



P.04
**Retraite
à l'abbaye**



P.10
**Alors
on danse ?**

www.ville-montrouge.fr

SÀM



SENIORS À MONTRouGE **NUMÉRO 19 - DÉCEMBRE 2015**



P.05
**CRAQUER POUR
UN ANIMAL
DE COMPAGNIE**

SÂM - SENIORS À MONTROUGE

SENIORS À MONTROUGE - SÂM



P.04 AVEC VOUS Retraite à l'abbaye



P.05 VOTRE DOSSIER Craquer pour un animal de compagnie



P.08 VOTRE SANTÉ Des vitamines pour bien passer l'hiver



P.10 VOS ASSOCIATIONS Alors on danse ?



P.12 VOTRE MONTROUGE Montrouge et le Téléthon

SÂM, SENIORS À MONTROUGE

N°19 - DÉCEMBRE 2015, JANVIER, FÉVRIER 2016

Directeur de la publication : Jean-Loup Metton ;
Directeur de la communication : Ghislain Magro ;
Rédactrice en chef : Sarah Lefrançois ;
Création de la maquette : Citizen Press ;
Conception-réalisation : la relation équitable ;
Rédaction : M. Jeandot et M. Godin ;
Crédits photos : Couverture : effe45 ; Pages intérieures : Fotolia.com, ots-photo, Budimir Jevtic, Ermolaev Alexandr, seralex WavebreakMediaMicro, ThinkstockPhotos, la relation équitable ;
Impression : ETC ; Dépôt légal : à parution ; Tirage : 7 000 exemplaires. Direction de la Communication, Hôtel de Ville, 43, av. de la République, 92121 Montrouge Cedex.

SÂM 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.

En 2016, faites-vous plaisir !

Les décorations illuminent la ville, les vitrines se parent de guirlandes scintillantes, au cœur de son foyer chacun accueille les fêtes de fin d'année à sa manière. Avec une bougie, un sapin, un Père Noël à sa fenêtre... C'est le moment privilégié pour retrouver ceux que l'on aime, sa famille, ses proches ou tout simplement ses amis, comme ces Montrougiens partis à la découverte de l'Abbaye de Royaumont, joyau de l'art gothique, dont nous vous invitons à suivre le joyeux périple. L'esprit de Noël, c'est aussi faire acte de partage. À l'occasion du Téléthon, deux habitantes de notre ville nous rappellent qu'il est important de s'aider les uns, les autres. Et que la solidarité réchauffe le cœur. Un peu de bonheur, voilà également ce que nos amis les bêtes ont à nous offrir. Remparts contre la solitude, ils sont source de joie et même de bonne santé. Vous rêvez d'un compagnon à quatre pattes ? Dans notre dossier, nous vous indiquons les bonnes questions à se poser avant l'achat ou l'adoption d'un animal de compagnie. Avec la nouvelle année viennent encore les bonnes résolutions : bouger, s'occuper de soi, se faire plaisir... Nous vous emmenons donc faire un pas de deux avec Serge Galinaud, ancien champion de France, qui enseigne le tango ou la valse à des amateurs de danse en couple. Dans notre rubrique santé, nous vous expliquons comment faire le plein de vitamines pour passer un bel hiver. Enfin, nous vous proposons de faire une bonne action pour la planète en recyclant votre sapin après les fêtes. Alors que 2015 s'efface et que 2016 se profile, nous vous souhaitons de passer de merveilleuses fêtes et vous présentons nos meilleurs vœux – bonheur, amour, santé – pour une nouvelle année que nous vous souhaitons douce et belle.

> **Jean-Loup Metton**,
Maire de Montrouge
Président
de la Communauté
de Communes
Châtillon-Montrouge

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



LA DEUXIÈME VIE DE VOTRE SAPIN

Rien ne se perd, tout se transforme. Même votre arbre de Noël ! Pour la deuxième année, Montrouge vous invite à déposer votre sapin qui sera recyclé.

Cette année encore, la Ville de Montrouge vous propose de faire un petit geste qui ne vous prendra que quelques minutes, mais qui se révélera un vrai plus pour l'écologie et le développement durable. Au lieu de laisser votre sapin sur la voie publique, déposez le dans l'un des 16 points de collecte de sapins de la ville, entre le 26 décembre et le 25 janvier. Il y en a forcément un près de chez vous (voir la carte).

