

Nyugdíjas korúak szabadidejének strukturális vizsgálata

Structural Analysis of senior citizens' leisure time

Dr. Princz Adrienn – Dr. Tessényi Judit

Összefoglalás:



Számos magyarországi társadalmi kérdés közül a nyugdíjas korúak szabadidő-összetételére végeztünk primer kutatást. Mint korábban erre vonatkozó vizsgálatok és tanulmányok már jelezték, a várható élethosszat és életminőséget nagymértékben meghatározza a szabadidő szellemi és fizikai eltöltésének mikéjé. Mivel a nyugdíjas kor elérével nagymértékben megváltozik a szabadidő mértéke és az ében eltöltött órák hasznosítása, arra a kérdésre kerestük a választ, hogy ebben az életszakaszban a szellemi és fizikai rekreáció mennyire tudatos, milyen összetételű és bizonyos szociális körülmények mennyiben mutatnak összefüggést egymással. Vajon van-e egy családi traumának szerepe az időskori életmódváltásban? Kérdőíves kutatásunkat egy szakértői mélyinterjúval bővítettük, és küldtük ki a vizsgált korszoportnak. Előzetes eredményeket összegeztük, melyek igazolták, sőt egyes esetekben meg is haladták várakozásainkat a válaszadóink aktivitására vonatkozóan, amelynek következményeként mind szellemi, mind pedig fizikai rekreációs tevékenységeikben nagyon változatos képet mutattak.

Abstract:



From among the many societal questions of Hungary, we have conducted primary research on the composition of the free time of retired persons. As indicated previously by relevant studies and analyses, life expectancy and expected quality of life are greatly influenced by the manner in which free time is passed both physically and mentally. Due to the fact that with reaching the retired age, the extent of free time and making use of the hours spent awake significantly changes, we are looking for answers to the question how conscious physical and mental recreation is in this phase of life, how is it composed, and how do different social circumstances – such as circumstances of the life of the retired – relate to each other. Does a family trauma have an effect on changing the way of life in old age? We have chiselled our questionnaire-based research with an in-depth expert interview and have distributed it within the age group examined. We then summarised the preliminary results, which evidenced and in some cases even surpassed our preliminary findings in terms of the activity of our respondents. As a result of this, our respondents have painted a very colourful picture about their recreational activities, both in mental and in physical terms.

Kulcsszavak: rekreáció, szabadidő, nyugdíjas

Előzmények

A XX. század olyan demográfiai, társadalmi, technikai, valamint gazdasági folyamatokat indított el, amelyek eredményeként a harmadik évezred elejére 3 nagyon komoly robbanás határozza meg alapjaiban a ma elő emberek életét: jelenlegi ismereteink szerint soha nem éltek annyian és ilyen hosszú ideig ezen a bolygón, és soha ennyi információ sem állt a felhasználók rendelkezésére, mint napjainkban (Iván, 2005). Ezeknek a változásoknak a következményeként a

XXI. század egyik legfontosabb társadalmi és gazdasági kihívása úgy világ-, mint uniós, illetve tagállami szinten az idősödés, hiszen a jelenlegi tendencia szerint 2025-re az európai polgárok több mint 20%-a 65 éves vagy annál idősebb lesz, ráadásul a 80 éves kort megélt emberek száma is jelentősen fog emelkedni (Európai Bizottság, 2016).

A nyugdíjas korú népesség számának ilyen mértékű növekedése nemcsak az államok egyes ellátórendszerének mindennapos működésére gyakorol jelentős hatást (Bodrogi, 2009), hanem a gazdasági és társadalmi életre éppúgy, mint az egyéni és közösségi szintre. Éppen ezért már nemcsak jelenleg, hanem távlatokban, globális szinten is komoly paradigma-váltásra van szükség (Iván, 2005) ahhoz, hogy életünk ún. harmadik életszakaszát² aktívan, tartalmasan tudjuk eltölteni.

A nyugdíjas korú népesség számának emelkedése hazánkban is az európai tendenciához hasonló mértékben alakult. Mindenképpen pozitív, hogy – ahogyan az 1. számú táblázatból megállapítható – az elmúlt évszázad során a születéskor várható átlagos élettartam mind a férfiak, mind pedig a nők körében a duplájára nőtt³.

