



Géronto'News

LE MAGAZINE DE GÉRONTO 95

Édition 3
OCTOBRE 2023



Géronto'News

ÉDITO:

VOTRE MAGAZINE

Chers adhérents,

Cette troisième édition sera l'occasion de connaître vos avis sur notre magazine GérontoNews, lancé il y a maintenant un an.

En effet, Géronto 95 est un réseau de professionnels dont la volonté est de co-construire des actions et des outils pertinents dans vos pratiques quotidiennes et dans le partage. C'est pourquoi, nous attendons avec grand intérêt vos retours et idées quant à notre magazine GérontoNews.

Vous trouverez dans ce numéro des articles en lien avec l'animation en EHPAD. En effet, nos établissements sont des lieux de vie dans lesquels l'animation est indispensable à la qualité de vie de nos résidents.

C'est dans cette volonté de partage, que Géronto 95 propose un nouveau rendez-vous à destination des animateurs : le Troc'anim, qui aura lieu le jeudi 19 octobre. Un temps de partages et d'échanges entre professionnels qui se retrouvent parfois isolés dans leur pratique.

Nous vous présentons également dans ce numéro, deux expérimentations qui débiteront prochainement au sein de quelques établissements adhérents. Ils bénéficieront d'actions novatrices grâce aux collaborations avec des start up, les financeurs et autres partenaires que l'association entretient. Vous trouverez enfin des interviews, la présentation de nos actions passées et à venir, ainsi que des focus sur nos formations, pour certaines financées.

Géronto 95 est un réseau unique sur le Val d'Oise, je vous invite à nous solliciter pour construire ensemble des actions et outils qui répondent à vos besoins.



Laurence Delmar,
Présidente de Géronto 95

Géronto'News

SOMMAIRE

DÉPARTEMENT	P 1
Questions au Département	
SOUVENIRS	P 2
Rétro Géronto	
NOUS CONNAÎTRE	P 3
Rencontre avec Benjamin Rimaud	
FORMATION	P 4
Formez vos équipes	
LUMIÈRE SUR	P 5
Des évènements à ne pas manquer	
LUMIÈRE SUR	P 6
Un établissement	
PORTRAIT	P 7
Portrait croisés	
ZOOM SUR	P 8
Une résidence d'artiste expérimentale	
REVUE DE PRESSE	P 9
AGENDA	P 10
DÉTENTE	P 11



QUESTIONS À LAETITIA BOISSEAU

11E VICE-PRÉSIDENTE DÉLÉGUÉE À L'AUTONOMIE



Le Conseil Départemental du Val d'Oise a soutenu, et particulièrement ces trois dernières années, les projets culturels avec des fonds exceptionnels. Pouvez-vous nous parler d'actions culturelles à destination des personnes âgées qui ont abouti et ainsi que de leurs retombées ?

La mission inclusion culturelle est récente (janvier 2023) mais des actions ont par exemple déjà été menées au sein de 3 résidences autonomie en 2022 (RA Maurice Utrillo à Sannois, RA Eugène Robin à Beauchamp et Résidence du Parc à Magny-en-Vexin) avec l'accueil de 3 propositions artistiques :

- Des ateliers peinture avec Isabelle Diffre
- Un spectacle musical avec Souad Amidou
- Un studio de tournage participatif avec le collectif l'œil du Baobab

Les retombées ont été positives puisque 2 résidences autonomie poursuivent des partenariats avec les artistes rencontrés et en ont développé de nouveaux.

Dans le cadre de l'appel à projets Art et culture en partage, l'EHPAD de Chars a bénéficié d'une résidence artistique de création tout au long de la saison 22/23.

Le Conseil Départemental, en partenariat avec Géronto 95, lance un appel à projet de résidence d'artistes expérimentale pour quatre EHPAD du Val d'Oise. Existe-t-il d'autres réseaux ou des collectifs auxquels les établissements peuvent faire appel pour favoriser l'accès à la culture auprès des résidents ?

- L'appel à projets Art et Culture en partage du CDVO
- L'appel à projet Culture et Santé de la DRAC et de l'ARS IDF pour les EHPAD

Quels sont les projets à venir concernant l'accès à la culture pour les seniors ?

En Mai 2022, le département a lancé l'appel à projets « val d'Oise – Terre de Jeux 2024 » doté de plus de 170 000 euros et cofinancé par le Comité Départemental olympique et sportif du Val d'Oise (CDOS). Il a permis de soutenir 40 opérations portées notamment par des clubs sportifs, associations culturelles, communes, établissements et services sociaux et médico-sociaux, résidences autonomie et par le CDOS du Val d'Oise. Une des thématique était la pratique sportive des séniors.

