

Mon carnet d'adresses

Être senior dans le 19^e arrondissement



**Se divertir et
prendre soin
de soi**

**Se former
au numérique**

**Participer
à la vie
citoyenne**

**Être aidé et
accompagné**

Pourquoi cette brochure ?

À Paris, il existe de nombreuses offres à destination des seniors.

Les associations, entreprises et services publics parisiens vous proposent des animations et activités selon :

- > vos besoins,
 - > vos goûts et vos envies,
- pour profiter pleinement de la vie dans votre arrondissement.

BON À SAVOIR

Vous pouvez également bénéficier de toute l'offre proposée par la Ville de Paris comme :

- ▶ le programme Paris sport seniors,
- ▶ les bibliothèques municipales,
- ▶ les piscines,
- ▶ les musées,
- ▶ les cours pour adultes et les ateliers beaux-arts, les centres Paris anim'...

Pour plus d'informations, rendez-vous sur paris.fr ou par téléphone au 3975*.

*Le 3975, numéro d'information unique de la Ville de Paris, est accessible aux personnes malentendantes ou sourdes sur acce-o.fr/client/3975_plateforme_paris/
Coût d'un appel local.



Les activités de loisirs, de culture, de sport, de santé et de bien-être

Vous avez envie :

- ⇒ de pratiquer un sport,
- ⇒ de participer à une activité culturelle ou de loisirs,
- ⇒ de partager des moments conviviaux,
- ⇒ de prendre soin de vous.

Ceci est pour vous !

ADAPTIA

Cycle de conférences sur le tri des affaires, le parcours résidentiel seniors et l'adaptation des logements.

07 80 97 52 57

charlotte.leblan@adaptia.fr

<https://www.adaptia.fr/>

APATD

Activités collectives « santé-bien-être » : ateliers mémoire, sophrologie, ateliers « bien vieillir »...

Activités permettant de créer du lien social : cinéma, théâtre, loisirs créatifs, jeux de société...

12, rue Georges Thill

01 53 19 87 00

apatd@apatd.org

<https://www.apatd.org/>

ARSMEDIA

Visites culturelles urbaines sur l'histoire de Paris, les collections des musées de la Ville et de l'État et les expositions temporaires.

06 28 25 49 41

arsmedia.france@orange.fr

<https://arsmedia-france.fr>

ARTZ - ACTION CULTURELLE ALZHEIMER

Visites aux musées et visites culturelles en ligne depuis le domicile pour les seniors et leur proche aidant accompagnés, par un volontaire et animées par une conférencière.

09 54 61 12 79

coordination@assoartz.org

www.assoartz.org

ASSOCIATION DÉLIDÉMO

Ateliers littéraires autour d'espaces de dialogue utilisant le livre pour susciter la parole, lecture à voix haute, portage de livres, écoute de podcasts grâce à des tablettes apportées par les seniors.

01 53 17 61 19 (n'hésitez pas à laisser un message avec votre nom et numéro de téléphone)

delidemo@orange.fr

<http://delidemo.over-blog.fr/>

ASSURANCE MALADIE DE PARIS

Activités de bien-être (ateliers sur le sommeil et sur la santé du dos) et sportives (marche nordique).

ateliers-assurance-maladie-paris@assurance-maladie.fr

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DANUBE

Cours d'informatique, activités de bien-être (yoga débutant), permanences culture du cœur, petits déjeuners des seniors, ateliers créatifs, sorties culturelles, séjours, groupes de parole et temps de convivialité (jeux, repas...).

49 bis, rue du Général Brunet

01 40 18 54 71

assodanube@wanadoo.fr

<http://assodanube19.org/>

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL ESPACE 19 RIQUET

Activités sportives et de bien-être (yoga, gym douce, danse, sophrologie, gym mentale), formations au numérique (débutant et intermédiaire, atelier tablette et smartphone), activités de loisirs (tricot, couture, jeux de société) et culturelles (parcours culturel, conversation en anglais, ciné-club) et permanences dossier retraite.

53, rue Riquet
01 53 26 89 00
riquet@espace19.org
<http://espace19.org/>

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL J2P

Ateliers de communication orale et écrite, ateliers d'initiation aux pratiques et outils numériques, ateliers de prévention santé, ateliers mémoire, ateliers jeux et sorties culturelles ou de loisirs.

