

Pour notre santé mentale ouvrons-nous aux arts

Du 3 au 18
octobre
2026



Sism. 37^e ÉDITION
Semaines d'information
sur la santé mentale

Sur inscription

Animations gratuites

Plus d'informations sur

www.guingamp-paimpol-agglo.bzh

www.leffarmor.fr

**Contrat Local
de Santé**

Guingamp Paimpol LEFFARMOR
AGGLOMERATION COMMUNAUTÉ

Avec le soutien de

Un projet multipartenarial



Bienvenue aux



Du Sam. 3 au Dim. 18 octobre

En 2019, un rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), confirme, pour la première fois, les effets positifs des arts sur la santé mentale et la santé physique. Basé sur plus de 3000 études, ce rapport montre que les activités artistiques, qu'elles soient pratiquées individuellement ou en groupe, jouent un rôle essentiel dans notre épanouissement à tous les âges de la vie. Ces activités, incluent une grande variété de formes artistiques: arts du spectacle (musique, danse, théâtre, cinéma, etc.), les arts visuels (peinture, photographie, sculpture, etc.), la littérature, la culture (musée, concerts, événements communautaires, festives, etc.), les arts en ligne (infographie, animations, etc.)...

Pratiquer un art c'est être actif dans la création ou être réceptif. Ces activités apportent des bienfaits que l'on soit créateur ou simple spectateur et que l'art soit choisi par la personne ou orienté par un professionnel.

Comme chaque année, le Contrat Local de Santé porté par Guingamp-Paimpol Agglomération et Leff Armor communauté ainsi que de nombreux acteurs du territoires organisent les SISM.



LES PILIERS DES SISM

Promouvoir

une ou plusieurs thématiques de la santé mentale

Inform

sur les troubles psychiques et les possibilités de rétablissement

Déstigmatiser

les troubles psychiques en favorisant les échanges

Fédérer

les acteurs et porteurs de projets au plus proche des territoires

Favoriser

le développement des ressources individuelles et collectives

Faire connaître

les lieux, les moyens et les personnes ressources

RANDO ZÉ ART

Sam. 3 octobre | À partir de 14h | Foyer de vie Roger Legrand Ozéa à Ploumagoar (accès

rue Jules Verne)

4 km de parcours ponctués d'escalas artistiques (danse, théâtre d'ombres, peinture, couture, musique...). Objectifs principaux : ouvrir à l'art par l'expérience partagée de la découverte et de la pratique de domaines divers et variés, favoriser et développer l'inclusion de tous avec tous.

Ouvert à tous !

Inscription par téléphone au 02 96 11 10 20

Proposé par le Foyer de vie Roger Legrand Ozéa de Ploumagoar et en partenariat avec la mairie de Ploumagoar et des artistes locaux

FORMATION PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Du lun. 5 au mar. 6 octobre | De 9h à 17h | Moulin de Blanchardeau à Lanvollon

Les Premiers secours en santé mentale permettent à chacun d'acquérir le savoir-faire, les compétences et l'assurance nécessaires pour épauler un proche, un collègue ou un ami traversant une difficulté ou une crise psychique. Cette formation améliore également la connaissance des troubles psychiques et réduit la stigmatisation. Elle permet d'adopter les bons réflexes grâce à des outils concrets.

Pour les plus de 18 ans

Inscription via l'adresse mail : sante@guingamp-paimpol.bzh

Proposé dans le cadre du Contrat Local de Santé de Guingamp-Paimpol Agglomération et Leff Armor Communauté

EXPOSITION «L'ART POUR SE RECONSTRUIRE»

Lun. 5 octobre | 18h | Ploum'expo à Ploumagoar

Vernissage et présentation de trois expositions :

- «Le corps en mémoire»
- Création des résidents du foyer de vie Roger Legrand
- «Ma vie à l'hôpital»

Pour découvrir le contenu des expos, c'est par ici

Entrée libre - ouvert à tous !

www.guingamp-paimpol.bzh



Expo disponible durant toutes les SISM du lundi au vendredi de 14h à 17h



Proposé dans le cadre du Contrat Local de Santé de Guingamp-Paimpol Agglomération et Leff Armor Communauté avec le Conseil Citoyen de Guingamp-Paimpol Agglomération, la Fondation Bon Sauveur et le Foyer de vie Roger Legrand

VISITE LIBRE DE MILMARIN

Lun. 5 et 12 octobre | Milmarin à Ploubazlanec (16 rue de la Résistance)

Venez découvrir et profiter d'un lieu culturel lors de créneaux dédiés - visite libres, au calme et en petit effectif, lorsque Milmarin est fermé au grand public. L'occasion de découvrir la toute nouvelle exposition temporaire où se côtoient affiches, objets de collection, témoignages et photographies qui ont marqué l'histoire maritime locale.

