

LE CARREFOUR



Mars 2021



GRAVES
GRAND RASSEMBLEMENT DES
AINÉS DE VAUDREUIL ET SOULANGES



graves.vs •  www.legraves.com •  info@legraves.com

Recherche, conception et mise en page

Louise Lapointe

Révision:

Marie-Christine Floch

directrice générale





DESCRIPTION DU SERVICE

Vous avez besoin d'informations, de support dans vos démarches ou de renseignements sur les ressources et activités sur le territoire?

Téléphonez-nous
ce service est gratuit!

450-424-0111
poste 223 ou le 0

Heures d'ouverture:

9h à 16h
lundi au jeudi

IMPORTANT

En raison du COVID et des mesures de sécurité imposées, le service est présentement disponible ***uniquement par téléphone.***

Cependant, nous espérons vous offrir bientôt un service sur place avec accès à notre bibliothèque de référence, un ordinateur sur lequel vous pourrez faire vos recherches et un appareil téléphonique pour vos appels importants.

GÂTERIE DE LA SAINT-VALENTIN



Céline Leboeuf, intervenante
Projet Soutien Communautaire en Logement Social

L'équipe a profité de la St-Valentin pour apporter un peu de chaleur dans le cœur des personnes desservies par le *Projet soutien communautaire en logement social*.

Comme le veut une tradition, un gentil message de soutien inséré dans une enveloppe colorée a été livré avec le bulletin *Le Carrefour* du mois de février. Notre souhait pour une Joyeuse St-Valentin était accompagné d'un bon chocolat chaud !

Le chocolat, sous toutes ses formes,
c'est toujours réconfortant non?



Le printemps s'en vient...

Grâce à la collaboration de *Madame Marguerite Blais, ministre responsable des aînés et des proches aidants*, nous ré-inventons une autre tradition ... la cabane à sucre!

Nous soulignons donc l'arrivée prochaine du printemps en offrant aux locataires des logements sociaux rien de moins que du sirop d'érable! À chacun le loisir de l'utiliser selon ses goûts: sur les crêpes, les œufs, le jambon, en mousse, en gâteau, dans le café, ou tout simplement à la cuillère !



NOTRE sirop, c'est le signe évident que le printemps s'en vient !

LA PETITE HISTOIRE DU CARREFOUR

version pandémie



Louise Lapointe, communications

Dès l'arrivée de la pandémie, l'équipe du *Grand Rassemblement des Aînés de Vaudreuil et Soulages* s'est posé la question suivante: comment rester en contact avec vous, quelle serait la meilleure façon de vous informer et de vous divertir?

La réponse est venue rapidement: on utilisera la publication ***Le Carrefour***. Il faut se rappeler que précédemment, cet outil était publié quatre fois par année. Nous devions donc nous ré-inventer et c'est ce que nous avons fait très rapidement.

Première publication du ***Carrefour Express*** faite le 30 mars 2020, version française - 12 pages, 500 copies imprimées et pliées dans nos locaux et distribuées dans les logements sociaux de la MRC. Nous avons ajouté une version anglaise à la publication du mois de novembre et depuis, les deux versions sont disponibles. La publication spéciale de Noël a été imprimée en couleurs et contenait 40 pages.

Nous en sommes maintenant à la dix-septième parution, une publication de 24 pages, distribution de 1 500 copies version française et 200 copies version anglaise auprès des membres de l'organisme, dans les logements sociaux, les Résidences Privées pour Aînés, municipalités, bibliothèques, pharmacies ainsi que nos partenaires.

Toutes les parutions sont disponibles www.legraves.com
nous vous invitons à les consulter.

Que de chemin parcouru depuis l'an dernier...!

Nous profitons de cette occasion pour vous remercier de vos commentaires, soyez assurés que nous les recevons avec gratitude. N'hésitez pas à nous faire part de suggestions.



