



LIVRET DES ATELIERS ET ANIMATIONS

2ème semestre

2025

SUIVEZ-NOUS



SIÈGE SOCIAL

182 Avenue d'Épernay
51100 REIMS

SITE INTERNET

www.arfo.fr

SOMMAIRE

01

PRÉAMBULE	01
ATELIERS BIEN-ÊTRE	
<i>ATELIERS SPORTIFS</i>	
Aquagym	02
Badminton	03
Gymnastique douce sur chaise	04
Gymnastique équilibre	05
Corps & Cœur	06
Salle de sport	07
Cycléo	08
<i>ATELIERS "ES-SENS-IEL"</i>	
Atelier mémoire	09
Médiation animale	10
Relaxation	11
Yoga sur chaise	12
<i>ATELIERS MANUELS</i>	
Art thérapie	13
Jardin - Potager	14
Poterie	15
<i>ATELIERS ARTISTIQUES</i>	
Mémoire de musiques	16
Théâtre	17
<i>FORMULAIRE D'INSCRIPTION</i>	19

ANIMATIONS EN RESIDENCES

Plannings annuel 2025	22-35
Liste des résidences autonomies	36

ANIMATIONS INTER-RESIDENCES

Jardin Coup de pousse	39
Place de Foot Stade de Reims	40
Semaine du Bien Manger Senior	41
Semaine Bleue	42

CONTACTS

02

PRÉAMBULE

L'animation à l'ARFO

L'animation est un élément important de la vie des Résidences Autonomie de l'ARFO, qui favorise les échanges et permet à chacun, en fonction de ses goûts et de ses aptitudes, de continuer à avoir une vie et une identité sociales.

L'animation favorise également l'autonomie et la stimulation sur tous les champs : physique, psychique, culturel, affectif, social...

À la lecture de ce livret, vous découvrirez une présentation complète d'ateliers, d'animations et de temps festifs au sein des résidences tels que :

- **DES ATELIERS DE STIMULATION ET DE PRÉVENTION ADAPTÉS AUX SENIORS.**

Financés par le département, via la journée de solidarité et offerts aux résidents et seniors extérieurs : ateliers mémoire, relaxation, réflexologie, sophrologie, théâtre...

Ils permettent notamment de maintenir le lien social, de lutter contre l'ennui et l'isolement et de prévenir les fragilités liées à l'avancée en âge.

- **DES ANIMATIONS***

Des activités de loisirs diverses, ludiques, créatifs, jardinage, sorties au cinéma ou au restaurant, chorale, repas ou goûters à thème, les incontournables jeux de société, lotos, jeux de carte... sont également proposés régulièrement dans chaque résidence, ainsi que des rencontres intergénérationnelles en partenariat avec la Ville de REIMS, des établissements scolaires, des crèches ou associations diverses.

- **DES ANIMATIONS INTER-RÉSIDENCES***

vous invitent également à participer ponctuellement à des semaines de prévention (semaine bleue, semaine de la nutrition) et des sorties diverses : journées à la mer, visites culturelles, pique-nique...

- **DES ACTIONS DE SOLIDARITÉ**

En soutien aux différentes associations (Papillons Blancs, Octobre Rose, Téléthon...) sont organisées occasionnellement.

- Des manifestations annuelles* comme la fête de Pâques, Noël, Épiphanie, fête de l'ARFO... vous permettent de retrouver familles et amis le temps d'une journée festive.

* s'adresser en résidence pour inscriptions (adhésion annuelle obligatoire de 18 €).

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Marne
LE DÉPARTEMENT

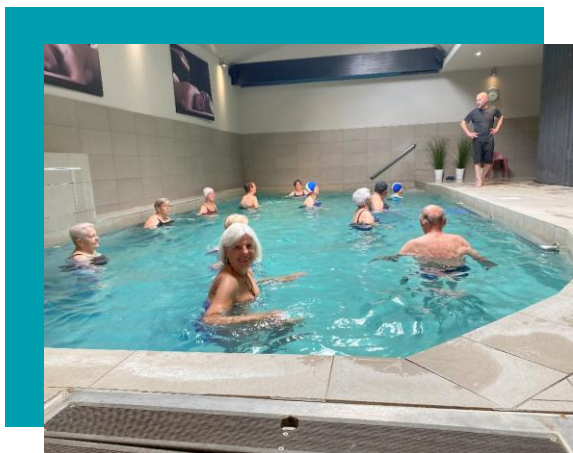




ATELIER AQUAGYM



Atelier encadré par CF SPORT
dans les locaux d'Aqua-Attitude



*L'aquagym repose sur un ensemble d'exercices de gymnastique effectués dans une piscine ou dans un bassin d'eau ou l'on a généralement pied.
L'aquagym ne requiert pas de condition physique particulière.*



OBJECTIFS ET BIENFAITS

- AUGMENTER LE TONUS MUSCULAIRE
- AMÉLIORER LA CIRCULATION SANGUINE
- TONIFIER LE RYTHME CARDIOVASCULAIRE
- FAVORISER LE LIEN SOCIAL

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée de
l'activité



Nombre de
participants



Moyens

- Maillot de bain
- Serviette de bain

Lundi de 15H00 à 16H00

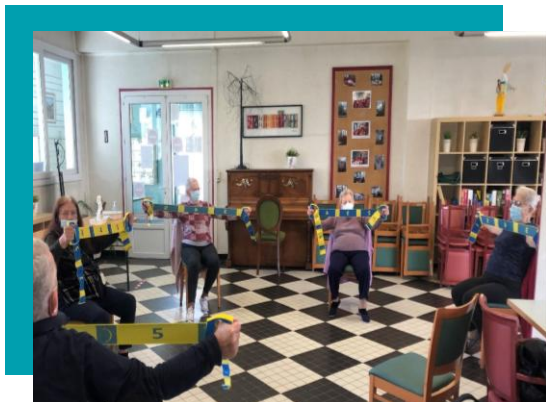
Aqua-Attitude – 59 rue du Vieux Colombier – 51100 REIMS



GYM DOUCE SUR CHAISE



Atelier encadré par SIEL BLEU



La gym douce constitue une alliée de taille pour enrichir son capital santé et rester en forme. Le principe est de solliciter en douceur les différents muscles en invitant les pratiquants à prendre leur temps pour bien réaliser les mouvements.



OBJECTIFS ET BIENFAITS

- RENFORCE LES MUSCLES EN PROFONDEUR
- AMÉLIORE LES POSTURES DES PRATIQUANTS
- FAVORISER LE LIEN SOCIAL

INFORMATIONS PRATIQUES



Durée de
l'activité



Nombre de
participants



matériel fourni

LUNDI	09H45-10H45	Résidence CHATILLONS
	13H45-14H45	Résidence DORGELES
	15H00-16H00	Résidence AVRANCHES
MARDI	09H00-10H00	Résidence CHARLES ARNOULD
	10H15-11H15	Résidence BETHENY
MERCREDI	11H00-12H00	Résidence DOYEN
	10H30-11H30	Résidence AVENUE DE LAON
	14H00-15H00	Résidence JEANNE D'ARC
	15H15-16H15	Résidence PONSARDIN
	16H30-17H30	Résidence COUBERTIN
VENDREDI	09H00-10H00	Résidence JACQUES RICHARD
	14H45-15H45	Résidence GOBELINS



GYM ÉQUILIBRE



Atelier encadré par SIEL BLEU



Les personnes âgées sont plus sujettes à des pertes d'équilibre entraînant des chutes. La gym équilibre, par des exercices adaptés, peut leur permettre de retrouver équilibre et coordination des mouvements.



