P.04
L'Asie à Paris

P.10
Bougez !

www.ville-montrouge.fr

SÀM

MONTROUGE
HAUTS-DE-SEINE

SENIORS À MONTROUGE NUMÉRO 17 - JUIN, JUILLET, AOÛT 2015

MARIAGE OU PACS : QUE CHOISIR ?

P.04
AVEC VOUS
L'Asie à Paris

P.05
VOTRE DOSSIER
Mariage ou Pacs, que choisir ?

P.08
VOTRE SANTÉ
Y-a-t-il un bon cholestérol ?

P.10
VOS ASSOCIATIONS
Bougez !

P.12
VOTRE MONTROUGE
Quel est votre square préféré ?

SÀM, SENIORS À MONTROUGE
N° 17 - JUIN, JUILLET, AOÛT 2015
Directeur de la publication : Jean-Loup Metton ; Directeur de la communication : Ghislain Magro ; Rédactrice en chef : Sarah Mouzet ; Création de la maquette : Citizen Press ; Conception-réalisation : la relation équitable ; Rédaction : M. Jeandot et M. Godin et A. Guedon ; Crédits photos : Couverture : Piero Gentili ; Pages intérieures : JackF, andreaobzerova, imagox, la relation équitable, fotolia.com, thinkstock, ville de Montrouge ; Impression : ETC ; Dépôt légal : à parution ; Tirage : 8000 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.

Édito

Oh les beaux jours !

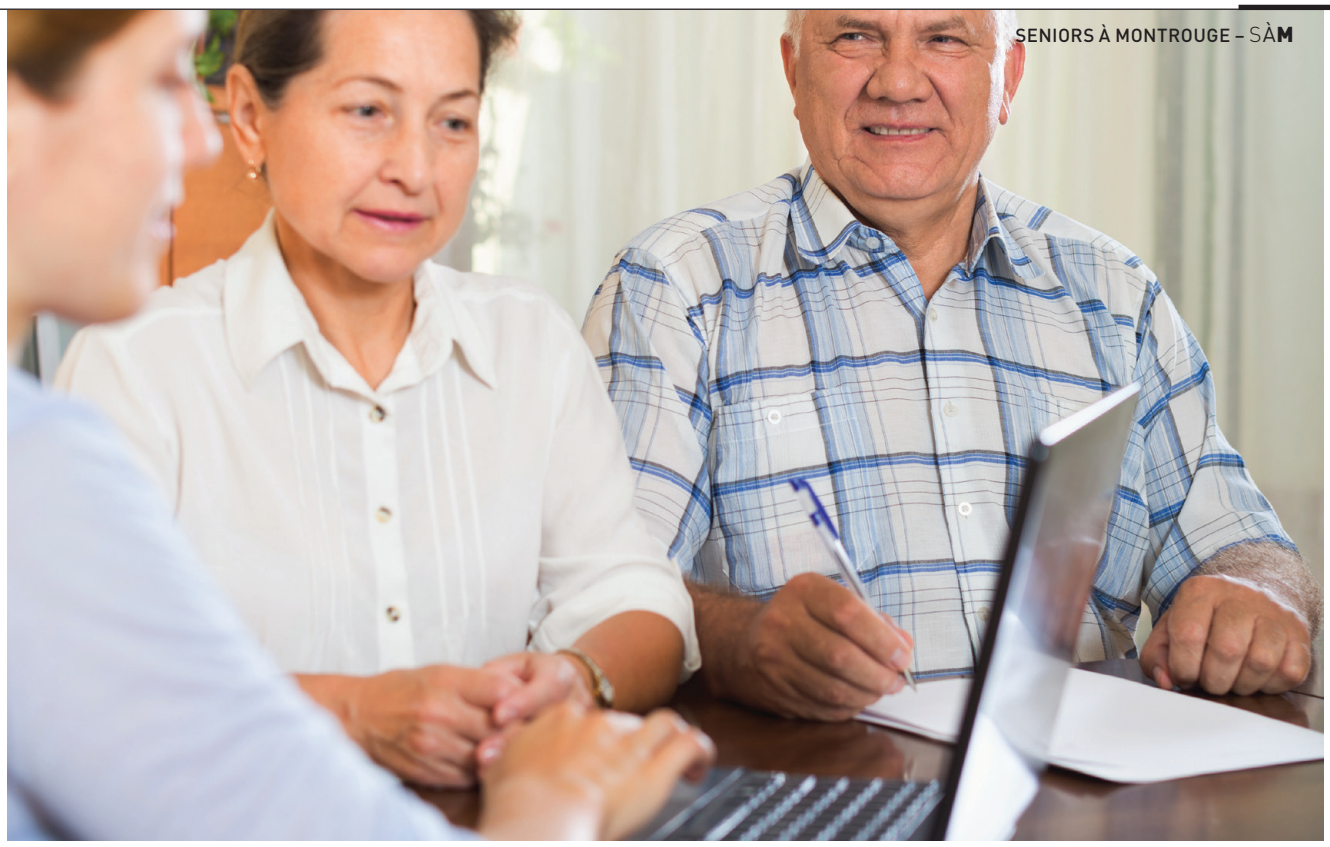
L'été arrive ! Et si le beau temps, jusque là, n'a pas été toujours au rendez-vous, les beaux jours se profilent à grand pas. Vous ne savez pas quoi faire cet été ? Vous pourriez découvrir le club Jules Ferry et partager des moments conviviaux, faire des balades à Paris ou même vous mettre au Taï-Chi. Pourquoi ne pas y aller avec votre conjoint(e) ? Et d'ailleurs, êtes-vous mariés ou pacsés ? Si vous projetez de le faire, ne manquez pas de lire notre dossier pour TOUT savoir sur le sujet.