Retour sur les activités du Centre de référence



Gabrielle Chartrand

16 février : Séance de méditation en ligne auprès du *Community Network* de la ville de Pincourt. Plus d'une douzaine de personnes ont appris les bases de la méditation avec *Gabrielle Chartrand*, coordonnatrice du centre qui les a fait voyager sur des plages paisibles. L'expérience a tellement été appréciée qu'elle sera réitérée dans quelques mois!



23 février : *Gabrielle* et *Katrina*, stagiaire au G.R.A.V.E.S., ont co-animé un atelier sur la gestion de conflit et la communication interpersonnelle, une fois de plus auprès du *Community Network* de la ville de Pincourt. Plus d'une vingtaine de participants ont échangé avec elles sur l'art de la résolution de conflits, avec des mises en situation cocasses et des exemples très concrets.



Katrina Decelles : Stagiaire (maîtrise en travail social à l'UQAM)



Votre choix, vos droits lors d'un rendez-vous avec un professionnel de la santé!

Avoir un rendez-vous avec votre médecin, votre infirmière ou votre travailleuse sociale, peut-être un moment stressant ou émotif. Il arrive que l'on ne veuille pas déranger, que l'on ne comprenne pas toute l'information ou encore que le professionnel ait l'air pressé.

Sachez que votre professionnel doit respecter votre dignité, votre liberté et vos choix. Vous avez le droit de poser des questions et d'être informé sur toutes les interventions ou les services que vous recevrez. Le professionnel doit obtenir votre accord et vous informer des bénéfices et des conséquences des interventions que seront réalisées.

En tant qu'usager des services de santé et de services sociaux, vous avez le pouvoir de prendre les décisions qui concernent votre santé physique et mentale.

Ayez en main ces quelques questions lors de vos prochains rendez-vous pour ne rien oublier et vous permettre de faire des choix qui vous conviennent.

Vous n'avez pas à prendre une décision sur le champ, vous pouvez prendre un moment de réflexion et consulter un proche (sauf en urgence).

Sources:
choisiravecsoin.org
vosdroitsensante.com

Aide-mémoire pour vos rendez-vous



Ai-je vraiment besoin de cet examen, ce traitement ou ce service?



Quels sont les côtés négatifs?



Y'a-t-il des options plus simples ou plus sécuritaires?



Que se passe-t-il si je ne fais rien?



Y'a-t-il des frais ou des coûts associés?

Questions provenant du site: <https://choisiravecsoin.org/>

1 mars 1754: Devant le notaire Claude Barolet, Paul-Joseph Le Moyne de Longueuil et Geneviève Joybert de Soulange donnent un terrain de deux arpents de front sur deux arpents de profondeur pour l'érection de la nouvelle église de St-Joseph de Soulange à la condition qu'elle subsiste sur ce terrain. Dans le cas contraire, le sieur de Longueuil et dame de Soulange ou leurs hoirs et ayants causes rentreront de plein droit en possession dudit terrain. Le document est signé à Québec, rue de Buade, dans la maison des donataires en présence de l'évêque de Québec, monseigneur Henri-Marie Dubreil de Pontbriand, du missionnaire récollet François-Joseph Carpentier et du notaire Jean-Antoine Saillant.

3 mars 1770: Devant le notaire Thomas Vuatier comparaît Joachim Biron qui fait dresser un inventaire des biens abandonnés par son fils, Joseph, maintenant fugitif et ayant laissé des dettes considérables. Le tout afin d'empêcher que cesdits biens ne soient dispersés au préjudice des créanciers de son fils. Les domestiques de Joseph Biron, André Lalonde et Marie-Josephe Diel, ont déclaré sous serment que le sieur Biron était disparu depuis le 20 février 1770 à six heures du soir. En plus des biens meubles, marchandises, titres et comptes, on trouve dans cet inventaire une liste des dettes que le fils Biron a contractées avec différentes personnes.