Le 26 juin 2023, la 2ème édition de cet appel à projets a été lancé et permettra de soutenir les projets portant sur la pratique sportive handisport/adaptée, le volontariat et l'insertion par le sport, les femmes et le sport et à nouveau LA PRATIQUE SPORTIVE DES SENIORS.

SOUVENIRS



Rétro Géroto p 2



La sexualité en EHPAD

La sexualité est un sujet parfois compliqué, voir tabou à aborder pour les équipes qui y sont malgré tout régulièrement confrontées. En effet, environ 10% des seniors sont sexuellement actifs dans les établissements. Dans sa volonté de partage de bonnes pratiques, Géroto 95 a proposé un webinar gratuit ainsi qu'une formation, tous deux animés par une psychologue spécialisée dans la prise en charge des personnes âgées.

Le webinar auquel une vingtaine de personnes ont participé a abordé les grands thèmes de la sexualité des seniors dont notamment le désir en vieillissant, la vie affective et sexuelle en EHPAD.

Une quinzaine de personnes ont assisté à la formation en distanciel, qui était axée sur les particularités de la maladie d'Alzheimer au regard de la sexualité, avec notamment les points suivants : l'impact de la maladie d'Alzheimer sur les manifestations de la sexualité, les réponses adaptées de la part des professionnels devant les besoins d'un résident malade d'Alzheimer et devant les troubles du comportement à caractère sexuel.

Rendez-vous éthique avec l'Espace Éthique d'Ile-de-France

En mars dernier, Pierre-Emmanuel Brugeron et Anne-Caroline Clause-Verdreau de l'Espace Éthique d'Ile-de-France, ont animé un temps d'échanges enrichissants avec les professionnels des établissements médico-sociaux. L'occasion pour la trentaine de professionnels présents de faire le point sur la question éthique au sein de leur établissement.

M Brugeron a ensuite abordé les grandes lignes d'une démarche éthique. La matinée s'est terminée par un exercice pratique autour d'un extrait d'une série télévisée.

Prochain rendez-vous éthique :
25 janvier 2024 à Saint Ouen l'Aumône.

Un colloque pour lutter contre la dénutrition des seniors

En mars dernier, Géroto 95 a réuni à la Maison du Parc à Saint-Ouen L'Aumône, plusieurs solutions innovantes pour lutter contre la dénutrition : Senes, Beesk, O'gust Food ou encore FoodinTech sont venus se présenter aux professionnels des EHPAD et du domicile. Partage de bonnes pratiques, échanges, rencontres, découvertes, dégustations et bonne humeur étaient au rendez-vous.

Durant cet après-midi deux conférences ont également été proposées : la mastication comme moyen de réhabilitation et de plaisir de manger ; et l'aliment au service d'une nutrition plus intelligente.

RENCONTRE AVEC Benjamin Rimaud

SECRÉTAIRE GÉNÉRAL ADJOINT

C'est au tour de Benjamin Rimaud, secrétaire général adjoint de Géronto 95 de se présenter dans cette nouvelle édition de GérontoNews.

Médecin coordonnateur au sein de deux EHPAD MGEN (Marly-la-Ville et Fontenay-en-Parisis) et du DAC OPALIA Est, ce grand passionné de sports est également co-fondateur et directeur médical de la start up Monka (www.monka.care).

Son expérience d'urgentiste à l'APHP de Beaujon, l'a conduit à la gériatrie et notamment dans les EHPAD en 2009 : « *Aux urgences, on voit beaucoup de patients qui viennent des EHPAD, et au regard de leur situation, je me suis dit qu'il fallait intervenir en amont pour éviter leur arrivée ici* ». C'est donc avec une grande sensibilité de la personne âgée, une expérience de terrain et une Capacité en Gériatrie, que Benjamin Rimaud s'investi pleinement dans ce domaine et dans de nombreux projets : « *Un centre de Ressources Territoriales sur le territoire Est, qui comprend un EHPAD territorial (mis en place en janvier 2023) et un DRAD a été expérimenté durant trois ans avec succès. Nous attendons maintenant sa pérennisation via les financements. Je travaille également sur le lancement d'une expérimentation bucco-dentaire pour tester des solutions innovantes sur 3 EHPAD et 1 DRAD* »

Dynamique et pleinement impliqué dans la sphère des ESSMS, Benjamin l'est tout autant pour les seniors à domicile. « *Avec Opalia, on travaille sur le lancement d'une plateforme de Gériatres pour un service de téléexpertise et téléconsultation à destination des cabinets infirmiers libéraux* », nous confie-t-il.