Bien sûr l'été, c'est aussi les voyages. Pour les plus chanceux qui partiront en vacances, vous avez sans doute pratiqué une activité sportive pour être en forme sur la plage. Dans la rubrique « Votre santé », vous découvrirez que vous avez ainsi lutté contre le mauvais cholestérol.

Néanmoins, si vous restez à Montrouge, ne vous en faites pas car la saison culturelle commence en juin, inscrivez-vous au Beffroi ou sur internet et consultez votre agenda pour ne rien manquer. Pour vous cultiver, vous pouvez également suivre notre visite au musée Guimet, une sortie organisée par le Centre d'action sociale. Enfin, avec les beaux jours, vos voisins vont faire la fête ! Vous souhaitez leur faire comprendre que cela vous gène, mais vous ne savez pas comment ? Prenez rendez-vous avec notre conciliatrice au pôle Santé Solidarité pour régler ce problème. Et puis si vous avez envie de soleil, faites comme les deux Montrougiennes de notre dernière page : allez passer du temps dans les nombreux squares de la ville pour prendre une bouffée d'oxygène. Nous vous souhaitons une bonne lecture et surtout, de bonnes vacances.

> 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



CONCILIATION DE JUSTICE : UNE SOLUTION SIMPLE POUR RÉGLER LES LITIGES

Un différend avec l'un de vos voisins ? Un problème avec un organisme privé ? Vous pouvez chercher une conciliation ou obtenir une information juridique au pôle Santé Solidarité.

Certains petits tracas du quotidien se transforment parfois en gros problèmes, voire en problèmes insurmontables. Une question de nuisance sonore, un souci avec un voisin, un litige avec une entreprise ou un service, etc. Avant que les choses ne s'enveniment, vous pouvez consulter un conciliateur. Le conciliateur de justice a une véritable légitimité judiciaire : c'est un auxiliaire de justice désigné par la Cour d'Appel. Il est donc assermenté et essaie d'amener les deux parties à un accord amiable qu'elles n'auraient pas trouvé sans l'intervention d'un tiers. Très souvent, la conciliation de justice permet d'éviter une procédure judiciaire.

Un service gratuit

Les conciliateurs existent depuis 1978. Ils ne traitent pas les questions pénales, les affaires de divorces et les litiges avec l'administration ou relevant du droit du travail. La plupart du temps, ils statuent sur des problèmes de voisinage, de nuisance sonore, des litiges variés sur la répartition des charges ou des travaux entre propriétaires et locataires.

À Montrouge, Geneviève Nicolas-Bussat, juriste à la retraite, est conciliatrice de justice depuis novembre 2014. Bénévole, rattachée à la Cour d'appel de Versailles, nommée dans le canton d'Antony, elle est affectée et hébergée au pôle Santé Solidarité. Elle offre – gratuitement - des informations juridiques et apaise les conflits.

