Szanowni Państwo!

**Centrum Wspierania Rozwoju Osobistego i Funkcjonowania Społecznego ARKA Fundacji Rozwoju Gospodarczo-Społecznego *Sieć Solidarności*** ponownie ma zaszczyt zaproponować udział w integracyjnym Turnusie terapeutycznym dla osób jąkających się, który odbędzie się w nowym miejscu -Ośrodku Wypoczynkowym Diuna w **Korbielowie** w Beskidzie Żywieckim, tuż przy granicy ze **Słowacją.**

Zdjęcia i relacja z turnusów:

<https://photos.google.com/share/AF1QipP-7Qqy6-KaYNaNH2ziRNghMe7STeugyJLTajtwhvA-iWdS-x018z1BWzden4qcSQ?key=N0t0eVF0aHhONGRGc2w2YjBiWXZRV0Y1N0FGWVlR>

<https://photos.google.com/share/AF1QipPqp1ASbljN43nAH7FH9owFY7awYfcDen0nuZLUF1tgCb3Lm1Z5Ctd0rkLnUUKLdg?key=ejY0QW1IcnRlbS1FdDg3Z2IteEVrNVVWSGp0Y1hR>

<https://photos.google.com/share/AF1QipNFPWLNxRM5tPlD-J9rW8GFJrqkMMNOrK0vTSeiGqQsnztXO-Hnsl0BDWLtUFaUmA?key=TU8wUzMzTjhRYm1RY0tsOER6R0lJMV82eWllZlVB>

***Na wyjątkowość tej oferty składa się:***

* *uczestniczenie w* ***nowatorskich programach terapeutycznych****, opracowanych przez* ***wiodących terapeutów mowy – praktyków****, pracujących na co dzień z grupami osób jąkających się w poszczególnych regionach kraju, w tym również specjalistów, którzy kiedyś sami mieli problem z jąkaniem,*
* *gwarancja usług na najwyższym poziomie, przy* ***najniższej możliwej cenie*** *(projekt organizowany przez organizacje pozarządowe – nie dla zysku),*
* *jedyne turnusy w Polsce, gdzie jest* ***optymalny*** *podział na* ***grupy wiekowe***
* ***wieloletnie doświadczenie*** *w organizowaniu specjalistycznych turnusów rehabilitacyjnych –* ***od 1993 roku****,*
* *nie obiecujemy* ***"gruszek na wierzbie"****; prowadzimy stałe, wieloletnie* ***badania nad skutecznością*** *oddziaływań terapeutycznych na naszych turnusach,*
* *turnus trwa* ***15 dni*** *(****14 pełnych dób****), w* ***szczycie sezonu,***
* *program dopasowany do* ***indywidualnych*** *potrzeb pacjenta, dzięki zaangażowaniu do turnusu* ***wielu specjalistów****,*
* *możliwość wsparcia zasadniczej terapii* **elektrostymulacją TENS/EMS** (wspomaganie działania aparatu artykulacyjnego) i in.
* ***program rekreacyjno – wypoczynkowy*** *mieszczący się w kosztach turnusu,*
* ***uwzględniamy dofinansowanie*** *z zakładów pracy, pomocy społecznej i in.*

Miały miejsce zapowiedzi **nowej** edycji **Bonu Turystycznego**. Niemniej na razie nie ma w tym temacie decyzji. Póki co zostaną zwiekszone środki **Zakładowych Funduszy Świadczeń Socjalnych (ZFŚS)**, które są wykorzystywane na cele wypoczynku wakacyjnego.

W tym roku nie obsługujemy dofinansowań PFRON.

Integracyjny Turnus Rehabilitacyjny w Darłówku

**Czas trwania:**

Turnus rozpoczyna się od dnia **16 sierpnia 2023 r. (środa) kolacją** ok. godz. 1900. Kwaterowanie uczestników od **godz. 1700**. Osoby, które przyjadą wcześniej będą mogły przechować swoje rzeczy we wspólnej sali.

Turnus kończy się **30 sierpnia (środa) br.śniadaniem** + suchy prowiant na drogę**.**

**Dojazd:**

Dojazd we własnym zakresie.

Jeżeli będzie taka potrzeba, to możemy pomóc w wymianie informacji pomiędzy uczestnikami jadacymi z tego samego kierunku.

