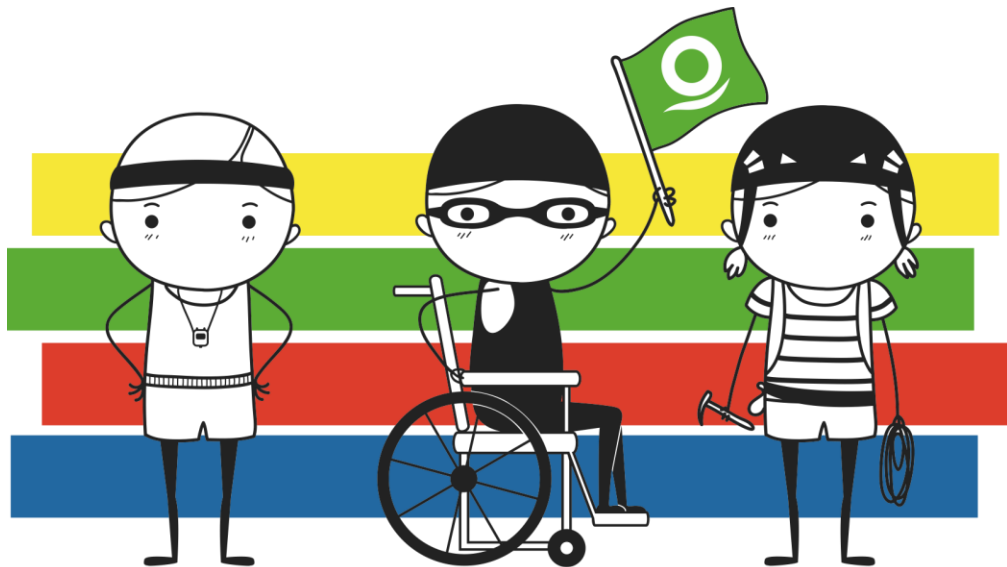


ONAT FOUNDATION

Memòria 2024





“Cal somiar gran per aconseguir coses que semblen Impossibles”

Sergi Mingote, fundador d'ONAT FOUNDATION

01

—
¿Què és
ONAT
Foundation?

02

—
Somiant Gran

03

—
Com ens
organitzem

04

—
On tenim
impacte

05

—
Actualment
somien amb
nosaltres

01

Què és ONAT FOUNDATION



Constitució i objectius

L'any 2018 el Sergi Mingote Moreno, el Francesc Colomé Tenas i el Francesc Relats Tintó, comencen una trajectòria junts i aposten per crear ONAT SPORTS FOUNDATION amb l'objectiu de fer de l'esport una eina per a la inclusió social de col·lectius marginats i de persones amb discapacitats físiques, psíquiques i sensorials.

Malauradament, el Sergi ens va deixar en el que va ser el seu darrer ascens al "K2" precisament fent allò que més li agradava, la pràctica de l'esport i la solidaritat.

I nosaltres volem continuar avançant amb llegat que vam començar junts i portant a terme tots els projectes que teníem previstos.

ONAT SPORTS FOUNDATION cerca el nexa d'unió entre l'administració pública i l'empresa privada per tal de fomentar i promoure la pràctica de l'esport sense afany de lucre i la seva difusió a la ciutadania a través dels mitjans de comunicació social. Aconseguint la participació i la total integració en la societat de les persones amb diferents capacitats i fent de l'esport un factor corrector de desequilibris socials que contribueix a la igualtat entre els ciutadans.

L'objecte de la Fundació és:

- ✓ Promoure i fomentar la pràctica de l'esport sense afany de lucre i la seva difusió a la ciutadania a través de mitjans de comunicació socials.
- ✓ Busca impulsar l'activitat esportiva, de manera preferent en la joventut, com a causa generadora d'hàbits que afavoreixen la inclusió social i el foment de la solidaritat.
- ✓ Fomentar la pràctica esportiva com a element fonamental del sistema educatiu, sanitari i de qualitat de vida.
- ✓ Afavorir la participació i total integració dels col·lectius marginats i disminuïts físics i sensorials a la societat mitjançant la pràctica de l'esport.
- ✓ Promoure la participació activa ciutadana en l'esport com a element determinant d'utilització del temps d'oci i la seva implantació com a factor corrector de desequilibris socials que contribueix a la igualtat entre els ciutadans.



Motivació i compromís

A ONAT volem donar més i millors oportunitats als esportistes amb discapacitat, a les associacions que aposten per la inclusió mitjançant l'esport. Impulsant i compartint els valors, reptes, somnis i il·lusions que aquest ens aporta, com a instrument d'inclusió social.

Volem desenvolupar polítiques esportives socials i inclusives i alhora encoratjar a la societat a treballar per un entorn social més integrador.