Son investissement et sa curiosité l'ont emmené à rejoindre le réseau en 2009. « *Je trouvais le concept très intéressant. Moi qui venais des Urgences, j'y ai trouvé des échanges très riches pour comprendre les problématiques rencontrées dans les établissements*».

C'est, peut-être, cette envie de comprendre et d'appréhender la problématique dans sa globalité, qui l'ont poussé à co-fonder Monka, un outil innovant, regroupant technologie et humain, pour une prise en charge globale sanitaire, médico-social et environnemental à destination des aidants familiaux et de leur proche. « *Nous allons d'ailleurs lancer un questionnaire pour une expérimentation sur les fragilités de l'aidé et la vulnérabilité de l'aidant*», poursuit Benjamin Rimaud.

Arrivé dans les années 2000 dans le Val d'Oise, ce gériatre est une figure incontournable des acteurs médico-sociaux. Il s'investi également auprès de Géronto 95 en apportant des retours du terrain pertinents et indispensables pour enrichir les projets concrets, comme ceux qu'il évoque : « *la création de l'équipe mobile de soins palliatifs avec CORPALIF et le développement de la formation bucco-dentaire sont pour moi les projets phares de l'association* ».

Lorsqu'on le questionne sur l'avenir de l'association, il nous répond : « *La période du COVID a eu un impact sur nos habitudes de travail et d'organisation. Il serait intéressant de réunir tous les acteurs pour réfléchir et penser à des actions répondant aux problématiques d'aujourd'hui.* »



FORMEZ VOS ÉQUIPES

AVEC DES FORMATIONS EN INTRA OU FINANÇÉES

Formez-vous au droit de la personne accompagnée

Géronto vous propose, le **jeudi 12 octobre**, à la Fondation Chantepie Mancier à l'Isle-Adam, de 9h à 17h une formation sur les droits des personnes accompagnées, qui répond au critère impératif 2.2 du Référentiel HAS. Dispensée par une juriste spécialisée dans le droit de la santé et de l'action sociale, cette formation aborde les points suivants :

- Explorer les représentations d'Accompagner, Bienveillance, Empathie, Respect
- Échanges autour des situations difficiles et autour des situations où l'accompagnement a été satisfaisant ou réussi
- L'importance du cadre clairement énoncé, connu et reconnu afin de respecter les droits du patient
- Les causes et réponses possibles lors des situations conflictuelles
- Le droit au respect de la dignité
- Le droit au respect de la vie privée et du secret des informations

Public : directeurs, IDEC, RH

Tarifs (repas compris) :

Adhérent : 240 euros par jour, par personne.

Non Adhérent : 300 euros par jour, par personne

Formation financée :

EGALIM ET ANTI-GASPI

Dans le cadre de la loi EGALIM de novembre 2018 et de la loi Climat et Résilience d'août 2021, des objectifs pour une alimentation saine sont fixés aux restaurants collectifs.

Pour vous accompagner dans cette démarche, notre action Géronto'p Chef 2023, financée par la Conférence des Financeurs du Val d'Oise, propose gratuitement, à tous ses adhérents, une journée de formation sur la gestion du gaspillage alimentaire. Au programme : contexte et enjeux, Loi EGALIM, le PNNS 4 et dénutrition, profil de mangeur, objectifs opérationnel, le gaspillage alimentaire ainsi que deux ateliers.

Vous êtes directeur, chef de cuisine, responsable d'unité relais, personnel de cuisine, agent opérationnel, personnel soignant, diététicien, cette formation vous concerne.

Nous vous proposons gratuitement l'une des sessions suivantes, de 9h à 17h :

- **Mardi 17 octobre à la Maison du Parc, Saint-Ouen l'Aumône**
- **Jeudi 16 novembre à la Fondation Chantepie Mancier, l'Isle-Adam**

Pour vous inscrire, contactez-nous par mail à contact@geronto95.com.



lumière sur p 5

ZOOM SUR

DES ÉVÈNEMENTS À NE PAS MANQUER

13e édition Géronto'p Chef : une action au service de la nutrition

Les troubles nutritionnels chez la personne âgée sont un problème de santé publique sur lequel Géronto 95 se mobilise sur le Val d'Oise depuis maintenant 13 ans. En effet, plus de 2 millions de personnes en France sont touchées par la dénutrition dont 270 000 personnes en EHPAD et 400 000 seniors à domicile.

