



P.3
L'affaire
de tous



P.8
Protégez votre
peau cet été

www.ville-montrouge.fr

SÀM



SENIORS À MONTRouGE NUMÉRO 33 - JUILLET, AOÛT 2019

P.05

MON ÉTÉ À MONTRouGE





P.03 ENSEMBLE L'affaire de tous



P.05 VOTRE DOSSIER Mon été à Montrouge



P.08 VOTRE SANTÉ Protégez votre peau cet été



P.10 VOS ASSOCIATIONS Divertissements sur la ville



P.12 VOTRE MONTROUGE Quel cycliste êtes-vous ?

SÀM, SENIORS À MONTROUGE

N° 33 - JUILLET, AOÛT 2019

Directeur de la publication : Étienne Lengereau ;

Rédactrice en chef : Sarah Lefrancois ;

Création de la maquette : Citizen Press ;

Conception-réalisation : la relation équitable ;

Rédaction : M. Jeandot et M. Godin ;

Crédits photos : La Ville de Montrouge, Marc Godin,

Martine Mellet, Johnny Yim, Péna Paysages, AdobeStock.

Impression : MESSAGES ; Dépôt légal : à parution ;

Tirage : 7 000 exemplaires.

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

SAM 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.

Lumières d'été

« L'été arrive, la vie devient facile », a écrit le parolier américain Ira Gershwin dans la sublime chanson *Summertime* chantée notamment par Ella Fitzgerald ou Billie Holiday. Il fait doux, les jours sont plus longs, on peut enfin prendre son temps pour voir ses amis ou sa famille lors d'une pause détente ou d'un pique-nique dans un des parcs de Montrouge. Des espaces verts qui se métamorphosent et s'embellissent de jour en jour. Pour vous proposer une ville plus verte, où il fait bon vivre, nous avons lancé une grande politique de végétalisation et d'agriculture urbaine qui commence à porter ses fruits. Cet été, nous vous proposons de venir chercher un peu de fraîcheur et d'ombrage en arpentant nos belles Allées Jean Jaurès, qui deviennent le poumon vert de la Ville avec quatre hectares d'espaces végétalisés, une artère d'un kilomètre de nature, 130 arbres, 7800 vivaces et 4500 arbustes plantés. Ou en allant découvrir le nouveau parc d'un hectare, qui se nomme désormais le parc Jean-Loup Metton, en hommage à notre ancien maire, pour son action menée pour la Ville pendant 22 ans. En tout, ce sont 26 parcs et jardins et pas moins de 95 points de fleurissement qui attendent votre venue...

L'été peut également apporter son lot de désagréments. C'est pour cette raison que ce numéro estival de SAM vous demande de veiller sur les personnes les plus fragiles lors d'épisodes caniculaires et vous donne quelques conseils pour bronzer en toute sécurité.



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



> **Antoine Bouchez,**
Maire-adjoint délégué
aux Affaires sociales
et aux Personnes
handicapées
Conseiller de territoire
Délégué de quartier
Ferry-Bufferlo



L'AFFAIRE DE TOUS

Tournées de nettoyage mieux adaptées, nouvelles corbeilles, création d'une plateforme de signalement... Voici les grands axes du nouveau plan de propreté de la Ville lancé en mars dernier.

« *Soucieux d'améliorer toujours plus le cadre de vie et le bien-vivre des Montrougiens, nous avons souhaité optimiser la qualité de l'entretien de nos rues et de nos espaces publics, déclare Etienne Lengereau, Maire de Montrouge. Pour ce faire, nous avons décidé de renforcer les moyens consacrés à la propreté, et à la lutte contre toutes les formes d'incivilités.* »

Les Montrougiens souhaitent une ville propre. Ils l'ont dit, et répété, notamment lors des Comités de quartiers, ou en discutant avec les élus. Maire-adjoint déléguée à la Santé, Marie Colavita a initié et pensé un vaste plan avec les agents de la Ville et les Comités de quartiers. Après six mois d'observation sur le terrain, un Comité de pilotage a dressé un état des lieux. Il est apparu que la gestion des tournées offrait des opportunités d'amélioration, que les 340 corbeilles implantées dans la Ville, opaques, en métal, peu fonctionnelles, n'étaient plus adaptées au travail d'aujourd'hui. Ou encore que de nombreux Montrougiens n'étaient pas au fait des bonnes pratiques et numéros de téléphone utiles...

