

BIULETYN SAMOPOMOCOWY

TROPiciel

NUMER 25/2023

CO DALEJ...?

Weronika Machała s. 3

DEPRESJA

Aleksandra Krzak s. 6

RZECZY ISTNOŚĆ

Patryk Frey s. 4

IMPRESJE Z WAKACJI

Kinga Zając s. 8

PROJEKT „EKSPERT PRZEZ DOŚWIADCZENIE”

Tomasz Ferenc s. 11

REDAKCJA:

Tomasz Ferenc, Patryk Frey, Aleksandra Krzak, Weronika Machała, Kinga Zając

Opracowanie graficzne – Monika Winkler

ZGŁOSZENIA:

- Jesteś osobą po kryzysie psychicznym?
- Chcesz, żeby Twój głos został usłyszany?
- Pisziesz, tworzysz prace plastyczne, fotografujesz?
- Chcesz podzielić się swoją twórczością lub doświadczeniem?

Daj się poznać!

Prześlij swoje prace na adres: biuletyn.trop@gmail.com

Biuletyn powstał w ramach **Kompleksowego programu wspierania samodzielności osób po kryzysie psychicznym**, prowadzonego na terenie województwa mazowieckiego przez **Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi POMOST**. W ramach programu, poprzez współdziałanie profesjonalistów i ekspertów do spraw zdrowienia, staramy się budować i umacniać działalność samopomocową dla osób z zaburzeniami psychicznymi, a także zapewniać wsparcie dla rodzin osób po kryzysie oraz społeczności lokalnych. Wierzymy, że współdziałanie profesjonalistów oraz osób po kryzysie psychicznym umożliwia stworzenie kompleksowej oferty pomocnych i efektywnych działań, w których wsparcie, budowane na wiedzy i doświadczeniu, otwiera drogę do zdrowienia i dobrego życia.

Zapraszamy do skorzystania z naszej bezpłatnej oferty wsparcia!

BEZPŁATNY PUNKT KONSULTACYJNY:

- środy, od godz. 16.00 do godz. 19.00, ul. Śreniawitów 4 w Warszawie, tel. 22 416 99 12
 - czwartki, od godz. 16.00 do godz. 19.00, ul. Świętego Wincentego 85 w Warszawie, tel. 22 614 16 38
- W punktach wsparcia udzielają profesjonaliści i eksperci do spraw zdrowienia.

DORADCY TELEFONICZNI:

- od poniedziałku do czwartku, od godz. 17.00 do godz. 19.00, tel. 22 614 16 49
- Doradcy do spraw zdrowienia czekają na Twój telefon.

GRUPA SAMOPOMOCOWA:

tel. 22 614 16 49

Spotkania odbywają się w każdy przedostatni wtorek miesiąca o godz. 17.00 przy ul. Świętego Wincentego 85 (**Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi POMOST**).

Grupa wsparcia prowadzona jest przez lidera Grupy TROP.

PROGRAM WOLONTARIACKI DLA OSÓB PO KRYZYSIE:

Zgłoś się i pomóż nam zmieniać nasz ruch. Będzie to świetna okazja do rozwinięcia Twoich umiejętności samopomocowych.

Nasze działania dofinansowane są ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.



Weronika Machała



Czekamy na słońce. Czekamy, aż wreszcie przyjdą ciepłe dni i długie wieczory. Cieszymy się z lekkiego podmuchu wiatru, który rozwiewa ciężkie myśli. Zrzućmy ciężar z ramion, by poszybować w górę. Chcemy latać wysoko, być jak beztroskie ptaki. Rozwijamy się jak motyle, przybieramy wyraźną, czasem zbyt jaskrawą, barwę. Wracamy do życia, pozwalając sobie na mimowolny, szczery uśmiech. Dostrzegamy, jak zmieniają się twarze – rozjaśniają się, promienieją. Oczy otwarte szeroko, by wpuścić jak najwięcej światła. Tak jak kwiaty, które co rano otwierają się na słońce, a później otulają siebie płatkami, chroniąc serce przed zimnem. Zachwycają swoim pięknem, delikatnością i dojrzałością. Niektóre pozostają niezauważone, cierpliwie czekając na swój moment, by odrodzić się ze zdwojonym wdziękiem i siłą. Są cierpliwie, lecz kruche.

