

Nowe zasady dotyczące cookies

X

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia Państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów na naszej stronie [Polityka dotycząca plików cookie](#).

reklama



Login: Hasło:

Zapamiętaj mnie

[Przypomnij hasło](#) [Dołącz do nas!](#)

Moje Miasto **Artykuły** ▼ Blogi Dzieje się Wideo ▼ Zdjęcia Społeczność Ogłoszenia ▼ Firmy ▼ Mapa **POLECAMY**

reklama

regiomotop Motoryzacja do pełna

OPONY DO TWOJEGO SAMOCHODU

Kliknij i dobierz

Dodane 2013-10-11 09.01 , komentarzy 0

Studenckie życie trzeciego wieku. "Chciałaby pani żyć tak, jak my!"

Kategorie: Wiadomości , **Kultura** **Tagi:** uniwersytety trzeciego wieku bydgoszcz, kutw, ukw , kazimierzowski uniwersytet trzeciego wieku,

Występują w serialu, tańczą zumbę, idą na piwo i cieszą się sobą. Przygotowują kolejną kabaretową premierę i szykują się do udziału w pokazie mody. Świadome przeżywanie jesieni życia, pełne energii i realizacji marzeń sprawia, że czas płynie z jednej strony wolniej - studenci nie czują tak upływu kolejnych wiosen. Z drugiej strony nie pozwala zastanawiać się, „co gdzie boli i strzyka”, bo czas mają zaplanowany.

+1 4 Lubię to! 10



Kazimierzowski UTW podczas akcji Photo D...
Autor: AGW

Inauguracja roku Bydgoskiego Uniwersytetu Trzeciego Wiek - zdjęcia

Studenci Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wiek

Bożena Sałacińska na KUTW wybrała się razem z siostrą. - Poszłam na uniwersytet z myślą o tym, żeby znaleźć jakieś zajęcie dla siostry, która owdowiła. Pomyślałam, że to dla niej dobre miejsce, a ponieważ sama nie chciała pójść, to ja poszłam z nią - wspomina. Wówczas jeszcze pracowała. Sama prowadziła zajęcia na uczelni i zamiana roli z wykładowcy na słuchacza, była dla niej dziwna. - Patrzyłam dookoła i mówiłam: "kurcze, to chyba jeszcze nie dla mnie". Niedługo potem przeszła na emeryturę i zapisała się na KUTW. Zawsze z aparatem pod ręką upamiętnia wszystkie wyjścia. Prowadzi stronę internetową uniwersytetu

www.kutw.pl, przewodzi Samorządowej Radzie KUTW, należy do Komisji do Spraw Seniorów przy Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej.

Anna Jarocińska od zawsze jest społeczniką, jak sama o sobie mówi. Odziedziczyła to po mamie. Pracowała w szkole, a gdy przeszła na emeryturę, zaczęła szukać miejsca dla siebie, żeby kontynuować swoją aktywność. O uniwersytecie trzeciego wieku zaczęła rozmawiać z koleżankami na Naszej Klasie. - Zaczęłam czytać, one opowiadały, co tam się dzieje. Wybrałam się i byłam zaskoczona, że jest tyle sekcji, tyle zajęć. Można realizować nareszcie swoje marzenia, na co nie mamy czasu my kobiety wcześniej, kiedy mamy rodziny, mamy dzieci. To było dla mnie bardzo fajne zaskoczenie - z uśmiechem przywołuje pierwsze wrażenia studentka KUTW. Znow

Top 5

Polecane • Komentowane

24h - 7 dni - 30 dni

Apelują do radnych ws. zmian w komunikacji miejskiej [wideo]

Federacja Młodych Socjaldemokratów nie zgadza się w odebraniem ulg pracownikom MZK i emerytom. Aobniżka cen biletów choć sama w sobie jest dobra -
2013-10-29 13.35

Na Halloween koncert zespołu MSHAA

Klubokawiarnia 1138 zaprasza na imprezę Halloween Unleashed. Specjalną atrakcją zabawy będzie koncert bydgoskiej grupy MSHAA.
2013-10-29 08.50

ZAWISZA - LEGIA: bilety na mecz [sprawdź gdzie kupić?]