OBJECTIFS ET BIENFAITS

- APPRÉHENDER UN OBSTACLE
- ASSOUPPLIR SES ARTICULATIONS
- FAVORISER LE LIEN SOCIAL

INFORMATIONS PRATIQUES



Durée de
l'activité

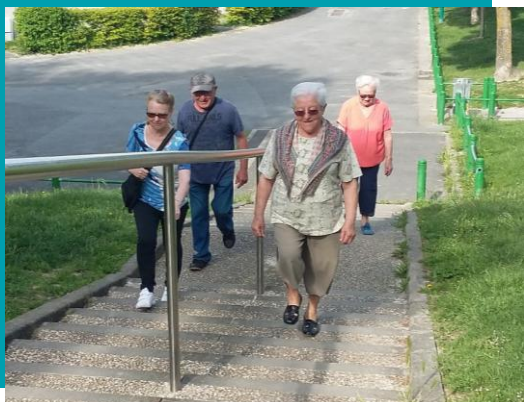


Nombre de
participants



matériel fourni

LUNDI	09H30 - 10H30	Résidence DOYEN
	15h15 - 16h15	Résidence JEANNE D'ARC
	16H15 – 17H15	Résidence PONSARDIN
MARDI	13H45 - 14H45	Résidence JACQUES RICHARD
	15H00 – 16H00	Résidence GOBELINS
	15H15 – 16H15	Résidence AVENUE DE LAON
	16H15 – 17H15	Résidence COUBERTIN
MERCREDI	09H00 – 10H00	Résidence BETHENY
	09H45 – 10H45	Résidence CHARLES ARNOULD
JEUDI	09H15 – 10H15	Résidence DORGELES
VENDREDI	09H30 – 10H30	Résidence CHATILLONS
	15H15 – 16H15	Résidence AVRANCHES



*La marche est une activité pratique et accessible à tous !
Ce programme innovant prend en compte **le corps, le cœur et l'esprit**, à travers **quatre cycles** représentant les saisons et abordant des thèmes variés : bien-être mental, nutrition, les cinq sens et le cognitif.*



OBJECTIFS ET BIENFAITS

- DIMINUTION DES DOULEURS DORSALES
- AMÉLIORATION DE L'ENDURANCE
- FAVORISER LE LIEN SOCIAL

INFORMATIONS PRATIQUES



Durée de
l'activité



Nombre de
participants



paire de chaussure

LUNDI	10H15 – 11H15	Résidence JACQUES RICHARD
MARDI	10H30 – 11H30	Résidence JEANNE D'ARC
MERCREDI	10H45 – 11H45	Résidence DORGELES
JEUDI	16H00 – 17H00	Résidence COUBERTIN



SALLE DE SPORT



Atelier encadré par CF SPORT



La salle de sport offre de nombreux bienfaits pour la santé physique et mentale. En fréquentant régulièrement une salle de sport, vous pouvez développer vos muscles, améliorer votre santé cardiaque, gérer votre poids, réduire le stress...



OBJECTIFS ET BIENFAITS

- GAIN EN SOUPLESSE ET ÉQUILIBRE
- COACHING ADAPTÉ AUX SENIORS
- FAVORISE LE LIEN SOCIAL

INFORMATIONS PRATIQUES



Durée de
l'activité



Nombre de
participants



tenue de sport
serviette

Salle de Sport Résidence Gobelins

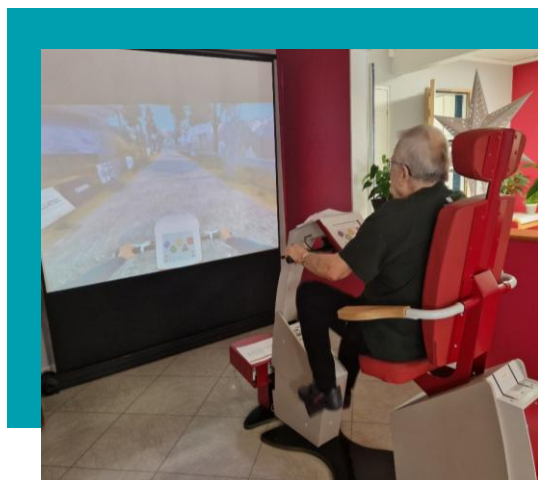
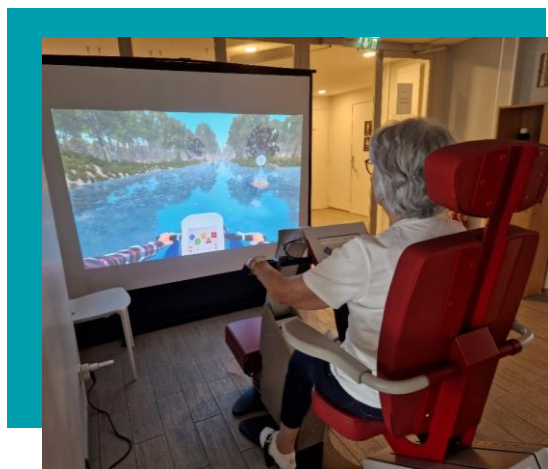
58 rue des Gobelins – REIMS

Lundi, Mardi et Vendredi

De 10H00 à 11H00



Bouger, Pédaler !



Objectif du Cycléo : apporter aux résidents le moyen de repousser certains états liés à la montée en âge, tels que la baisse de forme physique ou mentale et le repli sur soi. Un objectif qui correspond totalement aux enjeux que s'est fixé Cottos Médical : activer simultanément le corps, le cœur et l'esprit des seniors !



OBJECTIFS ET BIENFAITS

- TONICITÉ MUSCULAIRE
- ÉQUILIBRE
- ENDURANCE

INFORMATIONS PRATIQUES



Durée de l'activité
10 min à 1H



serviette de bain

Résidence
DORGELES

Résidence
AV. DE LAON

Résidence
UTRILLO

Résidence
J. RICHARD

Résidence
TRUCHET

Résidence
J. D'ARC



ATELIER MÉMOIRE



Atelier encadré par
MAGALI DAENS & MARION LOË MIE



Un atelier mémoire est une activité structurée conçue pour stimuler les fonctions cognitives. Ces ateliers utilisent de nombreux jeux, exercices ou fiches d'activités afin d'engager les participants dans des tâches qui sollicitent et renforcent leurs capacités cognitives.



OBJECTIFS ET BIENFAITS

- STIMULATION COGNITIVE
- DISCUSSION DE GROUPE
- FAVORISE LE LIEN SOCIAL

INFORMATIONS PRATIQUES



Durée de
l'activité



Nombre de
participants



matériel fourni

LUNDI	14H00 – 15H00	Résidence DOYEN
	15H30 – 16H30	Résidence AVENUE DE LAON
MARDI	14H45 – 15H45	Résidence PONSARDIN
JEUDI	09H30 – 10H30	Résidence CHATILLONS
	14H00 – 15H00	Résidence AVRANCHES
	15H45 – 16H45	Résidence CHARLES ARNOULD
VENDREDI	09H15 – 10H15	Résidence COUBERTIN
	10H30 – 11H30	Résidence ROLAND DORGELES
	13H45 – 14H45	Résidence GOBELINS
	15H00 – 16H00	Résidence JEANNE D'ARC



MÉDIATION ANIMALE



Atelier encadré par la ferme pédagogique des Iriselles.



