

Janvier- Juin 2025



# Activ' Seniors

**Animations Séniors  
Val de Saône Vingeanne**





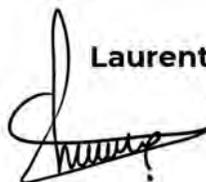
Prendre soin de soi pour bien vieillir. Après 60 ans, c'est une nouvelle vie qui commence, une vie beaucoup plus riche que par le passé du fait notamment des progrès de la médecine et de l'allongement de la durée de vie. Être à la retraite, c'est aussi bénéficier de plus de temps pour soi, pour des loisirs.

Avec l'âge, l'organisme change. Vieillir en forme et autonome implique de faire des activités pour rompre l'isolement, stimuler les capacités de réflexion, de mémoire, se divertir, bouger, prendre soin de soi, s'adapter aux nouvelles technologies, se faire aider dans les moments difficiles, ...

Ce livret rassemble les principales activités mises en place sur le territoire pour un semestre à destination des séniors.

Elles sont complémentaires des animations mises en place au sein de votre commune par les associations et les médiathèques.

Se sentir bien sur son territoire.

  
**Laurent THOMAS,**  
**Président**

# Sommaire

**En mouvement**



**Informatique sans stress**



**Bienvenue à la retraite**



**Sécuroute - Sécudom**



**Bulles d'air - Répit**



# Olympiades en Val de Saône Vingeanne

## Descriptif

- Des séances de préparation aux Olympiades ont lieu au sein des EHPAD et résidences autonomie et une commune du territoire.
- Ces séances sont animées par des professionnels de l'activité physique adaptée.
- Les jeux auront lieu en Avril à Auxonne (voir 2024 photos sur <https://www.vdsv.fr/olympiades-seniors-2024>)

Le but est de faire de l'activité physique en équipe mixte : habitants de la structure et habitants à domicile.

Vous êtes donc attendus pour rejoindre les équipes dès le début octobre :

- **Athée** EHPAD Les Logis Du Parc De Moussier  
Lundi 10h30-11h30 Animatrice **03 80 48 16 95**
- **Fontaine Française** MAPA Gabriel Couturier  
Lundi 14H00- 15H00 Standard **03 80 75 83 22**
- **Mirebeau Sur Beze** Maison De Retraite Fontaine Aux Roses  
Mercredi 14h30 à 15h30 Mme Celine Roland **03 80 36 73 41**
- **Commune Montigny- Mornay Villeneuve sur Vingeanne** Lundi  
de 10H30 à 11 H30 Mairie **03 80 75 80 97**
- **Talmay** Résidence Autonomie Les Albizias  
Mardi de 14H15 à 15H15 Standard **03 80 47 84 43**
- **Auxonne** Maison De Retraite Le Val De Saône  
Vendredi de 14H30 à 15H30 Séverine **03 80 27 00 27**
- **Auxonne** EHPAD de l'Hôpital Local d'Auxonne  
Mardi de 14h30 à 15h30 Emilie Khane **03 80 48 34 30**



En  
mouvement



**D'octobre 2024 à avril 2025**

Lieux : **Voir page précédente**

Inscription : **Gratuite et obligatoire**

Contact : **Voir page précédente**

Mail : **[martine.martin-fournet@vdsv.fr](mailto:martine.martin-fournet@vdsv.fr)**



**Animation tout public**

# Activité Physique Adaptée



En mouvement

## Descriptif

La Gym Prévention santé rassemble les personnes valides ou en fauteuil pour découvrir des exercices qui permettent de préserver l'autonomie le plus longtemps possible.

De la tête aux pieds, tous les membres sont mis à contribution dans un travail adapté à chaque personne. Les séances sont conçues autour d'un thème, en créant un lien social à l'intérieur du groupe et avec le professionnel de Siel Bleu.

Ce dernier est attentif à varier les explications et les différents types d'activités physiques, tout en rendant les séances ludiques et attrayantes autour d'un panel d'exercices et de jeux collectifs.