10 mars 1757: Suite à sa demande de pouvoir établir un bourg dans sa seigneurie, Pierre Rigaud de Vaudreuil, gouverneur de la Nouvelle-France, et François Bigot, conseiller du Roi et intendant en justice accordent à Paul-Joseph Le Moyne de Longueuil, seigneur de Soulange, la permission d'établir un bourg sur la pointe nommée le coteau des Cèdres pour ses habitants et censitaires. Ainsi, forgeron, charpentier, menuisier et autres artisans seront à même de fournir les outils et instruments d'agriculture nécessaires sans être obligés d'aller les chercher à Montréal, au préjudice de leurs travaux.

14 mars 1760: Paul-Joseph Lemoyne de Longueuil, gouverneur de Trois-Rivières, signe un ordre commandant à son fils Joseph-Dominique-Emmanuel Le Moyne de Longueuil, aide-major, de se rendre en haut de la rivière Bécancour avec un détachement de Canadiens et d'Amérindiens sous les ordres de Joseph Godefroy de Normanville pour tenter de découvrir et d'espionner des troupes anglaises que l'on dit avoir vues dans les parages.

16 mars 1994: Les Villes de Vaudreuil et de Dorion fusionnent pour devenir la ville de Vaudreuil-Dorion.

31 mars 2000: Le Centre d'histoire La Presqu'île obtient son agrément auprès du Ministère de la Culture et des Communications du Québec. Grâce à cet agrément, une subvention annuelle est octroyée pour le fonctionnement, donnant ainsi les moyens d'embaucher un archiviste en permanence.

JE RAVIVE MA LUMIÈRE INTÉRIEURE

extrait: Le Bel Âge (Eve Martel)

La fatigue, le changement de routine ou les soucis du quotidien éteignent parfois la flamme qui éclaire nos journées. Pour la raviver, on apprend à l'alimenter.

Notre lumière intérieure comprend plusieurs choses. Elle s'allume en présence des gens qu'on aime ou quand on s'adonne à nos activités favorites. Elle est aussi composée de ce qu'on diffuse et reçoit comme émotions et informations dans notre quotidien. Il arrive parfois qu'un gros nuage gris la masque. On ressent une baisse d'intérêt envers ce qui nous passionne habituellement. Est-ce le signe d'une dépression ou d'un épuisement mental? Quand plus rien ne nous fait vibrer, une bonne idée serait d'en parler à un proche ou à un médecin. Mais heureusement, dans la plupart des cas, on a simplement perdu le réflexe de nous offrir du temps de qualité avec les activités et les personnes qui nous font rayonner. Si on souhaite reconnecter avec ce qui nous fait vibrer et vivre plus souvent des moments nous permettant de retrouver le sourire, voici des suggestions.

S'ajuster pour mieux profiter

Ma voisine Colette s'adonne au petit point depuis des années. Elle se réunissait souvent avec des amies, également amatrices de ce loisir, mais récemment, elle n'y arrivait plus. Elle avait délaissé cette activité créative qui, pourtant, était un baume. Puis, une amie l'a invitée à participer à des soirées Bla bla et broderies par le biais de la vidéo-conférence. Colette avait retrouvé une raison de sortir ses fils de couleur! Juste à voir son regard éveillé quand elle a partagé cette anecdote avec moi dans l'ascenseur de notre édifice, je savais qu'elle avait ravivé sa lumière intérieure.

Accepter les changements

Parfois, ce qui nous éteint, c'est la culpabilité. Celle d'avoir délaissé des loisirs qui faisaient autrefois partie de notre identité. Celle de ne pas prioriser des choses qu'on aime. Celle de ne plus accorder la même place dans nos vies à certaines personnes. Il devient alors important de s'arrêter pour se demander s'il ne suffirait pas d'accepter de lâcher prise. De se donner le droit de laisser partir de nos vies les gens qui nous diminuent. De faire de la place aux nouvelles choses qui allumeront notre lumière intérieure.

J'AI QUEL ÂGE?

J'ai l'âge de voir les choses avec tranquillité, mais dans l'intérêt de continuer à évoluer.

J'ai l'âge de caresser mes rêves du bout des doigts et de voir mes illusions se transformer en espoir.

