



P.8
Vaccins,
mode d'emploi



P.10
Bienvenue
à la Médiathèque

www.ville-montrouge.fr

SÀM



SENIORS À MONTRouGE NUMÉRO 39 - FÉVRIER, MARS 2021



P.05
**À VOS CÔTÉS
PENDANT LA CRISE**



P.03

ENSEMBLE

Tests de dépistage à Montrouge



P.04

AVEC VOUS

Maintenir le lien grâce à l'écoute



P.05

VOTRE DOSSIER

À vos côtés pendant la crise



P.08

VOTRE SANTÉ

Vaccins, mode d'emploi



P.10

CULTURE

Bienvenue à la Médiathèque

SÀM, SENIORS À MONTROUGE

N° 39 - FÉVRIER, MARS 2021

Directeur de la publication : Étienne Lengereau ;

Rédactrice en chef : Sarah Lefrançois ;

Création de la maquette : Citizen Press ;

Conception-réalisation : la relation équitable ;

Rédaction : M. Jeandot et M. Godin ;

Crédits photos : © Ville de Montrouge, Marc Godin, PixaBay.

Impression : Imprimerie Grenier ; Dépôt légal : à parution ;

Tirage : 7 000 exemplaires.

Direction de la Communication, Hôtel de Ville,
43, av. de la République, 92121 Montrouge Cedex.

SÀM est adressé à chaque Montrougien âgé de 60 ans et plus inscrit sur les listes électorales. Un(e) conjoint(e) ne pouvant être identifié(e), un couple peut en recevoir deux.

Montrouge vous accompagne

« La pandémie de Covid-19 a bouleversé nos vies, obligeant le monde entier à vivre au ralenti, masqué, au rythme des confinements et des couvre-feux. Si les campagnes de vaccination ravivent l'espoir, des variants britannique et sud-africain, particulièrement contagieux, essaient maintenant l'Europe. Il est donc fondamental de rester vigilant, de respecter les mesures barrières et de lutter contre la propagation du virus.

Ce nouveau numéro de SAM vous rappelle les informations pratiques liées à la lutte contre la Covid, et notamment les possibilités d'effectuer les tests à Montrouge (PCR, antigénique et sérologique), l'organisation pour se faire vacciner (la Ville se tient prête à ouvrir un centre de vaccination dès que l'accord lui sera donné par le préfet), et des séances d'écoute auprès d'une psychologue à l'Hôtel de Ville, pour vous écouter sans jugement, gratuitement, dans un cadre agréable.

Notre dossier est consacré au plan de soutien et de solidarité pour l'accompagnement des Montrougiens face à la crise, avec entre autres le service de téléassistance, les repas à domicile, le pass Améthyste, la Médiathèque à 1 euro... Pour égayer cette période morose où les lieux de culture restent clos, nous vous proposons une petite sélection de films, de séries, de livres, à découvrir à la Médiathèque afin de vous aider à passer de bons moments dans le confort de votre foyer, en attendant les beaux jours.

Prenez soin de vous.



> **Étienne Lengereau**,
Maire de Montrouge
Vice-Président du territoire
Vallée Sud - Grand Paris



> **Claude Favra**,
1^{er} Maire-adjointe
à la Famille, à la Parentalité,
à la Petite Enfance
et au Bien vieillir
Conseillère du territoire
Vallée Sud - Grand Paris



SENIORS À MONTROUGE | SAM

TESTS DE DÉPISTAGE À MONTROUGE

Alors que la lutte contre la pandémie s'intensifie, la Ville de Montrouge multiplie les tests de dépistage pour stopper les chaînes de contamination.

Depuis près d'un an, nos vies se sont transformées. Alors que confinements et couvre-feux rythment notre quotidien, les tests permettent aux personnes atteintes de la Covid de se confiner, sans contaminer les autres. Soucieuse de vous protéger, Montrouge a réagi au plus vite et ouvert en avril dernier son premier centre Covid et de dépistage PCR au Centre municipal de santé. Près de dix mois plus tard, la stratégie du triptyque Tester-Alerter-Protéger (ou T.A.P.) s'applique dans la France entière. Il s'agit tout d'abord de se tester en priorité en cas de signes de la maladie. Si le test est positif, il faut communiquer la liste de ses contacts récents, puis protéger les autres en s'isolant sept jours.

