



P.08
**Gynécologie :
un suivi
toute la vie**



P.10
**Engagez-
vous !**

www.ville-montrouge.fr

SÀM



SENIORS À MONTRouGE NUMÉRO 25 - JUILLET, AOÛT 2017

P.05
**À LA
DÉCOUVERTE
DU MONDE**





P.04

ENSEMBLE

Une exposition
sur la précarité
énergétique au CAS



P.05

VOTRE DOSSIER

À la découverte
du monde



P.08

VOTRE SANTÉ

Gynécologie :
un suivi toute la vie



P.10

VOS ASSOCIATIONS

Engagez-vous !



P.12

VOTRE MONTROUGE

Heureux d'être
un TIM?

SÂM, SENIORS À MONTROUGE

N°25 - JUILLET, AOÛT 2017

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 : Couverture : Nobilor ;

Pages intérieures : Ville de Montrouge, Lydie,
photographie.eu, Markus Mainka, fotolia.com.

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.**

Citoyenneté, solidarité, culture, engagez-vous !

C'est l'été, une période propice au farniente. Et bien, votre magazine SÂM a choisi de vous inciter à profiter de cette pause estivale pour réfléchir aux activités dans lesquelles vous pourriez vous lancer, vous engager, dès maintenant – pourquoi pas – ou à la rentrée.

Ainsi, vous le savez, la Ville de Montrouge accorde une place importante à la démocratie participative, elle a donc mis en place pour la première fois ses budgets participatifs, qui donnent la possibilité aux habitants de dessiner le Montrouge de demain. Un engagement citoyen vous intéresse ? Nous vous expliquons comment voter pour un projet, ou rejoindre un Comité de quartier pour faire partie de cette aventure. Vous êtes plutôt tenté par l'humanitaire, la solidarité ? Nous vous invitons à découvrir deux associations montrougiennes qui œuvrent dans ces domaines, le Lions Club et le Rotary Club, et nous vous indiquons comment les rejoindre. C'est l'ouverture au monde qui vous attire, ou tout simplement l'envie de faire marcher vos méninges ? Avec notre dossier, vous saurez tout sur l'apprentissage des langues étrangères. Car, oui, c'est possible d'apprendre une langue étrangère, à Montrouge, et à n'importe quel âge ! Et puis, si vous aimez tout simplement aller au spectacle, voir des expos, en dernière page, deux Montrugiens témoignent des avantages à devenir un TIM, un Très Important Montrougien, et être ainsi invité régulièrement aux événements de la vie culturelle de la ville.

Enfin, parce que Montrouge prend soin de vous, nous consacrons notre rubrique Santé à la prévention des problèmes plus spécifiquement féminins.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et surtout, un très bel été à tous.

> **Étienne Lengereau,**
Maire de Montrouge

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

J'AI UN PROJET POUR MONTROUGE



JE PROPOSE
L'IDÉE

Mai/Juin
2017



JE LA
DÉFENDS

Octobre
2017



JE VOTE POUR
LE MEILLEUR
PROJET

Décembre 2017



LE PROJET SE
CONCRÉTISE

2018

LE PARI DES PROJETS MONTROUGIENS

Envie d'un nouveau jardin partagé, d'une ludothèque ou de nouveaux parterres de fleurs ? Vous pouvez transformer votre Montrouge en votant lors des budgets participatifs.

Dispositif novateur, les budgets participatifs permettent aux Montrougiens d'influer directement, concrètement et rapidement sur la vie de quartier et la qualité de vie à Montrouge, en faisant des propositions innovantes et créatives pour embellir la ville, améliorer ses aménagements, l'environnement... Chaque habitant peut demander à installer des fontaines à boire, une aire de jeux ou des transats en ville, mettre des chèvres dans les parcs, créer une ludothèque, un potager... Montrouge est ainsi la 26^e ville de France à lancer ses budgets participatifs et remettre une partie de son budget – 300 000 € – entre les mains de ses habitants. Un nouvel élan pour la démocratie participative ! Pour cette première édition, les Montrougiens avaient jusqu'au 30 juin pour proposer leurs idées d'aménagement. Les budgets participatifs ont rencontré un énorme succès avec pas moins de 302 idées déposées. Les idées sont étudiées au fur et à mesure et publiées sur le site www.92120.fr où vous pouvez les découvrir. Les thèmes les plus souvent évoqués sont ceux qui touchent aux espaces verts et à la végétalisation, comme fleurir le pied des arbres, créer des jardins partagés, des murs végétalisés, des composteurs...

