



LE FIL ROUGE

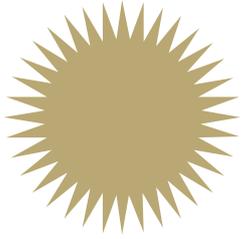
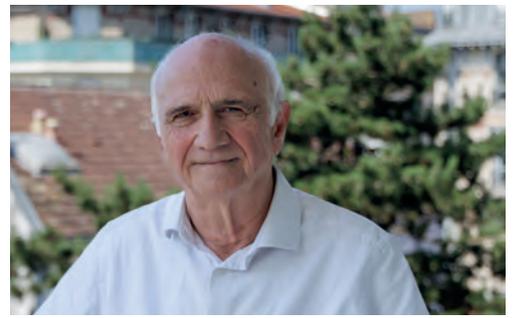
**Bons plans,
sorties, astuces ...**

page 4-5

L'INVITÉ

Bernard Point,
Président de la Table
de Cana

page 3



Juillet 2024 N°3

92120.fr

Le journal trimestriel des seniors à Montrouge

M & VOUS

LES IMMANQUABLES

- Cinéma en plein air, ciné-rencontres, Ciné Montrouge
 - Un dimanche très « Cérébro »
 - Une semaine bleue aux couleurs olympiques
- page 8



Si nous cultivions... la joie de vivre !

Se divertir, s'engager pour une cause, monter son entreprise,
passer du temps avec d'autres, jeunes ou moins jeunes...
Les occasions de cultiver un quotidien heureux ne manquent pas à Montrouge !

pages 6-7



LE MOT DU MAIRE

Étienne Lengereau, Maire de Montrouge et Claude Favra, 1^{er} Maire-adjointe à la Famille, à la Parentalité, à la Petite Enfance et au Bien vieillir.

“ Les liens intergénérationnels font grandir la société ”



Nous concevons et aménageons notre espace public afin qu'il soit convivial, apaisé et sécurisé, attractif et répondant aux normes d'accessibilité. Nous avons par exemple une grande diversité de lieux publics dans la ville propices aux rencontres entre les générations.

UN QUOTIDIEN, POUR TOUS LES ÂGES

Nous pensons tout d'abord à nos squares, parcs et jardins pourvus de bancs, d'aires de jeux et très régulièrement animés gratuitement. Les rues, placettes conviviales et piétonnes ne manquent pas. Nos équipements publics sont aussi pensés en ce sens, comme le Beffroi, la Médiathèque, l'espace Colucci... **C'est aussi toute notre politique culturelle et événementielle qui tend à favoriser l'intergénérationnalité.** Les Soleillades, les Estivales, le festival Inspirations Végétales, pour ne citer qu'eux sont des temps de divertissement gratuits à l'attention de tous, au gré desquels toutes les âges se rencontrent. Par ailleurs, en 2023, la Semaine Bleue à Montrouge était entièrement dédiée à ce thème. Nous avons organisé des ateliers de cuisine intergénérationnels rassemblant des enfants et des seniors coachés par des chefs cuisiniers montrougiens. Des familles montrougiennes ont aussi pu à cette occasion participer à un shooting photo rassemblant grands-parents et petits-enfants ! Que de bons moments partagés. Et nous souhaitons que cela soit possible toute l'année. **Notre mission Bien Vieillir y travaille à travers un programme** d'activités culturelles et sportives à l'attention des seniors qui sont autant d'occasions de créer du lien et faire des rencontres.

QUESTIONS DE TRANSMISSION

D'une part, les liens intergénérationnels renforcent le tissu social en créant des interactions vertueuses. Ils aident à véhiculer des valeurs, créent de l'empathie, du soutien mutuel, des relations d'entraide entre les générations. Ils permettent de casser les préjugés entre les âges. **Les liens entre générations rendent aussi possible la transmission des savoirs et des compétences :** quand les plus âgés partagent leur expérience, les plus jeunes eux apportent des perspectives nouvelles et des connaissances sur le monde contemporain, notamment en matière de technologies modernes. **Enfin cela permet de lutter contre l'isolement,** notamment des plus âgés et d'améliorer la qualité de vie de chacun en apportant un sentiment d'appartenance et d'estime de soi aux plus jeunes comme aux plus âgés. En somme, les liens intergénérationnels concourent à faire grandir une société et à construire une ville et un avenir plus durable. Et pour cela, nous nous mobilisons.



