

## ► La santé dans notre assiette

La Ville de Montrouge présente "la santé dans notre assiette", une exposition et des rencontres avec des professionnels de la santé autour d'un thème, l'alimentation. Comment allier plaisir et hygiène alimentaire ? Comment équilibrer les menus de toute une famille ? Quels sont les besoins spécifiques des enfants ? Toutes ces réponses se trouvent au Théâtre de Montrouge du 10 au 15 octobre.



### Manger, ça s'apprend

La santé, la bonne hygiène alimentaire et le plaisir sont des thèmes qui doivent être indissociables d'un bon repas. De nos jours, la question est omniprésente "comment bien manger ?"

La Municipalité s'est donc rapprochée de Pfizer pour mettre en place une opération sensibilisatrice en apportant



information et éducation alimentaire à tous les Montrougiens soucieux de leur bien-être et de celui de leurs proches.

### Exposition et rencontres

Cette semaine, c'est d'abord la place à l'information.

Des diététiciens, médecins et autres professionnels de santé vous informent et vous expliquent tout ce que vous souhaitez savoir, notamment :

- les bases d'une alimentation équilibrée
- les apports nutritionnels des différents aliments
- la meilleure façon d'agrémenter un repas
- les notions de plaisir et de partage liées au repas
- les liens entre équilibre alimentaire et santé.

### Conférences et débats

Cette semaine, c'est aussi des dialogues avec des professionnels de santé. C'est l'amicale des médecins de Montrouge qui organise les conférences. Les conférenciers sont tous des

professionnels de santé. Ces conférences restent cependant très accessibles. Elles ont été définies afin de s'adapter à tout public. Parents, enfants, personnes âgées peuvent poser leurs questions, exposer leurs difficultés et trouver les réponses sur les problèmes qui les concernent et concernent leur entourage.

Elles sont organisées en soirée (20h30) à l'espace Michel Colucci afin de permettre à un public le plus large possible d'y accéder.

- Lundi 10 octobre : Nutrition et personne âgée
- Vendredi 14 octobre : Nutrition, de l'enfant à l'adolescent.



Enfin un jeu-concours vous permet de tester vos connaissances et gagner des cadeaux. Les bulletins de participation sont disponibles dans divers lieux sur Montrouge (Hôtel de Ville, centre administratif, médiathèque, commerces, etc..) et sont à déposer sur place dans une urne prévue à cet effet. N'hésitez plus et découvrez comment avoir "la santé dans votre assiette".

**Du 10 au 15 octobre de 9h à 18h au Théâtre de Montrouge. Entrée libre**  
Point-info : 01 46 12 73 06.

## SORTIE DES AMIS DE JACKY



Les Amis de Jacky œuvrent au quotidien pour la solidarité entre les personnes. Pour

l'encourager à poursuivre, cette année, l'Institut des Hauts-de-Seine et la RATP s'étaient associés pour emmener les enfants au cirque. Cette fois, ce sont les aînés qui ont assisté à un concert lyrique au château de Sceaux... N'oublions pas les petits cadeaux et goûters offerts à tous. Des instants inoubliables de convivialité et de bonheur. Les permanences ont repris depuis le 5 septembre. Pour en savoir plus sur l'ADAJ, rendez-vous lors du Forum des associations du 17 septembre (lire page 29). Elle y tiendra un stand et à partir de 15h, vous proposera des crêpes maison "Une crêpe achetée, c'est une bonne action assurée !"

Renseignements au 01 46 12 75 19. ■

## LA JOIE DE VIVRE D'UNE CENTENAIRE

C'est une famille très unie qui a fêté, le 18 juin dernier, le 100<sup>ème</sup> anniversaire de Marie Besnard chez elle, rue Roger Salengro. Elle vit d'ailleurs à Montrouge depuis 1960. Mme Besnard a eu le mérite d'élever 7 enfants, une fille et 6 garçons. Deux d'entre eux étaient présents ainsi que petites filles, neveu, filleul, toute une famille venue même de Lorraine et de Suisse pour l'occasion. Tous ont loué sa bienveillance et son goût pour les petits plaisirs de la vie tels qu'un verre de Champagne, une nourriture choisie ou un verre de soda bien frais. La vie et rien d'autre. ■



## ► Apprendre, découvrir ou se perfectionner

Pour apprendre une langue étrangère, vous perfectionner en comptabilité ou découvrir l'informatique, la Ville a conçu un programme de cours du soir réservés aux adultes. Une réunion d'information est prévue le jeudi 15 septembre.

