

kālida



Presentación de Kálida Sant Pau

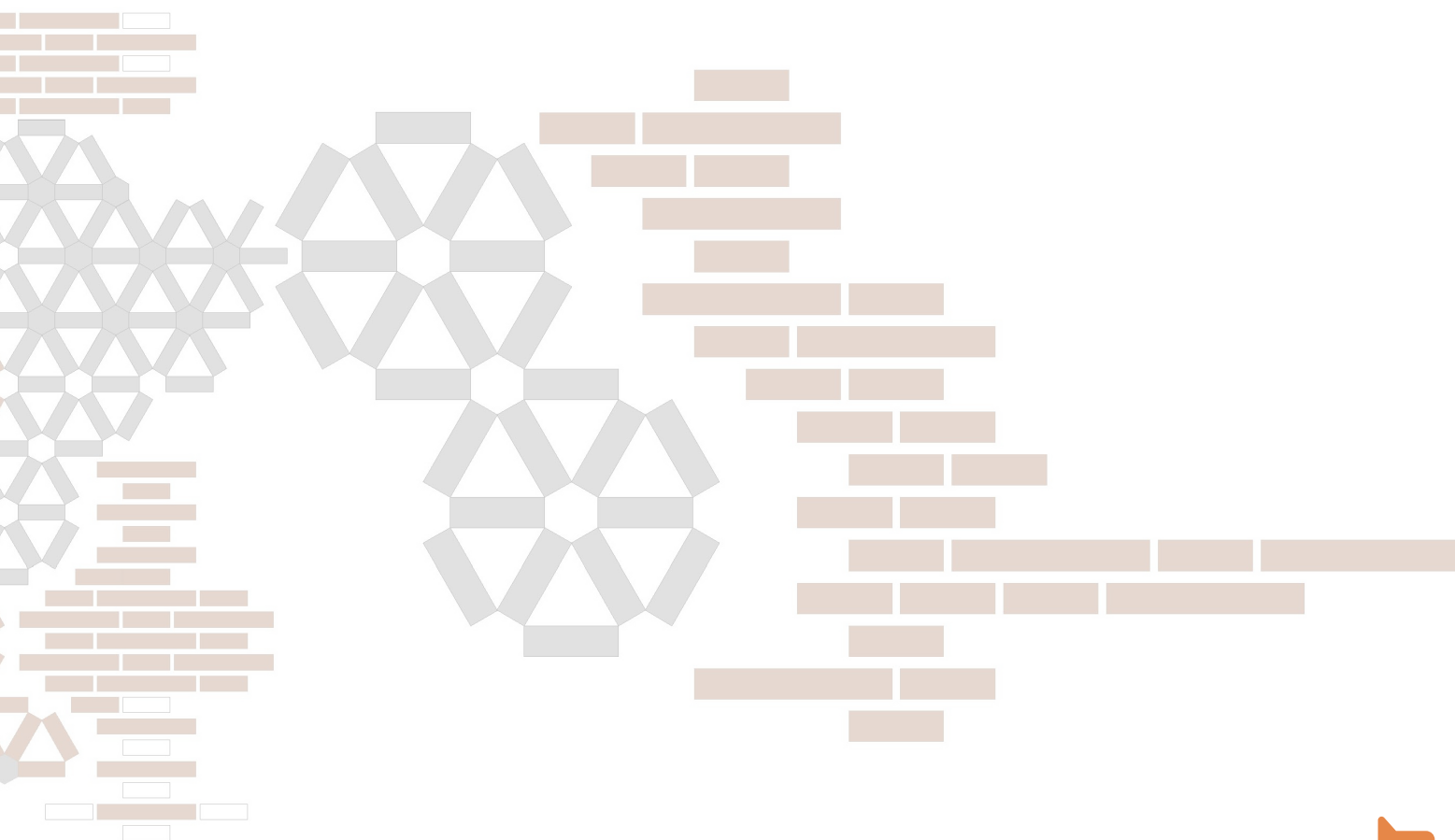
[Dossier de prensa](#)