12 tonnes de sapins collectés l'année dernière

Les instructions ? C'est simple, il suffit d'enlever toutes les décorations du sapin de Noël et d'apporter l'arbre nu. Car pour pouvoir réutiliser ces sapins, ils doivent être naturels, sans décoration, ni neige artificielle, donc sans polluant. L'année dernière, le nouveau dispositif « dépose-sapins » avait permis de collecter 12 tonnes de sapins. Ils avaient ensuite été acheminés vers une plateforme de valorisation où ils avaient été transformés en copeaux, pour le paillage dans les parcs et jardins, mais aussi pour l'approvisionnement des grosses chaudières de la filière biomasse. Une excellente solution pour diminuer la part de sapins incinérés avec les ordures ménagères et donc un geste fort pour le développement durable.

Record à battre

Si cette année, les familles montrougiennes jouent le jeu, le record de 12 tonnes pourrait être battu ! La Ville attend surtout des Montrougiens qu'ils déposent leur sapin dans un enclos « dépose-sapins ». Avec 16 enclos sur 2 km² et une communication plus large, cela ne devrait pas poser trop de problème...



Du 26 décembre au 25 janvier 2016

RETRAITE À L'ABBAYE

Visite de l'abbaye de Royaumont, fondée par Saint Louis, chef-d'œuvre du gothique, entourée de magnifiques jardins. Un voyage dans le temps pour des Montrougiens sous le charme.

Nous sommes à la fin du mois d'octobre, mais une agréable chaleur entoure toujours l'abbaye de Royaumont, lovée à une cinquantaine de kilomètres au nord de Paris. Les rayons de soleil dardent sur les étangs, quelques vaches paissent au loin et des feuilles aux sublimes teintes automnales tapissent l'herbe. Trois cars de Montrougiens affrétés par le Centre d'action sociale de la ville atteignent l'abbaye vers 15 heures, après un arrêt gastronomique dans un restaurant d'Auvers-sur-Oise pour un savoureux menu de saison et un passage du maire de Montrouge venu saluer tous les participants. Après deux visites les 20 et 22 octobre, ce sont encore aujourd'hui quelques 120 Montrougiens qui descendent des cars et sont aussitôt pris en charge par trois guides pour une visite de l'abbaye royale, chef-d'œuvre du gothique. Une abbaye cistercienne qui a été fondée en 1228 par Louis IX, futur Saint Louis.

Un pèlerinage

Dans les jardins qui s'étendent sur six hectares, Alexandra, 83 ans, écoute les propos de la guide avec attention. « Pendant 20 ans, j'ai été adjointe à la culture. Maintenant à la retraite, je profite de ces

sorties épatantes, enrichissantes. C'est un vrai bonheur. Et en plus, je retrouve plein de gens que je connais depuis toutes ces années. » Nous pénétrons dans une grande bibliothèque où trône un manuscrit rehaussé de sublimes enluminures, une vaste pièce où les

“
J'adore l'Histoire, alors cette sortie, pour moi, c'est merveilleux

moines copistes se faisaient chapitrer. Cheveux blonds, baskets aux pieds, Claudine mitraille avec son iPhone. « Je suis une jeune retraitée, c'est ma première sortie. Mes parents avaient une maison dans le coin quand j'étais petite, c'est donc un pèlerinage pour moi. La guide est passionnante, très pédagogique, j'apprends beaucoup de choses... ».

Les métamorphoses de l'abbaye

Après la Révolution, l'abbaye est déclarée bien national puis devient une filature de coton. L'église abbatiale est détruite et l'activité industrielle prend forme. Au début du XX^e siècle, le lieu devient une résidence de campagne pour un industriel, puis une fondation culturelle privée.

Lors de la visite de la sacristie, un film en images de synthèse permet de visualiser l'église dont il ne reste que quelques vestiges : des piliers, un chapiteau... Puis direction, le réfectoire des moines où Jean-Yves, entre deux photos, se régale. « J'adore l'Histoire, alors cette sortie, pour moi, c'est merveilleux. » Il ne semble pas le seul à le penser, si on se fie aux visages radieux de nos Montrougiens qui semblent vouloir faire durer le moment dans le parc avant de rejoindre les bus.