OSTATNI LISTEK

odzwierciedla cię kwiat
nadaje sens
gdyby go nie było
łąki byłyby puste
a ogrody szare
opustoszałe

ale nic nie jest w stanie uratować listka
który wyłamał się z łodygi i krzyknąć już przestaje
wyschniętych listków nie przywróci się do życia

– dbaj o ten jeden, który jeszcze się trzyma

Po ciepłym dniu przychodzi ciepły wieczór. Dzień dobiega końca i powoli się uspokaja, zwalnia. Niebo staje się różowe, zostawiając łunę światła, która stopniowo zanika. A razem z nią zanikają wszystkie emocje. Wypowiedziane słowa już dawno rozdmuchał letni wiatr. Nabieramy głęboki wdech, z wydechem wypuszczając trudy kończącego się dnia. Ocieramy pot z czoła,

bo przecież świat tak wiele od nas wymaga. Potrzebujemy sił i nadziei, by stawić czoła kolejnemu nadchodzącemu dniu. I wreszcie niebo pokrywa ciemność, która pozwala zasnąć. Ale niebo nigdy nie będzie zupełnie ciemne.

OSTATNI LETNI WIECZÓR

ciszą zachwycać się będę
wiatrem, który zapach mój pamięta
rosą, co pośród zielonych listków
jak magia zakłęta chłodzi

oblicze nieba w nocnej odświeżeniu
chwytają za serce, nawet gdy gwiazd brak

jeszcze niejednym latem zachwycać się będę
bzem i różą zapachną
wiatr włosy rozwieje
a policzek mój promyk ogrzeje

A gdy zaczyna padać ten letni, ciepły deszcz, z dumą ocieramy łzy i dzielnie podnosimy głowę. Zawsze jest o co walczyć. Walczyć do końca. A zatem walczymy. Każdego dnia od nowa. Każda walka jest inna, ale wszystkie o siebie. Wszystkie o życie.

OSTATNI DESZCZ

deszcz
wszystko się rozmywa
mieszkańcy miast otoczeni lękiem
obezwładniająco zagubieni

umierają

tylko nie my
my z jakiegoś powodu wciąż żyjemy

dla kogoś wciąż żyjemy

Patryk Frey

Wyobraź sobie...

Wyobraź sobie przebłyśki słońca,
które migocze na ciemnym niebie,
prześwietlając ciężkie chmury.

Ciepła, kolorowa przekora
Wysoko na horyzoncie.

Wyobraź sobie lekką bryzę,
powoli pieszczącą morze,
kojąc jego powierzchnię, układa w sen.

Prawie
jak obietnica spokoju.

Wyobraź sobie mewy na plaży.
Ich skrzeki i dźwięki, jakie wydają.
Łopotanie skrzydeł i pluskanie wody.

Jak głupiutki,
ruchliwy targ.

Jest zimno.

Byłby to istotnie szary,
markotny dzień.

Gdybyś zapomniał
swojego słońca,
bryzy
i mew.

Twój
wzrok...

Twój wzrok niebiańsko płynął,
Gdy się z moim, smutnym, minął.
Szarą chwilę mi pokolorowałaś,
Usłyszałem twojej duszy drgania.

Mimochodem ją poczułem – śpiewała.
Akord na mych strunach zagrała.
Cichą, ujmującą melodię wydobyła,
Duszę mą przeżyła. Iskrę rozjarzyła.

Tylko patrzyłaś.

Rzeczy istność...

Rzeczy istność..
Nie wszystek pojmem.

Słoneczny światłodzień co rano.
Wielokrotność obrotowa pędu Ziemi.
Bujna różnorodność Przyrody
I wysokie do chmur miasta ludzi.

