



MINISZTERELNÖKSÉG



Nemzeti
Együttműködési
Alap



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

PÁLYAORIENTÁCIÓS FÜZET DIÁKOKNAK

Megvalósult a
Magyar Kormány
támogatásával

**SZEREZZ EGY
INGYENES
KALANDPARK
BELEPŐT!**
részletek a
6. oldalon



**SZEMÉLYISÉGSTRUKTÚRA TESZT
PÁLYAVÁLASZTÁSI ALAPFOGALMAK**

INTERJÚ:

**Kücsön
Gyulával**



Via Natura Egyesület

SOKSZÍNŰ ÉRTÉKET MUTATUNK!

KEDVES PÁLYAVÁLASZTÓ! TISZTELT SZÜLŐK ÉS PEDAGÓGUSOK!



Mindenki életében fontos döntés a pályaválasztás. Van, aki kisgyermek korától tudja, hogy mi szeretne lenni, míg másoknak nagy dilemmát okoz, hogy milyen középiskolába menjen, milyen irányban tanuljon tovább. Ebben a folyamatban segítséget nyújtanak a szülők és a pedagógusok is, akiknek nagy szerepe van abban, hogy pontos és aktuális információt biztosítsanak a jó döntés meghozatalához. Sokszor a társak, barátok döntései is befolyással bírhatnak, azonban meg kell fontolni, hogy ami másnak jó, az neked is megfelelő-e.

Mivel ez a döntés nagyban befolyásolja a jövődet, érdemes sok szempontból körüljárni a pályaválasztás kérdését.

A pályaaorientáció az a folyamat, „amely a tanuló egyéni igényeinek figyelembevételével segíti a megfelelő pálya, szakma kiválasztását a lehető legszélesebb információnyújtás révén” (Szilágyi, 2000)

Ez azt jelenti, hogy az egyéni esélyeidet, érdeklődésedet, képességeidet, készségeidet figyelembe véve megszerezz minden

olyan tudnivalót, amely hozzájárul a pályaválasztási döntésed meghozatalához.

A pályaválasztás pedig azt jelenti, hogy „az egyén a fennálló lehetőségek alapján önállóan, céljának megfelelően kiválaszt egy olyan foglalkozást, tevékenységet, amely lehetővé teszi, hogy a társadalom és/vagy a maga számára értéket tartalmazó munkát végezhesen.” (Szilágyi, 2000)

A pályaválasztás során fel kell vértedezned magadat olyan tudással - önismerettel, pályaismerettel, képzési lehetőségekkel - amelyek a pályaválasztási folyamat során elvezetnek ahhoz, hogy a számodra legelőnyösebb pályát válaszd.

Mindez persze nem könnyű feladat, hiszen a korunkban zajló gazdasági változások azt veítik előre, hogy a szakmai struktúra átszerveződik, régi szakmák, foglalkozások eltűnnek, helyettük eddig nem ismertek pedig megjelennek. Új kompetenciák, képességek szükségesek egyes foglalkozások elvégzéséhez, ezért a döntést megelőzően fontos lehet a személyiségjellemzőid, illetve azon követelmények pontos megismerése, amelyeket az egyes foglalkozásokat végző emberekkel szemben támasztanak.

Az Európai Unió is meghatározta azokat a

kulcskompetenciákat, amelyekkel mindenkinek rendelkeznie kell ahhoz, hogy személyiségét kiteljesíthesse és fejleszthesse, be tudjon illeszkedni a társadalomba és foglalkoztatható legyen. Ezek a kulcskompetenciák a következők: Anyanyelvi kommunikáció · Idegen nyelvi kommunikáció · Matematikai, természettudományi és technológiai kompetenciák · Digitális kompetencia · A tanulás tanulása · Személyközi és állampolgári kompetenciák · Vállalkozói kompetencia · Kulturális kompetencia.

A kompetenciák megismerésén és elsajátításán túl, az önismeretnek is kiemelkedő szerepe van a pályaválasztásban. Ha fel tudod mérni a benned rejlő pozitívumokat és a korlátaidat is, az önmagadról kialakított reális kép nagyban hozzájárul a sikeres pályaválasztáshoz. Az önismeret részét képezi az érdeklődés, a képességek, az értékek is. Ezekről a 'Hasznos fogalmak' jegyzetben olvashatsz részletesebben.