Sept lieux de dépistage à Montrouge

Tout commence donc avec le test et il existe maintenant sept lieux de dépistage à Montrouge (voir encadré), qui proposent trois types de tests. Test dit « de référence », le PCR est conseillé pour les personnes à risque et/ou si vous avez des symptômes ou si vous êtes cas contact. Le test antigénique est à privilégier si vous avez des doutes mais pas de symptômes et/ou si vous n'avez pas

de facteurs à risque. Enfin le test sérologique, par prélèvement sanguin, permet de voir si vous avez développé une réaction immunitaire après avoir été en contact avec le virus.

Plus désagréables que douloureux (insertion d'un coton-tige très fin dans chaque narine), ces tests sont fondamentaux dans la lutte contre la Covid, rapides et près de chez vous. N'hésitez plus.

TESTS PCR

CMS, 5 rue Amaury Duval
Uniquement sur rendez-vous par téléphone au 01 46 12 74 09 ou sur Doctolib
La Maison des associations,
105 rue Aristide Briand
Sans rendez-vous

TESTS SÉROLOGIQUES

Tests réalisés uniquement sur ordonnance
CMS, 5 rue Amaury Duval
Du lundi au vendredi de 8h à 11h 30

TESTS ANTIGÉNIQUES

Dans les cinq pharmacies partenaires de Montrouge, sans ordonnance

- Pharmacie de Paris
55, avenue Henri Ginoux, 01 42 53 01 26
 - Centre de test
103 rue Maurice Arnoux, avant de venir, appeler le 06 84 15 49 50
 - Pharmacie Porte de Châtillon
20 avenue Pierre Brossolette, sur rendez-vous : 01 46 57 04 90
 - Grande pharmacie du Marché
72 avenue Henri Ginoux, 01 42 53 02 41
 - Pharmacie Molière
20 rue Molière, sur rendez-vous : 01 46 56 60 59
- Plus d'infos sur 92120.fr**

MAINTENIR LE LIEN GRÂCE À L'ÉCOUTE

Pour rompre l'isolement et lutter contre le stress, la Mairie de Montrouge offre des séances d'écoute et de partage avec une psychologue.



Vous vous sentez anxieux, stressé ou isolé, « Le Lien », lieu d'écoute et d'échange installé dans un bureau du rez-de-chaussée de l'Hôtel de Ville, est fait pour vous. En cette période difficile, la Mairie de Montrouge a décidé de vous proposer gratuitement des séances d'écoute, le jeudi matin, afin de parler à cœur ouvert de vos problèmes, de vos doutes, avec la psychologue Alice Louvard. « *Les gens peuvent parler de leur quotidien, de leurs difficultés mais aussi de ce qu'ils ont pu mettre en place, comment ils vivent depuis un an... J'essaie également de réfléchir avec eux à d'autres solutions à faire émerger pour améliorer leur quotidien.* »

Le partage dans l'écoute

Ces séances d'écoute et de partage n'ont rien à voir avec une analyse. « *Il n'est pas question de proposer une thérapie en une seule séance d'une heure ! Si la personne exprime un besoin plus important de soutien psychologique, je peux l'adresser au CMS où exerce une psychologue, ou envisager une autre démarche. L'idée, c'est vraiment de se concentrer sur ce qui est le plus*

pesant dans leur quotidien. Beaucoup d'informations anxiogènes circulent mais chacun les reçoit différemment, selon son histoire, ce que cela ravive chez lui. Certaines personnes ont peut-être trouvé des ressources lors du premier confinement et s'épuisent un peu maintenant. Et inversement, d'autres ont été sous le choc en mars-avril et commencent à mettre en place des systèmes de défense. »

L'expérience pourra être renouvelée, repensée, et si certaines personnes ne veulent ou ne peuvent se déplacer, Alice Louvard imagine déjà aller au-devant d'elles ou même proposer cette écoute par téléphone.

📞 CA M'INTERESSE

Vous ressentez le besoin d'être écouté, entendu, de parler de votre quotidien, de vos tracas, de vos doutes ? Prenez rendez-vous avec Alice Louvard, psychologue, en appelant le **01 46 12 76 76**

Séances de 45 minutes à 1 h, gratuite
Hôtel de Ville, 43, avenue de la République



À VOS CÔTÉS PENDANT LA CRISE

Ville bienveillante et solidaire, Montrouge a déployé un plan de soutien et de solidarité : 40 mesures pour vous aider dans ces temps difficiles et atténuer les effets négatifs de la crise sanitaire.