J'ai l'âge où l'amour est parfois une flamme qui a besoin de se consumer dans le feu d'une passion désirée, parfois un havre de paix, tel un coucher de soleil sur la plage.

J'ai quel âge ?

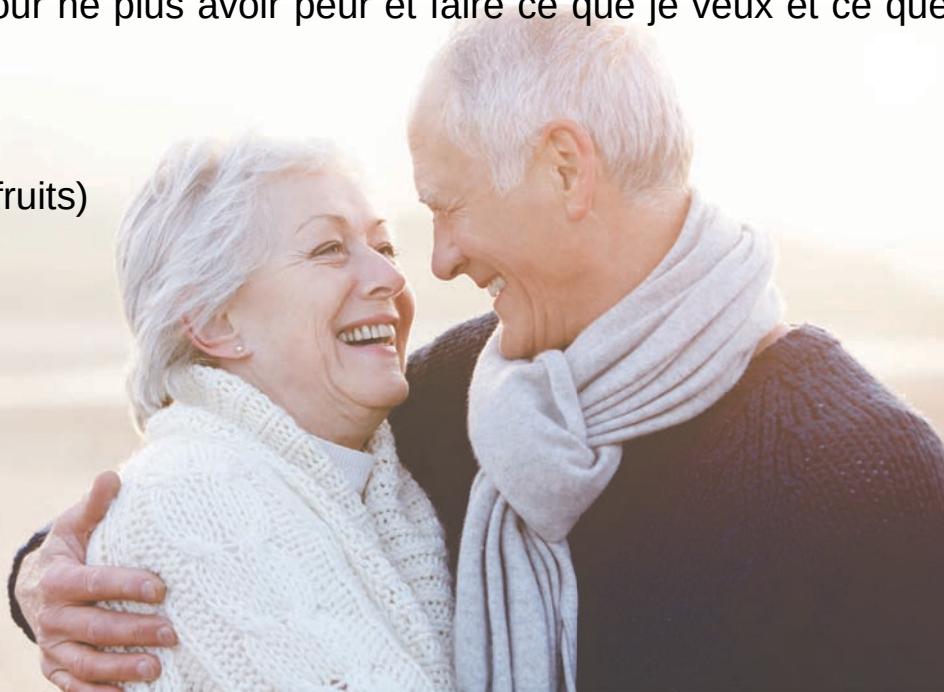
Je n'ai pas besoin de nombre, car mes désirs réalisés, les larmes que j'ai versées en voyant mes illusions se briser valent beaucoup plus que ça.

Quelle importance d'avoir vingt, quarante, soixante ans ! Ce qui importe, c'est l'âge qui me correspond.

J'ai l'âge qu'il me faut pour vivre, libre et sans peur. Pour suivre mon chemin sans crainte, car je porte avec moi l'expérience que j'ai acquise et la force de mes désirs.

J'ai l'âge suffisant pour ne plus avoir peur et faire ce que je veux et ce que je ressens.

José Saramago
(La semence et les fruits)
Via Facebook



La marmotte FRED et un printemps hâtif!

La marmotte gaspésienne Fred n'a pas vu son ombre mardi matin. C'est donc dire que le printemps sera hâtif.

« Fred prédit que le printemps au Québec sera précoce. Ça veut dire qu'il y a des jours nouveaux qui s'en viennent, le printemps s'en vient, la neige va fondre. Les restaurants vont ouvrir. Le monde va être content de retrouver une vie normale », a indiqué l'initiateur du Jour de la marmotte en Gaspésie et porte-parole de Fred, Roberto Blondin.

Comme le veut la coutume, en ne voyant pas son ombre, l'hiver « devrait prendre fin » dans six semaines.

Bon an, mal an, de 300 à 500 personnes se massent devant le perron de l'église de Val-d'Espoir à Percé pour entendre la célèbre marmotte. Toutefois, en raison de la pandémie, aucun spectateur n'était autorisé sur le site afin de respecter les consignes émises par la santé publique régionale en raison de la COVID-19.