**Ośrodek Wypoczynkowy "Diuna Beskidy", ul. Leśna 1, 34-335 Korbielów,** tel. 501 234 234

<https://mojadiuna.pl/diuna-beskidy>

Ośrodek Wypoczynkowy Diuna Beskidy (dawniej Harnaś) jest obiektem położonym w miejscowości Korbielów na wysokości 650 m n.p.m., w bezpośrednim sąsiedztwie lasów, co nadaje temu miejscu wyjątkowy mikroklimat, sprzyjający wypoczynkowi i odprężeniu. Korbielów to górska miejscowość turystyczna u podnóża Pilska 1557 m n.p.m., doskonałe miejsce do aktywnego wypoczynku, liczne szlaki turystyczne, kompleks wyciągów narciarskich z ponad 10 km tras narciarskich o różnym stopniu trudności.

Ośrodek posiada pokoje 2, 3 i 4-osobowe z funkcjonalną łazienką i telewizorem oraz z wyposażeniem (tapczany, szafy, krzesła itd.).

Pokoje będą sprzątane na życzenie.

Kwaterowanie w pokojach następuje według **kolejności zgłoszeń i wpłat**! Ilość miejsc ograniczona. Na miejsce kwaterowania będzie miała również wpływ przynależność do danej grupy wiekowej oraz płeć, szczególnie w przypadku grupy kolonijnej.

Na terenie ośrodka znajdują się (do dyspozycji uczestników) między innymi:

* sale do zajęć i na dyskoteki
* boisko wielofunkcyjnetzw. Orlik
* duży basen zewnętrzny z podgrzewaną wodą
* basen kryty
* stół do tenisa stołowego
* sprzęt sportowo-rekreacyjnego (gry planszowe, piłki, paletki, skakanki, rzutki, itp.),
* miejsca na ognisko i grilla,
* kącik zabaw i plac zabaw dla dzieci,
* barek
* Wi-Fi
* bezpłatny parking

**Grupy – terapeuci oraz uczestnicy:**

Uczestnicy zostaną podzieleni na **grupy wiekowe**

Zachęcamy do przyjazdu całe rodziny.

Na Turnusie odbywać będą się grupowe zajęcia terapeutyczne (ok. 4 h dziennie, łącznie z przerwami, z wyłączeniem świąt), jak również zajęcia indywidualne – w miarę potrzeb.

Zajęcia prowadzić będą najlepsi specjaliści – logopedzi i psychologowie oraz trenerzy, niejednokrotnie związani z ośrodkami akademickimi.

1. **Grupa dzieci.** Wymaga się, aby dzieci uczestniczyły w turnusie (i w zajęciach terapeutycznych) razem z rodzicami / opiekunami prawnymi; nie mogą być w zastępstwie (za rodziców) inni członkowie rodziny / znajomi

Z grupą starszych dzieci będzie pracowała **mgr Justyna Solecka–Głodek**- pedagog specjalny, logopeda – balbutolog, terapeuta integracji sensorycznej, trener Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Stypendystka The Stuttering Foundation (USA). Współpracowała z Różą Sobocińską i prof. Katarzyną Węsierską. Specjalizuje się w terapii jąkania. Pracuje z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Propaguje wiedzę na temat jąkania: prowadzi zajęcia dla studentów, uczestniczy w konferencjach i turnusach dla osób z jąkaniem. Mieszka i prowadzi gabinet w Osłoninie koło Wielenia Zaobrzańskiego.

1. **Grupa kolonijna** pod opieką wychowawcy.

Z grupą młodzieżową będą pracowały:**mgr Karolina Jankiewicz** i **Lidiya Vakhovskaya (Lidia Wachowska)**

**mgr Karolina Jankiewicz** – logopeda (UW), neurologopeda (UMK); od 2009 roku ma doświadczenie w pracy terapeutycznej z osobami doświadczającymi jąkania jako wolontariuszka. Od 2012 roku koordynuje Klub J w Płocku; wcześniej uczestniczyła także w spotkaniach Warszawskiego Klubu J.  Współpracuje od wielu lat z Ogólnopolskim Stowarzyszeniem Osób Jąkających oraz Fundacją Frogos będąc terapeutą na turnusach terapeutycznych w grupach młodzieżowych, a w 2022 roku w najmłodszej grupie wiekowej. Obecnie pracuje w przedszkolach publicznych w Płocku oraz prowadzi własny gabinet neurologopedyczny, gdzie również prowadzi terapię indywidualną i grupowa jąkania dzieci, młodzieży i dorosłych.