Depuis des mois, l'équipe municipale et les services de la Ville accompagnent et protègent les Montrougiens, notamment les plus fragiles. En 2021, alors que l'épidémie de Covid perdure, Montrouge poursuit ses actions et en développe de nouvelles, pour vous aider au quotidien et vous permettre de traverser cette pandémie qui a engendré une sérieuse crise économique et sociale.

La crise a eu un effet très important sur la situation des ménages Montrougiens, leur situation professionnelle, leur pouvoir d'achat, leur santé et leurs relations sociales. La Ville doit d'une

part protéger notre population, des plus jeunes aux plus âgés notamment les plus fragiles et vulnérables, et soutenir également nos forces locales. C'est en soutenant l'ensemble des parties prenantes du territoire que Montrouge sera plus forte pour affronter cette crise économique, sociale et sanitaire

La municipalité a donc mis en place un exceptionnel plan de soutien et de solidarité en 40 mesures. Voté lors du Conseil municipal du 10 décembre, ce plan concerne tous les habitants : les plus vulnérables, les seniors, les étudiants, les familles, les actifs...



Parmi les 40 mesures de ce plan, plusieurs ont été pensées spécifiquement pour vous, afin de favoriser la solidarité, la culture ou l'autonomie, rompre l'isolement, entretenir les liens sociaux ou encore aider financièrement les plus démunis.

Pour se déplacer gratuitement

Ne plus porter ses courses sur des kilomètres grâce au Montbus, aller voir ses petits-enfants dans Paris, se déplacer plus facilement pour un rendez-vous médical, sans avoir à se garer, voyager sur l'ensemble des réseaux RATP, SNCF et Transilien à travers l'Île-de-France, c'est l'assurance de maintenir des liens amicaux ou familiaux, de vaincre l'isolement. Proposé par le Conseil départemental des Hauts-de-Seine, le Pass Améthyste vous offre la possibilité de voyager au tarif préférentiel de 25 €. Il est valable 12 mois à compter de sa date d'émission. Pour en bénéficier, il faut avoir 65 ans ou plus et ne pas être imposable à l'impôt sur le revenu.

Pour vous aider, la Ville et le Centre communal d'action sociale (ou CCAS) proposent le remboursement de ces 25 €, donc la gratuité totale du Pass Navigo Améthyste pour un an. 1300 Montrougiens sont concernés. Pourquoi pas vous ?

Restez chez vous, en toute sécurité

Et si un simple médaillon, porté autour du cou ou au poignet, pouvait changer votre vie, ou celle d'un proche, voire la sauver ? Grâce à la téléassistance, vous pouvez établir une

communication - sur simple pression d'un bouton - avec une plateforme d'appels médicalisés, opérationnelle 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Elle peut être déclenchée en cas d'urgence médicale (chute, malaise, difficultés respiratoires, détresse psychologique...), pour un conseil médical ou dans le cadre d'un simple appel de convivialité. Des professionnels se chargent alors de coordonner tous les moyens à mettre en œuvre, diligents les premiers secours (famille, personne référence SAMU, pompiers, SOS Médecins...) et restent en contact téléphonique avec la personne jusqu'à l'arrivée des secours. Simple, pratique, la téléassistance s'adresse à toute personne dépendante ou en perte d'autonomie, sans condition d'âge, dès lors que ce service peut favoriser son maintien à domicile. Et si la téléassistance ne vous concerne pas directement, pensez à votre entourage et parlez-en autour de vous.

Ce dispositif est proposé par la Ville et le CCAS. Jusqu'ici, il y avait une distinction tarifaire entre personne imposable et personne non imposable, avec deux tarifs différents, et des options payantes, comme le détecteur automatique de chute. Pour un an, la téléassistance est dorénavant proposée gratuitement, ainsi que les options.

Il y a actuellement 220 bénéficiaires sur la ville.

Manger équilibré pour 1 euro

Pas toujours évident de faire ses courses et de préparer quotidiennement des repas variés,

bons et équilibrés. C'est la Ville et le CCAS qui vous proposent un service de portage de repas. Un service qui peut être utilisé pour quelques jours ou des périodes plus longues.

