



P.3  
Apprendre  
les gestes qui  
sauvent



P.8  
L'arthrose :  
est-ce que ça  
se soigne ?

[www.ville-montrouge.fr](http://www.ville-montrouge.fr)

# SÀM



SENIORS À MONTRouGE NUMÉRO 34 - OCTOBRE, NOVEMBRE, DÉCEMBRE 2019

P.05

## PRÊTS POUR LES FÊTES ?





P.03

## ENSEMBLE

Apprendre les gestes qui sauvent



P.05

## VOTRE DOSSIER

Prêts pour les fêtes ?



P.08

## VOTRE SANTÉ

L'arthrose : est-ce que cela se soigne ?



P.10

## VOS ACTIVITÉS

Devenez bénévoles



P.12

## QUELLES SONT VOS HABITUDES

dans le parc des allées Jean Jaurès ?

### SÀM, SENIORS À MONTROUGE

N° 34 - OCTOBRE, NOVEMBRE, DÉCEMBRE 2019

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 : ©La Croix-Rouge française

Johnny Yim, Marc Godin.

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.**

## Noël pour tous



« C'est Noël : il est grand temps de rallumer les étoiles ».

Cette citation poétique de Guillaume Apollinaire, nous allons essayer de l'appliquer à la lettre. Illuminer Montrouge, c'est surtout mettre des étoiles et du rêve dans les yeux de tous, petits et des grands. Car durant les fêtes de fin d'année, Montrouge se pare de couleurs, se métamorphose. Comme vous allez le découvrir dans notre Dossier, vous pourrez cette année encore patiner sur la glace de la place Émile Cresp durant toute la durée des vacances scolaires. Et dans toute la ville, nous allons partager des moments festifs : l'arrivée du Père Noël, la galette géante et le défilé, mais aussi notre grand banquet, avec le spectacle et la danse... Alors ne restez pas devant votre sapin, abandonnez la bûche. Descendez de chez vous, habillez vous chaudement pour une balade glacée au clair de lune et surtout, venez faire la fête avec nous.

Parce que Montrouge veut en faire toujours plus et s'adresse à tous, ce numéro de SAM lève le voile sur plusieurs de nos actions. Grâce à une convention signée avec la Croix-Rouge française, vous pourrez suivre une formation dispensée au Beffroi pour apprendre les gestes qui sauvent... Au CCAS, une fois par mois, nous vous proposons une permanence pour choisir la mutuelle la plus adaptée à vos besoins et la moins chère. Et si vous êtes féru d'informatique et avez le goût de la transmission, sachez que nous cherchons des bénévoles pour le dispositif *Numérique pour tous*, afin d'aider les grands débutants lors d'ateliers.

En attendant de nous retrouver dans les rues illuminées de notre ville, nous vous souhaitons donc une bonne lecture, un joyeux Noël et, bien sûr, une merveilleuse année 2020.



→ **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-Buffalo



# APPRENDRE LES GESTES QUI SAUVENT

Le 16 novembre, la Croix-Rouge française vous propose de vous former lors de l'atelier "Urgence cardiaque" afin d'apprendre les gestes qui sauvent.

**E**ntre Montrouge et la Croix-Rouge française, c'est une belle et longue histoire. De fait, depuis de nombreuses années, la Ville et la Croix-Rouge locale développent des actions partenariales : accompagnement des patients âgées au CMS, travail conjoint avec le CCAS... A travers le déploiement d'actions de formation et de sensibilisation à destination du public, le projet « Montrouge, capitale du secourisme » inscrit l'amitié de Montrouge et de la Croix-Rouge française dans une dynamique nouvelle. D'ailleurs, le siège de la Croix-Rouge a emménagé en octobre 2018 à Montrouge et la ville a décidé de former une large partie de la population aux gestes qui sauvent et de développer une culture du secourisme.

## Sauver une vie

Des actions de formations du grand public, d'élèves de CM2 et d'agents de la ville sont donc planifiées. Dans ce cadre, le 16 novembre prochain aura lieu une action de sensibilisation gratuite, « Urgence cardiaque », pour les Montrougiens de dix ans et plus qui le souhaitent (avec la possibilité de venir en famille, entre amis...).