HASZNOS FOGALMAK A PÁLYAVÁLASZTÁSHOZ

A pályaválasztással kapcsolatban fontos, hogy néhány alapvető fogalommal tisztában legyünk. A területhez tartozó fogalmak, kifejezések közül kiválogattuk azokat, amelyek leggyakrabban használatosak a pályaválasztás folyamata során:

ÉRDEKLŐDÉS:

„Az érdeklődés a latin „interesse” szóból származik. Az érdeklődés az a tulajdonságunk, ami alapján kiválasztjuk a környezetünkből a számunkra fontos tárgyakat, személyeket, tevékenységeket” (Szilágyi, 2007).

Mit jelent ez számodra?

Azt, hogy az érdeklődésed olyan egyéni személyiségjellemző, amely érzelmeiddel átítatott. Érdeklődést kiválthat tárgy, személy, esemény is, melyek pozitív odafordulást váltanak ki belőled. Ha igazán mélyen és intenzíven érdeklődsz valami iránt, akkor folyamatosan törekszel újabb ismeretek megszerzésére. Ez lehet iskolai tantárgy, de bármilyen iskolán kívüli dolog. Az is természetes, hogy érdeklődésed változik az évek során. A különböző pályák iránti érdeklődés 10-12 éves korban jelenik meg, a későbbiekben pedig már képes leszel arra, hogy a saját képességeidet összehasonlítsd az általad elképzelt pályalehetőségekkel.

Ha még nem igazán tudod, hogy mi érdekel, sokféle kérdőív áll rendelkezésedre. Itt nincsenek jó, vagy rossz válaszok, csak abban nyújtanak segítséget, hogy felfedezd azokat a dolgokat önmagadban, amelyek hozzájárulhatnak a sikeres pályaválasztásodhoz.

KÉPESSÉG:

„Olyan tulajdonság, amely az egyén veleszületett adottságaiból, a környezettel való kölcsönhatás során alakul ki és cselekvéseink feltételeit biztosítja. A különböző képességek fejlődési üteme eltérő; meghatározott, de egyénre jellemző életkorra érik el a személyre jellemző fejlettségi szintjüket.” (Kenderfi, 2011)

Mit jelent ez számodra?

Azt, hogy mindenki sokféle képességgel születik, melyek egyéniak, de az életünk, tevékenységeink során ezek a képességek fejleszthetőek! Igaz, nem korlátok nélkül, de gyakorlással, tevékenységekkel magasabb szintre tudjuk fejleszteni képességeinket. Az is igaz azonban, ha valamiben jók a képességeink, az még nem jelenti automatikusan a sikert. Pályaválasztásodnál sokszor hasznos a gyakorlati tevékenységben megnyilvánuló képességek felmérése: az, hogy bizonyos tevékenységeket mennyire vélsz könnyűnek, vagy nehéznek.

KÉSZSÉG:

„A tudatos tevékenység automatizált komponense. A szinte automatikussá vált komponensek teszik lehetővé, hogy a cselekvés, a tevékenység lényegére figyeljünk; hogy a figyelem áttevődhesen a tevékenység által elérni kívánt eredményekhez vezető fő folyamatokra és az eredmény kontrollálására.” (Nagy, 2007)

Mit jelent ez számodra?

Azt, hogy a végzett tevékenységeid során vannak olyan tényezők, amelyek automatikusan, vagyis anélkül működnek, hogy tudatosan odafigyelhénk rájuk, ez pedig lehetővé teszi azt, hogy másra összpontosítsuk a figyelmünket. Sok készségről hallottál már, például matematikai, kommunikációs, helyesírási, zenei, tanulási készség stb. Ahhoz, hogy bizonyos készségeket kialakíts és fejlessz, meg kell tanulnod a szabályokat, amelyeket sokszor alkalmazol a gyakorlatban, s ezeknek a gyakorlásuknak a során automatizálódnak.

KOMPETENCIÁK, KULCSKÉPESSEGEK:

„a személyiség azon tulajdonságai, amelyek minden munkafolyamatban és foglalkozásban a sikeres munkavégzés fedezetét adhatják. Ezek a következők: együttműködési képesség, kapcsolatteremtési képesség, kommunikáció, problémamegoldó képesség és felelősségvállalás (Szilágyi, 1998).