### Un programme riche et varié

Consciente du besoin permanent de formation des adultes, que ce soit pour raison professionnelle ou personnelle, la Ville de Montrouge a élaboré un vaste programme de cours du soir. Pour vous aider à faire votre choix, une réunion d'information est organisée le jeudi 15 septembre à 18h à l'Ecole Raymond Queneau (57, avenue Henri Ginoux). Les programmes établis par les enseignants compétents requièrent la plus grande assiduité des auditeurs. En effet, pour assurer un suivi pédagogique à chacun et un enseignement de qualité pour tous, il est demandé aux inscrits de respecter leur engagement toute l'année d'autant que les places sont limitées et les demandes nombreuses.

#### Alphabétisation

Niveau 1 : Lundi et jeudi (18 h 30 - 20h30)

Niveau 2 : Mardi et vendredi (18h30 - 20h30)  
30 €\* ■

#### Français Langue étrangère

Niveau 1 : Lundi (18h30 - 20h30)

Niveau 2 : Mercredi (18h30 - 20h30)  
30 €\* ■

#### Français formation générale

Mardi et vendredi (18h30 - 20h30)  
30 €\* ■

#### Allemand

Niveau 2 : Jeudi (18h30 - 20h30)

Niveau 3 : Mardi (18h30 - 20h30)  
50 €\* ■

#### Anglais

Niveau 1 (débutants) : Mardi (18h30 - 20h30)

Niveau 2 : Lundi (18h30 - 20h30)

Niveau 4 : Jeudi (18h30 - 20h30)

Niveau 5 : Jeudi (18h30 - 20h30)

Niveau 6 (conversation) : Jeudi (19h - 21h)

#### Anglais commercial : à voir

50 €\* ■

#### Formation comptable

Jeudi (18h30 - 20h30)

50 €\* ■

#### Bureautique

Niveau 1 : Mercredi (17h30 - 19h ou 19h - 20h30)

Niveau 2 : Vendredi (18h30 - 20h)  
50 €\* ■

#### Excel, Internet, Messagerie

Niveau 1 : Mardi (18h30 - 20h30)

Niveau 2 : Jeudi (18h30 - 20h30)  
50 €\* ■

#### Informatique de gestion (CIEL et EXCEL)

Lundi (18h30 - 20h30)

50 €\* ■

#### Arts plastiques, dessin, peinture

Mardi, mercredi ou jeudi (18h30 - 21h30)

60 €\* ■

\* tarifs applicables aux Montrougiens. Les tarifs pour les extérieurs vont de 75 à 150 €.

## Essayer puis inscrivez-vous

Les cours commencent le lundi 19 septembre. Vous avez une semaine pour essayer les cours avant de vous engager car les inscriptions seront ouvertes à partir du lundi 26 septembre et jusqu'au 31 octobre.

Pour compléter votre dossier d'inscription, munissez-vous d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité (ou d'un titre de séjour en règle pour les étrangers) et rendez-vous au Centre administratif (4, rue Edmond Champeaud) et d'un moyen de paiement.

Une documentation complète est disponible au Centre administratif ou téléchargeable sur le [www.ville-montrouge.fr](http://www.ville-montrouge.fr)

Pour des renseignements personnalisés, contactez le 01 46 12 73 90. ■

## Club Jules Ferry prêt pour la rentrée !



Le Club Jules Ferry, ex-Club des toujours jeunes, se met en quatre pour proposer aux retraités montrougiens des activités au quotidien.