17-28-32, rue Petit
01 42 00 71 82
j2p.asl@gmail.com
<http://www.associationj2p.org>

CIRT

Permanences d'accueil et d'accompagnement des publics aux démarches, soirées jeux de société entre seniors (mise en place de deux temps intergénérationnels et conviviaux autour des jeux de société), séjours d'éveil culturel en France, cours informatique.

53, rue de Tanger
07 81 89 75 77
association.cirt@gmail.com
<https://www.evsriquetstalingrad.org/>

LES CLUBS SENIORS CASVP DE L'ARRONDISSEMENT

Les clubs seniors du Centre d'action sociale de la Ville de Paris proposent aux préretraités et retraités, à partir de 55 ans, et à leurs aidants, de nombreuses activités gratuites et accessibles à tous : activités manuelles (couture, jardinage...), artistiques, sportives (gym douce...), numériques, culturelles, ludiques (bridge, jeux de cartes et de société...).

Club Chauffourniers

2, allée Georges Récipon
01 42 03 53 70

Club des Bois

10-12, rue des Bois
01 42 40 40 44

Club Flandre

142 bis, avenue de Flandre
01 40 34 49 55

Club Quai de Seine

55, quai de Seine
01 46 07 30 42

Pour tous les clubs seniors :

Casvp-Club-Seniors@paris.fr
<https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185>

COMPAGNIE FICTIONS COLLECTIVES

Activités artistiques (ateliers danse et théâtre).

28, rue de Tanger ;
219, boulevard Macdonald
06 19 92 98 47
mediation@fictionscollectives.fr

COMPAGNIE L'ÉCLABOUSSEE - AU SEIN DU CENTRE SOCIO-CULTUREL ROSA PARKS

Ateliers de danse contemporaine improvisée.

219, boulevard Macdonald
06 63 08 75 87
eclaboussee.as@gmail.com
<https://leclaboussee.wordpress.com/>

ESPACE 19 OURCQ

Formations au numérique, activités de sport et de bien-être (marche nordique, yoga, gym douce), activités culturelles (sorties culturelles, ateliers d'échange de savoirs, ateliers peinture, séjours) et de loisirs (animation conviviale, soirée jeux, fêtes).

20, rue Léon Giraud
01 42 38 00 05
ourcq@espace19.org
<http://www.espace19.org>

FONDATION MAISON DES CHAMPS

Formations au numérique, activités de loisirs (ateliers jeux de société et créatifs), culturelles (musées, théâtres, cinémas), sportives et de bien-être (art thérapie, sophrologie, goûter philo, gymnastique, ateliers mémoire).

145, rue de Crimée
01 53 72 00 80
carrefour@fmdc.fr
<https://www.fmdc.fr/>

FSGT PARIS

Activités sportives et de bien-être (pilates, gym-douce, yoga, football + 50 ans).

35, avenue de Flandre
06 62 38 35 60
apa@fsgt75.org
<https://www.fsgt75.com>

HAPPYVISIO

Plus de 500 conférences et activités en ligne à suivre en direct ou en replay sur le site d'HappyVisio : gym, yoga, qi gong, santé, bien-être, culture, nutrition, mémoire, aidants...

Inscription avec le code CF7500
01 76 28 40 84
contact@happyvisio.com
<https://www.happyvisio.com/>

LE DANUBE PALACE

Formations au numérique (cours informatique débutant), activités de bien-être (fauteuil massant relaxant, vélo-bureau, cours de cuisine saine), culturelles (rencontres littéraires, sorties culturelles, ciné-senior avec un mini-débat), manuelles (tricot).

4, rue de la Solidarité ;
12, rue de la Solidarité
01 40 05 11 76 / 06 45 91 94 64
ledanubepalace@yahoo.fr
<https://www.ledanubepalace.com/>

LE PARI SOLIDAIRE

Sorties culturelles, ateliers manuels, conférences, activités de bien-être, formations au numérique...

01 42 27 06 20
seniorconnect@leparisolidaire.fr
<https://www.leparisolidaire.fr/conciergerie/>

L'EPOC

Différents ateliers pour la prévention de la santé mentale : jeux d'écriture, yoga, yoga-aidants, groupe de paroles intergénérationnel...