Mit jelent ez számodra?

Azt, hogy vannak olyan átfogó jellegű képességeink, amelyek nem köt-

hetők egy-egy tevékenységhez, hanem szélesebb területeken alkalmazhatóak. A kulcsképessegek tartósak, tehát ha változnak a körülmények, vagy a tevékenységek, akkor is alkalmazhatóak.

ÖNISMERET:

„Az önismeret a szó köznapi értelmében az önmagunkról való tudást jelöli, azt, hogy ismerjük képességeinket, adottságainkat, vágyainkat, céljainkat, tudatában vagyunk személyiségünk pozitívumainak, de korlátainak, hiányosságainak is” (Tókos, 2005).

Mit jelent ez számodra?

Azt, hogy ismered saját személyiségedet, megérted viselkedésed, tetteid, szavaid hátterét és miértjeit. Minél többféle tevékenységben próbálsz ki magadat, annál jobban fejlődik az önismereted. Ezen tevékenységek során tudatosan figyelj az élményvilágodat, a társaid és a többi ember viselkedésére adott reakciódat, illetve a tevékenységek során elért teljesítményedet.

ÖNMEGVALÓSÍTÁS:

Pszichológiában használatos meghatározása: a személyiségfejlődés összefoglaló fogalmaként, a személyben rejlő lehetőségek kiteljesítésére való törekvés.

Mit jelent ez számodra?

Napjainkban a jól megválasztott pályához, munkához pozitív értéként szorosan kapcsolódik az önmegvalósítás fogalma, valamint az az igény, hogy a munka örömforrás legyen a munkavégző számára.

SZEMÉLYISÉGSTRUKTÚRA TESZT

Kedves Pályaválasztás előtt állók!

Az előzőekben sokat olvashattatok arról, hogy az önismeretnek, – vagyis hogy mennyire ismerjük jól magunkat, mennyire vagyunk tisztában érdeklődésünkkel, képességeinkkel – kiemelkedő szerepe van a pályaválasztásban.

A következő teszt kitöltésével segítséget kaphattok abban, hogy megértsétek a külvilághoz való viszonyulásotokat, az egyes munkaterületek iránti irányultságotokat.

Ha ezt a tesztet kitöltve visszakülditek emailben, részletes tájékoztatás és elemzést küldünk, amely segítségekre lehet a jövőben. Aki idén már választott (8. osztályosok), tőlük is örömmel várjuk a kitöltött tesztet, hiszen az önismeret bármikor hasznosítható!

A tesztet kitöltés után fotózzátok le és küldjétek el a:

vianaturaegyesulet@gmail.com email címre!

Mindenkinek aki a kitöltött tesztet beküldi, egy ingyenes belépőjegyet küldünk ajándékba a kerecsendi Gorilla Aréna Kalandparkba

A tesztet **név nélkül kell kitölteni**, csak **jeligét** írjatok a lapra és az **életkorotokat**.

Feladat: az állítások mellett egy 5-fokú skálán jelöljétek be, hogy mennyire jellemző rátok az adott állítás.

1= egyáltalán nem jellemző; **2=** kis mértékben jellemző; **3=** közepesen jellemző;

4= inkább jellemző; **5=** nagyon jellemző

JELIGE:

ÉLETKOR:

		1	2	3	4	5
1	Szeretek szerszámokkal dolgozni.					
2	Az anyagiak nagyon fontosak számomra.					
3	Jól kijövök a társaimmal.					
4	Nem szeretem, ha szabályok korlátoznak abban, amit csinállok.					
5	Művészi ambícióim vannak.					
6	Szeretem pontosan tudni, hogy mit kell csinálnom egy munka, tevékenység során.					
7	A tárgyakkal való munka jobban érdekel, mint az elméleti tudás.					