Les Montrougiens ont également déposé des projets d'aménagement des places avec installation de tables de ping-pong ou de jeux d'échecs, la création de structures sportives dans les squares, de ludothèques...

Vote en décembre

Une fois validés, les projets sont soumis à une étude de faisabilité. Il n'y a pas de jugement de valeur, le Pôle démocratie participative de la Ville vérifie seulement si les projets respectent le règlement, puis les classent par quartiers.

En octobre prochain, les porteurs de projets défendront leurs idées devant un jury composé de membres de leur Comité de quartier. 10 d'entre eux au maximum seront retenus par chaque Comité de quartier (il y en a six à Montrouge). Puis, entre le 11 et le 21 décembre, tous les Montrougiens de plus de 16 ans pourront voter pour leur projet préféré, quel que soit le quartier où ils habitent (sur le site de la Ville ou aux permanences du jeudi au Centre administratif). L'important, c'est que les projets voient le jour le plus vite possible. Ainsi, les projets qui séduiront le plus grand nombre d'habitants seront réalisés dès 2018.

UN SITE POUR TOUT SAVOIR

Avant de voter en décembre prochain, vous pouvez, regarder, étudier tous les projets retenus, avec pour chaque projet un descriptif et un plan. www.92120.fr

UNE EXPOSITION SUR LA PRÉCARITÉ ÉNERGÉTIQUE AU CAS

En mars dernier, le Centre d'Action Sociale a présenté une exposition afin de lutter contre la précarité énergétique et sensibiliser les habitants aux bonnes pratiques.

En France, la précarité énergétique est un fléau qui touche 12 millions de personnes. Un chiffre énorme avec une population qui éprouve les plus grandes difficultés à s'acquitter des factures de gaz ou d'électricité (le plus souvent des demandeurs d'emploi, personnes seules...). Parmi ces 12 millions de personnes, des Montrougiens. Lors de la réalisation de son bilan annuel sur les besoins sociaux des habitants, le Centre d'action sociale (CAS) a mis cette problématique en évidence et a souhaité mettre en œuvre des solutions. Après une campagne d'information sur la réduction des dépenses énergétiques et l'édition d'une brochure, une exposition sur la précarité énergétique a été organisée par le CAS dans les locaux du Pôle Santé Solidarité, du 22 février au 8 mars.

Astuces et conseils

Cette exposition a été préparée avec divers partenaires dont Soliha, Véolia et le SIPPEREC*. Des supports pédagogiques étaient présentés, regorgeants de précieuses astuces et de nombreux conseils : sur les différents éco-gestes pour économiser l'énergie, les postes énergivores dans toutes les pièces de la maison, les objets qui peuvent vous aider à réaliser des économies substantielles (le mousseur sur robinet, la bouteille dans la chasse d'eau), des conseils d'achats en électroménager...

Au terme de cette exposition, 73 personnes ont été reçues (71 % de locataires et 29 % de propriétaires). En fonction de leurs problématiques propres et des caractéristiques de leur logement, ils ont été conseillés et ont pu apprendre pour certains des éco-gestes qu'ils ne connaissaient pas encore, pour réaliser des économies, à la fois en eau et en électricité. De plus, les visiteurs ne possédant pas d'ordinateur à la maison ont pu commander sur place des ampoules LED, et ce gratuitement. Plusieurs visiteurs ont manifesté leur intérêt pour participer plus tard à des ateliers présentant plus précisément les éco-gestes et d'autres conseils pour réaliser des économies. Pour les personnes rencontrant des problématiques importantes, une visite à domicile par la Conseillère en économie sociale et familiale pourra être envisagée afin d'établir un diagnostic et prodiguer des conseils plus précis.