Géronto'p chef est une action de prévention pour l'ensemble des Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes du Val d'Oise.

Cette année, nous changeons de lieu et vous proposons nos deux temps forts à l'IMA de Cergy-Pontoise :

- Lundi 2 octobre : la MASTERCLASS proposera une partie théorique sur le choix des aliments, les cuissons, les textures, l'importance de la présentation, la conservation des saveurs... et une mise en application en cuisine avec Romain Schaller, membre des Cuisiniers de France.

- Lundi 6 novembre : concours « C'est bon, c'est bio, c'est local ». Les participants devront proposer un plat avec trois produits locaux imposés : le chou de Pontoise, la Truite d'Arronville et le potimarron. Les équipes devront également proposer un dessert sous forme de choux avec deux ingrédients imposés : la poire et le marron.

Vous souhaitez relever le défi avec votre établissement ? Inscrivez-vous vite, les places sont limitées ! Pour vous inscrire, contactez-nous à contact@geronto95.com

Troc'anim : un temps d'échanges et de partages pour les animateurs

Rendez-vous le jeudi 19 octobre, de 14h à 17h à Villiers-Le-Bel pour participer à la première édition de Troc'anim, un temps d'échanges privilégié pour les animateurs des ESSMS.

À cette occasion, Géronto 95 offrira un accès gratuit à la plateforme Culture à Vie, aux 15 premiers inscrits. Culture à Vie est une solution collaborative pour les animateurs d'EHPAD.

Le partage est au programme de cette demi-journée avec :

- Atelier se connaître
- Présentation de la plateforme Culture à Vie
- Conférence de Bernard Hervy, fondateur de la plateforme culture à vie
- Ateliers partage de pratique
- Conférence : Comment mobiliser les équipes soignantes dans l'animation en tant qu'animateur
- Atelier co-construction
- Café troc

Gratuit, sur inscription : contact@geronto95.com



Un établissement

ADÉLAÏDE HAUTVAL : UNE PLATEFORME GÉRONTOLOGIQUE À VILLIERS-LE-BEL

La première plateforme Gérontologique multi-services d'Ile-de-France a été inauguré en mars dernier à Villiers-Le-Bel.

Géronto 95 a rencontré les équipes de cet établissement dirigé par Monsieur Toutah, qui propose différentes solutions d'hébergement et peut accueillir jusqu'à 130 personnes âgées dépendantes :

- Un EHPAD de 130 lits d'hébergement permanent et temporaire avec une unité spécifique pour les personnes atteintes de maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées présentant des troubles du comportement sévère
- Un accueil de jour de 20 places qui permet aux personnes accueillies de vivre à leur domicile tout en ayant des lieux de rencontre, de stimulation et de rééducation, et de soulager les aidants familiaux en leur accordant des temps de répit mais également en leur permettant de partager des journées avec la personne accueillie dans le cadre des animations proposées ou d'échanger avec d'autres familles.
- Une plateforme de répit pour les proches aidants
- Un SPASAD (Services polyvalents d'aide et de soins à domicile) avec notamment une SSIAD de 50 places

L'établissement dispose également de 20 chambres pour l'hébergement temporaire, permettant à la personne âgée vivant à domicile de bénéficier d'un accompagnement temporaire individualisé et adapté. Cette possibilité permet aussi aux aidants de trouver le relais dont ils ont ponctuellement besoin.

Du côté des animations, Sarah, l'animatrice apporte sa bonne humeur et son dynamisme aux résidents avec une diversité d'animations allant du Bingo à l'art Floral en passant par des ateliers manuel, culinaire et même esthétique. Toutes ces activités sont retranscrites dans un journal mensuel, envoyé aux proches et remis aux résidents. Sara, nous confie : *“ une journée à thème est à minima organisée par mois et plusieurs projets sont en cours, notamment la mise en place d'une collaboration intergénérationnelle avec une école primaire et bien d'autres.”* Sara conclut : *“ La résidence est un lieu de vie avant tout et c'est notre rôle d'instaurer un climat social dans lequel tous pourront s'intégrer et s'épanouir.”*



Portrait p7

RENCONTRE AVEC un résident et un professionnel

RÉSIDENCE LE MESNIL

Simonne, bientôt 100 ans, apprécie les animations proposées par l'établissement dans lequel elle est arrivée en 2021. Nous la rencontrons à la résidence Le Mesnil à Bouffémont, aux côtés de Véronique, animatrice.

