Numer 7 / O Tobie
ISSN 2299-8063

National Multiple Sclerosis Society

Śmielinki

STWARDNIENIE ROZSIANE – GAZETKA DLA DZIECI

TO WYDANIE JEST WŁAŚNIE O TOBIE!

Większość artykułów, rysunków i opowiadań w tym wydaniu „Śmielinek" została napisana przez młodych czytelników. Dziękujemy Wam za przesłanie do Redakcji wspaniałych prac! Jeśli chcielibyście napisać wiersz lub opowiadanie do „Śmielinek", proszę, wysyłajcie je pocztą na adres:

„Śmielinki"
ul. Górczewska 228/131,
01-460 Warszawa

lub mailem:
poczta@neuropozytywni.pl
Może pewnego dnia zobaczycie swoje opowiadanie wydrukowane w naszym czasopiśmie!

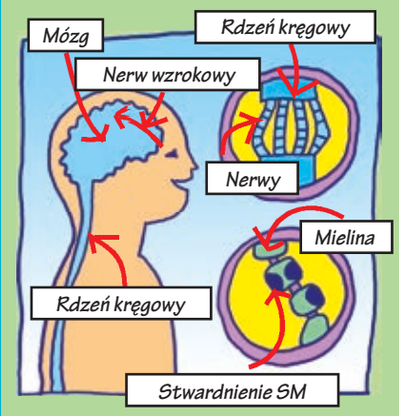
Pisanie o stwardnieniu rozsianym lub rysowanie obrazków, które opowiadają o SM w Twojej rodzinie, to doskonały sposób na podzielenie się swoimi pomysłami i uczuciami. Nie musisz być artystą, poetą czy pisarzem, żeby rysować, pisać wiersze czy opowiadać historie! Podziel się tym, co robisz z rodzicami lub innymi dorosłymi osobami, np. ze swoim nauczycielem, przyjacielem, wujkiem, ciocią… Oni chcą się dowiedzieć, co Ty czujesz. Pokazanie rysunku, przeczytanie wiersza czy opowiadania, czyli podzielenie się swoją pracą, to doskonała okazja do powiedzenia o SM tych rzeczy, które mogą wydawać się niezrozumiałe, śmieszne, smutne lub frustrujące. To spowoduje także, że Ty sam poczujesz się lepiej!

Czekamy na Wasze historie, wiersze i rysunki!

SMIELINKI 07_PL_druk_OK.pdf 2 2015-12-21 12:12:42

SM

SM to choroba, która atakuje centralny układ nerwowy (czyli mózg, nerw łączący oko z mózgiem i rdzeń kręgowy). Mózg działa jak komputer: przesyła do ciała wiadomości z poleceniami, co ma robić. Rdzeń kręgowy



wygląda jak gruby splot kabli podłączonych do komputera. Polecenia wędrują z mózgu wzdłuż rdzenia kręgowego do mięśni i innych części ciała. Jeśli mózg chce poruszyć palcami, wysyła wiadomość wzdłuż rdzenia kręgowego do ręki oraz niżej – do palców, które się wtedy ruszają.

Jeśli ktoś ma SM, specjalna otoczka (zwana mieliną), chroniąca nerwy w mózgu i rdzeniu kręgowym, zostaje uszkodzona. Mielina działa jak gumowa osłonka wokół kabli elektrycznych lub telefonicznych. Kiedy kabel telefonu ma uszkodzoną powłokę, dźwięk bywa przerywany. Wiadomości podróżują z mózgu wzdłuż rdzenia, czasami, jeśli mielina jest uszkodzona, zatrzymują się lub spóźniają. Jeśli tak się dzieje, mięśnie i różne części ciała nie zawsze mogą zrobić to, co każe im mózg.

SCLEROSIS znaczy stwardnienie
MULTIPLEX znaczy mnóstwo
Sclerosis Multiplex (SM) to mnóstwo rozsianych stwardnień, czyli stwardnienie rozsiane.