Cuisinés à partir de produits de qualité, les repas sont composés de manière à préserver l'équilibre alimentaire. Ils sont constitués d'une entrée, d'un plat principal avec un poisson ou une viande accompagné(e) de légumes, ainsi que d'un fromage ou d'un laitage, d'un dessert et enfin de pain et d'eau. Des repas sans sucre et sans sel sont également disponibles. Sept jours sur sept, un livreur vous apporte le matin un ou deux repas, selon votre choix. Des livreurs qui font également de la veille sociale, qui échangent, qui s'assurent que vous allez bien...

Le tarif est en fonction du calcul du quotient social. Il allait de 3,75 € à 9,05 €, et passe maintenant de 1 € à toujours 9,05 €.

Une centaine de personnes sont abonnés à ce service. Un repas à un euro, c'est le moment d'essayer et d'en parler autour de vous !

Tarif préférentiel à la Médiathèque

Les amoureux de la culture vivent des temps difficiles. Mais alors que les salles de spectacles et les cinémas restent désespérément fermés, la Médiathèque vous offre ses milliers de livres, BD, CD ou films. Et si vous n'avez jamais poussé les portes de la Médiathèque, c'est le moment car elle propose une adhésion au tarif ultra-préférentiel d'un euro !

Cet abonnement - réservé aux plus de 65 ans - permet d'emprunter 10 livres et 5 magazines pendant trois semaines. Pour emprunter DVD et CD, il faut choisir l'abonnement senior à tarif réduit à 11,80 €.

Des livres à domicile

La Ville travaille actuellement à la création d'un service de livraison de livres à domicile pour les seniors abonnés à la Médiathèque, en lien avec la future conciergerie.

Un vrai repas de fêtes

« Délicieux et très copieux », « merci beaucoup », « je garde le champagne pour plus tard »... Sur le Facebook de la Ville, les messages de remerciements s'accumulent. Car si le CCAS a dû annuler le traditionnel et très apprécié banquet de janvier, il a organisé la livraison à domicile d'un vrai repas de fêtes, bien garni, avec boissons et une petite boîte de chocolats, lors du week-end 30 et 31 janvier. Et pour ceux qui préféraient s'offrir eux-mêmes un cadeau, le CCAS proposait cinq chèques de 10 €, utilisables dans les commerces montrougiens



participants, pendant une période d'un an dès le mois d'avril. L'opération a été un franc succès : sur les 3500 personnes inscrites au secteur Loisirs du CCAS, plus de 1600 ont choisi le repas et 1400 les cartes-cadeaux. En attendant de se retrouver, tous ensemble, l'année prochaine.

Accompagner les plus démunis

Vous n'êtes pas seuls ! Dans cette grave crise sanitaire et sociale, la Ville de Montrouge a décidé d'accompagner encore mieux les habitants les plus démunis, dont certains ont perdu des revenus (chômage partiel, licenciements...). Vous l'ignorez peut-être mais la municipalité a engagé de nouvelles actions pour prévenir au mieux les conséquences de la crise : l'augmentation de l'enveloppe globale du dispositif d'aide sociale individuelle du CCAS (aide aux logements, chèques alimentaires, dettes...), la création d'un guichet logement au sein du CCAS, la mise à disposition de logements d'urgence pour les victimes de violences conjugales et interfamiliales...

Une visite au CCAS s'impose.



LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Le CCAS est à la fois un lieu d'écoute, de conseil et d'accompagnement pour tous les Montrougiens qui rencontrent des difficultés financières ou sociales, ponctuelles ou sur le long terme, sans condition d'âge, de situation, ni de ressources.

N'hésitez pas à venir nous voir.

5, rue Amaury Duval

Sur rendez-vous au 01 46 12 74 10

+ d'infos sur 92120.fr

VACCINS, MODE D'EMPLOI

Pour lutter contre la pandémie de Covid-19, des campagnes de vaccination se déroulent dans le monde entier. Mais au fait, c'est quoi un vaccin et comment ça marche ?



Depuis plusieurs mois, les vaccins font la une des journaux et la course à la vaccination se poursuit dans le monde entier pour mettre fin à l'épidémie de Covid-19. Un vaccin est une préparation biologique administrée dans le but d'immuniser l'organisme contre des maladies ou des agents infectieux. Il stimule le système immunitaire, les défenses naturelles de l'organisme et permet d'être prêt en cas d'infection réelle. Le vaccin a un effet protecteur et préventif pour l'individu, mais aussi au niveau collectif. De fait, plus une population est vaccinée, moins le virus trouve d'hôtes pour proliférer.