Milmarin dispose de la marque Tourisme et Handicap pour les quatre familles.

Ouvert à tous (individuels ou petits groupes)

Inscription via l'adresse mail : milmarin@guingamp-paimpol.bzh ou par téléphone : 02 96 55 49 34

Proposé par Milmarin, centre de découverte maritime de Guingamp-Paimpol Agglomération



VISITE FLASH DANS LA NOUVELLE EXPOSITION DE MILMARIN

Mar. 6 octobre | 14h30 | Milmarin à Ploubazlanec (16 rue de la Résistance)

Trente minutes pour découvrir la nouvelle exposition de Milmarin accompagnée d'un guide, lors d'une visite ludique. De la Seconde Guerre mondiale jusqu'aux sauveteurs de la SNSM aujourd'hui, suivez les pas de marins engagés à travers l'histoire du pays de Paimpol. Milmarin dispose de la marque Tourisme et Handicap pour les quatre familles.

Ouvert à tous (individuels ou petits groupes)

Inscription via l'adresse mail : milmarin@guingamp-paimpol.bzh ou par téléphone : 02 96 55 49 34

Proposé par Milmarin, centre de découverte maritime de Guingamp-Paimpol Agglomération

ÉVEIL MUSICAL INTERGÉNÉRATIONNEL

Mar. 6 octobre | De 10h à 11h30 | EHPAD de Bourbriac

Éveil aux sons et à la musique avec les personnes âgées de l'EHPAD et les enfants de 0 à 3 ans.

Pour les enfants de moins de 3 ans et leurs accompagnateurs

Inscription par téléphone 06 76 12 11 33

Proposé par le Relais Petite Enfance Bourbriac de Guingamp-Paimpol Agglomération

SPECTACLE «LA POÉSIE ? MÊME PAS PEUR !»

Mer. 7 octobre | 14h30 | Moulin de Blanchardeau à Lanvollon

Spectacle « La poésie ? Même pas peur ! ». Clotilde De Brito lira certains de ses poèmes en lien avec la santé mentale ou la nature. Ce spectacle est proposé en lien avec l'exposition «Folle comme une image» d'Yvon Le Men, présentée au Petit Echo de la Mode du 27 juin au 28 novembre.

À partir de 13 ans

Inscription via l'adresse mail : culture@leffarmor.fr

Proposé par le service culture, jeunesse et le CIAS de Leff Armor Communauté pour une diversité des publics et en partenariat avec Clothilde De Brito

L'ART DE DIRE: LA PARENTALITÉ À L'ÉPREUVE DU HARCÈLEMENT SCOLAIRE

Du mer. 7 octobre au sam. 5 décembre | De 14h30 à 16h30

6 ateliers d'expression où peuvent se rencontrer parents et collégiens confrontés à la question du harcèlement scolaire. Différentes médiations par des pratiques artistiques proposées. Pas besoin d'avoir des compétences particulières. Avec la présence d'une psychologue.

- Atelier slam
- Atelier slam parents/ados
- Atelier expression graphique multisupports parents/ados

Pour découvrir les dates et lieux des ateliers, c'est par ici

Pour les jeunes de 11 à 15 ans et leurs parents

Proposé par l'association La Graine en partenariat avec l'association Leff toi et Slam, Gwen Guégan, Leff Armor Communauté la CAF et la MSA



DÉCOUVERTE DE LA MUSICOTHÉRAPIE

Mer. 7 octobre | De 14h à 16h | MJC de Bégard

Juliette Tarlet, musicothérapeute, propose une initiation pour découvrir cette approche thérapeutique par le son et la musique.

Ouvert à tous !