« C'est une formation aux gestes de premiers secours, pour réagir en cas d'urgence, déclare Laetitia Mazzocchi, directrice territoriale de l'urgence et du secourisme. Grâce aux bénévoles de la Croix-Rouge, les gens apprendront à repérer une personne en arrêt cardio-respiratoire, à masser, à mettre leurs mains correctement, mais également à se servir d'un défibrillateur. Car réanimer quelqu'un, ça ne se passe pas comme dans une série télé ! En 45 minutes, vous pouvez sauver une vie, gagner un temps précieux avant que le Samu ne prenne le relai. Et ceux que cela intéresse d'approfondir le sujet pourront continuer avec nous sur d'autres formations, pour intervenir en cas de malaise, de brûlures... »

Une attestation sera remise à chaque personne ayant suivi la formation. Un stand de la Croix-Rouge sera tenu par des bénévoles et permettra au public de s'informer des actions de la Croix-Rouge ainsi que des possibilités d'agir en tant que bénévoles.

## 📍 JE PARTICIPE À « URGENCE CARDIAQUE »

Le 16 novembre, les ateliers - absolument gratuits - sont planifiés toutes les 30 mn de 10h à 19h au Beffroi.

L'inscription se fait de préférence en ligne sur le site de la ville - 92120.fr ou par téléphone pour les annulations ou les changements de créneaux au numéro : 06 31 61 64 29

L'inscription le jour-même ne pourra se faire que s'il reste des créneaux libres

## UNE MUTUELLE À MOINDRE COUT

Des problèmes de mutuelle ? Le CCAS vous accompagne pour accéder à une mutuelle pour tous, bon marché et adaptée à vos besoins.



**S**ix millions de Français ne disposeraient pas de mutuelle, principalement les retraités, les jeunes, les demandeurs d'emploi... Le plus souvent pour des raisons financières, ces personnes se passent de mutuelles et donc différent ou renoncent à certains soins. Et ceux qui souscrivent à une mutuelle ont très souvent une couverture mal adaptée à leurs besoins réels ou paient trop cher (par exemple, un remboursement au-delà de 100% est inutile à Montrouge alors que nous avons le secteur 1 au CMS).

Pour lutter contre cette « fracture médicale », Montrouge a décidé avec le CCAS de permettre à ceux qui en ont besoin de bénéficier de contrats adaptés en signant un partenariat avec l'association loi 1901 ACTIOM. Son rôle est de représenter et de défendre au mieux les intérêts de tous ses adhérents face aux assureurs et mutuelles, afin de négocier et obtenir les meilleures conditions : garanties options, tarifs d'un contrat groupe,

services et avantages, partenaires des réductions pour le conjoint, des prestations sans délai de carence, le Tiers-payant, l'accès à des réseaux de soins performants, des bonus fidélité....

### Une permanence au CCAS

Vous êtes intéressé, vous voudriez en savoir plus ? ACTIOM propose à Montrouge tous les premiers jeudis après-midi du mois une permanence au CCAS afin de choisir une mutuelle à moindre coût, parfaitement adaptée. Ce dispositif, « Ma Commune Ma Santé », permet d'obtenir toutes les informations nécessaires. Un référent local analysera vos contrats, fera des simulations de tarifs, des comparaisons et pourra même vous conseiller dans les démarches de résiliation de votre ancienne mutuelle ou vous aider à faire une demande d'aide au paiement de la complémentaire santé (ACS)...

### COMMENT S'INSCRIRE ?

Contactez le CCAS  
Pôle Santé Solidarité  
Claude Manonviller,  
5 rue Amaury Duval,  
01 46 12 74 10

Permanence : les premiers jeudis du mois, de 14h à 17h

La prise de rendez-vous est nécessaire, par téléphone ou sur place au CCAS.

Vous pouvez découvrir les garanties et les tarifs en ligne avec le tarifificateur disponible sur le site de l'association :

[www.macommune-masante.org](http://www.macommune-masante.org)



## PRÊTS POUR LES FÊTES ?

Noël à Montrouge, c'est magique ! Spectacle de Noël au Beffroi, animations sur la place Emile Cresp, son et lumière sur la façade l'Hôtel de Ville, le grand retour de la patinoire en plein air, le banquet des seniors, la venue des rois mages ou le spectacle des seniors... Cette année encore, Montrouge sort son costume rouge, sa grande hotte et vous propose de profiter tous ensemble des fêtes de fin d'année.

**Q**uand Noël approche, Montrouge s'illumine, les décorations étincelantes habillent les rues et les enfants comptent les jours, voire les heures, qui les séparent du 25 décembre. Car à Montrouge, la magie de Noël, c'est tout d'abord dans la rue que cela se passe, avec les illuminations sur les bâtiments publics et sur les balcons des particuliers. Pour pleinement apprécier les fêtes, il faut sortir de chez soi, venir à la rencontre de l'autre, et partager ces moments de joie, en famille et avec ses amis. En déambulant dans les rues, en flânant sur le marché de Noël ou en participant au Noël des commerçants.