Habituellement, après la prédiction, les spectateurs poursuivaient la fête de la Chandeleur en mangeant des crêpes à l'intérieur de l'église. Mais ce n'est que partie remise en raison des contraintes sanitaires liées au coronavirus.

Fred effectuait sa 12e prédiction. Sa moyenne est de 76 % depuis le début de sa carrière.



MOIS DE LA PRÉVENTION DE LA FRAUDE



Bureau de la concurrence
Canada

Competition Bureau
Canada



Mois de la prévention de la fraude

Déetecter, contrer et signaler la fraude

Canada

Éviter les pièges des fraudeurs

Bien que de nombreuses équipes spécialisées travaillent quotidiennement à combattre les divers types de fraudes, la vigilance demeure le meilleur moyen de contrer les fraudeurs. Les citoyens doivent faire preuve de scepticisme vis-à-vis les offres trop attirantes, valider l'information et s'interroger sur l'appât d'un gain trop facile. Ces simples gestes peuvent leur éviter plusieurs ennuis.

Les fraudeurs misent généralement sur la méconnaissance, la vulnérabilité des victimes, le sentiment d'urgence, l'autorité ou la rapidité pour arriver à leurs fins.

Signaler, c'est agir

La Sûreté du Québec et ses partenaires invitent la population à signaler tout acte frauduleux à son service de police local au **450-424-1212**. Rappelons que la fraude est un acte criminel. Qu'elle soit commise sur Internet, par téléphone ou en personne, elle doit être signalée le plus tôt possible aux policiers et au Centre antifraude du Canada au

1 888 495-8501



PÂQUES DANS LE MONDE

Finlande

Déguisés en vieilles femmes ou en sorcières, les enfants vont sonner aux maisons voisines où ils reçoivent des bonbons et des chocolats. La tradition des sorcières appelée "Virpominen" viendrait d'une ancienne légende selon laquelle les trolls et les sorcières sortaient entre vendredi saint et le jour de Pâques. Cette tradition existait déjà en Suède il y a plus de 100 ans.



Grèce

Présent sur presque toutes les tables grecques, au moment de la fête de Pâques, le "Tsoreki" est un pain brioché, tressé et parsemé d'éclats d'amandes. Il est souvent garni d'un ou plusieurs oeufs durs dont la coquille a été peinte en groupe.

Pologne

L'eau, symbole de la vie, fait partie de la fête et, le lundi de Pâques, les amis s'en versent les uns sur les autres pour enlever leurs péchés. Ce lundi est appelé le "Smigus Dingus", le lundi mouillé. Mais "Wielkanoc", la grande nuit de Pâques, est également l'occasion d'exposer les oeufs colorés ou décorés de fils de laine.



La Saint-Patrick en Irlande mais aussi à New York, Chicago ou Seattle

Le 17 mars, les Irlandais arborent leur costume de la Saint-Patrick : ils portent un trèfle à la boutonnière ou un vêtement de couleur verte. La Saint-Patrick en Irlande est célébrée durant cinq jours après une parade.

La plus importante célébration est toutefois à New York, où la fête rassemble, sur la Ve Avenue, plusieurs centaines de milliers de personnes lors d'un gigantesque défilé. À l'occasion de la fête de la Saint-Patrick, les Irlandais font partager la culture celtique à travers leurs plats et leurs boissons, dont la bière. À ces soirées, souvent arrosées, est associé un grand nombre de festivités diverses (concerts, spectacles...) qui se déroulent un peu partout.

Pour l'anecdote, sachez aussi que, dans certaines villes, le vert ne se trouve pas seulement sur les vêtements. À Chicago, par exemple, on verse du colorant vert dans la rivière alors qu'à Seattle, ce sont les routes qui sont peintes en vert !



monsieur lunettes

des lunettes complètes de qualité à des prix incroyables!