Proposé par la fondation Bon Sauveurs des Côtes d'Armor en partenariat avec la MJC de Bégard

GROUPE D'ÉCHANGES ENTRE ENFANTS

Mer. 7 et 14 octobre | ALSH de Guingamp-Paimpol Agglomération

Échange sur la notion de Santé mentale avec plusieurs groupes d'enfants accompagnés dans les ALSH de Guingamp-Paimpol Agglomération à travers la réalisation d'un support artistique qui représentera leur petit monde (ce qu'ils aiment, ce qu'ils aimeraient, etc.).

Pour les enfants fréquentant les accueils de Loisirs de l'Agglomération

Proposé par les services développement social et enfance de Guingamp-Paimpol Agglomération

SOIRÉE DÉCOUVERTE DU JOURNAL CRÉATIF ENTRE PARENTS

Jeu. 8 octobre | De 19h30 à 21h30 | Maison des Parents à Guingamp (3 rue August Pavie)

À travers des temps d'écriture, de collage, de dessin, ou de réflexion guidée.

Permet de mettre des mots sur ses maux, prendre du recul sur son quotidien de parent, favoriser le bien-être et l'apaisement, stimuler la créativité comme ressource personnelle.

Pour les parents

Inscription par téléphone : 06 70 49 51 92

Proposé par le service parentalité de Guingamp-Paimpol Agglomération avec des mamans bénévoles

LUDOCOLOR

Jeu. 8 et ven. 9 octobre | 9h30 et 10h30 | Ludothèque Planète Enchantée à Louargat

Expérience de stimulation visuelle. La salle de la ludothèque devient une palette de couleurs géante. Tout le matériel est agencé par couleur, utilisation d'objets monochromes. Les personnes aussi sont monochromes. Quelques jeux de reconnaissance des couleurs : tri, encastrements...

Pour les enfants de moins de 3 ans

Inscription via l'adresse mail : k.legallou@guingamp-paimpol.bzh

Proposé par la Ludothèque Planète Enchantée de Guingamp-Paimpol Agglomération

IL Y A QUOI DERRIÈRE LES MURS DE LA FONDATION BON SAUVEUR ?

Ven. 16 octobre | De 9h30 à 14h | Marché de Bégard

Exposition des œuvres des patients, informations sur la santé mentale et temps convivial autour d'un café, pour mieux connaître la Fondation et ses activités.

Ouvert à tous, sans inscription !

Proposé par la Fondation Bon Sauveur des Côtes d'Armor



ATELIER MARIONNETTISTE

Ven. 9 octobre | De 14h à 17h | Centre Hospitalier de Guingamp (Salle animation EHPAD

Ti Nevez)

Confection de marionnettes et spectacle devant les résidents de l'EHPAD.

Inscription via l'adresse mail : pass.guingamp@armorsante.bzh

Proposé par le Centre Hospitalier de Guingamp en partenariat avec le théâtre B. A.

SPECTACLE : «COMMENT RESTER ZEN DANS UN MONDE DE FOUS, GRÂCE AUX CONSEILS D'ADÉLAÏDE & JEAN-LOUP»

Ven. 9 octobre | De 20h à 21h | Salle des fêtes à Goudelin

Adélaïde et Jean-Loup «experts en tout genre» sont là pour vous coacher et vous donner leurs conseils avisés « pour rester zen dans ce monde de cinglés » ! Tout n'est qu'une question d'équilibre au sens propre comme au sens figuré.

Ouvert à tous, sans inscription !

Proposé par le Théâtre du Totem et le Contrat Local de Santé de Guingamp-Paimpol Agglomération et Leff Armor Communauté

PROJECTION « LE CAMION BLEU DES CONFIDENCES »

Ven. 9 octobre | 18h | Salle des fêtes de Pléhédel (Place du printemps)

Diffusion du documentaire «Le Camion bleu des confidences», suivie d'un temps d'échange avec l'équipe mobile adolescents. Un moment de rencontre et de dialogue autour de ce dispositif de la Fondation Bon Sauveur Côtes d'Armor pour aller vers les jeunes du territoire.

Ouvert à tous, sans inscription !

