



LE FIL ROUGE

**Balades, voyages,
rencontres, astuces...
Suivez le guide**

page 4-5

L'INVITÉ

Jacky Mercier,
bénévole à la
Croix-Rouge

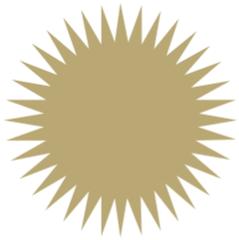
page 3



LES IMMANQUABLES

- La saga Monte-Cristo au Beffroi
- Le 68^e Salon de Montrouge
- Des conférences très arty

page 8



Décembre 2024 N°5

92120.fr

M & VOUS

Le journal trimestriel des seniors à Montrouge

2025... l'année de tous les possibles !

Et si vous remplissiez dès maintenant votre agenda 2025 ? Car la Ville vous invite à de très nombreux rendez-vous cette année avec l'ouverture de la Maison des seniors et aussi la toute nouvelle mouture de son programme Bien vieillir. Sorties, voyages, conférences, ateliers, vous n'allez pas vous ennuyer ! *pages 6-7*



LE MOT DU MAIRE

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

“ Vous dépayser sans quitter Montrouge ”



Voici venu le temps des fêtes de fin et... de début d'année. Bientôt notre traditionnelle galette des rois, bientôt le banquet des seniors, bientôt aussi les toutes nouvelles activités proposées dans le cadre de notre programme Bien vieillir pour l'année 2025. Nous sommes d'ailleurs très heureux de vous avoir vu nombreux, le 12 décembre dernier, lors de l'après-midi de lancement de ce programme. Et si vous n'étiez pas disponible ce jour-là, vous avez dû recevoir chacun dans vos boîtes aux lettres, le nouveau magazine Hors-Série Sortir du M&Vous qui vous dit tout sur la grande diversité d'activités proposée par la mission Bien vieillir. Feuilletter ce magazine d'ailleurs, c'est déjà un peu voyager !

Avec près d'une cinquantaine d'offres d'activités toutes plus fraîches et originales les unes que les autres, notre nouvelle programmation Bien vieillir ne pourra que vous mettre en appétit. Des voyages, des visites guidées, des expériences culturelles et sportives, des ateliers, des conférences et de nombreuses occasions de se « dépayser » même si vous ne quittez pas Montrouge ! Cette année, des thématiques vont constituer comme des fils conducteurs à la programmation : évasion en Méditerranée, découverte de l'élégance à la française, escapades dans la nature en ville ou

encore exploration de l'univers de la table. La mission Bien vieillir a concocté pour vous une offre très éclectique et innovante, adaptée à la nouvelle sociologie qu'est la vôtre aujourd'hui, et accessible à vous tous, quels que soient votre profil et vos moyens. Les tarifs des activités sont calculés en fonction de votre quotient familial, certaines sont aussi gratuites. Les raisons de s'en priver sont donc peu nombreuses ! Autant d'occasions de cultiver du lien, de se divertir, d'entretenir ses connaissances et sa santé et même de découvrir de nouvelles pratiques ou d'acquérir de nouvelles compétences ! Ne tardez pas à vous inscrire auprès de notre mission Bien vieillir – si ce n'est pas déjà fait - afin d'accéder à l'ensemble de cette offre.

Enfin, les bonnes nouvelles sont nombreuses pour 2025 ! Vous allez aussi découvrir un tout nouveau lieu qui vous est entièrement dédié. Nous parlons bien sûr de la Maison de seniors au 61 place Jules Ferry. Elle va ouvrir au premier trimestre 2025. Nous l'avons pensée comme « une maison » au sens propre. Chacun d'entre vous pourra venir trouver à la fois toutes les informations dont il a besoin et aussi y assister à des conférences, des ateliers, des cours, y faire aussi des rencontres... Nous partagerons ce nouvel équipement avec le club Jules Ferry qui y poursuivra ses activités. Nous sommes vraiment fiers de voir se concrétiser ce projet phare de notre politique à votre attention et nous espérons vous y voir nombreux.

D'ici là, nous vous souhaitons chaleureusement à toutes et tous de très bonnes fêtes. Nous vous donnons rendez-vous, tous en pleine forme, en 2025 !