Coquette et très en forme, elle nous parle de son quotidien : « *je viens tous les jours pour assister aux animations : gym douce, zoothérapie, spectacle, loto.... Ce que j'aime le plus, ce sont les ateliers mémoire. Ils permettent de travailler dans le calme. Car en vieillissant, il y a des choses dont on a du mal à se rappeler.* »

Cette ancienne mécanographe, aime également la lecture et les jeux de réflexion sur sa tablette. Très entourée par ses enfants, Simonne apprécie le dynamisme de Véronique : « *on est content de la voir arriver !* » nous confie-t-elle. Les animations pour cette centenaire lui permettent également « *d'être en contact avec les autres résidents.* »

Véronique, animatrice depuis 15 ans a trouvé sa voix, après un parcours bien rempli en tant que secrétaire de direction et commerciale. « *Les résidents sont des bibliothèques humaines, j'apprécie échanger avec eux, ils ont tant à nous apprendre. Ils m'ont d'ailleurs appris à être patiente et à me remettre en question* » nous confie-t-elle. Passionnée par son métier, tout comme sa sœur également animatrice en EHPAD dans une autre région, Véronique nous explique ce qu'elle aime le plus dans ce métier : « *tout d'abord les résidents avec leur caractère, parfois bien trempé. J'aime aussi concevoir des projets et surtout innover pour toujours leur proposer de la nouveauté.* »



Depuis 10 ans qu'elle est dans l'établissement, Véronique a de nombreux souvenirs d'animations qui ont ravi les résidents : « *Nous avons fait venir une ferme itinérante et un lama s'est baladé dans les étages, c'était super de voir les résidents interagir avec cet animal peu commun ! Il y a eu également la venue de motards qui ont proposé des tours d'Harley Davidson aux résidents qui ont pu découvrir pour certains de nouvelles sensations. On leur a également proposer des tours de 2CV, pour les replonger dans leurs souvenirs d'antan.* »

Pour célébrer le 100e anniversaire de Simonne, Véronique lui prépare une belle surprise : assister à un opéra. Amoureuse de la musique et de l'art lyrique, Simonne rêvait d'y retourner. Soucieuse de répondre à leurs envies, Véronique réalise donc le rêve de Simonne, en organisant prochainement une sortie à l'opéra avec 4, 5 résidents, pour un anniversaire inoubliable.



Expérimentation

UNE RÉSIDENCE D'ARTISTE EXPÉRIMENTALE AU SEIN DU RÉSEAU GÉRONTO 95

La culture et la pratique artistique sont des vecteurs d'émancipation et d'autonomie pour les publics fragiles et notamment les personnes âgées. Pourtant, encore trop peu d'actions sont menées en direction de ces publics.

Le Conseil Départemental souhaite donc mettre en place des passerelles entre culture et action sociale permettant de favoriser les partenariats entre les structures culturelles et les Établissements et Services Sociaux et Médico-Sociaux (ESSMS).

C'est pourquoi, le conseil Départemental, en partenariat avec Géronto 95 lance une expérimentation culturelle au sein de quatre EHPAD du réseau. Cet appel à projet recherche une équipe artistique pluridisciplinaire qui devra mener une résidence artistique, dite d'immersion et structurante, avec un temps de présence artistique important mêlant temps de création, de diffusion, d'actions culturelles et de médiation.

Les objectifs principaux de cet appel à projet sont :

- Rendre les résidents acteurs d'un projet en sollicitant leur participation et en s'appuyant sur leurs ressources et compétences ;

- Lutter contre l'âgisme en valorisant les résidents d'EHPAD (à travers leurs parcours, leurs savoirs, ...) et en leur redonnant du pouvoir d'agir ;
- Partager un projet commun entre les professionnels, les résidents et potentiellement leur famille (dynamiser et « rassembler » les équipes, interroger la relation au cœur du travail) ;
- Encourager l'introduction d'un volet culturel au projet d'établissement en développant la présence artistique et l'accueil d'artistes.

La résidence artistique se déroulera d'octobre 2023 à octobre 2024 au sein des établissements suivants :

- Fondation Chantepie Mancier à L'Isle-Adam
- EHPAD MGEN à Fontenay en Parisis
- La Maison du Parc à Saint-Ouen l'Aumône
- EHPAD Jeanne Callarec à Montmorency

Pour partager vos initiatives et les diffuser dans Géronto'News, contactez-nous!