kälida

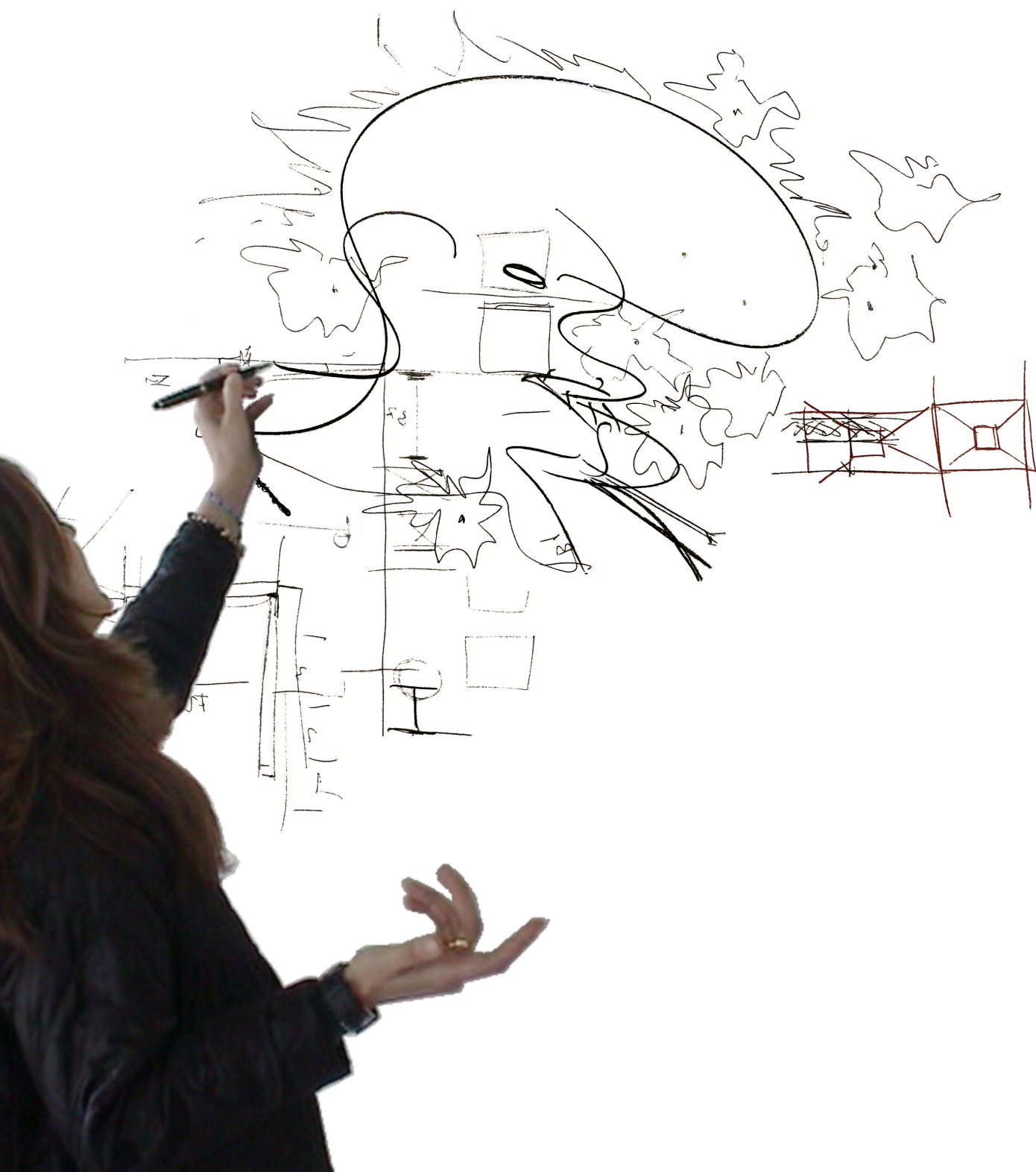


Apartados:

1. Centro Kálida Sant Pau
2. Quién ha hecho posible Kálida Sant Pau
3. Necesidades psicosociales de las personas con cáncer
4. Kálida Sant Pau, vivir el cáncer
5. Maggie's, un programa con evidencia demostrada
6. Cronología de un proyecto
7. Kálida Sant Pau, arquitectura para la salud
8. Benedetta Tagliabue y Kálida
9. Dr. Agustí Barnadas, Notas a raíz de la puesta en marcha del centro Kálida Sant Pau
10. Germán Castejón, presidente Fundación Kálida
11. Cómo ayudar a Kálida



kälida



1. Centro Kálida Sant Pau

La **Fundació Nous Cims** y la **Fundació Privada Hospital de la Santa Creu i Sant Pau**, con la colaboración de la **Fundació de Gestió Sanitària de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau**, impulsan el primer centro **Kálida** que nace con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas con cáncer, y la de sus familiares, a través de un programa asistencial que complementa los tratamientos médicos de los hospitales.