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



Bernadette Massicard, 79 ans

“ Cet automne, nous avons participé avec mon mari au séjour de trois jours en Belgique proposé par le Programme Bien vieillir. Avec un départ en autocar depuis l'Hôtel de Ville, c'était royal ! Nous avons visité Gand, Bruxelles et Bruges. Au programme, beaucoup de découvertes avec un guide, la visite d'une chocolaterie ainsi qu'une dégustation de moules-frites dans le tout premier restaurant Léon de Bruxelles. À Bruges, nous avons fait une mini croisière sur les canaux et, avant de partir, un tour en calèche. C'était dense, mais nous avons adoré. Cela nous a permis de faire connaissance avec d'autres Montrougiens. Depuis, nous échangeons quand nous nous croisons au marché ou dans la rue ”.



Zoia Crosnier, 74 ans

“ J'habite à Montrouge depuis 25 ans, et en tant qu'artiste j'ai toujours pris part à la vie culturelle locale. En 2011, j'ai ainsi exposé à la Médiathèque des photos de Saint-Petersbourg et, avec ma peinture, participé à divers salons. Récemment, avec le programme Bien vieillir, je suis partie en Belgique, un très beau voyage. Dans le cadre de la Semaine Bleue, j'ai aussi testé l'atelier sophrologie. C'était très intéressant. Le praticien nous a parlé de manière éloquente de notre connexion à la nature et ses techniques de relaxation étaient si efficaces que certaines personnes se sont endormies ! Je lis beaucoup sur ce sujet et je pratique moi-même la sophrologie, cela me fait du bien face à la violence du monde ”.



Ville de Montrouge - 43, avenue de la République 92121 Montrouge cedex • **Directeur de la publication** : Étienne 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.**



“
Le plaisir
de se sentir
utile n'a pas
de prix.

”

Durant vingt ans **Jacky Mercier**, retraité de 76 ans, a été un membre actif de l'antenne montrougeenne de la Croix-Rouge française. Il revient sur cette expérience et les souvenirs forts qu'il en garde.

M&Vous – Que faisiez-vous exactement au sein de la Croix-Rouge ?

Jacky Mercier : J'emmenais les personnes âgées à leurs rendez-vous médicaux. Je faisais aussi des maraudes. C'est-à-dire que nous partions, en équipe, à la rencontre des personnes qui vivent dans la rue afin d'échanger avec elles, de leur proposer une boisson chaude, une aide alimentaire, une place dans un hébergement d'urgence. Et ce toute la semaine, 8h par jour, l'équivalent d'un plein temps.

M&Vous – Un engagement important ! Quel en a été le déclencheur ?

J. M. : Quand j'ai été à la retraite - dès l'âge de 56 ans, parce que j'avais démarré ma vie professionnelle très jeune -, après un mois de vacances, je me suis rapidement dit que je ne pouvais pas rester à ne rien faire. Comme je suis attaché au fait d'aider les autres, je suis allé assez naturellement vers la Croix-Rouge, dont le siège national est d'ailleurs à Montrouge.

M&Vous – Quels moments forts gardez-vous de ces années ?

J. M. : Il y en a eu beaucoup. Ce qui m'a le plus marqué, c'est la tempête Xynthia. Dans la nuit du 27 au 28 février 2010, cette catastrophe climatique a provoqué la mort de 53 personnes en France, dont 35 en Vendée. Nous sommes partis soutenir les équipes sur place pendant une semaine. Nous dormions sous la tente, en plein hiver. Pour prendre notre douche le matin, il fallait traverser un terrain de football, et au bout de dix personnes, il n'y avait plus d'eau chaude. Mais ce n'était rien à côté de ce que vivaient les victimes, qui avaient parfois tout perdu en une demi-heure. Il y a eu aussi, en janvier 2015, en marge de l'attentat de Charlie Hebdo et de

la prise d'otages de l'Hyper Cacher de la porte de Vincennes, l'assassinat de Clarissa Jean-Philippe, policière municipale à Montrouge. Les forces de l'ordre nous ont demandé, sous escorte, de les aider à chercher des témoins. Enfin, je me souviens d'une année où nous sommes venus en aide à des automobilistes bloqués par la neige sur l'autoroute. Toute la nuit, nous leur avons fourni des couvertures, proposé du café...

M&Vous – Quel métier exerciez-vous auparavant ?