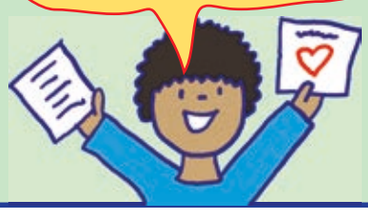
Czytelnicy „Śmielinek", POTRZEBUJEMY WAS!

Z chęcią opublikujemy Wasze zdjęcia, rysunki, historie, wiersze i rozmowy na temat SM. Czekamy niecierpliwie na Wasze prace! Może opowiecie nam, jak żyje się z SM w Waszej rodzinie, jakie rady macie dla innych dzieci, których mama lub tata mają SM? A może chcecie po prostu opowiedzieć coś o SM?

Prześlijcie Wasze historie i zdjęcia na adres:

NeuroPozytywni
ul. Górczewska 228/131
01-460 Warszawa

lub mailem:
poczta@neuropozytywni.pl



SMIELINKI 07_PL_druk_OK.pdf 3 2015-12-21 12:12:42

O TYM, JAK

PRACA W ZESPOLE

pomogła mi osiągnąć sukces

PRZESŁANE PRZEZ NATALKĘ,

Praca zespołowa to coś, czego wszystkie dzieci i nastolatki powinny doświadczyć. Miałam okazję podjąć działania w grupie podczas lekcji w szkole oraz zajęć sportowych i dało mi to motywację w życiu. Najważniejszą jednak dla mnie drużyną jest moja rodzina. Myślę, że my działamy lepiej niż jakakolwiek inna rodzina.

Dziesięć lat temu u mojego taty zdiagnozowano SM. Miałam wtedy zaledwie 4 czy 5 lat i nie było aż tak źle... Z upływem dni, miesięcy i lat nastąpiło jednak pogorszenie, nogi taty ledwo go utrzymują, jego wzrok nie jest zbyt dobry, pisanie pogorszyło się, a czasami męczy go nawet samo myślenie!

Każdy z członków mojej rodziny odgrywa inną rolę, pomagając tacie i starając się, by nasze życie rodzinne było jak najlepsze. Ja na przykład wzięłam na siebie obowiązek zapewnienia tacie rozrywek! Gram w piłkę nożną, a mój tata kocha sport tak samo jak ja! Mama przejmuje rolę nóg taty: gdy tylko on czegoś potrzebuje, mama zaraz po to idzie. Moja siostra Laura jest myślicielem. Mój tata zawsze miał przeróżne idee i pomysły, jak wykonać niektóre rzeczy. Kiedy Laura wraca z domu, wymyśla bardziej skomplikowane rzeczy, co jest za trudne dla taty. Mój brat Patryk jest pracownikiem fizycznym. Jest silny i wykonuje wszystkie ciężkie prace w domu.

Rolą mojego taty jest bycie liderem. Jest on najsilniejszym członkiem naszej rodziny. Jest zawsze wtedy, kiedy go potrzebujemy. I to on nauczył nas pozytywnego podejścia i doceniania dobra w życiu.

Pojawienie się SM w naszej rodzinie nauczyło nas rzeczy, których inaczej nigdy byśmy się nie nauczyli. Jestem szczęśliwa, będąc częścią tak ważnego zespołu – teamu mojego taty.

SMIELINKI 07_PL_druk_OK.pdf 4 2015-12-21 12:12:42

ODA DLA MAMY

Napisała Emilka (lat 12)

Moja mama jest bohaterem,
Moim najlepszym przyjacielem.
Nienawiści do niej nie czuję
Tylko miłość mną kieruje.

Moja mama na SM choruje,
I nigdy się z tego nie wykuruje.
Kiedyś wiele rzeczy robić umiała,
Teraz nie zawsze może, nawet jakby chciała.

Moja mama o lasce chodzi,
Pewnie niedługo kupimy jej chodzik.
Mimo choroby walczy do końca,
Nieważne, czy pada deszcz, czy jest dużo słońca.

Moja mama na nartach jeździć nie będzie,
Nie będzie po górach ze mną chodzić wszędzie,
Ale umie słuchać, robić zakupy, bawić się,
Rysować, sprzątać, szyciem się ciekawi,
Mama śpiewa, naprawia, piecze i gotuje,
Nasze wspólne wycieczki nad jezioro planuje,
Uśmiecha się i śmieje, szuka i lubi pomagać,
Mogłabym tak w kółko o niej opowiadać.