Születéskor várható átlagos élettartam alakulása		
Év	Férfiak	Nők
1900-1901 ¹	36,6	38,2
1930-31	48,7	51,8
1960	66,4	70,6
1990	65,1	73,7
2010	70,7	78,6
2015	72,1	78,6

1. táblázat:
Születéskor várható átlagos élettartam (Forrás: KSH)

Ezen folyamatok következményeként nemcsak az fgyelhető meg, hogy 2014-re a magyarországi népesség 60 év feletti lakosainak aránya a teljes népesség 24,4%-át érte el (Demográfiai évkönyv, 2014), hanem ahogyan az a 2. számú táblázat adataiból egyértelműen megállapítható, ezzel a folyamattal párhuzamosan, maga a népesség összetétele is jelentősen megváltozott.

1) Magyarország 1920 előtti területén, Horváth-Szlavonország nélkül.

2) Eddigi kutatásaink során megállapíthatjuk, hogy nincs általánosan elfogadott, egzaktt módon meghatározott definíció a harmadik életszakaszra. E tanulmány harmadik életszakasz alatt a jellemzően nyugdíjba vonulást követő teljes időszakot érti. Amennyiben összehasonlítjuk az időskor fogalmát például az Egészségügyi Világszervezet által meghatározott életkor szerinti felosztásával, akkor arra a megállapításra juthatunk, hogy maga a korszak további szempontok alapján tovább csoportosítható, ahol a „harmadik kor” egy önálló időszakot fed le.

3) Ugyanakkor elkeserítő, hogy ez az érték a férfiak esetében közel 10, a nők esetében pedig közel 7 évvel marad el az élvonalba tartozó országok értékeitől.



Dr. Tessényi Judit
író, kutató,
gazdaságszociológus
tessenyijudit@gmail.com



Dr. Princz Adrienn
jogász,
PhD-hallgató

A népesség főbb korcsoportok szerint				
Mérési időpont	0-14	15-39	40-59	60 -
	éves (százalékos megoszlás)			
1900 - 1901 ¹	34,9	38,7	18,9	7,5
1930 - 1931	27,5	42,6	20,1	9,8
1960.01.01	25,4	36,8	24,1	13,8
1990.01.01	20,5	35,5	25	18,9
2010.01.01	14,7	35,5	27,2	22,5
2014.01.01	14,4	33,6	27,6	24,4

2. táblázat:

A népesség főbb korcsoport szerinti megoszlása százalékos mértékben (Forrás: KSH)

Míg egyik oldalról a 0–14 éves korosztály részaránya egy évszázad alatt igen komoly mértékben, több mint 20 százalékponttal csökkent, addig másik oldalról a 60 éves vagy idősebb korosztálybeliek száma közel megötszöröződött.⁴

„Ennek a folyamatnak az egyik lényeges következménye az, hogy a ma időskorba kerülőknek egyre kevesebb gyermeke, egyre kevesebb unokája van, miközben ők maguk is különböző gyermekszámú családból származnak, kevesebb hozzájuk hasonló korú testvérük és unokatestvérük van, a kiterjedt családi támogató rendszer egyre kevesebb személyre korlátozódik, a megnövekedett földrajzi mobilitás pedig még ezt a kisebb létszámú családot is megosztja földrajzilag és végül, de nem utolsósorban a kapcsolatok szűkülésével a szubjektív, informális és érzelmi alapon nyújtott támasz fogyatkozik, és ez csupán anyagi eszközökkel nem helyettesíthető” (Iván, 2002, 413. o.).

Az egyéni és a közösségi szint megléte, az erre történő megfelelő odafigyelés véleményünk szerint kardinális kérdés. „Szemben ugyanis a biológiai történések fokozatos menetével, az öregségbe való pszichikus átlépés mindig fordulatszerű. Az öregség fordulópontja nem köthető tipikus életkorhoz vagy jellemző eseményhez, ez az ember szubjektív történelmének egyéni krízise, mely az érintetteket szinte »rajtaütésként« keríti hatalmába” (Fritz, 2011, 182. o.).

A harmadik életszakasz eltöltésének minőségét alapvetően az a körülmény fogja jelentősen meghatározni, hogy ennek a generációnak a tagjai tudatosan mennyire képesek alkalmazkodni az új életkörülményeihez, mennyiben tudják megőrizni mind fizikai, mind pedig lelki egészségüket, és ezzel összefüggésben szellemi frissességüket úgy, hogy közben jelentős mértékben megváltozik a rendelkezésükre álló szabadidő mértéke, a társas kapcsolatok szerepe és jellege és ezek következményeként az ébren eltöltött órák kihasználtsága (Nagyváradai és tsi., 2012).