Sanctionner les abus

Suite au diagnostic, un plan propreté a été élaboré et sera mis en œuvre tout au long de 2019. Les tournées de nettoyage sont progressivement modifiées, mieux adaptées aux besoins réels des Montrougiens. La Ville va remplacer les corbeilles. Les nouvelles seront plus faciles, plus rapides à manipuler, afin de permettre aux agents de visualiser sans avoir à les ouvrir. Le gain de temps obtenu permettra d'effectuer jusqu'à trois collectes par jour sur certains secteurs. La lutte contre les incivilités - dépôts sauvages, déjections canines, mégots... - fait bien sûr partie intégrante du plan et certains agents de la Police municipale devraient être opérationnels dès l'été pour informer, mais aussi sanctionner les abus.

Une plateforme de signalement permet désormais de retrouver toutes les informations utiles sur le web et via une application par téléphone, "Montrouge direct", d'envoyer une image géolocalisée aux services de propreté pour les prévenir en cas de problème, comme un dépôt sauvage... Simple et efficace pour construire, au jour le jour, une ville toujours plus propre.

ÇA M'INTÉRESSE

La Ville a lancé une campagne de communication mise en lumière par la mascotte Proprette, qui accompagnera tous les Montrougiens au quotidien, avec les infos utiles, pratiques et les bons gestes à adopter. Quant à l'application "Montrouge direct", elle est disponible dès maintenant sur l'App Store ou Google Play.

Plus d'infos sur 92120.fr



TOUS SOLIDAIRES LORS DE LA CANICULE

En cas de canicule et de fortes chaleurs, le CCAS s'engage. Les habitants peuvent s'inscrire au dispositif, mais également inscrire leurs proches et veiller sur les personnes les plus fragiles.

PRÉPAREZ L'ÉTÉ SEREINEMENT

Inscrivez-vous au Dispositif prévention canicule

- Une vigilance permanente pour nos seniors dès 60 ans

Depuis quelques années déjà, les épisodes caniculaires sont de plus en plus forts et réguliers. L'année dernière, on a enregistré des températures allant jusqu'à 50 degrés au Portugal, plus de 40° dans les Alpes Maritimes et 37° en août en Ile de France. Par définition, on parle de canicule lorsque les températures sont de 31° le jour et 21° la nuit, et ce pendant trois jours d'affilée.

La Municipalité veille sur vous

À Montrouge, on prend la canicule très au sérieux et depuis 2004, la Ville veille sur vous. De fait, entre le 1^{er} juin et le 15 septembre, Montrouge entre dans un programme de veille, dans le cadre du plan canicule national, destiné à venir en aide aux personnes vulnérables. Car les périodes de canicule peuvent mettre en danger enfants en bas âge et seniors, provoquer des accidents graves, voire mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur.

Le CCAS en alerte

Le Centre communale d'action sociale (CCAS) met tout d'abord à jour un fichier qui recense les personnes fragiles sur la Ville, qui sont invitées à s'inscrire au dispositif. Mais à Montrouge, la solidarité n'est pas un vain mot et en tant que parent, ami ou même simple voisin, on se doit d'être vigilant et l'on peut signaler une personne qui nous semble fragile et/ou isolée. Un agent dédié au plan canicule est recruté pour identifier les personnes encore non inscrites et apporter une aide supplémentaire. En cas d'alerte, une plateforme téléphonique est mobilisée. Toutes les personnes inscrites sont appelées pour vérifier que tout va bien. En plus de recevoir des appels, la plateforme peut également répondre aux questions, indiquer un lieu proche climatisé où aller se rafraîchir... Tout pour vous permettre de passer un été en toute sécurité, malgré la chaleur.

👉 COMMENT S'INSCRIRE ?

Pour les personnes de plus de 65 ans, de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail, les personnes handicapées et à mobilité réduite quel que soit leur âge. Dès maintenant, inscrivez-vous au dispositif canicule de Montrouge :

- Sur 92120.fr

- 01 46 12 74 10

- Par mail : casicanicule@ville-montrouge.fr

- Sur place au CCAS.



MON ÉTÉ À MONTROUGE

Les beaux jours sont là, c'est donc le moment de chausser vos tongs ou vos chaussures de sport et de venir, en famille ou avec vos amis, tutoyer les arbres, admirer les fleurs ou vous rafraîchir à l'ombre d'un ginkgo biloba, vous détendre, vous oxygéner dans les 26 parcs, squares et jardins de Montrouge, soit plus de neuf hectares d'espaces verts.