JE PARTICIPE AUX SORTIES...

... gratuites proposées par le Centre d'action sociale aux séniors.

Il faut avoir plus de 62 ans et s'inscrire au Centre d'action sociale pour être dans la base de données. Lors d'une sortie, un mailing avec coupon-réponse est envoyé aux 3 800 personnes de cette base.

Il faut ensuite s'inscrire par retour de courrier ou sur internet, sur le site de la mairie.

CRAQUER POUR UN ANIMAL DE COMPAGNIE ?

Prendre soin au quotidien d'un animal de compagnie demande du temps et une implication totale. Mais si les animaux exigent de l'attention, ils apportent aussi beaucoup. Ils sont bénéfiques pour la santé physique et irremplaçables pour lutter contre l'isolement ou la solitude. Pour ceux qui seraient tentés par l'aventure, voici un petit guide et quelques questions à se poser avant d'acquérir un animal de compagnie.



Avoir un chien, un chat, un oiseau ou un poisson est bien sûr tentant. Rien de plus mignon qu'un chiot fofou ou qu'un chaton qui fait les 400 coups dans le salon. En plus de vous apporter de la joie, les animaux sont bénéfiques pour la santé physique : ils vous relaxent, vous apaisent et les chiens vous aident à faire de l'exercice. Certaines études avancent même que posséder un chien pourrait protéger contre les maladies cardiovasculaires en poussant son propriétaire à marcher quotidiennement. Un animal de compagnie apporte également du réconfort moral. L'animal rompt la solitude, favorise les interactions avec les passants quand on le promène dans la rue, limite les risques de dépression...

Un animal est un être vivant qui mérite du temps, de l'attention et de l'amour. Avoir un animal de compagnie nécessite un véritable engagement, et ce sur le long terme. Mais les animaux ont aussi des inconvénients que l'on peut éviter facilement, si l'on les choisit avec soin (ne pas prendre un molosse si on habite en appartement ou que l'on n'a pas l'autorité nécessaire), si on les dresse et s'ils sont suivis par un vétérinaire. Le décès reste toutefois un drame, quel que soit la race de l'animal. A l'arrivée, il s'agit d'une belle rencontre entre une personne et un animal, une formidable aventure à vivre au jour le jour.

ASSURER SON ANIMAL

En plus de l'affection et du temps, il faut aussi apporter des soins à votre compagnon à quatre pattes. La vaccination est obligatoire, ensuite, les problèmes de santé peuvent coûter cher. Souscrire une assurance santé peut être une solution adaptée, notamment pour certaines races fragiles.

COMMENT CHOISIR SON ANIMAL DE COMPAGNIE ?



Avant d'acheter ou d'adopter un reptile, un chat, un chien, un perroquet, une souris ou même un poisson rouge, il faut réfléchir longuement et se poser les bonnes questions. Est-ce que mon habitat est adapté, quels sont les avantages et les inconvénients de l'animal de mes rêves, est-ce que je pourrais le sortir tous les jours, le maîtriser, le nourrir, le soigner ? Acheter ou adopter un animal est une démarche sérieuse et responsable qui s'inscrit dans le temps. Il est donc conseillé de choisir un animal qui n'est pas trop nerveux, pas trop gros pour que vous puissiez le maîtriser et qui ne vous fera pas tomber. Bref, l'animal qui vous conviendra à la perfection. En fonction de votre santé, de votre âge, choisissez un animal adapté à votre forme car il aura besoin d'une attention constante (même si un reptile ne nécessite pas autant d'égards qu'un chiot). Prenez en considération votre logement : habitez-vous une maison avec un jardin ou un appartement ?

Bon pour la santé

Un animal peut booster votre santé, à la fois physique et morale. Sortir son chien, c'est bon pour garder la forme ! L'obligation de devoir

prendre soin d'un animal de compagnie, de jouer avec lui, occupe forcément l'esprit et ces responsabilités vous font vous sentir utiles. Enfin, un animal (encore une fois le chien) peut vous rassurer si vous ne vous sentez pas toujours en sécurité.

Chien ou chat ?