La nostra finalitat és eliminar diferències, poder participar tots junts i cadascun de nosaltres amb les seves capacitats, que no seran les mateixes, però totes elles ens aportaran nous valors.

En definitiva, compartir els mateixos objectius en el lleure, en l'esport i en tots els àmbits del nostre entorn.

- ✓ Organitzar competicions, trobades i esdeveniments esportius, oficials o no oficials, nacionals i internacionals.
- ✓ Fomentar el desenvolupament de l'esport d'alt nivell.
- ✓ Fomentar i donar a conèixer l'esport inclusiu com a instrument d'integració a la societat.
- ✓ Fomentar el joc net, com a pràctica esportiva en què no concorrin actituds que incitin, promoguin o constitueixin violència verbal o física.
- ✓ Impulsar les mesures i mitjans de prevenció de l'ús de substàncies prohibides o mètodes il·legals destinats a augmentar artificialment el rendiment i resultats esportius.
- ✓ Transmetre els valors de l'esport mitjançant la difusió de les activitats esportives a través dels diferents mitjans de comunicació social de tota mena.
- ✓ Organitzar congressos, cursos, seminaris, taules rodones i conferències de divulgació esportiva.
- ✓ Concedir beques i ajuts a persones físiques o jurídiques que promoguin o duguin a terme activitats de la mateixa naturalesa i, en especial, als esportistes discapacitats.

15.000€

Entregats a projectes en forma de Premis

17.275€

Destinats als Premis Inclusius de l'Esport Català

6.850€

Destinats al projecte de 14x1000

19.565€

Destinats a la resta de projectes

02

Somiant Gran



Activitats i projectes

A ONAT participem i col·laborem amb associacions i entitats que treballen per la inclusió sempre que en tenim l'oportunitat, sigui donant suport a diferents activitats o organitzant-les conjuntament amb la finalitat de donar a conèixer i fer més àmplia la participació en l'esport inclusiu.

Activitats com curses infantils, cursets de natació sincronitzada, taules rodones, jornades solidàries, i totes aquelles que se'ns proposen.

Però també tenim els nostres propis projectes.

Alguns d'ells ja s'han consolidat i es repeteixen de forma periòdica, i d'altres han estat un èxit i han tingut molta acceptació, motiu pel qual ja s'està treballant en les següents jornades.

- 1) Premis Inclusius de l'esport Català
- 2) 14x1000 Trekking Inclusiu
- 3) Diada de l'Esport i la Cultura Inclusiva
- 4) Jornada Natació Artística Inclusiva
- 5) Congrés de l'educació física i l'esport inclusiu
- 6) Open Onat Foundation Màster de Tennis en cadira de rodes
- 7) Conferències a Centres Educatius



Calendari d'activitats dutes a terme el 2024

A continuació es presenten en ordre cronològic les activitats dutes a terme el 2024

Activitats	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setembre	Octubre	Novembre	Desembre
16è cim 14x1000 a El Cogul (Solsonés)		17 de febrer										
3a Diada de l'esport i la cultura inclusiva			16 de març									
17è cim 14x 1000 a Punta de Corull (Conca de Barberà)			22 de març									
18è cim 14x 1000 a Matagalls (Osona)				13 d'Abril								
2n Congrés de l'educació física i l'esport inclusiu				26 d'Abril								
19è cim 14x 1000 a Torreta de l'Orri (Pallars Sobirà)						8 de Juny						
4 Jornada de natació artística inclusiva						29 de Juny						

Calendari d'activitats dutes a terme el 2024

A continuació es presenten en ordre cronològic les activitats dutes a terme el 2024

Activitats	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setembre	Octubre	Novembre	Desembre
20è cim 14x1000 a Puiggraciòs (Vallès Oriental)							13 de Juliol					
Presentació del projecte 43 IncluCims									4 Setembre			
Presentació col·laboració amb Club Esportiu Llerona										11 Octubre		
1r cim 43 IncluCims a Sant Patlleri (Pla de l'Estany)										26 Octubre		
Màster Onat Foundation de Tennis en cadira de rodes											6 Novembre	
2n cim 43 IncluCims a Sant Corneli (Pallars Jussà)											24 Novembre	
VI Premis Inclusius de l'Esport Català												4 Desembre

14 x 1000 trekking inclusiu

Pretenem potenciar la pràctica de l'esport en l'entorn natural amb tots els beneficis terapèutics que això comporta en totes aquelles persones amb discapacitat física, psíquica i/o sensorial.

Potenciar les habilitats i l'autonomia dels participants reforçant la seva confiança i autoestima.

Pretenem fomentar i promoure la necessitat d'ajudar (i sentir-se ajudat) de tots aquells que participen en la jornada de manera voluntària.