Cet été, Montrouge franchit une nouvelle étape vers la transition verte durable qui fera d'elle une pionnière en Ile-de-France. Sa métamorphose a atteint son apogée son apogée avec les Allées Jean Jaurès, nouveau poumon vert, un espace urbain végétalisé de 4 hectares en plein centre-ville inauguré les 6 et 7 juillet. Depuis quelques années, Montrouge déploie un ambitieux projet d'agriculture urbaine et la Ville fait de l'expansion des espaces verts, que ce soit de petits espaces (jardins d'angle) ou de grands parcs, l'une de ses priorités. Malgré l'espace contraint de son territoire, la Ville préempte, rachète des parcelles ou passe des conventions dès qu'elle le peut pour y réaliser des aménagements paysagers, comme le jardin toscan, le jardin d'angle

Verdun-Molière, le nouveau square Barbusse ou ce magnifique parc Jean-Loup Metton, récemment achevé.

Les espaces verts permettent à une ville de respirer. Les agents de la Ville plantent en moyenne 100 arbres et 750 arbustes par an, ils gèrent 26 parcs et jardins et cultivent 95 points de fleurissement répartis sur toute la Ville.

Dans ce dossier, nous vous proposons une balade au cœur de ces jardins extraordinaires, magiques et parfois secrets. Des espaces verts, avec des arbres remarquables, des fleurs magnifiques bien sûr, des aires de jeux pour enfants, des espaces sportifs, des ruches, des animaux, mais aussi et surtout la nature en pleine effervescence. Venez tenter l'expérience et découvrir une ville vraiment verte.



À DÉCOUVRIR

Pour débuter votre balade estivale, que diriez-vous de déambuler le long **des Allées Jean Jaurès** ? Ce nouveau poumon vert de Montrouge est au départ la réunion de trois projets de la Ville : la réfection de l'Hôtel de Ville et l'embellissement des jardins, la création d'un parc d'un hectare en face du Crédit Agricole et l'aménagement de la place Jean Jaurès, carrefour de circulation peu attractif. Ces trois espaces ont été reliés par une promenade arborée de près d'un kilomètre où vous pouvez flâner ou faire du vélo. Pièce maîtresse des allées, **le parc Jean-Loup Metton**, avec sur 10 000 m² des platanes, des pins sylvestre, sans oublier des tulipiers, figuiers, pyrus williams, prunus yedoensis... Remarquablement aménagé, ce jardin propose également un aire de jeux réservés aux en-

fants jusqu'à 3 ans, des aires de pique-nique, des terrains de pétanque, des tables de ping-pong, des espaces lectures, fitness, sans oublier le parcours sportif, la buvette ou le Kiosque à musique. Une visite s'impose dès cet été, comme au **square de l'Hôtel de Ville**, complètement repensé et réaménagé, avec son arbre remarquable, un Érable Acer negundo américain de 17 mètres d'envergure et de 12 mètres de haut. Une merveille. Après un arrêt aux nombreuses terrasses aux alentours, venez profiter de ses belles pelouses en savourant un bon roman sous le magnolia fleur de Lys.

POUR EMMENER DES ENFANTS

Vos enfants, ou petits-enfants, aiment le skate ? Savez-vous que le **parc Jean Moulin** est équipé de rampes pour les skateurs. Les ados peuvent aussi s'adonner au basket, les plus petits font du toboggan sur l'aire de jeux bien aménagée et vous pouvez profiter d'un espace de plus de 9 000 m² avec une belle pelouse pour vous reposer, vous allonger dans l'herbe, faire une sieste...

Moins connu, le **square Maurice Arnoux**, sur le chemin du stade du même nom, réserve son lot de surprises pour les fans de glisse. De fait, les plus expérimentés peuvent s'adonner à leur passion du roller sur un sol rose sans aspérités, mais aussi jouer au ping-pong ou au



baby-foot. Dans le square d'en face, les plus petits, en toute tranquillité, profiteront de l'espace qui leur est réservé, notamment une balançoire. Le tout au milieu des cerisiers, des cyprès, des ginkgo bilobas, des rosiers. Un enchantement.