Kálida Sant Pau, que abrirá sus puertas el primer cuatrimestre de 2018 en el recinto del Hospital de Sant Pau de Barcelona, forma parte de la red global de centros **Maggie's***, de la que recibe apoyo y colaboración y en cuya labor y servicios se ha inspirado para adaptar de manera local el proyecto.

Al igual que el resto de centros, para ofrecer los servicios con la mayor eficiencia y resultados, es preciso disponer de un edificio especialmente diseñado para este fin, situado en el entorno cercano a la unidad de oncología de un hospital público.

Pensados como lugares cálidos y acogedores, los centros están diseñados por reconocidos arquitectos. En el caso de Barcelona, la arquitecta **Benedetta Tagliabue** ha diseñado un edificio protector, amable y sin referencias a un centro hospitalario o de salud. Un espacio pensado para recibir **apoyo práctico, emocional y social**, y para ser un **punto de encuentro** donde las personas podrán interactuar, reunirse para hablar y compartir emociones.

El Centro Kálida contará con un equipo de profesionales que ofrecerán un programa de apoyo **abierto y gratuito a cualquier persona con cáncer** y a las de su entorno. Un programa único, experimentado por Maggie's, que es reconocido internacionalmente por su evidencia de mejora del bienestar físico y emocional.

2. Quién ha hecho posible Kálida Sant Pau

Han pasado 10 años desde que un grupo de personas, impulsado por **Rosy Williams**, conocedora de los centros Maggie's en el Reino Unido, y **Mònica Sans**, advierten la necesidad de crear un espacio al que puedan acudir personas con cáncer, sus familiares y amigos. Un espacio, a un paso del hospital, en el que encuentren ayuda gratuita y práctica para sus problemas sociales, emocionales y psicológicos, además de un ambiente acogedor y positivo en el que se sientan acompañadas y comprendidas durante el tratamiento y recuperación.

En la primera etapa, los integrantes del grupo –que de alguna manera habían vivido de cerca los efectos físicos o emocionales del cáncer–, trabajan desinteresadamente buscando soluciones y estableciendo la base de un proyecto local basado en la experiencia de Maggie's.

Después de haber presentado el proyecto a distintos hospitales, y con la principal dificultad de encontrar un espacio disponible dentro de los recintos para construir el edificio, el equipo impulsor presenta el proyecto a la **Fundació Privada Hospital de la Santa Creu i Sant Pau (FPHSP)***, que se involucra desde el primer momento.

La FPHSP, con su director gerente al frente, **Jordi Bachs**, hasta hoy ha dado apoyo constante al proyecto durante todas sus etapas. Por parte del Hospital de Sant Pau, ha sido clave el papel del **Dr. Agustí Barnadas**, director del Servei d'Oncologia Mèdica del hospital, que vio clara la necesidad y el valor del proyecto, al que ha apoyado desde su incorporación al equipo en el año 2008.

En 2009 se une al equipo **Germán Castejón**. El Hospital de Sant Pau aprueba internamente la construcción del edificio tras conocer de primera mano el proyecto **Maggie's** en Inglaterra y se



inician los trámites urbanísticos que permitirán la construcción del edificio.

El 15 de marzo de 2013 se aprueba el Plan Especial del Recinto Sant Pau, requisito necesario para poder construir el edificio y, en 2015, después de un largo proceso de búsqueda de financiación, se incorpora la **Fundació Nous Cims*** que da un nuevo impulso al proyecto incorporando, por un lado, a su equipo para facilitar la construcción del centro y, por otro, dando inicio a un programa asistencial temporal en Sant Pau para cualquier persona con cáncer. Este programa está liderado por Sara Garcia, que ha sido psicooncóloga del Hospital de Sant Pau y, actualmente, forma parte del equipo de Kálida.