J. M. : Je travaillais dans une usine qui fabriquait du fer à béton, ces barres métalliques que l'on insère dans le béton pour le renforcer. J'y étais entré à l'âge de 14 ans, puis l'entreprise m'a fait passer tous mes permis et je suis devenu chauffeur routier pour leur compte durant 25 ans. Je livrais les grands chantiers, les ouvrages d'ingénierie, les ponts, les centrales nucléaires dans toute la France.

M&Vous – Et aujourd'hui, vous avez d'autres engagements ...

J. M. : Oui, je me suis engagé, en tant que bénévole toujours, à l'ADMR, le premier réseau associatif national de service à la personne. Du lundi au samedi, je conduis les personnes âgées chez les médecins ou dans les hôpitaux.

M&Vous – Vous êtes très attaché à Montrouge ...

J. M. : Tout à fait. D'ailleurs, j'y suis arrivé en 1970, j'ai connu trois maires et j'ai vu la ville se transformer. C'est une commune très agréable, avec beaucoup d'espaces verts, où il y a encore des petits pavillons. J'y ai de nombreux amis, notamment des anciens de la Croix-Rouge. On

s'appelle régulièrement. Certaines personnes que j'ai eu l'occasion de transporter prennent également de mes nouvelles, comme cette maman d'un enfant en situation de handicap qui m'appelle une fois par mois pour me dire qu'elle me regrette. Ça fait chaud au cœur !

M&Vous – Aujourd'hui, vous avez 76 ans et semblez en pleine forme. Que signifie « Bien vieillir » pour vous ? Avez-vous un secret à nous transmettre ?

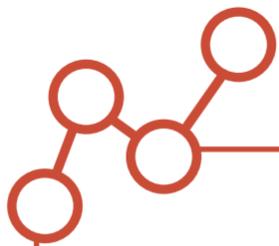
J. M. : C'est de toujours bouger, de ne pas rester inactif. S'engager dans le bénévolat permet de rester relié aux autres, de continuer à jouer un rôle dans la société. On voit du monde, on discute avec les gens, on crée du lien, et en même temps on éprouve le plaisir de se sentir utile. Cela n'a pas de prix.

INFO PRATIQUE

Vous souhaitez devenir bénévole à la Croix-Rouge française ? Selon vos disponibilités, vos compétences et vos envies, vous pourrez trouver une mission qui vous correspond. N'hésitez pas à contacter l'unité locale de Montrouge au **01 46 54 56 76**.



> FLASHEZ-MOI
POUR PLUS
D'INFORMATION



Et si vous tentiez ... la balade lumineuse



Si vous cherchez une belle idée de sortie seul, en couple ou avec vos petits-enfants, pensez aux parcs et jardins franciliens ! Ils sont nombreux à s'animer et s'illuminer pour les fêtes. Voici quelques «recos» de la rédaction.

• L'Odyssée lumineuse du Parc Floral

Plus de 1000 sculptures vous attendent, mêlant animaux et... spécialités sucrées sur le thème de l'Inde, du Mexique et de la Thaïlande.

> Parc floral de Paris, jusqu'au dimanche 19 janvier 2025

Tarifs de 10 à 13 €. Gratuit pour les enfants de moins de 3 ans et pour les personnes à mobilité réduite.

118 Route de la Pyramide, Paris 12°. Accès métro 1, « Château de Vincennes ». Arrêt de bus 46, « Parc floral ».

• Jurassique en voie d'illumination au jardin des Plantes

Jouez les paléontologues et partez 200 millions d'années en arrière pour découvrir la biodiversité fascinante du Jurassique.

> Jardin des Plantes, jusqu'au dimanche 19 janvier 2025

Tarifs de 15 à 18 € / gratuit pour les moins de 3 ans.

Place Valhubert, Paris 5°. Accès Métro 5 ou 10 « Gare d'Austerlitz ». Arrêt de bus 63 « Jardin des Plantes » ou 91 « Gare d'Austerlitz »

• Lumière en Seine au parc de Saint-Cloud

Grand carrousel, rideaux célestes, anémones géantes, cathédrale majestueuse ou encore jeux de flammes et fontaines... un parcours de 25 tableaux illuminés riche en surprises.

> Domaine National de Saint-Cloud, jusqu'au dimanche 12 janvier 2025

Entrée par la grille Clémenceau, Saint Cloud. De 18 à 23 €.

Accès métro 10 « Boulogne-Pont de Saint-Cloud ». Arrêt de bus 52, 72, 126, 175, 460, 467 « Parc de St-Cloud ».