Moja mama na SM choruje.
I bardzo często ból czuje.
Jej kroki są niezdarne i chwiejne czasami,
Ale nawet jak upadnie, powstaje, by być z nami.

Kocham moją mamę.

SMIELINKI 07_PL_druk_OK.pdf 5 2015-12-21 12:12:42

My pytamy... Ty odpowiadasz...

Z kim rozmawiasz o SM? Dlaczego wybrałeś/wybrałaś właśnie tę osobę?

Czasami z mamą, ponieważ mogłoby to urazić tatę, bo to właśnie on choruje na SM.

Kasia (lat 6)

Rozmawiam o SM z moją mamą i z moim tatą, ponieważ to mama jest osobą, która choruje. A moja mama i mój tata są mi bardzo bliscy.

Oliwka (lat 8)

Rozmawiam z moją mamą, ponieważ to ona ma SM i może mi o tym więcej powiedzieć. I jeszcze opowiedzieć jak się czuje.

Diana (8 lat)

Rozmawiam z babcią. Wybrałam ją, bo to właśnie ona ma SM.

Kasia (lat 10)

Bardzo moją mamę! Mama zaczęła chorować na SM, gdy miałam 5 lat. Na początku bałam się, że umrze, ale mama powiedziała mi, że będzie żyć. Co jakiś czas ma bóle szyi i musi gdzieś iść. Kiedy wybieramy się po zakupy lub na spacer, mama używa laski lub chodzika. Czasami jest trudno, bo ona nie może jeździć na nartach, ani robić innych fajnych rzeczy, ale wciąż ją .

SMIELINKI 07_PL_druk_OK.pdf 6 2015-12-21 12:12:42

Zapytaliśmy naszych czytelników: jak pomoglibyście innym dzieciom uporać się z ich emocjami dotyczącymi SM?

Wysłaliście nam bardzo dużo dobrych pomysłów. Oto niektóre z nich.

Nasi czytelnicy są bardzo mądrzy.

„ŚMIELINKI" DLA DZIECI

Poniżej rady dla Was!

Powiedziałbym innym dzieciom: Nie bójcie się SM (u Waszych rodziców czy kogokolwiek innego). Oni nadal są normalnymi ludźmi.
(Wojtek)

Powiedziałabym: Pokaż swoje uczucia! I pokaż, jak ćwiczysz!
(Kasia)

Poradziłabym, aby starali się o tym nie pamiętać tak długo, jak się da. Ale nie całkiem, bo mama lub tata nadal potrzebują pomocy!
(Ewa)

Powiedziałabym, żeby się nie martwili. Bedzie OK... No dobrze, mogą się martwić trochę, ale nie dużo!
(Lenka)

Powiedziałabym po prostu, że masz kochać swoich rodziców bez względu na to, czy mają SM, czy nie!
(Hania)

Powiedziałabym, że sama mam podobne odczucia.
(Ola)

Powiedziałbym im, aby napisali do „Śmielinek" i wysłali swoje pytania, wtedy poczuliby się lepiej!
(Mateusz)

Pomógłbym mojemu przyjacielowi, mówiąc: Będzie dobrze, nie martw się.
(Igor)

Powiedziałabym o tym moim przyjaciołom i zapytała, co oni czują.
(Martyna)

Poradziłbym: Staraj się być szczęśliwy i zawsze kochaj osobę z SM!
(Jacek)

SMIELINKI 07_PL_druk_OK.pdf 7 2015-12-21 12:12:43

ŻARTY O KROWACH

Q. Dlaczego krowy mają dzwonki?
A. Bo ich rogi nie grają.

Q. Jak się nazywa potomek krowy?
A. Pokrowiec.

Q. Co to jest: chodzi i mówi „uuum, uuum"?
A. Krowa na wstecznym.

Q. Co robi krowa w kuchni?
A: Placki.

OTO SPOSÓB na własną ZABAWĘ ZE SŁOWAMI

SPRÓBUJ TEGO

Niektóre żarty powstają przez użycie słowa lub wyrażenia, które ma dwa różne znaczenia. Ty również możesz napisać swoje żarty wykorzystujące grę słów.

