

Voyages ou sorties, les seniors montrougiens ont le choix

Comme à l'accoutumée, le Centre d'Action Sociale a concocté un programme de qualité pour les seniors tant sur le plan des voyages que des sorties d'une journée : découverte du golfe d'Ajaccio, des plus beaux villages tyroliens ou des splendeurs toscanes, sorties de printemps au cœur de la Vallée de Chevreuse et rêveries automnales au Moulin de Dannemois, havre de paix de «Cloclo».

Des vacances dépayssantes

Trois séjours sont proposés cette année sur l'île de Beauté, au Tyrol et en Toscane. Ces propositions ont séduit nombre d'entre vous : ces voyages affichent déjà complet !

■ Séjour à Porticcio en Corse du 15 au 22 Juin

Situé à Porticcio au bord du golfe d'Ajaccio, vous serez logés dans la partie hôtelière de l'hôtel Club Coralia Marina Viva. Vous visiterez notamment la ville d'Ajaccio, qui vit naître Napoléon, le maquis et le village de Bastelica ainsi que le site préhistorique de Filitosa.

■ Séjour de dix jours en Autriche du 18 au 27 juin

Vous transiterez par Strasbourg où vous visiterez le quartier de la Petite France et le quartier de la Cathédrale. L'arrivée en Autriche est prévue à Mutters, élu plus beau village du Tyrol, près d'Innsbruck. Ce séjour permettra de nombreuses excursions et visites dont Innsbruck, embellie par la famille des Habsbourg qui lui léguaient ses principaux monuments.

Vous pourrez également admirer Rattenberg, l'ancienne cité tyrolienne au bord de l'Inn.



■ Circuit de neuf jours en Toscane (Italie) courant septembre

La Toscane vaut autant par son patrimoine culturel que par sa nature. Elle est le berceau de la Renaissance dont la ville de Florence est l'éblouissante incarnation. Deux journées seront consacrées à la visite de cette ville, puis des cités de Pise, Sienne...

Des sorties culturelles

■ Sortie dans la Vallée de Chevreuse en mai/juin

Vous découvrirez cette splendide Vallée, avec à la clé, la visite guidée de l'Abbaye des Vaux-de-Cernay et son domaine, puis vous déjeunerez à la Ferme du Bout des Prés à Cernay-la-Ville où les animations mêleront humour et magie.

Mercredis 27 mai, 3 juin et 10 juin.

■ Visite du Moulin de Claude François à Dannemois en septembre/octobre

Le Moulin de Claude François à Dannemois dans l'Essonne fut le rendez-

vous festif du show-biz à l'époque du chanteur. Vous déjeunerez au Moulin puis danserez sur des musiques variées. Jeudis 24 septembre, 1^{er} octobre et 8 octobre

*Pour toute information
complémentaire, contactez le
01 46 12 74 51.*

Un repas de fête pour nos aînés !



Environ 3 000 repas ont été offerts aux personnes âgées par la Municipalité et le Centre d'Action Sociale les 11 et 18 janvier. Cette année, compte tenu des travaux de réhabilitation complète de la salle des fêtes, le traditionnel repas des anciens réunissait le 18 près de 1 000 personnes au Pavillon Baltard à

Nogent-sur-Marne.

Un cadre magnifique qui a séduit notamment des personnes qui n'ont pas l'habitude de participer à ce banquet.

Toutes et tous ont apprécié les mets proposés, y compris les 2 000 personnes qui ont préféré passer chercher leur repas dans le préau de l'école Raymond Queneau.

L'Amicale Groupe Schlumberger s'ouvre à tous !

Nous présentons cette fois dans notre revue municipale une association dont l'existence est liée intimement avec l'histoire contemporaine de Montrouge, l'Amicale Schlumberger. Ce sont Maurice Le Fellic, président, et Jean-Pierre Septfontaine, rédacteur en chef de la revue de l'Amicale « Trait d'union », qui nous l'ont présentée.



Montrouge Magazine : L'Amicale Schlumberger n'est-elle pas réservée au personnel de l'entreprise ?

Amicale Groupe Schlumberger : Plus maintenant. Schlumberger a quitté Montrouge en 2006 mais l'Amicale demeure. Comme logiquement nous ne bénéficions plus du réservoir d'adhérents potentiels du groupe, nous avons décidé de l'ouvrir à Montrouge et aux Montrougiens qui, d'une certaine façon, sont indissociables de la vie de Schlum [comme disent les anciens]. Vous voulez profiter de votre temps libre pour développer vos loisirs préférés grâce à l'Amicale... que vous exerciez ou ayez exercé une activité professionnelle dans une société du groupe Schlumberger, importe peu... en effet, l'association s'ouvre à tous.