AFFICHAGE RÉGLEMENTAIRE : RAPPEL DES INFORMATIONS OBLIGATOIRES EN ESSMS

Les Codes de l'action sociale et des familles (CASF) et de la consommation imposent aux établissements, services sociaux et médico-sociaux la diffusion d'informations obligatoires à l'attention des personnes accompagnées et de leurs proches.

Certaines de ces informations peuvent être diffusées par tout moyen tandis que d'autres doivent obligatoirement être affichées. Rappel des obligations par mode de diffusion ci-dessous :

Affichage obligatoire :

- Règlement de fonctionnement
- Charte des droits et libertés de la personne accueillie
- Liste des personnes qualifiées
- Composition du Conseil de la Vie Sociale
- Compte rendu du CVS
- Arrêté d'autorisation
- Arrêté de dotation

Obligation d'affichage spécifique pour les EHPAD, résidences autonomes :

- Prix ou tarif d'hébergement par jour et par personne
- Prix unitaire de toutes les autres prestations d'hébergement
- Prix unitaire des prestations réalisées par des intervenants extérieurs
- Les trois tarifs dépendance
- Prix unitaire de tous les produits vendus en libre-service

Information par tout moyen de diffusion :

- Livret d'accueil, le Projet d'établissement ou de Service

TÉLÉEXPERTISE EN DERMATOLOGIE

L'hôpital Victor Dupouy d'Argenteuil propose un service de téléexpertise en dermatologie accessible aux ESSMS du Val d'Oise via la plateforme Omnidoc.

Le médecin qui identifie un besoin, informe le résident et recueille son consentement avant de transmettre via Omnidoc les informations suivantes :

- Le motif de la demande
- Les données administratives
- Les données cliniques : antécédents, photos, examens

Une réponse est alors formulée dans les 24h (hors week-end et jours fériés). Il peut s'agir d'une orientation vers une consultation physique, une hospitalisation ou un traitement adapté.

L'acte valorisé est pris en charge à 100% par la CPAM.



SEPT

Mardi 12

Formation EGALIM, 9h-17h
Maison du Parc Saint-Ouen l'Aumône

COMPLET

Jeudi 21

Formation EGALIM, 9h-17h
Fondation Chantepie Mancier, l'Isle-Adam

COMPLET

OCT

Lundi 2

GÉRONTO'P CHEF, Concours culinaire
Partie 1 : Masterclass, 8h30-16h30
IMA Cergy-Pontoise

Jeudi 12

Formation INTRA, 9h-17h
Droit de la personne accompagnée
Fondation Chantepie Mancier, l'Isle-Adam

Mardi 17

Formation EGALIM, 9h-17h
Maison du Parc Saint-Ouen
l'Aumône

Jeudi 19

TROC'ANIM, 14h-17h
Temps d'échanges entre animateurs
d'ESSMS
Adélaïde Hautval, Villiers-le-Bel

NOV

Lundi 6

GÉRONTO'P CHEF
Concours culinaire
Partie 2 : CONCOURS, 8h30-16h30
IMA Cergy-Pontoise

Mardi 14

Assemblée Générale, 14h30
Fondation Chantepie Mancier, l'Isle-Adam

Jeudi 16

Formation EGALIM, 9h-17h
Fondation Chantepie Mancier, l'Isle-Adam



DÉTENTE

Mots mêlés p 11



www.fortissimots.com

- | | | |
|-----------|----------|--------------|
| ALPAGE | CHALET | PISTE |
| ALPES | DÉGEL | RANDONNÉE |
| ALPINISME | ESCALADE | RAQUETTES |
| ALTITUDE | EVEREST | REMONTÉE |
| ANDES | FORÊT | ROCHEUSES |
| APLOMB | HIMALAYA | SIERRA |
| ARMOR | GLACIER | SOMMET |
| ASCENSION | MASSIF | TÉLÉPHÉRIQUE |
| BALISAGE | MONTAGNE | TERTRE |
| CAMPING | NEIGE | TOURISME |
| CANYONING | OISANS | TRANSAT |
| CASCADE | PANORAMA | TREKKING |



GÉRONTO 95



Suivez-nous :



Contact :

9 rue Chantepie Mancier
95290 L'Isle-Adam

Tél : 09 72 97 06 53

contact@geronto95.com
www.geronto95.com

Édité par Géronto 95, 9 Rue Chantepie Mancier 95290 L'Isle Adam .Imprimé par Printoclock. Directeur de la publication : Laurence Delmar. Dépôt légal : Janvier 2023. Tirage : 1000 exemplaires. Cet exemplaire ne peut être vendu.