La médiation par l'animal ou zoothérapie constitue une approche globale de la santé et du maintien de l'autonomie chez la personne âgée, elle procure une grande variété de stimulations grâce à l'animal, capable de réciprocité et d'affectivité.



OBJECTIFS ET BIENFAITS

- PROCURER DU BIEN ÊTRE PSYCHOLOGIQUE
- DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI
- FAVORISER LE LIEN SOCIAL

INFORMATIONS PRATIQUES



Durée de l'activité



Nombre de participants



aucun matériel

1 VENDREDI SUR 2

SEMAINE PAIRE	
15H30 - 16H30	Résidence DOYEN



RELAXATION



Atelier encadré par LÉA PASSERI



C'est une méthode thérapeutique de détente par des procédés psychologiques actifs. La relaxation physique vise à défaire les tensions et à détendre progressivement les muscles et les groupes musculaires.



OBJECTIFS ET BIENFAITS

- APPRENDRE À SE RELAXER
- AMÉLIORER SON SOMMEIL
- FAVORISER LE LIEN SOCIAL

INFORMATIONS PRATIQUES



Durée de l'activité



Nombre de participants



matériel fourni

LUNDI	09H00 – 10H00	Résidence CHARLES ARNOULD
	10H30 – 11H30	Résidence DORGELES
	13H00 – 14H00	Résidence COUBERTIN
MARDI	13H00 – 14H00	Résidence JEANNE D'ARC
	14H45 – 15H45	Résidence AVRANCHES
VENDREDI	10H00 – 11H00	Résidence JACQUES RICHARD
	15H45 – 16H45	Résidence Gobelins



YOGA SUR CHAISE



Atelier encadré par **LAURENNE
REGAZZONI**



Le yoga sur chaise est une forme de yoga adaptée qui permet à chacun(e) de profiter des bienfaits de cette pratique ancienne. L'utilisation de la chaise comme support offre également un sentiment de sécurité.



OBJECTIFS ET BIENFAITS

- ENTRETIEN DES CAPACITÉS COGNITIVES
- RENFORCEMENT DE L'ÉQUILIBRE
- FAVORISER LE LIEN SOCIAL

INFORMATIONS PRATIQUES



Durée de
l'activité



Nombre de
participants



matériel fourni

LUNDI	10H30 – 11H30	Résidence AVENUE DE LAON
MARDI	10H15 – 11H15	Résidence DOYEN
MERCREDI	13H45 – 14H45	Résidence BETHENY



ART THÉRAPIE

→ Atelier encadré par Sabine MINEUR,
Intervenante en expression artistique.



L'art thérapie est une forme de psychothérapie qui utilise la création artistique pour prendre contact avec sa vie intérieure et antérieure, l'exprimer et se transformer.



OBJECTIFS ET BIENFAITS

- FAVORISER LA COMMUNICATION
- AGILITÉ DES DOIGTS ET DES POIGNETS
- FAVORISE LE LIEN SOCIAL

INFORMATIONS PRATIQUES



Durée de
l'activité



Nombre de
participants



matériel fourni

LUNDI	09H00 - 11H00	Résidence Gobelins
MARDI	09H00 - 11H00	Résidence PONSARDIN (semaines impaires)
	09H00 - 11H00	Résidence COUBERTIN (semaines paires)
	14H00 - 16H00	Résidence UTRILLO
VENDREDI	09h15 - 11h15	Résidence Bétheny (semaine impaires)



JARDIN POTAGER

→ Atelier encadré par Alexandra DEVAUX



Un jardin potager est un jardin où se pratique la culture vivrière de plantes potagères destinées à la consommation familiale, soit principalement des légumes, des fruits non cultivables en verger et des plantes aromatiques .



OBJECTIFS ET BIENFAITS

- ADMIRER LA BEAUTÉ D'UNE ROSE
- HUMER L'ODEUR DES VÉGÉTAUX
- FAVORISE LE LIEN SOCIAL

INFORMATIONS PRATIQUES



Durée de
l'activité



Nombre de
participants



matériel fourni

Résidence CHATILLONS

Les Mardis de 9H45 à 11H15

18/03	06/05	24/06	23/09
01/04	20/05	15/07	07/10
22/04	10/06	09/09	21/10



POTERIE



Atelier encadré par Gabriela GANTUZ
- La Matière Céramique



La poterie est le nom de l'art qui consiste en l'élaboration de vases, de pots et de récipients en terre cuite. Le processus d'élaboration des pièces céramiques commence par le pétrissage de l'argile pour que les différentes particules et l'humidité soient distribuées de manière homogène et pour éviter la formation de bulles d'air.



OBJECTIFS ET BIENFAITS

- LIBÉRER ET FAIRE PARLER LE SENS CRÉATIF
- MAINTENIR LA MOTRICITÉ ET LA DEXTÉRITÉ
- FAVORISER LE LIEN SOCIAL

INFORMATIONS PRATIQUES



Durée de
l'activité



Nombre de
participants



matériel fourni

1 séance par
résidence

Selon calendrier
en résidence à venir.

- ▶ AVENUE DE LAON
- ▶ AVRANCHES
- ▶ BETHENY
- ▶ CHATILLONS
- ▶ COUBERTIN
- ▶ DOYEN
- ▶ GOBELINS
- ▶ PONSARDIN



MÉMOIRE DE MUSIQUE



Atelier encadré par Ophélie LEBRUN



La musique a de nombreux bienfaits sur la mémoire. Selon des études, la musique peut stimuler différents aspects de la cognition (attention, mémoire, mémoire de travail), de la perception, de la motricité et du réseau émotionnel.



OBJECTIFS ET BIENFAITS

- REGAGNER L'ESTIME DE SOI
- MAINTENIR L'AUTONOMIE
- FAVORISER LE LIEN SOCIAL

INFORMATIONS PRATIQUES



Durée de
l'activité



Nombre de
participants



matériel fourni

MARDI	13H45 - 14H45	Résidence DORGELES
	15H00 – 16H00	Résidence CHARLES ARNOULD
JEUDI	09H00 – 10H00	Résidence BETHENY
	15H15 – 16H15	Résidence GOBELINS
VENDREDI	09H00 – 10H00	Résidence DOYEN
	10H15 – 11H15	Résidence CHATILLONS



→ Atelier encadré par Delphine WAGNER



Le théâtre permet l'épanouissement de l'individu en faisant fonctionner son intellect. Il permet également d'améliorer son empathie, de travailler son émotion, d'exercer sa créativité, de lutter contre le stress et de vaincre sa timidité.



OBJECTIFS ET BIENFAITS

- DÉVELOPPER LA COHÉSION DE GROUPE
- FAVORISER LA DYNAMIQUE CÉRÉBRALE
- FAVORISER LE LIEN SOCIAL

INFORMATIONS PRATIQUES



Durée de
l'activité



Nombre de
participants



matériel fourni

LES VENDREDIS

1 semaine sur 2
Selon calendrier

09H30 – 11H30

Résidence COUBERTIN

REPRESENTATIONS EN RESIDENCE

14 mars
25 avril
20 juin
21 novembre
19 décembre

15H00 – 16H30



Les Ateliers du Forfait Autonomie (page 2 à 17)
sont susceptibles de changement en cours d'année (jours/horaires).