* Syndicat intercommunal de la périphérie de Paris pour l'électricité et les réseaux de communication



Comment **REDUIRE**
vos dépenses **d'énergie**

EXPOSITION
PRECARITE ENERGETIQUE
Conseils gratuits auprès des professionnels du Centre d'Action Sociale

DU 22 FEVRIER AU 8 MARS 2017

Pôle Santé Solidarité Claude Manonviller
5, rue Amaury Duval à Montrouge

Exposition :
Au PSC du Centre d'Action Sociale
5, rue Amaury Duval
92120 Montrouge
aux heures d'ouverture



TOUT SUR
92120.fr

📍 JE RENTRE EN CONTACT

avec le Centre d'Action Sociale
Pôle santé solidarité Claude Manonviller
5, rue Amaury Duval
Ouvert du lundi au vendredi
de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h15
Fermé le jeudi après-midi
01 46 12 74 10
www.92120.fr

À LA DÉCOUVERTE DU MONDE

Et si à la rentrée prochaine, vous appreniez une langue étrangère ? Pour un futur voyage, pour une reconversion professionnelle ou tout simplement pour le plaisir d'apprendre... Le succès des instituts de formation et des méthodes en ligne montre un intérêt croissant, et ce à tous les âges de la vie. De plus, le plurilinguisme renforce les capacités du cerveau. Des solutions multiples, simples et ludiques s'offrent à vous pour apprendre la langue de Shakespeare, Goethe, Cervantes, ou de votre choix : cours particuliers, cours dans des associations, laboratoires, CD Rom, immersion dans le pays, logiciels divers et variés... *Vamonos !**

**Allons-y !*



Vous souhaitez élargir vos horizons culturels, vous faire plaisir, vous épanouir personnellement ou encore voyager hors des sentiers battus, sans guide ni tour operator ou club pour touristes ? Il est donc temps de vous mettre à l'apprentissage d'une langue étrangère. Et si vous pensez que l'âge peut se révéler une barrière pour apprendre, il n'en est rien. Vocabulaire, verbes irréguliers, conjugaison,

grammaire, accent : à vous de jouer ! Il existe plus de 7 000 langues dans le monde. Que vous souhaitiez vous initier à celles les plus parlées, comme l'anglais ou l'espagnol, ou à des dialectes moins répandus, tout est possible, avec de nombreuses méthodes variées. Il suffit de pratiquer régulièrement, d'une bonne dose de courage et de détermination. *Sprich mir nach*...*

** Répétez après moi*

APPRENDRE À MONTROUGE

APPLIS

De très nombreuses applications gratuites vous permettent d'apprendre une langue étrangère. Parmi celles-ci, Busuu, basée sur les échanges au sein d'une vaste communauté de 50 millions d'utilisateurs ; Memrise, qui vous demande de mémoriser des listes de vocabulaire ; HelloTalk, qui propose des tandems linguistiques entre des locuteurs natifs du monde entier...

PARTENAIRE D'APPRENTISSAGE

Par le biais d'associations ou de petites annonces en ligne, vous trouvez un partenaire d'apprentissage originaire du pays dont vous voulez apprendre la langue. Vous échangez tour à tour en français et en anglais par exemple, pour que chacun y trouve son compte. Gratuit et efficace.



Ca y est, vous êtes décidé, lancez-vous ! Découvrez les nombreuses méthodes et lieux d'apprentissage, en particulier dans votre ville, à Montrouge.