Et maintenant, rendez-vous à l'autre poumon vert de la Ville, le **parc Renaudel** et ses 8200 m². L'endroit est vaste, aéré, très calme, avec une immense pelouse, un kiosque à musique, un terrain de basket, un piste de jogging, deux aires de jeu pour enfants avec toboggan, balançoires et jeux habituels (pour les tout-petits et un autre pour les plus grands), encadré par des pins et d'immenses platanes bicentenaires en double rangée et au centre, un magnifique sequoia.

POUR RÊVER

Si vous n'êtes jamais allé flâner au **jardin toscan**, 28 rue Maurice Arnoux, une belle surprise vous attend, car ce jardin, c'est l'Italie à Montrouge. Inauguré il y a trois ans, le jardin toscan offre un concentré de pure beauté sur 4 000 m², une merveille toute géométrique, dans l'esprit des jardins des villas Médicis à Florence. Les cyprès montent leurs pointes vers le ciel, des palmiers rivalisent avec des oliviers et la lavande. Le parc fait la part belle aux briques et aux larges terrasses. Un mur de fontaines orné de 15 mascarons soleil, l'emblème de Montrouge, se dresse. Des pots en terra cotta ponctuent les murs du jardin. Des parterres de fleurs et de plantes aromatiques sont cadrés de lignes de fusains et rythmés de cyprès, palmiers, oliviers et lauriers roses... Plus qu'un parc, c'est une véritable invitation au voyage.

Le second voyage que vous propose Montrouge, c'est le Japon. Au **square Robert Schuman**, probablement le plus romantique de la Ville, vous êtes propulsé à Kyoto, dans un espace zen et reposant de presque 4 000 m². Dans ce magnifique panorama, 17 arbres dont un savonnier de Chine de 9 mètres d'envergure pour 10 mètres de haut, un marronnier de 15 mètres. Ce square labyrinthique se poursuit et mène vers un kiosque et des jeux pour les enfants. Un square à surprises, idéal pour venir lire au soleil ou entamer sa pause déjeuner.

Et maintenant, direction la Provence avec le **square des oliviers**, rue Gabriel Péri. Ce square de passage de 1000 m², en forme de forum circulaire, évoque la Méditerranée.

Il ne reste plus qu'à admirer les oliviers, humer le parfum de la lavande et imaginer le chant des cigales, sous la fresque en trompe l'œil signée Fabio Riéty.

9,5 hectares d'espaces verts, dont un nouveau parc d'un hectare, le jardin fertile des Allées Jean Jaurès

26 parcs, squares et jardins

10 jardins partagés (créés et à venir)

2 656 arbres dont 11 arbres remarquables

95 points de fleurissements

291 jardinières dont **100** jardinières pérennes

13 000 plantes vivaces et graminées



LE PETIT NOUVEAU : LE SQUARE BARBUSSE

Situé au cœur d'un nouvel espace créé par la Ville autour de l'église St Joseph, à l'angle de l'avenue Jean Jaurès et de la rue Henri Barbusse, cet espace végétalisé sera constitué de 500 m² d'espace public végétalisé et 300 m² de jardin partagé

Ouverture le 18 septembre

PROTÉGEZ VOTRE PEAU CET ÉTÉ

Si le soleil est bon pour le moral, il l'est nettement moins pour la peau. Sans la protection d'une crème solaire, l'exposition prolongée peut provoquer des coups de soleil, mais aussi un vieillissement cutané ou des cancers de la peau.

Depuis le mois de juin, il a commencé à faire son grand come back. Il brille, chauffe, réchauffe mais brûle aussi parfois. Qui ? Le soleil, bien sûr. Comme tous les ans à la même époque, les terrasses s'emplissent, mais aussi les jardins et les plages. Car le soleil est indispensable à nos vies et ses bienfaits indiscutables. Il booste le moral par augmentation de la production de la mélatonine, ce qui nous permet de dormir sereinement. Et par l'intermédiaire du rayonnement ultra violet, le soleil permet de débiter la fabrication de la vitamine D, qui participe à la consolidation de notre structure osseuse. Mais il faut absolument maîtriser l'exposition au soleil car ses méfaits sont parfois dangereux.