L'INFO en +

Une visite guidée du jardin des Plantes est organisée dans le cadre du programme Bien vieillir le lundi 3 février à 10h, sur inscription à la Maison des Seniors à partir du 27 janvier ou sur bienvieillir.92120.fr. Places limitées.



> FLASHEZ-MOI
POUR PLUS
D'INFORMATION



La petite bibliothèque du Bien vieillir

Le plaisir de lire n'a pas d'âge, et quand en plus il nous ouvre l'esprit, on dit oui !

Le podium des sites de rencontre pour les seniors



Il n'y a pas d'âge pour aimer ! Voici trois applications mobiles spécialisées et faciles à prendre en main, qui proposent une version gratuite.

Disons Demain Avec sa communauté de 3 millions d'inscrits, le Meetic des quinquas et + est considéré comme LA référence des sites de rencontre senior. Bonus, il propose des soirées et événements dans la vraie vie.



> FLASHEZ-MOI
POUR PLUS
D'INFORMATION

Elite Rencontre Avec son questionnaire détaillé à l'inscription, cette application haut-de-gamme vous promet des rencontres entre célibataires diplômés, avec une approche basée sur la qualité et non la quantité.



> FLASHEZ-MOI
POUR PLUS
D'INFORMATION

Nos Belles Années Appartenant au même groupe que eDarling, cette application mise également sur la compatibilité : un algorithme analyse votre test de personnalité afin de vous présenter des profils qui vous ressemblent.



> FLASHEZ-MOI
POUR PLUS
D'INFORMATION

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

LE CHIFFRE

1h32

c'est le temps moyen journalier consacré par les plus de 65 ans à la navigation internet. Un peu moins que les 50-65 ans, qui y passent 2h32 – une durée qui augmente à mesure que l'âge décroît. (source : Le Figaro)



Les secrets de la longévité en bonne santé de Sophie Bugnard

(Ed. Fernand Lanore, 15 €)

Quelles sont les recettes de ceux qui défient le temps ? Docteure en pharmacie et naturopathe, Sophie Bugnard a enquêté sur ces « zones bleues » où l'on recense plus de nonagénaires en forme qu'ailleurs.



Vieux – le magazine qu'on finira tous par lire

Dans ce trimestriel « culture et société » édité par le groupe CMI Média (ELLE, Marianne, Télé 7 Jours...), on retrouve tout l'esprit de son instigateur, Antoine De Caunes : érudit, décalé, curieux et gourmand à la fois.

Bientôt... la fin du démarchage téléphonique ?

On ne compte plus ces coups de fil intempestifs qui nous exhortent à changer d'abonnement d'électricité ou à faire poser des panneaux solaires. Eh bien ce sera bientôt fini ! Le 14 novembre, le Sénat adoptait à l'unanimité une proposition de loi visant à interdire cette pratique. Le texte propose d'inverser le principe, et que ce soit au démarcheur de recueillir le consentement de son prospect avant de pouvoir l'appeler.



Vous avez dit ? "Silver surfer"

C'est un superhéros Marvel (en VF, le Surfeur d'argent), mais l'expression désigne aussi les geeks retraités qui, avec leurs cheveux gris, passent leur temps à surfer... sur internet. Selon la dernière étude de Médiamétrie sur nos usages numériques (L'année internet 2023), les plus de 65 ans seraient de plus en plus connectés, notamment via leur smartphone, et Facebook resterait leur plateforme préférée. Comme quoi, il n'y a pas que les millenials qui sont accros aux like et au scrolling !

5 BONNES RAISONS D'ALLER À MARSEILLE !



- 1 Faire le plein de vitamine D :** Avec plus de 2 800 heures de soleil par an, c'est la ville idéale pour booster son organisme et renforcer son système immunitaire !
- 2 Découvrir un riche patrimoine :** Le quartier du Panier, Notre-Dame de la Garde, la Cité Radieuse ou le Château d'If... La Cité phocéenne regorge de trésors à visiter.
- 3 Goûter à la bouillabaisse :** Ce n'est pas un plat de poisson, c'est carrément une institution. Essayez ! (avec un peu d'ail !).
- 4 S'offrir une virée dans les Calanques :** Entre petites criques et eaux turquoise, cet écrin de biodiversité a tout d'un paradis. Et si vous le découvrez lors d'une mini croisière ?
- 5 Se cultiver au Mucem :** Reconnaissable à son « moucharabieh » de béton, le MUCEM, alliant arts et histoire, est le premier grand musée national consacré à la Méditerranée. À ne pas manquer !