En priorité, il faut choisir un animal qui n'est pas trop grand, assez calme et qui nécessite peu de soins. Les chats par exemple peuvent vous accompagner tout en étant indépendants et autonomes. Les chiens, eux, le sont moins. Bien qu'ils soient souvent beaux à contempler, les poissons nécessitent énormément d'entretien, notamment avec le nettoyage de l'aquarium. Quant aux rongeurs, s'ils s'échappent de leurs cages, il faut pouvoir les rattraper. Les oiseaux demandent également beaucoup d'entretien et vous aurez avec eux moins d'interactions, tout comme avec les reptiles. Si vous n'avez vraiment pas d'idées, parlez-en autour de vous. Demandez à vos amis, enfants, prenez contact avec un éleveur. Ces conseils vous aideront à choisir un animal adapté à vos envies.

GARDE D'ANIMAUX À DOMICILE

Vous aimez les animaux mais vous n'avez pas envie de vous en occuper 365 jours par an ? La garde d'animaux à domicile ou « home sitting » peut vous intéresser. Lors de vacances, vous surveillez la maison et vous vous occupez des animaux des propriétaires absents. Vous conciliez alors votre passion pour les animaux avec un bonus financier substantiel (comptez 150 euros la semaine).

OÙ TROUVER UN ANIMAL ?

La SPA

C'est une des solutions les plus indiquées pour rendre un animal heureux. Chaque année 45 000 animaux sont recueillis par la SPA. Des animaux maltraités, abandonnés, malades ou fugueurs. Pour leur offrir une seconde chance, fournissez un justificatif de domicile ainsi qu'une pièce d'identité au refuge. Financièrement, les dépenses sont modérées (entre 150 € pour un chien, 90 pour un chat).

En animaleries

Veillez à visiter une animalerie qui a une bonne réputation. Les animaux que vous pouvez voir derrière les vitres des animaleries viennent normalement des éleveurs de la région. Si vous pensez que l'endroit n'est pas professionnel, n'hésitez pas à vous renseigner. Pour un chien ou un chat, comptez entre 400 et 800 €, pour un petit animal comme un rongeur, entre 15 et 50 €.

Entre particuliers

Avec l'achat à un particulier, il est difficile de connaître la provenance exacte de l'animal. Les prix, quant à eux, sont souvent bien moins

dres que dans les animaleries. Vous pouvez trouver facilement un vendeur dans les petites annonces ou en surfant sur le site « Le Bon coin ».

Chez un éleveur

La transparence doit être totale. Par exemple, la possibilité de venir voir plusieurs fois l'animal, la propreté des lieux, l'intérêt qu'il porte à l'avenir de l'animal. Les prix sont souvent plus élevés qu'en animalerie, mais les éleveurs sont des passionnés qui vous fourniront les bons conseils. De plus, en cas de problème de santé de l'animal, vous êtes assuré dans les jours qui suivent l'adoption.

Sur internet

Aussi surprenant que cela puisse paraître, certaines animaleries proposent un espace de vente en ligne. Comme pour des vêtements ou un produit ménager, les différentes races sont présentées avec une description, une classification ainsi qu'une photo. Cependant, il semble plus raisonnable de voir l'animal, passer un moment avec lui, avant de l'acheter.



COÛT MOYEN D'UN ANIMAL PAR MOIS

Pour un chat :
Croquettes (attention, différentes qualités) : environ 15 €
Litière (2 packs par mois) : 10 €
Frais vétérinaires : environ 120 € par an

Pour un chien :
Croquettes : 25 € (mais attention, un Chihuahua ne mange pas les mêmes rations qu'un Saint Bernard !) Frais vétérinaires : comptez en moyenne 150 € par an

ALORS ON DANSE ?

Dans une salle de danse au charme délicieux, Serge Galinaud, ancien champion de France, enseigne le tango ou la salsa à des amateurs de pas de deux.