W planach spotkanie organizacyjne on-line dla grupy młodzieżowej kilka dni przed turnusem. Więcej informacji udzielę osobiście rodzicom grupy młodzieżowej.

**Lidiya Vakhovskaya (Lidia Wachowska)** - logopeda; kontynuuje studia magisterskie na UMCS (logopedia kliniczna). Pracuje w przedszkolu jako logopeda. Koordynatorka Klubu J w Lublinie. Prowadzi terapię osób z jąkaniem w Studenckiej Poradni Logopedycznej. Bierze udział w zjazdach i konferencjach poświęconych tematyce jąkania.

Interesuje się kulturą osób Głuchych. Posługuje się polskim językiem migowym i doskonali swoje umiejętności w tym zakresie, biorąc udział w wydarzeniach w szkole dla dzieci i młodzieży niedosłyszącej i słabo słyszącej.

1. Z grupą dorosłych będą pracowali: **mgr Kamila Marcinowska** i **mgr Grzegorz Chmielewski**

**mgr Kamila Marcinowska** - terapeutka z 15 letnim doświadczeniem klinicznym w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Autorka Rodzicielskiej Terapii Jąkania oraz Zintegrowanej Terapii Jąkania. W pracy z Pacjentami bazuje również na własnym doświadczeniu związanym z jąkaniem.

Absolwentka Uniwersytetu Warszawskiego, studiów podyplomowych z logopedii oraz Uniwersytetu SWPS – specjalizacja Społeczna Psychologia Kliniczna. Obecnie w trakcie szkolenia w Instytucie Studiów Psychoanalitycznych im. Hanny Segal.

Doświadczenie w pracy klinicznej zdobyła w Mazowieckim Specjalistycznym Centrum Zdrowia im. prof. Jana Mazurkiewicza w Pruszkowie oraz Środowiskowym Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży w Tarczynie.

**mgr Grzegorz Chmielewski** - psycholog, logopeda, neurologopeda, balbutolog oraz pedagog o specjalizacji oligofrenopedagogika. Posiada bogate doświadczenie zawodowe, obejmujące 10 lat pracy indywidualnej i grupowej z osobami z niepłynnością mowy. Ma również doświadczenie osobiste, gdyż uprzednio z sukcesem poradził sobie z własną niepłynnością.

Ekspert w zakresie zarządzaniu podmiotami ekonomii społecznej o statusie przedsiębiorstwa społecznego. Posiada cenne kwalifikacje menedżerskie, w tym kwalifikacje MBA z zarządzania ochroną zdrowia i zarządzania oświatą. Dzięki temu jest w stanie skutecznie zarządzać organizacjami o charakterze społecznym, dbając o ich rozwój i efektywność.

Jest założycielem Fundacji "Powiemy To" oraz Fundacji Rozwoju Społeczno-Oświatowego. Ponadto jest twórcą Niepublicznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej "Powiemy To" oraz Społecznej Przychodni Specjalistycznej. Działa na rzecz społeczności lokalnej, dostarczając niezbędne wsparcie w obszarze zdrowia psychicznego i edukacji.

W obszarze terapii jąkania stosuje holistyczne podejście, skupiające się na kształtowaniu płynności w mówieniu oraz modyfikacji jąkania. Uczestnik ruchu samopomocowego, organizator grup terapeutycznych, które są dedykowane osobom z jąkaniem. Uczestnik ogólnopolskich i międzynarodowych konferencji, szkoleń oraz warsztatów z tematyki niepłynności w mowie, giełkotu i jąkania. Swoje doświadczenie zdobywał też jako uczestnik, a później terapeuta na naszych turnusach rehabilitacyjnych dla osób jąkających się, organizowanych wspólnie z Ogólnopolskim Stowarzyszeniem Osób Jąkających się OSTOJA.