A Központi Statisztikai Hivatal 1963 óta 10 évente vizsgálja a magánháztartásokban élő 10–84 éves népesség időfelhasználását és ennek összetételét. Az utolsó adatfelvételre 2009. október 1. és 2010. szeptember 30. között került sor, amelynek keretében hagyományosan az alábbi 3 tevékenységcsoportot vizsgálunk: (i.) társadalmilag kötött tevékenységek, (ii.) fiziológiailag kötött tevékenységek, (iii.) szabadon végzett tevékenységek (Bárdosi – Tabajdi, 2013).

A résztvevők időfelhasználásának jellemzésére három mutató szolgál, amelyek közül e tanulmány szempontjából releváns „A” mutató⁵ értékeit tekintettük kiindulási alpnak. Továbbá mivel „a szabadidős tevékenységeknek nemcsak a hosszát, de a struktúráját is jelentősen befolyásolja az életkor” (Bárdosi – Tabajdi, 2013, 8. o.), ezért a továbbiakban kizárólag a vizsgált népesség magát nyugdíjas korúnak valló résztvevőinek értékeit tanulmányoztuk.

A KSH felmérésében a nyugdíjas korú megkérdezettek szabadon végezhető tevékenységére napi szinten átlagosan az idejük 23,2%-a

jut. Ebből kicsivel több mint 60%-át töltik átlagosan tévé nézéssel, videózással, valamint internetezéssel, amely napi szinten átlagosan több mint 3 órás passzív tevékenységet jelent. Ehhez képest naponként csupán átlagosan 14%-ban van jelen a szabadidő társas előltése, 10%-ban az olvasás, 5,7%-ban valamiféle hobbi jellegű tevékenység, és csupán 4,5%-ban van jelen bármilyen aktív tevékenység (sport, kirándulás, testedzés).

Hipotézisek

A KSH időmérleg tanulmányának értékeit alapul véve feltételeztük, hogy a vizsgált korcsoport mindennapjaiban a rendszeres testmozgás alig, vagy csak minimális mértékben lesz jelen.

A fentieket alapul véve feltételeztük, hogy hazánk jelenleg nyugdíjas korú lakosainak életkörülményét, életminőségét, és ezzel szoros összefüggésben a szabadidejét jelentősen befolyásolja a környezete, családja, baráti köre; a mindennapokat már jelentősen meghatározó telekommunikációs eszközök ismerete és használata, ezáltal pozitív hatást gyakorolva a mindennapi életükre.

Figyelembe véve a 2009/2010-es időmérleg-tanulmány adatai alapján elkészült Kulturális szokásaink című kiadvány megállapításait, abból a feltevésekből indultunk ki, hogy a szellemi-kulturális programok körében a nyugdíjas korúak szabadidejében az olvasás lesz a legmeghatározóbb időtöltési mód.⁶

Módszertan

Ahhoz, hogy hipotéziseink minél jobban igazodjanak a napjaink magyar nyugdíjasainak valós tapasztalataihoz, mélyinterjúkat készítettünk Hegyesiné Orsós Évával, a Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az Éveknek” Országos Szövetségének elnökével, akinek értékes észrevételei segítettek jelen tanulmány alapjául szolgáló kérdőív összeállítását. Ezen beszélgetés alapján szerzett ismeretek eredményeként 6 fő témakör került meghatározásra, amelyek álláspontunk szerint alkalmasak arra, hogy e kutatás során meghatározott célkitűzéseinket igazolják, vagy esetlegesen éppen cáfolják:

- 1.) aktív tevékenységek köre;
- 2.) életkörülmények;
- 3.) egészség;
- 4.) motiváció;
- 5.) napi teendők;
- 6.) egyéb.

Kérdőívünk részben kötött, mivel olyan kérdéseknél, ahol az adott válasz függvényében több alternatív irány indítása lehetséges, kötelező válaszadást kértünk. Bizonyos esetekben több lehetséges válasz is megjelölhető volt, illetve több kérdéskörnél meghatározásra került az „egyéb” kategória, amely segítségével a válaszadó röviden megoszthatta saját, a kérdéstől esetlegesen eltérő válaszát.