Esta nueva etapa se materializa bajo la creación de una nueva Fundación, **Kálida**, que empieza su actividad en el año 2016 para adaptar la filosofía de Maggie's al contexto socio-cultural local y crear las bases de un modelo sostenible y replicable en el futuro en otros hospitales de Cataluña y España.



Durante este proceso, y para hacer realidad el primer centro de Káldia, la nueva fundación cerró, a finales de 2015 y durante 2016, convenios de colaboración con la **Fundació Privada Hospital de la Santa Creu i Sant Pau (FPHSP)**, con la **Fundació Gestió Sanitària (FGS)**, con la **Fundació Nous Cims** y, sobre todo, con **Maggie's**, a cuya red de centros internacionales pertenece.

Todo este largo proceso ha sido posible gracias a la contribución desinteresada de numerosas personas, entidades, fundaciones, empresas y familias que han aportado lo necesario para mantener vivo el proyecto. Pero, sobre todo, a toda la comunidad médica y asistencial que ha creído en él desde su inicio.

Es relevante el apoyo que recibió desde su inicio por parte del **Dr. Jordi Craven**, director del Servicio de Oncología Radioterápica, el **Dr. Jordi Sierra**, director del Servicio de Hematología Clínica, del **Dr. Enric Alvarez**, director del Servicio de Psiquiatría i del **Dr. Antonio Pascual**, director de la Unidad de Cuidados Paliativos.



***Maggie's** es una Fundación escocesa, constituida en 1996, pionera en la asistencia psicológica integral a personas con cáncer. Sus centros, construidos por reconocidos arquitectos en el recinto de hospitales públicos, disponen de personal cualificado que ofrece un programa troncal con evidencia demostrada para complementar el tratamiento médico.

*La **Fundació Privada de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau**, en cumplimiento de sus fines fundacionales y a través de su programa de Acción Social e Investigación, lleva a cabo una importante actividad benéfico-asistencial y, además, se ocupa de mantener y mejorar las instalaciones hospitalarias y su patrimonio, especialmente el Recinto Modernista, declarado patrimonio Mundial por la UNESCO.

***Nous Cims** es una Fundación catalana creada en 2013 con el objetivo de impulsar proyectos sociales de alto impacto en los campos de ocupación de jóvenes en riesgo, la lucha contra la pobreza y el campo de la salud, sobre todo en la mejora de la calidad de vida de las personas con cáncer. Nous Cims crea la Fundación Kálida a inicios de 2016.

3. Necesidades psicosociales de las personas con cáncer

En los últimos 30 años, la mortalidad del cáncer ha disminuido, pero su incidencia es superior. Con una tasa de supervivencia del 65 % en Europa, el cáncer se ha transformado en una enfermedad crónica. En Cataluña, 250.000 personas viven con cáncer y se estima que en 2030 esta cifra se habrá duplicado.

Como resultado del diagnóstico y del tratamiento, las personas con cáncer se enfrentan a un abanico de emociones que pueden ir desde la ansiedad hasta la soledad y el aislamiento. Actualmente, la mayoría de pacientes oncológicos catalanes tiene necesidades psicosociales no atendidas:

- Solo 1 de cada 10 recibe atención psicológica.
- Las necesidades menos cubiertas son las emocionales.
- La mayoría de pacientes sufre trastornos adaptativos.
- El estrés tiene un impacto muy fuerte en la calidad de vida, en la tolerancia y adherencia al tratamiento y en el pronóstico.
- El impacto psicológico se extiende a su entorno social más próximo, es decir, a sus familiares, cuidadores y amigos.

Frente a esta situación, Kálida ofrece como respuesta:

- Un modelo de asistencia psicosocial con enfoque integral centrado en la persona.
- Una asistencia profesionalizada y de alta calidad.
- Un programa gratuito dirigido al paciente oncológico y a las personas de su entorno.
- Un modelo que optimiza los recursos sanitarios y psicosociales.
- Un espacio diseñado para apoyar y sostener una arquitectura para la salud.
- Un proyecto que normaliza el contexto de cáncer en la sociedad.
- Un programa aprobado y supervisado por los equipos médicos del hospital y un Consejo Profesional inspirado en la experiencia de los centros Maggie's.