Proposé par la Fondation Bon Sauveur des Côtes d'Armor et la mairie de Pléhédel

FRESQUE PARTICIPATIVE

Ven. 9 et sam. 10 octobre | De 20h | Salle des fêtes de Pléhédel (Place du printemps)

Dans le cadre des journées « Comment l'art peut-il apporter du bien-être à notre santé mentale ? ». Participation à une fresque collective sur le thème du bien-être et des émotions. Collage, peinture, écriture... Libre à vous d'utiliser votre support préféré pour vous exprimer. Une bonne occasion d'échanger sur le vaste thème qu'est la santé mentale. Distribution du fanzine « Santé mentale » réalisé l'année dernière par les jeunes du Lieu dans le cadre des SISM 2025.

Ouvert à tous, sans inscription !

Proposé par le CCAS de Pléhédel, la Fondation Bon Sauveur des Côtes d'Armor, le Point Accueil Écoute Jeunes et le Lieu de Paimpol

FABRIQUE TON OBJET ANTI-STRESS

Sam. 10 octobre | De 10h30 à 12h | Ploum'expo à Ploumagoar

Ateliers familles pour créer des objets anti-stress : Pour les 3-6 ans de 10h à 10h45, fabrication d'une bouteille sensorielle. Pour les 7-11 ans de 11h à 12h, création de balles anti-stress.

Présence d'un adulte accompagnant obligatoire.

Ouvert au familles

Inscription via l'adresse mail : mediation.culturelle@ville-ploumagoar.fr ou par téléphone : 06 45 12 48 75

Proposé par Ploum'expo de Ploumagoar

FRESQUE DE LA SANTÉ MENTALE

Sam. 10 octobre | De 14h à 17h | Maison des Parents à Guingamp (3 rue August Pavie)

Inspirée par la Fresque du Climat, la Fresque de la Santé Mentale mobilise l'intelligence collective pour aborder la santé mentale de manière générale et universelle. Ce projet citoyen a pour objectifs de :

- ↳ sensibiliser à la santé mentale à travers des espaces de discussion,
- ↳ informer sur les ressources disponibles,
- ↳ proposer des actions collectives pour le bien-être mental.

À partir de 16 ans

Inscription via l'adresse mail : sante@guingamp-paimpol.bzh

Proposé dans le cadre du Contrat Local de Santé de Guingamp-Paimpol Agglomération et Leff Armor Communauté et porté par Nightline en partenariat avec Psycom (2 structures expertes en santé mentale à but non lucratif, avec la contribution de professionnels).

COMMENT L'ART PEUT-IL APPORTER DU BIEN-ÊTRE À NOTRE SANTÉ MENTALE ?

Sam. 10 octobre | Toute la journée | Pléhédel

Une journée d'activités variées tous publics, autour des pratiques artistiques, expo, rando Land art, danse... Déjeuner «auberge espagnole», après-midi : Zumba, ateliers créatifs...

Ouvert à tous, sans inscription !

Proposé par commune de Pléhédel, en partenariat avec la Fondation Bon Sauveur de Bégard

JOURNÉE SANTÉ VOUS BIEN

Mar. 13 octobre | De 9h à 17h30 | Site du Moulin du Palacret à Bégard

Journée proposée pour un regroupement de jeunes accompagnés par la Mission Locale. Au programme : activités artistiques de sociabilisation et d'expression (art-thérapie, jeux d'écriture et d'expression, création plastique), atelier sophrologie ludique et rencontre avec partenaires de la santé mentale (dont PAEJ).

Pour les jeunes de la Mission Locale

Proposé par la Mission Locale Avenir Jeunes, en partenariat avec Mélisande Clénet art-thérapeute, Marie Poignant, sophrologue et Cap Jeunes



ATELIER CRÉATIF «MARINS À L’AFFICHE»

Mar. 13 octobre | 14h30 | Milmarin à Ploubazlanec (16 rue de la Résistance)

Atelier créatif en famille. Dans les bottes des marins, laissez libre cours à votre expression pour soutenir vos causes les plus chères. À vos ciseaux, colle et crayons ! Après une découverte de l'exposition au travers des affiches exposées vous pouvez créer votre affiche. C'est l'occasion d'évoquer la notion d'engagement dans le milieu maritime et dans son quotidien ainsi que de découvrir quelques bases de graphisme de manière ludique.