- Simple vision à compter de 120\$*
- Progressif HD à compter de 220\$*
- Nos prix incluent monture, verres et traitements antireflets et résistance aux égratignures
- Toutes nos montures sont incluses dans ces prix
- Possibilité de garder vos montures : contactez-nous avec votre prescription pour un estimé du prix

Vaudreuil-Dorion
Lundi de 9h30 à 14h – Réseaux –
430 boulevard Harwood Bureau 130 Vaudreuil-Dorion

10 bonnes raisons pour choisir *monsieur Lunettes*

1. Des économies importantes
2. La qualité des verres et des montures
3. Tous nos verres sont traités antireflets et résistants aux égratignures
4. Notre garantie d'un an sur verres et montures
5. Vous faites toujours affaires avec un opticien diplômé
6. Tous les types de lunettes et de verres à un seul endroit
7. 10\$/lunettes remis à l'organisme communautaire où vous allez
8. Rendez-vous en ligne pour chacun des points de service
9. Des conseils honnêtes pour respecter votre budget
10. Paiement facile par carte débit, MasterCard, Visa ou comptant

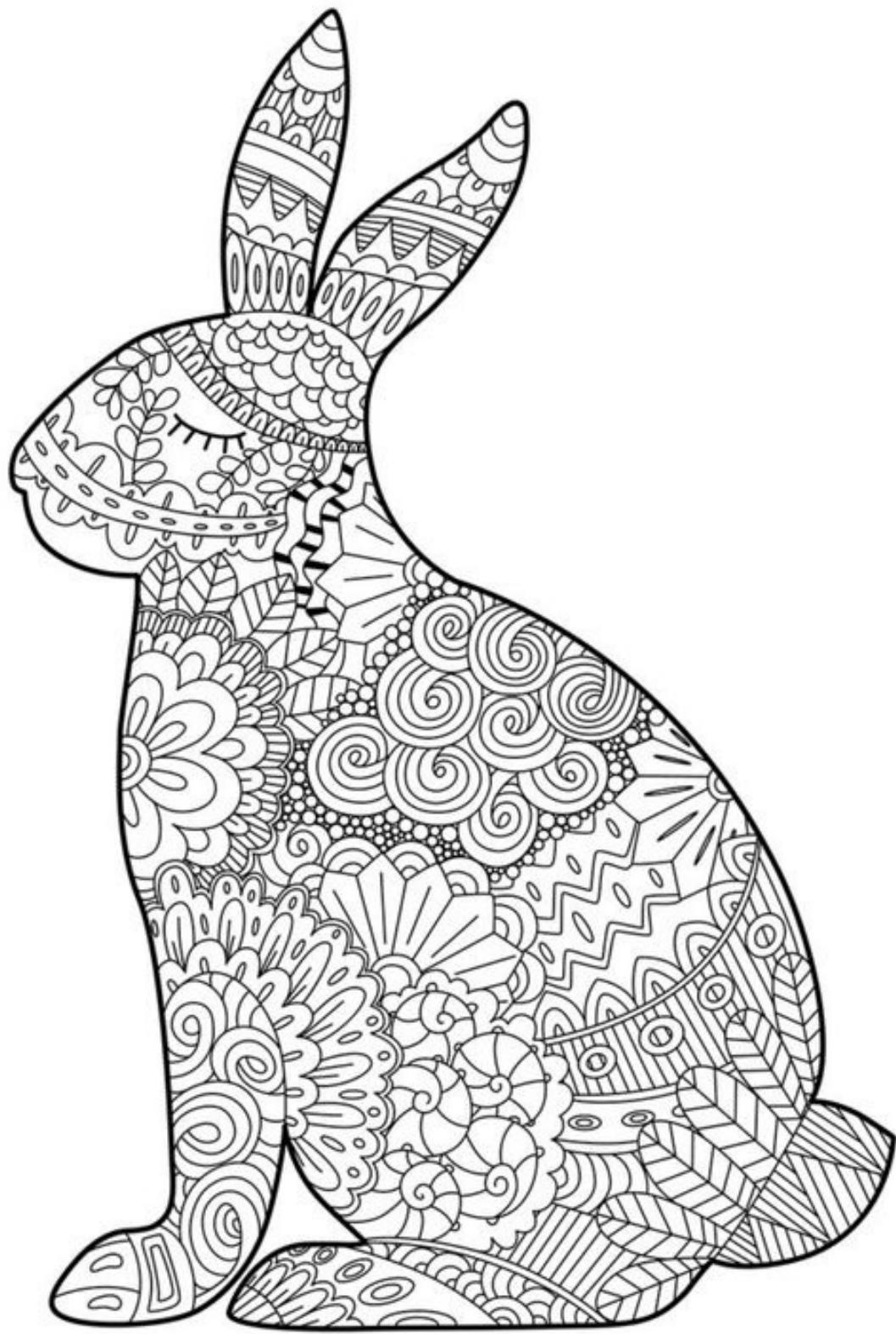
Pour rendez-vous ou toutes questions sur l'organisme:
monsieurlunettes.net ou téléphoner au **450-693-0852**