> **Week-end à Marseille proposé dans le cadre du programme Bien vieillir** 3 jours/2 nuits entre le 15 et le 31 mars. De 166 € à 830 € tout compris (pension complète, entrées sur site, visites guidées, transport en car et train depuis Montrouge) selon le quotient familial. **Inscription et programme complet** lors de la réunion d'information au Beffroi le jeudi 30 janvier à 10h30. Sur inscription obligatoire auprès de la Mission Bien vieillir.

IDÉE REÇUE

“ Il est compliqué d'évaluer la qualité des produits que l'on achète ”

Mais non, ce n'est pas compliqué, avec l'assistance de nombreuses applications mobiles gratuites qui nous aident à décrypter les étiquettes. En voici trois.

Yuka

Un scan de code-barre et hop, cette application nous indique la composition des produits (additifs, graisses, sucres, sel, calories) et leur impact sur l'environnement. Avec le code couleur attribué, de vert (excellent) à rouge (mauvais), c'est facile de s'y retrouver.



> FLASHEZ-MOI POUR PLUS D'INFORMATION



Foodvisor

À partir d'une simple photo, ce nutritionniste de poche reconnaît les aliments et analyse leurs apports caloriques et composants (lipides, glucides, protéines et fibres). Idéal pour ceux qui souhaitent manger plus sain, voire perdre du poids.



> FLASHEZ-MOI POUR PLUS D'INFORMATION

Open Food Facts

Comme Yuka, en un simple scan, cette application identifie les produits bons pour nous (avec notamment le NutriScore, de A à E) et la planète. Elle vous indique aussi s'ils sont vegan, détecte l'huile de palme et les allergènes.



> FLASHEZ-MOI POUR PLUS D'INFORMATION



> FLASHEZ-MOI POUR PLUS D'INFORMATION



À quoi va ressembler la Maison des Seniors ?



Une agence d'architecture experte

L'agence parisienne VDA possède un savoir-faire particulier pour la rénovation du patrimoine avec pour projets phares déjà menés à bien, notamment, la réhabilitation de la Rose d'Or, siège des Apprentis d'Auteuil (Paris XVI^e), ou la Cité de la mode et du design (Paris XIII^e). Le projet de rénovation de la Maison des Seniors a été réalisé par une équipe multidisciplinaire incluant des spécialistes en environnement, structure, acoustique, cuisine et thermique.



Seniors de Montrouge, réjouissez-vous ! Un nouveau lieu à votre attention est en cours d'aménagement au 61 place Jules Ferry. Comme son nom l'indique, cette « maison » ne sera pas un simple guichet administratif mais un véritable lieu de vie et de rencontre, où vous vous sentirez comme chez vous. On vous entrouvre ses portes en avant-première.

Cela fait plusieurs mois que nous vous en parlons... Ca y est, l'inauguration - nous pouvons même dire la pendaison de crémaillère - approche pour la Maison des Seniors de Montrouge ! Au premier trimestre 2025, elle ouvrira ses portes au 61 place Jules Ferry. Et ce sont des locaux entièrement réhabilités que vous pourrez alors découvrir. La vocation de ce nouveau lieu ? **Devenir à la fois votre « maison » et votre pôle d'information sur les services et les activités qui vous sont dédiés.** Créée par la Municipalité en 2022, la Mission Bien vieillir, vous y accueillera du lundi au vendredi. Vous y trouverez toutes les informations pratiques dont vous avez besoin ; vous y serez orientés vers les services compétents ; vous pourrez vous inscrire aux sorties et voyages organisés par la Mairie, et aussi y faire des (belles) rencontres, y échanger, y pratiquer des activités sportives ou des loisirs créatifs, suivre des conférences, prendre un cours de cuisine, participer à une session jeux de société... « Notre volonté est de prolonger et de

compléter l'offre d'activités déjà proposées par le club Jules Ferry qui retrouvera sa place à la Maison des seniors et offrir à l'ensemble des 8 500 seniors de la ville un véritable lieu de vie », explique Étienne Lengereau, Maire de Montrouge. « Nous souhaitons que cette Maison soit à la hauteur du nouveau programme d'activités que nous avons initié en 2022. Ce dernier va d'ailleurs monter en puissance dans les prochains mois, avec encore plus de propositions de voyages et de sorties », complète Claude Favra, 1^{ère} Maire adjointe au Bien vieillir.