Que els voluntaris i usuaris considerin "normal" i possible compartir l'esport fent que sigui accessible a tots, i que siguin ells mateixos els protagonistes i responsables finals d'aconseguir-ho.

Els beneficiaris d'aquest projecte són tots aquells usuaris que venen amb els monitors i els representants de les entitats convidades per Onat Foundation, juntament amb els usuaris del Centre Ocupacional APINDEP.

Es convida a diferents entitats que s'escullen de manera aleatòria d'entre totes les que hi ha a la comarca on està situat el cim. Entitats que treballen per i amb la discapacitat, però també d'altres entitats o escoles ordinàries que volen treballar els valors de l'esport inclusiu.

A cada sortida que fem es convida a dues entitats de la comarca, una que treballa la discapacitat i una d'ordinària, amb la finalitat de reforçar i treballar el voluntariat i la inclusivitat de la sortida.

202

Usuaris d'entitats
convidades

122

Usuaris Centre
Ocupacional APINDEP

171

Voluntaris

93

Professionals

14 x 1000 trekking inclusiu

El nombre de participants depèn en cada cas de la disponibilitat dels usuaris dels centres amb un màxim de 50 participants per sortida per tal d'acomplir amb totes les garanties de seguretat, en aquest sentit, també es tramita una llicència federativa temporal per cada un d'ells.

Per altra banda, uns dies abans de fer la sortida es revisa la ruta, es valora l'accés amb vehicles i el terreny per tal que sigui viable i es crea un pla d'evacuació per si fos necessari.

El nombre d'usuaris en cada sortida és d'entre 25 i 30 participants amb discapacitat i d'uns 20 voluntaris sense discapacitat, fent grups d'unes 50 persones que comparteixen l'experiència de conèixer en la natura.

A ONAT FOUNDATION defensem la idea que la diversitat funcional, psíquica i/o sensorial no és estàtica, sinó que és dinàmica i que es pot modificar positivament gràcies als imputs externs que li poden arribar des de qualsevol àmbit.

I amb aquest projecte volem fer palès que podem treballar per la inclusió practicant conjuntament un esport en l'entorn natural, els diferents col·lectius amb discapacitat i sense, aprenen els uns dels altres i potenciant la nostra autonomia personal en tota la comunitat.

16

Joellete

20

Barres de suport

4

Barres direccionals

Suport emocional i físic a tots els participants

Projecte executat

REG	OFICIAL	CIM	COMARCA	MATERIAL	CENTRES CONVIDATS COMARCA	APINDEP	PROFESSIONALS	VOLUNTARIS	PARTICIPANTS	TEMPORADA
1	1	ROC DEL COMPTADOR	ALT EMPORDÀ	BASTONS	--	0	7	1	1	9
2		PIC DEL VENT	VALLÈS ORIENTAL	Barra Suport + Bastons	FUNDACIÓ VALLÈS ORIENTAL CENTRE OCUPACIONAL	5	8	2	2	17
3	2	TAGAMANENT	VALLÈS ORIENTAL	2 Joellette+ Barra suport +Bastons	--	0	7	3	7	17
4		LA MOLA	VALLÈS OCCIDENTAL	Barra Suport + Bastons	--	0	7	1	1	9
5	3	MONTCARO	BAIX EBRE	1Joellette+ Barra suport +Bastons	FUNDACIÓ MERCÈ PLA /CENTRE OCUPACIONAL VERGE DE LA CINTA	34	6	4	3	47
6		CASTELL BURRIAC	MARESME	1 B. DIRECCIONAL+ J JOELLETE	GRUP RESIDÈNCIA FVO +GRUP LLARS FVO	10	7	7	20	44
7		PUIG CASTELLAR	BARCELONÈS	Barra Suport + Bastons	FUNDACIÓ ASPANIDE	4	5	3	3	15
8	4	TOSSAL DE MIRAPALLARS I URGELL	NOGUERA	Barra Suport + Bastons	CLUB ALBA	7	5	3	3	18
9	5	LES AGUDES	SELVA	1 Joellette+ Barra suport +Bastons	CLUB ESQUIROL + VIVERS BELLOCH	7	5	4	8	24
10		SANT PERE MÀRTIR	BAIX LLOBREGAT	2 Joellette+ Barra suport +Bastons	FUNDACIÓ CAVIGA+ FUNDACIÓ CABRÉ	32	7	5	4	48
11	6	MOLA D'ESTAT	BAIX CAMP	1 Joellette+ Barra suport +Bastons	APRODISCA +ESCOLA TILMAR + CLUB ALBA	24	6	7	10	47
12	7	COGULLÓ DE TURP	ALT URGELL	1 Joellette+ Barra suport +Bastons	INTEGRA PIRINEUS	19	6	10	19	54
13	8	SANT JERONI	BAGES	2 Joellette+ Barra suport +Bastons	FUNDACIÓ AMPANS	6	7	2	10	25
14	9	BALANDRAU	RIPOLÈS	BS + BASTONS	--	0	7	1	0	8
15	10	BASTIMENTS	CONFLENT	Barra Suport + Bastons	--	0	6	3	1	10
16	11	EL COGUL	SOLSONÈS	Barra Suport + Bastons	ASSOCIACIÓ AMISOL	13	5	6	2	26
17	12	PUNTA CORULL	CONCA BARBERÀ	Barra Suport + Bastons	APRODISCA	4	6	11	14	35
18	13	MATAGALLS	OSONA	5 Joellette+ Barra suport +Bastons	ESCOLA EDUCACIÓ ESPECIAL ESTEL	21	6	15	59	101
19	14	TORRETA DE L'ORRI	PALLARS SOBIRÀ	Barra Suport + Bastons	CENTRE OCU. ALBA JUSSÀ +CENTRE SOCIAL+ CENTRE EL REFUGI	20	9	7	6	42
20		PUIGRACIÓS	Vallès Oriental	1 Joellette+ Barra suport +Bastons	ASPANIDE+CAVIGA+ESTEL+AMPANS-FVO	36	15	11	20	82
						242	137	106	193	678