		1	2	3	4	5
8	Könnyen kommunikálok másokkal.					
9	Szeretek a két kezemmel dolgokat létrehozni.					
10	Precíz és megbízható vagyok.					
11	Szeretek másoknak segíteni.					
12	Számomra fontos a függetlenség.					
13	Nem fontos számomra, hogy vezető legyek.					
14	Nehezen tudok az érzelmeimről beszélni.					
15	Vannak eredeti ötleteim, kreatív vagyok.					
16	Megértő vagyok másokkal.					
17	Néha nehéznek érzem, hogy szavakkal kifejezzem, amit gondolok.					
18	Nem tartom fontosnak, hogy más emberekkel mélyebb kapcsolatot alakítsak ki.					
19	Energikus és magabiztos vagyok.					
20	Nem kedvelem az olyan feladatokat, ahol sokáig kell koncentrálni.					
21	A problémákat szeretem megbeszélni.					
22	Szeretek és tudok másokat irányítani.					
23	Számomra fontos, hogy elegáns környezetben dolgozzak.					
24	Kevésbé szeretem a fizikai aktivitással járó munkát.					
25	Ha pontosan megmondják, hogy mit kell csinálnom, hatékonyan tudok dolgozni.					
26	Önmagamat az alkotásban tudom leginkább kifejezni.					
27	Tárgyakkal jobban szeretek foglalkozni, mint emberekkel.					
28	Szeretek másokat meggyőzni a saját igazamról.					
29	Nem kedvelem a fizikai erőt kívánó tevékenységeket.					
30	Mindig a jóra törekszem.					



fotó: Heves Megyei Kereskedelmi és Iparkamara

INTERJÚ: KÜCSÖN GYULÁVAL

– Van határozott véleménye a „siker” fogalmáról?

A siker szerintem egy szubjektív értékelés. Nagyon eltérő az értelmezése, a mérőszáma és a társadalmi elfogadottsága. Számomra a siker megfogalmazása nagyon egyszerű; sikernek élem meg, ha meg tudom valósítani a kitűzött célomat és az ehhez vezető út megnyugvással és elégedettséggel tölts el. S nem árt, ha a külső környezet visszajelzése is pozitív....

– Ön szerint létezik véletlen, illetve szerencse?

Az ölnkbe pottyánó ajándékokban nem hiszek. Abban, hogy a világnak van egyfajta rendszere, abban igen. Én azt vallom,

hogy ha a szándékok és a tettek egy irányba mutatnak, s az ember nyitott a változások fogadására és azokra képes megfelelő válaszokat adni, akkor létrejönnek olyan találkozások, lehetőségek, amelyek hatással lehetnek az emberek életére. Azt vallom, hogy a lehetőségek körülvesznek bennünket, mindenkit. Az a különbség köztünk, hogy van aki észreveszi ezeket, s képes velük élni, s van aki elsétál mellettük. Hiszek abban, hogy az érzelmeink, gondolataink és tetteink hatással vannak a világra... s egyfajta kölcsönhatásban állnak vele. Nem tudnám megnevezni, de működik...

– Iskolás koromban a legtöbbször azt mondták nekem, ha nem tanulok, nem lesz belőlem soha senki. Mit gondol erről a filozófiáról?

Én vallom, hogy nagyrészt rajtunk múlik mivé-kivé válunk. De ez nem csak az iskolapadban szerzett tudás. A tanáraink azt mondták régen, hogy a megszerzett tudás az alap. A megoldáskeresés és az önbizalom építőköve. A látásmód, és a helyzetértékelés képességének kialakulásához szükséges háttér. Azonban ez személyiség és tenni akarás nélkül önmagában kevés. Kell hozzá az otthonról hozott környezet, az élet, a munka, a társas érintkezés során megszerzett tapasztalat, a stílus, a kommunikáció és valakivé lenni válás képessége. S a példakép, a minta. Vannak ösztönösen sikeres emberek, akiknek minden könnyen megy. Iskola nélkül is. Azonban a többség sikere mögött nagyon sok tanulás, munka és bizony megélt kudarc is van.

– Mi befolyásolta az iskolaválasztásban? Milyen iskolát végzett és hogyan járult ez hozzá a későbbi munkájához, sikereihez?

A földrajzi környezet, a család s a tanáraink. Egy kis faluból nem álmodik nagy álmokat az ember. Én annyit tudtam, hogy tanítani szeretnék. De felénk a biztonságot a szakma jelentette. Így kerültem műszaki vonalra, így is végeztem, gépgyártástechnológus tanárként. Kézzelfogható módon nagyon kevés közvetlen kapcsolat van a munkám és tanultak között. Talán a látásmód és az örökös megoldás keresés, az első akadálnál nem az azonnali feladás képessége, amit az iskola adott. Az alternatívák megtalálása, felkutatása. Legalább ennyire fontos volt a diákevek

alatt szerzett tapasztalat, kapcsolatok és énkép, hogy mire is vagyok alkalmas, mindenben is vagyok jó...