Plus étonnant, les vaccins existaient avant même que l'on comprenne comment ils fonctionnent vraiment. Louis Pasteur ne les a pas inventés, il les a simplement perfectionnés. La pratique de l'inoculation était connue depuis plusieurs siècles en Afrique et l'on pratiquait en Chine la « variolisation » (on mettait en contact un sujet sain à immuniser avec le pus d'un malade) dès

le XVI^e siècle. En 1796, le médecin britannique Edward Jenner s'attaque à la variole... Puis en 1855, Pasteur crée son vaccin atténué contre la rage et énonce le principe de la vaccination : « donner une maladie bénigne qui préserve de la maladie mortelle. » Depuis, les scientifiques ont inventé des vaccins contre la diphtérie, le tétanos, la typhoïde ou la tuberculose (années 1920), la grippe, la poliomyélite, ou dans les années 50-60 des vaccins qui offrent une protection combinée contre plusieurs maladies à la fois comme le vaccin diphtérie-tétanos-polio (DTP). Dans les années 80, grâce à la génétique, les chercheurs décryptent l'ADN des microbes. Désormais, ils interviennent au cœur des virus et les modifient pour créer des vaccins nouvelle génération, comme celui de l'hépatite B.

Covid et ARN messenger

D'ordinaire, produire un vaccin prend entre sept et dix ans. Dans le cas de la Covid-19,

les chercheurs du monde entier ont réussi un exploit : réduire cette durée à un ou deux ans seulement. Ainsi, le cofondateur du laboratoire de biotechnologie BioNTech, l'Allemand d'origine turc Ugur Sahin, aurait conçu son vaccin en quelques heures à la mi-janvier 2020, selon un podcast du *Wall Street Journal*. Un vaccin efficace sur 90% des personnes testées. Quant au laboratoire américain Moderna, il aurait développé son vaccin en... deux jours ! Ces deux vaccins contiennent de l'ARN messenger, une molécule présente chez tous les êtres vivants et dont la structure est quasi identique à l'ADN qui contient l'information génétique dans le noyau de la cellule des êtres humains. Lors de l'injection, l'ARN messenger du vaccin s'insère et provoque une réaction du système immunitaire, qui fabriquera des anticorps neutralisants. Les mêmes anticorps pourront reconnaître et combattre efficacement le coronavirus, s'il tente d'infecter l'organisme plus tard.

En France, la vaccination - qui n'est pas obligatoire - a débuté le 27 décembre dans les Ehpad, avec les vaccins BioNTech-Pfizer et Moderna, en attendant d'autres vaccins plus traditionnels, notamment l'AstraZeneca, autorisé le 2 février, mais avec une efficacité entre 60% et 70% et déconseillé aux plus de 65 ans. Mais de manière générale, un vaccin ne signe pas la disparition d'une maladie. Dans le cadre de la rougeole, dont le vaccin est l'un des plus efficaces jamais développés, on constate régulièrement des flambées épidémiques dans plusieurs pays...

Quant à la Ville de Montrouge, elle est prête à ouvrir un centre de vaccination pour la Covid et attend le feu vert du préfet des Hauts-de-Seine.

📍 LA CAMPAGNE DE VACCINATION

Depuis le 18 janvier, les personnes de plus de 75 ans qui ne résident pas en Ehpad peuvent se faire vacciner. Il faut se rendre dans un centre de vaccination, mais il faut d'abord s'inscrire sur une plateforme, l'officielle, Sante.fr, ou Doctolib, Maiia et KelDoc.

Un numéro vert gratuit, 3975, est également disponible. Pour les personnes dans l'impossibilité de se déplacer, des équipes mobiles seront bientôt déployées pour vacciner à domicile.

📍 MODERNA OU PFIZER-BIONTECH ?

Les deux vaccins du même type à ARN messenger, avec la même efficacité, ont été validés. Il vous sera donc impossible de choisir. En revanche, pour ces deux vaccins, l'injection se fait en deux fois, avec un délai de trois et quatre semaines entre les deux doses, et doit se pratiquer avec la même marque.

Le premier février, les deux laboratoires ont annoncé une accélération des livraisons à l'Union européenne, promettant jusqu'à 75 millions de doses supplémentaires au deuxième trimestre.