Le rayonnement ultra violet (UV) provient de l'énergie électromagnétique émise par le soleil. Les UVA, qui pénètrent profondément dans le derme, et les UVB, qui s'arrêtent à l'épiderme, provoquent une action destructrice au niveau de la peau, avec coups de soleil, brûlures, cloques, lésions cellulaires qui vont être responsables d'un vieillissement de la peau, mais parfois aussi de cancers cutanés (notamment des mélanomes et carcinomes). Les yeux sont également en danger à cause des photo-kératites, un phénomène de cataracte, et des atteintes de la rétine. Les effets du soleil peuvent être immédiats (un coup de soleil) ou se manifester sur le long terme. Il peut se passer près de vingt ans entre le moment où apparaît un coup de soleil et ce-

CENTRE MUNICIPAL DE SANTÉ (CMS)

Le CMS assure des activités de soins ainsi que des actions de prévention, d'éducation pour la santé et d'éducation thérapeutique des patients.

5, rue Amaury Duval
Tél. : 01.46.12.74.09

Prendre rendez-vous
sur Doctolib





lui où un cancer de la peau va se manifester... Pourtant, on sait maintenant que 80% des cancers cutanés pourraient être évités en se protégeant du soleil. Des cancers qui provoqueraient de plus de 1 500 décès par an.

Prévenir les risques

Il existe une série de précautions et de gestes simples pour éviter les méfaits du soleil. Tout d'abord, éviter l'exposition au soleil aux heures les plus chaudes, entre 12h et 16h, porter des lunettes de soleil avec un bon indice de protection (3 au minimum), des vêtements couvrants, un chapeau et appliquer une bonne crème solaire. Un produit de protection solaire doit protéger à la fois contre les UVB et les UVA et respecter un certain nombre de normes. Il faut choisir le produit adapté à votre peau et à l'ensoleillement. L'indice adapté dépend de votre type de peau : les plus élevés conviennent aux carnations très claires avec des yeux bleus ou verts et des cheveux blonds ou roux. Les peaux mates se contenteront d'une protection plus faible. Attention, l'expression « écran total » a été interdite car aucune crème ne filtre 100 % des rayons ultraviolets (UV) du soleil ! »

Appliquer généreusement

Les indices des crèmes sont calculés en tenant compte d'une application généreuse. L'application d'une quantité plus faible en-

traîne une réduction disproportionnée de la protection. Il est recommandé pour un adulte d'appliquer au moins une quantité de 36 grammes de crème, soit l'équivalent de six cuillères à café pour tout le corps. Il faut renouveler l'application toutes les deux heures, notamment après avoir nagé ou s'être essuyé. La crème solaire doit être appliquée avant l'exposition de manière uniforme sur toutes les surfaces exposées, sans oublier les mains, les oreilles ou le dessus des pieds...

Une protection solaire est nécessaire tout au long de l'exposition, même sur une peau bronzée. Après une séance au soleil, une crème hydratante permet de lutter contre la sécheresse de la peau et calme les éventuelles sensations d'échauffement.

Si vous avez un doute suite à coup de soleil pris il y a quelques années ou face à des grains de beauté suspects, une visite chez le dermatologue s'impose. « *De plus en plus de patients viennent pour un examen de la peau et de l'état de leurs grains de beauté, assure le docteur Perrière, dermatologue au CMS. Il faut agir le plus précocement possible. Dans ce cas, le taux de guérison du cancer de la peau est de 100 %* ».

Voilà, vous pouvez maintenant bronzer, en toute sécurité.

DIVERTISSEMENTS SUR LA VILLE

Le club Jules Ferry propose une trentaine activités pour ceux qui souhaitent se rencontrer, découvrir, entretenir leur forme, physique ou intellectuelle.



Vous avez envie de jouer au billard, pratiquer le yoga, le Qi Gong ou l'aquagym, déjeuner avec des amis, faire des randonnées ou des parties de Scrabble endiablées ou encore partir pour huit jours en Andalousie ? Le club Jules Ferry est fait pour vous ! « Nous existons depuis près de 45 ans, s'exclame Jacqueline Huet, dynamique présidente du club. L'association Jules Ferry compte actuellement 502 adhérents, dont trois-quarts de femmes, de 56 à 93 ans. Nous sommes en constante augmentation, parce que nous proposons toujours plus de nouveautés comme la sophrologie ou la danse en ligne, mais aussi grâce au bouche-à-oreille. Les gens sont heureux chez nous ! »