### Ateliers, jeux, rencontres

Les activités ont déjà repris depuis le 5 septembre, mais le Club est toujours prêt à accueillir de nouveaux adhérents. Tous les retraités de Montrouge y sont les bienvenus, un programme riche les y attend :

- ▶ Dessin, le lundi après-midi
- ▶ Informatique (bureautique et multimédia), les mardis et jeudi, toute la journée
- ▶ Gymnastique, le mardi matin
- ▶ Mémoire, le mardi après-midi
- ▶ Relaxation, le mercredi matin
- ▶ Reliure, le mercredi après midi
- ▶ Chorale, le vendredi matin
- ▶ Patchwork le vendredi après-midi
- ▶ Billard, jeux de cartes et de société, tous les après-midi.



### Dans une ambiance conviviale

Des déjeuners sur place et des goûters sont organisés, moyennant une participation complémentaire. Par ailleurs, le Club organise des voyages de quelques jours, des sorties à la journée, des séances de film ou de conférences, des jeux collectifs.

La cotisation annuelle est de 19 € par personne (22 € pour un couple). Selon l'activité choisie, un complément peut être demandé.

Rencontrez les membres du Club lors du Forum des associations du 17 septembre (lire page 29).

Club Jules Ferry – 61 place Jules Ferry  
Tél. : 01 46 12 76 78.

## Échos des Seniors

Balade, danse... le programme concocté par le Centre d'Action Sociale pour nos Seniors au printemps s'est vu prolonger cet été.

### Une croisière lusitanienne



Les Montrougiens en voyage au Portugal début juin ont visiblement bien profité de leur séjour : "nous vous remercions, Monsieur le Maire et le Centre d'Action Sociale, de cette croisière magnifique et très réussie avec nos salutations distinguées (...) Croisière formidable avec des paysages merveilleux."

### Nos anciens à la danse !

Ils ont particulièrement apprécié le spectacle de danse offert le 3 juillet à la salle des fêtes. L'atelier danse d'Isabelle Arbona Werle et ses élèves ont proposé une chorégraphie Modern'jazz et une mise en scène très enlevée sur le thème du cinéma.

À noter que les magnifiques costumes portés lors de cette représentation ont été réalisés avec l'aide désintéressée des mamans et parentes des ballerines. Cet atelier (6 rue Chopin) accueille les enfants dès 4 ans, juniors, adultes et seniors.

Des cours d'éveil corporel, danse classique, moderne ou jazz, gymnastique et gym-douce vous sont proposés selon vos envies.

Tél. 06 62 80 16 16.



## BÉNÉVOLES POUR LE TÉLÉTHON

À Montrouge, on prépare dès maintenant les grands rendez-vous du Téléthon 2005. Si vous souhaitez y participer en organisant une animation ou si vous voulez simplement donner de votre temps, contactez le 06 60 12 06 66.

## AGEMO DOMICILE

Jean Balivet, Président de l'association nous a fait part du décès accidentel de la Présidente fondatrice Mme Colette Vassiliou. La Municipalité se joint aux membres et amis de l'association pour renouveler ses plus sincères condoléances à la famille.

## VIV'ESPOIR

L'association a reçu un avis favorable du Comité Régional d'Organisation Sociale et Médico-Sociale pour son projet de création d'un foyer de vie de jour. Agréé et pris en charge par le Conseil général de l'Essonne, ce foyer pourrait concerner 20 personnes handicapées.

Si vous êtes concerné, contactez dès maintenant Viv'Espoir au 01 30 47 20 08.

## TOURNOIS DE TENNIS

Le 17 septembre, le Rotaract Paris Châtillon Montrouge organise un tournoi de tennis (inscriptions 15 € ou 10 pour les moins de 25 ans) au profit de l'Association des Parents d'Enfants Inadaptés de Montrouge et des Amis de l'atelier de la Ville de Châtillon. Venez nombreux de 10h à 18h au 20, rue Jules Vedrine à Châtillon pour jouer ou profiter du barbecue.

Inscriptions et informations  
rotaract\_pcm@yahoo.fr

## FACILITER LA VIE DES HANDICAPÉS

L'Association des Paralysés de France organise régulièrement des campagnes de sensibilisation. Lors de la semaine nationale des personnes handicapées physiques organisée fin mars, les donateurs et bénévoles ont répondu nombreux à l'appel. Sur les 6 310,41 euros collectés dans le département, plus de 4 % provenaient de la Ville de Montrouge.

Pour contacter l'APF,  
composez le 01 41 91 74 00.