Ouvert à tous (individuels ou petits groupes)

Inscription via l'adresse mail : milmarin@guingamp-paimpol.bzh ou par téléphone : 02 96 55 49 34

Proposé par Milmarin, centre de découverte maritime de Guingamp-Paimpol Agglomération

PEINTURE AUX ÉPICES, À LA DÉCOUVERTE DES ODEURS ET DES ESPACES

Mar. 13 octobre | 9h30 ou 10h30 | 17 bis rue de la gare à Louargat

Ven. 16 octobre | 9h30 ou 10h30 | Salle Jean Moulin à Bégard

Découverte des espaces et textures (sol, verticalité, dur, mou, cartonné, etc.) des couleurs, des odeurs et des goûts grâce à la peinture aux épices. Prévoir tenue adaptée.

Pour les enfants de moins de 3 ans et leurs accompagnateurs

Inscription par téléphone 06 82 76 14 71

Proposé par le Relais Petite Enfance Bégard-Louargat de Guingamp-Paimpol Agglomération

NATURE PEINTURE : LAISSONS NOTRE TRACE GRÂCE À LA NATURE

Mar. 13 octobre | De 9h30 à 10h30 ou de 10h30 à 11h30 | Plouézec

Atelier peinture avec les éléments de la nature : réalisation d'une fresque commune, avec des éléments glanés lors d'une balade antérieure. Découverte des différentes textures et empreintes. Prévoir tenue adaptée.

Pour les enfants de moins de 3 ans et leurs accompagnateurs

Inscription par téléphone 06 85 12 77 25

Proposé par le Relais Petite Enfance Paimpol de Guingamp-Paimpol Agglomération

ATELIER DE VANNERIE

Mer. 14 octobre | De 14h à 16h | Château de La Roche Jague à Ploëzal

Venez tresser l'osier au fil de l'eau, au cœur d'un domaine d'exception. Le château de La Roche Jague ouvre ses jardins pour un atelier convivial, dans un esprit de partage, de fabrication d'objets décoratifs en osier, aux côtés de Christian Huon (jardinier-vannier) et Rémi Berthelot (jardinier) du domaine et de Sabine Demolon de la Fondation Bon Sauveur. Une belle occasion de tisser du lien, entre nature et savoir-faire et rencontre.

Ouvert à tous et aux patients de la Fondation, sans inscription !

Proposé par la Fondation Bon Sauveur de Bégard et La Roche Jague

CINÉ-DÉBAT «SÉRAPHINE» ART ET SANTÉ MENTALE

Mer. 14 octobre | 19h30 | EHPAD de Bourbriac

Ven. 16 octobre | 19h30 | Abbaye de Kerpert

Sam. 17 octobre | 16h | Ostrea à Plouézec

L'histoire vraie : Réalisé par Martin Provost et porté par Yolande Moreau (qui a remporté le César de la meilleure actrice), le film Séraphine retrace la vie de Séraphine Louis, femme de ménage le jour et peintre géniale la nuit.

Ouvert à tous !

Inscription via l'adresse mail : mobilisation.citoyenne@guingamp-paimpol.bzh

Proposé par le Conseil Citoyen de Guingamp-Paimpol Agglomération dans le cadre du projet «La Toile citoyenne»

CINÉ-DISCUSSION : L'ÉPREUVE DU FEU

Jeu. 15 octobre | 13h45 et 20h | Cinéma Les Korrigans à Guingamp

Projection cinématographique, proposée à des lycéens pour aborder des thèmes comme le rapport à l'autre, le regard, le groupe, les relations amoureuses, etc. Réflexion autour de la thématique : Comment l'art – ici, cinématographique – nous renvoie à une relecture de nous-mêmes, ou des épreuves de positionnement (social, de valeur, etc.) à venir ?

À destination des scolaires sur le créneau de 13h45 (réservation par leurs établissements) et les jeunes de la Mission Locale

Ouvert à tous (à partir de 15 ans) sur le créneau de 20h !

Proposé par le Point d'Accueil Écoute Jeunes et Cap Jeunes de Guingamp, en partenariat avec le cinéma Les Korrigans et Anaïs Boilletot, infirmière au CIC de la Fondation Bon Sauveur de Bégard

L'ART : UNE OUVERTURE VERS L'INATTENDU

Jeu. 15 octobre | 19h30 | Salle de Kergré à Ploumagoar

Entrez, déposez un mot, un signe, une trace... Puis laissez-vous porter par l'expérience d'un atelier de co-création artistique collective. Participez ensuite à une table ronde réunissant psychologues et arts-thérapeutes avec lesquels vous pourrez interagir sur le lien entre la santé mentale et la part d'inattendu dans l'art.