Réhabilitation totale

Votre Maison des seniors, c'est l'agence d'architecture VDA qui a réalisé sa complète réhabilitation. « La commande était de créer un lieu accueillant, chaleureux, une vraie maison où l'on ait envie de passer du temps et notre première mission a été de rendre le bâtiment entièrement accessible aux personnes à mobilité réduite », explique l'architecte Cristina Devizzi. À ce titre, une

rampe pour les Personnes à Mobilité Réduite a été aménagée à l'arrière du bâtiment et un ascenseur vitré a été créé desservant le sous-sol jusqu'au 1^{er} étage. Et saviez-vous que le bâtiment abritait les bains douches de la ville ? Eh bien, ce patrimoine des années 30, la Municipalité a souhaité le préserver. « L'aspect de la façade a été valorisé. Elle sera repeinte en vert pâle, en cohérence avec le souhait de la Municipalité de redonner des couleurs à Montrouge en lien avec le square Robert Doisneau juste en face. Ce vert, vous le retrouverez aussi sur les volets et jardinières du patio. Et le résultat sera superbe ! », précise Cristina Devizzi.

Une maison pour tous de 60 à 120 ans et +

Et à l'intérieur, qu'y trouve-t-on ? De nombreuses nouvelles et belles salles d'activités. Car là était l'objectif de la réhabilitation. Outre la rénovation de pièces déjà existantes (salle de billard, salle polyvalente...), **de nouveaux espaces ont été créés, tels qu'une cuisine pédagogique** où pourront

1,4 million
d'euros
hors
taxes

c'est le coût global
des travaux

840 m²

c'est la surface totale de
la Maison des seniors,
sans compter le patio-
jardin de 92 m²

se dérouler des cours, contiguë à **deux salles d'activités modulables** aux cloisons amovibles. Un coin détente a aussi été aménagé dans le **patio-jardin**, une véritable petite cour intérieure qui distribue tous les espaces de la Maison. L'accueil a été agrandi et offre ainsi désormais une vue traversante sur le patio. La **salle de conférences et d'activités**, située au sous-sol, est aujourd'hui reliée directement à l'extérieur. Enfin, l'ancien logement du premier étage a été transformé en **salon-bibliothèque cosy**, bénéficiant d'une vue directe sur le square Robert Doisneau.

Au final, après plusieurs mois de travaux, la Maison des Seniors gagne 110 m² pour une surface totale de 840 m², offrant un cadre à la fois agréable et fonctionnel aux usagers, aux adhérents du club Jules Ferry et à la Mission Bien vieillir. Un dernier argument pour convaincre de venir dès l'ouverture ? « Vous y trouverez beaucoup de convivialité, de partage, et une programmation d'une grande richesse ! » promet, avec le sourire, Laurence Guirlin, responsable de la Mission Bien vieillir qui veillera sur les lieux avec son équipe. ■