A quelques pas de la mairie, une porte discrète qui ouvre sur... une vaste salle de danse. Un magnifique parquet en bois, une lumière colorée qui tombe du plafond, de grands miroirs : pas de doute, cette salle qui date de 1938 a une âme. « *Ca dansait même pendant la guerre ici !* », assure Serge Galinaud, maître des lieux. Svelte, gracieux et délicat, Serge Galinaud a fondé en 1996 « Alisé Danse », une association qui a pour but le développement de la danse en couple. Temple de la salsa, du tango, du rock, de la valse ou même du West Coast Swing, la salle est fréquentée par une centaine d'aficionados qui viennent apprendre ou perfectionner leur style sous l'œil avisé du maître de danse, plusieurs fois champion de France amateur, puis professionnel (1982, 83, 84). Pourtant à l'origine, la danse n'était pas du tout la passion de ce Fred Astaire de Montrouge. « *Je suis ingénieur de formation et j'ai été - en même temps - entraîneur dans un club de natation. En 1971, un de mes élèves m'a demandé de l'accompagner à un cours de danse. J'ai accepté car je pensais ne pas savoir mettre un pied devant l'autre. Cela a été une révélation ! Le professeur a trouvé que j'étais plutôt doué et m'a conseillé de faire une compétition que j'ai remportée.*

J'étais accroché. J'avais la passion de la compétition, pas de la danse. C'est ensuite que je me suis mis à vraiment aimer la danse. »

Rendre les gens heureux

Pendant ses années de compétition, Serge Galinaud sacrifie tout à la danse, et tandis qu'il travaille toujours comme ingénieur, il s'entraîne 30 heures par semaine avec sa femme Marina. « *Je dormais quatre heures par nuit. Je n'avais plus de vie, je ne voyais plus mes amis. J'ai fait du show jusqu'en 1996 et j'ai repris l'école en 1998. Maintenant, je me fais plaisir. J'ai la joie d'enseigner, de transmettre. Je rends des gens heureux, que peut-il y avoir de mieux ?* » Sur la centaine d'adhérents que compte l'association, environ 30 % sont des seniors. « *Les gens prennent beaucoup de plaisir ici. Un médecin me disait même que la danse le soulage de son arthrose car elle renforce ses muscles. Certains viennent pour faire des rencontres, sortir de leur solitude, d'autres pour apprendre la technique car ils vont aller à un mariage... C'est une excellente activité pour lutter contre le vieillissement car cela fait travailler la mémorisation, la coordination, les réflexes. On apprend toujours.* »

JE ME RENSEIGNE...

... Les cours ont lieu le soir, entre 19h30 et 22h30. Cours de danses en ligne le midi à partir de janvier L'adhésion est de 8 €. La participation aux frais dépend des activités (de 60 à 300 €)

ALISÉ DANSE
25 bis, avenue de la République
06 80 66 00 11
<http://aca-danse-paris.com>

EXPOSITION

DU 13 AU 22 / 01



LES CLOCHES DU BEFFROI

Avant qu'elles ne rejoignent les 27 autres, venez voir les 3 nouvelles cloches du Beffroi, exposées dans le hall de l'Hôtel de Ville.

Hôtel de Ville de 8h 30 à 12h et de 13h 30 à 17h 30

RENCONTRE

16 / 01 À 15H

PIERRE RISSIENT

Réalisateur, producteur, Pierre Rissient a été le découvreur de nombreux cinéastes comme Clint Eastwood, Jane Campion, Abbas Kiarostami ou encore Quentin Tarantino. Son regard sur l'histoire du cinéma et son actualité est sans équivalent.

Médiathèque

Entrée libre, réservation obligatoire à la Médiathèque, 01.46.12.76.06

Plus d'infos sur 92120.fr

DÉJEUNER

23 / 01 ET
24 / 01 À 12H

BANQUET DU NOUVEL AN

Pour bien commencer 2016, la Ville de Montrouge et le Centre d'Action Sociale vous invitent à un déjeuner de fête placé sous le thème des... années 80. Vous pourrez ensuite danser toute l'après-midi ! Vos chocolats sont à retirer le jour du repas, également au Beffroi

Le Beffroi

Plus d'infos sur 92120.fr

EXPOSITION

DU 6 / 02 AU 3 / 03
DE 12 À 19H

12^E ÉDITION DE MINIARTEXTIL



Après le succès de sa dernière édition et ses 11 000 visiteurs, Miniartextil - consacrée à l'art textile contemporain - revient à Montrouge pour une 12^e édition très attendue. De la cinquantaine d'œuvres « mini-textiles » aux plus spectaculaires installations de grandes dimensions, plus de 60 artistes rivalisent d'imagination, de savoir-faire, d'esprit novateur et de liberté, pour offrir le plus passionnant des panoramas de cet art du fil.