BIENVENUE À LA MÉDIATHÈQUE

Alors que les lieux de culture restent portes closes, la Médiathèque s'adapte et vous propose livres, CD, films et séries à savourer à la maison et à prix réduits.



Inaugurée en 2006, la Médiathèque est un des hauts lieux de la culture à Montrouge. Sur trois niveaux, rangés, classés par thème, ordonnés, pas moins de 40 000 CD, 18 000 DVD, plus de 100 000 ouvrages ! Suite à la pandémie de Covid-19, la Médiathèque a dû se réinventer. En janvier, elle a même adapté ses horaires selon le couvre-feu et ferme donc à 17h30 les mardis, mercredis, jeudis, vendredis et samedis. Néanmoins, vous pouvez toujours circuler et accéder aux collections en respectant les distances, récupérer vos réservations, choisir des livres, CD, albums... Mais attention, il n'y a pas de places assises en ce moment, notamment pour consulter la presse et la centaine de titres en accès libre.

Toujours à cause de la Covid, toutes les activités - les ateliers, les concerts, les rencontres - ont été suspendues, excepté le Café philo. Une fois par mois donc, le vendredi soir de 17h 30 à 19h 30,

vous pouvez donc assister aux cours de philo en ligne de Bruno Magret, philosophe-praticien.

Pour le reste, la Médiathèque a fait toutes les commandes pour être à jour de l'actualité littéraire (best-sellers, livres récompensés par différents prix...) et reçoit toutes les nouveautés en films, musique. Elle prête même des liseuses, qui permettent de changer la taille des caractères et de lire plus facilement, chargées de dizaines de nouveautés.

Pour vous aider, la Ville propose dans le cadre du plan de soutien et de solidarité un tarif spécial d'abonnement à 1€, destiné aux personnes à partir de 65 ans, pour emprunter 10 livres et 5 magazines pendant trois semaines. Pour emprunter des DVD et des CD, il faut choisir l'abonnement senior à tarif réduit à 11, 80€. Une raison de plus pour pousser la porte de la Médiathèque...

Best-sellers, livres à gros caractères et livres audio

Sur les présentoirs, dans les étagères, des livres par milliers ! Des classiques, des polars, des romans en anglais, les derniers best-sellers, une belle collection de livres audio (Marc Levy, Sylvain Tesson, H.G. Wells, Fabrice Caro ou Patrick Modiano...) et des livres imprimés avec de gros caractères... Si le roman le plus emprunté en 2020 est *Chanson douce* de Leïla Slimani, l'équipe de la Médiathèque se tient prête pour vous conseiller. Parmi ses derniers coups de cœur, une collection de beaux livres sur des peintres comme Véronèse, Kandinsky, Pissarro, Klimt ou David. Des livres qui vous donnent l'impression de déambuler dans des musées, passant d'une salle à une autre, admirant les plus belles œuvres de ces grands maîtres...

Si vous aimez la peinture, la Médiathèque vous recommande également une série de numéros spéciaux de *Beaux Arts* consacrés aux musées, comme le musée Soulages de Rodez, la fondation Maeght, le musée de la Romanité à Nîmes ou le musée Magritte à Bruxelles.



Le plein de séries

La Médiathèque recèle des milliers de DVD, des films de fiction, des concerts, des documentaires... Si les DVD les plus empruntés de 2020 sont deux films de super-héros (*Thor Ragnarok* et *Wonder Woman*), il y en a pour tous les goûts sur les rayonnages, des classiques d'Ingmar Bergman, Alfred Hitchcock, Stanley Kubrick aux comédies françaises les plus récentes. Mais les fans de séries trouveront également leur bonheur en empruntant les intégrales des meilleures séries du moment. Si vous n'êtes pas abonné à Netflix, HBO, Disney+, Canal+, la Médiathèque a pensé à vous en investissant massivement dans de gros coffrets DVD. Avec bien sûr des réussites comme *House of Cards*, *True Detective* ou *Handmaid's Tale*, la servante écarlate. Vous pourrez également vous régaler avec la série médicale *The Knick*, *Sur écoute*, considéré comme un classique du genre, ou encore la mini-série *Chernobyl*, sur l'accident nucléaire qui a failli engloutir l'Europe en 1986. Et si

vous ne la connaissez pas encore, nous vous conseillons *The Crown*, une magnifique série britannique qui raconte sur plusieurs décennies l'incroyable destin de la reine Elizabeth II. C'est somptueux, intelligent et bien sûr complètement addictif, un coup de cœur de la Médiathèque qui vous propose d'aller plus loin avec une sélection de livres, livres audio et CD sur la famille royale et l'Angleterre.