Après le départ de Schlumberger en 2006 du site de l'avenue Jean Jaurès, l'Amicale a perdu une partie de son « réservoir » d'adhérents mais est néanmoins parvenue à stabiliser ses effectifs autour de 400-450.

M.M. : Comment définir l'esprit de l'Amicale ? Quel public souhaitez-vous toucher ?

A.G.S. : Comme son nom l'indique, c'est l'esprit famille qui prime ici. Toutes les classes d'âge sont les bienvenues même nous sommes surtout des seniors...

En un quart de siècle, plus de 70 voyages dans le monde ont été organisés, des dizaines de sorties, concerts, promenades, week-ends proposés aux adhérents.

M.M. : Depuis quand l'Amicale existe-elle ?

A.G.S. : À sa création en 1926, le « Groupe Amical des Trentenaires » avait avant tout un rôle social et d'entraide des adhérents au sein de l'entreprise... à une époque où la Sécurité

Sociale n'existe pas encore. L'association était là aussi pour entretenir, au-delà des relations strictement professionnelles, des liens d'amitié entre employés ayant plus de trente ans de maison. Dans les années 50 à 70, l'Amicale fournissait en outre des informations spécifiques pour les retraités.

M.M. : Son rôle a-t-il évolué ?

A.G.S. : L'Amicale gagnera peu à peu son autonomie même si une subvention Schlumberger participera longtemps à son existence. En 1977, la revue de l'association, « Trait d'union » est créée. Elle existe toujours, fournissant des informations sur les activités proposées. À partir des années 80, c'est l'ouverture aux personnes de moindre ancienneté. Elle s'impliquera également au cours des années 90 dans des actions caritatives telles que la lutte contre la mucoviscidose.

M.M. : Que proposez-vous aujourd'hui ?

A.G.S. : Outre des rencontres amicales,

l'Amicale Schlumberger vous propose des :

- Randonnées pédestres dans Paris et sa région dans des lieux parfois insolites ou des quartiers méconnus mais qui méritent largement le détour ;
- Voyages (un long courrier comme le Vietnam en 2008 et l'Afrique du Sud en début d'année 2009 ;
- Sorties culturelles telles que les visites de musées (d'Orsay, le Louvre, etc.) et d'expositions (Picasso au Grand Palais récemment), des spectacles et des concerts Padeloup ;
- Informations et des réponses aux questions dues à votre nouvelle situation : départ en retraite, licenciement après des années de bons et loyaux services.

**Amicale Groupe Schlumberger,
10, rue René Barthélemy à Montrouge.**

Tél/Fax : 01 46 00 90 04.

**E-mail : amischlum@wanadoo.fr
Permanences les lundis et jeudis**

de 12h à 16h.

(cotisation annuelle 2009 : 28 €).

C'est en 1879 que fut créée par Messieurs Chamon, Nicolas et Poirer la Compagnie pour la Fabrication des Compteurs et Matériels d'usines à Gaz. C'est en 1923 que le siège social s'installe à Montrouge. La dénomination la plus connue des anciens Montrougiens, la compagnie des Compteurs, n'apparut qu'en 1959... et le nom de Schlumberger en 1970.

■ Programme 2009

Juin : Croisière de sept jours sur la Saône et dans la vallée du Rhône.
(30 personnes en pension complète (sauf boissons) toutes excursions : 1 200 €.)

Septembre : Découverte de Rome en 5 jours/4 nuits en demi-pension.
25 à 30 personnes : 950 €

Ou en 3 jours en pension complète (sauf boissons). Tarif : 1 050 €.

La Corse avec excursion à l'île d'Elbe : 7 jours en pension complète avec boisson.
Tarif : 1 620 €

Les actions de prévention du Centre Municipal de Santé

Dans le cadre de ses missions de prévention et d'information, le CMS propose tout au long de l'année des rendez-vous avec des spécialistes. Le CMS reste vigilant sur les alertes sanitaires et se charge de les transmettre à ses usagers ainsi que les consignes qui en découlent (grand froid, hydratation...). Toutes les tranches d'âges sont concernées.

