

Avec le C.A.S. en 2009

Pour 2009, le Centre d'Action Sociale propose un programme alléchant de sorties et de séjours, en France et à l'étranger. Du 15 au 22 juin prochains, les personnes inscrites sur la liste d'attente 2008 pourront participer aux vacances prévues en Corse. Du 18 au 27 juin, rendez-vous pour un voyage en Autriche, suivi, courant septembre, d'un séjour en Toscane. Côté culture, le CAS orga-

nisera en mai-juin trois sorties dans la vallée des Rois, à Cernay-la-Ville (Yvelines), Et, à l'automne, trois excursions à Dannemois (Essonne), au moulin de Claude François.

Pour vous renseigner ou vous inscrire, contactez le Centre d'Action Sociale de la ville de Montrouge.

Tél. : 01 46 12 74 10

cas@ville-montrouge.fr



Intéressé par la philatélie ?



Philatélistes chevronnés, jeunes débutants, amateurs passionnés, l'Amicale Philatéliste de Montrouge Compteurs vous accueille avec grand plaisir. L'adhésion à cette association permet de créer des contacts, de recevoir certaines nouveautés, des informations, d'échanger des idées et des pièces. Le but est d'encourager, de favoriser et développer le goût, l'étude et la pratique des activités de la philatélie.



En plus, cette année, l'association fête ses 60 ans d'existence. À cette occasion, elle a créé un timbre personnalisé, le premier spécifique sur Montrouge, ayant valeur d'affranchissement pour lettre monde de 20 g.

APMC : Maison des Associations, 105, avenue Aristide Briand, salle 2.

Les 1^{er} mardi de chaque mois (sauf août) de 13h30 à 17h.

Contact : M. Dutertre au 06 82 41 79 49.

Téléthon de Montrouge : encore un bon cru !

Avec 38 756,10 € récoltés pour l'Association Française contre les Myopathies, Montrouge reste en tête des villes des Hauts-de-Seine.

Les Montrougiens et les Montrougiennes ont donc bravé les intempéries et la morosité ambiante pour faire la fête pour aider ceux qui souffrent dans leur chair. Les habitants ont démontré, s'il était encore nécessaire, qu'ils avaient du cœur.

Grâce aux dons recueillis, l'AFM soutient financièrement 34 essais de thérapies géniques en France et à l'étranger, dont 23 sont en cours tandis que d'autres sont en préparation sur l'homme. Une trentaine de pathologies sont concernées : des maladies neuromusculaires dans la moitié des cas, mais aussi la progeria, maladie génétique rare du vieillissement accéléré, ou moins rare, l'infarctus du myocarde.

L'édition 2008 était composée des classiques retraites aux flambeaux, loto des associations de quartier, du fidèle



Orchestre Symphonique d'Orsay, de l'après-midi dansante de l'association Thé Dansant, du tournoi de bridge, des pièces de théâtre « Piège » d'après R. Thomas de l'atelier théâtre du Sénat, « Ouvrages de dames » de l'association Sportive et Culturelle de l'Assemblée Nationale et « Petites nouvelles en scène » du Théâtre de l'Étincelle.

Un grand merci également pour leur collaboration aux associations, aux entreprises montrougiennes telles que Babyliss, Bayard Presse, aux bénévoles, aux centres de loisirs, aux associations de quartier, aux commerçants de Montrouge, au Conseil Municipal des Jeunes et des Enfants, à la Croix-Rouge, à l'Espace Colucci, à France Farine, à la Faculté Dentaire de Montrouge, à la Médiathèque, aux élus, au Lions Club, aux maisons de retraite, à Orangina, Pfizer, à la Police Nationale, aux Sapeurs-Pompiers, sans oublier les ventes effectuées lors des vide-greniers d'automne, les tournois de football avec Pfizer, le service Jeunesse-Prévention, MFC 92, le CAM, les sapeurs-pompiers et la Police Nationale de Montrouge. Un grand merci à tous ceux qui ont été oubliés dans cette liste mais qui ont œuvré pour cette bonne action, des participants aux généreux donateurs.



La vie des associations

Rejoignez le Lions Club



Vous le savez, le Lions Club de Montrouge Vanves Malakoff a repris ses activités. Le 29 novembre, ses membres ont participé à la banque alimentaire toute la journée au Monoprix de la porte de Châtillon. Le Lions Club ouvre largement ses portes aux hommes et aux femmes intéressés par ses actions et ses œuvres sociales.

Contact : Monique Massebieau 01 47 35 25 73
ou **Michel VIDON 06 86 27 60 27**

Avec l'Association Sens & Sens, prenez la direction de votre vie !