Vous avez des idées de sujets et des thématiques à nous proposer pour le M&Vous ? Vous voulez faire connaître votre ou vos talents ? Alors n'hésitez pas à nous contacter par mail à m&vous@ville-montrouge.fr

VOUS NOUS EN PARLEZ

Les sorties du club «Bien Vieillir», c'était comment ?



Dominique Brouta-Delaunay

"J'ai participé, le 25 avril, à la sortie du Musée de la Céramique, à Sèvres organisée par le club Bien Vieillir de la Mairie. J'ai apprécié cette journée, tant la visite du musée et des ateliers que le repas au restaurant et la balade dans le parc l'après-midi. Toutes ces sorties me permettent de rencontrer des gens, de retrouver des personnes que je connais au moins de vue. Je suis Montrougiennne de naissance. C'est plus sympa que toute seule et tout est organisé ; on ne s'occupe de rien !"



Geneviève Tissot

"J'ai participé à la journée à Giverny en mai. C'était une belle journée, je ne connaissais pas le village. Nous avons pu découvrir la maison de Claude Monet. L'après-midi, nous avons visité le musée des Impressionnistes. Je ne suis pas une férue d'exposition, mais cela m'a plu ! Et je me suis régalée au restaurant ! Je suis Montrougiennne depuis 30 ans. J'ai beaucoup voyagé par le passé, là je participe aux voyages en Belgique, au Monténégro et dans le Lubéron organisée par le club Bien Vieillir de la Mairie."



Avec la Table de Cana-Antony, on mange gourmand... et engagé ! Bernard Point, retraité montrougien de 77 ans, ex-ingénieur dans les télécoms, est président, depuis 2016, de cette entreprise d'insertion spécialisée dans l'événementiel. Ici, les personnes éloignées de l'emploi apprennent des métiers aussi divers que traiteur, cuisinier, agent de logistique, commercial ou d'administration. Rencontre.

M&Vous - Quand a commencé l'histoire de la Table de Cana ?

Bernard Point : C'est en 1985, alors que le statut d'entreprise d'insertion n'existait pas encore, que la première Table de Cana a vu le jour. Franck Chaigneau, père jésuite et cadre informatique dans une grande entreprise, distribuait alors des repas aux sans domicile fixe d'Antony. Pour les aider à trouver un travail, il a fondé l'association La Table de Cana. La mission : former des personnes éloignées de l'emploi aux métiers de la restauration. D'autres Tables de Cana ont été créées au fur et à mesure. Aujourd'hui, La Table de Cana est une association nationale, qui anime un réseau de neuf entreprises d'insertion indépendantes locales dont celle d'Antony, que je préside. Nos financements proviennent des revenus des commandes de nos clients et des aides des Départements.

M&Vous - Comment êtes-vous devenu président de la Table de Cana ?

B. P. : J'ai été ingénieur télécom chez Alcatel. J'ai eu une carrière internationale. J'ai eu la chance d'accéder à ce poste grâce à l'ascenseur social. Et en ce sens, je me sens redevable à la République ! Et à la retraite, j'ai décidé de rester en activité. J'ai été président de Telecom Paris Alumni. J'ai coaché aussi des jeunes qui lançaient leur start-up. Je suis d'ailleurs toujours président d'honneur de cette association.

Et en parallèle, avec mon épouse, depuis 40 ans, nous faisons partie d'une association d'amis, Ananie et Saphire, dans laquelle nous mettons en commun nos actions. Nous travaillons sur différents axes, notamment l'aide aux personnes en difficulté. Un jour, l'un de nos membres nous a sollicités pour aider financièrement la Table de Cana. De fil en aiguille, je suis rentré au conseil d'administration et j'en suis devenu président.

M&Vous - Vous jouez entre autres un rôle de recruteur au sein de l'association. Comment sélectionnez-vous les employés et comment se déroule leur contrat une fois embauchés ?

B. P. : Nous recrutons ces personnes principalement par France Travail (ex-Pôle emploi). Nous avons tout type de profils : hommes, femmes, jeunes, seniors, personnes issues de foyers, réfugiés... Nous leur proposons un contrat de deux ans à 35 heures par semaine. Ils sont embauchés au Smic. Au bout de 4 mois, ils peuvent choisir de poursuivre ou d'arrêter. Ils peuvent travailler en tant que traiteurs ou dans nos points de vente, par exemple dans la cafétéria du musée Cluny et bientôt dans celle de la bibliothèque de l'université Paris-Saclay. Ils apprennent les métiers de la cuisine, de la plonge, de la logistique, etc. À la Table de Cana Antony, nous comptons 45 salariés en insertion et 25 encadrants. Les six derniers mois du contrat sont consacrés à la préparation à la sortie.