■ Prévention des chutes accidentelles

Durant deux mois, cette action personnalisée auprès des personnes âgées de plus de 65 ans est menée en partenariat avec la CPAM 92, sur les recommandations faites par la Haute Autorité de Santé. En effet, le risque de chute s'accroît avec l'âge qui altère les fonctions sensitives, cognitives ou motrices. À cela s'ajoute le risque lié aux médicaments ou à un environnement inadapté. C'est pourquoi, il est important d'intervenir préventivement afin de réduire ce risque qui peut devenir un facteur d'isolement social, d'accroissement de la dépendance et d'intégration anticipée au sein d'une structure médicalisée de type EHPAD. Cette action est composée de trois ateliers : Atelier kinésithérapie (mobilité et équilibre) ; Atelier ergonomie (préconisation d'aménagement du cadre de vie) ; Atelier nutrition (équilibre alimentaire).
Contact : Secrétariat du service de Kinésithérapie, tél : 01.46.12.74.09

■ Prévention cardio-vasculaire

Grâce à un étroit partenariat entre le CMS et la CPAM 92, une campagne de dépistage et de prévention est lancée. Ce programme s'inscrit dans la durée afin de proposer aux personnes ciblées par l'Assurance-maladie de consulter un cardiologue et une diététicienne (une convention de partenariat entre la municipalité et la CPAM 92 est signée). Il débute le vendredi 3 avril au CMS. Cette action concerne les hommes de 40 à 60 ans et les femmes de 50 à 70 ans.
Les personnes concernées vont recevoir un courrier de la CPAM.

■ Semaines du sommeil

Nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir. Depuis la nuit des temps, le sommeil est un mythe autrefois assimilé à un état second où les esprits et les ancêtres venaient nous rendre visite. Dans notre monde actuel, si dur et stressant, le sommeil est tout simplement le repos du corps et de l'esprit où les rêves nous permettent de nous évader de notre quotidien. Quand le sommeil est perturbé, c'est la vie entière qui l'est. Notre bonheur, notre équilibre et notre réussite sont alors remis en cause. Que connaît-on actuellement du sommeil ? Quelles sont les causes de nos insomnies et que devons nous mettre en œuvre pour retrouver un sommeil paisible et réparateur ? Pendant cette période, différents sites accueilleront les questions et les curiosités à ce sujet. Celles des adultes, mais aussi celles des jeunes et des enfants...

- **Le mardi 31 mars à 14h**, conférence débat sur le sommeil des seniors, animée par un médecin coordonnateur du « réseau Morphée »
Lieu : résidence Verdier, 5 allée La Vallière, tél : 01 58 07 91 00.
- **Le mercredi 1^{er} avril de 14h30 à 16h30**, accueil des familles à la PMI Marx Dormoy pour les enfants de plus de 6 mois par l'équipe de la structure et la participation de la directrice de « Cap Santé 92 ». Lieu : 112 rue Marx Dormoy, tél : 01 46 56 94 82.
- **Le jeudi 2 avril à 9h**, animation pour une classe de CM2 à l'école Rabelais avec la participation de la caisse primaire d'assurance maladie 92
- **À 14h30** Accueil des familles à la PMI Marx Dormoy pour les enfants de moins de 6 mois.
- **Le vendredi 3 avril à 9h**, animation avec une autre classe de CM2 à l'école Rabelais avec la participation de la CPAM.
- **Le mardi 7 avril à 11h**, animation au lycée professionnel Jean Monet, dans le cadre de « l'arbre à palabres » avec la participation du club de prévention « La Pépinière » de l'équipe de « Temp'ado » et de Cap Santé 92.
- **Le mercredi 8 avril à 14h30**, accueil

des familles à la PMI Marx Dormoy pour les enfants de moins de 6 mois par l'équipe de la structure et la participation de la directrice de Cap Santé 92.

- **Le jeudi 9 avril à 10h et 13h30**, animation pour toutes les classes de 5^e de collège Robert Doisneau avec la participation de la CPAM.
- **À 14h30**, accueil des familles à la PMI Marx Dormoy pour les enfants de moins de 6 mois.
- **Le vendredi 10 avril à 13h30**, animation pour une classe de CM2 à l'école Queneau avec la participation de la CPAM.

Exposition « Univers Sommeil » installée par la caisse régionale d'assurance maladie Île-de-France, du 30 mars au 3 avril au Centre Municipal de Santé puis du 6 avril au 10 avril au collège Robert Doisneau.

Exposition de Cap Santé 92' « Nos enfants : aidons-les à découvrir le bonheur d'un sommeil bien mérité », à la PMI Marx Dormoy du 30 mars au 10 avril.

Exposition de Cap Santé 92' « À tout âge le sommeil c'est la vie », installée à la résidence Verdier du 30 mars au 10 avril.