Cette année encore, le 14 décembre de 10h à 18h, l'association Haut-Mesnil Grand Sud organise son marché de Noël place Molière, avec sur place une quinzaine de commerçants et les bénévoles de l'association. Et le samedi 21, lors du Noël des commerçants, vous pourrez embarquer à bord du petit train des commerçants de Montrouge Commerces. Vous pourrez effectuer votre shopping de Noël au son de l'orchestre de lutins musiciens, et même participer à une grande tombola, avec vingt lots à gagner. Venez braver les frimas et peut-être même la neige pour redécouvrir une ville de Montrouge en beauté.



## DEMANDEZ LE PROGRAMME

Cette année, Noël commence le... 14 décembre ! De fait, vous pourrez faire découvrir à vos petits-enfants en salle Moebius, au Befroi, à 16h, l'incontournable divertissement de Noël, *Titi tombe, Titi tombe pas*, un spectacle de cirque plein d'humour et de poésie signé Pascal Rousseau, artiste de cirque, jongleur et équilibriste qui interroge l'universalité de



l'équilibre, l'équilibre des objets et des vies, questionne les déséquilibres. Et signe un moment hors du temps, plein de poésie, d'humour et d'universalité au travers du simple langage des corps et des objets.

Vous l'avez aimé en 2018 et vous êtes même plus de 8 000 à être venus l'an dernier faire des loopings et des triple lutz sur la glace. Vous allez donc l'adorer en 2019, cette grande et belle patinoire de 200 m<sup>2</sup> sur la place Emile Cresp, installée par SynergIace, leader sur le marché des patinoires temporaires, déjà responsable des sublimes patinoires au Trocadéro ou dans l'Hôtel Plaza Athénée. Fans de glisse ou amateurs de bons moments à partager en famille ou entre amis, vous pourrez de nouveau chausser les patins dans la bonne humeur, tous les jours des vacances scolaires, à partir de 10h et même jusqu'à 22h lors de trois nocturnes. Et pour l'ouverture du 20 décembre, la Ville offre une entrée gratuite aux 150 premiers arrivés qui seront... costumés.

Le samedi 21 décembre, à partir de 18h, un spectacle son et lumière, *Le Père Noël en ébullition*, sera projeté sur la façade de l'Hôtel de Ville. Une savoureuse histoire où les rôles

s'inversent entre le Père Noël et les enfants ! A l'issue du spectacle, des chocolats seront distribués après le spectacle pour les enfants mais aussi pour les adultes.

À proximité de la patinoire, un marché de Noël revisité sera dressé. Dans une ambiance féerique, vous pourrez y déguster bonshommes de pain d'épice et autres douceurs de saison, et aussi y découvrir de nombreuses attractions et des stands remplis de surprises à commander au Père Noël.

Pour célébrer l'année 2020 comme il se doit, la ville de Montrouge vous invite le 12 janvier à partager entre Montrougiens la célèbre galette géante de 2 mètres de diamètre, confectionnée par les boulangers de la ville, et à profiter des stands et animations organisés par les associations montrougiennes. Plus majestueux que jamais, les Rois mages feront une entrée en scène éblouissante à bord de chars de carnaval, entourés de petits Montrougiens déguisés. La municipalité aura également le plaisir de vous présenter ses vœux. Un moment de convivialité festif à partager entre Montrougiens.

### UN SOMPTUEUX BANQUET

Cette année encore, un des temps forts des fêtes sera le grand banquet, qui aura lieu le samedi 25 et dimanche 26 janvier, au Beffroi, dans la salle Nicole Ginoux, transformée en une immense salle de réception. 700 repas seront servis le samedi, autant le dimanche, et ceux qui ne peuvent pas ou ne veulent pas se déplacer, auront la possibilité de venir chercher leur repas à emporter. Mais attention, cette année, la distribution aura lieu une semaine AVANT le banquet, soit le samedi 18 janvier à l'école Raymond Queneau. Pas moins de 1700 repas à emporter seront alors distribués.

Si le banquet nécessite cinq mois de préparation, le menu est bien sûr encore top secret. Manger, c'est bien, mais se divertir après un excellent repas, c'est encore mieux. Après les spectacles de danse et musique irlandaises, puis le spectacle « french crooners », décliné en trois thèmes, rétro, jazz et latino-calliente, l'édition 2020 proposera un spectacle... ambiance cabaret. Et après le temps des chansons sera venu le temps de passer sur la piste de danse jusqu'à 18h. Puis la traditionnelle remise de boîte de chocolats à chaque participant.