158

21-22

224

22-23

296

23-24

16 JOELLETES	22 CENTRES CONVIDATS	USUARIS	PROFESSIONALS	VOLUNTARIS	PARTICIPANTS
BARRA DIR.+ BS+ BASTONS	18 COMARQUES // 20 CIMES	379	106	193	678

14x1000 Trekking Inclusiu _ 43 IncluCims

Hi ha hagut una alta participació i acceptació del projecte per part de les diferents entitats, tant les que treballen amb la discapacitat com les han vingut com a voluntaris.

Tot això ens ha donat força per continuar i donar l'oportunitat ajudant a més gent d'arreu de Catalunya a gaudir de la natura l'esport i la companyia.

Per tant, en les 4 pròximes temporades volem arribar a les 26 comarques que ens falten i fer un cim de cada una elles amb noves entitats i associacions i seguir amb el projecte 43 IncluCims

Volem fer visible el que moltes vegades és invisible.

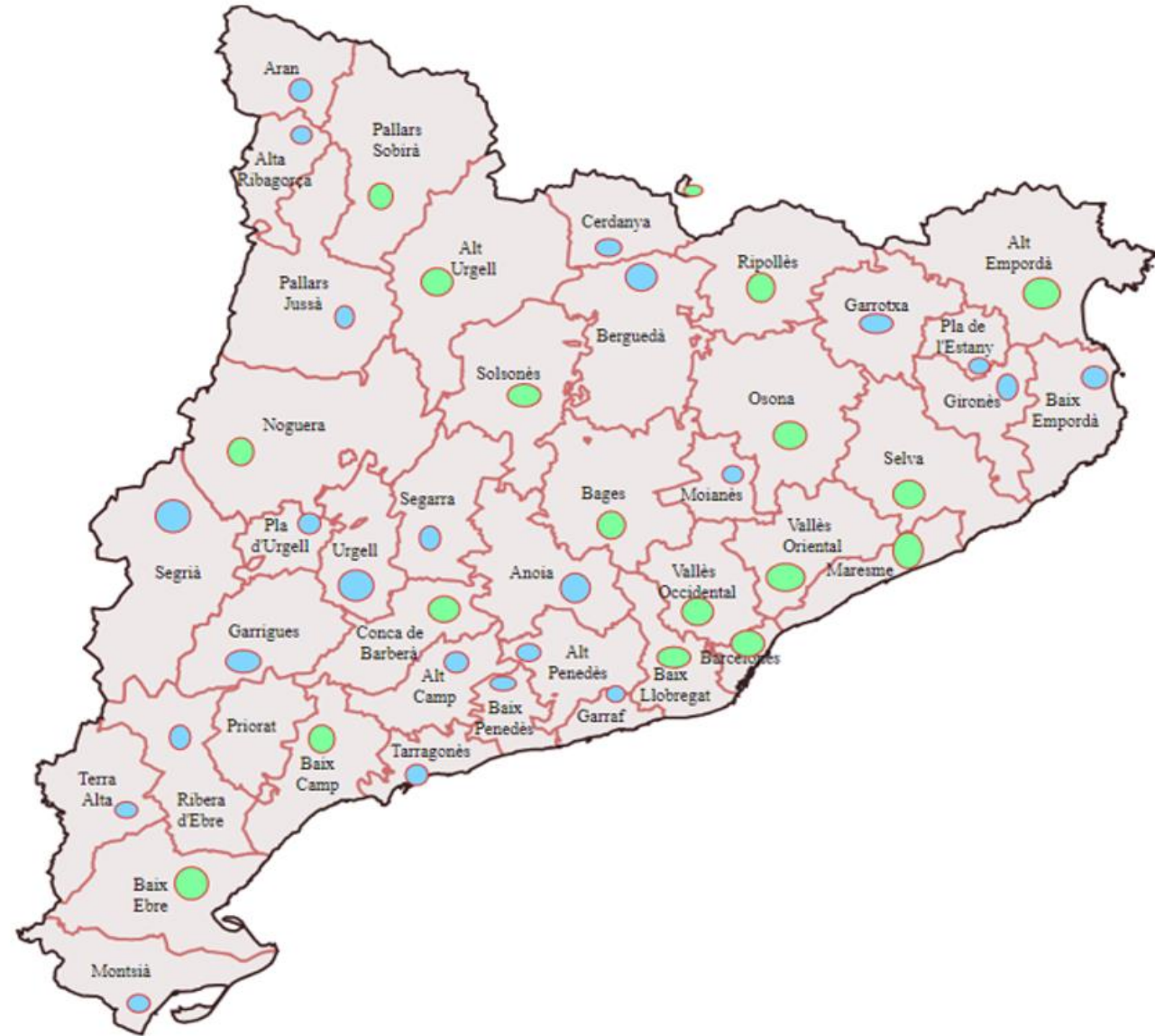


14 x1000 Trekking Inclusiu

Cims assolits

43 IncluCims

Cims previstos



3a Diada de l'esport i la cultura inclusiva

Una gran festa de l'esport i la cultura inclusiva, una jornada lúdica que amb l'objectiu de crear consciència i fomentar tant la sensibilització cap a l'esport adaptat com l'acceptació de la diversitat i la singularitat de les persones, cadascú amb les seves capacitats.

La jornada ens ha permès gaudir de les actuacions musicals, DJ's inclusius, exhibició de gimnàstica rítmica inclusiva i també dels Gegants Normag i Pitu, uns gegants inclusius construïts sobre una estructura amb rodes i amb materials ultralleugers perquè el puguin portar persones usuàries de cadires de rodes.

Les entitats que treballen per la inclusió ens han fet particeps de diferents tallers de sensibilització, d'esport i de cultura.



3a DIADA DE L'ESPORT I LA CULTURA INCLUSIVA

16 de març de 2024 a Granollers
Plaça Maluquer i Salvador i Plaça Perpinyà
de 10:00 h a 14:00 h