Inscription via l'adresse mail : adm.cptsarmorargoat@gmail.com

Proposé par la CPTS Armor Argoat. L'atelier est animée par Frédéric THEYS, artiste, auteur, illustrateur et psychologue

CONCERT DE TOUTES LES COULEURS

Ven. 16 octobre | 18h | Médiathèque Parenthèse à Plouagat (38 Grande Rue)

À travers des paroles recueillies auprès de personnes isolées, à travers des extraits de livres, la compagnie Caméléon propose une immersion musicale abordant avec sensibilité et poésie la santé mentale (solitude, lutte contre l'isolement, entraide, ...) Venez partager une expérience entre musique et mots, lectures et échanges au plus près des musiciennes !

Ouvert à tous à partir de 13 ans

Inscription via l'adresse mail : magalie.keromen@leffarmor.fr ou par téléphone : 02 96 79 77 82

Proposé par le CIAS de Leff Armor Communauté et la compagnie Caméléon

SOIRÉE JEUX MUSICAUX

Ven. 16 octobre | 20h | Ludothèque Planète Enchantée à Louargat

Soirée ados-adultes autour de jeux musicaux, variantes de blindtests. Testez votre culture musicale à travers des quizz ! Renouvelez votre expérience musicale avec de nouveaux jeux d'ambiance !

Ouvert aux adultes et plus de 12 ans

Inscription via l'adresse mail : k.legallou@guingamp-paimpol.bzh

Proposé par la Ludothèque Planète Enchantée de Guingamp-Paimpol Agglomération

CINÉ DÉBAT «SANTÉ MENTALE DES JEUNES»

Sam. 17 octobre | 18h | Cinéma Les Korrigans à Guingamp

Diffusion d'un court métrage «La Tâche» d'Alain Mattei puis du film «15/18» de Cédric Kahn en présence d'Alain Mattei. Ces deux visionnages seront suivis par un débat.

Pour découvrir le contenu des films, c'est par ici

Ouvert à tous !

Proposé dans le cadre du Contrat Local de Santé de Guingamp-Paimpol Agglomération et Leff Armor Communauté



Et aussi durant toute la période des SISM retrouvez des animations en continu

Ouvertes à tous !



EXPOSITION PHOTO-RADIO : OBJECTIF RENCONTRE(S)

Médiathèque de Guingamp (aux horaires d'ouverture habituels)

Au mois de février 2025, 17 adolescents et jeunes adultes de l'IME de Minihi-Tréguier ont réalisé une exposition photographique et radiophonique sur le thème de la rencontre. À travers des ateliers proposés par la photographe Jeanne Paturel, les jeunes ont co-construit une exposition de 15 photographies étonnantes. Chaque photo est accompagnée d'un QR code enregistré par Gildas Héno de Radio Kreiz Breizh. Dans ces enregistrements, les jeunes évoquent par l'image et le langage, lorsque les deux sont possibles, la crainte et le plaisir du regard de l'autre.

Une exposition qui prend le temps de découvrir ce que signifie une rencontre pour chacun d'entre eux.

Proposé par RKB.



L'ART AU GEM

EHPAD de Kersalic

Découverte des multiples activités artistiques réalisées au GEM ainsi que les divers talents artistiques de nos adhérents. L'exposition est aussi l'occasion de vous interroger sur vos idées reçues en santé mentale et de découvrir le lieu de vie de l'EHPAD de Kersalic.

Visite libre !

Proposé par l'association GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle) Chlophylle de Guingamp en partenariat avec Gwinzegal, Alexandra Serrano, photographe professionnelle, et l'EHPAD de Kersalic.

OUVRONS NOS BIBLIOTHÈQUES

Dans les bibliothèques (aux horaires d'ouverture habituels)

Des bibliothèques volontaires exposent une sélection de livres sur la santé mentale. Pour découvrir les bibliothèques, c'est par ici

Proposé par la Fondation Bon Sauveur des Côtes d'Armor et Guingamp-Paimpol Agglomération





@GuingampPaimpolAgglo



Guingamp-Paimpol Agglomération



@leffarmorcommunaute



Leff Armor Communauté



@leffarmor



<https://www.appli-intramuros.com/>