Faire appel à l'intelligence

« *En cas de contentieux, plutôt que d'intenter une action en justice très coûteuse, la conciliation permet de régler un problème en utilisant deux points importants qui sont l'équité et le droit, mais pas seulement.* »
Tous les 15 jours, Geneviève Nicolas-Bussat fait appel à l'intelligence et à la bienveillance des plaignants. Ainsi, elle peut leur faire éviter un procès dans lequel tout le monde risque d'y perdre. Cela va d'un litige avec un assureur, aux problèmes de voisinage, en passant par une mésentente concernant un dégât des eaux etc. En leur expliquant qu'un procès est très aléatoire, les plaignants pourront ainsi éviter une action en justice longue et coûteuse.

JE PRENDS RENDEZ-VOUS...

... avec Geneviève Nicolas-Bussat auprès du pôle Santé Solidarité. Le second et le quatrième mardis du mois.
5-7 rue Amaury Duval. Uniquement sur rendez-vous au 01 46 12 74 51 ou 01 46 12 74 24

L'ASIE À PARIS

Les 21 et 28 mai derniers, ainsi que les 4 et 11 juin, environ 300 Montrougiens ont visité le musée Guimet. Pour un voyage artistique au cœur de l'Inde, du Cambodge, de la Birmanie, du Vietnam, de la Chine et du Japon.

« *Ça doit être difficile de rouler en vélo ici !* » Nous sommes au beau milieu du rond-point de l'Étoile, embouteillé, dans un car qui emmène Andrée et une cinquantaine de Montrougiens au musée Guimet. « *Nous sommes tout d'abord allés déjeuner dans un restaurant chinois près des Champs-Elysées. Et maintenant, nous nous dirigeons vers le musée des arts asiatiques Guimet. J'aime beaucoup ces sorties proposées par la ville. J'y suis allée plusieurs fois, notamment pour visiter des châteaux, et je n'ai jamais été déçue. Mais un musée, c'est une première !* » Cette sortie culturelle était proposée par le Centre d'action sociale. Celui-ci organise deux sorties par an, espacées sur plusieurs jours éventuellement, qui réunissent environ 500 personnes, pour la découverte de châteaux, guinguettes et autres cabarets.

Plus qu'une visite, un voyage…

Arrivé place d'Iéna, le petit groupe se dédouble et se dirige vers l'intérieur du musée Guimet, né du projet d'un industriel lyonnais, Émile Guimet (1836-1918), de créer un musée des religions de l'Égypte, de l'antiquité classique et des pays d'Asie. Depuis 1996, les architectes et l'équipe de conservation ont donné la priorité à la lumière du jour et la création de perspectives ouvertes dans les 5 500 m² de galeries permanentes. Une guide prend en charge le premier groupe et annonce le voyage du jour : « *L'Inde, le Cambodge, la Birmanie, le Vietnam et la Chine !* » Devant le groupe très studieux, la conférencière commence par une petite introduction sur l'art indien, donne les clés des œuvres, explique comment Bouddha est sorti du cercle des réincarnations et a accédé au nirvana.

> **« Cette visite me rappelle de beaux souvenirs**

Partir, revenir

Le temps que la jeune femme réponde à une question sur les lobes des oreilles du Bouddha assis de la salle indienne et le groupe se dirige dans les espaces calmes et lumineux du musée. Dans l'espace dédié au Cambodge, Lydie s'émerveille : « *Je suis venue avec mon mari. C'est une vraie révélation. J'étais déjà allée en Thaïlande, mais je ne connais pas bien l'art asiatique, un art vraiment délicat, magnifique. La conférencière est formidable, très pédago. Je reviendrai. C'est la première fois que je visite un musée avec Montrouge, quelle bonne idée !* » Jean est quant à lui en terrain connu : « *J'ai voyagé au Cambodge, en Inde, aux Célèbes, j'ai visité Angkor. Cette visite me rappelle de beaux souvenirs…* »
La visite se poursuit dans les étages où le groupe s'extasie devant des chefs-d'œuvre chinois, puis vietnamiens. Si certains membres du groupe s'assoient pour ménager leurs genoux, la plupart affichent un sourire radieux, alors qu'il est bientôt l'heure de repartir vers Montrouge. « *J'ai toujours voulu visiter ce musée Guimet*, assure Françoise. *On survole en deux heures plusieurs pays asiatiques, c'est passionnant. Je n'ai maintenant qu'une envie : revenir !* »

JE PARTICIPE AUX SORTIES…

… proposées par le Centre d'action sociale aux séniors.
Il faut avoir plus de 62 ans et s'inscrire au pôle Santé Solidarité Claude Manonviller (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.

