráce. Děkujeme

Uspořádání akcí v roce 2024 bylo umožněno díky finanční podpoře těchto organizací a jednotlivců, za což jim patří náš velký dík.

	HBO Europe
Roche	
	Sanofi Aventis
Janssen-Cilag s.r.o.	Johnson&Johnson
	Merck spol. s r.o.

Novartis s.r.o	
	Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o.
Nadace Jakuba Voráčka	
	FSPNET
Bristol Mayers Scquib	
	Nadace ČEZ
Iceland Lichtenstein Norway Grants	

Kontakty na Sdružení mladých sklerotiků, z. s.:

IČO: 26997177

DIČ: CZ26997177

Spisová značka L 15660 vedená u Městského soudu v Praze, datum vzniku 19. 4. 2005

Bankovní spojení: UniCredit Bank Czech republic a.s. - č. ú: 503601000/2700

Datová schránka: cj8xdq



Kontaktní e-mail: info@mladisklerotici.cz

Spojte se s námi!

Anna Ryšavá,
předsedkyně výkonného výboru
Sdružení mladých sklerotiků, z.s.