Zawisza Bydgoszcz vs Legia Warszawa - kolejny ważny mecz T-Mobile Ekstraklasy na stadionie przy ul. Gdańskiej. Bilety są niedrogie, dowiedz się gdzie
2013-10-29 11.55

"Trening mentalny biegacza". Wygraj książkę!

Jak utrzymać motywację? Podpowiada Jeff Calloway, autor książki "Trening mentalny biegacza".
2013-10-20 12.04

Cyrk Korona w Bydgoszczy! Wybierz się z rodziną na pokaz

Cyrk Korona przyjedzie do Bydgoszczy z nowym widowiskiem pt. "Fabryka Śmiechu".
2013-10-25 15.25

Web2PDF

converted by Web2PDFConvert.com

zaangażowała się tak, że zaczyna jej brakować wolnego czasu.

Uniwersytety trzeciego wieku integrują

Bardzo pręźnie na terenie Bydgoszczy działa Bydgoski Uniwersytet Trzeciego Wiek, który funkcjonuje przy Wojewódzkim Ośrodku Kultury, dalej co do ilości uczestników jest KUTW i ten przy UTP. Mają po ok. 300 członków. Aktywne jest też UTW przy WSB.

KUTW i WSB wspólnie wybrały się do Strasburga i Paryża na zaproszenie europosła Janusza Zemke. - Wydawało mi się, że nie będzie tylu chętnych, bo zagraniczna wycieczka musi być droga i nie będzie wśród naszych tylu chętnych - wspomina Bożena Sałacińska. Zwróciła się do koleżanki z WSB z myślą, że może ona u siebie znajdzie zainteresowanych i pojedą jako grupa mieszana. Okazało się, że z obu uniwersytetów zapisało się tyle osób, że potrzebne były 2 autokary.

To jest świetna terapia na problemy. Idąc na takie zajęcia, człowiek się wyłącza

Panie chwalą współpracę i uważają, że taka wymiana doświadczeń jest potrzebna. - W czerwcu byliśmy na zakończenie lata w Inowrocławiu, na ich UTW. Tam mieliśmy spacer po łąkach i starówce. Potem mieliśmy wspólną zabawę, dyskotekę i myśmy bawili się tak, że hej! Ubawili się wszyscy po pachy. We wrześniu byliśmy na wycieczce w Zielonej Górze. Jest to jeden z najdłużej pracujących UTW. Ma ponad 20-letni staż. I podpatrywaliśmy ich działalność - opowiada Bożena Sałacińska. - Oni działają jako stowarzyszenie, dzięki czemu jest niezależne, może zgłaszać projekty w konkursach i otrzymywać dofinansowanie. Nasz dział w strukturze uczelni. Tak samo jest na UTP i WSG. Nie mają osobowości prawnej, co nie pozwala wystąpić o wsparcie finansowe. Wiele uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce działa na prawach stowarzyszenia.

Nie ma kabaretu? "To ja założę"

W Zielonej Górze pani Bożena podpatrzyła, że mają kabaret. - Wróciłam z zazdrością i złością i zawiścią, że taka Zielona Góra ma kabaret, a my nie mamy! Porozmawiałam z Anulką, a Anulka mówi co? "To ja założę".

Anna Jarocińska: - My działamy krótko, bo od 2012 r. jako kabaret. Mielśmy do tej pory 4 premiery i tak ciągniemy. Kolejna premiera w listopadzie "Jesień idzie przez życie". Także fajnie. Ludzie chcą nas oglądać - opowiada studentka seniorka.

Kabaret prezentuje się nie tylko wewnątrz, ale też szerszej bydgoskiej publiczności. Pokazywali swoje skecze w Ostromecku, na Wyspie Myślińskiej. Co zaprezentują tej jesieni? - Ten program będzie taki sentymentalno-kabaretowy. Nuta powrotu do dawnych czasów, naszej młodości, jak to prywatki się organizowało, jak śpiewał Gąsowski. Będą też scenki jak to aktualnie przechodzimy przez tą jesień życia - zapowiada pani Anna.