MARIAGE OU PACS, QUE CHOISIR ?

Il n'y a pas que le mariage, certes, pour sceller la vie à deux. Mais si c'est l'amour qui guide les premiers pas d'un couple, il n'est pas interdit de s'intéresser aux avantages et inconvénients de la formule que l'on va choisir afin de protéger l'être aimé. D'autant que certains choix peuvent être lourds de conséquences…

Nous avons tous dans notre entourage des familles recomposées, des couples qui se sont formés après une première, voire une deuxième union… Certains préfèrent vivre ensemble sans formaliser leur union. D'autres choisissent de passer devant Monsieur le Maire. Ce sont les plus nombreux. Depuis quelques années, le Pacte Civil de Solidarité, le Pacs, gagne du terrain - il y a eu près de 240 000 mariages en 2013 et presque 170 000 Pacs – mais il reste encore du chemin… On compte en France plus de 23 millions de couples mariés pour 1,4 millions de Pacsés. Le mariage d'amour reste notre idéal. Et l'on se pacse plutôt pour des raisons pratiques ou financières.

Mais attention, si l'on cherche à protéger son conjoint, mariage et Pacs ne sont pas équivalents. Sur le plan fiscal, entre mariage et Pacs, il n'y a pas de différence, les revenus étant déclarés en commun, comme pour l'ISF. En revanche, il n'en va pas de même en ce qui concerne le régime des biens acquis par le couple, ni en termes de transmission. Et les choses sont encore différentes si le couple a des enfants communs ou issus d'un précédent mariage. Comment préparer l'avenir, pour être sûr de bien protéger sa moitié ou ses enfants ? « *Il faut se renseigner et anticiper* », conseille Maître Cathy Bitbol, notaire à Montrouge depuis 2001.

COMMENT PROTÉGER SON CONJOINT ?

Commençons par le commencement : au sein d'un couple, à qui appartient quoi ? Il faut savoir que selon que l'on est pacsé ou marié, le régime des biens est différent. En effet, en l'absence de contrat de mariage, c'est le régime de la « communauté réduite aux acquêts » qui s'applique aux époux : les biens acquis avant le mariage et reçus par donation ou succession restent la propriété de chacun et les biens acquis pendant l'union appartiennent aux deux. Dans le cas du Pacs, le régime qui s'applique d'office est la « séparation de biens » : chaque pacsé reste seul propriétaire de ce qu'il possède avant et de ce qu'il acquiert pendant le Pacs. Un contrat de mariage peut permettre d'opter pour un régime matrimonial où l'on partage tout, ou un régime où l'on ne partage rien du tout… Les pacsés quant à eux peuvent choisir « l'indivision », pour que les biens acquis après le Pacs soient leur propriété conjointe. Mais, la communauté des biens commence avec le Pacs : les biens acquis avant ne pourront pas être mis dans le panier commun.

Le pacsé n'est pas héritier

Et en matière de succession, qu'en est-il ? Première différence, et de taille, les époux sont automatiquement héritiers l'un de l'autre. Ce n'est pas le cas des pacsés : pour que le copacsé hérite, il est nécessaire de rédiger un testament, sinon, il n'aura droit à rien. S'il n'y a pas d'enfants, marié ou pacsé, il est possible de tout léguer à son conjoint ou à son partenaire. S'il y a des enfants communs, ou d'un précédent mariage, ou les deux, ça se complique. Ce qu'il faut avoir en tête, c'est qu'avec un testament ou une donation entre époux, les mariés peuvent se transmettre plus que ce qui est prévu par la loi et faire que le dernier vivant conserve l'usufruit des biens du couple, c'est-à-dire la possibilité d'en jouir jusqu'à la fin de sa vie. « *Avec le Pacs, même si un testament est rédigé,* explique Maître Bitbol, *la transmission est plus limitée, et il est impossible de conserver la jouissance de tous les biens si les enfants s'y opposent* ». Le pacsé restant se retrouve en indivision avec les enfants, qui peuvent l'obliger à vendre. Alors, mariage ou Pacs ? Avant de décider, « *il faut se poser les bonnes questions : y a-t-il des enfants ? Que veut-on laisser à son conjoint ? Si l'on veut protéger son compagnon,* conclut Maître Bitbol, *la meilleure combinaison est le mariage et la donation entre époux.* »