ASSOCIACIÓ APADIS - ASSOCIACIÓ DE MUSICOTERAPUTES I ARTETERAPISTES DE CATALUNYA - AMACAT - ASSOCIACIÓ RODAMENT - ASSOCIACIÓ TRIPLE BÀSQUET - CSM MARIA GREGER - CENTRE OCUPACIONAL APINDEP RONÇAÑA CLUB BÀSQUET GRANOLLERS - CE CLUB DE NATACIÓ LES FRANQUESES - CLUB DE RUGBI SPARTANS GRANOLLERS CLUB DE TIR AMB ARC DE LES FRANQUESES - DRACS CEA - FEDERACIÓ ACELL - FEDERACIÓ CATALANA D'ESPORTS DE PERSONES AMB DISCAPACITAT FÍSICA - FEDERACIÓ D'IDENTITAT EXCURSIONISTES DE CATALUNYA - FEDERACIÓ ESPORTIVA CATALANA DE PARÀLITICS CEREBRALS - FUNDACIÓ VALLES ORIENTAL - FUNDACIÓ VIVER DEL BELLÒCH - GEGANTERS DE SARRIA - GENUINE ESPORT CLUB GRANOLLERS - MÀGICS BALONMANO GRANOLLERS

ORGANITZAT PER  **onat** Foundation AMB EL SUPORT DE  **Ajuntament Granollers**



2n Congrés de l'educació física I l'esport inclusiu

Amb aquest congrés pretenem crear un espai de formació, adquisició de coneixement, promoció i donar visibilitat als beneficis que l'esport ens pot aportar a col·lectius amb discapacitat.

Un espai permanent de debat, d'intercanvi d'informacions i discussió per a persones que treballen amb i/o col·laboren dins del món de l'esport i la inclusió.



IV Open Natació Artística Sincronitzada

En aquest Open hi participen conjuntament equips inclusius al costat d'equips ordinaris compartint una jornada d'exhibició de les diferents rutines de natació artística sincronitzada.

I en aquesta edició, ho hem fet més participatiu convidant a l'equip de natació sincronitzada inclusiva de Mèxic "Sirenas especiales", i a l'equip d'Italia "Progetto Filippide" que han preparat un ball conjunt tots plegats.



Màster Nacional de tenis en cadira de rodes OPEN ONAT FOUNDATION

Un OPEN dins del marc del GORCHS Tennis PROJECT, per promocionar i donar visibilitat al tenis adaptat i inclusiu que com en tots els esports encara tenim molt camí per fer.