**1.** Uczestnicy (dzieci, młodzież oraz dorośli) – za zgodą terapeuty wiodącego i rodziców – mają możliwość wzięcia udziału w zabiegach ELEKTROSTYMULACJI NERWOWO-MIĘŚNIOWEJ TENS/EMS (w miarę możliwości czasowych i lokalowych).

Elektrostymulacja polega na przepływie prądu (o niskim natężeniu) m in. przez mięśnie mimiczne, podniebienia miękkiego, języka w celu usprawnienia ich funkcji.

Elektroterapia oddziałuje na cały aparat artykulacyjny człowieka, wspomagając jego działanie. Zabieg pobudza do pracy włókna mięśniowe, wskutek czego następuje wzmocnienie siły, przyrost masy oraz objętości mięśni. Elektrostymulacja ma również działanie rozluźniające mięśnie oraz powoduje wydzielanie endorfin - hormonów poprawiających nastrój.

TERAPEUTA: mgr Karolina Jankiewicz - neurologopeda, terapeuta certyfikowany

KOSZTY: 5 zabiegów terapeutycznych - 250 zł; 10 zabiegów - 400 zł.

Uczestnicy **wstępnie** zainteresowani zabiegami proszeni są o zaznaczenie tego w Karcie Zgłoszeniowej. Ilość miejsc ograniczona.

WIĘCEJ O ELEKTROSTYMULACJI TENS/EMS W LOGOPEDII…

<https://neurologopedajakanie.wordpress.com/2021/11/10/polecane/>

➱O ELEKTROSTYMULACJI W LOGOPEDII

➱ulotka Elektrostymulacja TENS/EMS w logopedii

**2.** Uczestnicy będą mieli możliwość skorzystania z **masażu** realizowanego przez **mgra Tomasza Głodka.**

Ciało, umysł i emocje są jak rodzina. Jedno wpływa na drugie. Praca z każdym tych elementów pozwala uzyskać lepszy efekt. Stres związany z mówieniem jaki przeżywa osoba jąkająca się zwiększa napięcia w ciele - szczególnie mięśni pleców, ramion, twarzy (włącznie z masażem mięśni żuchwy od wewnątrz jamy ustnej oraz użyciem gorących kamieni bazaltowych) i przepony - a po pewnym czasie jąkania może utrwalić się pewien wzorzec ruchu czy napięcia, który może utrudnić tworzenie się nowych wzorców ruchu i mowy wypracowywanych podczas terapii.

Dlatego rozluźnienie i lepsze czucie swojego ciała jest pożądane w terapii osób jąkających się. Jedną z technik, którymi można to uzyskać jest masaż.

Rozluźnienie ciała poprawia samopoczucie jąkającym się dorosłym i dzieciom oraz ich rodzicom.

**mgr Tomasz Głodek:** pedagog specjalny, technik masażysta, praktyk MA-URI, trener Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Ukończył Studium Rozwoju Osobistego w Warszawie przygotowujące do pracy psychoterapeuty. Swoje doświadczenia zawodowe jako masażysty zdobywał pracując w 4 Wojskowym Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu oraz prowadząc praktykę prywatną. W pracy z ciałem korzysta z technik masażu klasycznego, masażu tkanek głębokich, powięzi, terapii punktów spustowych oraz swojego doświadczenia psycho-terapeutycznego.

Zapewniamy podstawową opiekę medyczną: lekarz dojeżdżający w razie potrzeby i stałą opiekę pielęgniarską oraz podstawowe leki pierwszej pomocy i materiały opatrunkowe. W przypadku konieczności użycia specjalistycznych lekarstw, uczestnik ponosi za nie odpłatność.

Organizatorzy i porowadzący zastrzegają sobie możliwość korekt programowych / propozycji np. reagując na potrzeby uczestników.

Wyżywienie:

Trzy posiłki dziennie (śniadania, kolacje i obiad) oraz podwieczorek podawany przy obiedzie.

Wypoczynek, rekreacja:

Poza specjalistycznymi zajęciami terapii mowy, pragniemy w pełni wykorzystać okres wakacji na czynny wypoczynek. Korbielów posiada bogatą ofertą rekreacyjną, zapewniającą spędzenie udanych wakacji.