GARDER SON LOGEMENT

Pour Maitre Bitbol, l'union libre est « *le pire du pire* ». Les concubins n'héritent pas l'un de l'autre. En cas de testament, les droits de succession s'élèvent à 60 %, alors qu'il n'y en a pas entre époux et pacsés. De plus, un concubin peut se retrouver à la porte de son logement si celui-ci était loué au nom de l'autre. Ce dont prémunissent le mariage et le Pacs.

PASSONS AUX FORMALITÉS

Le mariage, c'est un engagement, une cérémonie, que l'on partage en famille et entre amis. Il faut publier les bans, signer un contrat de mariage le cas échéant, désigner des témoins, dire « oui » solennellement devant le Maire… Rien de tout cela avec le Pacs. Pour se pacser, il suffit de signer une « convention de Pacs ». Ce document établit, a minima, l'adresse commune des pacsés et doit être déposé au Tribunal d'Instance du domicile. C'est tout. Un formulaire standard est disponible au Greffe du tribunal, et de nombreux modèles enrichis de précisions, sur le régime des biens choisi par exemple, sont disponibles sur internet. 10 % des Pacs sont également signés chez un notaire. Pour rompre un Pacs, toujours la même simplicité : une lettre recommandée suffit. Pas de procédure de divorce, et pas de prestations compensatoires…

Testament ou donation ?

La rédaction d'un testament n'est pas beaucoup plus compliquée. Le testament « olographe » est un document manuscrit, signé et daté, dans lequel on explique ce que l'on veut transmettre à qui. On le conserve dans un tiroir, dans un coffre… Il peut aussi être déposé chez un notaire ce qui présente un avantage. « *Lorsque l'on nous remet un testament olographe,* explique Maitre Bitbol, *nous l'inscrivons sur le fichier central des dispositions de dernières volontés. En cas d'héritage, le notaire vérifie automatiquement si un testament y est déposé. C'est une bonne sécurité pour un coût modique* ». L'inscription coute en effet 34,14 euros et la conservation par le notaire est gratuite. Si l'on craint que le testament soit contesté, on peut faire rédiger par le notaire un « testament authentique ». « *Sa remise en cause sera plus compliquée du fait des précautions prises par le notaire* », précise Maitre Bitbol. Enfin, si le testament est la formule qui permet un véritable sur-mesure, la donation entre époux protège aussi le conjoint. « *En outre,* souligne Maître Bitbol, *elle est souvent, sur le plan psychologique, plus facile à envisager* ». Sachez enfin que testament et donation sont révocables par l'un des deux signataires, à tout moment et sans conditions, par un nouvel écrit…

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Le mariage et le Pacs sont gratuits.
Chez un notaire, l'enregistrement d'un testament olographe au fichier central des dispositions de dernières volontés coûte moins de 35 euros.
La rédaction d'un testament authentique environ 200 euros.
Une convention de Pacs ou un contrat de mariage environ 400 €.
« *Pour des conseils sur la rédaction d'un testament olographe ou sur les choix à faire en termes de transmission, mieux vaut consulter un notaire, sachant que les honoraires dépendent de ce que l'on souhaite et du temps que durera la consultation* », indique Maître Bitbol.

Y-A-T-IL UN BON

Le cholestérol, tout le monde connaît. Mais êtes-vous sûr de savoir vraiment ce que c'est ? S'il est bon ou mauvais ? Si vous en avez trop ? Et ce qu'il faut faire… Pour y voir plus clair, nous vous proposons un petit bilan et vous indiquons les bonnes habitudes à prendre.

LE COMPTE EST-IL BON ?