Kutatásunk célja a nyugdíjas korú népesség szabadidő-eltöltésének vizsgálata egy nagyobb volumenű kérdőíves felméréssel. Ennek az adatfelvételnek az előkészítésére előzetes vizsgálatot végeztünk, amelynek célja további kutatás kijelölése, a szerzett tapasztalatok alapján a hipotézisek, valamint a kérdőív esetleges pontosítása, és annak meghatározása, hogy a továbbiakban mit lenne érdemes még vizsgálni.

Próbafelvételünk 2016. október 1. és 2016. október 15-e között zajlott, anonim módon, interneten keresztül. Az összeállított kérdőív a Google, Google Drive funkciójának, Google űrlapok elérhetőségként jelen lévő, kérdőíves adatfelvételre is használható funkciója segítségével készült el és lett közzétéve.

Ezen előzetes adatfelvétel során közzétett kérdőívhez tartozó link részben olyan internetes fórumokon lett közzétéve, amely nagyobb nyugdíjas taglétszámmal rendelkezik, részben pedig a hálóba módszerű mintavételt alkalmaztuk.

4) 1900-ban a 7,5% 514 080 főt, míg 2014-ben a 24,4% 2 411 429 főt jelentett.

5) „A” mutató: egy főre jutó átlagos napi időráfordítás (percben) a teljes vonatkozási körre számolva, függetlenül attól, hogy az adott sokaságból ténylegesen hányan végezték a vizsgált napon az adott tevékenységet. Az „A” mutató esetében az összes végzett tevékenység együttes ideje 1440 perc, azaz 24 óra. (Időmérleg, 2012. 5. o.).

6) Előzetesen kutatás nem tér ki a tévé nézésre, mint a szabadidő eltöltésének egyik lehetséges módjára.

Kérdőívünk anonim jellege miatt a hólabda módszeres mintavétel alkalmazása az adatfelvétel során részben igazolást nyert, mivel korábbi tapasztalataink szerint a face kitöltések és a kérdőbiztosok bevonása – a felmerülő többlet kutatási költség mellett – esetenként a válaszadók torzított, befolyásolt vagy egyszerűen megfelelési vágyból módosított válaszait eredményezte. Ezen előzetes vizsgálat azonban több ponton rávilágított arra, hogy esetenként nagyobb arányban kaptunk meglepően őszinte, önkritikus választ, amelyet mindenképp pozitívként értékelünk.

Mivel jelen próbavizsgálat alapját képező kérdőívet összesen 157, az internetet valamilyen formában rendszeresen használó nyugdíjas töltötte ki, ezért a tanulmány csak az internethasználó nyugdíjasok szabadidőszokásaira tud iránymutatásként szolgálni, így következtetéseinket kizárólag erre a csoportra lehet vonatkoztatni.

A beérkezett kérdőívek adatainak feldolgozását SPSS 23.0-ás verziójú statisztikai csomagjával végeztük. A kapott adatokon alapuló megállapításainkat pedig folyamatleíró-elemző értékelési rendszer szerint mutatjuk be, azzal, hogy ahol lehetőség van, ott a kapott tény-megállapításoknál kitekintünk más, nagyobb volumenű, reprezentatív kutatás eredményére.

Kutatási eredmények

Arra a kérdésünkre, hogy napi rendszerességgel végez-e testmozgást, a válaszadóink 75,2%-a felelt igennel.

„A műveltségnek (iskolázottságnak) az életmódra és a szabadidőre gyakorolt hatását vizsgálva szociológusok megállapították, hogy a tudományos kutatókra jellemző a legsokoldalúbb szabadidő-gazdálkodás, ezen belül a rendszeres sportolás, kirándulás igénye és gyakorlata” (Fritz, 2011. 16. o.). Kutatásunk a megkérdezettek végzettségét ilyen mélységben ugyan nem vizsgálta, de figyelembe véve a KSH 2011-es népszámlálásának adatait, valamint e kutatás alapját képező kérdőív kitöltőinek végzettségi adatait (a válaszadók többsége rendelkezik főiskolai vagy egyetemi diplomával), ez a megállapítás adaptálható tanulmányunk előzetes adataira is. Álláspontunk szerint a másik meghatározó körülmény ennek a viszonylag magas értéknek az elérésében az volt, hogy a válaszadók – 150 fő – 61–65 év közötti, azaz éppen most kezdte meg nyugdíjas éveit, és ugyanekkor arányban válaszoltak a 66–75 éves korcsoportba soroltak is (1. számú ábra), akik ugyan már nem friss nyugdíjasok, de aktívan tudják élni a mindennapjaikat.