18, rue Georges Thill ;
19, rue de Nantes
06 84 23 52 89
contact@lepoc.org

LOISIRS ET ANIMATIONS CULTURELLES DU CASVP

Spectacles festifs, places de théâtre et sorties intergénérationnelles ou en groupe, séjours, moments conviviaux (croisières, thé dansant...).

<https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185>

MOVADOM

Visio-conférences hebdomadaires (accessibles sur ordinateur ou par téléphone) sur la thématique du logement, de l'administratif, du voyage, du soutien psychologique.

contact@movadom.com
<https://www.movadom.com/>

PASS CULTURE 19^e

Chaque habitant du 19^e peut bénéficier d'offres culturelles grâce au Pass Culture 19^e, une carte personnalisée qui donne accès à des avantages dans les différentes institutions culturelles du 19^e (théâtres, salles de spectacles, cinémas, musées...).

5-7, place Armand-Carrel
passculture19@paris.fr
<https://mairie19.paris.fr/pages/le-pass-culture-12856>

PRÉVENTION RETRAITE ÎLE-DE-FRANCE (PRIF)

Programme de 5 séances de motivation à la marche et programme de 11 séances d'ateliers mémoire.

1, rue Jules Romains

01 42 49 07 21

au-cœur-de-belleville.direction@arpavie.fr

lf.paris19.direction@arpavie.fr

<https://prif.fr/rubrique> Participer à un atelier

PRÉVENTION RETRAITE ÎLE-DE-FRANCE (PRIF)

**Programme Bien dans son assiette
5 séances d'ateliers de nutrition.**

01 86 95 82 88

belenos@belenos-nutrition.com

ou contact.prif@prif.fr

<https://prif.fr/rubrique> Participer à un atelier

PRÉVENTION RETRAITE ÎLE-DE-FRANCE (PRIF)

Programme de 7 séances de santé globale.

06 62 04 84 87

Contact.prif@prif.fr

<https://prif.fr/rubrique> Participer à un atelier

PRÉVENTION RETRAITE ÎLE-DE-FRANCE (PRIF)

**Numérique, renforcement musculaire,
logement, mémoire...**

**Découvrez tous les ateliers du
Parcours prévention**

Contact.prif@prif.fr

<https://prif.fr/rubrique> Participer à un atelier

SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS - FÉDÉRATION DE PARIS

**Départs en vacances, permanences
d'accueil spécialisées, aide
alimentaire, vestimentaire, éducation
populaire, sorties, loisirs.**

01 53 39 13 49

contact@secourspopparis.org

<http://www.secourspopparis.org>

SILVER FOURCHETTE

Ateliers de cuisine en mairie.

paris@silverfourchette.org

<https://www.silverfourchette.org/>

TICKET D'ENTRÉE

**Ateliers et sorties culturelles en
groupe pour les habitants des
quartiers politiques de la Ville du 19^e.**

06 89 29 06 75

ticket.entree@gmail.com

<https://www.ticketentree.com>

UNIVERSITÉ PERMANENTE DE PARIS

**L'Université permanente de
Paris propose aux préretraités et
retraités, à partir de 55 ans, un
programme annuel d'activités
culturelles réparties sur trois
sessions : printemps, été et
automne. Ces activités sont
regroupées par filières (beaux-arts,
philosophie, histoire, psychologie,
musique...) avec des conférences,
des promenades commentées et
des ateliers.**

Casvp-Did-Sdspa-Upp@paris.fr

<https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185>

Les formations et l'accompagnement au numérique



Vous avez envie :

- ⇒ de vous initier à Internet, au traitement de texte,
- ⇒ de créer une boîte mail,
- ⇒ de retoucher des photos.

De nombreuses formations sont proposées afin que vous puissiez vous familiariser avec les nouvelles technologies, quel que soit votre niveau en informatique.

DELTA 7

Cours d'informatique pour débutants et faux débutants sous format présentiel et distanciel.

06 98 61 84 41

kmeddour@delta7.org

<https://www.delta7.org/fr>

EMMAÛS CONNECT

Accompagnement informatique et numérique individuel à domicile pour les seniors.