Préparation et Participation aux Olympiades 2025

**Gratuit jusqu'à fin février 2025 puis 20 euros par mois**

Organisme : Association Siel Bleu

Référent secteur : Jin-Ann MAJRI

Site : <https://www.sielbleu.org/>



**Lundis à partir du 09 septembre  
10h30- 11h30**

**MONTIGNY-MORNAY-VILLENEUVE  
SUR VINGEANNE**

Inscription : Obligatoire et gratuite

Contact : **03 80 75 80 97**

Mail : [montigny-vingeanne@wanadoo.fr](mailto:montigny-vingeanne@wanadoo.fr)



**Animation tout public**

# Séniors 2.0 @vos tablettes

Pour garder du lien grâce à sa tablette



Informatique  
Sans stress

## Descriptif

10 séances de 2h00 en présentiel. Tablette prêtée toute la formation.

- Comprendre le fonctionnement général d'une tablette ;
- Bien se repérer sur internet en toute sécurité ;
- Savoir gérer un outil numérique connecté ;
- Savoir utiliser des réseaux sociaux (mail, Visio...) pour garder du lien avec son réseau social ;
- Prendre connaissance des dérives addictives.

- Séance **1** : A vos tablettes ! 06 février
- Séance **2** : Se connecter à Internet 13 février
- Séance **3** : Personnaliser et utiliser 20 février
- Séance **4** : Naviguer sans se noyer 13 mars
- Séance **5** : Garder du lien avec la boîte mail 20 mars
- Séance **6** : Gérer ses données 27 mars
- Séance **7** : Allons plus loin 03 avril
- Séance **8** : Le numérique à distance (1h) 10 avril
- Séance **9** : Restez Branché(e) ! 17 avril
- Séance Bilan (1 mois après) 15 mai

Organisme : FAPA Séniors 21

Référent secteur : Pauline BUATOIS

Site : Fapaseniors21.fr

Animations Seniors Val de Saône & Vingeanne - 2025



Lancement jeudi 6 février à 14h30

TALMAY

Inscription : **Gratuite et obligatoire**

Contact : **03 80 30 07 81**

Mail : **contact@fapaseniors21.fr**



Animation séniors

# Séniors 2.0 @vos tablettes

Pour garder du lien grâce à sa tablette



Informatique  
Sans stress

## Descriptif

10 séances de 2h00 en présentiel. Tablette prêtée toute la formation.

- Comprendre le fonctionnement général d'une tablette ;
- Bien se repérer sur internet en toute sécurité ;
- Savoir gérer un outil numérique connecté ;
- Savoir utiliser des réseaux sociaux (mail, Visio...) pour garder du lien avec son réseau social ;
- Prendre connaissance des dérives addictives.

- Séance **1** : A vos tablettes ! 07 février
- Séance **2** : Se connecter à Internet 14 février
- Séance **3** : Personnaliser et utiliser 21 février
- Séance **4** : Naviguer sans se noyer 21 mars
- Séance **5** : Garder du lien avec la boîte mail 28 mars
- Séance **6** : Gérer ses données 04 avril
- Séance **7** : Allons plus loin 11 avril
- Séance **8** : Le numérique à distance (1h) 18 avril
- Séance **9** : Restez Branché(e) ! 16 mai
- Séance Bilan (1 mois après) 20 juin

Organisme : FAPA Séniors 21

Référent secteur : Pauline BUATOIS

Site : Fapaseniors21.fr

Animations Seniors Val de Saône & Vingeanne - 2025



Lancement vendredi 6 février à 09h30

AUXONNE

Inscription : **Gratuite et obligatoire**

Contact : **03 80 30 07 81**

Mail : **contact@fapaseniors21.fr**



Animation séniors

# Séniors 2.0 @vos tablettes

Pour garder du lien grâce à sa tablette



Informatique  
Sans stress

## Descriptif

10 séances de 2h00 en présentiel. Tablette prêtée toute la formation.

- Comprendre le fonctionnement général d'une tablette ;
- Bien se repérer sur internet en toute sécurité ;
- Savoir gérer un outil numérique connecté ;
- Savoir utiliser des réseaux sociaux (mail, Visio...) pour garder du lien avec son réseau social ;
- Prendre connaissance des dérives addictives.