Le Club Jules Ferry

Le Club Jules Ferry propose deux cours d'anglais le lundi matin, 90 minutes niveau moyen et 90 minutes niveau avancé (il n'y a pas de cours débutant). Les cours - essentiellement de la conversation - se déroulent dans une salle dédiée du club Jules Ferry, avec 8 à 10 participants et une professeure australienne. « *Nos adhérents qui assistent à ces cours ont entre 60 et 75 ans, assure Jacqueline Huet, présidente du club Jules Ferry. Une grande majorité veut entretenir son anglais, certains souhaitent aller aux États-Unis, pouvoir discuter en anglais avec leurs petits-enfants et d'autres être autonomes quand ils partent à l'étranger. Ces cours reviennent à 200 € pour l'année, de septembre à fin juin, cela correspond à une trentaine de lundis dans l'année.* »

61 place Jules Ferry

01 46 55 25 38

Cotisation : 25 € pour les Montrougiens

Niveau avancé : lundi 9h30-11h

Niveau intermédiaire : lundi 11h-12h30

Adresse mail : clubjulesferry@orange.fr

Site Internet : www.club-jules-ferry-montrouge.fr

La Médiathèque

Quand vous empruntez un film en version originale, désactivez les sous-titres. Pendant 90 minutes, délasssez-vous tout en prenant un cours particulier avec Marilyn Monroe, Clint Eastwood ou Leonardo DiCaprio. Peut-on rêver de meilleurs professeurs ?

Toujours à la Médiathèque, vous pouvez lire la presse étrangère. Et bien sûr emprunter des CD et tenter de décrypter les paroles des chansons, qui permettent de travailler l'intonation et la respiration.

32, rue Gabriel Péri

01 46 12 75 96

Ouvert du mardi au samedi

www.92120.fr

Les cours adultes

À Montrouge, vous pouvez suivre des cours d'informatique, de dessin, de comptabilité mais aussi de langues avec l'anglais, l'anglais des affaires, l'espagnol et l'allemand. Ces cours pour adultes se déroulent un soir par semaine à l'école Raymond Queneau, 57 avenue Henri Ginoux. L'inscription coûte 75 € pour les Montrougiens.

www.92120.fr

GYNÉCOLOGIE : UN SUIVI TOUTE LA VIE

Avec l'âge, un suivi gynécologique reste indispensable. Pour soulager les problèmes liés à la ménopause. Dès l'apparition de signes anormaux. Et surtout, pour prévenir certaines pathologies comme les cancers du sein ou de l'utérus. Explications du Dr Baland, gynécologue au Centre Municipal de Santé de Montrouge.



UN SYMPTÔME QUI DOIT INCITER À CONSULTER RAPIDEMENT

Chez une femme ménopausée, des saignements doivent inciter à consulter sans attendre.

Ils peuvent être le symptôme d'un cancer de l'utérus.

Après examen clinique, le gynécologue prescrira, s'il le juge nécessaire, des examens complémentaires, comme une échographie qui peut être réalisée au CMS. Ou une hystérocopie qui devra être pratiquée dans un centre spécialisé. À l'Institut Montsouris par exemple, dans le 14^e.

En France, l'âge moyen de la ménopause est de 51 ans, même si son apparition dès la quarantaine et jusqu'à plus de 55 ans n'a rien d'anormal. La contraception devenant inutile, un certain nombre de femmes délaissent les consultations gynécologiques dont le but était principalement la prescription du traitement contraceptif. Elles ont tort ! Un suivi gynécologique reste en effet nécessaire toute la vie.

Bouffées de chaleurs

Pourquoi ? Tout d'abord pour traiter les pathologies liées à la ménopause elle-même : baisse de la libido, sécheresse vaginale, bouffées de chaleur... « *Un traitement hormonal substitutif peut s'avérer nécessaire, si les bouffées de chaleur sont trop gênantes. Mais pour ces affections, il existe désormais des traitements à base de plantes ou homéopathiques qui sont tout à fait efficaces* » explique le Dr Baland. Quant à l'ostéoporose, une perte de densité osseuse favorisée par la ménopause et qui peut fragiliser le squelette, vitamine D et calcium permettent le plus souvent de s'en prémunir. S'il existe des facteurs de risques comme un Indice de Masse Corporelle (IMC) inférieur à 20 ou des antécédents familiaux, la gynécologue fera réaliser une ostéodensitométrie (radio qui permet de mesurer la densité osseuse), un traitement *ad hoc* pourra être prescrit et la patiente orientée éventuellement vers le rhumatologue du CMS pour un suivi spécifique.