Infos pratiques

La Maison des Seniors sera ouverte au public

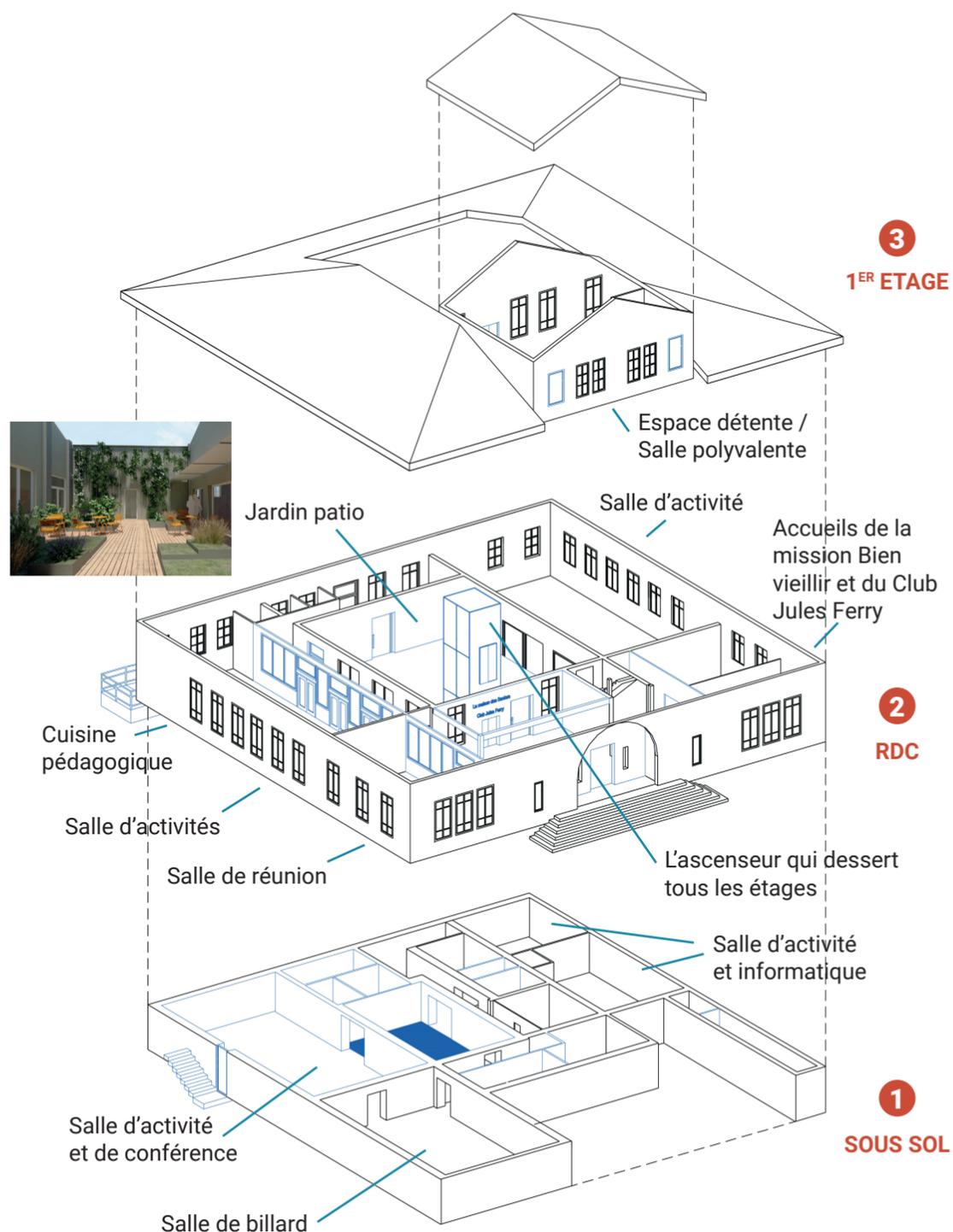
- Du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h30
- Le vendredi de 14h à 16h30

Les inscriptions aux activités payantes se feront

- Les lundis et mercredis de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h30

Contact : seniors@ville-montrouge.fr / 01 46 12 72 21

Trois niveaux pour un maximum d'espaces et d'activités !



1 Au sous-sol : vous profiterez d'une salle de conférences et d'activités d'une quarantaine de places (31 places assises et 8 places pour les PMR), d'une salle informatique de 16 places ainsi que d'une salle de billard, rénovée pour l'occasion.

2 Au rez-de-chaussée : autour d'un vaste hall d'accueil, une salle polyvalente de 80 m² accueillera entre autres des activités sportives ; une cuisine pédagogique permettra de déjeuner et de suivre ou dispenser des cours. Cette cuisine sera un lieu privilégié de rencontres et de convivialité. Enfin, deux salles modulables d'environ 15 m² hébergeront tous types d'activités. À ce niveau, vous trouverez aussi deux bureaux, une salle de réunion et des sanitaires.

3 Au premier étage : une grande pièce cosy avec canapés, fauteuils et bibliothèque fera office d'espace détente.



NOTRE SÉLECTION DES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

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

1/ L'épique Monte-Cristo



Dans Monte-Cristo, la grandeur de la révolte naît de l'ampleur du malheur. Immergez-vous dans ses aventures feuilletonesques toutes aussi sociales, que philosophiques et politiques admirablement mises en scène par la Compagnie la Volige.