1. Znajdź słowo lub wyrażenie z dwoma znaczeniami. Na przykład: zamek
2. Opisz oba znaczenia w osobnych zdaniach. Na przykład: W zamku mieszka król. W zamku jest klucz.
3. Aby stworzyć żart, powiedz czemu te dwie rzeczy są do siebie podobne: Co łączy króla z kluczem? Obydwaj mieszkają w zamku.

Poniżej lista słów, które mają podwójne znaczenie. Możesz użyć tych słów lub innych, aby wymyślić własne żarty! Do dzieła! Pośmiej się!

PIERZE
PARA
BABKA
BLOK
PRAWO
GWIAZDA

WIERSZ

Moja mama jest kochana,
Zawsze piękna i zadbana.
Na SM choruje mama,
Ma młodszego synka Adama.

Naprawdę najlepszą mamę mam
I za nic w świecie jej nie oddam!

Sylwia
(lat 8)

„Śmielinki" chcą, żebyś do nich napisał! Wyślij nam swoje ulubione żarty, zwłaszcza te, które sam stworzyłeś, być może ukażą się one w następnym wydaniu.

SMIELINKI 07_PL_druk_OK.pdf 8 2015-12-21 12:12:43

National Multiple Sclerosis Society

Fundacja NeuroPozytywni zastrzega sobie całość praw autorskich do polskiej wersji publikacji. Żadna jej część – z wyjątkiem cytatów w artykułach i przeglądach krytycznych – nie może być reprodukowana, przechowywana jako źródło danych i przekazywana w jakiejkolwiek formie zapisu bez pisemnej zgody wydawcy.

Tytuł oryginału: „Keep S'myelin"

Wydawcy: Rosalind Kalb (PhD), Kimberly Koch (MPA)

Doradcy: David Rintell (EdD), Vicki Dodge-Pamplin (CIR), Shannon Stapleton (MSW), Kevin Dougherty (MA), Debbie Rios (MPA), Deborah Miller (PhD), Elly Schottman, George Garmany (MD), Cathy Carlson

Projekt/ilustracje: Claude Martinot Design

Ten numer powstał dzięki wsparciu oddziałów Program Honor Roll: Central New England, Central Pennsylvania, Gateway Area, Greater Connecticut, Greater Delaware Valley, Greater Washington, Indiana State oraz Mid-Atlantic.

Wydanie polskie

Tłumaczenie: Diana Holleran

Opracowanie wersji polskiej: Iza Czarnecka-Walicka, Halina Guzowska

Łamigłówka: Agata Byszewska

Korekta: Klara Naszarkowska

Grafika: www.komar.com.pl

Druk: GREG

Wydano dzięki wsparciu Biogen Poland Sp z o. o.

Co Ty byś zrobił?

Dziewczynka właśnie się dowiedziała, że jej mama ma SM.

Co byś zrobiła?

Jest bardzo gorąco i pewien tata, chorujący na SM, od dłuższego czasu jest pozostawiony samemu sobie w ogródku.

Co byś zrobił?

Wysyłajcie swoje odpowiedzi pocztą na adres:

„Śmielinki",
ul. Górczewska 228/131,
01-460 Warszawa

SMIELINKI 07_PL_druk_OK.pdf 9 2015-12-21 12:12:45

MS
National Multiple Sclerosis Society

Numer 7 / O Tobie

Śmielinki

DODATEK DLA RODZICÓW

JAK CZYTAĆ „ŚMIELINKI" WRAZ Z DZIEĆMI

TO wydanie „Śmielinek" pełne jest historii dzieci, których rodzice chorują na SM. Ich kreatywna różnorodność odzwierciedla zmienność choroby, dzięki czemu macie możliwość przypomnienia swoim dzieciom, że każdy człowiek chorujący na SM jest inny. Niezależnie od stopnia niepełnosprawności rodziców, przekaz tych młodych autorów jest jasny: mama lub tata są po to, by ich kochać i opiekować się nimi.