Studenckie życie do pozadzroszczenia

Jak wygląda? - **Chciałaby pani żyć tak, jak my!** Integrujemy się w różny sposób. Spotykamy się na kijkach - zaczyna wliczać przewodnicząca Samorządowej Rady - Przez pierwszy okres funkcjonowania KUTW korzystaliśmy z kultury Były wyjścia w grupach do muzeum, na zabawę, kina. Były warsztaty i sekcje. Poza integracją na zajęciach, jest też ta poza zajęciami. Wspólne wyjścia, wyjazdy. - Jak ja teraz przejęłam, że tak powiem pałeczkę, tę schedę po koleżance, chciałabym tak pokierować grupą, żeby z odbiorcy kultury stać się jej twórcą. Stąd powstał kabaret, zespół wokalny. Jest grupa, która maluje, sekcja literacka - wymienia Sałacińska. Panie chcą tworzyć, działać, bo to daje największą satysfakcję. Pani Bożena lubi robić zdjęcia i chciałaby założyć sekcję fotograficzną, zrobić wystawę. Co więcej, tym, że zawsze ma ze sobą aparat, a koleżanki i koledzy o tym wiedzą - bardziej o siebie dbają. Studentka KUTW nie chce sobie przypisywać tej zasługi, ale dostrzega pewien pozytywny wpływ.

- Oprócz tworzenia, wspólnych spacerów potrafimy wyjść razem na piwo. I po tym jednym kufku wszyscy zadowoleni idą do domu. Nie jest tak, jak na studiach się siedziało, aż wszystkie flaszki były opróżnione. My idziemy do lokalu, wypijemy wspólnie to piwo i fajne pomysły się rodzą.

Plan zajęć bogaty w sekcje

Wykłady standardowe są co drugą środę. Pomiędzy są zajęcia akademickie - fakultatywne. kabaret, gimnastyka, nordic walking, tai chi, będzie zumba i taniec w kręgu. Wśród propozycji artystycznych znajdziemy: origami, rękodzieło artystyczne, ekspresje muzyczne. Dalej: sekcje turystyczne, ekologiczno-zdrowotna, lektoraaty angielski i niemiecki, zajęcia komputerowe. Propozycji jest bardzo dużo. Nowością będzie sekcja fotograficzna i treningi pamięci. P. Bożena chce prowadzić treningi pamięci za darmo. - Zależałoby mi, żeby jak najmniej zajęć było płatnych.

Grają w serialu, będą modelkami, a co!

reklama

Ostatnie komentarze w artykułach

Zawisza - Legia za darmo! BEZ ANKIET BEZ SMS

Komentarzy 1, Dodane 2013-10-30 10:29



Komentarz do wpisu: **ZAWISZA - LEGIA: bilety na mecz (...)**

<http://q.gs/2513926/ekstraklasa>
<http://q.gs/2513926/ekstraklasa>

OBEJRZYJ DZISIEJSZE MECZE
EKSTRAKLASY TUTAJ ZA DARMO!
DARMOWA TRANSMISJA BEZ WYSYŁANIA
SMSÓW I POBIERANIA PLIKÓW!
<http://q.gs/2513926/ekstraklasa> [więcej »](#)

ZAWISZA LEGIA ZA DARMO TRANSMISJA

Komentarzy 1, Dodane 2013-10-30 10:28



Komentarz do wpisu: **ZAWISZA - LEGIA: bilety na mecz (...)**

<http://q.gs/2513926/ekstraklasa>
<http://q.gs/2513926/ekstraklasa>

OBEJRZYJ DZISIEJSZE MECZE
EKSTRAKLASY TUTAJ ZA DARMO!
DARMOWA TRANSMISJA BEZ WYSYŁANIA
SMSÓW I POBIERANIA PLIKÓW!
<http://q.gs/2513926/ekstraklasa> [więcej »](#)

ZHDK

Komentarzy 1, Dodane 2013-10-30 09:47



Komentarz do wpisu: **Apelują do radnych ws. zmian w (...)**

Widzę, że znowu "nasz prezydent" chce wszystkich wykołegować nawet krwiodawców. Już stacja krwiodawstwa wysłała SMS bo im brakuje 4 grup krwi. Niech zapomną o tym że potem ktoś nowy dołączy do tego grona. [więcej »](#)