4. Kálida Sant Pau, vivir el cáncer

Para ofrecer una atención personalizada tanto al paciente como a familiares o cuidadores, Kálida Sant Pau contará con un equipo profesional formado por un **director asistencial** psicólogo o enfermero; **psicooncólogos** para consultas individuales o grupales; **enfermeros** especialistas en apoyo oncológico; un **asistente social** para asesorar sobre beneficios sociales y **terapeutas** especialistas.

Este equipo, preparado para acoger y acompañar a las personas que acudan al centro, aplicará el programa de apoyo utilizado por Maggie's que ha demostrado mejorar el bienestar físico y emocional de las personas a través de:

- Apoyo psicológico a lo largo del proceso
- Apoyo emocional, social y práctico
- Ayuda para minimizar el impacto en su entorno social (muchas personas con cáncer se sienten “culpables” del efecto estrés que causan en la familia)
- Gestión de la enfermedad y del estrés
- Optimización de la calidad de vida
- Talleres de relajación, nutrición, yoga, tai chi...

El **apoyo práctico** incluye asesoramiento sobre el día a día de la persona: beneficios de comer bien, gestión de la pérdida de cabello o cuidado de la piel durante y después del tratamiento. Existe un programa de “Primeros pasos” creado especialmente para ayudar a las personas con un diagnóstico reciente y otro para apoyar a quienes están ajustando su vida después de un cáncer.

El **apoyo emocional** puede involucrar sesiones individuales o grupales con un psicólogo clínico (psicooncólogo), talleres de reducción del estrés, de relajación o terapia artística y escritura creativa para ayudar a procesar emociones difíciles.

El **apoyo social** lo aportan los trabajadores del centro, que entienden lo que significa vivir con cáncer y forman la comunidad de apoyo y de transmisión de experiencias alrededor de la mesa de la cocina, el centro neurálgico del edificio.

Aunque la inauguración del edificio Kálida Sant Pau está prevista para 2018, desde principios de este año, y a través del trabajo de la psicooncóloga de Kálida, **Sara García**, se están ofreciendo algunos de estos servicios en espacios cedidos por el Hospital.

Kálida calcula que durante este periodo se va a ofrecer asistencia a más de 1.000 adultos con cáncer, a los que ayudará a mejorar su calidad de vida. La previsión es que, a partir de su tercer año de funcionamiento, puedan beneficiarse en el centro hasta 100 personas diariamente, llegando a dar servicio a 20.000 al año.

5. Maggie's, un programa con evidencia demostrada

Kálida Sant Pau pertenece a la red de **Centros Maggie's**, una fundación escocesa, constituida en 1996, pionera en la asistencia psicológica integral a personas con cáncer.

Sus centros, construidos en el recinto de hospitales públicos, disponen de personal altamente cualificado e implicado que ofrece un programa con evidencia demostrada para complementar el tratamiento médico. El programa de Maggie's está reconocido por el Departamento de Salud del Reino Unido como *'best practice'* tanto en el *Cancer Reform Strategy (2007)* como en el informe de *National Cancer Survivorship Initiative Report (2013)*.

Actualmente, dispone de 19 centros en el Reino Unido –más un proyecto en Hong Kong y otro en Tokyo– y es reconocida internacionalmente como referente en su campo.

Cada centro sigue las ideas pensadas por **Maggie Keswick Jencks** sobre el cuidado de las personas con cáncer. Maggie vivió con cáncer avanzado durante dos años y estaba comprometida con la idea de que “las personas con cáncer no deben perder la alegría de vivir por el miedo a morir”. Maggie, arquitecta de profesión, sostenía que los pacientes necesitan información,



apoyo psicológico y la oportunidad de conocer a otras personas en circunstancias similares, todo ello en una atmósfera doméstica y relajada.

Maggie's apoya y aprueba el proyecto en Barcelona, algo que ha sido clave para su desarrollo. Además, ha puesto su experiencia, conocimiento y *know how* a disposición de Kálida.