PODCZAS czytania tego numeru czasopisma, wspólnie z dziećmi możecie narysować obraz Waszej rodziny i rzeczy, które robicie razem. To jest dobra okazja do porozmawiania o swoich symptomach i sposobach, w jaki Ty i reszta rodziny zaadaptowaliście się do zmian, które SM wprowadziło w Waszym życiu. Dekorowanie laski czy innego przyrządu, który pomaga mamie lub tacie funkcjonować, może zainicjować rozmowę na temat zmartwień i objawów, które wywołuje SM, podkreślając wartość narzędzi rehabilitacyjnych w życiu. Opowiadanie Natalii o pracy zespołowej w rodzinie może podpowiedzieć każdemu z Waszej rodziny, jak być aktywnym członkiem „drużyny SM".

CZASAMI możesz poczuć się zaskoczony lub nawet urażony reakcjami dzieci na SM. Mogą się śmiać z symptomów, które wyglądają dla nich zabawnie, złościć się z powodu Twojej niezdolności zrobienia czegoś dla nich lub z nimi lub po prostu zachowywać się tak, jakby problem w ogóle nie istniał. Innymi słowy, ich uczucia mogą wydawać się zupełnie niezsynchronizowane z Twoimi. Opowiadania w tym numerze dają możliwość rozmowy z dziećmi na temat uczuć każdej osoby w rodzinie. To świetny sposób na dzielenie się emocjami i zmartwieniami związanymi z SM, spojrzenia na sprawy z innej perspektywy, a także przypomnienia sobie i dzieciom, że to, co czuje każda osoba, jest wyjątkowe.

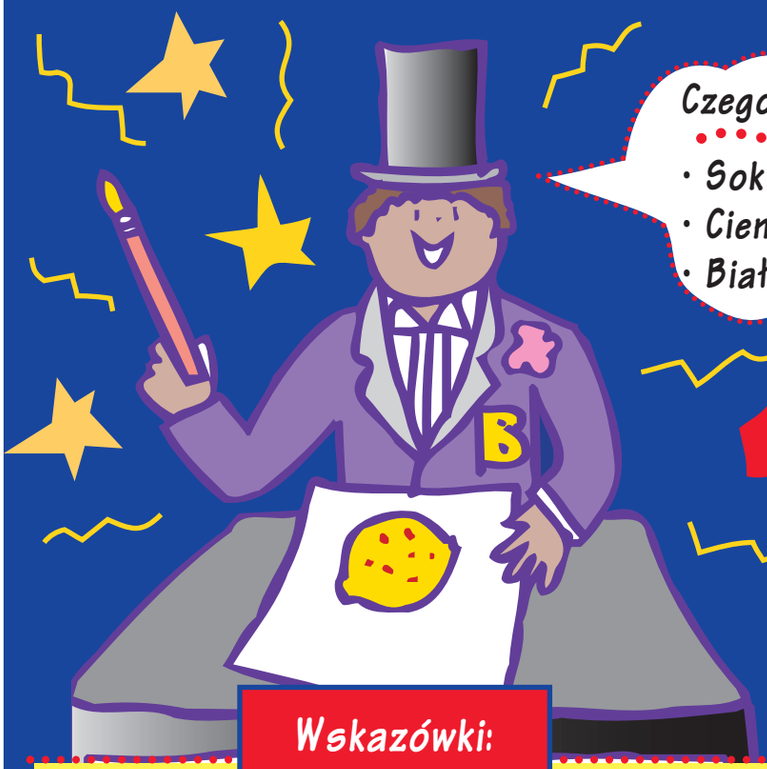
RODZICE niekiedy się martwią, że materiały do czytania o SM lub programy edukacyjne mogą okazać się zbyt przerażające dla ich dzieci. Możesz być niechętny temu, aby Twoje dzieci zobaczyły lub dowiedziały się o innych osobach z SM, które mają odmienne symptomy lub są bardziej niepełnosprawne. Mamy nadzieję, że obecne wydanie „Śmielinek" pomoże Ci w rozwiązaniu tych i podobnych problemów oraz zachęci do spotykania się i dzielenia się doświadczeniami z innymi rodzinami dotkniętymi SM.