Wszystko
Nietrwale,

Więc czego można być
Pewnym?

Kiedy zamkniesz oczy
I pobędziesz w ciszy,
Gdy nie dzieje się nic,
Co tak naprawdę wiesz?

Kim jesteś?

Ciało się rozpadnie.
Umysł się rozpadnie.
Nie będzie ,ja' i ,ty',
Nie będzie ,moje' i ,twoje'.

Skądinąd,
Wszystko – jedno.





Aleksandra Krzak

KLASYCZNY TEKST O DEPRESJI

klasyczne objawy, klasyczne ignorowanie

Wkradł się po cichutku, na paluszkach... ukrył się pod płaszczkiem wysokich ambicji i szampowych coachingowych gadek, mówił: no... wytrzymaj, dasz radę, wszyscy dają, musisz zacisnąć zęby, to nic wielkiego, uczysz się nowych rzeczy, rozwijasz się, nie uciekaj, walcz, nie bądź przewrażliwiona, każdy się czasem trochę boi, pewnie ci się wydaje, pokonaj strach, to normalne, nowi ludzie, nowe obowiązki, taki system, takie procedury, coś za coś, naucz się panować nad stresem, odpuść, schowaj dumę do kieszeni, emocje zostaw w domu, jesteś w pracy, nie masz prawa, nie wygrasz, musisz odpuścić, podporządkuj się, zobacz, wszyscy odpuszczają, nie bądź taka wyjątkowa, docień to, co masz, nie bądź wybredna, popatrz na plusy, zobacz, jak się rozwijasz, rozwój, rozwój, rozwój, rozwój, rozwój...

I tak klepał bez przerwy, na każdy żywy i szczerzy odruch serca, miał natychmiastową odpowiedź, konkretną i surową: ale to ZNOWU będzie wstyd, jak ZNOWU się wycofasz, ZNOWU będą mieć cię za wariatkę, nie stawiaj się, ZNOWU się wyłamujesz, wszyscy to potrafią, czemu ty ZNOWU nie, co się tak czepiasz, co tak ZNOWU przeżywasz, stare schematy ci się uruchamiają, uspokój się, siedź cicho, nie wymyślaj, skup się na robocie, wydziwiasz, daj sobie spokój, rób swoje, idź pobiegać, zadbaj o ciało, formę, to ci pomoże, słuchaj afirmacji, celebryj wdzięczność co rano, bez wyjątku, skup się na pozytywach....

A serduszko wciąż cichutko pukało: heeejooo, ja tutaj jestem, coś mnie gniece, tak nie wolno, coś mi tu nie pasuje. Nie, tak nie powinno być, kurczę, Ola, słuchaj, coś się znowu dzieje, ale mi się to nie podoba, czuję niepokój, boję się, coraz częściej, proszę, zrób coś, bo nie wytrzymam. Czuję, że znowu idziemy w dół, jesteś napięta jak struna. Hej, stop, zatrzymaj się, zrób coś z tym, bo zaraz pęknie, nie każ mi wciąż siedzieć cicho, to boli, muszę się uwolnić, powiedz coś, postaw granicę, powiedz STOP, powiedz NIE, proszę, bo zaraz nie wytrzymam, twój kręgosłup znowu szwankuje, daj mu odpocząć, nie mogę patrzeć, jak zagłuszasz ból,

on potrzebuje troski, ja potrzebuję troski, spokoju, uwagi, daj nam chwilę wytchnienia, daj sobie...

Ta walka wewnętrznego krytyka i potrzeb serca trwała wiele miesięcy, na początku nie była zacięta, nie zwróciłam właściwie na nią uwagi, to były jedynie delikatne przepychanki. Jednak w pewnym momencie nabrała rozpędu, zamieniła się w małą wojenkę, której już nie dało się nie zauważyć. Sytuacja przestała być wesoła, coraz bardziej wpływała na moją codzienność. Nie reagując na czas i pozwolenie na tłumienie w sobie głęboko skrywanych potrzeb, pozwoliłam, aby znów moje ciało krzyknęło głośno STOP. Po raz kolejny dostałam od losu lekcję. Kiedyś już bywałam na tych lekcjach i wtedy nie zaliczałam ich nawet na dwóję, tym razem, myślę, wyszła solidna trójka... ALE mogła być to spokojnie czwórka, a nawet piątka, chociażby z minusem.