- Séance **1** : A vos tablettes ! 28 janvier
- Séance **2** : Se connecter à Internet 04 février
- Séance **3** : Personnaliser et utiliser 11 février
- Séance **4** : Naviguer sans se noyer 18 février
- Séance **5** : Garder du lien avec la boîte mail 11 mars
- Séance **6** : Gérer ses données 18 mars
- Séance **7** : Allons plus loin 25 mars
- Séance **8** : Le numérique à distance (1h) 01 avril
- Séance **9** : Restez Branché(e) ! 08 avril
- Séance **Bilan** (1 mois après) 06 mai

Organisme : FAPA Séniors 21

Référent secteur : Pauline BUATOIS

Site : Fapaseniors21.fr



Les mardis à partir du 28 janvier  
14h30 à 16h30

RENEVE

Inscription : **Gratuite et obligatoire**

Contact : **03 80 30 07 81**

Mail : **contact@fapaseniors21.fr**



Animation séniors

# Séniors 2.0 @vos tablettes

Pour garder du lien grâce à sa tablette



## Descriptif

10 séances de 2h00 en présentiel. Tablette prêtée toute la formation.

- Comprendre le fonctionnement général d'une tablette ;
- Bien se repérer sur internet en toute sécurité ;
- Savoir gérer un outil numérique connecté ;
- Savoir utiliser des réseaux sociaux (mail, Visio...) pour garder du lien avec son réseau social ;
- Prendre connaissance des dérives addictives.

- Séance **1** : A vos tablettes ! 09 janvier
- Séance **2** : Se connecter à Internet 16 janvier
- Séance **3** : Personnaliser et utiliser 23 janvier
- Séance **4** : Naviguer sans se noyer 30 janvier
- Séance **5** : Garder du lien avec la boîte mail 06 février
- Séance **6** : Gérer ses données 13 février
- Séance **7** : Allons plus loin 20 février
- Séance **8** : Le numérique à distance (1h) 13 mars
- Séance **9** : Restez Branché(e) ! 20 mars
- Séance **Bilan** (1 mois après) 17 avril

Organisme FAPA Séniors 21

Référent secteur : Pauline BUATOIS

Site : Fapaseniors21.fr



Lancement jeudi 9 janvier à 14h30

MIREBEAU-SUR-BEZE

Inscription : Gratuite et obligatoire

Contact : 03.80.30.07.81

Mail : contact@fapaseniors21.fr



Animation séniors



# Séniors 2.0 @vos tablettes

Pour garder du lien grâce à sa tablette



Informatique  
Sans stress

## Descriptif

10 séances de 2h00 en présentiel. Tablette prêtée toute la formation.

- Comprendre le fonctionnement général d'une tablette ;
- Bien se repérer sur internet en toute sécurité ;
- Savoir gérer un outil numérique connecté ;
- Savoir utiliser des réseaux sociaux (mail, Visio...) pour garder du lien avec son réseau social ;
- Prendre connaissance des dérives addictives.

- Séance **1** : A vos tablettes ! 06 février
- Séance **2** : Se connecter à Internet 13 février
- Séance **3** : Personnaliser et utiliser 20 février
- Séance **4** : Naviguer sans se noyer 13 mars
- Séance **5** : Garder du lien avec la boîte mail 20 mars
- Séance **6** : Gérer ses données 27 mars
- Séance **7** : Allons plus loin 03 avril
- Séance **8** : Le numérique à distance (1h) 10 avril
- Séance **9** : Restez Branché(e) ! 17 avril
- Séance Bilan (1 mois après) 15 mai

Organisme : FAPA Séniors 21

Référent secteur : Pauline BUATOIS

Site : [Fapaseniors21.fr](http://Fapaseniors21.fr)

Animations Seniors Val de Saône & Vingeanne - 2025



Lancement jeudi 6 février à 10h00

VONGES

Inscription : **Gratuite et obligatoire**

Contact : **03 80 30 07 81**

Mail : [contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)



Animation séniors

# Parcours Information Découverte

## Descriptif

Vous êtes invités à participer à un **Parcours** d'Information et de **découverte** organisé près de chez vous :

Participer à cet événement vous permettra d'aborder les **clés du bien vivre sa retraite** à travers des **initiations** à la fois **interactives et ludiques**, animées par des **professionnels**.