SMIELINKI 07_PL_druk_OK.pdf 10 2015-12-21 12:12:45

Zadanie dla całej rodziny:

NIEWIDZIALNE PISMO

Napisz sekretną wiadomość do przyjaciela lub innego członka rodziny! Jest to dziecinnie proste. Zobacz, jak wykonać swój niewidzialny atrament!



Czego potrzebujesz:

- Soku z 1 cytryny
- Cienkiego pędzelka
- Białego papieru

1

2

3

Wskazówki:

Wyciśnij sok z cytryny. (Dzieci moga, przy tym zadaniu potrzebować pomocy osoby dorosłej). Umocz pędzelek w wyciśniętym soku i napisz swoją wiadomość. Żeby ją przeczytać, podnieś papier i trzymaj blisko światła żarówki lub połóż na słońcu. Twoja sekretna wiadomość pojawi się na papierze, tyle tylko, że literki będą brązowe.

SMIELINKI 07_PL_druk_OK.pdf 11 2015-12-21 12:12:45

RODZINNA ROZRYWKA

WIADOMOŚCI DLA RODZICÓW

KSIĄŻKI: Pomysły na zajęcia plastyczne i zabawy z dziećmi

Trish Kuffner, ***Jak to zrobić? 365 pomysłów na kreatywne zajęcia dla dzieci w wieku przedszkolnym i młodszych***, Wydawnictwo Zielona Sowa, Warszawa 2008, 398 stron.

„Bawię się w kształty i kolory", ilustrator: Wojciech Stachyra, Wydawnictwo Zielona Sowa, Warszawa 2014, 32 strony.

Paola Caliari, Serena Mozzato, ***„Bawię się i tworzę papierowe zoo z materiałów, które mam pod ręką"***, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2012, 128 stron.

Agata Półtorak, ***„Baraszkujemy! 20 prostych zabaw z malutkim dzieckiem"***, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2012, 46 stron.

STRONA INTERNETOWA

Zacznij tworzyć! Na tych stronach znajdziesz m.in. propozycje różnego rodzaju zabaw, które możesz wykonywać wspólnie z dziećmi.

Czas Dzieci, portal informacyjno-rozrywkowy: www.czasdzieci.pl

Gry i zabawy dla dzieci: www.zabawna-kraina.pl

Pomysły na prace plastyczne dla dzieci: www.pracaplastyczna.pl

Uwaga: Jeśli zauważysz niepokojące tematy w twórczości Twojego dziecka (np. intensywny smutek, złość, przemoc), porozmawiaj z psychologiem lub z nauczycielem, w jaki sposób pomóc zidentyfikować emocje dziecka i nauczyć je radzić sobie z nimi.

W chwili oddawania do druku tego numeru wszystkie podane adresy internetowe były aktualne, jednakże mogą one się zmienić. Jeśli zauważysz jakiekolwiek nieścisłości w podanych przez nas danych, zweryfikuj informacje za pomocą wyszukiwarki internetowej.

POMOCE NAUKOWE DLA RODZIN O SM

Śmieliny: „Keep S'myelin: An Activity Book About MS for Kids" (Śmieliny: Zeszyt ćwiczeń o SM dla dzieci) to 20-stronicowa publikacja, która ma pomóc rodzicom i dzieciom w rozmowach o SM i w zdobyciu wiedzy na temat tej choroby. Zawiera także propozycje gier i aktywności dla rodziców i dzieci (dostępna w języku angielskim i hiszpańskim).

„Plaintalk: A Booklet about MS for Families"* (Czarno na białym: broszura o SM dla rodzin) omawia niektóre bardziej skomplikowane fizyczne i emocjonalne problemy, doświadczane przez większość rodzin, w których jest osoba z SM. Autorzy: Sarah Minden, MD oraz Debra Frankel, MS, OTR.

„Someone You Know has MS: A Book for Families"* (Ktoś, kogo znasz, choruje na SM: książka dla rodzin Broszura dla dzieci w wieku 5-12 lat.). Historia Michaela i jego rodziny wyjaśnia, co to jest SM, i omawia problemy dzieci oraz ich obawy.