Le thème de cette 12^e édition est « Invitation à table » : vous êtes conviés à vous délecter des sensations que procure le contact avec les œuvres d'art.

- Visites guidées gratuites : les dimanches 7 février, 14 février, 21 février, 28 février à 15h
- Parcours Hors-les-Murs à la Cité Universitaire, Paris 14^e

Le Beffroi - Salle Nicole Ginoux

CONCERT

29 / 01 À 20H 30



SALVATORE ADAMO

« Vous permettez monsieur », « Tombe la neige », « Petit bonheur »... 50 ans de carrière, 500 chansons, plus de 100 millions de disques vendus à travers le monde... A 72 ans, Salvatore Adamo chante toujours l'amour, l'amitié ou la fraternité et interprétera même quelques titres en italien et en anglais lors de ce concert exceptionnel.

Le Beffroi, salle Mœbius
De 12 à 30 €

Plus d'infos sur 92120.fr

DÉJEUNER

30 / 01
DE 8H 30 À 13H

VOTRE REPAS A EMPORTER

Le samedi 30 janvier de 8h30 à 13h, vous aurez la possibilité de retirer votre repas à l'École élémentaire Raymond Queneau, 57, avenue Henri Ginoux.

THÉÂTRE

14 / 02 À 16H ET
15 / 02 À 14H 30

LES FOURBERIES DE SCAPIN

Un classique dynamité par l'interprétation de Denis Lavant.

Le Beffroi, salle Mœbius
De 10 à 25 €

Plus d'infos sur 92120.fr

MONTROUGE ET LE TÉLÉTHON

Tous les ans, la ville de Montrouge et les associations proposent une série d'animations, lotos, concerts, événements, matchs sportifs pour récolter des dons au profit de l'AFM Téléthon, une association de parents et de malades qui mène un combat acharné contre des maladies génétiques, rares et lourdement invalidantes.

**SVETLANA
RIVIÈRE**

38 ans

**Assistante
export**

**Je regarde fréquemment
le téléthon à la télévision.**

Il faut solliciter les téléspectateurs, les gens en général, pour venir à bout des maladies. Il faut aider la recherche, les malades. Je sais que la mairie organise des événements divers pendant cette période. C'est vraiment très bien. Je suis plus sensibilisée par ce que fait mon fils de cinq ans 1/2

“
**Il faut aider
la recherche,
les malades**

qui est à l'école Aristide Briand. Les enfants dessinent des cartes de Noël qui sont ensuite vendues aux parents. Je crois que toutes les écoles de Montrouge participent à cette opération. Nous achetons les cartes, mais aussi les lanternes d'une association du quartier. Ainsi, les enfants sont également sensibilisés au téléthon.



**JEANNINE
SOULLARD**

81 ans

Retraitée

**Se mobiliser, récolter
des dons, de l'argent,**

pour les personnes gravement malades qui en ont besoin, c'est une bonne idée, naturellement. Je regarde le téléthon à la télé quand je tombe dessus. Que la mairie organise des événements, ça réveille un peu les gens,

“
**Que la mairie
organise des évé-
nements, ça réveille
un peu les gens**

c'est une bonne chose, bien sûr ! C'est encore mieux si elle récupère de l'argent.

Et les enfants qui participent au téléthon dans les écoles font quelque chose d'utile. Et ils sont contents. C'est important de faire des choses utiles, surtout à la période de Noël.

MONTROUGE SOLIDAIRE

En 2014, plus de 40 000 euros avaient été récoltés au profit de l'AFM Téléthon grâce à la générosité des Montrougiens. Cette année encore, pendant plusieurs mois, la Ville et les associations ont proposé une série d'animations dans tous les quartiers. Des expos, un concert de l'orchestre symphonique du campus d'Orsay, un loto, une expo-vente de créateurs de la ville, un thé dansant, un village téléthon avec animations au Beffroi, des matchs de foot, et un tournoi de bridge. Pour que téléthon rime enfin avec guérison !