Nous vous invitons à vérifier au préalable de pré-inscription les informations auprès de
M. LECLERC Florent (coordonnées au verso du livret).

FORMULAIRE DE PRE-INSCRIPTION PASS PREVENTION

(Procédure obligatoire auprès du siège de l'ARFO)

Ce document est destiné aux Rémois et Rémoises âgés de 60 ans et plus, retraités, résidant sur le territoire du Grand Reims.

La validation de cette préinscription dépendra de la disponibilité des places et de la conformité des documents de votre dossier à jour (voir page suivante).

Date de pré-inscription : / / Adhésion : OUI ☐ NON ☐

NOM : Prénom.....

Date de Naissance :/...../..... ☐ Adhérent 65+

N° téléphone fixe : N° téléphone portable :

Adresse postale :

Adresse mail (si existante) :

PERSONNES A CONTACTER (EN CAS DE BESOIN)			
NOM Prénom	Lien de parenté	N° de téléphone	Adresse Mail
Adresse Postale			

Activités auxquelles vous souhaitez participer (sous réserve de places disponibles) :

- ☐ Art thérapie
- ☐ Aquagym*
- ☐ Atelier Mémoire
- ☐ Badminton
- ☐ Gym douce sur chaise
- ☐ Gym équilibre
- ☐ Poterie
- ☐ Jardin – Potager
- ☐ Marche
- ☐ Médiation animale
- ☐ Mémoires en musiques
- ☐ Relaxation
- ☐ Salle de Sport*
- ☐ Yoga sur chaise

Résidence à préciser :

Résidence à préciser :

Résidence à préciser :

Résidence à préciser :

Résidence à préciser :

Résidence à préciser :

Résidence à préciser :

Résidence à préciser :

Résidence à préciser :

Résidence à préciser :

Résidence à préciser :

Résidence à préciser :

Résidence à préciser :

*Certificat médical pour une activité sportive.

Liste des pièces obligatoires à fournir en complément du formulaire d'inscription.

- Carte d'identité (recto-verso),
- Justificatif de domicile (de moins de 3 mois),
- Certificat médical pour une activité sportive (aquagym et salle de sport), à renouveler tous les ans.

A retourner par mail :

f.leclerc@arfo.fr

Ou par courrier au siège :

182 Avenue d'Epernay,
51100 Reims.

ANIMATIONS EN RÉSIDENCES

JANVIER	Goûter de l'épiphanie : après-midi dansant Petit déjeuner	
FEVRIER	Goûter crêpes Petit déjeuner Sortie inter-résidences	
MARS	Petit déjeuner Goûter musical « la flûte enchantée »	
AVRIL	Pâques : repas dansant avec animation musicale Petit déjeuner Sortie au restaurant (familles et résidents)	
MAI	Goûter dansant : fête des mères, fête des pères Sortie inter-résidences	
JUIN	Repas barbecue Petit déjeuner	Fête des voisins Sortie inter-résidences
JUILLET	Petit déjeuner Sortie au restaurant (familles et résidents)	
AOUT	Petit déjeuner Goûters maison	
SEPTEMBRE	Petit déjeuner et sortie au restaurant (inter-résidences)	
OCTOBRE	SEMAINE BLEUE : sortie au restaurant (résidents et familles), goûter dansant, ateliers de prévention, sortie animations Ville de REIMS, atelier pâtisserie, conférences.	
NOVEMBRE	Repas Beaujolais Goûter dansant de la Sainte-Catherine Sortie au supermarché (inter-résidences)	
DECEMBRE	Repas de Noël Goûters de Noël les 24 et 25 (gratuits)	Sortie au marché de Noël de REIMS Marché de Noël à Floralias Garden

JANVIER	13: Petit déjeuner 16 Raclette Party 9: Goûter épiphanie	17: Goûter du Maire
FEVRIER	6:Goûter dansant Chandeleur 28: Loto 18: Sortie restaurant	21: Quizz des Champions
MARS	14: Repas Italien 21: Sortie supermarché	
AVRIL	14: Petit déjeuner 22: Sortie restaurant 28: Repas de Pâques avec animation musicale	
MAI	23: Loto 22: Repas Espagnol	
JUIN	13: Fête des voisins 30: Repas Guinguette avec animation musicale	
JUILLET	3: Fête de l'ARFO 30: Petit déjeuner 21: Repas Barbecue	
AOUT	5 / 18:Goûters	
SEPTEMBRE	16: Sortie restaurant 12: Petit déjeuner 25: Sortie supermarché	5: Repas des vendanges avec animation musicale
OCTOBRE	Semaine bleue 16: Repas Moules frites 17: Loto	13: Petit déjeuner 21: Goûter Sorties diverses
NOVEMBRE	6: Repas Oriental 20: Goûter Beaujolais	
DECEMBRE	11: Sortie au marché de Noël 23: Repas de Noël avec animation musicale 24 / 25 / 31:Goûter de Noël	

JANVIER	Mercredi 1 : Goûter Nouvel An Lundi 13 : Petit-déjeuner	Jeudi 16 : Epiphanie Samedi 18 : Atelier cuisine
FEVRIER	Samedi 15 : Goûter crêpes Mercredi 26 : Quizz inter-résidence : « Le Cinéma » Jeudi 26 : Repas Croque-Monsieur	
MARS	Lundi 3 : Petit-déjeuner Lundi 17 : Goûter gaufres Jeudi 20 : Repas Pâté Croûte	Samedi 22 : Atelier cuisine Samedi 29 : Loto
AVRIL	Jeudi 10 : Repas de Pâques Lundi 28 : Goûter gaufres	
MAI	Vendredi 2 : Loto Jeudi 22 : Repas Froid Samedi 24 : Atelier cuisine	
JUIN	Jeudi 12 : Concours inter-résidence à COUBERTIN Lundi 30 juin : Loto	
JUILLET	Jeudi 24 : Pique-nique	
AOUT	Lundi 14 : Barbecue	
SEPTEMBRE	Lundi 1 : Petit-déjeuner Jeudi 4 : Loto Samedi 6 : Atelier cuisine	Samedi 13 : Goûter crêpes Jeudi 25 : Repas des vendanges
OCTOBRE	13 : Petit-Déjeuner / ap-m : initiation Sophro Jeudi 16 : Moules-Frites	Samedi 18 : Atelier cuisine Jeudi 23 : Loto Samedi 25 : Goûter crêpes
NOVEMBRE	Jeudi 6 : Goûter Gaufres Jeudi 20 : Repas Beaujolais Nouveau Samedi 29 : Atelier cuisine	
DECEMBRE	Lundi 15 : Petit-Déjeuner Jeudi 18 : Repas de Noël	24 et 25 : Goûter de Noël 31 : Goûter « Au revoir 2025 »