1. ábra

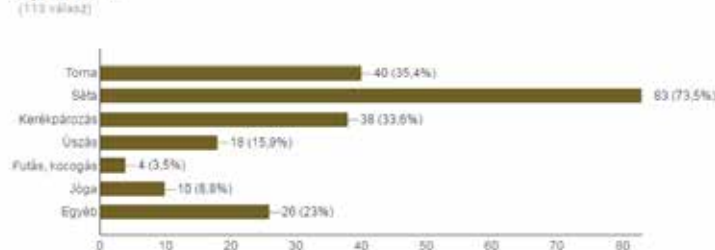
Internetes adatfelvétel miatt számítottunk arra, hogy kérdőívet kitöltők között magas lesz azoknak az aránya, akik valamilyen gyakorisággal használnak számítógépet, valamint, hogy nagyon magas a modern technikát használók aránya. Válaszóink 98%-a rendelkezik mobiltelefonnal, és 92%-a számítógéppel. A kérdőívet kitöltők ráadásul nemcsak rendelkeznek számítógéppel, hanem, ahogyan az a 2. számú ábrából egyértelműen megállapítható, ugyanilyen arányban használják is az internetet (94%), valamint valamilyen elektronikus levelezést (87,2%) is működtetnek. Meghatározó továbbá az a körülmény is, hogy a válaszadók 76,5%-a részese valamilyen internetes közösségi fórumnak.



2. ábra

A fizikai aktivitás, valamint az internetes közösségi oldalak rendszeres használatának magas értéke véleményünk szerint elősegíti a társas érintkezést, csökkentve az erre a korosztályra veszélyes elmagányosodás lehetőségét.⁷ 3. ábra

Rendszeresen milyen jellegű tevékenységet folytat? - Több válasz is bejelölhető.



3. ábra

Ahogyan a 3-as számú ábra alapján megállapítható, válaszadóink legnépszerűbb mozgásformája a séta (73,5%), második helyen a torna (35,5%), míg harmadik helyen a kerékpározás áll (33,6%). Egyértelműen megállapítható, hogy a három legnépszerűbb mozgásforma közül kettő, a séta illetve a biciklizés, akár önálló tevékenységként, akár a mindennapos feladatok elvégzése érdekében végzett tevékenységek részeként beilleszthetők a mindennapokba. Az úszás, a futás, illetve a jóga ugyanakkor tipikusan azon aktív tevékenységek közé tartozik, amelyeket otthon nem, vagy csak ritkán végezhetnek, illetve, amelyek nagyobb esetben jelenthetnek rendszeres pluszkidőadást. Ugyanakkor az is tény, hogy ebben az életszakaszban már nagyobb eséllyel fordulhatnak elő olyan betegségek, amelyek egyszerűen gátolhatják ezeket az aktívabb mozgásformákat (jellemzően: futás-úszás) végzését. Tekintettel arra a tényre, hogy 115 válaszadónk 58,2%-a osztotta meg velünk, hogy egészségi problémája befolyásolta/befolyásolja az életvitelét, ráadásul ez a változás inkább negatív irányú volt, ezért azt nem tudtuk megállapítani, hogy az alacsonyabb, kisebb terheléssel járó mozgásformák inkább egészségi okok miatt, vagy inkább költséghatékonyság miatt preferáltak.

Az előzetes mélyinterjú megerősített bennünket abban, hogy a nyugdíjas korúak esetén is lényeges – az életminőség szempontjából befolyásoló tényező –, hogy van-e törődést igénylő a környezetben. Ebben a kérdéskörben 154 válaszadónk 51,3%-a válaszolta, hogy van rendszeres figyelmet, foglalkozást igénylő hozzátartozója (házastárs, szülő, testvér, gyermek), és 111 válaszadónk 32,4%-a tart valamilyen háziállatot.

Ahogyan azt korábban előzetesen jeleztük, a szellemi szabadidős tevékenységek közül az olvasás a legnépszerűbb, válaszadóink fele napi rendszerességgel olvas. Ugyanakkor 43% soha nem jár moziba, 23%-uk pedig évente egyszer látogat el színházba. Sajnos 47,3%-nak nincs semmilyen hobbija, és akinek van, azok közül is csak 23% üzi azt legalább heti rendszerességgel. Viszont társas összejövetelekre elmegy heti gyakorisággal 52,3%. A kiállítás látogatására vonatkozó kérdésünkre a 2-3 havi válasz fordult elő a leggyakrabban (29,2%).

