

Czas Na Pomoczenie



Fundacja La Cinta

Autorka projektu „Czas Na Poruszenie”

Agnieszka Puczyłowska

„Poruszająca Bajka”

wydanie 2023

Foto – Marta Siergiej

Charakteryzacja Wstążeczek – Adriana Klemenska

Ilustracje, Bajka i Przypowieść – Dominika Trawczyńska

Redakcja – Agnieszka Puczyłowska i Dominika Trawczyńska

„Różowe Karteczki”

wydanie 2024

Foto – K.Kate PhotoPassion

Ilustracje, Bajka – Agnieszka Puczyłowska

Redakcja – Agnieszka Puczyłowska

„Dom Szeptów”

Foto – K.Kate PhotoPassion

Ilustracje – Edyta Puczyłowska

Opowiadanie – Agnieszka Puczyłowska

Redakcja – Agnieszka Puczyłowska

Opracowanie graficzne i skład

Projekt okładki

Agnieszka Puczyłowska

Fundacja La Cinta

Warszawa 2025

wydanie I

****Niniejsza publikacja zawiera rozszerzoną wersję materiałów opublikowanych wcześniej jako: Poruszająca bajka (2023, wydanie poprawione: 2024), Różowe karteczki (2024), oraz premierową opowieść terapeutyczną Dom Szeptów (2025). Wydanie zintegrowane, opracowane jako całość terapeutyczno-edukacyjna.****

Jeśli poczujesz nadmierne napięcie emocjonalne, zrób przerwę.
Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia – sięgnij po pomoc

Ta książka nie zastępuje terapii psychologicznej.
Ta książka może towarzyszyć Ci w drodze, nie musi być drogą samą w sobie.

Spis treści

Wstęp	5
Dom Szeptów	7
Prawdziwa siła to niemilczenie	24
Ćwiczenia	28
Różowe Karteczki	33
La Cinta	36
Poruszająca Bajka	53
Czas na Poruszenie	66
Ćwiczenia	68
Komentarz psychologa	72
O Fundacji <i>La Cinta</i>	75

Gdy usłyszeli diagnozę, czas na chwilę stanął w miejscu, świat zawirował, ziemia osunęła im się spod stóp. Stracili równowagę, zegar się zatrzymał, nastąpiła cisza. Dopiero po chwili wskazówki ruszyły do przodu. Okazało się, że świat nadal istnieje, choć wydawało się, że ich właśnie się skończył. Niby nic się nie zmieniło, a jednak wszystko było inne.

Diagnoza wyzerowała zegar. Od tej pory czas liczy się od nowa, inaczej. może właśnie nie czas się liczy? Przestajesz liczyć dni, sprawiasz żeby każdy dzień się liczył. Czas nie odmierza życia. To życie odmierza czas.

I nadszedł Czas na...

Celem projektu **Czas Na Poruszenie** jest wypełnienie Twojej historii. Chcemy sprawić, by wskazówki znów ruszyły do przodu. Chcemy, by wybrzmiało nasze motto, że pomimo diagnozy jest **Czas Na Życie**. Tylko inaczej.

Jelito, krew, piersi, jajniki, tarczyca, kości, płuca, wątroba... Nie ma znaczenia gdzie się pojawił rak. Nie liczy się ile masz lat, czy masz włosy czy nie, czy jesteś chuda czy gruba, czy nosisz szpilki czy kalosze, czy mieszkasz w lesie czy na 10 piętrze wieżowca. Jeśli dziś czujesz, że wszystko się wali – to jesteś częścią tej drogi.

Ważne, że ciągle jesteś i marzysz...

Co roku zapraszamy 12 Uczestników – kobiet i mężczyzn. Każdy z nich jest na kartce kalendarza w miesiącu, którym usłyszał diagnozę. W miesiącu, w którym coś się skończyło... i jeszcze nie wiedzieli, że właśnie wtedy zaczyna się coś nowego.