## LE PROGRAMME DE VOS FESTIVITÉS

**Vendredi 29 novembre, à 18h** : la ville s'illumine aux couleurs de Noël

**Samedi 14 décembre, de 10h à 18h** : marché de Noël au quartier Messier

**Samedi 14 décembre, à 16h** : *Titi tombe, Titi tombe pas*, le Beffroi, salle Moebius. Ventre sur 92120.fr et à la Médiathèque.

**Du vendredi 20 décembre au dimanche 5 janvier, de 10h à 20h** : patinoire place Emile Cresp. Nocturne le vendredi.

**Samedi 21 décembre** : le Noël des commerçants

**Samedi 21 décembre, à partir de 18h** : spectacle son et lumière *Le Père Noël en ébullition*

**Dimanche 12 janvier** : la galette des rois géante

Les rois mages sur des chars

Les vœux du maire

**Samedi 25 et dimanche 26 décembre** : banquet des seniors

**Samedi 22 et dimanche 23 février** : spectacle du CCAS destiné aux seniors



## S'INSCRIRE POUR LE BANQUET DES SENIORS

Pour assister au banquet des seniors, il faut être retraité, avoir plus de 62 ans et une adresse fiscale à Montrouge, mais aussi s'inscrire au CCAS pour figurer dans la base de données. Pour figurer dans le listing CCAS, il vous faudra apporter une pièce d'identité, votre dernier avis d'impôts sur le revenu, la taxe d'habitation ou un justificatif de domicile, ainsi qu'une notification de retraite. Cette année, pour être sûr d'assister au banquet, l'inscription sur le fichier du secteur loisirs du CCAS doit s'effectuer **avant le 31 octobre**.

### CCAS

5, rue Amaury Duval - 01 46 12 74 10

# L'ARTHROSE : EST-CE QUE CELA SE SOIGNE ?

Maladie la plus fréquente du patient qui avance en âge, l'arthrose résulte d'une dégradation du cartilage qui recouvre les extrémités des os au niveau des articulations. Des symptômes aux traitements, le point sur cette douloureuse maladie.

**L'**arthrose ou ostéoarthrite se manifeste par des douleurs au niveau des articulations causées par l'usure ou la destruction plus ou moins rapide du cartilage qui enrobe l'extrémité des os et de l'articulation. Elle évolue par poussées. Elle peut toucher les doigts bien sûr, mais aussi la colonne vertébrale, le genou, la cheville, le cou, la hanche... C'est la maladie articulaire la plus fréquente (elle touche des millions de personnes) et les premiers symptômes apparaissent généralement autour de 40-50 ans. L'arthrose se caractérise par trois lésions différentes :

- L'atteinte du cartilage articulaire se fissure et se creuse d'ulcérations pouvant laisser l'os à nu.

- L'os lui-même se décalcifie par endroits, formant des trous ou géodes, et se condense en d'autres.

- La formation sur les bords de l'articulation de petites excroissances osseuses, les ostéophytes.

Ces lésions s'accompagnent parfois d'une synovite, qui correspond à l'inflammation de l'enveloppe de l'articulation.

## L'arthrose, causes et facteurs de risque

A l'origine de l'arthrose, de nombreux facteurs encore mal connus. Cependant, le caractère génétique semble prédominer et l'on parle de terrain familial pour les arthroses du genou, de la hanche ou de la main. Les autres facteurs de risques sont généraux (âge, poids,



ménopause...), les traumatismes importants ou faibles à répétition (travaux pénibles, sports...), les anomalies de position de l'articulation (scoliose, malformation de la hanche...). L'obésité est également un facteur favorisant l'arthrose au niveau des genoux et des hanches.

Irréversibles, les lésions aboutissent, outre les déformations, à un raidissement articulaire pouvant évoluer vers une impotence partielle.

### De l'antidouleur à l'opération

« C'est la maladie la plus fréquente du patient plus âgé », assure le docteur Laetitia Drapier, gériatre au CMS. La première chose à faire est donc de consulter son médecin et d'effectuer un examen médical. Il faudra évaluer le type de douleurs, pour faire la différence entre l'arthrose et les poussées inflammatoires d'autres rhumatismes, et les radios révéleront les atteintes osseuses évocatrices et le degré de maladie.