Un open on venen jugadors de tota Espanya i on gaudim d'un alt nivell de tenis en cadira de rodes.



VI Premis Inclusius de l'Esport Català

Hem celebrat al CaixaForum de Barcelona, la sisenà edició dels Premis Inclusius de l'Esport Català.

Amb aquesta edició ja son més de 80 entitats del país que han estat premiades amb uns guardons en forma de beques econòmiques que reconeixen la tasca en la promoció de l'esport inclusiu i els seus valors a Catalunya.



Uns premis impulsats per ONAT FOUNDATION amb el suport de la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física, que volen fomentar i donar suport a la pràctica de l'esport inclusiu per part de persones i entitats compromeses amb aquest àmbit esportiu.

Aquest any han tingut lloc els "VI Premis Inclusius de l'Esport Català" que volen posar valor a aquest gran col·lectiu de persones que treballen per i amb la inclusió, i ho fan des d'un dels àmbits més eficaços per generar integració, l'esport.

Aquest programa compta amb el suport de la Secretària General de l'Esport i l'Activitat física de la Generalitat de Catalunya, i el seu pla de suport a l'esport inclusiu i amb el Consell Català de l'Esport.

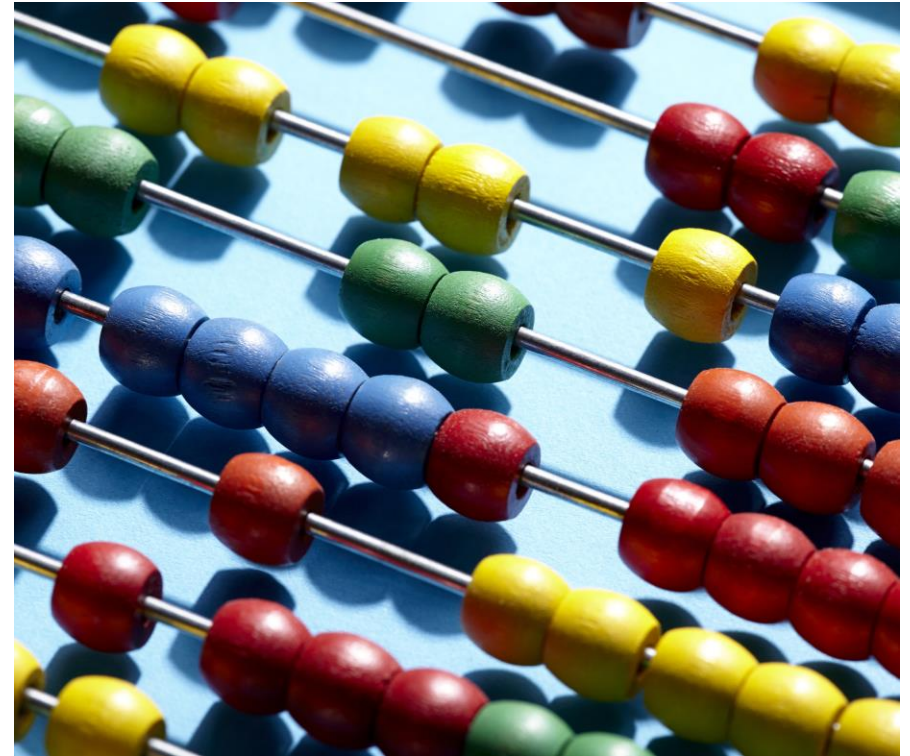
És per això que pel CCE, ONAT Foundation és un "partner" estratègic per desenvolupar polítiques esportives socials i inclusives.

Alguns dels beneficis són donar més i millors oportunitats als esportistes amb discapacitat, a les associacions que aposten per la inclusió mitjançant l'esport, o a les empreses que treballen la seva responsabilitat social mitjançant l'esport inclusiu.

Va dirigit a incrementar el nombre d'esportistes amb capacitats diferents i a fomentar el teixit social i empresarial que promou activitats solidàries i inclusives, entorn de l'esport.