Wierzmy, że uzdrawiająca moc naszego projektu sięgnie dalej, poza grupę osób doświadczonych chorobą nowotworową. Mamy nadzieję, że odmieni w pewnym stopniu każdą osobę, która się z nim zetknie. Przecież dla każdego z nas choć raz w życiu z różnych powodów zatrzymał się czas...

To nie czas się liczy.

Liczy się to, czym wypełnisz swój czas.

Wypełnij go życiem.

Czas Na Poruszenie jest dedykowany nie tylko osobom, które doświadczyły choroby nowotworowej. Kryzysy dotyczą każdego – w postaci utraty, zmian życiowych, trudnych relacji czy poczucia zagubienia. Chcemy, abyś wiedział, że nie jest wtedy bezbronny. Ludzie mają w sobie ogromny, nieuświadomiony potencjał.



Różowe karteczki

Róża siedziała na ławce w parku, przyglądając się, jak liście leniwie opadają z drzew. Jesienne słońce ogrzewało jej twarz, choć powiewy wiatru przynosiły chłód. Czasami czuła, że to słońce jest ostatnią ciepłą rzeczą, jaką może jeszcze poczuć. Od kiedy dowiedziała się o chorobie, świat zszarzał. Wszystko straciło swoje kolory.

Z zamyślenia wyrwał ją szelest – to mały, świetlisty motyl przysiadł na jej dłoni. Zatrzymała oddech, nie chcąc go spłoszyć. Motyl rozprostował skrzydła. Uniósł się w powietrze, jakby zapraszał ją do podążenia za nim. Róża wstała i ruszyła w jego stronę, choć nie wiedziała dlaczego. Motyl zniknął między drzewami, ale w jego miejsce, na trawie, leżała różowa karteczka. Podniosła ją i przeczytała:

„Nie jesteś sama”

Te słowa uderzyły ją mocniej, niż chciałaby przyznać. Od dłuższego czasu czuła się opuszczona. Rodzina, przyjaciele... Wszyscy próbowali pocieszać, ale nikt tak naprawdę nie wiedział, co przeżywała. A teraz, nagle, ktoś lub coś podsuwa jej te słowa w najbardziej potrzebnym momencie. Poczucie wsparcia zaczęło ożywiać jej serce.

Następnego dnia, siedziała w zatłoczonej szpitalnej poczekalni, czekając na kolejne badania. Przez okno wpadało ostre, zimne światło, które kontrastowało z ciszą i napięciem w powietrzu. Spoglądała na ludzi – niektórzy wpatrywali się w pustkę, inni rozmawiali cicho, ale wszyscy zdawali się być pogrążeni w swoich myślach. Róża przygryzała wargi, próbując ukryć swój lęk. Obok niej usiadła kobieta – starsza, z siwiejącymi włosami splecionymi w elegancki kok. Jej twarz promieniowała spokojem, a oczy miały ciepło, jakiego Róża potrzebowała. Po chwili, kobieta delikatnie włożyła jej do ręki papierek i odeszła bez słowa. Dziewczyna rozłożyła karteczkę, różową karteczkę, na której widniało zdanie:

„Nadzieja nigdy nie gaśnie”

Róża zacisnęła dłoń, zgniatając karteczkę. Nadzieja... To coś, co wydawało jej się tak odległe. Ale te słowa na miały w sobie dziwną moc. Może nie wszystko jeszcze było stracone? Może rzeczywiście istniała szansa, choćby najmniejsza, by przez to przejść?

Kilka dni później, wychodząc z małego sklepu osiedlowego, wiatr przywiał pod jej nogi kolejny kawałek różowego papieru. Podniosła go, czując, jak serce bije szybciej. Czy to znowu przesłanie? Przeczytała:

„Masz w sobie więcej siły, niż myślisz.”

Te słowa głęboko ją dotknęły. Często czuła, że traci siły – zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Jednak ktoś, gdzieś, zdawał się wierzyć w jej wewnętrzną moc. Przypomniały jej, że w środku nadal istnieje coś, czego jeszcze nie odkryła – wewnętrzną siłą, która może pomóc jej stawić czoła każdemu wyzwaniu. Może powinna też zacząć w nią wierzyć? Wzięła głęboki oddech i poczuła, że zyskuje nową energię. Może rzeczywiście była silniejsza, niż sądziła?