On évalue l'excès de cholestérol dans le sang en examinant les taux de HDL, de LDL et des triglycérides. On considère qu'il doit être inférieur à 1,6g/l pour le LDL, supérieur à 0,4g/l pour le HDL et inférieur à 1,5g/l pour les triglycérides. Faut-il faire un bilan annuel ? Pas forcément. « *C'est le médecin qui apprécie au cas par cas, et qui interprète les chiffres des analyses selon les facteurs de risques liés au mode de vie, à l'âge, aux antécédents familiaux,* rassure le Dr Auffray. *Les chiffres n'ont pas la même signification d'une personne à l'autre. Le médecin doit être là pour relativiser et vous accompagner pour obtenir l'objectif fixé* ».

Nous avons tous des idées reçues sur le cholestérol. On croit, en général, qu'il est forcément mauvais, qu'il ne concerne ni les jeunes ni les personnes minces, et qu'avec l'âge, on va forcément en avoir trop. Et bien, c'est vrai et faux à la fois… Pourquoi ? Tout d'abord, parce que le cholestérol est indispensable à notre organisme : il sert notamment à la synthèse de nombreuses hormones. Ensuite, parce que l'excès de « mauvais » cholestérol qui, en revanche est nocif, est dû à quatre grandes causes : une alimentation trop riche, des facteurs génétiques, certaines maladies comme l'hypothyroïdie, ou encore certains médicaments qui favorisent une élévation de son taux.

Ce que vous pensiez savoir

Le cholestérol n'est donc pas directement lié à l'âge. On peut très bien être jeune, en bonne condition physique et en avoir trop en raison, par exemple, d'une hypercholestérolémie familiale et héréditaire. Il est de même plus fréquent d'avoir un excès de cholestérol lorsque l'on est en surpoids, mais ça n'est pas systématique. « *Le poids et l'âge sont des facteurs de risque,* explique le docteur Auffray, médecin au CMS, *je compte cependant parmi mes patients des personnes en surpoids qui n'en ont pas…* ». Mais alors, d'où vient le problème ? De ce que l'on surnomme le « mauvais » cholestérol ! Car en effet, il y a un « bon » et un « mauvais » cholestérol.

Bienfaits et risques

Le cholestérol est une graisse transportée par le sang. Il est fabriqué en majeure partie par le foie qui a aussi pour rôle de l'éliminer. On distingue le cholestérol HDL : c'est le « bon » ! Et le cholestérol LDL, le « mauvais », dont l'excès est responsable de la formation de plaques qui peuvent se déposer progressivement sur les parois des artères et les rétrécir, en particulier au niveau du cœur ou du cerveau.

CHOLESTÉROL ?

ET LES OMÉGA-3 ?

Bonne nouvelle, les acides gras oméga-3 réduisent les risques cardio-vasculaires et pourraient servir à stabiliser le taux de cholestérol dans le sang. On les trouve dans des huiles végétales de colza, de lin, de noix ou de soja mais aussi dans les poissons « gras », maquereau, sardine, hareng, ou certains fruits et légumes comme les épinards, les noix, etc.

« *Si un caillot se forme, si le sang ne passe plus,* souligne le docteur Auffray, *c'est l'infarctus ou l'AVC, l'accident vasculaire cérébral.* » Pour éviter ces graves problèmes de santé, il est essentiel de limiter le taux du cholestérol LDL. Comment faire ? Il faut adopter de bons comportements alimentaires.

Mieux vaut prévenir que guérir

Pour limiter le mauvais cholestérol, on doit éviter ou réduire les graisses dites « saturées » présentes dans les viandes grasses, la charcuterie, les produits à base de lait complet, les pâtisseries, etc. Et privilégier les matières grasses végétales comme les huiles d'olive, de colza, de noix , etc., les poissons comme le hareng, le maquereau, la sardine, et diminuer sa consommation de fromage, de viande rouge, d'œufs et de sucre. Le sucre ne provoque pas le cholestérol mais il augmente le surpoids qui est un facteur de risque. C'est aussi pour cela qu'il est important d'avoir une activité physique. Elle permet de maintenir un poids correct et réduit les risques cardio-vasculaires.

SÀM – SENIORS À MONTROUGE

BOUGEZ !

De la gym douce à la randonnée, en passant par le Qi Gong et l'aquagym, le Club Jules Ferry propose une trentaine d'activités. Visite en petites foulées.