03

Com ens organitzem

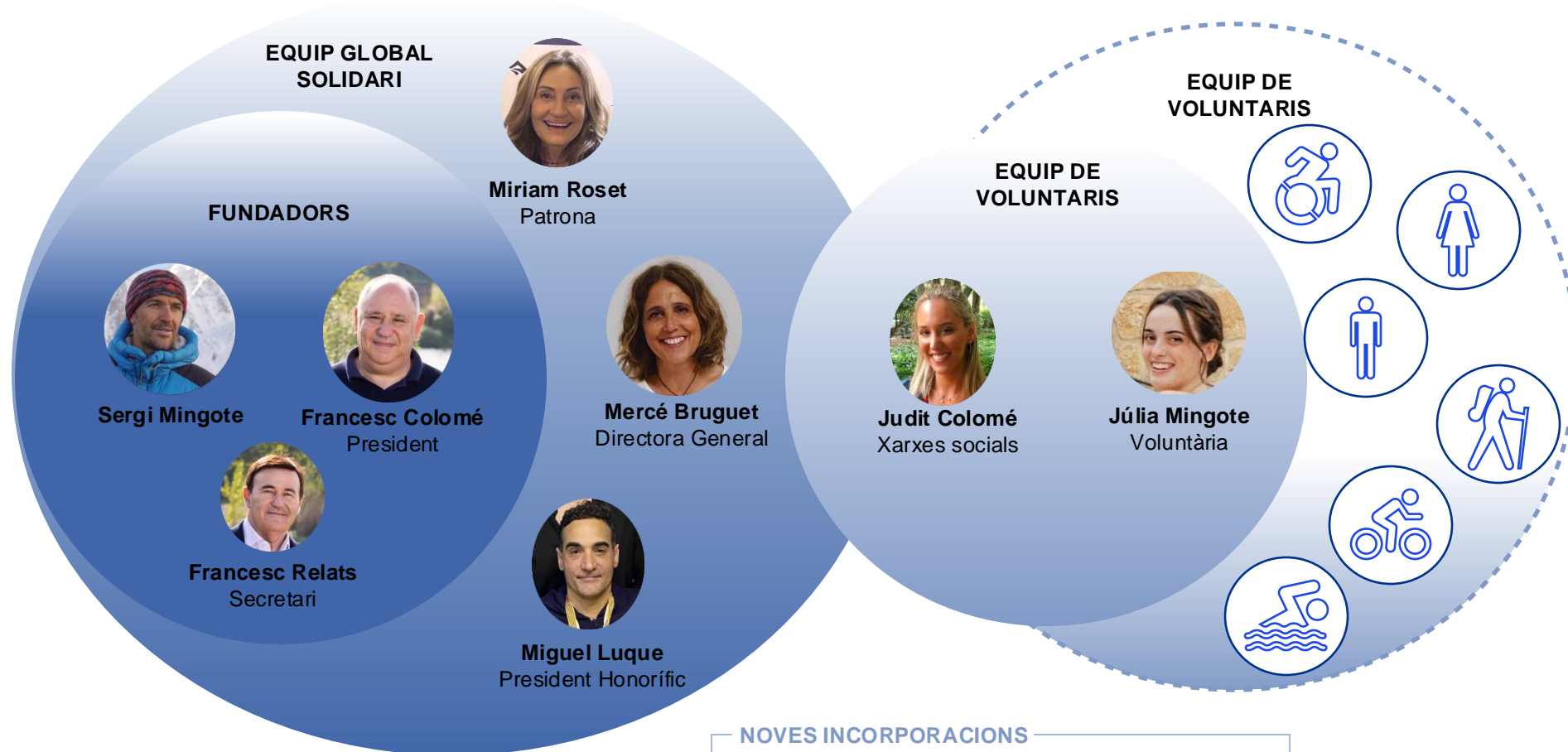


¿Qui fa realitat ONAT?

ONAT consta de tres fundadors que malauradament ja no tenim un d'ells entre nosaltres. L'equip consta de 4 treballadores solidaries que porten a terme totes les feines de la direcció, organització d'esdeveniments i noves línies de projectes.

També a treballadors i treballadores voluntaries de camp per poder explicar i portar a noves persones la nostra feina.

Per finalitzar, trobem a totes les persones que venen a gaudir i a participar en els nostres esdeveniments on donem a conèixer l'esport inclusiu.



NOVES INCORPORACIONS

Volem ampliar l'equip introduint ambaixadors i representants que comparteixen els nostres valors i que ens han ajudat i ens ajuden en els diferents projectes.

04

¿On tenim
impacte?