Co tu się zadziało? Dlaczego korzystamy z życia raz na dwóję, a raz na czwórki albo piątki?

Jak tylko zaczęłam łapać się, w czym znowu się znalazłam i w którą stronę to zmierza, wprowadziłam natychmiastowo środki ostrożności (nawiasem mówiąc przeraża mnie myśl i jednocześnie wspomnienie, jak ja kiedyś, a teraz ludzie, nie znając narzędzia psychoterapii, nie posiadając wiedzy na temat depresji, przechodzą przez to, jaki to jest gigantycznie przytłaczający ciężar).

Wiedziałam, czego nie robić: nie odcinać się od życia i radości, nie kontaktować z ludźmi, którzy nie rozumieją tematu, którzy nie mają w sobie tego, czego ja aktualnie potrzebuję, nie dzielić się problemami z ludźmi, którzy mają gotowe odpowiedzi na wszystko i uwielbiają się bawić w wujków dobra rada, nie rezygnować z przyjemności, nie uciekać w kąty, nie ukrywać dławiących problemów, nie utajać i nie rozwiązywać ich metodami, które już raz, dwa albo i więcej razy nie podziałały.

Natomiast doskonale wiedziałam, czego warto się trzymać: kontaktu z życzliwymi osobami, które nie oceniają, nie mówią, co one by zrobiły, jak byłoby

lepiej, danie sobie przestrzeni i czasu, odcięcie się od czynnika stresogennego czym prędzej, aby nie wpaść w bagno po pas, dbanie o drobne przyjemności, kupienie dobrego jedzonka, ugotowanie czegoś smacznego, zrobienie pysznego deseru, umówienie się na kawę z kimś bliskim, powiedzenie na głos: ej, słuchajcie, proszę o taryfę ulgową, brakuje mi energii, sił i motywacji, potrzebuję więcej wsparcia, a mniej wymagań, coś kiepsko ze mną ostatnio, potrzebuję czasu (można to zrobić na żywo, przez telefon, SMS – Twój wybór). Komunikowanie swoich potrzeb i bolączek. Dbanie o mini sukcesy, załatwienie drobnych spraw, posprzątanie jednej szuflady, małe wyzwania, które dają nam poczucie sprawczości i panowania nad swoim życiem, nawet jeśli miałyby to być wzięcie kąpieli i ubrania się w coś lepszego niż schodzona podomka.

Kiedys usłyszałam zabawne zdanie na temat depresji „Nawet najdłuższa żmija zawsze mija”. Miałam 100% pewności, że i u mnie zacznę się poprawiać, wiedziałam, że to kwestia czasu. Wiedziałam, że czas jest moim sprzymierzeńcem, bo leczy rany i pokazuje drogowskazy, jeśli tylko skupię się na odpoczynku, dbaniu o siebie i słuchaniu sygnałów z własnego ciała i wszechświata. To oczywiście bardzo trudne momenty i ciągną się w nieskończoność... Dlatego im szybciej będziemy zauważać te wewnętrzne starcia, im szybciej będziemy reagować, tym prędzej wypłyniemy na spokojne wody życia.

Ja jestem dumna ze swojej trójki. Nawet posiliłam się o delikatne leki przeciwdepresyjne, aby wspomóc swój powrót do formy. Nie żałuję. Idę ku górze. Znowu.



fot. Kinga Zajęc

Nie istnieję, nie ma mnie...