Faire un essai avant de se décider

Club généraliste, Jules Ferry propose une trentaine d'activités articulées autour de cinq pôles : ludique, sportif, artistique, culturel et numérique. Suivant votre intérêt, vous pourrez jouer au billard ou au échec. Chanter, dessiner, peindre. Pratiquer la rando, la gymnastique sportive, le tai-chi, le yoga, les pilates, ou le trampoline. Travailler votre anglais ou encore prendre des cours d'informa-

tique, de photo, de vidéo... Une belle diversité qui permet à chacun de trouver des réponses à ses attentes. « C'est très varié et je conseille à tout le monde de venir faire un cours d'essai, absolument gratuit. Les gens peuvent alors mieux choisir et se décider en connaissance de cause. »

Le Club organise également des visites et des voyages. Après un périple de huit jours Italie, avec la visite de Milan, Padoue, Vérone, les Dolomites ou la région des lacs, destination l'Andalousie, du 25 mars au 1^{er} avril 2020. « C'est un voyage un peu physique où il faut marcher, donc nous organisons également un séjour de balnéothérapie aux jardins de l'Atlantique, à côté des sables d'Olonne, et une croisière Amsterdam, Rotterdam, Anvers, Bruges. » Le club va également proposer un nouveau dîner-croisière sur la Seine, en décembre, une visite du Château de Veaux-le-vicomte, en novembre, sans oublier trois visites-conférences dans des musées : le musée Pasteur, le musée de la médecine, et le musée de la Poste. « Nous faisons du lien. Certaines personnes viennent chez nous jouer aux cartes ou au Scrabble car elles sont seules. Des amitiés se nouent puis elles se voient également à l'extérieur. »

☛ JE ME RENSEIGNE...

Inscriptions
du 9 au 13 septembre
Club Jules Ferry
61, Place Jules Ferry
01 46 55 25 38
www.club-jules-ferry-montrouge.fr

ÉVÈNEMENT

LE 03 / 08
À 18H30

TROISIÈME ÉDITION DE LA NUIT DES ÉTOILES

À la nuit tombée, des séances d'observation gratuites, encadrées par les professionnels, permettront de découvrir des planètes, certains objets célestes comme des galaxies, amas d'étoiles, nébuleuses... Et grâce à l'atelier de réalité virtuelle d'Orbital Views, vous allez pouvoir... marcher sur la lune ! Et profiter des nouveaux jardins de l'Hôtel de Ville pour regarder les étoiles.

Beffroi de Montrouge
Place Emile Cresp
Accès libre et gratuit

Plus d'infos sur 92120.fr



ÉVÈNEMENT

07 / 09
DÈS 15H ET
LE 08 DE
12H À 23H

LES SOLEILLADES

Avec les Soleillades, Montrouge prolonge vos vacances et se métamorphose en espace de danse géant.

Au programme, trois scènes musicales - afro-disco-jazz, thé dansant, électro -, et deux ambiances : une ambiance urbaine avec piste de roller disco, tyrolienne, jeux d'arcades, art de rue, performances d'artistes montrougiens... et une ambiance guinguette et jeux d'eau, dans le square, avec séances de massage. Et puis toujours, des buvettes, des stands gastronomiques, des jeux pour les enfants.

Place Jules ferry
Entrée libre

Plus d'infos sur 92120.fr



CINÉMA

JUSQU'AU
08 / 08 À 22H

CINÉMA EN PLEIN AIR



Vous avez peut-être assisté à une séance de cinéma en plein air sur une île des Cyclades ou même au parc de la Villette. Savez-vous que vous pouvez également voir des films durant tout l'été à Montrouge ? En juillet et en août, pendant six semaines, la Ville met à disposition une centaine de chaises longues à disposition et vous propose de déguster un long-métrage, à la belle étoile, dans les six quartiers de la Ville. Il faut attendre l'obscurité de la nuit pour que le film commence et les retardataires doivent penser à apporter leurs chaises longues, pliants et autres fauteuils gonflables... Pour cette seconde édition, Montrouge vous propose six films en rapport avec la nature sauvage. Du très beau cinéma, épique et fort, avec *Into the Wild* de Sean Penn, *Et au milieu coule une rivière* avec Brad Pitt, *Mon voisin Totoro*, chef-d'œuvre du dessin animé signé Hayao Miyazaki, *The Revenant* avec Leonardo DiCaprio, le documentaire *Océans* et enfin la comédie *La Vache*, avec Jamel Debbouze..