JANVIER	4 goûter maison 16 Galette des rois + champagne	17 Soupe maison 23 repas pizza
FEVRIER	7 Goûter accordéon 15 Goûter maison	23 goûter maison + jeu borne 27 Soupe maison
MARS	8 goûter maison 16 Juste prix	20 raclette 21 soupe maison
AVRIL	10 repas de Pâques+ CB 19 Goûter maison	
MAI	10 goûter maison 18 Goûter maison + jeu borne	23: The dansant des voisins
JUIN	5 atelier cuisine 6 atelier cuisine avec nutritionniste	8 goûter maison 12 loto 21 goûter maison
JUILLET	24 barbecue	
AOUT	2 goûter maison+jeu borne 14 repas froid	31 goûter maison +jeu borne
SEPTEMBRE	13 goûter maison 21 goûter maison +jeu borne	25 Raclette 26 Soupe maison
OCTOBRE	13 Atelier mémoire 16 choucroute+ plaisir des petits bois	17 quizz musical 23 mémoire en musique inter- générationnel 25 goûter maison
NOVEMBRE	7 soupe maison 15 Goûter maison	23 goûter maison + juste prix 27 raclette
DECEMBRE	17 repas de Noël	19 Soupe maison

JANVIER	Le 9: Galette des rois et LOTO Le 13: Petit déjeuner	Le 16 : Roue de la fortune et goûter Le 22 : Centre de soin Le 25 : Repas raclette
FEVRIER	Le 6 : Repas crêpes Le 11 : Petit déjeuner	Le 20 : Goûter magique Le 27: ARFO LYMPIQUE DHIVER
MARS	Le 13 : Repas Italien Le 17: Petit déjeuner	Le 20 : Thé dansant Le 26 : Centre de soin
AVRIL	Le 3 : LOTO suivi d'un goûter Le 10 : Enquête policière	Le 15 : Petit déjeuner Le 24 : Repas de Pâques
MAI	Le 19 : Petit déj Le 21 : Pétanque	Le 22 : Juste prix suivi d'un goûter Le 28 : Centre de soin Le 29 : Repas croques
JUIN	Le 5 : Repas froid Le 10 : Petit déjeuner	Le 11: MOLLKY
JUILLET	Le 8 : Petit déjeuner Le 23 : Pétanque	Le 24 : Repas pizza Le 30 : Centre de soin
AOUT	Le 7 : LOTO suivi d'un goûter Le 14 : Repas BBQ	Le 24 : MOLLKY
SEPTEMBRE	Le 9 : Petit déjeuner Le 10 : Pétanque	Le 25 : Repas Vendanges
OCTOBRE	Le 9 : LOTO suivi d'un goûter Le 13 : Petit déjeuner Le 13 : Le Juste prix	Le 16 : Repas choucroute Le 22 : Centre de soin Le 30 : Roue de la Fortune
NOVEMBRE	Le 15 : Repas moules frites Le 17 : Petit déjeuner	Le 21 : Repas beaujolais
DECEMBRE	Le 3 : Centre de soin Le 11 : Marché de Noël Le 15 : Petit déjeuner	Le 18 : Repas de Noël Le 25 : goûter gratuit

* Les ateliers soupes/ quiches, atelier manuel, vente de gâteau/ salade de fruit auront lieux 1 à 3 fois par mois.

JANVIER	Samedi 4 : Epiphanie	
FEVRIER	Jeudi 06 : Repas Chandeleur	Samedi 15 : Gouter crêpes
MARS	Dimanche 02 : Gouter fêtes des grands-mères	
AVRIL	Samedi 05 : Marché de Pâques	Jeudi 10 : Repas de Pâques avec animation
MAI	Jeudi 22 : Repas à thème	Dimanche 25 : Gouter fête des mères
JUIN	Dimanche 15 : Gouter fête des grands-pères	Semaine de la nutrition Du 2 au 8 juin 2025
JUILLET	Jeudi 3 : Repas d'été avec animation	
AOUT		
SEPTEMBRE	Jeudi 25 : Repas des Vendanges	
OCTOBRE	Dimanche 05 : Gouter fête des Grands-pères	Quinzaine Bleue
NOVEMBRE	Jeudi 27 : Beaujolais nouveau	
DECEMBRE	Samedi 06 : Marché de Noel	Jeudi 18 : Repas de Noel avec animation

JANVIER	<u>Jeudi 9</u> : Repas Epiphanie +concert le charme de la flute <u>Samedi 1er</u> : Goûter du Nouvel An en musique offert <u>Vendredi 24</u> : Petit Déjeuner <u>Samedi 25</u> : Atelier Cuisine + goûter et club tricot	
FEVRIER	<u>Jeudi 6</u> : Repas Chandeleur <u>Vendredi 14</u> : Petit Déjeuner <u>Samedi 15</u> : Atelier Cuisine + goûter et club tricot	
MARS	<u>Jeudi 27</u> : Repas Oriental <u>Vendredi 28</u> : Petit Déjeuner <u>Samedi 29</u> : Atelier Cuisine + goûter et club tricot	
AVRIL	<u>Jeudi 10</u> : Repas de Pâques <u>Vendredi 18</u> : Petit Déjeuner	
MAI	<u>Jeudi 29</u> : Repas Cassoulet <u>Vendredi 30</u> : Petit Déjeuner <u>Samedi 31</u> : Atelier Cuisine +goûter et club tricot	
JUIN	<u>Jeudi 19</u> : Repas Plateaux -Froids <u>Vendredi 20</u> : Petit Déjeuner <u>Samedi 21</u> : Atelier Cuisine + goûter et club tricot	SEMAINE DE LA NUTRITION <u>Lundi 2</u> : Prestation avec Camille Etienne, cuisiner le poisson <u>Mardi 3</u> : Reconnaître les saveurs <u>Jeudi 5</u> : Quizz sur les saveurs <u>Vendredi 6</u> : Petit Déjeuner salé sucré
JUILLET	<u>Jeudi 17</u> : Repas Barbecue <u>Vendredi 11</u> : Petit Déjeuner <u>Samedi 12</u> : Atelier Cuisine +goûter et club tricot	
AOUT	<u>Jeudi 21</u> : Sortie aux choix	
SEPTEMBRE	<u>Jeudi 25</u> : des Vendanges <u>Vendredi 12</u> : Petit Déjeuner <u>Samedi 13</u> : Atelier Cuisine + goûter et club tricot	
OCTOBRE	SEMAINE BLEUE : <u>Mercredi 15</u> : Quizz musical, <u>Jeudi 16</u> : Repas Moules-Frites, <u>Vendredi 17</u> : Conférence « l'intestin et les aliments »	<u>Dimanche 19</u> :Loto, <u>Mardi 21</u> :concours de belote , <u>Mercredi 22</u> « Crumbles salé sucré <u>Vendredi 24</u> : Petit déjeuner, Goûters
NOVEMBRE	<u>Jeudi 20</u> : Beaujolais – Nouveau <u>Vendredi 14</u> : Petit Déjeuner <u>Samedi 15</u> : Atelier Cuisine + goûter et club tricot	
DECEMBRE	<u>Jeudi 18</u> : Repas de Noël <u>Mercredi 25</u> : Goûters de Noël en musique offert. <u>Vendredi 5</u> : Petit Déjeuner <u>Samedi 6</u> : Atelier Cuisine + goûter et club tricot	<u>Mercredi 10 décembre</u> : Marché de Noël