6. Cronología de un proyecto

- 2007. Se pone en marcha la semilla para construir un Centro Maggie's en Barcelona a través del impulso de **Rosy Williams** que, en 2003, vivió personalmente la experiencia y el servicio de Maggie's en Edimburgo, **Mònica Sans**, **Piluca Peris** y **Marc Tintoré**.
- 2008. Se incorpora al equipo, a través de su relación con el arquitecto Charles Jencks, creador de la fundación Maggie's, la arquitecta **Benedetta Tagliabue**, directora del estudio EMBT.

Benedetta se compromete donando el diseño del edificio y se convierte en una entusiasta embajadora del proyecto.

- 2008. Presentación del proyecto a la **Fundació Privada Hospital de la Santa Creu i Sant Pau**, e involucración clave de su director gerente, **Jordi Bachs**, y del Hospital de Sant Pau a través del **Dr. Agustí Barnadas**, director del Servei d'Oncologia Mèdica del hospital, que creyó en el proyecto desde su inicio.
- 2009. **Germán Castejón** se incorpora al equipo y el proyecto recibe un importante impulso en el desarrollo de todas sus áreas. La Fundación Privada Hospital de la Santa Creu i Sant Pau aprueba internamente el proyecto, se empiezan a proyectar los mapas del mismo, se crea un equipo de *fundraising* para preparar el campo de la financiación del primer centro y se inician las gestiones urbanísticas para la construcción del edificio.
- 2011. Se refuerza el apoyo de **Maggie's** para desarrollar localmente el proyecto.
- 2013. Aprobación del Plan Especial del recinto de Sant Pau que permite la construcción del edificio.
- 2015. Se presenta el proyecto a **Nous Cims**, fundación catalana creada en 2013 con el objetivo de impulsar proyectos sociales de alto impacto en la sociedad, especialmente en el campo del acompañamiento psico-social de personas con cáncer. A finales de año, la fundación aprueba incorporarse al proyecto e promover la construcción del edificio y un programa asistencial temporal en el hospital a través de una nueva fundación que permita adaptar el nombre a la realidad local catalana y liderar la gestión del equipo impulsor.
- 2016. Creación de la **Fundació Kàlida**, constituida con el objetivo de promover el modelo de Maggie's en Cataluña. Promoverá su primer centro en el recinto de Sant Pau de Barcelona. En diciembre, se firma el convenio entre Kàlida, Nous Cims, la Fundació Privada Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, la Fundació de Gestió Sanitària de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau y Maggie's.
- 2017. Abril, primera difusión pública del proyecto.
- 2018. Primer cuatrimestre, previsión de inauguración del centro Kàlida Sant Pau.

7. Kàlida Sant Pau, arquitectura para la salud

Con una mesa amplia y acogedora, la cocina será el corazón del Centro Kàlida Sant Pau, como lo es el de cualquier hogar. “Será un lugar donde al entrar te ofrezcan una taza de té para sentirte en casa y tener un momento de serenidad”, comenta la arquitecta **Benedetta Tagliabue**, autora del proyecto. “Queremos que la gente no sepa dónde está, que solo vea jardín, flores, que le inunde la luz. De hecho, estamos en el Hospital de Sant Pau, la obra maestra de Domènec i Montaner, alguien que tenía clara la idea de que la belleza cura y da paz”.

El Centro ocupará una parcela situada entre el nuevo Hospital de Sant Pau y el recinto modernista e incluirá **un edificio de 400 m²**, organizado en dos niveles de 200 m² cada uno, y **una zona de jardín dentro de la zona verde general**. Su acceso principal conectará con la unidad de oncología del nuevo hospital mediante una zona pavimentada.

Pensado como un pabellón de jardín en el que los límites entre interior y exterior se desdibujan, el edificio ofrecerá una relajada atmósfera doméstica: confort, intimidad, luz y **protección a las personas** que no se consideran pacientes sino individuos en circunstancias inusualmente difíciles. Todas las estancias están rodeadas de verde y la vegetación propuesta controla las vistas desde cada punto, para hacer “desaparecer” el entorno hospitalario, y al mismo tiempo, poder utilizar las zonas exteriores sin sentirse observado desde los edificios altos que rodean la parcela.