Sujets tabous...

Deuxième catégorie de problèmes qui gênent beaucoup de femmes mais dont souvent, elles n'osent pas parler, l'incontinence urinaire ou le prolapsus, que l'on appelle communé-



ment la descente d'organe et qui s'accompagne en général d'une sensation de pesanteur dans le bas ventre, surtout en fin de journée. Ces complications gynécologiques sont plus fréquentes qu'on ne l'imagine. En effet, avec l'âge, après un accouchement difficile, une opération... les muscles qui soutiennent les organes présents dans le bassin féminin peuvent s'affaïssir et ceux-ci ne sont plus soutenus. « *Il ne faut pas attendre pour consulter, car cela ne fera que s'aggraver avec le temps*, précise le Dr Balland. *Et il n'est jamais trop tard pour faire de la kinésithérapie pour y remédier* », ajoute-t-elle. Le CMS compte d'ailleurs deux kinésithérapeutes spécialisés dans ces domaines. La gynécologue peut au besoin proposer un suivi conjoint avec l'urologue du CMS, ou orienter vers l'Hôpital St Joseph si une chirurgie s'avère nécessaire.

Prévention des cancers

Troisième raison et non des moindres qui doit inciter chaque femme à se faire suivre du point de vue gynécologique : la prévention des cancers du sein et de l'utérus. Le Dr Baland préconise un rendez-vous annuel au cours duquel est pratiqué un frottis (au moins jusqu'à 65 ans), un examen clinique et une palpation des seins. Ces examens sont complétés au besoin par une échographie réalisable au CMS et par une mammographie à faire tous les deux ans, jusqu'à 75 ans. Dans les Hauts-de-Seine, les femmes reçoivent d'ailleurs tous les 2 ans une invitation pour faire réaliser gratuitement une mammographie chez le radiologue de leur choix. Ces précautions simples favorisent le dépistage des cancers du col de l'utérus, du sein. « *Des cancers qui se soignent très bien s'ils sont dépistés tôt* », souligne le Dr Baland.

DES RAPPORTS PROTÉGÉS À TOUT ÂGE...

La sexualité ne s'arrête pas avec la ménopause. Et les MST non plus... En cas de changement de partenaire, quel que soit l'âge, la prudence est de mise et les rapports protégés sont conseillés. Avant de supprimer le préservatif, les gynécologues du CMS recommandent aux deux partenaires de faire un dépistage du VIH, de l'hépatite, des chlamydiae et gonocoque, des infections transmissibles sexuellement.



ENGAGEZ-VOUS !

Vous avez envie de vous impliquer dans des actions sociales et humanitaires, d'être utile ? Le Rotary Club et le Lions Club pourraient vous intéresser...

A Montrouge, deux célèbres ONG vous proposent de vous engager, d'aider les plus démunis à l'autre bout de la planète ou des gens dans le besoin au coin de votre rue : le Rotary Club et le Lions Club. « *Notre devise : servir d'abord*, assure Geoffroy Regouby, 40 ans, ancien président de la section de Montrouge du Rotary Club, engagé depuis 2002. *Et nos actions consistent à promouvoir la paix, combattre les maladies, apporter l'eau potable, soutenir l'éducation... Nous nous regroupons pour nous mettre au service de ceux qui en ont besoin.* »

Pour faire partie du Rotary, il faut être cadre, dirigeant, chef d'entreprise, même à la retraite, et la section de Montrouge compte des membres de 26 à 87 ans. « *À Montrouge, nous nous retrouvons tous les vendredis midis. Ce sont des petits déjeuners de travail où nous mettons en place et suivons des actions que nous faisons tout au long de l'année. Des actions caritatives, humanitaires ou sociales (soutien à des familles dans le besoin, banque alimentaire...), ou encore des actions professionnelles (trophée des jeunes actifs).* » Pour intégrer le Rotary Club, il faut partager l'idéal rotarien et être parrainé. « *Je ne pense pas que l'on devienne rotarien, on naît Rotarien !* »