“ Si je me coupais du monde, je ne vieillirais pas aussi bien. ”

M&Vous - Que deviennent ces personnes après leurs deux ans de contrat à la Table de Cana ?

B. P. : Une étude de 2019 montre que 65 % d'entre eux connaissent une sortie positive : CDD, CDI ou formation. Certains poursuivent dans ces métiers, d'autres partent faire autre chose. Dans tous les cas, ils ont pu remettre les pieds dans le monde du travail. Et c'est cela le cœur de notre action.

M&Vous - Qu'est-ce qui vous plaît dans cette fonction ?

B. P. : C'est le côté humain ! C'est une véritable récompense lorsque les personnes que nous avons aidées retrouvent un emploi. Je m'intéresse aussi à d'autres choses, comme la calligraphie, le golf... Je ne suis pas fait pour m'arrêter !

M&Vous - Vous vivez à Montrouge depuis 30 ans. Quel regard portez-vous sur la ville ?

B. P. : C'est une petite ville adossée à une grande ville où il fait bon vivre : le marché au bout de ma rue, un cinéma à la programmation intéressante et un théâtre vivant au Beffroi. Nous avons la possibilité aussi de profiter de Paris, notamment grâce au métro. On peut ainsi aller facilement au théâtre, à la Philharmonie... À Montrouge, tout est à portée de main, même faire du sport ; on peut prendre l'autoroute pour aller faire du golf.

M&Vous - Qu'est-ce que le "bien vieillir" selon vous ?

B. P. : Bien vieillir, c'est ne pas vieillir dans sa tête, tout en ayant acquis de l'expérience et de la sagesse. Il faut être ouvert, attentif à l'extérieur. Si je me coupais du monde et que je restais dans mon fauteuil, je ne vieillirais pas aussi bien !



➤ FLASHEZ-MOI POUR PLUS D'INFORMATION



Ville de Montrouge - 43, avenue de la République 92121 Montrouge cedex • **Directeur de la publication :** Etienne Lengereau • **Direction de l'information et de la communication :** Laura Buck • **Rédactrice en chef :** Émilie Marsaud • **Ont collaboré à ce numéro :** Vincent Evrat, Antoine Hamon, Émilie Marsaud • **Conception graphique :** Séverine Joffres • **Maquette et mise en page :** Séverine Joffres • **Crédits photos :** Blandine Jauffrineau p.8 • Impression : graphoprint • Publication éco-responsable - Tous droits réservés - Dépôt légal : à parution - Tirage : 9 000 exemplaires - Infos au 01.46.12.76.17 • **M&Vous est diffusé gratuitement à chaque Montrougien âgé de 60 ans et plus, inscrit sur les listes électorales. Un(e) conjoint(e) ne pouvant être identifié, un couple peut en recevoir deux.**

Tout savoir sur le musée de la Toile de Jouy



Jardins exotiques, amourettes campagnardes ou motifs plus baroques... Vous souvenez-vous d'avoir vu ces motifs, peut-être enfant, à la campagne ou chez vos grands-parents ?

On les trouve sur la toile de Jouy, cette cotonnade imprimée qui dès le XVIII^e siècle a habillé le mobilier mais aussi décoré les murs des belles demeures françaises. Aujourd'hui encore, la toile de Jouy fait tendance, notamment utilisée pour créer des vêtements ! Eh bien sachez qu'un musée entier est consacré à cette étoffe de coton imprimé à Jouy-en-Josas !

Car c'est à Jouy-en-Josas que l'industriel Christophe-Philippe Oberkampf installe, au XVIII^e siècle, sa manufacture où furent créés plus de 30 000 motifs entre 1760 et 1843. Depuis 1977, cette ville proche de Versailles accueille le musée de la Toile de Jouy. D'abord installé au château de Montebello, il déménage au château d'Églantine en 1991. Cette belle bâtisse du XIX^e siècle abrite des collections permanentes permettant de comprendre l'histoire de la Toile de Jouy et découvrir ses différents motifs, et actuellement une nouvelle exposition temporaire « Le crin dans tous ses éclats ».