Nous serions heureux de votre présence pour ainsi vous présenter Les **Ateliers Bons Jours**. Ce programme d'activités santé vous permet d'obtenir des clés pour améliorer votre quotidien.

Un **goûter** vous sera offert par la commune à l'issue de l'animation.



**Organisme** : FAPA Séniors 21

**Référent secteur** : Pauline BUATOIS

**Site** : [Fapaseniors21.fr](http://Fapaseniors21.fr)



Bienvenue  
à la retraite



**Jeudi 20 Mars à 14h30**

**PONTAILLER-SUR-SAÔNE**

**Salle des fêtes**

**Inscription : Gratuite**

**Contact : 03.80.30.07.81**

**Mail : [contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)**



**Animation séniors**

# En voiture, je me rassure

## Descriptif



4 séances de 2h00

- **C**onforter les pratiques de conduite et maintenir une vie sociale active le plus longtemps possible.
- **A**ppréhender les bons comportements au volant et la gestion des situations de stress.
- **S**ensibiliser aux dangers de la route compte tenu des changements liés à l'âge et de l'évolution des infrastructures.

## Organisation :

- **Séance 1** : Les clés d'une conduite efficace au volant  
16 mai
- **Séance 2** : Agir et réagir efficacement au volant  
23 mai
- **Séance 3** : Savoir gérer les situations de stress au volant  
13 juin
- **Séance 4** : Être au top du code de la route !  
20 juin

**Organisme** FAPA Séniors 21

**Référent secteur :** Pauline BUATOIS

**Site :** [fapaseniors21.fr](http://fapaseniors21.fr)



# Sécuroute sécludom



Lancement vendredi 16 mai à 14 heures

**MONTIGNY-MORNAIS -VILLENEUVE  
SUR VINGEANNE** Salle communale

Inscription : Gratuite et obligatoire

Contact : **03 80 30 07 81**

Mail : [contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)



**Animation tout public**

# Bistrot Musical



Bulles d'air  
Répît

## Descriptif

Chaque mois, l'équipe Auxonnaise de France Alzheimer Côte d'Or vous invite à chanter.

Avec les musiciens de l'association « Ici et Ailleurs », partagez un temps musical d'échanges, de joie et de souvenirs liés aux chansons.

Le Bistrot Musical est tout public et il est suivi d'un temps convivial à l'issue.

L'occasion de se rencontrer et de créer du lien !

Gratuit

**Organisme** France Alzheimer Côte d'Or

**Référent secteur :** Anne-Marie LETOUBLON

**Site :** <https://www.francealzheimer.org/cotedor>



**Tous les mois de 14h30 à 16h30**

**AUXONNE**

Salle des Halles - rue des Halles

**Inscription : Gratuite et obligatoire**

**Contact : 06. 21. 47. 03. 41**

**Mail : francealzheimer21@gmail.com**

# Soutien et Accompagnement

(Alzheimer et maladies apparentées)

## Descriptif

**France Alzheimer** offre aux aidants familiaux, aux personnes malades et à toutes les personnes concernées par la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées un ou des temps d'accueil, d'écoute et de soutien lors des permanences téléphoniques et de rencontres.

Une Équipe de Bénévoles formés et soutenus par Soline Pocheron, Travailleur Social, vous accompagne et vous guide dans vos démarches.

L'objectif essentiel est d'être à votre écoute et de vous accompagner dans la continuité selon l'évolution de la maladie.

**Organisme** France Alzheimer Côte d'Or

**Référent secteur :** Anne-Marie LETOUBLON

**Site :** <https://www.francealzheimer.org/cotedor>



Bulles d'air  
Répit



**Tous les mois de 14h30 à 16h30**

**AUXONNE**

Salle des Halles - rue des Halles

**Inscription : Gratuite et obligatoire**

**Contact : 06. 21. 47. 03. 41**

**Mail : francealzheimer21@gmail.com**



**Animation Alzheimer**

# Soutien et Accompagnement

(Alzheimer et maladies apparentées)



Bulles d'air  
Répit

## Descriptif

France Alzheimer offre aux aidants familiaux, aux personnes malades et à toutes les personnes concernées par la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées un ou des temps d'accueil, d'écoute et de soutien lors des permanences téléphoniques et de rencontres.