Wracając ze spaceru z psem, natrafiła na starszego mężczyznę stojącego przy bramie swojego domu. Był to sąsiad, którego ledwie знаła, choć zawsze życzliwie pozdrawiał ją na ulicy. Tym razem, zamiast uśmiechu, wyciągnął do niej rękę podając różową karteczką.

Z zaskoczeniem odebrała ją, a po chwili przeczytała:

„Przyjaźń trwa nawet w milczeniu.”

Poczuła wzruszenie. Przez ostatnie tygodnie często czuła się niezrozumiana przez bliskich. Zastanawiała się, dlaczego milczą, dlaczego nie wiedzą, co powiedzieć. A teraz zdała sobie sprawę, że to milczenie może być formą wsparcia. Obecność wystarczyła, by czuć, że nie jest sama.

Wczoraj rano Róża obudziła się. Otworzywszy oczy, zobaczyła, leżącą na swojej poduszce różową karteczkę. I jedno zdanie:

„Czas na Życie.”

Róża długo patrzyła na te słowa. „Czas na życie” – co to znaczy? Jej dni były teraz pełne choroby, bólu, strachu przed nieznanym. Ale te słowa... One sugerowały coś więcej. Przypominały jej, że mimo wszystko życie trwa – teraz. Nie można czekać na przyszłość ani martwić się o nią. To nie jest czas na czekanie,

na zastanawianie się, co przyniesie przyszłość. To czas, by cieszyć się każdą chwilą. To czas, by cieszyć się każdym dniem, każdym momentem.

Nagle karteczka zrobiła się pusta. Róża nie wiedziała, co z nią zrobić. Kiedy brała ją do ręki, zauważyła motyla unoszącego się za oknem. To był ten sam motyl, którego widziała kilka tygodni wcześniej w parku. Otworzyła okno, a motyl wleciał do środka, otaczając ją światłem i ciepłem.

Powoli poruszył skrzydłami, jakby chciał jej coś powiedzieć.

– To Twoja różowa karteczka – szepnął motyl, choć nie wydał z siebie żadnego dźwięku. – Teraz Ty, możesz na niej napisać wszystko, co masz w sercu. Róża spojrzała na motyla niepewnie.

– Ale co, jeśli nie mam nic do napisania? – spytała cicho.

Motyl uniósł się lekko, krążąc nad karteczką, a jego skrzydła błyszczały w półmroku pokoju. Zdawał się mówić:

– Każda myśl, każdy szept Twojej duszy jest ważny. Twoje słowa mogą stać się mostem, który połączy Cię z inną osobą, która właśnie teraz potrzebuje Twojego wsparcia.

Na twarzy pojawił się delikatny uśmiech. Choć nie знаła przyszłości, poczuła, że teraz to ona decyduje o tym, jak przeżyje każdy następny dzień. Czasu do stracenia już nie było.

Róża poczuła, jak ciepło zaczyna wypełniać jej serce, jakby coś się w niej obudziło. Zrozumiała także, że różowa karteczka to nie tylko miejsce na słowa, ale sposób, aby ofiarować innym kawałek siebie.

Zaczęła wypełniać kolejne karteczki, każdą z innym przesłaniem, każdą z nadzieją, że znajdzie się ktoś, kto tego potrzebuje. Zostawiała je w różnych miejscach – w szpitalu, w kawiarni, na przystanku autobusowym. Wierzyła, że każda karteczka znajdzie swoją drogę do kogoś, kto jej potrzebuje.

Od tamtej pory, świat Róży zaczął nabierać barw. Zrozumiała, że czasem najważniejsze, co możemy zrobić, to dzielić się z innymi tym, co mamy w sobie. A różowa karteczka stała się jej własną różdżką, dzięki której mogła czarować świat wokół siebie, wypełniając go kolorem, nadzieją i miłością.