> **Sortie au Musée français de la toile de Jouy** organisée dans le cadre du programme « Bien vieillir » les jeudis 7 et 14, novembre : visite du musée avec un conférencier, déjeuner au restaurant.



> **FLASHEZ-MOI POUR PLUS D'INFORMATION**

ou appeler le **01 39 56 48 64**

5 RAISONS D'ALLER S'OXYGÉNER AU BOIS DE VINCENNES



1 Parce que c'est un réservoir de biodiversité : le bois de Vincennes abrite 500 espèces de plantes sauvages, des milliers d'oiseaux, mammifères, reptiles et insectes.

2 Parce que son parc floral est exceptionnel : les 35 hectares abritent 30 000 espèces végétales.

3 Parce qu'on peut s'y balader comme on veut : à pied ou en vélo, au hasard des chemins de traverse ou sur les sentiers balisés. Vous pouvez notamment emprunter le GR14 et rejoindre l'hippodrome.

4 Parce qu'on peut aller voir une course de chevaux : l'hippodrome de Vincennes est situé au sud du bois éponyme.

5 Parce que le Parc zoologique de Paris vaut le coup : il abrite 3000 animaux sur 14 hectares.

> **Bois de Vincennes** Porte Dorée, Paris 12^e

Accès métro 8, porte dorée. Arrêt de bus 46, 201 – Parc zoologique

• **Dans le cadre du Programme Bien Vieillir** des sorties sont organisées au bois de Vincennes (visite du château, repas au restaurant et visite du parc floral de Paris) les 17 et 18 octobre. Tarifs : de 15 à 68 euros en fonction de votre revenu fiscal en tarification individuelle.

Plus d'information : Mission Bien Vieillir - 01 46 12 72 21.



De quoi rester (au) frais cet été ...

Voilà l'été, voilà l'été... Un moment idéal pour passer du temps au grand air et en "bras de chemise" ! Cependant, soyons tous attentifs à ne pas prendre trop "chaud". Alors pour éviter les désagréments des jours caniculaires, sachez que vous avez de quoi vous rafraîchir à Montrouge. 26 squares, parcs et jardins arborés sont ouverts

DEVENEZ BON ÉLÈVE... EN PERFORMANCE ÉNERGÉTIQUE



Savez-vous ce qu'est un DPE ? Eh bien ces trois lettres signifient "diagnostic de performance énergétique". Il s'agit d'un outil qui permet d'évaluer la consommation d'énergie d'un logement et son impact en termes d'émissions de gaz à effet de serre...

En fonction de différents critères, le logement va obtenir une note entre A, pour les biens les plus performants, et G, pour les plus énergivores. Si le logement est classé F ou G, on parle de "passoire thermique".

Le DPE doit être établi par un professionnel appelé "diagnostiqueur" certifié. Il est obligatoire lors de la vente d'un bien immobilier. Une bonne note a tendance à conférer de la valeur à une maison ou un appartement. En revanche, les logements les plus mal classés sont peu à peu interdits à la location, c'est déjà le cas pour certains logements classés G. Les propriétaires doivent donc effectuer des travaux de rénovation énergétique (chauffage, isolation, ventilation...) pour améliorer l'étiquette de leur bien au DPE et pouvoir continuer à le louer.

> **Vous voulez plus d'information sur le DPE ou bien bénéficier d'un accompagnement personnalisé par vallée Sud Renov ?**



> **FLASHEZ-MOI POUR PLUS D'INFORMATION**

ou appeler le **01 86 63 11 81**

LE CHIFFRE

10%

Le bois de Vincennes occupe près de 10 % de la superficie totale de la commune de Paris. Situé dans le 12^e arrondissement, il s'étale sur 9,95 km². C'est le plus grand espace vert parisien ; il est plus grand que le bois de Boulogne (8,46 km). Il est également trois fois plus vaste que Central Park, à New York (3,41 km²).

Le rendez-vous pour apporter un éclairage sur les sujets qui font le « buzz » à Montrouge, à la Maison des seniors et ailleurs...

LE FIL ROUGE

tous les jours (du lundi au samedi de 8h30 à 22h, les dimanches et jours fériés de 9h à 22h) dans la commune, avec aussi de nombreux points d'eau. Sachez aussi que la Médiathèque est pourvue d'un patio agréable et frais, ouvert à tous l'été, pendant les heures d'ouverture de la structure. Et bien sûr, ne passez pas l'été à Montrouge sans avoir fait un saut - un plongeur même - à l'Aquapol tout ouvert et rénové. À bon entendre...