La evidencia demuestra que **un ambiente inspirador puede reducir el estrés y la ansiedad**. Este centro deberá ser un espacio donde las personas puedan descubrir fortalezas –de las que no se habían dado cuenta –para maximizar su capacidad de hacer frente a la situación.

La planta inferior será un espacio abierto y flexible, proyectado como una secuencia de jardines y patios, donde se encontrará la **cocina**, el **comedor**, una pequeña **biblioteca** y una **sala polivalente** para llevar a cabo diferentes actividades. La planta superior (planta baja según la cota de referencia) se organizará como balcones interiores alrededor del doble espacio central del comedor. En la parte orientada al sur, hacia el recinto modernista, las persianas de madera crearán un filtro que resguarda la intimidad. El lado occidental se extiende hacia una amplia veranda, que estará protegida de la lluvia por un saliente profundo del techo. Las puertas corredizas de cristal abrirán el edificio a la naturaleza.

La fachada será un muro de **ladrillo cerámico** que dejará filtrar la luz, controlar las vistas, ventilar y seguir preservando la privacidad de las personas del centro. Su color, textura y composición combinados con **piezas de cerámica**, de geometrías y coloración diversa, toman como referencia la riqueza ornamental de los edificios modernistas del recinto y quiere mantenerla creando grandes **flores de colores** dentro del histórico jardín del hospital.



8. Benedetta Tagliabue y Kálida

Benedetta Tagliabue y **Enric Miralles** conocieron a **Charles Jencks** en Edimburgo, tiempo antes de que a Enric le diagnosticaran un tumor cerebral, durante la construcción del Parlamento de Escocia, una de sus obras más reconocidas. Jencks, brillante arquitecto y paisajista, era viudo de **Maggie Keswick Jencks** impulsora de los Centros Maggie's.

“Recuerdo el periodo del cáncer de Enric como un proceso bonito a pesar de todo”, recuerda Benedetta. “Teníamos una vida muy activa desde el punto de vista profesional, dos hijos pequeños y, de pronto, te encuentras con lo inesperado, con lo que nunca creías que ibas a encontrarte, con algo que te hace parar de la noche a la mañana: un cáncer”, comenta.

Enric tenía que dar una conferencia en Houston y lo que iba a ser un viaje de trabajo se convirtió en un viaje vital. En el hospital, casi dándole la espalda, había una casita acogedora, denominada *Place of Wellness*, en la que un grupo de voluntarios ayudaba a aceptar la enfermedad y a sobrellevarla mejor a través de diferentes actividades. Enric y yo fuimos varias veces porque, realmente, allí conseguíamos sentirnos mejor.

Cuando Enric enfermó empezó a reflexionar sobre su trabajo y sobre cómo afectaba a la vida de la gente. ‘*Soy un arquitecto amateur*’, decía, y lo único que le daba felicidad era saber que con su arquitectura podía ayudar a mejorar la vida de los demás. De hecho, cuando hizo el Cementerio de Igualada lo hizo pensando que en un momento de tristeza necesitamos relajarnos y distraernos con cosas bellas: los guijarros del suelo, la cerámica de la pared. Los centros Maggie's son así, unen belleza y armonía, es algo que no se puede medir, pero está. Maggie Keswick Jencks, su impulsora, entendía bien la arquitectura, se quejaba de lo inhóspito de un centro hospitalario y quiso hacer algo distinto donde sentirte en casa. Así será Kálida Sant Pau”.

9. Notas a raíz de la puesta en marcha del centro Kálida Sant Pau

A veces, la felicidad nos pasa desapercibida o tenemos poca conciencia de ella. La vida nos da grandes alegrías y satisfacciones, pero también grandes sacudidas y sobresaltos.

Cuando una persona es diagnosticada de un cáncer, a menudo el mundo se desmorona a sus pies. La incertidumbre de qué pasará en un futuro cercano o lejano es muy grande, la duda respecto a *si me podré curar o cómo responderé al tratamiento* emerge con fuerza, así como el interrogante de *cómo saldré de esta situación... si es que puedo salir*.