**monsieur
lunettes**
lunetterie communautaire



SORTEZ LES COULEURS



La vie, c'est comme la couture :

on tisse des amitiés, on tricote des
amours, on rapièce des souvenirs, parfois
on se pique, souvent on s'emmèle mais
toujours, on retrouve le fil !



					7		4
			6	3	1		
5	8	7			3	2	
1	7	3	5	8			
	2	4		9	5		
			3	2	6	7	8
9	7			8	4		5
	6	3	1				
2	1						

				6			
6					9		2
9	4	7			5	8	3
4					2		3
3	9	1			7	4	2
	8		1				9
2		6		1		3	9
8		4					5
				4			

SUDOKU

	9	1		8		3		
					9			
4		3		6	1	2	5	
3	1	6		7	2	5		
			1					
5	6	4		3	7		1	
7	9	3	8	5			2	
1								
2		9		1	5			

6	7	2	3				4	1
3							2	
	1	2	7	6				
					3	8		2
3			8				7	
8		9	1					
		7	4	9	6			
1							3	
9	6			1	2	5	7	

Solutions à la page 21

DEVINETTES

1- QU'EST CE QU'IL Y A DANS LA BOSSE DES CHAMEAUX?
DU LAIT, DE L'EAU OU DE LA GRAISSE?

2- EST-CE LA CIGALE MÂLE OU LA CIGALE FEMELLE QUI
CHANTE?

3- COMBIEN D'ARBRES UN CASTOR
PEUT-IL COUPER DANS UNE ANNÉE?

ENVIRON 16, 116 OU 216?

4- COMBIEN DE FOIS UNE MOUFETTE
PEUT-ELLE ARROSER SES ENNEMIS
DANS UNE SEMAINE?

1, 5 OU 20 FOIS

5- COMBIEN DE FOIS FAUT-IL FAIRE
LEVER LA PÂTE QUAND ON FAIT DU
PAIN?

6- QUI, DANS LA CHANSON, VA AU
MOULIN À CHEVAL SUR SON ÂNE?

7- QUEL EST LE NOM DU QUATRIÈME
DOIGT EN PARTANT DU POUCE?

8- DANS QUEL PAYS LA FÊTE DES
MÈRES FÛT-ELLE INVENTÉE?

9- DANS QUELLE GUERRE MONDIALE
UTILISA-T-ON LES CHARS D'ASSAUT
POUR LA PREMIÈRE FOIS?

10- QUEL CÉLÈBRE GÉNÉRAL
FRANÇAIS REPRÉSENTE-T-ON
PRESQUE TOUJOURS AVEC LA MAIN
SUR L'ESTOMAC?