Et en cas d'alerte canicule niveau 3 et 4, sachez que :

- Les squares Renaudel, de la République, Schuman et le parc Jean Moulin sont plus spécifiquement ouverts 24h/24h et 7j/7 ;
- Le Beffroi accueille le public de 13h à 19h tous les jours et la Médiathèque aux horaires d'ouverture.
- La résidence autonomie Arpavie de la Vanne (60-62, rue de la Vanne est ouverte les après-midis avec prise de RDV au 01 46 56 18 72) et la résidence autonomie Théophile Gautier (28 rue Gabriel Péri) les après-midis avec prise de RDV au 01 46 54 02 78



> **Vous voulez essayer ?** Sachez que dans le cadre du programme « Bien vieillir » vous pouvez vous inscrire pour une série de 6 séances d'une heure. Elles se déroulent le jeudi de 14h à 15h ou de 15h à 16h de novembre à décembre au dojo de l'Aquapol.

Plus d'informations : Mission bien Vieillir - 01 46 12 72 21

Le shadow boxing pour toutes et tous !

Le shadow boxing (littéralement, en anglais, "boîte de l'ombre") est une méthode d'entraînement sans contact qui consiste à reproduire des mouvements de la boxe, sans adversaire. Cette discipline est pratiquée à tous les âges dans le but de renforcer en douceur les muscles, la coordination et l'équilibre. Ainsi, le shadow boxing s'apparente à de l'exercice physique abordé de façon ludique. Il permet de travailler le renforcement postural, l'assouplissement du corps et le rythme cardiaque.

LE ZAPPING DE L'ACTU



Les applis anti-gaspi !

1/ Too Good to go

Restaurateurs, traiteurs, commerces de proximité... proposent des plats ou des lots de produits à prix réduits. Cliquez sur l'offre de votre choix, réglez votre commande sur l'appli et récupérez, sur place, des paniers de produits ou des plats invendus mais consommables ! Ces derniers sont mis en vente du jour pour le lendemain ou le jour-même ; soyez vif pour passer commande !



> **DÉCOUVREZ EN PLUS ICI**

2/ Phenix

Dans le même esprit, Phenix vous permet de réserver des paniers de produits invendus près de chez vous ! Vous pouvez filtrer en fonction de votre régime alimentaire : bio, végétal, cachet, hallal, sans gluten... Vous pouvez également sélectionner la plage horaire de retrait qui vous convient.



> **DÉCOUVREZ EN PLUS ICI**

2/ Frigo Magic

En fonction des aliments qu'il vous reste dans vos placards et votre frigo, l'application Frigo Magic vous propose des recettes ! Elle s'adapte notamment au nombre de bouches à nourrir et à votre régime alimentaire. Vous pouvez détailler vos vivres ou même scanner vos produits.



> **DÉCOUVREZ EN PLUS ICI**

IDÉE REÇUE

“Je ne me considère pas comme un aidant”

Vous aidez régulièrement un parent, un enfant, un frère, un conjoint, un voisin à faire ses courses, sa toilette, son ménage ? Cette aide est liée à une perte d'autonomie, une maladie ou une situation de handicap ? Cette aide vous prend plusieurs heures par semaine et influe occasionnellement ou souvent sur votre vie quotidienne ?

Si vous répondez oui à plusieurs de ces questions, il y a de fortes chances pour que vous fassiez partie des « aidants ». Sachez que vous êtes entre 8 et 11 millions en France ! Soit un Français sur six, un chiffre qui grimpe à un quart chez les 55-65 ans. Et pourtant vous vous ne vous ne considérez pas comme tels. Pourquoi ? Car généralement, la perte d'autonomie arrive progressivement. Du coup de main ponctuel, l'aide apportée devient régulière,



voire journalière. Et puis, les aidants jugent que passer une partie de leur temps à aider un proche en perte d'autonomie "c'est normal". Ils agissent par amour, par devoir. Or, au fur et à mesure, le rôle d'aidant a un impact de plus en plus fort sur la vie quotidienne, sur la santé, voire sur la vie professionnelle quand l'aidant est encore en activité. D'où l'importance de se reconnaître comme aidant et de connaître ses droits (congés de proche aidant par exemple) et les solutions de répit (accueil de jour pour la personne aidée, etc.).