JANVIER	09/01 : galette des rois 15/01 : repas italien « pizza »	10/01 : loto 30/01 : quizz sur la Chine 31/01 : loto musical Borne
FEVRIER	05/02 : repas camembert rôti 20/02 : quizz écrit amour 21/02 : animation Borne	15/02 : goûter club 26/02 : repas club
MARS	08/03 : crêpes du mardi gras 29/03 : café gourmand	13/03 : quizz maths 14/03 : expression à trou Borne 19/03 : repas club
AVRIL	„/04: repas paques ELIOR 03/04 : loto 04/04 : quiz du portrait caché borne	19/04 : chasse aux œufs de paques 24/04 : quizz écrit sciences 25/04 : la chanson à trou borne
MAI	10/05 : galette ardennaise 15/05 : Karaoké 21/05 : repas pizza	16/05 : animation borne 31/05 : goûter club
JUIN	06/06 : Facil' danse borne 11/06 : sortie restaurant 21/06 : kermesse	05/06 : quizz musical 26/06 : quizz écrit nutrition 27/06 : Belote
JUILLET	02/07 : assiette anglaise 12/07 : goûter	17/07 : animation 18/07 : le bac borne mélo 23/07 : barbecue ou food truck
AOUT	08/08 : animation borne 13/08 : assiette anglaise 23/08 : goûter	07/08 : quizz code de la route 28/08 : concours pétanque 29/08 : concours pétanque
SEPTEMBRE	03/09 : repas pizza 13/09 : goûter crêpes	18/09 : challenge cycléo 19/09 : animation borne 24/09 : repas à thème
OCTOBRE	04/10 : goûter brioche perdue 10/10 : animation borne 25/10 : goûter	09/10 : dictée à corriger 15/10 : repas raclette ELIOR 30/10 : challenge cycléo 31/10 : challenge cycléo
NOVEMBRE	05/11 : repas parmentier de canard ELIOR 15/11 : goûter tarte poire	21/11 : belote 26/11 : repas à thème 20/11 : quizz écrit drapeaux
DECEMBRE	06/12 : fondue au chocolat 12/12 : quiz indices borne 17/12 : repas à thème	11/12 : vin chaud 24-25 : goûter de Noël

JANVIER	01 : Pot de l'An gratuit 12 : Séance Cinéma	16 : Goûter de l'Épiphanie Goûter tous les lundis
FEVRIER	02 et 23 : Séance Cinéma 06 : Goûter Chandeleur 22 : Atelier manuel St Valentin	27 : ARFolympique d'hiver Goûter tous les lundis
MARS	12 : Petit déjeuner 16 : Séance Cinéma 20 : Thé dansant Avranches	27 : Repas Oriental Goûter tous les lundis
AVRIL	10 : LOTO 17 : Repas de Pâques en musique avec Mr GERVAIS 26 : Atelier manuel Pâques	27 : Séance Cinéma Goûter tous les lundis
MAI	10 : Repas Wrap maison 18 : Séance Cinéma 29 : Repas Cassoulet	Goûter tous les lundis
JUIN	04 : Luminothérapie 08 et 29 : Séance Cinéma 05 : Goûter salé dans le cadre de la semaine de la nutrition	12 : Repas d'été 19 : Chorale inter-résidence 21 : Goûter Fête de la musique Goûter tous les lundis
JUILLET	03 : Fête de l'ARFO 09 : Petit-déjeuner 20 : Séance Cinéma	24 : Repas Froid Goûter tous les lundis
AOUT	23 : Repas Pizza	Goûter tous les lundis
SEPTEMBRE	11 : Repas des Vendanges avec magicien 13 : Sortie Restau ou goûter à l'extérieur	21 : Séance Cinéma 25 : LOTO Goûter tous les lundis
OCTOBRE	Semaine bleue (date et programme à venir) 09 : Thé dansant Chatillons 11 : Séance Cinéma	16 : Repas choucroute 23 : Atelier manuel Halloween Goûter tous les lundis
NOVEMBRE	02 et 23 : Séance Cinéma 05 : Petit déjeuner	20 : Repas Beaujolais en musique Goûter tous les lundis
DECEMBRE	06 : Sortie Marché de Noël 11 : Vente au Marché de Noël Avranches 19 : Goûter de Noël en musique avec Vincent DUMAS	25 : Goûter de Noël gratuit Goûter tous les lundis

JANVIER	9/01 Epiphanie 16/01 Loto	
FEVRIER	6/02 Chandeleur 27/02 Repas pâté croûte avec animation	13/02 30 questions animation avec Florent
MARS	20/03 Repas croques Monsieur	22/03 Goûter cinéma
AVRIL	10/04 Repas de pâques avec boule d'or	17/04 Loto
MAI	15/05 Goûter Tartes	22/05 Repas paella avec boule d'or
JUIN	12/06 Repas froid avec boule d'or 12/06 Grand concours résidents à Coubertin	21/06 Goûter fête de la musique
JUILLET		
AOUT	14/08 Goûter estival	
SEPTEMBRE	4/09 Loto	25/09 Repas des vendanges avec boule d'or
OCTOBRE	16/10 Repas moules frites avec boule d'or	17/10 Atelier manuel 25/10 Goûter semaine bleue
NOVEMBRE	6/11 Goûter crêpes	20/11 Repas beaujolais
DECEMBRE	15/12 Marché de Noël	18/12 Repas de Noël avec boule d'or

JANVIER	9/01 Galette des rois 16/01 Repas amélioré	
FEVRIER	6/02 Chandeleur 13/02 Gouter brioche	17/02 : Petit déjeuner 27/02 : Repas amélioré
MARS	04/03 : Gouter beignets 05/03 : 30 questions animation avec Florent 13/03 : Jeux « <i>juste prix</i> »	20/03 : Thé dansant Avranches 27/03 : Repas couscous
AVRIL	10/04: Gouter de Pâques 19/04 : Sortie gouter	24/04 : Jeux « <i>une famille en or</i> »
MAI	02/05 : gouter tout aux pommes 13/05 : Petit déjeuner	23/05 : Thé dansant ARFO Gobelins 29/05 : Sortie restaurant 30/05 : Gouter des voisins
JUIN	05/06 : Sortie gouter 12/06 : Repas amélioré	19/06 : Gouter Clafoutis
JUILLET	21/07 : Petit déjeuner	
AOUT	02/08 : Gouter estival 21/08 : Repas amélioré	26/08 : Petit déjeuner
SEPTEMBRE	4/09: Sortie restaurant 25/09 : Repas amélioré	
OCTOBRE	09/10 : Thé dansant 16/10 : Gouter gaufres	23/10 : Repas amélioré
NOVEMBRE	6/11 : Goûter Halloween 20/11 : Repas Beaujolais	27/11 : Sortie diverse
DECEMBRE	11/12 : Sortie marché de Noël 18/12 : Repas de Noël	25/12 : Gouter offert de Noël