Il trône sur la place Jules Ferry une superbe bâtisse que connaissent tous les Montrougiens. Ce bâtiment, qui date des années 30, était à l'origine un établissement de… bains-douches. Aujourd'hui, c'est le siège de l'association Jules Ferry, un club de séniors qui va fêter ses 40 ans cette année avec l'organisation d'un concert le 15 décembre prochain au Beffroi. À l'origine, l'idée était d'offrir aux anciens un lieu pour se rencontrer et tisser des liens. Un service de déjeuner a ainsi été instauré, avec des repas préparés par les écoles et servis aux personnes qui veulent manger des plats équilibrés en bonne compagnie.

Club généraliste, Jules Ferry propose une trentaine d'activités articulées autour de quatre pôles : sportif, artistique, culturel et les jeux de société (échecs, bridge, scrabble). Le Club organise également des visites et des voyages. Il compte 360 adhérents, dont trois-quarts de femmes, de 57 à 96 ans pour la doyenne, des Montrougiens principalement.

Du sport pour tous

Subventionné par la Mairie et le département, le Club est ouvert de 9 à 17h30. « *Entre 50 à 90 ans, il faut un maintien en forme du corps et de l'esprit,* assure Marie-Hélène Guérin, la vice présidente. *Nos adhérents ont besoin de culture, de musiques, de conférences, de sorties à l'extérieur et de sport. C'est pour cette raison que nous proposons de nombreuses activités sportives.* » Il y a tout d'abord la randonnée d'une quinzaine de kilomètres, assurée une fois par mois par des bénévoles de… 80 ans. À l'Aquapol, ont lieu deux cours d'aquagym le mercredi, et dans la vaste salle de sport du Club, des cours de gymnastique, de la plus sportive à la plus douce, suivant le niveau du pratiquant. Parmi les autres disciplines sportives, on peut citer le Qi Gong, un art martial doux, qui s'apparente auTaï-Chi mais en plus punchy, plus dynamique, du yoga, du Taï-Chi, du billard, etc. Des activités bien sûr encadrés par des animateurs brevetés. Sur le plan culturel, le Club propose un atelier d'écriture créative, l'atelier lecture pour tous, les visites-conférences, de petites balades dans Paris qui durent deux heures. Il y a ensuite toutes les activités manuelles et artistiques (patchwork, reliure, dessin, peinture, etc.), sans oublier la photo et le multimédia, avec des formations sur ordinateur. « *La diversité des offres est telle que chacun peut trouver des réponses à ses attentes,* conclut Marie-Hélène Guérin. *Venez donc participer à vos activités préférés, dans une ambiance vraiment conviviale.* »

JE M'INFORME…

… sur le Club Jules Ferry, 61 place Jules Ferry
01 46 55 25 38
Une permanence se tient les lundis, mercredis et vendredis de 14 à 17h au club. L'année dernière la cotisation était de 25€ pour les Montrougiens et de 37€ pour les non Montrougiens. Adresse mail : clubjulesferry @orange.fr

CONCERTS

21 / 06 DE 18H À 23H

FÊTE DE LA MUSIQUE

Pour fêter l'été et célébrer la musique, la Ville de Montrouge se met une nouvelle fois au service des musiciens amateurs locaux en proposant et en équipant quatre lieux différents avec des programmations de couleurs musicales distinctes proposées par les associations de Montrouge.

Place Émile Cresp devant le Beffroi : le podium de musiques actuelles

Place Jules Ferry : festival de chorales, musiques et danses orchestrées par l'association Le Parc

Square Renaudel : concert de jazz et de blues programmé par l'association Haut-Mesnil Grand Sud

Esplanade de l'Aquapol : concert de l'Orchestre d'Harmonie de Montrouge.

Accès libre

Plus d'infos sur 92120.fr

BAL

13 / 07 À PARTIR DE 21H

BAL DU 14 JUILLET

Le lundi 13 juillet, Montrouge organise un grand bal populaire et un superbe feu d'artifice. Descendez tous dans la rue et rendez-vous à partir de 21h.

Place Émile Cresp
Accès libre

Plus d'infos sur 92120.fr

CULTURE

DEPUIS LE 9 / 06

OUVERTURE DE LA SAISON CULTURELLE

À partir de septembre débutera la 4e saison culturelle au Beffroi. Avec au programme cette année, une belle offre de musique classique (La 7e *symphonie* de Beethoven en automne et La 9e au printemps), mais aussi de l'opéra (*Le Barbier de Séville*), de la comédie musicale, de la danse (*Cendrillon*), des chanteurs (Grand Corps malade, Adamo...) ou encore du théâtre (*Les Fourberies de Scapin* avec Denis Lavant, *Lettre d'une inconnue*, *Si Guitry m'était conté*)... Pour être certain de ne rien rater, pensez-à vous abonner ou à prendre vos places dès maintenant.