01 85 05 98 80

<https://emmaus-connect.org/>

ESPACE 19 CAMBRAI

Atelier numérique, gym douce, sophrologie, atelier jeux, cuisine et rencontres de convivialité.

28, rue Bernard Tétu

01 40 37 78 85

sofien.zidi@espace19.org

<http://espace19.org/>

KOCOYA THINKLAB

Formation numérique de 8 à 10 séances de 1h30 à 2h.

01 83 79 11 11

contact@kocoyathinklab.com

www.kocoyathinklab.com

L'ÉTERNEL SOLIDAIRE (ASSOCIATION D2L)

Parcours d'ateliers collectifs d'initiation à l'informatique pour les personnes retraitées, accompagnement individuel pour des démarches administratives et d'accès aux droits sociaux.

1, rue de la Solidarité ;

2, rue des Lilas

07 68 40 55 42 (à privilégier)

aide-mednum@assoD2L.org

<https://www.eternel-solidaire.fr/>

PRÉVENTION RETRAITE ÎLE-DE-FRANCE (PRIF)

Programme de 10 séances de formation aux outils numériques.

1, rue Jules Romains

01 42 49 07 21

[au-coeur-de-belleville.direction@](mailto:au-coeur-de-belleville.direction@arpavie.fr)

arpavie.fr

[https://prif.fr/](https://prif.fr/rubrique) rubrique Participer à un atelier

Vie sociale et citoyenne



Vous avez envie :

- ⇒ de donner un peu de votre temps,
- ⇒ d'échanger des services,
- ⇒ de bénéficier d'une aide,
d'une présence ou d'un
accompagnement.

**Retrouvez toutes les adresses utiles
de votre arrondissement.**

ASTÉRYA

Accompagnement individuel pour choisir l'engagement qui vous convient, ateliers collectifs "Retraités ? Envie d'agir ?", café envie d'agir (ateliers participatifs bimensuels sur un sujet), guide pour agir (le guide du routard de l'engagement).

07 69 69 66 71

contact@asterya.eu

<https://www.asterya.eu/>

ASTRÉE

Pour lutter contre l'isolement, accompagnement relationnel individuel en présentiel ou par téléphone.

01 45 83 95 00

paris@astree.asso.fr

<https://www.astree.asso.fr/>

AVEC NOS PROCHES

Ligne d'écoute pour les proches aidants et ateliers (groupes d'échanges) par téléphone.

01 84 72 94 70

contact@avecnosproches.com

<https://www.avecnosproches.com/>

CONSEIL DES ANCIENS DU 19^e ARRONDISSEMENT

Tous les retraités du 19^e peuvent s'impliquer au sein du Conseil des anciens de l'arrondissement, instance consultative de réflexion, d'échanges, de débats et de propositions permettant une implication des seniors dans la vie citoyenne.

5-7, place Armand-Carrel

<https://mairie19.paris.fr/pages/le-conseil-des-anciens-du-19e-12881>

ENSEMBLE2GÉNÉRATIONS

Mise en place de cohabitations intergénérationnelles (hébergement d'un jeune chez un senior). Accompagnement et suivi personnalisés.

07 84 44 27 41

c.garnier@ensemble2generations.fr

<https://ensemble2generations.fr>

FRANCE BÉNÉVOLAT

Mise en relation d'associations avec des bénévoles et développement de projets intergénérationnels, écologiques et sociétaux.

01 40 61 97 98

Francebenevolat-paris@hotmail.fr

<https://www.francebenevolat.org/>

HOMIZ

Mise en place de cohabitations intergénérationnelles (hébergement d'un jeune chez un senior).

01 84 60 67 92

contact@homiz.eu

www.homiz.eu

L'ACCORDÂGE - AU SEIN DE LA MAISON DE LA PLACE DES FÊTES

Ateliers du « faire ensemble » :
couture, cuisine, éco-gestes, café
philo, récits de vie...