> Vous êtes aidant et vous souhaitez être mieux informé sur votre rôle et vos droits, vous souhaitez être accompagné ? **Contactez le Centre communal d'action sociale au 01 46 12 74 10.**



Développer sa fibre bénévole... Mais pourquoi ?



Un atelier de cuisine intergénérationnel organisé par la mission « Bien Vieillir » à l'occasion de la semaine bleue l'année dernière à l'espace Colucci.

Actions caritatives, aide aux devoirs, lectures dans les crèches, coaching sportif ou encore accompagnement des créateurs d'entreprises... Les seniors en France sont nombreux à s'engager comme bénévoles dans des associations aux domaines très variés. Et ils pourraient être encore plus nombreux ces prochaines années. Alors pourquoi le faire, quels en sont les bénéfices et comment cela impacte-t-il sur la société tout entière ?

Le bénévolat en France... c'est 15 millions de personnes. Et parmi elles, 33 %* environ sont des seniors de plus de 65 ans. Une part conséquente, qui pour autant, diminue constamment d'année en année alors qu'elle progresse chez les 15-35 ans et les 36-64 ans. Les seniors occupent majoritairement des places importantes au sein des associations : ils président, ils sont élus au conseil d'administration sur les postes importants car ils bénéficient de la légitimité suffisante du fait de leur expérience accumulée et de leur grande disponibilité. Pour autant, des freins à cet engagement restent notables. D'une part, les seniors sont nombreux à privilégier l'engagement familial (garde des petits-enfants par exemple), tandis que d'autres choisissent de

poursuivre une activité rémunérée pour compléter leurs retraites ou simplement prolonger une vie active. Consécutivement, le paysage associatif, contrairement à ce que l'on pourrait croire, manque encore beaucoup de bénévoles seniors alors même qu'ils ont beaucoup à apporter. Alors qu'est ce qui pourrait convaincre les plus de 65 ans de développer leur fibre bénévole ?

Don et contre-don

Eh bien si l'on se réfère aux enquêtes menées auprès des retraités bénévoles ces dernières années, la grande majorité des interviewés pointe le fait de « se sentir utile à quelque chose » en s'adonnant à des activités socialement reconnues. Le bénévolat est aussi l'occasion de retisser du

lien social intergénérationnel et de lutter contre l'isolement et la solitude. Les seniors engagés sont aussi nombreux à évoquer le fait que « donner c'est recevoir », reprenant cette idée développée par le sociologue Marcel Mauss que « don et contre-don », don de soi et don pour les autres, ne s'opposent pas.

Une philosophie du bien-vieillir

Et si les recettes du bien-vieillir sont nombreuses, si peut-être même il n'y a pas une recette, il semble que le bénévolat y concoure en favorisant le bien-être physique et psychologique des seniors. Selon une note du Centre d'Analyse Stratégique de France Bénévolat, les bénévoles auraient un taux de mortalité et de dépression plus faible et



3 bonnes raisons de devenir bénévole quand on est senior

1. Se sentir utile : intégrer une association permet de rendre service, d'œuvrer à une cause qui nous tient à cœur, et pour laquelle on n'a pas forcément eu de temps à consacrer lorsque l'on était en activité.

2. Transmettre : les seniors sont riches de savoirs et de savoir-faire qu'ils peuvent communiquer à d'autres, jeunes ou moins jeunes. L'inverse est également valable !

3. Cultiver le lien social : s'engager dans l'associatif, c'est aussi l'occasion de développer son réseau de faire de belles rencontres !

de meilleures capacités fonctionnelles. Une étude française réalisée par des sociologues et des professionnels de santé au sein du Centre d'étude et de recherche sur la philanthropie (Cerphi5) tend aussi à démontrer que « la vitalité, le capital social, l'estime de soi et la satisfaction de rendre service dans un cadre associatif fondé sur l'autonomie des bénévoles sont des facteurs directs d'amélioration de la santé. »

Et c'est aussi la santé des associations et de la société tout entière qui en dépend. Car, ce n'est un secret pour personne : les associations, quel que soit le secteur, ont des besoins illimités en bénévoles alors même qu'elles jouent des rôles majeurs et structurants au sein de nos communautés. Parmi celles-ci, les associations humanitaires tournées vers la solidarité internationale, celles œuvrant pour diverses causes, droits et intérêts ; mais aussi les associations sportives, sont particulièrement demandeuses de bénévoles.