JANVIER	Mardi 07 : Petit déjeuner Jeudi 09 : Atelier Intergénérationnel : galettes et lecture	Mercredi 15 : Sortie restaurant Jeudi 16 : Goûter galette des rois avec spectacle de magie
FEVRIER	Samedi 1er : Vente quiches maison Jeudi 06 : Goûter crêpes avec animation musicale	Mardi 18 : Petit déjeuner Jeudi 27 : Atelier Intergénérationnel
MARS	Mardi 04 : Atelier maquillage « Mardi-Gras » et goûter Mardi 11 : Petit déjeuner	Jeudi 13 : Atelier Intergénérationnel Jeudi 20 : Loto et goûter Jeudi 27 : Repas Oriental
AVRIL	Mardi 1er : Petit déjeuner Jeudi 03 : Atelier Intergénérationnel Mardi 15 : Goûter à thème	Jeudi 24 : Repas de pâques avec animation musicale Samedi 26 : Vente quiches maison
MAI	Mardi 06 : Goûter à thème Mardi 13 : Petit déjeuner	Jeudi 22 : Repas Pizza Vendredi 23 : Atelier Intergénérationnel
JUIN	Lundi 02 : Atelier « l'intestin et les aliments » avec Anaïs MARCE Mardi 03 : Petit déjeuner Jeudi 04 : Création d'un jardin aromatique partagé	Jeudi 12 : Repas Barbecue avec animation musicale Vendredi 13 : Atelier Intergénérationnel Jeudi 26 : Loto et goûter
JUILLET	Mardi 15 : Petit déjeuner	Samedi 19 : Vente quiches maison Mardi 29 : Goûter à thème
AOUT	Mardi 12 : Goûter à thème Mardi 26 : Petit déjeuner	Jeudi 28 : Loto et goûter
SEPTEMBRE	Jeudi 04 : Repas des Vendanges avec animation musicale Mardi 09 : Goûter à thème	Mardi 16 : Petit déjeuner Samedi 20 : Vente quiches maison
OCTOBRE	Jeudi 02 : Concours de belote Samedi 04 : Marché à la résidence au profit d' octobre rose Mardi 07 : Petit déjeuner Semaine bleue dates à venir	Jeudi 16 : Repas Choucroute Vendredi 17 : Loto et goûter Jeudi 30 : Goûter d'Halloween avec concours photos
NOVEMBRE	Samedi 1er : Vente quiches maison Mardi 07 : Goûter à thème Mardi 18 : Petit déjeuner	Jeudi 20 : Repas beaujolais nouveau avec animation musicale
DECEMBRE	Samedi 06 : Marché de Noël (résidence) Mardi 09 : Petit déjeuner Samedi 13 : Atelier biscuits de Noël Mercredi 17 : Repas de Noël avec animation musicale	Vendredi 19 : Loto et goûter Mercredi 24 : Goûter offert Jeudi 25 : Goûter offert

JANVIER	Gouter de l'Épiphanie : Après-midi dansant,	
FEVRIER	Repas Crêpes sucrées/salées (traiteur). Accueil intergénérationnel école primaire de Betheny (cm2)	Petit déjeuner
MARS	Repas langue de bœuf avec (traiteur) et avec animation	Petit déjeuner
AVRIL	Repas de paques avec animation	Petit déjeuner
MAI	collation fêtes des mères	Atelier cuisine
JUIN	collation fêtes des pères Fête de l'ARFO, Accueil école CM2 collation fin projet	Atelier cuisine
JUILLET	Barbecue Maison +Atelier cuisine	Atelier cuisine ,
AOUT	atelier cuisine	Petit déjeuner
SEPTEMBRE	Repas des Vendanges avec animation	Petit déjeuner
OCTOBRE	Semaine Bleue : gouter dansant ateliers de préventions, sortie animations ville de Reims ou Betheny	Petit déjeuner
NOVEMBRE	Repas Beaujolais	Atelier décoration de Noël 25
DECEMBRE	Repas de Noël dansant Gouter de Noël 2025	Sortie au marché de Noël Reims et ou en résidences ARFo.

JANVIER	09/01 : Goûter des Rois 19/01 : Séance cinéma + collation	
FEVRIER	06/02 : Goûter gaufres 27/02 : Repas raclette	
MARS	10/03 : petit déjeuner maison 20/03 : goûter tartes	27/03 : Repas oriental
AVRIL	11/04 : Repas de Pâques + animation l'Accord Parfait 20/04 : séance cinéma + collation	
MAI	15/05 : loto + goûter 22/05 : Repas croque-monsieur	
JUIN	08/06 : Semaine de la nutrition atelier cuisine jus et smoothies 19/06 : repas buffet froid 23/06 : petit déjeuner dans le jardin	
JUILLET	10/07 : Repas barbecue 24/07 : Goûter coupe glacée	
AOUT	14/08 : Quiz + goûter	
SEPTEMBRE	04/09 : loto + goûter 25/09 : Repas steak-frites maison	
OCTOBRE	13/10 : Petit déjeuner maison 16/10 : Repas choucroute	23/10 : Goûter spécial semaine bleue et spectacle avec L'Accord Parfait
NOVEMBRE	06/11 : goûter gaufres 20/11 : Repas Beaujolais	
DECEMBRE	19/12 : Repas de Noël 24/12/2025 : goûter de Noël	