Une Équipe de Bénévoles formés et soutenus par Soline Pocheron, Travailleur Social, vous accompagne et vous guide dans vos démarches.

L'objectif essentiel est d'être à votre écoute et de vous accompagner dans la continuité selon l'évolution de la maladie.



**Tous les mois de 14h30 à 16h30**

**AUXONNE**

Salle des Halles - rue des Halles

Inscription : Gratuite et obligatoire

Contact : 06. 21. 47. 03. 41

Mail : francealzheimers21@gmail.com

**Organisme** France Alzheimer Côte d'Or

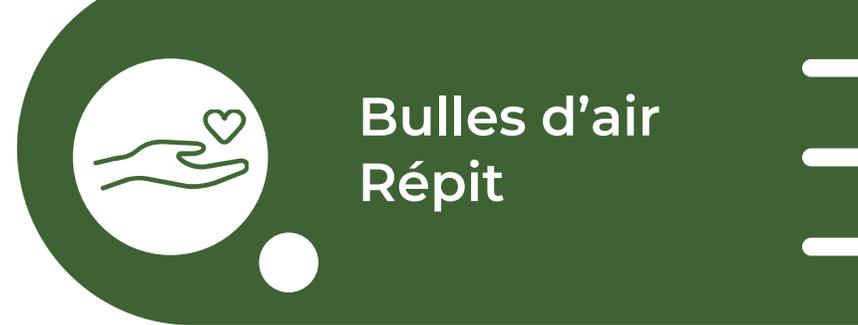
**Référent secteur :** Anne-Marie LETOUBLON

**Site :** <https://www.francealzheimers.org/cotedor>



**Animation Alzheimer**

# Soutien Psychologique



Bulles d'air  
Répit

## Descriptif

(Alzheimer et maladies apparentées)

Souvent demandés par des familles dans des situations complexes, les entretiens psychologiques individuels offrent un soutien pour faire face à la maladie de son proche ou à sa propre maladie, traverser des épisodes difficiles et accompagner les décisions importantes.

Réalisés par un psychologue professionnel, ils sont essentiellement basés sur l'écoute et permettent de mieux comprendre les attitudes, réactions et émotions que l'on peut ressentir face à la maladie.

France Alzheimer Côte d'Or propose 3 entretiens gratuits par an et par adhérent



**Toute l'année**

**RDV**

**par téléphone ou en présentiel**

Inscription :

Contact : 03.80.45.39.44

Mail : francealzheimers21@gmail.com

Organisme France Alzheimer Côte d'Or

Référent secteur : Soline POCHERON

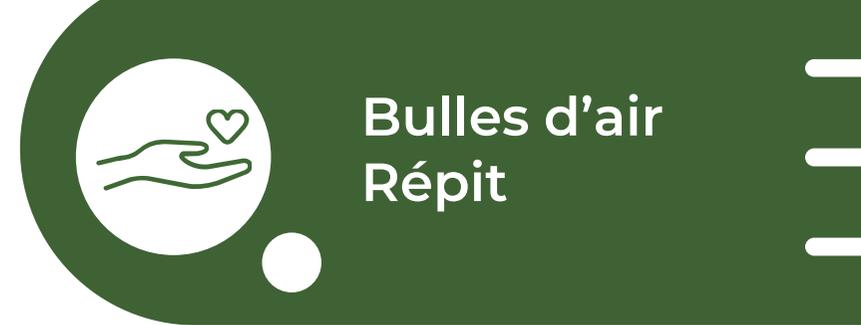
Site : <https://www.francealzheimers.org/cotedor>



**Animation tout public**

# Yoga Adapté

## Binôme Aidant/Aidé



Bulles d'air  
Répit

### Descriptif

Atelier de Yoga adapté en collectif, destiné aux binômes aidant/aidé, dont l'aidé a une maladie neuro évolutive.

Séance d'une heure, suivi d'un temps d'échange autour d'une collation.