Jusqu'au 8 août
Tous les jeudis
Accès libre

Plus d'infos sur 92120.fr

ÉVÈNEMENT

À PARTIR DU
07 / 09
DE 10H À 19H

26^E ÉDITION FORUM DES ASSOCIATIONS

Culture, sport, santé, action humanitaire, caritative, animation des quartiers... Une centaine d'associations montrougiennes vous donnent rendez-vous pour cette 26^e édition du Forum des associations. En une journée, vous pourrez découvrir le large éventail des activités proposées par les associations à Montrouge. Une occasion unique pour s'informer, se lancer dans une nouvelle activité, retrouver des amis, faire de nouvelles rencontres ou devenir bénévole.

Tout au long de la journée, vous pourrez également assister aux démonstrations de danse, secourisme, judo... Et vous restaurer à un prix très abordable (le bénéfice est versé au Téléthon), manger une crêpe, vous rafraîchir à la buvette..

Stade Maurice Arnoux
Entrée libre

Plus d'infos sur 92120.fr



ATELIER

À PARTIR DU
21 / 09 À 10H

ATELIER D'ÉCRITURE ADULTE

Cet atelier d'écriture ludique animé par Brigitte Bossavy vous invite à entraîner votre créativité en jonglant avec les mots, sous l'impulsion de jeux littéraires, d'images, de textes.

Médiathèque - Entrée libre
Inscription après participation à une séance

QUEL CYCLISTE ÊTES-VOUS ?

Montrouge change, les modes de déplacement aussi. La Ville propose un nouveau plan vélo faisant la part belle au vélo et en doublant le nombre de voies cyclable. Mais au fait, quel genre de cycliste êtes-vous ?

CLAIRE
CHAUVIN

74 ans



MARIE-EVE
CHARDON

46 ans

« Je fais du vélo quotidiennement, au moins quatre ou cinq kilomètres. J'habite place Jean Jaurès. Je vais tous les jours voir une amie à Alésia et je mets 20 minutes. C'est déjà très facile de circuler dans Montrouge mais cela sera encore mieux quand les travaux seront terminés.

“
Montrouge,
c'est parfait
pour le vélo

Auparavant, j'habitais dans le 15^e et c'était beaucoup plus compliqué. Je pourrais prendre le métro, bien sûr, mais j'ai des problèmes rhumatologiques et je fatigue vite dans les escaliers. Mon spécialiste m'a fortement encouragé la pratique du vélo. C'est parfait pour moi, je fais tout en vélo, mêmes mes courses. J'en fais depuis l'âge de quatre ans et je n'ai jamais arrêté. J'ai une voiture, mais elle reste en province. Montrouge, c'est parfait pour le vélo.»



Montrouge souhaite offrir aux Montrougiens de nouveaux modes de déplacement doux, plus écologiques, pour une qualité de vie meilleure au quotidien et préserver l'environnement. Et propose un nouveau plan vélo faisant la part belle aux deux roues. Un plan qui permet de pouvoir rouler en vélo en toute sécurité en doublant le nombre de voies cyclables sur la commune (passant de près de 9 à 18 kilomètres de pistes cyclables au total aujourd'hui), en portant à 1 000 le nombre d'arceaux, et en installant des consignes à vélos sécurisées. Le dispositif Vélib'2 qui connaît un grand succès complète ces nouvelles mesures. Il ne vous reste plus qu'à utiliser ce moyen de transport, bon pour la santé, respectueux de l'environnement et symbole de liberté, d'autonomie.

« Depuis six ans, je vais travailler en vélo. Et ce qu'il pleuve ou qu'il neige. Je passe essentiellement par des rues pavillonnaires, mais elles sont souvent en sens unique. Il faudrait que ces petites rues soient des doubles sens cyclables, ce serait quand même plus fluide... J'adore la

“
Je me déplace
plus rapidement
en vélo qu'en
voiture

piste cyclable de l'avenue Marx Dormoy, qui passe devant le CAM, un bel aménagement où il est très agréable de rouler. J'ai commencé une pratique régulière du vélo en 2006, suite à une grève du RER B. Je ne voulais plus être en retard au travail ou chez la nounou, dépendre des transports en commun. Depuis, je fais tout en vélo, mes courses, aller à l'école des enfants. D'ailleurs, je me déplace plus rapidement en vélo qu'en voiture...»