Abonnez-vous en juin

4 formules d'abonnement, à partir de 14€ la place. Des tarifs très attractifs et l'assurance d'assister aux spectacles les plus demandés.

Plus d'infos sur 92120.fr

Billetterie

Achetez vos places en billetterie individuelle du 14 juin au 4 juillet.

Au Beffroi, à la billetterie de la Médiathèque
Puis tout au long de la saison dès le mardi 1er septembre

FORUM

12 / 09 DE 10H À 19H

LA 22E ÉDITION DU FORUM DES ASSOCIATIONS

Si vous souhaitez faire du sport, avoir une activité artistique ou même rejoindre une association caritative, rendez-vous le samedi 12 septembre pour découvrir plus de 100 associations présentes au Forum des associations. Pour vous aider à faire votre choix, des démonstrations et des rencontres auront lieux dans une ambiance festive.

Au stade Maurice Arnoux

Plus d'infos sur 92120.fr

ANIMATION

19 / 09 À 16H

SOLEILLADES ET LES JOURNÉES DU PATRIMOINE DE MONTROUGE

Après le succès de l'an dernier, les Soleillades sont de retour à Montrouge avec une chasse au trésor sur inscription préalable au Beffroi, animations, spectacles et le concert du patrimoine à 20h. La Ville vous réserve aussi des surprises à ne pas manquer, venez les découvrir !

Au Beffroi, sur le square de l'Hôtel de Ville et la place Émile Cresp

Plus d'infos sur 92120.fr

QUEL EST VOTRE SQUARE PRÉFÉRÉ ?

Montrouge dispose des trois fleurs au Concours Régional des Villes et Villages fleuris. Qu'ils soient pour les petits ou les grands, les squares de Montrouge représentent huit hectares d'espace vert. Deux habitantes de la ville nous font part de leur satisfaction.

MALINI APPAVOO

43 ans

Garde d'enfants

Je n'ai pas de square préféré, je me balade partout.
Je choisis les squares où il n'y a pas trop de monde, c'est mon critère principal. J'aime le square des États-Unis parce que les enfants y sont en sécurité. Je trouve qu'il y a trop de monde dans celui en face de la mairie et que c'est trop bruyant. Ici, c'est calme et reposant. Je viens presque tous les matins, mais pas le week-end, malheureusement, car mes propres enfants sont grands maintenant. En fait, le square, c'est mon lieu de travail et les enfants dont j'ai la garde s'y amusent en toute tranquillité. Quant à la végétation, elle est luxuriante et très bien entretenue. Je l'aime beaucoup.

> « Je préfère les squares calmes

MARIA FERNANDES

61 ans

Retraitée

J'aime beaucoup le parc Jean Moulin,
avec ses roses et ses arbres : cerisiers, pins, bouleaux, etc. J'y viens régulièrement avec mes deux petits-enfants, car c'est pratique ; j'habite de l'autre côté du boulevard. Ce parc est très bien aménagé : il y a des toboggans, du sol souple pour que les enfants ne se blessent pas et des pelouses bien entretenues où ils peuvent gambader. J'ai pris ma retraite et j'habite Montrouge depuis bientôt six mois. Je me plais beaucoup dans mon nouveau quartier. Le square Robert Schuman, à côté de la mairie, est également un de mes préférés mais j'y vais moins souvent car il est plus éloigné.

> « Je viens souvent avec mes petits-enfants

LES BOUFFÉES D'OXYGÈNE DE MONTROUGE
Montrouge aime le vert ! La preuve avec ses 21 squares, jardins et parcs. Alors profitez-en ! La Ville vient de rééditer Bouffées d'oxygène, un guide pratique que vous pouvez vous procurer à la mairie et qui vous invite à une visite guidée de ses nombreux espaces verts. Vous saurez tout sur ces lieux de promenade et de détente, sur la politique de gestion éco-responsable que mène Montrouge pour les entretenir ou encore sur les monuments de la Ville. Et vous pourrez vous repérer aisément grâce à un plan très pratique.