**Mise en place de cohabitations
intergénérationnelles (hébergement
d'un jeune chez un senior)**

07 58 71 65 92

contact@laccordage.com

<https://www.laccordage.com>

LE PARI SOLIDAIRE

**Mise en place de cohabitations
intergénérationnelles (hébergement
d'un jeune chez un senior).**

01 42 27 06 20

contact@leparisolidaire.fr

<http://www.leparisolidaire.fr>

LES DISCUSSIONS SOLIDAIRES

**Appels de convivialité par des
bénévoles.**

06 62 82 82 03 (ne pas hésiter à laisser
un message vocal)

contact@lesdiscussionssolidaires.org

LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES

**Espace d'écoute bienveillante par
téléphone du lundi au dimanche,
de 15h à 20h. Le numéro est gratuit,
anonyme et confidentiel.**

0 800 47 47 88

<https://www.petitsfreresdespauvres.fr/>

PARIS EN COMPAGNIE

**Accompagnements par des bénévoles
à des sorties loisirs, médicales
et administratives et appels de
convivialité tous les jours, de 9h à 19h.**

01 85 74 75 76

allo@parisencompagnie.org

<https://www.parisencompagnie.org/>

UNIS-CITÉ

**Programme solidarité seniors : visites
de convivialité hebdomadaires, jeux,
sorties, activités numériques avec des
jeunes en Service civique. En semaine
de 9h à 17h.**

06 63 98 58 29/07 64 68 42 31

lfliti@uniscite.fr / tvalery@uniscite.fr

<https://www.uniscite.fr/missions-service-civique-solidarite-seniors/>

Aide et accompagnement



Vous avez besoin :

- ⇒ d'accéder aux aides municipales,
- ⇒ d'être aidé dans vos démarches administratives,
- ⇒ d'être accompagné pour faire face à des difficultés sociales ou à la perte d'autonomie d'un proche.

Les services municipaux et les associations de votre arrondissement sont à votre disposition.

A2D - AGIR POUR LA DIVERSITÉ ET CONTRE LES DISCRIMINATIONS

Permanence l'Arbre à Palabres pour l'accès aux droits et à la santé de migrants vieillissants originaires d'Afrique.

21, rue Mathis
09 83 39 69 75
a2d@bbox.fr

ALMA PARIS (ALLÔ MALTRAITANCE PERSONNES ÂGÉES ET MAJEURS HANDICAPÉS)

Écoute, conseils et orientation sur la lutte contre les maltraitements.

01 42 50 11 25 (écoute) / 09 72 54 21 79 (secrétariat)
ecoute.alma75@gmail.com
<https://alma-paris.org/>

APATD

Soutien aux aidants : échanges d'informations et rencontres co-animés par un travailleur social et un psychologue ayant une expertise sur la question des aidants. Envoi sur demande du « passeport de l'aidant parisien ».

12, rue Georges Thill
01 53 19 87 00
apatd@apatd.org
<https://www.apatd.org/>

AUTONOMIE PARIS SAINT-JACQUES

Dispositif d'aide et d'accompagnement à destination des aidants parisiens : ateliers d'information, ateliers d'éducation thérapeutique aidant/ainé, ateliers d'inclusion numérique.

01 44 07 13 35
contact.centre@m2a.paris
<https://apsj.paris/>

CENTRE D'ACTION SOCIALE DE LA VILLE DE PARIS DU 19^e ARRONDISSEMENT

Le CASVP veille à l'ouverture de vos droits aux aides municipales attribuées sous conditions, vous propose éventuellement un accompagnement social par les services sociaux de proximité (SSP) et vous informe sur les activités de loisirs à destination des seniors.

17, rue Meynadier
01 40 40 82 00
casvp-S19@paris.fr
<https://www.paris.fr/CASVP>

COMPAGNONS BÂTISSEURS ÎLE-DE-FRANCE

Interventions de réparation et d'entretien du logement pour les locataires de plus de 65 ans du parc de Paris Habitat ; mise en œuvre d'ateliers conviviaux.

06 20 61 09 80
Cbiledefrance@compagnonsbatisseurs.eu
<https://www.compagnonsbatisseurs.eu/iledefrance>

GRDR MIGRATION-CITOYENNETÉ-DÉVELOPPEMENT

Animations sur les droits socio-sanitaires (retraite, allocations), animations de prévention santé (dépistages, parcours de soin), animations conviviales (groupes de parole, sorties), cours d'informatique (divers niveaux) et permanences d'accès aux droits.