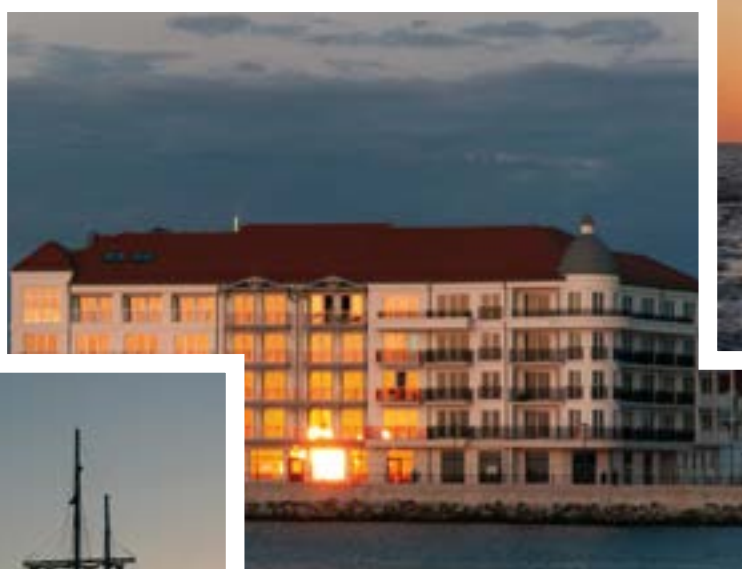
Jestem tylko w Twoich oczach, tylko wtedy jestem całym swoim jestestwem – żyję. Łasność na komplementy, dobre słowo, akceptację – głównym budulcem mojego bytu. Zabijająca ale utrzymująca przy życiu nadzieja na najmniejszy okrucz zainteresowania. Wstyd, złość, lęk, nienawiść – centrum dowodzącym. Skorupa twarda, silna, pewna siebie, tryskająca radością – nigdy inna! Brak połączenia na przemian z chwilowym zlewaniem się. Hipiska i Wertera w jednym. Maski? Zmieniam je jak rękawiczki, zawsze idealny wybór – taki jaki potrzebujesz! I oto jestem ja!!! Wycieńczona do granic możliwości. Depresja? Moją codziennością. Ból? Lęk? Z tym można żyć. Ciągła walka, upadki i wielkie powroty... koło się toczy. Cały czas ta sama historia, tysiące jednowymiarowych spojrzeń, niedających się połączyć w jedno konkretne, niezmiennie – wyznaczające moje granice, określające moje JA. Walka, którą codziennie przegrywam, aby powiedzieć: jutro będzie dobrze, dam radę.

IMPRESJE z WAKACJI



Zegrze

Sopot



Góry Sowie

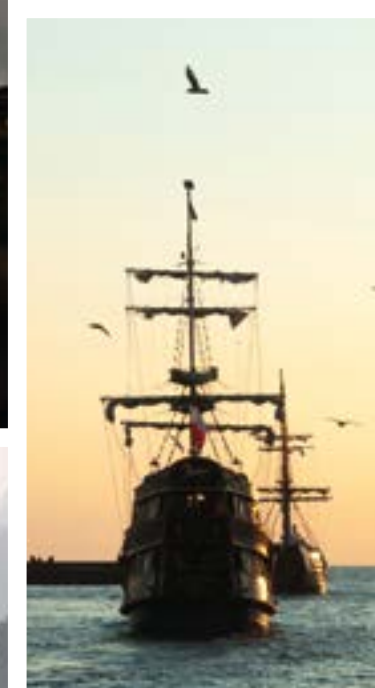
Łeba



Baltyk



Jantar



Gdańsk

Tomasz Ferenc

PROJEKT „EX-IN: EKSPERT PRZEZ DOŚWIADCZENIE”

Projekt „EX-IN: Ekspert przez Doświadczenie” powstał kilka lat temu w Europie, jako odpowiedź na duże zapotrzebowanie w dziedzinie usług medycznych i terapeutycznych świadczonych osobom chorującym psychicznie, zwłaszcza schizofrenikom i psychozykom, ale również osobom depresyjnym, z zaburzeniami osobowości i innym. W ramach tego projektu realizowany jest kurs adresowany do osób z doświadczeniem psychiatrycznym, tzn. takich, które chorowały psychicznie, przebywały w szpitalu psychiatrycznym, były lub są objęte opieką ambulatoryjną, ale które uzyskały na tyle dużą poprawę zdrowia, że są w stanie żyć i funkcjonować samodzielnie. Celem kursu jest przygotowanie tych osób do pracy z innymi chorymi psychicznie, dla których droga do zdrowia jest jeszcze daleka.