Planujemy między innymi (wliczone w koszty):

1. Wycieczka Pętla Beskidzka duża : Korbielów, Węgierska Górka / Westerplatte południa / Koniaków – muzeum koronki oraz muzeum pasterstwa. Istebna – izba Kawuloka z 1863 r., Wisła – galeria Adama Małysza, Wisła Malinka – skocznia Adama Małysza, Szczyrk – przejazd przez Szczyrk i powrót do Korbielowa
2. Wycieczka na Halę Miziową i Pilsko. Częściowo składa się on ze szlaku niebieskiego i czarnego(pokrywa się z Ścieżką Dydaktyczno-Przyrodniczą Żywieckiego Parku Krajobrazowego), czas dojścia z Korbielowa (Smrek) do Hali Miziowej tym szlakiem to 3 godz. Powrotną drogę z Hali Miziowej do punktu wyjścia - Korbielów (Smrek) polecamy szlakiem Żółtym, czas przejścia, z górki 1 godz.
3. Ognisko / grill,
4. Pobyty na basenie zewnętrznym z podgrzewaną wodą,
5. Wieczorek zapoznawczy oraz na zakończenie turnusu,
6. Liczne gry, zawody sportowe z nagrodami, zabawy, dyskoteki.

Jesteśmy również otwarci na inne propozycje aktywnego spędzenia czasu – ustalenia podejmujemy po konsultacjach lub głosowaniu na forum turnusowym.

Inne możliwości jakie daje nam Korbielów oraz Beskid Żywiecki:

1. Pętla Żywiecka Mała: rejs po jeziorze Żywieckim, Góra Żar 761 m n.p.m, wyjazd kolejką, Gilowice – kościół z XV w. drewniany, Rychwałd – kościół poświęcony kultowi matki boskiej Rychwałdzkiej słynącej łaskami
2. Żywiec: zabytki miasta, browar Żywiecki
3. Spacer po Korbielowie
4. Spotkanie w pasiece na polanie Gawlasia – wykład w plenerze
5. Wykład – spotkanie z mistrzem pszczelarskim „Miody jako dary natury – właściwości lecznicze”(możliwość zakupów produktów pszczelich)
6. Wodospad w Korbielowie <https://korbielow.net/atrakcje/korbielow/wodospad/>
7. Wypożyczalnie rowerów elektrycznych <https://korbielow.net/wypozyczalnia-rowerow-elektrycznych/> , 533 789 532
8. Korbielów MOUNTAINBOARD <https://korbielow.net/mountain-board-korbielow/> , 607 779 929
9. Korbielów BASENY <https://korbielow.net/woda/baseny/czahowka/> , 602 347 477
10. Stadnina konna <https://www.slaskie.travel/actively/2307> , 601 381 835
11. Kolej Buczynka <https://korbielow.net/buczynka/>
12. Muzeum Motóra <https://korbielow.dominikanie.pl/kontakt/muzeum-motora/>

Górskie Szlaki Turystyczne Korbielów -> Pilsko  
  
Szlak Żółty  
Korbielów (Smrek) -> Hala Miziowa, czas przejścia 2 godz. (powrót, z górki 1 godz. 15 min)  
  
Szlak Niebieski  
Korbielów (Smrek) -> Przełęcz Przysłopy (847 m n.p.m), czas przejścia 1 godz. (powrót 30 min)  
  
Szlak Zielony  
Korbielów (Jontek)-> Hala Miziowa, czas przejścia 1 godz. 45 min. (powrót, z górki 1 godz. 15 min)

Szlak Czerwony  
Korbielów (Korbielów-Granica 809 m n.p.m)-> Hala Miziowa, czas przejścia 1 godz. 45 min. (powrót, z górki 1 godz. 15 min)  
  
Szlak Czarny  
Hala Miziowa -> Pilsko (1557 m n.p.m), czas przejścia 30 min. (powrót 30 min)  
  
Szlak Czarny  
Przełęcz Przysłopy (847 m n.p.m) -> Uszczawne -> Malorka (1051 m n.p.m) -> Góra Gawory (1145 m n.p.m) -> Hala Jodłowcowa -> Skałka -> Hala Miziowa, czas przejścia 2 godz. (powrót, z górki 1 godz. 30 min)

**Kwalifikacja uczestnika i informacje w sprawie Turnusu:**

Obsługą Integracyjnego Turnusu Rehabilitacyjnego zajmuje się **Centrum Wspierania Rozwoju Osobistego i Funkcjonowania Społecznego *ARKA*** Fundacji *Sieć Solidarności*.