Quinzaine préparée et animée par le Conseil général des Hauts-de-Seine, la Ville de Montrouge et le Centre Municipal de Santé, la C.P.A.M., la C.R.A.M.I.F. et le Réseau Morphée.

CMS pratique

Dorénavant, les consultations et les soins peuvent être réglés par carte bancaire.

Service de Maintien à Domicile pratique

Les prestations du service peuvent être réglées par chèque emploi service universel (CESU).

Nouveau : consultation de tabacologie

Vous avez décidé d'arrêter de fumer ? Le CMS ouvre une consultation en tabacologie à partir du 15 avril tous les mardis de 9h30 à 11h30.

Prise de rendez-vous au 01 46 12 74 09

**Centre Municipal de Santé
5, rue Amaury Duval – 01 46 12 74 09**



Cancers de la peau : dépistage gratuit

Le Syndicat National des Dermatologues intensifie son action de prévention des cancers de la peau en direction des adolescents et des publics à risques.

La 11^e édition de la Journée nationale de dépistage anonyme et gratuit des cancers de la peau aura lieu le 28 mai 2009 dans le cadre d'une semaine d'actions de prévention qui se déroulera du 25 au 29 mai 2009. Ce dispositif, impliquant des centaines de dermatologues sur l'ensemble du territoire, a pour objectif prioritaire d'orienter

l'information et les actions de prévention en direction de publics à risques qui ne sont pas habituellement sensibilisés à la journée de dépistage. Outre le dépistage actif, des conférences d'information seront organisées simultanément dans un ou deux centres de dépistage par ville par des dermatologues bénévoles.

Pour connaître les lieux de dépistage :
www.syndicatdermatos.org
 ou 0 890 71 10 71.

Des nouvelles de l'UNICEF

L'UNICEF Antenne sud des Hauts-de-Seine vous reçoit dorénavant les mardis et vendredis de 9h à 12h, les mercredis et jeudis de 14h à 17h (sauf pendant les congés scolaires) au 3 place de l'Église 92260 Fontenay-aux-Roses.

L'UNICEF recherche également des bénévoles : Unissons-nous pour les enfants !

Contact : Jean-Pierre PERRAUDIN
 01 46 61 68 72
 ou 06 64 83 79 45

Rejoignez le Club de l'APEI

Le Club de l'APEI propose des activités de loisirs à destination d'adolescents et adultes présentant un handicap mental.

Pour dynamiser les équipes présentes (mêlant professionnels et bénévoles), le club recherche de nouveaux bénévoles (de tous âges, avec ou sans expérience dans le handicap). Votre aide peut être ponctuelle ou régulière, en fin de journée la semaine ou en journée le week-end sur le sud du département.

Activités : théâtre, informatique, tai



chi, relaxation, journal du Club, les recettes de cuisine, musique, gymnastique, danse, arts plastiques, équitation, piscine, soutien scolaire, randonnée, ping-pong, sorties culturelles du dimanche, footing, débats et opinions.

Vous pouvez visiter notre site internet :

www.apeisud92.org

Contact : Cécile Blanchon
 au 01 47 02 73 93
 et cecile.blanchon@fr.oleane.com

« Le Tremplin » : soutien au handicap psychique

La 20^e Semaine d'information sur la santé mentale qui se déroulait sur le plan national du 16 au 22 mars a notamment mis en avant les structures susceptibles d'accueillir les personnes ayant un handicap psychique. La loi du 12 février 2005 a reconnu la spécificité du handicap psychique, créant un nouveau dispositif afin de rompre l'isolement des personnes concernées. : ainsi a été créé dès 2006 le GEM « Le Tremplin », constitué en association indépendante en février 2008 et

parrainé par l'association Vivre. L'un de ses objectifs est de « créer, avec d'autres, des liens structurants, porteurs de vie et d'épanouissement ».

Des activités sont organisées en coopération avec les adhérents : arts plastiques, informatique, théâtre, relaxation, anglais, etc. Des réunions festives, des sorties culturelles ou sportives sont aussi prévues. Il existe également des ateliers de responsabilisation et d'élaboration de projets. Chaque adhérent s'inscrit librement à autant d'activités

qu'il le souhaite. Le tremplin accueille avec reconnaissance des bénévoles pour accompagner ses membres dans leurs activités.

Ce GEM est ouvert pour les activités mardi et mercredi 15h - 18h, jeudi 15h - 19h, vendredi 17h - 19h, samedi 12h - 17h. Trois dimanches par mois, des sorties sont organisées à l'extérieur.