Ekspert przez doświadczenie nie ma być lekarzem czy terapeutą, lecz swego rodzaju towarzyszem w zdrowieniu, tzn. kimś, kto przeszedł podobne doświadczenia, ale podniósł się, pozbiierał i może te doświadczenia przekazać innym. Uczestnicy kursu nie mają przygotowania medycznego ani psychologicznego. Nie pracowali nigdy w charakterze opiekuna czy terapeuty, a niektórzy w ogóle nigdzie nie pracowali. Z tego względu trzeba przekazać im elementarną wiedzę dotyczącą tej problematyki, zasób pojęć, wśród których będą się poruszać. Muszą wiedzieć, co to jest zdrowienie, umacnianie, zasoby, mocne strony, jak zaplanować pracę z drugim człowiekiem i plan ten zrealizować. Jest to część teoretyczna kursu obejmująca wykłady, prelekcje, filmy i prezentacje z zakresu psychoedukacji. Za nią idą ćwiczenia praktyczne, np. praca w parach, odgrywanie scenek dotyczących różnych problemów, jakie mogą się pojawić, psychorysunek (przedstawienie jakiegoś zagadnienia w formie symbolicznej). Dzięki temu uczestnicy mogą wejrzeć w głąb siebie, znaleźć to, co postawiło ich na nogi, uświadomić sobie własne zasoby, wydobyć je „na wierzch” i sprecyzować, mówiąc fachowo – zobiektywizować i ustrukturyzować przeżycia chorobowe.

Poznają nowe pojęcia, np. trialog, salutogeneza, zespół reflektujący itp. Poznają też nowych ludzi, wymieniają między sobą przeżycia, uczucia, myśli i wspomnienia. Dzielą się własną wiedzą i doświadczeniem. Oswajają własne obawy i lęk przed „rejssem w nieznaną”. Kurs uczy fachowych, specjalistycznych umiejętności, ale jest maksymalnie uproszczony, przystępny, zunifikowany, ponieważ adresowany jest do bardzo zróżnicowanego odbiorcy. Ważną kwestią stanowi zapewnienie uczestnikom poczucia bezpieczeństwa, czemu służą różne gry grupowe, ćwiczenia relaksujące oraz praca z ciałem. W trakcie zajęć można wypowiadać własne opinie, przemyślenia, obawy, wątpliwości, przypuszczenia.



Przebyta choroba psychiczna zostawia trwały ślad w człowieku, jego życiu, biografii. Okalecza mniej lub bardziej. Wieloletnie wypadnięcie z systemu, oderwanie od życia jest bardzo trudne. Ciężko jest wrócić do normalności, widząc, jak potoczyły się losy rówieśników (dobra praca, rodzina, zasobność materialna, komfort życia) i wiedząc, że jest to człowiekowi na zawsze odebrane. Podzielenie się z innymi własnym doświadczeniem nadaje życiu sens. Ma się poczucie, że nie zostało ono całkowicie zmarnowane. Wzmacnia człowieka, zwiększa jego samoocenę i jest źródłem satysfakcji.