Fibres montrougiennes

À Montrouge d'ailleurs, les associations recruteuses ne manquent pas. La ville en compte près de 250 dans des domaines aussi divers que l'entraide et la solidarité, le sport, la culture le patrimoine et la mémoire, le soutien scolaire... « Tout comme nous développons une politique bien vieillir exigeante et adaptée aux besoins des seniors d'aujourd'hui nous soutenons toutes les initiatives leur permettant de se construire aussi en parallèle une retraite riche et heureuse » rappelle Claude Favra, première Maire-adjointe au Bien-Vieillir. Et si vous souhaitez justement découvrir le paysage associatif de Montrouge, peut-être même vous y impliquer ; rendez-vous au Forum des associations organisé par la Mairie, le 14 septembre prochain. Nous vous y attendons !

*Source : INJEP, enquête ENEAD 2021, traitements INJEP-MEDES.

L'INFO en +



Les associations font leur forum

Envie de vous lancer dans un sport, une activité culturelle, ou de donner de votre temps à une association à vocation sociale ? Pour faire votre choix, rendez-vous au Forum des associations qui se déroulera samedi 14 septembre, au stade Maurice Arnoux. Environ 80 associations présenteront leurs activités, certaines proposeront même des démonstrations, notamment les associations sportives. Vous pourrez aussi vous inscrire directement sur place et aussi vous rendre au stand de la Mission « Bien Vieillir ».

> Forum des associations. Samedi 14 septembre, de 10h à 18h. Stade Maurice Arnoux. **Plus d'infos sur 92120.fr.**

VOUS NOUS EN PARLEZ



Donner, c'est recevoir
Myriam Liotard,
72 ans

« Je suis bénévole à La Main à la pâte, épicerie solidaire qui dépend du Secours Catholique, depuis une dizaine d'années. Je fais les courses chaque mercredi pour acheter des denrées qui sont ensuite vendues à petit prix à des familles dans le besoin. Je suis aussi impliquée dans le Fil de Montrouge, association qui distribue des produits alimentaires et d'hygiène et aux Ptits dej du dimanche matin, pour les plus démunis. Et je suis aussi présidente du Club de scrabble de Montrouge. La vie m'a beaucoup donné, j'ai à mon tour envie de redonner ! »



Partager des valeurs
José Schoumaker,
73 ans

« Je fais partie du Lions club Montrouge Vanves Malakoff depuis une vingtaine d'années. Nous agissons dans différents domaines : la santé (cancers pédiatriques, vue, vaccination contre la varicelle, lutte contre le diabète, etc.), la faim dans le monde, la jeunesse... Je me suis engagé au Lions club quand j'étais encore actif : j'étais DRH spécialisé dans les relations avec les partenaires sociaux. J'ai pu utiliser les belles valeurs du Lions club dans ma vie professionnelle. »



Être à l'écoute
Aline Hauguel,
68 ans

« Je suis engagée au Secours populaire car j'apprécie que l'on puisse participer à son rythme. Je m'occupe de la collecte et de la distribution des denrées alimentaires auprès des bénéficiaires. Je prends beaucoup de plaisir à retrouver mes collègues : des jeunes, des plus âgés... Pour moi, il est important d'être à l'écoute des autres et d'apporter ce que l'on peut. Les bénéficiaires m'apportent beaucoup également ! »



NOTRE SÉLECTION DES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

Retrouvez tout le programme de la Maison des seniors sur 92120.fr

1/ Vivez cinéma... tchi... tcha

Que cela soit cet été ou bien dès le mois de septembre, vous aurez de nombreuses occasions d'aller au cinéma ! Jusqu'au 15 août prochain des séances de cinéma en plein air ont lieu chaque jeudi dans un quartier de la ville, dès la tombée de la nuit. Cette année, les films sélectionnés sont sur le thème des Jeux Olympiques. Et dès septembre, c'est la Médiathèque qui vous invite à des séances de cinéma autour de l'adaptation littéraire un vendredi par mois. Et bien sûr, n'oubliez pas de vous enquérir chaque semaine du programme de notre sérénissime Ciné Montrouge !