Humaniste et humanitaire

José Schoumaker, 66 ans, fait partie du Lions Club depuis 11 ans et est le président du club de Montrouge. « *Nous sommes près d'1, 5 million dans le monde et présents dans 220 pays. Le Lions est un club de services, humaniste et humanitaire. Nous nous mettons au service*



des gens qui ont des besoins. Nous organisons une série d'événements pour récolter de l'argent et avec cet argent, nous finançons des actions humanitaires. Nous organisons des journées pour l'identification de personnes qui pourraient souffrir de glaucome et ne peuvent pas s'offrir une consultation chez l'ophtalmo. Nous nous investissons également dans la banque alimentaire, à l'AFM Téléthon, nous travaillons sur le handicap... »

Le club de Montrouge va fêter ses 45 ans. Il regroupe 16 personnes qui, pour collecter de l'argent, organisent trois lotos à Montrouge, Vanves et Malakoff. « *C'est ce qui marche le mieux. Il n'y a pas de limite d'âge chez nous. La moyenne d'âge en France est de 60 ans, car c'est plus facile de donner son temps quand on est retraité.* »

POUR LES REJOINDRE

Les 50 membres du Rotary de Montrouge, qui ont entre 26 à 87 ans, se réunissent au Novotel de la Porte d'Orléans. Un club très axé sur les actions liées au cancer chez l'enfant, avec vente aux enchères de vin, banque alimentaire... **Contact : www.rotary.ppo.fr**

Le Lions est ouvert à tous, mais contrairement au Rotary, il est strictement interdit de faire du business entre membres. Pour les rejoindre, il faut avoir, selon José Schoumaker, « *Un peu de temps, de l'argent (la cotisation est de 350 € par an et il y a des repas à payer) et un grand cœur !* » **Contact : www.lionsclubs.fr**

FORUM

09 / 09
DE 10 À 19H



LE FORUM DES ASSOCIATIONS DE MONTROUGE

C'est l'événement de la rentrée ! Le 9 septembre, la Ville organise le 24^e Forum des associations au stade Maurice Arnoux. En un seul lieu, le Forum vous offre de découvrir la richesse foisonnante des activités associatives de la Ville. Plus de 100 associations vous proposent de pratiquer un sport, une activité de loisirs ou artistique, de rejoindre une association d'anciens combattants, de vous investir dans une action caritative et humanitaire ou de quartier...

Stade Maurice Arnoux
107, rue Maurice Arnoux
Accès libre

Infos sur 92120.fr

ÉVÈNEMENT

DU 16 AU 17 / 09

JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE

Une belle surprise cette année pour les Journées du Patrimoine, la Ville de Montrouge vous propose un magnifique concert de Sankofa Unit, la Chorale

FÊTE

09 / 09 À PARTIR DE 19H
10 / 09 DÈS 12H



Le samedi, la Ville de Montrouge vous donne rendez-vous sur la place Émile Cresp pour un grand bal populaire et un apéro festif accompagné d'initiations de danses.

Un rendez-vous festif, convivial, basé sur le partage et la rencontre intergénérationnelle autour d'un nouvel élan artistique.

Le lendemain, dimanche 10 septembre dès 12h, les Soleillades donneront une grande place à l'art et à la culture dans un univers métamorphosé. De 12h à 15h, venez brunchez entre Montrougiens et laissez-vous surprendre par les interventions artistiques tout autour de vous. Dès 15h, vous pourrez créer de grandes œuvres artistiques originales, vous transformer en DJ et galvaniser la foule avec votre musique électronique, participer avec vos enfants et petits-enfants à des jeux artistiques, sportifs et ludiques...

Place Émile Cresp
Entrée libre

Infos sur 92120.fr

Urbaine, essentiellement composée des plus belles voix issues du Sankofa Soul Contest, le premier tremplin soul international à l'Église Saint-Jacques-le-majeur, à l'occasion de son inauguration. Vous pourrez vous délecter d'un répertoire gospel moderne, qui allie pépites contemporaines et classiques revisités sans complexes ! Et bien sûr, vous pourrez visiter et découvrir l'Hôtel de Ville, le Beffroi, le carillon de Montrouge, le cimetière et l'Église Saint-Jacques-le-Majeur.