📍 32, rue Gabriel Péri - 01 46 12 75 95

🕒 Mardi de 14h à 17h30

🕒 Mercredi de 10h à 17h30

🕒 Jeudi de 14h à 17h30

🕒 Vendredi de 14h à 17h30

🕒 Samedi de 10h à 17h30

Pour plus d'infos, rendez-vous sur le site de la Médiathèque, avec les coups de cœur de l'équipe, les sélections thématiques...

mediatheque.ville-montrouge.fr/accueil

BÉNÉFICIEZ-VOUS DU PLAN DE SOUTIEN ET DE SOLIDARITÉ ?

Pour vous accompagner lors de la crise sanitaire, Montrouge a mis en place un plan de soutien et de solidarité. Mais au fait, êtes-vous bénéficiaire d'une des 40 mesures de ce plan ?

**MARIE-JEANNE
SAHAGIAN**

88 ans

Retraitée



**SYDNEY
AROUN**

84 ans

Retraité

"J'ai la téléassistance depuis cinq ou six ans. C'est très pratique. Cela se présente sous la forme d'un bracelet, avec un gros bouton rouge. Si mon mari n'est pas là et qu'il m'arrive quelque chose, j'ai simplement besoin d'appuyer dessus et je suis en contact avec des secours et ils peuvent intervenir. C'est rassurant pour mon époux. Et pour moi. C'est juste pour

“
C'est une bonne surprise, dans cette période difficile.

porter à la maison, ça ne marche pas à l'extérieur. Je m'en suis servie une fois, un soir, j'avais de la fièvre, et comme j'avais peur de la Covid, j'ai appelé la téléassistance et un médecin est venu en urgence. Jusqu'à maintenant, cela nous revenait à 36 euros par trimestre. Et c'est gratuit pour cette année ! C'est une bonne surprise, dans cette période difficile. J'espère que ce permettra à des personnes défavorisées de s'abonner à la téléassistance."



La Ville de Montrouge a voté en décembre dernier un plan de soutien et de solidarité en 40 mesures pour aider tous les Montrougiens. Soucieuse de vous accompagner au mieux face à la pandémie, la Ville vous propose, en fonction de vos revenus, la gratuité totale de votre Pass Améthyste pour voyager sur l'ensemble des réseaux RATP, SNCF et Transilien à travers l'Île-de-France. Ou encore la gratuité de la téléassistance, qui vous met en rapport, sur simple pression d'un bouton, avec une plateforme d'appels médicalisés, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Grâce à ces mesures, vous pourrez également vous faire livrer de repas à domicile, pour un tarif qui commence à partir d'1 euro. Toujours pour la somme symbolique d'1 euro, vous pourrez vous abonner à la Médiathèque et emprunter une liseuse, des livres à gros caractères ou les derniers best-sellers. Et si vous venez au CCASS, vous découvrirez toutes les mesures pour accompagner les plus démunis d'entre-vous.

À découvrir dans notre dossier et sur 92110.fr

"J'ai le Pass Améthyste depuis des années. Je prends le RER, le Tram ou le métro, je m'en sers pour me balader, et quand nous ne sommes pas en période de Covid, pour aller avec ma femme au cinéma à Alésia, à Montparnasse, ou pour visiter un musée. Chaque année, je payais 25 euros pour ce Pass mais en 2021, c'est gratuit. C'est formidable, je ne vais pas me plaindre ! J'habite Montrouge

“
Chaque année, je payais 25 euros pour ce Pass mais en 2021, c'est gratuit

depuis 1963 et je trouve que la commune a toujours été très bien gérée. Pour les seniors, en plus du Pass Améthyste gratuit, je sais que la Médiathèque est à 1 euro et comme le traditionnel repas de janvier a été annulé, on nous a apporté ce repas de fêtes à domicile, avec champagne et vin blanc. D'ailleurs, comme nous ne mangeons pas beaucoup, nous avons demandé le repas pour moi et les chèques cadeaux pour ma femme."