– Hány évesen kezdett el dolgozni? Dolgozott alkalmazottként, vagy egyből vállalkozó lett?

Amint elkezdtem a felsőfokú tanulmányokat azonnal munkát is vállaltam az iskola mellett, hogy családom terheit könnyítsem. Az Universitasban vállaltam életem első munkáját és hosszú éveken keresztül itt is szereztem meg a legfontosabb munkatapasztalataimat. Segédmunkásból indulva jártam végig a ranglétrát. Valóban soha nem voltam alkalmazott, a diákevek után barátaimmal megalapítottuk első saját vállalkozásunkat, amiből szép lassan egyre több sikeres cég jött létre

–Félt valaha a bukástól, illetve ha igen, milyen forrásból tudott új energiát nyerni?

Természetesen az ember igyekszik elkerülni a bukást, senki nem kezd úgy bele egy új történetbe, hogy bukni szeretne. Azonban mindig számítani kell arra, hogy mi van, ha nem jön be a terv. Most is félek a bukástól, most is nehezen élem meg a kudarcokat. Régen küzdöttem lehetetlen helyzetekben is, mert azt hittem nem lehet olyan, hogyha valamit teljes szívből csinálunk az nem sikeres.

Volt időm megtanulni, hogy a piac másként működik. Függyünk számtalan hatástól és van, amikor nem jönnek össze a dolgok. Van amikor az idő, van amikor az ötlet és

van amikor az emberi tényező nincs meg a sikerhez. Ma már elengedem ami nyűgös. Minimalizálom a veszteséget és arra koncentrálok, ami működik. Szerencsére az alapcégeink eddig minden válságot sikerrel éltek túl, remek kollégáim vannak és csak addig nyújtózok, amíg elviselhető a kockázat mértéke.

Nem élek fényűző életet, nincs káros szenvedélyem, hacsak Sarudot nem tekintem annak. Nem engedhetem meg magamnak, hogy feladjam, mert túl sok ember élete függ ma tőlem. S igazán a mellettem álló társak és a család ad mindig ahhoz energiát, hogy menjünk előre. Nem feltétlenül a pénzért. A kihívásért, az alkotásért a remélt eredményekért.

– Folytatná a munkáját, ha holtnapról egy forintot sem kapna érte?

Valóban most sem a pénzért dolgozok. A pénz számomra a visszaigazolása annak, hogy jó dolgokat hozunk létre, hogy érték az amit nyújtunk. Nem a pénz a cél. A pénz számomra jutalom akkor, ha egy álmom megvalósul és működik. Én nem tudok pénzt keresni. Az a kollégáim dolga. Én álmodozok, lehetőséget keresek. Ez a könnyebb oldala a történetnek. A megépített rendszert jól működtetni, na az a komoly kihívás. Én szeretek büszke lenni a kollégáimra. S szerencsére az élet kegyes volt eddig hozzám, remek Emberekkel dolgozhatok együtt.

– Mi tesz valakit vezetővé? Befolyásolja ezt az iskolaválasztás?

A vezetést lehet ugyan tanulni, de nem vagyok benne biztos, hogy az iskolapad a legjobb edzőterem a vezetővé válás útján. A látásmódban fontos a tanulmányok szerepe, s sok vezetői módszert is el lehet sajátítani a különböző képzéseken. Egyet nem. A személyiséget, s stílust. Azt hozza az ember magával. Én nem tartom magam jó vezetőnek. Nem vagyok kellően következetes, nem vagyok kellően precíz. Én soha nem éreztem többnek, másnak egy csapat többi tagjánál. Csak más a feladatom. Szerencsés ha egy vezető ismeri az általa vezetett terület részleteit, s nem tudják megvezetni. S ajándék ha felkészült, lojális és megbízható emberekre tud támaszkodni. A vezető számomra egy csapatkapitány, aki legtöbbit ki tudja hozni a csapatából. Ez egyre nehezebb, az ismert munkaerőpiaci helyzet miatt...

– Mit üzenne egy mai, iskolaválasztás előtt álló fiatalnak és mit üzenne a fiatal kori önmagának?