7) v.ö. Iván, 2005, 14–15. o.



Az Erzsébet Fürdő Gyógyászati Központ

Miskolc belvárosának szívében, gyönyörű patinás épületben található egészségügyi intézmény.

Az itt zajló tevékenység a privát járóbeteg-szakellátástól a preventációs szűrővizsgálatokon keresztül az alternatív kiegészítő medicináig terjed.

Az Erzsébet Fürdő Gyógyászati Központ jelenlegi formájában 2010-ben nyitotta meg kapuit 1000 m²-en, 22 kezelővel és rendelővel. Közel 70 fő tapasztalt orvostól álló team foglalkozik az ide ellátogató páciensek problémájával. Az elérhető legmodernebb orvosi eszközökkel szereltük fel rendelőinket, szolgáltatásainkat pedig személyre szabtuk, hogy az a legmegfelelőbb legyen mindenki számára.

Az Erzsébet Fürdő Gyógyászati Központ számokban:

- 43-féle szakrendelés
- 13-féle gyermekszakrendelés
- 105-féle szűrőcsomag
- 6 különböző menedzserszűrés
- 21-féle ultrahangvizsgálat
- 23 különböző tumorszűrés
- 486-féle laborvizsgálat
- 63-féle esztétikai kezelés
- 54-féle lézeres esztétikai beavatkozás
- 26-féle lézeres orvosi beavatkozás
- 29 különböző terápia
- 11-féle masszázs

Az MSZ EN ISO 9001:2008, MEES 1.0/2007 minősítést 2014 őszén kapta meg intézményünk.

Vállalatok, cégek részére lehetőséget biztosítunk egyéni igények szerinti egészségügyi ellátásra, munkajogi kötelezettségük teljesítésére, legyen szó akár foglalkozás-egészségügyi ellátásról, akár menedzserszűrésről.

Nagyon fontos számunkra a betegségek kialakulásának megelőzése. Ezért a 2012-es évtől különböző, átfogó szűréseket vezettünk be.

2015-től Nemzetközi Oltóközpontként is működünk.

LÉZERES SZÉPÉSZETI KEZELÉSEK AZ ERZSÉBET FÜRDŐ ESZTÉTIKÁBAN

Bőrproblémája miatt nem teljes az élete? Körömgomba gyötri? Szeretné visszanyerni bőrének fiatalos rugalmasságát, feszségét?

A Fotona lézertériás kezelések tetőtől talpig nyújtanak biztonságos megújulást.

A Fotona lézertériás egy egyedülálló és exkluzív lehetőség az arc és a test bőrének megújítására, ránctalanítására, feszesítésére. Az eljárások nem járnak gyógyulási idővel, a kezelés után a páciens rögtön folytathatja megszokott életvitelét. A lézertérnynek köszönhetően a beavatkozások fájdalom-, vágás- és vérzésmentesek.

Kezeléseink:

- ◆ Bő, kitágult bőr feszesítése ◆ Bőrhibák eltüntetése
- ◆ Körömgomba-kezelés ◆ Érendszeri elváltozások megszüntetése (hajszálértágulatok) ◆ Értágulatok – felületi visszértágulatok eltávolítása arcon és testen ◆ Heg, keloid eltávolítása ◆ Hónalji tartós izzadásgátlás – hiperhidrosis
- ◆ Jóindulatú kinövések eltávolítása ◆ Komplet arcifiatalítás
- ◆ Light peeling – non ablatív bőrfiatalítás – ránctalanítás
- ◆ Medium peeling – non ablatív bőrfiatalítás – ránctalanítás
- ◆ Deep peeling – ablatív bőrfiatalítás – ránctalanítás
- ◆ Pigmentfolt – májfolt-tűzfolt eltávolítása
- ◆ 3D-4D rejuvenáció – bőrfiatalítás ◆ Twinlight rejuvenáció
- ◆ Stria, fogyási-terhességi csíkok eltüntetése
- ◆ Véglleges szőreltávolítás ◆ Visszér, hajszálér eltávolítása
- ◆ Zsírbonthatás – zsírszívás – kontúrformálás



ERZSÉBET FÜRDŐ
ESZTÉTIKA

További információ:

www.erszebetfurdo.hu

www.gyonyoruvagyok.hu