R02 RÉSIDENCE PONSARDIN

130 rue Ponsardin – 51100 REIMS

03.26.85.19.66

Bus 4 : Direction Hôpital Debré/Station St Maurice

R03 RÉSIDENCE CHARLES ARNOULD

83 bld Charles Arnould – 51100 REIMS

03.26.09.32.14

TRAM A & B : Direction Neufchâtel/Station Danton Rauséo

R05 RÉSIDENCE COUBERTIN

10 rue Léopold Charpentier – 51100 REIMS

03.26.87.05.88

TRAM A & B : Direction Neufchâtel/Station Jean Macé

Bus 4 : Direction la Neuville Mairie/Station Jean Macé

R06 RÉSIDENCE Gobelins

58 rue des Gobelins – 51100 REIMS

03.26.07.17.21

Bus 5 : Vers route de Witry/Station Gobelins

R08 RÉSIDENCE AVRANCHES

3 rue d'Avranches – 51100 REIMS

03.26.08.31.79

TRAM B : Direction Bezannes/Station Franchet d'Esperey

Bus 7 : Départ Gare/Station Avignon vers Apollinaire

R09 RÉSIDENCE BETHENY

40 bis rue de Betheny – 51100 REIMS

03.26.07.06.04

Bus 8 : Direction Betheny Mairie/Station Sébastopol

R10 RÉSIDENCE LUCIEN DOYEN

7 rue du Docteur Billard – 51100 REIMS

03.26.08.18.46

TRAM A : Direction Hôpital Debré

R11 RÉSIDENCE ROLAND DORGELES

16 rue Roland Dorgelès – 51100 REIMS

03.26.09.08.76

TRAM A & B : Direction Neufchâtel/Station Danton Rauséo

R12 RÉSIDENCE MAURICE UTRILLO

12 bis place Maurice Utrillo – 51100 REIMS

03.26.36.04.66

TRAM A : Direction Hôpital Debré/Station Hôpital Debré

Bus 4 : Direction Hôpital Debré/Station Hôpital Debré

R13 RÉSIDENCE AVENUE DE LAON

49 avenue de Laon – 51100 REIMS

03.26.47.47.41

TRAM A & B : Direction Neufchâtel/Station St Thomas

R15 RÉSIDENCE CHATILLONS

72 bld Vasco de Gama – 51100 REIMS

03.26.06.21.50

Bus 5 : Direction Reims Murigny/Station Ponce de Léon

R17 RÉSIDENCE JACQUES RICHARD

45 allée Jacques Richard – 51430 TINQUEUX

03.26.04.20.60

Bus 8 : Direction Champ Paveau/Station Grémillon

R18 RÉSIDENCE CLAUDE TRUCHET

2 rue Gilbert Marcellet – 51450 BETHENY

03.26.02.10.17

TRAM A & B : Direction vers Station Neufchâtel

puis Bus 14 : Direction Reims Sébastopol/Station ARFO

R19 RÉSIDENCE JEANNE D'ARC

102 avenue Georges Clémenceau- 51100 REIMS

03.26.05.61.91

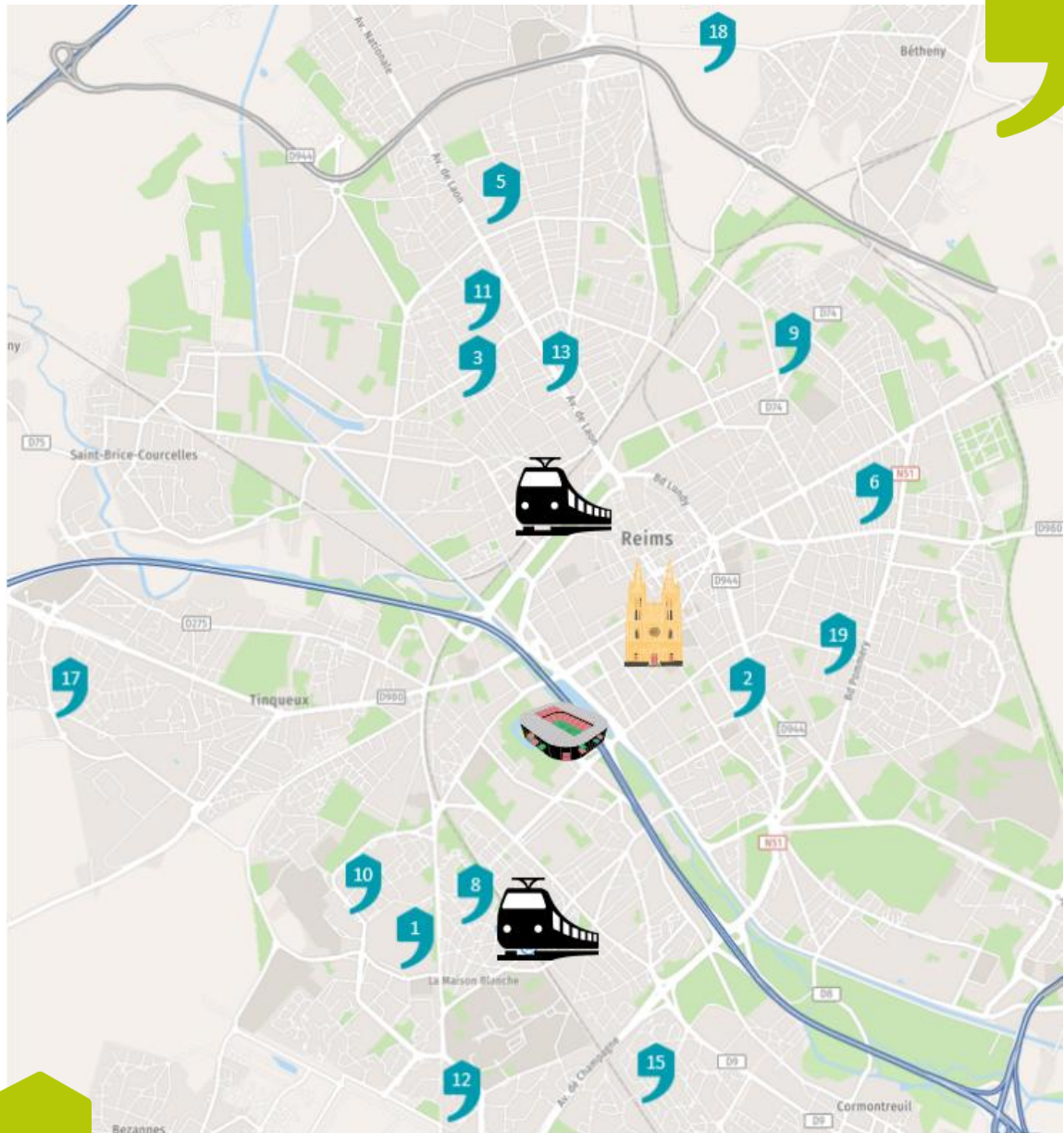
Bus 3 : Direction Moulin de la Housse/Station Yser

Retrouvez toutes nos résidences Reims, Bétheny et Tinquex

1 SIEGE
R02 PONSARDIN
R03 CHARLES ARNOULD
R05 COUBERTIN
R06 GOBELINS

R08 AVRANCHES
R09 BETHENY
R10 DOYEN
R11 DORGELES
R12 UTRILLO

R13 LAON
R15 CHATILLONS
R17 J. RICHARD
R18 TRUCHET
R19 J. ARC



Consultez
notre site internet

Association Résidences Autonomie

182, Avenue d'Épernay – 51100 REIMS

03 26 79 72 50

www.arfo.fr / association@arfo.fr



ATELIER INTER- RÉSIDENCES



*Direction Jeunesse & Intergénérationnelles - Agathe
LESUEUR, animateur - Sébastien MANTEAU*



Vous souhaitez partager bénévolement votre savoir-faire avec les enfants de la grande section de l'école Jules Ferry, leur apporter vos conseils, ou simplement partager un moment convivial autour du jardin.

Depuis 2013, le jardin « Coup de Pousse » porté par la Ville de REIMS, permet des rencontres intergénérationnelles entre des élèves d'écoles maternelles de REIMS, des bénévoles seniors et des résidents de l'ARFO, désireux de transmettre leur savoir-faire en matière de jardinage.

LES MARDIS DE 14H à 15H30

04 mars (présentation réciproque à l'école)

18 mars

01^{er} avril

22 avril

06 mai

20 mai

03 juin

17 juin

Inscription auprès des équipes en résidence.

MATCH DE FOOT



La Ville de Reims offre des places aux résidents de l'Arfo, pour assister aux matchs du stade de Reims :

OGC NICE	Dimanche 12 janvier 2025
LE HAVRE AC	Dimanche 19 janvier 2025
ANGERS SCO	Dimanche 16 février 2025
RC STRASBOURG	Dimanche 6 avril 2025
AS ST ETIENNE	Dimanche 11 mai 2025

Les quantités étant limitées, ces places seront distribuées par tirage au sort si nécessaire.

Pour plus d'informations et réservation, veuillez prendre contact avec Florent LECLERC – Référent Animation au 03 26 79 72 58

SEMAINE du Bien Manger Senior



Du 2 au 8 juin 2025

Alimentation, bien-être, plaisirs gustatifs, équilibre, activités physique, transition bio, jardins partagés... Pendant la semaine de la nutrition, c'est l'occasion de découvrir, tester et comparer ! Tout un programme d'ateliers et d'animations est proposé aux résidents et extérieurs !



2024
en images !



Programmation à venir.

SEMAINE BLEUE



Du 13 au 26 octobre 2025

La Semaine Bleue 2025 est une campagne nationale qui vise à débattre et à promouvoir la valorisation de la place des aînés et des liens intergénérationnels dans la société.



2024
en images !



Programmation à venir.



CONTACT

Jasminka ROBINET

RESPONSABLE PÔLE SOCIAL
PRÉVENTION ANIMATION



03.26.79.72.55



j.robinet@arfo.fr

Florent LECLERC

RÉFÉRENT ANIMATION



03.26.79.72.58



f.leclerc@arfo.fr