Concert de gospel 16/09 à 21h - accès libre sans réservation
Visites de l'Église Saint-Jacques-le-Majeur* : 16/09 à 10h, 11h30, 14h30 - 17/09 à 14h30, 16h
Visites de l'Hôtel de Ville / carillon : 16/09 et 17/09 10h > 12h, 14h > 18h
Visites du Beffroi* : 16/09 et 17/09 à 10h, 11h, 14h, 15h, 16h, 17h
Visites du cimetière de Montrouge* : 16/09 et 17/09 à 10h, 11h, 14h, 15h45

***Sur réservation au**
01.46.12.74.59

En plus de visiter le patrimoine local de votre ville, vous pourrez également lors des ces deux journées exceptionnelles écouter des artistes locaux avec une série de concerts. Au programme, Yoana Ducros et Juliette Journaux, le 15 septembre à 20h30 au Beffroi* et l'Orchestre d'Harmonie de Montrouge, le 17 septembre à 11h sur l'esplanade de l'Aquapol.

***Billets à retirer en ligne sur**
92120.fr ou à la Médiathèque

Infos au 01 46 12 74 59
et **www.92120.fr**

HEUREUX D'ÊTRE UN TIM ?

Devenir un TIM (Très Important Montrougien), c'est recevoir fréquemment des offres privilèges pour profiter de Montrouge autrement, obtenir des cadeaux et des invitations...

Nous avons demandé à deux heureux possesseurs de la carte TIM ce qu'ils en pensaient ?

**TANIA
QUINET**

57 ans



**JACKY
LE ROY**

65 ans

Je fais beaucoup de choses pour me distraire,

grâce à la carte Tim, j'ai régulièrement l'occasion de me divertir à deux pas de chez moi. J'ai pu découvrir le Salon de Montrouge.

“ Cela a été une vraie révélation ”

J'habite la ville depuis 11 ans et c'est la première fois que j'y allais. Sans l'invitation TIM, je ne pense pas que j'y aurais mis les pieds. Et cela a été une vraie révélation, j'ai passé un très bon moment. J'ai découvert des artistes passionnants, des œuvres ou installations étonnantes. C'était vraiment une belle surprise. Il faut que je surveille les prochaines offres TIM...



J'ai pris la carte TIM dès le début.

En tant qu'ancien responsable culturel, j'ai trouvé cela intéressant, marrant. J'aime beaucoup la politique culturelle de Montrouge : la Médiathèque,

“ C'est rigolo et pratique ! ”

qui propose un choix de disques et de livres hallucinants, les spectacles... Ce qui est parfait avec la carte TIM, c'est que l'on vient vous solliciter chez vous. C'est rigolo et pratique ! un outil informatique vous alerte automatiquement. Grâce à TIM, j'assiste à des vernissages pour voir les expositions avant tout le monde. C'est parfait pour découvrir des œuvres et discuter avec les gens. Avec la carte TIM, il faut juste être rapide et être au bon moment derrière son ordinateur.

Vous habitez Montrouge, vous aimez la culture, les vernissages, les cadeaux, les invitations, les spectacles ou encore le sport ?

La carte TIM (Très Important Montrougien) est faite pour vous ! Pour l'obtenir, rendez-vous sur le site Internet de la Ville (92120.fr) et cliquez sur le lien « Très Important Montrougien ».

Quelques jours après votre inscription en ligne, vous recevrez dans votre boîte aux lettres, la carte TIM et les offres - toujours limitées - qui vont avec. Par exemple, un cadeau offert pour les 50 premiers TIM au Forum des associations, une place achetée = une place offerte pour un spectacle au Beffroi... Des événements uniquement réservés aux détenteurs de la carte, comme le dîner rouge, concert d'opéra organisé le 7 juillet au sein du square Doisneau.

Un plan malin à ne pas manquer.