Pani Bożena nawiązała kontakt z firmą, która organizuje statystów do serialu "Prawo Agaty", więc studenci KUTW wystąpili w nim, zasiedli na sali sądowej, kolega był ławnikiem, inny przechodzącym prokuratorem. Zaskoczyło ich, że statystowanie może być takie meczące. Biorą też udział w programach telewizyjnych na żywo. - Teraz nawiązałam kontakt z firmą, która organizuje jesienny pokaz mody. 5 osób od nas, będzie brało w nim udział. Jedna miała wątpliwości czy ona się nadaje. Ja jej mówię, "co ty **oczywiście, że się nadajesz - idziemy**". A jak nam jeszcze lat przybędzie, to sobie powiemy "byłam modelką", a co! Ludzie już się nauczyli i takie wyzwania przyjmują, cieszą się z tego. Nie miałam okazji nigdy być modelką, a teraz chociaż przepaczeruję się w jakimś ładnym ciuchu. Tych działań mamy dużo, chyba nas widać i chyba o nas słychać.

Warto! Dla realizacji marzeń i wolniejszego starzenia

- Warto dlatego, ponieważ zostało przed nami tak mało czasu, bo nigdy nie wiadomo, kiedy Pan Bóg zapuka do nas i poprosi do siebie. Warto wypełnić ten czas, który nam został do końca. Kiedy teraz, w tej jesieni życia, tej naprawdę pięknej złotej, możemy zająć się sobą. Dlatego warto, możemy zająć się realizacją naszych marzeń - argumentuje Anna Jarocińska.

Nie siedzi się w telewizji, tych szklanych okienkach, które nas coraz bardziej ściągają, które powodują, że nie ma integracji między ludźmi

- Ja bym powiedziała, że przez to się wolniej starzejemy. Jeśli się bierze udział w różnych formach wypoczynku, aktywności to napędza. **Człowiek jest szczęśliwy przez to, że wie, że jutro idzie na warsztaty** takie, kolejny raz leci uczyć się języka obcego, tutaj ma takie zajęcia, tam takie zajęcia, idzie na tańce, idzie na piwo i nie ma czasu myśleć - mówi pani Bożena. Przykłady myśli, które pojawiają się, gdy człowiek nic nie robi podaje prowadząca kabaret: - Co mnie strzyknie, co mnie zaboli. A może się położyć? Nigdy nie wiadomo kiedy nas zabraknie, bo to może być w każdej chwili.

Uniwersytet Każdego Wieku przy Wyższej Szkole Bankowej [zobacz wideo]

Na tym zalety uczęszczania na uniwersytet trzeciego wieku nie kończą się. Wymienia kolejne przewodnicząca: - To jest świetna terapia na problemy. Idąc na takie zajęcia, człowiek się wyłącza, zapomina o tym, co jest przykre - podaje. Jej koleżanka kontynuuje: - Spotka się z koleżankami, nie siedzi się w telewizji, nie siedzi się w tych szklanych okienkach, które nas coraz bardziej ściągają, które powodują, że nie ma integracji między ludźmi, młodzi komunikują się komórkami. Jak ja obserwuję ten świat, mimo mojego optymizmu, to niestety jestem bardzo zażenowana tym, co się wokół dzieje i nie chciałabym, **cieszę się, że urodziłam się wcześniej. Naprawdę nie chciałabym mieć teraz 20 lat.** Autentyczne.

Bożena Salacińska: - Przychyliłabym się do tego, że **mieliśmy piękniejsze życie**, bezpieczniejsze, spokojniejsze. Anna: - Ludzie byli bliżej siebie, wszyscy się bawili. teraz każdy żyje swoim życiem. Mają piękne domy, wille, kontrasty są straszne. Bożena: - Nawet ci, co mają pracę nie są bezpieczni. To są takie umowy na rok, na dwa. Teraz trzeba się martwić o dzieci.

Czego potrzebuje student senior?

Pytam, czego życzyć studentom seniorom. Pani Bożena zastanawia się chwilę. - Spełnienia, żeby każdy mógł spełnić swoje marzenia, przeżyć przygodę. Nam powinno zależeć nie na tych, którzy są z nami, to już jest taka grupa, która świetnie się zorganizowała. Powinno nam zależeć na tych, których pomiędzy nami nie ma. To jest problem, żeby ludzi wyciągnąć z domów - uważa studentka KUTW.