KONIEC

Motto Fundacji *La Cinta** brzmi: **Czas Na Życie**. Kiedy powstało, jeszcze nie znałyśmy „Bajki o Różowej Karteczce”. Teraz wiemy, że to także morał tej bajki.

LA CINTA

Na kartkach tej książeczki, znajdziesz różowe karteczki napisane do Ciebie przez nasze Wstążeczki*. Zczytaj kod QR, a poznasz historię każdej z nich.

Słowa, które Tobie ofiarują.
Słowa, które powinnaś usłyszeć.
Słowa, których im zabrakło.
Słowa, których nikt im nie powiedział.
Słowa, które pomogą Ci przetrwać ten trudny czas.
Słowa, które będą wsparciem.
Słowa, które będą nadzieją.
Słowa, które Cię uspokoją.

Na dalszych stronach książeczki znajdziesz również puste karteczki. Są dla Ciebie.

Ty również możesz napisać co chcesz. Słowa, których nie usłyszałaś, których Ci zabrakło. Słowa których nie przeczytałaś w książeczce.

Napisz i podaruj innej Wstążeczce.

Możesz też zostawić ją gdzieś, gdzie ktoś inny będzie mógł ją znaleźć. To Twoja magia, Twoja różdżka. Użyj jej, by wnieść kolory do czyjegoś życia. Przekaz może być nieoczywisty, a nawet całkowicie nieczytelny dla innych ludzi. To nic. Wcale nie wymaga odczarowania, wytłumaczenia ani przetransformowania w słowa.

Podaj dalej!

Możesz pomóc innej Wstążeczce!

Do dzieła!

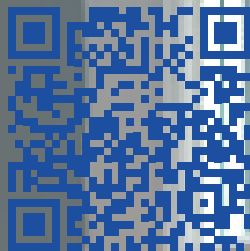
*La Cinta – słowo z języka hiszpańskiego, znaczy Wstążeczka



Czas Na Życie



Jesteś silna.
Jesteś ważna.
Jesteś częścią wszechświata,
który Ciebie kocha.



TEN CZAS

gdy w zgiełku tętniącego życiem
miasta
słyszysz bicie serca obok

gdy w ciągłym biegu dokądś
dostrzegasz uśmiech oczu

gdy w chaosie myśli
czujesz spokój

gdy w gąszczu słów niby-słów
słyszysz *Dobrze że jesteś*

NIECH TRWA



*Rak, a cóż to?
Choroba, którą się leczy.
Czas leczenia?*

*Jest to czas kiedy zaczynasz
dostrzegać rzeczy, na które
wcześniej nie zwracałaś uwagi.*

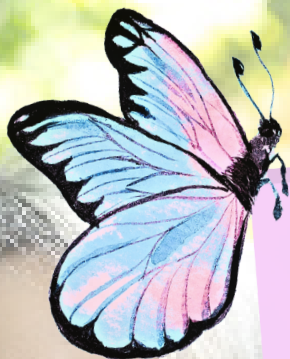
*Żyj tu i teraz,
spełniaj marzenia...*





Pamiętaj,
że są specjaliści
tacy jak psychiatra
i psychoonkolog, którzy
chętnie pomogą
przejsć przez
początek choroby.





*„Każdy ma dwa życia.
Drugie zaczyna się wtedy,
kiedy zdajesz sobie sprawę,
że masz tylko jedno.”*

Konfucjusz



Damy radę,
razem przez to
przejdziemy





Jak będziesz się śmiała
będę z Tobą,
jak będziesz płakała
będę z Tobą.

Teraz zapomnij o nas
i myśl tylko o sobie
bo Ty
jesteś najważniejsza.





Czas Na Życie



Powiedz mi, czego
potrzebujesz.
Ja tu jestem
i będę przy Tobie
całą drogę,
tak długo jak
będziesz mnie
potrzebować.