VOILÀ LES PROGRAMMES

1. CINÉS EN PLEIN AIR, à la tombée de la nuit, dans le cadre des Estivales
 • **Jeudi 8 août**, *Astérix aux Jeux olympiques*, de T. Langmann et F. Forestier (2008) Comédie – 1h56. **SQUARE JEAN MOULIN**. • **Jeudi 15 août**, *La Couleur de la victoire*, de Stephen Hopkins (2016). Drame – 1h58. **PLATEAU SPORTIF DE LA SOLIDARITÉ VERS AQUAPOL**. **Entrée libre**

2. CINÉ-RENCONTRES : Film suivi d'un débat
 1^{er} RDV : **Vendredi 20 septembre à 17h**. « *Perceval le Gallois* » d'Éric Rohmer (1978) Médiathèque, 32, rue Gabriel Péri. Places limitées, réservation obligatoire au 01 46 12 76 06

3. CINÉMONTROUGE
 Découvrez la programmation hebdomadaire sur 92120.fr et dans les panneaux d'affichage. Le cinéma est fermé du 17 juillet et rouvrira le 22 août. Tarifs de 4 à 7 euros. Abonnement 10 places / an : 64 euros. Renouvellement : 58 euros. **Infos au 08.92.68.20.12.** et sur espacecolucci.net

3/ Voir ou revoir ...les étoiles



Saviez-vous que l'été est la meilleure période de l'année pour observer le ciel, et cela, même en milieu urbain ! Constellations, étoiles filantes, astres et planètes... Venez découvrir cela le 10 août prochain à l'occasion de la Nuit des étoiles en compagnie des spécialistes de l'Association Française d'Astronomie. Cette dernière mettra à votre disposition place Cresp, des lunettes astronomiques pour voir le ciel en grand.

La nuit des étoiles du 10 au 11 août de 19h à 2h
 12 avenue Jean Jaurès. **Accès libre**

2/ ET SI VOUS TESTIEZ VOTRE CERVEAU ?

Saura-t-il (votre cerveau) résister aux capacités hors-norme de notre conférencier magicien et mentaliste Matthieu Villatelle ? Il vous invite au Beffroi avec spectacle immersif *Cerebro*, à suivre un (faux) programme de développement personnel. À vous de choisir parmi les expériences qui vous seront proposées, celles qui mettront en avant vos potentiels cachés ! 26 autres spectacles sont aussi à découvrir cette année au Beffroi dans la cadre de la programmation culturelle 2024-2025.



CEREBRO DE ET AVEC MATTHIEU VILLATELLE

AU BEFFROI, Salle Moebius,
Dimanche 29 septembre à 18h.
 Durée : 1h15,
 Tarifs : de 12 à 29 euros.
Plus d'infos sur 92120.fr



► **FLASHEZ-MOI POUR RÉSERVER**

4/ Deux journées très... patrimoniales



Pourquoi ne pas vous replonger dans l'histoire du patrimoine montrougien les samedi 21 et dimanche 22 septembre prochains à l'occasion des Journées européennes du patrimoine ! Partez à la découverte du Beffroi, de l'Hôtel de Ville, des archives municipales

pour ne citer qu'eux au gré de balades commentées parfois même artistiques ! Chaque année de nouvelles propositions viennent mettre en valeur le riche patrimoine montrougien...

JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE

Samedi 21 et dimanche 22 septembre de 10h à 22h
 Tout public et gratuit. **Plus d'infos sur 92120.fr**

QUOI DE NEUF... AU CLUB « BIEN VIEILLIR »



« *Bouger ensemble pour entretenir la flamme !* »... Tel est le thème cette année de la **Semaine Bleue** à Montrouge qui se déroulera du 30 septembre au 6 octobre. Pendant cette semaine dédiée aux seniors, des ateliers, des animations, des sorties seront proposées chaque jour dans le cadre du programme « Bien Vieillir ». Attendez-vous à de très belles propositions ! On vous fait un peu de « teasing »* ? Vous pourrez participer à une marche bleue de parcs en squares, vous initier au shadow boxing (lire aussi p.5), à la Zumba ou encore au stretching ; sortir découvrir les belles réalisations architecturales issues des Jeux Olympiques Paris 2024 ou encore participer à une sortie vélo... On y consacra le prochain numéro de votre M&VOUS. Soyez patients, bientôt vous saurez tout !

*aguichage

SÉMAINE BLEUE

Plus d'information
 à la Mission
 « Bien Vieillir » -
 01 46 12 72 21