„Chcemy się realizować i zachęcamy wszystkich tych, którzy się nie zapisali, mają jakieś opory!”

Potrzebne jest zabezpieczenie finansowe. Pamiętaj, że nie każdego stać na czesne (50 zł na semestr), opłacenie dodatkowych zajęć i wyjazdów. Mówi, że problem emerytów będzie coraz większy, bo jesteśmy siwiejącym kontynentem, osób starszych jest coraz więcej. - **I będziemy naprawdę zakałą dla młodych**, dla pani pokolenia i młodszych - stwierdza ze smutkiem. Przywołuje zasłyszane prognozy: - W 2060 r. najwięcej starych ludzi będzie w Polsce. Przy tak niskim przyroście naturalnym i jednoczesnym postępie medycyny ludzie będą żyli dłużej i nie będzie osób, żeby tych emerytów utrzymać. Wtedy będzie walka pokoleń.

- Ja osobiście jestem bardzo zadowolona, że chodzę na ten uniwersytet. Mam co robić, czym się denerwować, dokąd jechać. Mój mąż się skarży. Mówi, że mnie było więcej w domu jak pracowałam, niż teraz. Jak pracowałam, to wiedział, kiedy wrócę, a teraz wychodzę i mnie nie ma - opowiada pani Bożena.

Kazimierzowski Uniwersytet Trzeciego Wieku od 6 lat działa przy Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Opiekunem jest prof. Bernard Mendlik.

To również cię zainteresuje:

Bezsens...

Komentarzy: 1, Dodane 2013-10-30 09.18



Komentarz do wpisu: **ZAWISZA - LEGIA: bilety na mecz (...)**

Trochę nie ma sensu to kupowanie biletów w

Bydgoszczy TYLKO na sektor gospodarzy. Wielu moich znajomych (w tym ja) jesteśmy za Legią. Nie będziemy na meczu tylko dlatego, że wszystkie bilety sprzedajecie na **więcej »**

T-mobile Ekstaklasa LIVE HD

Komentarzy: 1, Dodane 2013-10-30 09.18



Komentarz do wpisu: **ZAWISZA - LEGIA: bilety na mecz (...)**

zapraszam do ogladania na żywo w internecie za darmo meczu

ZAWISZA BYDGOSZCZ VS. LEGIA WARSZAWA LIVE HD
<http://sportlivelink.blogspot.com/2013/10/2030-zawisza-bydgoszcz-legia-warszawa.html> **więcej »**

-1 strona- 1 2 3 4 5 6 ... 7846

reklama

**Moje Miasto Bydgoszcz**
 Lubię to!
8.764 osoby lubią obiekt **Moje Miasto Bydgoszcz**.

 Wtyczka społecznościowa Facebooka

reklama

**Zainwestuj**
w Obligacje
Korporacyjne!

Sprawdź »
* minimalna kwota inwestycji 10.000 zł



Bydgoszcz oswaja Halloween - będzie bieg w przebraniach - Wieści - MM Moje Miasto

Tym razem nie musicie wkładać wygodnego biegowego stroju - ma on być przede wszystkim straszny, bo taki klimat wiąże się z Halloween, który przypada na noc 31 października. [więcej](#)



Domowe WIFI już nie tylko w domu!

f u n s p

Jeżeli często latasz po mieście to sieć Fun Spotów jest właśnie dla Ciebie... [więcej](#)



Apelują do radnych ws. zmian w komunikacji miejskiej [wideo] - Wieści - MM Moje Miasto

Federacja Młodych Socjaldemokratów nie zgadza się w odebraniem ulg pracownikom MZK i emerytom. Aobniżka cen biletów choć sama w sobie jest dobra - uważają, że to ruch populistyczny prezydenta przed powoli zbliżającymi się wyborami... [więcej](#)