Tout le monde court tout le temps. Nous sommes stressés par le travail et les contingences matérielles du quotidien. Nous avons alors besoin de moments de décompression. Sens & Sens, partenaire d'ELAN, forte de l'expérience acquise en cours de gymnastique et en massage de réflexologie, a pour vocation de guider les personnes dans cette démarche. Depuis février 2008, l'association accompagne chaque personne pour des séances de relaxation, pour un reconditionnement physique ou pour des conseils nutritionnels. Outre ces programmes individuels, elle propose également des activités en

groupe : pour s'oxygéner, participer à des ateliers de cuisine conduits par des chefs, des sorties culturelles... Des moments tout aussi importants pour faire une pause et prendre du temps pour soi.

Activités de groupes : Ateliers d'écriture, cuisine, « relooking ». Conférences sur des thèmes concernant la santé. Séjour forme en Bretagne du 23 au 30 mars 2009

Activités en individuel (sur rendez-vous) : Gestion du stress et relaxation. Détente corporelle. Conseils en nutrition.

www.assoc-sensetsens.fr

Tél. : 06.03.57.38.91 du lundi au vendredi

E-mail : sens.et.sens@gmail.com

Association M.A.D.

L'Association MAD est une structure d'aide et de maintien à domicile, créée par une équipe de professionnels qui a plusieurs années d'expérience de l'aide à domicile auprès des personnes âgées. Elle propose à toute personne âgée qui le désire, la possibilité de continuer à vivre chez elle malgré ses difficultés à effectuer les gestes de la vie quotidienne. Bénéficiant d'un agrément qualité, MAD a choisi le mode prestataire pour plus de souplesse, de réactivité et de transparence vis-à-vis de ses bénéficiaires. L'association est donc l'employeur de l'auxiliaire de vie, gérant toutes les démarches administratives ainsi que le suivi et la qualité des interventions.

■ Les prestations

Les auxiliaires de vie, rigoureusement sélectionnés pour leurs compétences et leurs qualités relationnelles, peuvent

intervenir 24h/24 et 7j/7 pour :

- l'aide à la toilette (en dehors des toilettes relevant du rôle infirmier), à l'habillage et au change ;
- l'entretien du logement ;
- l'entretien du linge ;
- les courses ;
- la préparation des repas (adaptés au goût et au régime alimentaire de la personne aidée ;
- l'aide aux démarches administratives ;
- l'accompagnement divers (promenade, visite chez le médecin, activités de loisirs) ;
- l'écoute et la veille au confort physique et moral.

L'agrément Agrément Qualité N/250507/A075/Q65 de l'Association MAD permet de bénéficier de diverses aides dont l'Aide Personnalisée à l'Autonomie (APA).

Contact : 01 53 21 98 33

et association.mad@hotmail.fr.

Informez-vous avec Osmose

Osmose est un réseau de santé s'adressant aux patients atteints d'un cancer, aux personnes âgées en situation de dépendance et aux patients nécessitant des soins palliatifs.

Le territoire d'intervention couvre les communes de Antony, Châtenay-Malabry, Sceaux, Bourg-la-Reine, Bagneux, Fontenay-aux-Roses, Le Plessis-Robinson, Châtillon, Clamart, Meudon, Montrouge, Malakoff, Vanves et Issy-les-Moulineaux.

Dans le cadre de réunions à destination des personnes malades et de leur entourage, nous organisons une réunion d'information le mardi 10 février 2009 de 14h à 16h, sur le thème « Cancer et travail : droits et obligations des salariés et des employeurs ».

Au cours de cette réunion seront abordés les thèmes suivants :

- Arrêt de travail ;
- Reprise de travail ;
- Temps thérapeutique ;
- Aptitude-inaptitude au poste de travail ;
- Aménagement de poste ;
- Reconversion ;
- Reconnaissance d'un handicap ;
- Incapacité totale de travail ;
- Allocations.

Cette réunion aura lieu dans les locaux du réseau OSMOSE situés 20, avenue Edouard Herriot – Immeuble le Carnot – Hall 9 – 92350 Le Plessis-Robinson

Cette réunion est gratuite.

Ça peut sauver des vies

La Croix-Rouge Française propose une formation aux premiers secours grand public. Les prochaines dates de formations PSC1 sont :

samedi 24 et dimanche 25 janvier, horaires : 13h-19h.

vendredi 6 et samedi 7 février, horaires : 20h-22h et 9h-18h.

samedi 21 et dimanche 22 février, horaires : 13h-19h

Prix : 50 €/personne
45 € pour demandeurs
d'emploi et étudiants.

Lieu : Croix-Rouge de Montrouge
45, avenue Verdier

Renseignements et inscriptions :
06 63 81 08 17



FNACA Comité de Montrouge

Combattants d'Afrique du Nord : vous avez des droits !