Monte-Cristo - le souffle épique de la vengeance.
Samedi 8 février à 20h30
Beffroi - tarifs de 12 à 29 € - réservation en ligne sur 92120.fr ou au 01 40 92 62 48

2/ LE TRÈS AUDACIEUX SALON DE MONTROUGE



Depuis sa création en 1955, ce rendez-vous incontournable de l'art contemporain est un véritable tremplin pour les créateurs de demain. Quarante artistes, issus de dix pays du monde, ont été retenus sous l'impulsion d'un nouveau directeur artistique, Andrea Ponsini. Peinture, vidéo, pratiques mixtes... pour découvrir les grandes tendances de l'art et les talents émergents, c'est à Montrouge que ça se passe.

DU VENDREDI 7 AU DIMANCHE 23 FÉVRIER 2025 - Tous les jours de 12h à 19h - BEFFROI - GRATUIT

3/ De passionnantes conférences sur l'art

L'histoire de l'art vous passionne, ou bien justement vous voulez découvrir ? Alors rendez-vous au Beffroi de janvier à mars pour un cycle de trois conférences pour mieux comprendre... la peinture proposées par Christophe Massay, le directeur de la Médiathèque.

- **Vendredi 17 janvier 2025 à 15h : petite histoire de la peinture occidentale** – genèse de la peinture de la Grèce au début du christianisme
- **Jedi 13 février 2025 à 15h : petite histoire de la peinture occidentale** - du Moyen Âge aux temps modernes.
- **Lundi 10 mars 2025 à 15h : petite histoire de la peinture** - temps modernes et contemporains.

BEFFROI - Gratuit. 2 place Émile Cresp. Plus d'informations sur 92120.fr

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

Le début d'année nous invite à de nouveaux défis et à de joyeuses résolutions. Chiche ?

CÔTÉ DÉCOUVERTE

• UNE JOURNÉE EN ORIENT

Pas besoin de prendre l'avion pour être dépaysé. Il suffit d'aller dans le Quartier latin. Durant une journée aux couleurs du Maghreb, nous vous proposons la visite de la Grande Mosquée de Paris puis de l'Institut du Monde Arabe, avec un savoureux déjeuner oriental en guise de mi-temps. Bon voyage !

Mardi 11 février 2025

Départ devant l'Hôtel de Ville de Montrouge à 9h15. De 18 à 90 € tout inclus, y compris le trajet aller/retour en car.

► **inscription à partir du lundi 27 janvier**

CÔTÉ SPORT

Pour être bien dans sa tête et dans sa peau

• MARCHÉ ACTIVE LE JEUDI

La marche, c'est la vie ! Et à plusieurs, c'est plus motivant. En toutes saisons, profitez du grand air et partagez de bons moments.

Tous les jeudis à 14h dès le 13 février

► **Inscription à la séance à partir du lundi 27 janvier - GRATUIT**

• STRETCHING LE VENDREDI

Entretenez votre souplesse en douceur grâce à des mouvements simples, à la portée de tous.

Tous les vendredis à 14h dès le 7 mars

Session de 6 séances - de 6 à 30 €

► **Inscription à partir du lundi 27 janvier**

• PRÉSERVER ÉQUILIBRE ET LIBERTÉ DE MOUVEMENT LE MARDI

Améliorer ses réflexes, sa réactivité ou encore sa coordination, c'est LA clef pour continuer à mener une vie dynamique et épanouie.

Tous les mardis à 10h dès le 4 mars

Session de 6 séances - de 6 à 30 €

► **Inscription à partir du lundi 27 janvier**

CÔTÉ TECH

Restez connecté.es avec ces deux sessions au choix, niveau « premiers pas » ou « initié ».

• APPRIVOISER LE NUMÉRIQUE

Ordinateur, smartphone ou tablette : que choisir, comment manipuler un clavier, une souris, télécharger une application, créer un compte ? À vous l'autonomie !

• NAVIGUER EN TOUTE SÉCURITÉ

Protection des données, mises à jours, gestion des mots de passe, campagnes de hameçonnage (ou phishing)... tout, tout, vous saurez tout pour éviter les mauvaises surprises.

Les mercredis ou jeudis à 9h30 dès le 9 mars

Sessions de 6 séances d'1h – de 6 à 30 €

► **Inscriptions à partir du lundi 27 janvier**

Pour toutes les inscriptions à ces activités, rendez-vous à la Maison des Seniors et sur bienveillir.92120.fr
ATTENTION, LES PLACES SONT LIMITÉES !



► **FLASHEZ-MOI POUR RÉSERVER**