Réponses à la page 21

6	3	9	2	5	1	7	8	4
7	2	4	8	6	3	1	5	9
5	1	8	7	9	4	3	2	6
1	7	3	5	8	6	9	4	2
8	6	2	4	7	9	5	3	1
9	4	5	1	3	2	6	7	8
3	9	7	6	2	8	4	1	5
4	8	6	3	1	5	2	9	7
2	5	1	9	4	7	8	6	3

1	2	8	3	6	9	5	4	7
6	5	3	4	8	7	9	1	2
9	4	7	2	5	1	8	6	3
4	6	5	8	9	2	7	3	1
3	9	1	6	7	5	4	2	8
7	8	2	1	3	4	6	5	9
2	7	6	5	1	8	3	9	4
8	3	4	9	2	6	1	7	5
5	1	9	7	4	3	2	8	6

SOLUTIONS SUDOKU

6	2	9	1	5	8	4	7	3
1	3	5	2	7	4	8	9	6
4	8	7	3	9	6	1	2	5
3	4	1	6	8	7	2	5	9
8	7	2	5	1	9	3	6	4
9	5	6	4	2	3	7	8	1
7	9	3	8	4	5	6	1	2
5	1	4	7	6	2	9	3	8
2	6	8	9	3	1	5	4	7

6	7	2	3	5	8	9	4	1
3	8	5	9	1	4	7	2	6
4	9	1	2	7	6	3	8	5
1	4	7	5	9	3	8	6	2
5	3	6	4	8	2	1	7	9
8	2	9	1	6	7	5	3	4
2	5	3	7	4	9	6	1	8
7	1	8	6	2	5	4	9	3
9	6	4	8	3	1	2	5	7

REPONSES

Devinettes: 1) graisse 2) mâle 3) 216 4) 5 5) 2 6) Marianne
 7) annulaire 8) Etats Unis 9) Première 10) Napoléon



FORMULAIRE D'ADHÉSION
GRAND RASSEMBLEMENT DES AÎNÉS DE VAUDREUIL ET SOULANGES
LA CARTE D'ADHÉSION EST GRATUITE

NOM DE FAMILLE _____

PRÉNOM _____

ADRESSE: _____

MUNICIPALITÉ _____ CODE POSTAL _____

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE _____ DOMICILE)

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE _____ (CELLULAIRE)

ADRESSE COURRIEL _____

SOUHAITEZ-VOUS RECEVOIR LES PUBLICATIONS DU G.R.A.V.E.S VIA
COURRIEL? OUI NON

Les règlements et statuts de l'organisme sont disponibles sur demande

**MERCI DE FAIRE PARVENIR CE FORMULAIRE COMPLÉTÉ À
info@legraves.com**

OU PAR LA POSTE À

Le Grand Rassemblement des Aînés de Vaudreuil et Soulages

418 avenue St-Charles, Vaudreuil-Dorion, Qc J7V2N1

Pour plus d'informations, vous pouvez également nous contacter au

450-424-0111 poste 223

Des ressources sont là pour vous!

INFO SANTÉ: 811

Centre de crise

Le Tournant: 450-371-4090

Service CISSMO et Guichet accès santé mentale

CLSC Vaudreuil: 450-455-6171

CLSC Rigaud: 450-451-6609

CLSC Saint-Polycarpe: 450-265-3771

CAB L'Actuel: 450-455-3331

CAB et Soulages: 450-265-3134

OVPAC Valleyfield (transport): 450-371-5400

Dépannage alimentaire

L'Actuel Vaudreuil: 450-455-3331

CAB Soulages: 450-265-3134

Café de la débrouille Rigaud: 450-206-1008

Popotte Roulante: 450-265-3548

LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS: 1-888-489-2287

SAVA (Soutien aux aînés victimes d'abus)

maltraitance.org

SERVICES GRATUITS OFFERTS AUX CITOYENS DE VAUDREUIL-SOULANGES

450.424.0111



**LOCATION DE
FAUTEUILS ROULANTS**
10\$ / semaine (membres)
15\$ / semaine (non-membres)
Sur rendez-vous seulement
Procurez-vous une carte
de membre...elle est gratuite!
info@legraves.com