17-28-32, rue Petit ;
28, rue Rebeval
06 25 32 24 10 / 06 19 54 90 38 /
01 48 57 65 91
elida.kocani@grdr.org
<https://www.grdr.org>

MAIRIE DU 19^e ARRONDISSEMENT

Retrouvez l'actualité de votre arrondissement sur le site de votre mairie ou renseignez votre adresse email sur la page d'accueil du site internet pour recevoir la lettre d'information.

5-7, place Armand-Carrel
01 44 52 29 19
<https://mairie19.paris.fr/>

MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE ET CITOYENNE DU 19^e ARRONDISSEMENT

La Maison de la vie associative et citoyenne vous renseigne sur la vie associative locale.

20, rue Édouard Pailleron
01 53 72 89 10
maison.asso.19@paris.fr
<https://www.paris.fr/equipements/maison-du-combattant-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-19e-arrondissement-3281>

MAISON DES AÎNÉS ET DES AIDANTS NORD-EST

La Maison des aînés et des aidants du Nord-Est est un lieu ressources qui informe et conseille les personnes âgées et leur entourage confrontés à des situations de perte d'autonomie et de dépendance.

126, quai de Jemmapes - 75010
01 40 40 27 80
contact.nordest@m2a.paris
<https://www.paris.fr/equipements/maison-des-aines-et-des-aidants-paris-nord-est-9e-10e-et-19e-arrondissements-16337>

PARIS TRANQUILLITÉ SENIORS

Dispositif d'accompagnement et de protection pour effectuer des opérations bancaires en toute tranquillité. Service gratuit et s'adressant aux personnes valides.

01 42 76 77 77

PIMMS DE PARIS

Visites à domicile pour les personnes âgées et accompagnement sur leurs démarches administratives notamment numériques.

01 40 38 64 65
paris-nord-est@pimms.org

RESSAC VOLONTARIAT

Aide à la constitution des dossiers de retraite, conseil et accompagnement à la création d'entreprise.

07 88 94 37 59
contact@ressacvolontariat.org
<https://ressacvolontariat.org/>

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTES

[illegible]

BON À SAVOIR

Les personnes de plus de 65 ans ou en situation de handicap peuvent s'inscrire sur le fichier REFLEX de la Ville de Paris pour être contactées en cas d'évènement majeur (canicule, crise sanitaire, crue...) et recevoir, si besoin, un accompagnement personnalisé.

Pour s'inscrire, rendez-vous sur paris.fr :
www.paris.fr/pages/services-en-ligne-202
ou par téléphone au **3975**.



QR CODE (À l'aide de l'application appareil photo de votre téléphone, visez le QR code et cliquez sur le lien qui apparaît).

Toutes les informations sur les :

- ▶ aides sociales,
- ▶ aides au transport,
- ▶ aides au logement,
- ▶ dispositifs pour les personnes en perte d'autonomie...

sont disponibles sur paris.fr rubrique services, solidarités, seniors à Paris :
<https://www.paris.fr/seniors-a-paris>
ou par téléphone au **3975**.

Le 3975 est accessible aux personnes malentendantes ou sourdes sur acce-o.fr/client/3975_plateforme_paris
Coût d'un appel local.

BON À SAVOIR

Envie d'une activité dans un autre arrondissement ?

La cartographie « être senior à Paris » est disponible sur paris.fr, rubrique services, seniors à Paris, loisirs et citoyenneté.

Ce document vous est proposé par la Conférence
des financeurs de la prévention de la perte
d'autonomie de Paris, instance présidée par la Ville
de Paris,

qui soutient, coordonne et renforce les initiatives
locales concourant au bien vieillir et à la prévention de
la perte d'autonomie des personnes de 60 ans et plus.

Cette instance est composée de 9 membres :
la Ville de Paris, l'Agence régionale de santé, l'Agence
nationale de l'habitat, la Caisse nationale d'assurance
vieillesse, la Caisse primaire d'assurance maladie,
la Sécurité sociale des indépendants, la Mutualité
sociale agricole, les représentants des institutions
de retraite complémentaire et la Fédération nationale
de la mutualité française.

Septembre 2021