ZAWISZA - LEGIA: bilety na mecz [sprawdź gdzie kupić?] - Wieści - MM Moje Miasto

Zawisza Bydgoszcz vs Legia Warszawa - kolejny ważny mecz T-Mobile Ekstraklasy na stadionie przy ul. Gdańskiej. Bilety są niedrogo, dowiedz się gdzie i kiedy je kupić. [więcej](#)

powered by nextclick

reklama



Zgłoś nadużycie

Powiadom znajomego

Drukuj

RSS

+1 4

Lubię to! 10



X
Mejsce
w rankingu

Agata Wodzień

Wielbicielka słońca, kolorów i ludzkiego uśmiechu. Stara się dla Was wyszukiwać dobre, przydatne i ciekawe informacje. Nie unika jednak spraw, które utrudniają życie bydgoszczanom. Lubi wiedzieć i te informacje najszybciej jak się da przekazywać. Pasję przekuwa w zawód. Z dziennikarstwem związana od 13. roku życia. Albo wentka filologii polskiej, dziennikarstwa i kulturoznawstwa. W tego ostatniego kierunku próbuje obecnie uzyskać drugi tytuł magistra. - Lubię ludzi, zwłaszcza pasjonatów i (na szczęście) takich w życiu spotykam :)
agata.wodzien@mediaregionalne.pl

Autor ostatnio dodał:

[Apelują do radnych ws. zmian w komunikacji miejskiej \[wideo\]](#)

Współpraca: brak

Komentarze

Nikt jeszcze nie skomentował tego artykułu. Bądź pierwszy!

Dodaj swój komentarz:

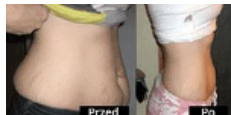
Wpisz tytuł:

Twój komentarz:

Autor:

[Dodaj komentarz](#)

reklama



Lekarze prerażeni

Te kapsułki spalają 10 kg tłuszczu w 1 miesiąc.

[Adkontekst](#)

Środa 30.10.2013

Wybierz dzielnicę

Imieniny: Zenobii, Przemysława

Bydgoszcz

Nasza MMka: ♀ **Kobiety 55 % (3205)** ♂ **Mężczyźni 45 % (2599)**

wiadomości: **25137** zdjęcia: **120156** imprezy: **754** blogi: **1471** firmy: **896**



Co się dzieje w mieście? [Opublikuj artykuł na MMBydgoszcz.pl.](#)

Wiktor Szpunar - Redaktor dyżurny (opiekun dzielnicy)

☀ Gadu-Gadu: **4301234**

Zobacz też: [MMPolska](#) - [Bydgoszcz](#) - [Kraków](#) - [Łódź](#) - [Lublin](#) - [Poznań](#) - [Silesia](#) - [Szczecin](#) - [Trójmiasto](#) - [Warszawa](#) - [Wrocław](#)

Artykuły

[Wiadomości](#)
[Na sygnale](#)
[Sport](#)
[Kultura](#)
[Foto](#)
[Wideo](#)
[Magazyn](#)
[Biznes](#)
[Wybory](#)
[MoDO](#)

Społeczność

[Lista mieszkańców](#)
[Lista blogów](#)
[Galerie użytkowników](#)

Firmy i usługi

[Rozrywka](#)
[Kultura](#)
[Zakupy](#)
[Gastronomia](#)
[Stacje benzynowe](#)
[Hotele](#)
[Zdrowie](#)
[Urzędy, instytucje](#)
[Turystyka](#)
[Usługi](#)
[Sport](#)
[Inne](#)

Wideo

[Wiadomości](#)
[Na sygnale](#)
[Sport](#)
[Foto](#)
[Wideo](#)
[Magazyn](#)
[Biznes](#)
[Kultura](#)

Inne

[Mapa](#)
[Ogłoszenia](#)
[Serwisy specjalne](#)

O nas

[Kontakt](#)
[O nas](#)
[Reklama](#)
[Patronaty medialne](#)
[Linki](#)
[Regulamin](#)

Media Regionalne sp. z o.o. zastrzega, że dalsze rozpowszechnianie materiałów opublikowanych w portalu www.mmbydgoszcz.pl jest zabronione bez zachowania warunków korzystania z treści. Podstawa prawna: art. 25 ust. 1 pkt 1 b ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Media Regionalne sp. z o.o. w Warszawie. 2001-2013 [Polityka dotycząca plików cookie](#)

created by [artegence](#)