La FNACA, association de tous ceux qui ont participé entre 1952 et 1962 à la guerre d'Algérie ou aux combats du Maroc ou de la Tunisie, rappelle que ces derniers ont droit à la carte du combattant pour quatre mois de présence outre-mer, au Titre de Reconnaissance de la Nation (trois mois de présence), à la Retraite du Combattant (522 €), à la carte Améthyste gratuite pour les habitants des Hauts-de-Seine, à une retraite mutualiste, à des centres de vacances, à des sorties organisées par la municipalité, l'association et les services sociaux spécifiques.

Les veuves d'Anciens Combattants de 65 ans et plus ont droit à la carte améthyste et à divers avantages.

Pour de plus amples renseignements :
permanences chaque jeudi de 16h à 17h30 à la Maison des Associations au 105, avenue Aristide Briand.

■ Pensez aux victimes !

« Notre devoir d'Anciens Combattants est certes, dans un premier temps, de nous recueillir à la mémoire des soldats morts pour la France sur un sol qui leur était, pour la plupart, étranger.

Mais il nous faut transmettre à tout un chacun, où et comment sont morts nos camarades de combat. Nous n'avons pas le droit de taire leur sacrifice, les sacrifices de

leurs familles, de leur mère, de leur fiancée, nous qui avons eu la chance de revenir, il est plus que temps de parler, d'expliquer ce que fut cette pénible décennie de 1952 à 1962. Que les familles des seize enfants montrougiens qui ont laissé leur vie outre-mer et qui veulent bien nous rencontrer, en soient infiniment remerciés d'avance, qu'ils soient assurés que s'ils préfèrent rester silencieux, leurs souhaits seront respectés. »

Contact : Michel Durand, président du comité de Montrouge FNACA
Tél. : 01 46 55 74 38

« Infinie détente » : Libérez votre corps et votre esprit

Dans cette vie trépidante où se mêlent agressions multiples telles que stress au travail, relations familiales parfois compliquées, nuisances sonores, pollution, grisaille, notre moral et notre santé sont soumis à rude épreuve... et parfois vacillent.

L'association Infinie Détente créée par Ghislaine Bigot le 17 juin sur Montrouge peut vous aider à vous relaxer. Plus précisément, elle a pour objectif de permettre à toute personne de découvrir et d'approfondir bien-être et détente par le biais de différentes méthodes de relaxation.

Qu'est-ce que la relaxation ?

Ghislaine Bigot : La relaxation vient du latin *relaxatio* : repos, détente. Elle permet de mettre au repos son corps et son esprit. La pratique régulière de la relaxation permet, entre autres, une détente physique et mentale, de mieux gérer son stress et ses émotions, d'améliorer son som-

meil, sa concentration, en bref, de prendre du recul... ce que l'on n'est pas toujours capable de réaliser seul(e).

Vous faites de la relaxation évolutive et expressive. En quoi ça consiste ?

G.B. : La relaxation est accessible à tous quels que soient votre âge et votre condition physique.

Elle est utile dans la vie quotidienne mais aussi à l'occasion de certains événements tels que la préparation à un examen, à une compétition, à l'accouchement, à un changement de situation... Elle favorise aussi la concentration, améliore le sommeil, développe la confiance en soi, permet de mieux gérer ses émotions et d'améliorer l'image de soi...

J'utilise des méthodes qui ont fait leurs preuves (techniques de respiration, expression corporelle dynamique, détente au sol, corporelle et mentale, etc.), méthodes que j'ai acquises au cours de ma formation et certification à l'école *Isthme* et de ma « spécialisation enfants » à l'école « Au cœur du Monde » de Cergy-Pontoise.

Où faites-vous ces séances ?

G.B. : L'association propose des séances de groupe à la Maison des Associations le lundi de 19h à 20h en salle 10 et le mardi de 19h30 à 20h30 en salle 15. Pour l'ins-

tant, les séances de groupe sont réservées aux adultes mais l'association est en mesure d'organiser des séances de groupe pour les enfants et les adolescents. Ghislaine Bigot propose également des séances individuelles à domicile (y compris pour des techniques manuelles de détente) ainsi que des interventions en école, entreprise, maison de retraite...

Adhésion annuelle association : 16 €

Séances de groupe :

Adultes

15 € la séance

Carte forfait 10 séances : 125 €

Enfants

10 € la séance

Carte forfait 10 séances 80 €

Séances individuelles (à domicile) : 40 € adultes - 20 € enfants

Renseignements complémentaires :

Ghislaine Bigot 06 79 94 31 67

i.detente@gmail.com

ou_ghislainebigot@googlemail.com