Entonces uno toma conciencia de que todo un proyecto de vida se puede hundir, y nos podemos sentir frágiles y quebradizos. Al mismo tiempo, emerge un sentimiento protector hacia a los seres más cercanos, sean los de tu propia familia o todos aquellos que, de algún modo y por razones diversas, pueden depender de uno mismo.

Esta inusitada conmoción necesita ser superada. Incluso en el momento en que las visitas y las pruebas para enfocar el primer tratamiento se multiplican, es preciso tener confianza en el equipo asistencial, al disponer de toda la información posible, y compartir decisiones. Aunque el equipo esté a tu lado, se requiere tiempo para digerir y asimilar todo lo que te dicen, todo lo que estás viviendo. Hacen falta personas que nos escuchen y disponer de entornos acogedores que nos permitan relativizar y gestionar nuestra angustia y nuestra incertidumbre.

El centro Kálida Sant Pau tiene como primer objetivo acoger y acompañar a quien lo desee cuando se encuentra en este marasmo de inquietud y confusión. Nace con la voluntad de auxiliar e, incluso, de arropar a cualquier persona que lo necesite, ofreciendo espacios para hablar, para relajarse, para aprender, para autocontrolarse, para huir un rato si lo necesita o para sentir que recibe un soplo de aire nuevo alejado del entorno de batas blancas.

Nos presentamos con la voluntad de servicio, de amparar y de ayudar a resurgir, de estar al lado de los que sufren como resultado de esta enfermedad. Nuestra misión es devolver la sonrisa, colaborar en la recuperación de la autoconfianza y hacer más fácil un camino que al principio puede parecer difícil de soportar.

Dr. Agustí Barnadas

Director del Servicio de Oncología Médica del Hospital de Sant Pau

10. Germán Castejón, presidente de la Fundación Kálida

Cuando en septiembre de 2006 a su mujer, Marta, le diagnosticaron un tumor cerebral, **Germán Castejón** vivió en primera persona el enorme impacto que produce tanto el diagnóstico como el desarrollo de la enfermedad y la necesidad de complementar el tratamiento médico con apoyo práctico y emocional, tanto al paciente como a la familia y amigos.

Poco después del fallecimiento de Marta, en 2008, entró en contacto con **Mònica Sans** y **Rosy Williams**, que conocían el éxito y gran impacto de los centros Maggie's en el Reino Unido y llevaban meses promoviendo la idea de implementarlo aquí. En 2009, entró a formar parte del proyecto Kálida.

Desde entonces, con el apoyo de Rosy Williams y un número amplio de personas y representantes de todas las instituciones implicadas, especialmente de Fundació Nous Cims, la Fundació Sant Pau i la Santa Creu, Maggie's Foundation i EMBT, ha liderado el largo proceso que hoy nos permite anunciar la apertura del primer centro de Fundación Kálida en el Hospital de Sant Pau.

11. Ayudar a Kálida

Kálida no sería posible sin el apoyo e impulso desinteresado de tantas personas, instituciones, médicos profesionales, respaldo comunitario, fundaciones, arquitectos y empresas, que se han sumado desinteresadamente a la causa para crear el primer centro en Barcelona.

La construcción del edificio ha contado con el impulso de la Fundació Nous Cims y la Fundació Privada Hospital Sant Pau, y de un plan de *fundraising* en especies que permitiese abaratar el proyecto y destinar más fondos a la atención asistencial temporal de personas con cáncer en el hospital. Para ello la Fundación sigue pidiendo colaboración de empresas y proveedores que quieran formar parte del proyecto ofreciendo como aportación su trabajo o materiales para el futuro centro.

La otra gran necesidad del proyecto es poder constituir un equipo asistencial profesional y altamente comprometido que garantice y ofrezca un servicio abierto y gratuito a cualquier persona con cáncer, a sus familiares, amigos o cuidadores.

Para ayudar a conseguirlo, quien lo desee puede sumarse a la iniciativa a través de la página WEB www.fundaciokalida.org, enviando un e-mail a hola@fundaciokalida.org o a través de sus perfiles sociales en Facebook ([@fundaciokalida](https://www.facebook.com/fundaciokalida)) o Twitter ([@fundaciokalida](https://twitter.com/fundaciokalida)).

kālida

www.fundaciokalida.org