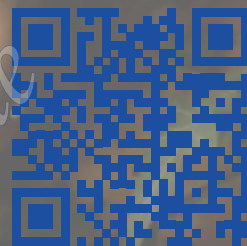
Nadzieje

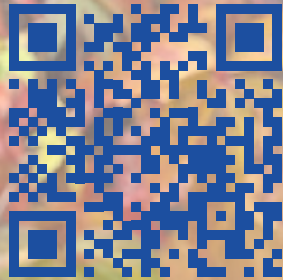
*Nigdy nie wiesz jak silna
jesteś, dopóki nie będzie Ci
dane zmierzyć się
z najgorszym koszmarem.
Ta walka da Ci
najwięcej SIŁY!*



Na życie

Wegetacja
czas początku do wzrastania,
jest jak jesień
najważniejsza pora w roku,
bo bez niej nie będzie
tulipanów wiosną





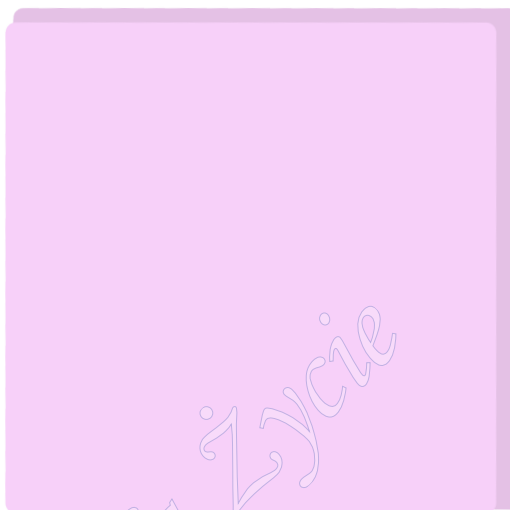
Rak to nie wyrok!
To choroba, którą się
można żyć i z którą można żyć,
a nawet cieszyć się życiem.

Może być początkiem
czegoś nowego, dobrego,
pozytywnego, jeśli tylko
sobie na to pozwolisz.

Mimo, że teraz ciężko Ci w
to uwierzyć...

Rak to nie koniec.
Przeptacz 13 godzin. Albo 39.
Tyle ile potrzebujesz, ale później
się podnieś.
Dasz radę!
Spójrz na mnie.
Na Anię. Na Agn. Na Kasię.
Na Dagę. Na Hanię. Na Zosię.
Na Jadzię.
Jesteśmy takie jak Ty.
Jesteś jedną z nas.
Datuśmy radę.
Ty też dasz !!!





Historie, które zostały opowiedziane, odnoszą się do wędrówki człowieka przez jego życie. Wytyczone przez niego cele i kierunki, decydują również o rodzaju podejmowanych aktywności, nawet jeśli nie wie on, co go spotka podczas podjętej drogi i czy dany kierunek jest właściwy. I w miarę jak wydaje się być blisko celu, pojawia się nowy obszar działania, który sprawia, że wartością samą w sobie okazuje się nie realizacja zadania, ale samo dążenie do jego spełnienia (wydarzenia, które spotykane są po drodze).

Naturalną rzeczą jest, że każdy z nas stawia sobie pytanie o sens i wartość życia. Niekiedy wywołane jest to przez poczucie jego kruchości w otaczającym świecie i relatywnym dostatku. Nie dziwi więc fakt, że przy ogromie cierpienia i trudności podczas zmagania z chorobą, pytania te są nieuniknione. Ważną kwestią staje się możliwość zmiany, realizacji planów i marzeń (dotychczas odkładanych na później), by móc odczuć, że życie służy czemuś istotniejszemu, niż jedynie codziennemu zadowoleniu. Umniejszone zostają nagle sprawy błahe, codzienne, zajmujące czas, a nie przynoszące oczekiwanego spełnienia. Celem samym w sobie staje się pozo-stawienie swego rodzaju „spadku”, wartości która nie minie, zostanie po każdym z nas. W ten sposób dążymy do nadania sensu doświadczeniom i nierzadko bólowi, który odczuwamy.