Meg kell találni, hogy mi az amit a legszívesebben csinálnátok egész életetekben. Örömmel. Akár fizetés nélkül is. S az megvan, akkor azon a területen kell a legjobbnak lenni. S nem elég az iskolapadban ülni. Meg kell tanulni becsülni a munkát, megérezni a munka értékét, és a nehézségét.

Hogy képesek legyünk megbecsülni azt, aki szívvel – lélekkel végzi azt, legyen bármi is az élet által elént tett feladat.

Ne olyan helyet keressetek, ahol könnyű lógni. Olyan helyet keress, amit teljes



fotó: Márkus Attila / HEOL.hu

odaadással, örömmel vagy képes sokáig csinálni.

– **Köszönjük az interjút**
Köszönöm a lehetőséget!

KÜCSÖN GYULA

Az Élményfalu Sarud ötletgazdája és kétkézi munkása.

Magyarország legnagyobb munkaerő kölcsönző vállalkozásának, és több kommunikációs és értékesítést támogató vállalkozásának a résztulajdonosa vagyok. Főiskolás korom óta dolgozom, 1997-ben hoztuk létre első vállalkozásunkat. Az üzleti szolgáltatások mellett profildíjazott területeken is kipróbáltuk magunkat, így a fonyódi EFOTT, az Állatkert Játsszóház, a ZOO TÁBOR és az APRÓPOLISZ is a mi személyes történetünk része.

2017- óta egy új project tölti ki az éle-

tem, ami szakít minden korábbi területtel. Ez az Élményfalu Sarud, egy komplex turisztikai fejlesztés egy falu felvirágoztatása érdekében a Tisza-tó partján.

Napjainkban két új projecten dolgozunk, az egyik a közelmúltban nyitott Sulyom Tájéttér és most építés alatt álló ÖkoPort Klubkikötő és Vízifalu.

A sarudi projectek irányítását párom Komjáthy Andrea végzi, két barátunkkal, akik a banki világot cserélték a Tisza-tóra; Darai Dollival és Németh Csabával.

KIK VAGYUNK MI? MIK A CÉLJAINK?

A Via Natura Egyesület 2011 szeptemberében alakult meg. Egyesületünk célja a hátrányos helyzetű gyermekek üdültetése, üdültetésének megszervezése, erdei iskolai programok szervezése, a helyi értékek bemutatása, megismertetése, életmódtúrák szervezése, a turisztikával kapcsolatos információk közvetítése, kulturális- és szabadidős programok szervezése, illetve sporttúrák (vízitúra, sítúra stb.) lebonyolítása.

Az Egyesület feladatának tekinti a határon túli magyarok integrációjának elősegítését, ennek érdekében közös rendezvényeket, ismeretterjesztő túrákat és az egymás megismerését elősegítő programokat szervez. Az oktatás elősegítésének érdekében Egyesületünk bekapcsolódik az oktatásba, képzésbe és tanulmányi utakat szervez.

Egyesületünk közhasznú tevékenységként a nevelést, oktatást végzi.

Az egyesület tevékenysége és a közhasznú céljainak megvalósítása:

1. Nevelés és oktatás, képességfejlesztés, ismeretterjesztés: konferenciák, tréningek, tudományos ismeretterjesztő és egyéb előadások, workshopok szervezése, bonyolítása.
2. Hátrányos helyzetű csoportok társadalmi esélyegyenlőségének elősegítése: táborok szervezése hátrányos helyzetű gyerekeknek, partnerek felkutatása, munkahelyteremtés elősegítése.
3. A magyarországi nemzeti és etnikai kisebbségekkel, valamint a határon túli magyarsággal kapcsolatos tevékenység: A nemzeti kisebbségek és a határon túli magyarok integrációjának elősegítése, támogatása közös programokkal, rendezvényekkel, túrákkal.
4. Sport, a munkaviszonyban és a polgári jogi jogviszony keretében megbízás alapján folytatott sporttevékenység kivételével: a rendszeres testmozgás propagálása, sportpályák, kalandpályák építése és karbantartása, üzemeltetése, sportfelszerelések beszerzése, az egészséges életmód elősegítése.

IMPRESSZUM:

E füzet kiadója:

Via Natura Egyesület

Székhely : 3396 Kerecsend, Fő út 80.

E-mail cím : vianaturaegyesulet@gmail.com

Web: vianatura.hu