„Timmy's Journey to Understanding MS" (Podróż Timmy'ego do zrozumienia SM) Podróż Timmy'ego jest 15-minutową kreskówka, w której występuje młody chłopak o imieniu Timmy i jego zaufany przewodnik kapitan Śmielinki. Kiedy Timmy przeżywa frustrację w związku z chorobą taty, odwiedza go Kapitan Śmielinki i zabiera na ekscytującą podróż przez ciało ludzkie, dostarczając mu wiedzy o SM. Dzięki tej podróży Timmy zaczyna lepiej rozumieć chorobę taty i bardziej akceptować nieprzewidywalne sytuacje, które ona może powodować (dostępna w języku angielskim i hiszpańskim).

„When a Parent Has MS: A Teenager's Guide"* (Kiedy rodzic ma SM: przewodnik dla nastolatków). Jest to publikacja dla starszych dzieci i nastolatków, którzy mają w rodzinie rodzica z SM. Omawia autentyczne kwestie poruszane przez nastolatków. Autorzy: Diane O'Connell wraz z pracownikami programu SM Narodowego Towarzystwa SM.

Monique Divine, **„Jak rozmawiać o SM ze swoimi dziećmi. Poradnik dla rodziców"**, tłum. Izabela Czarnecka, PTSR, Warszawa 2006, 38 stron, ftp://ptsr.org.pl/jakrozmawiac.pdf.pdf Ilustrowana książeczka poświęcona relacjom rodzice-dzieci, gdy w rodzinie występuję SM.

Stefanie Lazai, Stefan Pohl, **„Benjamin. Mam Super Mamę"**, tłum. Izabela Czarnecka, PTSR, Warszawa 2009, 42 strony. To z kolei publikacja o tym, jak dziecko postrzega swoją chorą na SM mamę. Zarazem jest to podpowiedź, jak można mu pomóc, by odnalazło się w tej trudnej sytuacji.

Publikacje oznaczone gwiazdką *, są dostępne w formacie PDF na stronach:
- http://www.nationalmssociety.org/Resources-Support/Library-Education-Programs/Brochures
- http://www.nationalmssociety.org/Programs-and-Services/Resources

SMIELINKI 07_PL_druk_OK.pdf 12 2015-12-21 12:12:45

DODATEK DLA RODZICÓW

W jaki sposób można zaprenumerować „Śmielinki”?

„Śmielinki” ukazują się z co drugim numerem kwartalnika „NeuroPozytywni”. Jeśli chcesz otrzymać archiwalne numery „Śmielinek”, napisz do nas: poczta@neuropozytywni.pl

Jeśli twoje dziecko chce przesłać materiały do naszego magazynu, podaj proszę TWOJE IMIĘ, ADRES I TELEFON DOMOWY.

„Śmielinki” („Keep S'myelin”) to magazyn dla dzieci, których rodzice lub inni bliscy chorują na stwardnienie rozsiane. Pismo zostało stworzone przez amerykańskie towarzystwo SM – National MS Society, które zajmuje się pomocą osobom z SM. Artykuły i materiały opracowano na podstawie profesjonalnych porad, doświadczeń oraz opinii ekspertów, ale nie mogą one służyć jako rekomendacje terapeutyczne ani porady lekarskie. W celu zasięgnięcia informacji lub porady skonsultuj się z lekarzem.

Redakcja: Dr Rosalind Kalb, Mgr Kimberly Koch
Projekt/Ilustracje: Claude Martinot Design
WYDANIE POLSKIE
Tłumaczenie: Diana Holleran
Opracowanie wersji polskiej: Iza Czarnecka-Walicka, Halina Guzowska
Łamigłówka: Agata Byszewska
Korekta: Klara Naszarkowska
Grafika: www.komar.com.pl
Druk: GREG

Proszę, podzielcie się z nami swoimi opiniami, pytaniami lub pomysłami. Piszcie do nas na adres:

NeuroPozytywni
ul. Górczewska 228/131
01-460 Warszawa
KRS 0000419065
www.neuropozytywni.pl