Inscription gratuite au 03 80 70 29 29

Lieu des séances : 15/17 avenue Jean BERTIN à  
DIJON



1er et 3ème jeudi de chaque mois

**DIJON** 15 avenue Jean BERT

Inscription : **Gratuite et obligatoire**

Contact : **03 80 70 29 29**

Mail : [pfr@vyv3.fr](mailto:pfr@vyv3.fr)

**Plateforme  
de Répit**

DIJON METROPOLE ET SUD 21

GRUPE **vyv**

### Organisme

VYV3 Bourgogne

### Référent secteur :

Tatiana BERTRAND

### Site :

<https://www.francealzheimer.org/cotedor>

# Soutien Psychologique



Bulles d'air  
Répit

## Descriptif

Séance de soutien psychologique pour l'aidant ou pour l'aidé atteint d'une maladie neuro évolutive.

Séances d'une heure, financées par l'ARS, afin d'aborder le thème de la maladie et/ou de l'aidance.

Validation après évaluation à domicile gratuite au 03 80 70 29 29

**Organisme** VYV3 Bourgogne

**Référent secteur :** Tatiana BERTRAND

**Site :** <https://www.francealzheimer.org/cotedor>



Sur rendez-vous

**AU DOMICILE DE L'AIDE**

**Inscription : Gratuite et obligatoire**

**Contact : 03 80 70 29 29**

**Mail :** [pfr@vyv3.fr](mailto:pfr@vyv3.fr)

**Plateforme  
de Répit**

DIJON METROPOLE ET SUD 21

GRUPE **vyv**

**Animation aidant-aidé**

# Accueil de Jour



Bulles d'air  
Répit

## Descriptif

5 Journée en accueil dans un cadre bienveillant, afin de stimuler les fonctions cognitives des personnes atteintes de maladies neuro évolutives. Cet accueil permet par ailleurs de favoriser le lien social.

Lieu : 2 rue des petites casernes à Auxonne

Journées d'accueil : mardis et jeudis de 10h30 à 16h30, prise en charge financière partielle, possible.

Validation après évaluation à domicile gratuite au 03 80 70 29 29

**Organisme :** VYV3 Bourgogne

**Référent secteur :** Elodie BONNOT

**Site :** <https://www.fedosad.fr/accompagnement-des-aidants/plateforme-de-repit-des-aidants-aides>



**Mardis et Jeudis de 10h30 à 16h30**

**AUXONNE**

2 rue des petites casernes

**Inscription : Gratuite et obligatoire**

**Contact : 03 80 70 29 29**

**Mail : pfr@vyv3.fr**

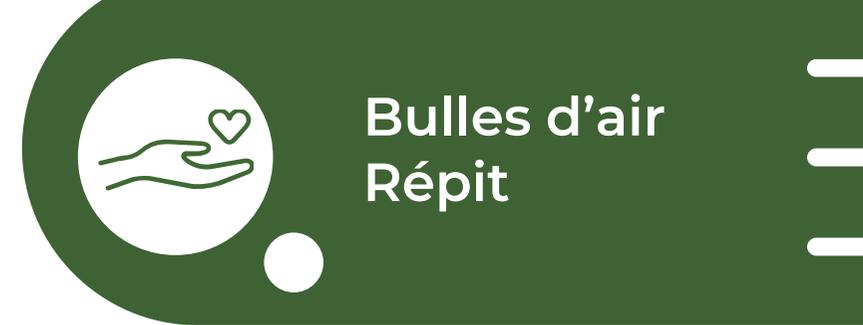
**Plateforme  
de Répit**

DIJON METROPOLE ET SUD 21

GRUPE **vyv**

**Animation aidant-aidé**

# Suppléance à Domicile



Bulles d'air  
Répit

## Descriptif

Un temps d'activité à domicile à destination de l'aidé atteint d'une maladie neuro évolutive et/ou en situation de handicap.

Le tout pour passer un bon moment et permettre à l'aidant de souffler et se ressourcer.