Trudne sytuacje zmuszają nas do skupienia się na tym co jest „tu i teraz”, do uważności i do bycia wdzięcznym za to co mamy, co już osiągnęliśmy, kogo mamy przy sobie, co nas ukształtowało. Przy odrobinie wsparcia jesteśmy w stanie wydobyć z siebie naturalną iskrę życia, która w nas drzemie, wzmocnić wolę istnienia, zmierzyć się z tym, co wydawało nam się w życiu nie do pokonania.

Czynności, które zostają podjęte, pozwalają się na chwilę zdystansować, odciąć od trudności związanych z chorobą po to, by za moment wrócić z innym spojrzeniem na własne możliwości i życie. Należy jednak pamiętać, że każda jednostka interpretuje świat w odmienny dla siebie sposób. Dlatego postrzeganie sytuacji, w której się obecnie znajduje, jak też przeszłości i przyszłości warunkuje jego odczucia i działania. Widzimy w tym niejako pozytywny aspekt, w tym znaczeniu, że rzeczywistość przez nas widziana może wydawać się nie tylko zagrażająca i trudna, ale również pełna możliwości, nadziei i wsparcia w najbliższym otoczeniu – co ostatecznie wpływa na nasze wybory, jakie podejmujemy.

Czynnikiem, który dodatkowo może mobilizować do autentycznego życia opartego na świadomych wyborach, jest poczucie nieuchronnego mijania czasu,

a śmierci jako ostateczności. Zrozumienie to nadaje wartość każdemu działaniu i w całości kształci naszemu życiu.

Nie sposób pominąć pierwotnego poczucia lęku, który wywołany jest w nas poprzez świadomość przemijalności życia, potrzebę podejmowania decyzji, których skutków nie jesteśmy w stanie przewidzieć oraz bezsensu w sytuacji nietrafnych wyborów. Wiąże się z tym również swego rodzaju poczucie winy, którego podłożem jest wrażenie niewykorzystanych przez nas możliwości, niezrealizowanych talentów i zaprzepaszczonych szans. Stąd pojawiająca się refleksja, że pewne sprawy mogliśmy poprowadzić inaczej, a naszymi drogami pokierować w zupełnie odmienny sposób. Istotne jest dla naszego zdrowia, by świadomość ta ponaglała do kolejnego działania, które odczytamy jako wartość samą w sobie.

Nadawanie znaczenia wydarzeniom życiowym, motywacja do osiągania celów, uczucie spełnienia i zadowolenia podczas ich realizacji, obszary życiowe, które są szczególnie ważne dla jednostki (a także ich zakres) i jakość ich odczuwania, wpływają na całościowe poczucie sensu własnego życia.

Częstą trudnością, z jaką zmagają się nie tylko ludzie chorzy, ale również zdrowi, jest świadomość własnej samotności. Samotność rozumiemy tu jako obszar, w którym nie zrozumie nas już nikt inny poza nami samymi. Nawet przy bliskich relacjach z drugim człowiekiem, który zdaje się rozumieć świat podobnie do nas, napotyka my granicę wspólnego rozumienia i dostrzegamy jedynie własne doświadczenie. To nagle poczucie niezrozumienia w kontakcie z kochaną osobą, może prowadzić do odkrycia niepowtarzalności naszego istnienia.

Ostatecznie przecież każdy z nas (chory czy zdrowy) musi odpowiedzieć sobie na pytanie: jak w wartościowy sposób przeżyć życie i jak poradzić sobie z poczuciem jego nieuchronnego końca.

*Ewelina Przyczyna**

*psycholog, specjalność: psychologia zdrowia i psychoterapia,
wolontariuszka Fundacji La Cinta*



**Swoje doświadczenie nabyła w szpitalu specjalistycznym oraz neuropsychiatrycznym, a także w ośrodku leczenia uzależnień. Realizuje szkolenia dotyczące m.in.: radzenia sobie z emocjami, ze stresem oraz w sytuacjach trudnych; budowania relacji i prawidłowej komunikacji; dbania o dobrostan psychiczny. W swojej pracy opiera się na budowaniu relacji z drugim człowiekiem, jego doświadczeniu, więziach i zasobach jakie posiada. Istotną kwestią jest dla niej psychosomatyka, czyli znaczenie jakie odgrywa nasze funkcjonowanie psychiczne na zdrowie organizmu.*

O FUNDACJI LA CINTA*

Dlaczego?