« Le Tremplin » 26, avenue Général Leclerc - 92340 Bourg-la-Reine - Tél. : 01 46 64 15 43.

www.gemletremplin.com

En savoir plus sur la maladie d'Alzheimer

À la suite de la projection-débat sur le thème de la maladie d'Alzheimer organisée dans le cadre de la Semaine du médicament par la Ville en partenariat avec les laboratoires Pfizer et Sanofi-Adventis, le compte rendu complet des interventions

et des échanges a été publié. Pour ceux qui n'ont pas eu la possibilité d'y assister, ce recueil est téléchargeable sur le site www.ville-montrouge.fr, rubrique Action Sociale.

L'édition papier est diffusée auprès des professionnels de santé.

■ Association France Alzheimer 92 et maladies apparentées

Prochains rendez-vous de l'association : Formation des familles à l'accompagnement d'une personne malade : 6 et 30 avril, 18 mai, de 14h à 16h. Pour faire face aux multiples difficultés dans la vie quotidienne.

Contact : Jacques Delcambre
au 01 49 69 93 57 et j.delcambre@free.fr
ou **Ginette Mortier** au 01 40 95 03 83
et ginette.mortier@wanadoo.fr

Groupe de paroles : 2^e jeudi du mois, de 10h à 12h. Réunions d'une dizaine de personnes autour d'une psychologue pour aider à porter un autre regard sur sa situation.

Contact : Jacques Delcambre
au 01 49 69 93 57 et j.delcambre@free.fr
ou **Janine Manodritta**
au 01 46 42 22 16
et fa92.mano@free.fr



Résidence Verdier : toujours du nouveau



La Résidence Madeleine Verdier se situe aux antipodes du cliché de la maison de retraite. Ici, on goûte à de nouvelles perspectives même à un âge parfois avancé.

Outre que les locaux n'ont plus rien à voir avec les sinistres salles dispersées entre bâtiments, l'équipe d'animation participe depuis plusieurs années à ce renouveau où spectacles, activités d'éveil et échanges intergénérationnels intéressent et motivent les résidents.

Le dimanche 21 décembre, pour Noël, un spectacle original conçu et mis en scène par Jean-Louis Gallar-Gueniffet avec l'implication de l'équipe d'animation, l'ensemble du personnel, des bénévoles de la résidence ainsi que la participation de quelques bénévoles de l'association de quartier Haut-Mesnil Grand Sud présidée par Mme Morin a enthousiasmé les résidents et les familles. Le thème : la découverte, par des êtres venus d'une autre galaxie, du monde à la fois merveilleux et obscur des Terriens et leur volonté de retrouver le chemin de la Libération. Ce projet futuriste, moderne et d'actualité confirme également que l'innovation et

le rêve ne sont pas l'apanage de la jeunesse. L'accueil réservé à ce spectacle incite fortement la Résidence à persévérer dans l'univers de la création.

Les lotos du Lions Club

Le Lions Club Montrouge - Vanves - Malakoff organise trois lotos dans l'année au profit de ses œuvres sociales.

Nous ouvrons notre porte aux personnes intéressées par nos actions.

Contact : Monique MASSEBIEAU
trésorière 01 47 35 25 73 ou
Michel VIDON 06 86 27 60 27

Secours Catholique et Épicerie Solidaire

Un nouvel acteur a choisi d'apporter son soutien à la Main à la Pâte : le Rotary Club de Montrouge. Cette preuve de confiance et de générosité s'est traduite par un don qui a hautement contribué à l'équipement d'une cuisine et à son installation. C'est ainsi un nouveau projet qui prend forme : la mise en place de nouvelles occasions de partage et d'échange autour d'ateliers culinaires.

Pour ne pas oublier :

La Journée nationale du Souvenir des Victimes et des Héros de la Déportation se déroulera le dimanche 26 avril à 10h45 devant l'entrée du cimetière. Moment de recueillement et dépôt de fleurs devant la stèle des déportés morts dans les camps sont prévus à 11h. Le cortège se retrouvera à 11h30 au Monument aux Morts, rue Marcelin Berthelot. La cérémonie commémorative de la Victoire du 8 mai 1945 aura lieu le vendredi 8 mai à 10h15 devant la stèle des déportés morts dans les camps. Le cortège partira ensuite à 10h45 de la Place du 8 Mai (avenue

de la République) pour aboutir à 11h au Monument aux Morts où seront effectués les traditionnels dépôts de couronnes et gerbes de fleurs.