Présence financée par l'ARS d'une durée de 1 à 3 heures

Validation après évaluation à domicile gratuite au 03 80 70 29 29

Validation après évaluation à domicile gratuite au



Sur rendez-vous

**AU DOMICILE DE L'AIDE**

Inscription : Gratuite et obligatoire

Contact : 03 80 70 29 29

Mail : pfr@vyv3.fr

Plateforme  
de Répit

DIJON METROPOLE ET SUD 21

GRUPE **vyv**

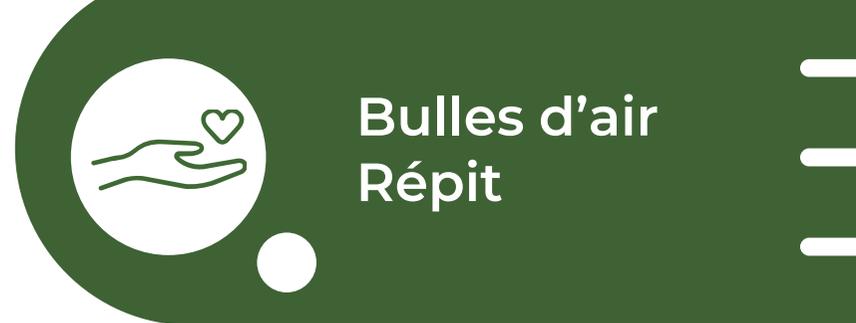
Organisme : VYV3 Bourgogne

Référent secteur : Tatiana BERTRAND

Site : <https://www.fedosad.fr/accompagnement-des-aidants/plateforme-de-repit-des-aidants-aides>

**Animation aidant-aidé**

# Lien Social



Bulles d'air  
Répit

## Descriptif

L'association propose de maintenir le lien social des personnes âgées et/ou en situation de handicap à travers des activités de loisir : visites gustatives, balade, lecture, jeux ...

Accompagnements individuels dans des lieux culturels : cinéma, théâtre, musée...

Des professionnels du secteur sanitaire et social vous accompagnent dans votre projet afin de rompre la solitude.

Ils feront preuve d'adaptabilité et seront à votre écoute pour correspondre au mieux à vos besoins et vos attentes.

Voir les tarifs sur le site internet.

Validation après évaluation à domicile gratuite au

**Organisme :** Fil-Ô-Mène 2

**Référent secteur :** ANDRE Nadine et RYARD Anne

**Site :** <https://fil-o-mene.pagesperso-orange.fr/filomene2.htm>



Toute l'année

**A VOTRE DOMICILE**

**Inscription : THOMAS Marie-Laure**

**Contact : 07 67 05 27 36**

**Mail : asso@filomene2.net**

**Animations tout public et/ou en situation de handicap**



# Les ateliers bons jours



En présentiel



En distanciel

**Mieux vivre chez soi : 3 séances de 2h**

Repères et conseils pour adapter son logement à ses besoins



**En voiture, je me rassure : 4 séances de 2h**

Conforter sa pratique de conduite et maintenir sa vie sociale



**La nutrition, où en êtes-vous ? : 9 séances de 2h**

Repères et conseils pour mieux manger et mieux bouger



**Bon'us tonus : 7 séances de 2h**

Astuces pour prendre soin de votre santé



**Fête du lien: 4 séances de 2h**

Donner de l'élan à vos relations!



Site : [fapaseniors21.fr](http://fapaseniors21.fr)



**Le sommeil, où en êtes-vous ? : 8 séances de 2h**

Repères et conseils pour un meilleur sommeil

**Force et forme au quotidien : 12 séances de 1h30**

Exercices adaptés et variés en lien avec votre quotidien



**Peps Eurêka : 10 séances de 2h30**

Astuces et exercices pour entretenir sa mémoire



**Vitalité : 6 séances de 2h30**

Partage d'expériences pour prendre soin de soi



**Questions de sens : 7 séances de 2h**

Conseils pour préserver ses cinq sens

Val de Saône Vingeanne

Contact :

03 80 30 07 81

Mail :

[contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)







**Ce recueil d'activités est semestriel.**

**Vous retrouverez les prochains semestres sur le site du PETR : [www.vdsv.fr](http://www.vdsv.fr)**

Crédits photos et illustrations :  
 ©Freepik : Wayhomestudio (couverture), Teksomolika, Prostooleh, Drazen Zigic, Master1305, Karlyukav, Lookstudio

Création graphique et mise en page :  
 Aurélie GABERT - [www.crearel.com](http://www.crearel.com) **crearel**