Dades assistència i visibilitat

Actes

Assistència als diferents actes durant el 2023

320 Premis Inclusius de l'Esport Català

350 Sortides 14x1.000 Trekking Inclusiu

1.000 Jornada Natació Artística; Taula Rodona; altres esdeveniments

Mitjans de comunicació

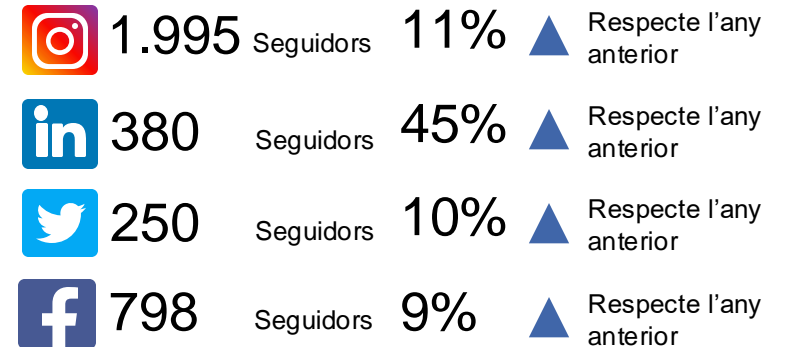


Els Premis Inclusius de l'esport Català es retransmeten cada any a les Xarxes Locals de TV i a Esports3. També es poden veure per telèfons intel·ligents, tauletes i ordinadors a l'enllaç que avancem abans dels Premis, en directe i en diferit. Un cop finalitzat, es penja al nostre canal de YouTube i a les plataformes que ho hagin emès.



Hem sortit a diferents diaris on s'han fet ressò de les nostres activitats, com són: Mundo Deportivo, 9NOU, SomVallès i altres en l'àmbit local.

Xarxes socials



Treballem dia a dia per poder comunicar a la gent que ens segueix totes les novetats de la fundació i a més a més busquem la forma d'arribar a noves persones.

Visibilitat

1 Butlletí

Es publica un butlletí a final de mes a totes les nostres xarxes. A més a més, s'envia a cada patrocinador i a cada entitat que ha col·laborat o que s'ha posat en contacte per poder informa-se o venir a un esdeveniment.

2 Contingut

Es publica un resum escrit acompanyat d'imatges de cada acte, esdeveniment, sortida o patrocini nou que s'hagi realitzat durant aquell mes.

3 Patrocinadors

Al final de tot hi ha una pàgina dedicada als patrocinadors que han decidit ajudar-nos a continuar somiant gran amb nosaltres.



SORTIDA 14X1.000 LA MOLA D'ESTAT

Divendres 17 vam fer l'onzè cim, La Mola d'Estat a les muntanyes de Prades, a cavall dels municipis de Vimbodí i Poblet (Conca de Barberà) i Prades (Baix Camp).

Seguim amb el nostre projecte arreu del territori català, gaudint tots plegats de la natura, compartint experiències i vivències que no ens deixen indiferents i aprenent els uns dels altres. Ja en portem 11 dels 38 previstos!

Com sempre ens van acompanyar els nois i noies d'Apindep i les diferents entitats de la comarca a les que hem convidat, el Centre d'Educació Especial Tilmar i Aprodisca tots dos de Montblanc i el Club Alba de Tàrraga. En aquesta ocasió també vam comptar amb els voluntaris de l'Escola de Gavà Lycée Intrenacional Barcelona, que ens van acompanyar i ajudar per portar un bon ritme.

Moltes gràcies a la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya, a l'Associació Rodamunt i també a tots els seus voluntaris.



1 Pàgina web

Tenim una pàgina web que anem actualitzant cada cop que tenim una nova notícia, un nou projecte o una inscripció per poder formar part d'algun esdeveniment.

2 Contingut

La nostra pàgina serveix per poder conèixer-nos, estar al dia de tots els esdeveniments que anem realitzant i també per poder informar-te dels nostres projectes que anem realitzant així com inscriure't i participar.

3 Patrocinadors

En la pàgina web hi ha bàners on anunciem els logos dels nostres patrocinadors i dediquem un apartat sencer per a ells.



Els nostres projectes



14 cims i 1.000 dies, una aventura inclusiva i participativa

El projecte pretén coronar 14 dels 100 cims més emblemàtics de Catalunya, amb persones amb diversitat funcional i capacitats diferents, en 1000 dies.

Amb l'objectiu de què a cada cim ens hi acompanyi una entitat de la zona que treballa per la inclusió social mitjançant l'esport així com voluntaris llo diferents col·lectius que s'impliquin en el projecte.

Ja hem fet 9 dels 14 cims del repte i també n'hem fet 5 més com a entrenaments!

Homenatge a Sergi Mingote

I alhora volem retre homenatge a l'alpinista Sergi Mingote, que va fer el trekking de l'Everest amb els nois i noies d'APINDEP.



Aquesta és la previsió dels propers cims oficials per la propera temporada (09/2023 al 07/2024)

28/10/2023 Pic de Bastiments, Rioolles.

17/02/2024 El Cogul, Solsonès

22/03/2024 Punta del Corull, Les Garrigues

05/04/2024 Torreta de l'Orri, Pallars Sobirà

13/04/2024 Matagalls, entre Osona i Vallès Oriental

05

Actualment
somien amb
nosaltres



Actualment somien amb nosaltres

Administracions i Empreses col-laboradores





www.onatfoundation.org



FoundationOnat

www.linkedin.com/in/onatfoundation

ONAT Foundation

onatfoundation

https://www.youtube.com/channel/UCyieJTZStX_n99JlqRrLZjQ