Dlaczego wziąłem udział w projekcie „Ekspert przez doświadczenie”? Jakimi kierowałem się potrzebami i motywami, aby podjąć działania w tym obszarze? Jako pacjent nie miałem pomocy terapeutycznej pomimo tego, że ZUS odprowadzał z mojej niewielkiej renty składkę na ubezpieczenie zdrowotne i w ramach tego ubezpieczenia pomoc mi przysługiwała. Oczywiście oferta terapeutyczna była i z takowej skorzystałem, ale po czterech sesjach u psychologa na NFZ trafiłem do szpitala psychiatrycznego na oddział dzienny. Pomoc otrzymałem dopiero, gdy za nią zapłaciłem w gabinecie prywatnym. Dopiero wówczas psycholog zaczął robić to, czego potrzebowałem i oczekiwałem. Tak wyglądała sytuacja 15 lat temu. Czy coś się od tamtej pory zmieniło? Na szczęście tak. Można wyliczyć osoby, które obecnie zajmują się chorymi psychicznie. Są to: lekarz, psycholog, terapeuta, pielęgniarka, opiekunka społeczna, asystent rodzinny, pracownik socjalny, a teraz dołącza do nich ekspert przez doświadczenie.

Co oni robią po kolei:

- lekarz stawia diagnozę medyczną i przepisuje leki
- psycholog robi testy i stawia diagnozę psychologiczną
- terapeuta prowadzi chorego wg szkoły, w której sam się szkoli
- pielęgniarka chorego pielęgnuje
- opiekunka społeczna chorym się opiekuje
- asystent rodzinny choremu asystuje
- pracownik socjalny załatwia sprawy materialne, finansowe, itp.
- ekspert przez doświadczenie towarzyszy w zdrowieniu

Można postawić zarzut, że takie podejście rozparcelowuje chorego na części, a ponieważ jest on już i tak zdeintegrowany przez proces rozpadowy, więc czy jest jakaś z niego korzyść?. Otóż jest i to spora. Mamy zespół profesjonalistów, z których każdy odpowiada za wybrany obszar życia, zdrowia, czy też funkcjonowania chorego i to jest dobre. Sprawdza się. Taki model jest paradoksalnie stymulujący, terapeutyczny i rozwojowy. Gdy 25 lat temu spędzałem życie w swoim pokoju zamknięty przez chorobę, zastanawiałem się, jak można pomóc komuś takiemu, jak ja. Terapie: indywidualna, w której mamy relację jeden na jeden (chory – terapeuta) oraz grupowa (grupa chorych – jeden bądź dwoje terapeutów) nie wchodziły w grę, ponieważ są nieskuteczne. Przyszło mi wówczas do głowy, aby odwrócić proporcje. W centrum procesu terapeutycznego postawić chorego, z którym pracuje grupa profesjonalistów z różnych dziedzin, co automatycznie wzbogaca, różnicuje profil leczniczy. I takie rozwiązanie jest obecnie na świecie wprowadzane, z czego bardzo się cieszę. Ale pojawia się następne pytanie, po co włączać jeszcze EPD? Odpowiedź jest bardzo prosta. Ma on jakościowo inny kontakt z chorym, nawiązuje go o wiele szybciej i łatwiej, i jest to kontakt na innym poziomie. Dla profesjonalistów chory psychicznie jest w dalszym ciągu jedną wielką niewiadomą. Widzą w nim zupełnie coś innego niż EX-IN, ponieważ są ograniczeni własną specjalizacją. Starają się dopasować chorego do posiadanej wiedzy, a on za nic w świecie nie chce tego zrobić. EPD jest tego balastu pozbawiony, bo patrzy na chorego przez pryzmat własnych doświadczeń, a nie przez formułki, jakie ma zapisane w głowie. Oni nie muszą sobie pewnych spraw wyjaśniać, gdyż rozumieją się intuicyjnie. I to jest właśnie ta nowa jakość, jaką EPD wnosi do procesu leczenia.

Miejmy nadzieję, że eksperci przez doświadczenie na stałe zagospodzą w systemie środowiskowej opieki zdrowotnej, ponieważ wzbogacają i to znacznie ofertę terapeutyczną.



WIĘCEJ O NASZYCH DZIAŁANIACH:

www.wspieramypokryzysie.pl
www.pomost.info.pl
www.facebook.com/stowarzyszeniepomost

Dołącz do Grupy TROP na Facebooku:

www.facebook.com/groups/217735912765538



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu
Województwa Mazowieckiego.
Dziękujemy za wsparcie naszych działań.

25^{lat} Mazowsze