Zgłoszenie uczestnika na turnus odbywa się poprzez wysłanie (pocztą w wersji papierowej lub elektronicznie w **pliku pdf**) wypełnionych i podpisanych:

* KARTY ZGŁOSZENIOWEJ NA INTEGRACYJNY TURNUS REHABILITACYJNY dla każdego uczestnika (**Ważne:** dodatkowo należy również tylko **Kartę Zgłoszeniową** – w pliku **Excelu–** przesłać **drogą elektroniczna**),
* ANKIETY PRZED DLA UCZESTNIKA TURNUSU,
* RODO,
* KARTY KWALIFIKACYJNEJ UCZESTNIKA WYPOCZYNKU (tzw. Karty Kolonijnej) – dotyczy **tylko** młodzieży pod opieka wychowawcy.

Ze względu na **ograniczona ilość miejsc** i **atrakcyjną ofertę** proszę o szybki kontakt (telefoniczny lub e-mailowy). Decyduje kolejność zgłoszeń i wpłat.

Zgłoszenia (czytelnymi DRUKOWANYMI literami) należy dokonać na adres korespondencyjny: Fundacja Rozwoju Gospodarczo-Społecznego *Sieć Solidarności,* 30-798 Kraków, ul. Agatowa 37/39

lub e-mail: [boguslawpietrus@tlen.pl](mailto:boguslawpietrus@tlen.pl)

tel.: (793) 00 11 60.

**Odpłatność uczestników:**

Obsługę finansową Integracyjnego Turnusu Rehabilitacyjnego realizuje Fundacja Rozwoju Gospodarczo-Społecznego *Sieć Solidarności,* 30-015 Kraków, ul. Cieszyńska 2.

Bogusław Pietrus, e-mail: [boguslawpietrus@tlen.pl](mailto:boguslawpietrus@tlen.pl)

tel.: (793) 00 11 60.

**3000 zł** – dotyczy **dzieci** i **dorosłych** uczestniczących w terapii

**3100 zł** – dotyczy **młodzieży z grupy kolonijnej** uczestniczących w terapii

Istnieje możliwość uczestniczenia asystenta w Integracyjnym Turnusie Rehabilitacyjnym bez realizowania zajęć terapeutycznych. Wówczas koszt pobytu wynosi:

**2310 zł**

W takim przypadku prosimy o indywidualny kontakt z Organizatorami.

Wpłaty:

Fundacja Rozwoju Gospodarczo-Społecznego *Sieć Solidarności*:

**Volkswagen Bank** nr

**83 2130 0004 2001 0420 5514 0002.**

**Ważne:** Płatnikiem na dokumencie wpłaty/przelewu powinna być osoba/firma na którą będzie wystawiona faktura!

**Inne:**

1. O dofinansowanie turnusu można starać się w macierzystym **zakładzie pracy** rodziców lub uczestników, w pomocy społecznej (gmina, powiat) oraz - w przypadku studentów - w dziekanacie,
2. Proszę zabrać ze sobą **aktualne** książeczki zdrowia, legitymacje szkolne/studenckie oraz wygodny strój treningowy.
3. Wszyscy są ubezpieczeni od NW, w czasie pobytu na turnusie.
4. W tym roku nie obsługujemy dofinansowań PFRON

*Serdecznie zapraszamy!!!*

Informacje o powyższym Projekcie Terapeutycznym – w tym **pliki do pobrania** - są zamieszczone na stronach:

1. Centrum Wspierania Rozwoju Osobistego i Funkcjonowania Społecznego *ARKA* Fundacji *Sieć Solidarności*

<https://jakanie.info.pl/>

Zdzisław Gładosz Bogusław Pietrus

**Pliki do pobrania:**

<https://jakanie.info.pl/turnus-w-korbielowie-2023/>

do:

1. Karta Zgłoszeniowa na Integracyjny Turnus Rehabilitacyjny,
2. Ankieta przed dla uczestnika turnusu,
3. RODO,
4. Inne

PRZEKAŻ INFORMACJE INNYM ZAINTERESOWANYM!!!