Skończyłaś czytać tę broszurę, a w tym czasie kolejne osoby otrzymały diagnozę – rak. Co najmniej trzy razy więcej dowiedziało się, że ktoś z ich bliskich zachorował na nowotwór.

Fundację La Cinta stworzyły kobiety, które przechodziły chorobę onkologiczną, aby wspierać osoby w podobnej sytuacji zdrowotnej i ich bliskich. Same doświadczyły całego spektrum problemów, które wiążą się z wystąpieniem nowotworu. Nikt nie zna lepiej dramatów i potrzeb osób dotkniętych rakiem, niż ktoś, kto sam przez to przeszedł. Można być Wstążeczką i być wspieraną przez inną Wstążeczkę.

Dla kogo?

Działania fundacji skierowane są do chorych z każdym rodzajem nowotworu, bez względu na typ, miejsce występowania i stopień zaawansowania. Nie pomijamy osób najbliższych, którym także pomagamy odnaleźć się w nowej sytuacji. Na raka nigdy nie choruje pojedyncza osoba. Jesteśmy organizacją ponadregionalną, ogólnopolską. Nasze aktywności realizujemy na terenie całej Polski, w zależności od działania, które jest realizowane.

Co robimy?

Misją fundacji jest wspieranie na poziomie emocjonalnym osób z doświadczeniem choroby nowotworowej i ich najbliższych. Priorytetem jest towarzyszenie we wszystkich etapach choroby i procesu leczenia, by nikt nie czuł się opuszczony, wykluczony i samotny. *La Cinta* to miejsce, gdzie marzenia stają się rzeczywistością. Dla osób, które leczą raka, często są one ostatnim źródłem siły i nadziei. Nasze działania są wielowymiarowe. Każdy projekt jest jednocześnie manifestem, by nigdy nie rezygnować z marzeń. Pokazujemy innym chorym, że nawet jeśli w tej chwili są pogrążeni w rozpacz, w szpitalu na kolejnym cyklu chemioterapii, to świat czeka na nich i ich marzenia. Jako członkowie Krajowej Grupy Eksperckiej GreenMe współtworzymy standardy Zielonej Opieki w Polsce. Wierzimy, że natura to nie tylko otoczenie – to partner w procesie zdrowienia. A prawdziwe zdrowie zaczyna się tam, gdzie człowiek czuje się widziany, słyszany i bezpieczny.

Co zrobiliśmy?

Nasze działania, realizujemy pod hasłem **Czas na Życie**. Wierzimy, że każdy zasługuje na życie pełne radości i nadziei, dlatego celebrowanie Życia jest

dla nas priorytetem. **Czas na Życie** zakłada cykliczne podprojekty, z których każdy ma swoją kolejną edycję: Czas Na Poruszenie, Czas Na AutoKontrolę, Czas Na Wynurzenie, Czas Na Urodę, Czas Na Nature, Czas Na NowoTworzenie, Czas Na Uniesienie, Czas Na SpadoChronienie, Marzenia Na Pokład! Kurs Na Życie!, Zielona Opieka.

**Nie dodamy dni do naszego życia,
za to możemy dodać Życia naszym dniom.**

Czas Na Życie

*La Cinta – słowo z języka hiszpańskiego, znaczy Wstążeczka



Zachęcamy do wsparcia naszych działań
PL64 1140 2004 0000 3102 8138 3843

Zapraszamy na nasze strony
www.FundacjaLaCinta.org



Copyright for this edition © Fundacja La Cinta

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających czy innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

Czas Na Życie



KRS : 0000903011