« Si on diagnostique une arthrose des mains, il faut voir quels sont les antidouleurs qui peuvent soulager la personne, continue le docteur Drapier. Malgré la douleur, il faut essayer de ne pas rester sans activités, essayer de ne pas se limiter dans les mouvements. Sinon, cela crée un cercle vicieux avec des ankyloses, la douleur s'installe. » On peut envisager alors plusieurs options : des antalgiques simples, des infiltrations, la kiné, des cures balnéo, des massages... Des traitements comme l'acupuncture peuvent soulager certains patients, les traitements avec des ultra-sons d'autres... « Cela dépend des patients. Pour des articulations portantes comme le genou ou la hanche, on peut aller jusqu'à la chirurgie et remplacer l'articulation. Si c'est très invalidant, il vaut mieux partir vers une solution chirurgicale. Pour la hanche, il peut y avoir une prothèse totale, intermédiaire ou le remplacement du côté articulaire qui est le plus abimé. Comme cela touche principalement des personnes âgées, il faut prendre en compte l'état global de la personne et évaluer le bénéfice de la chirurgie. Parfois, si on veut ne pas perdre la marche, il faut remplacer un genou. Il y a toute une rééducation derrière, cela nécessite donc une bonne structure musculaire. »

Ce qui est certain, c'est qu'il n'y a pas de traitement miracle. « Mais plus on dépiste la maladie tôt, plus on peut axer la prise en charge kiné, renforcer certains muscles pour protéger l'articulation, travailler sur la perte de poids. Prévenir permet de ralentir l'arthrose. »



## 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

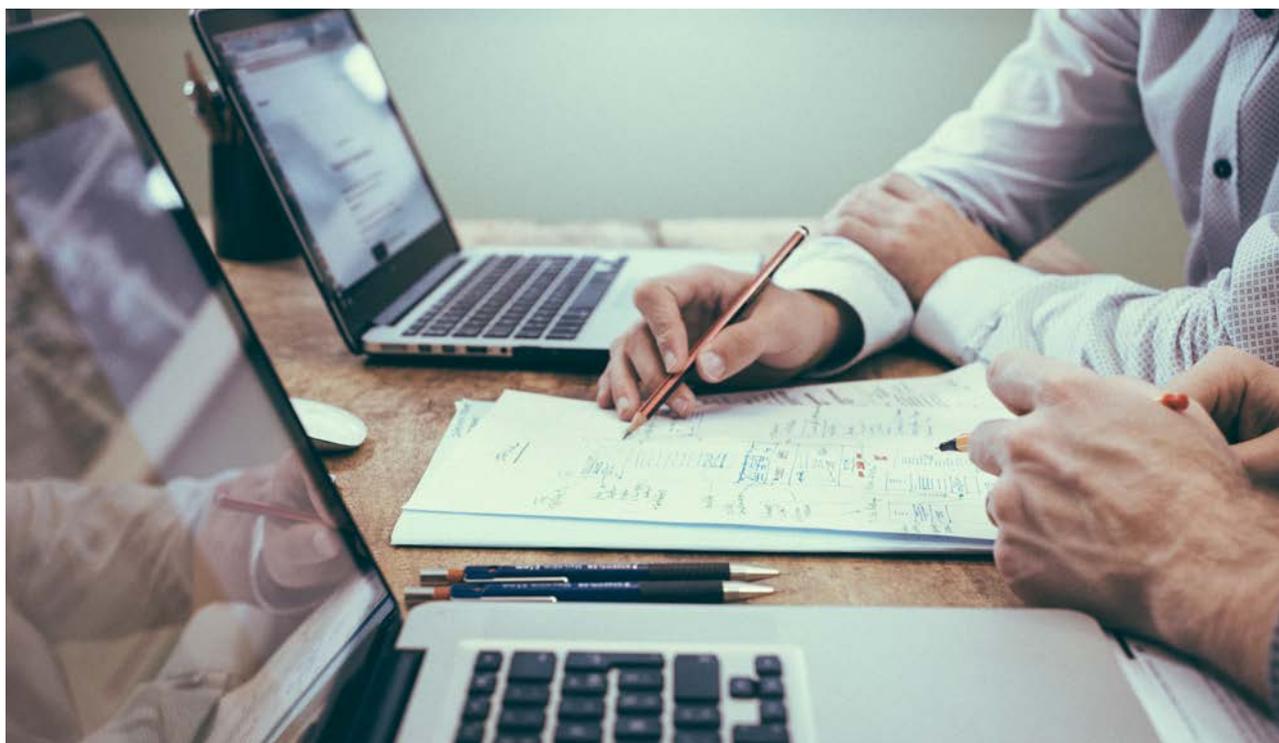
## DOCTOLIB

Vous pouvez dorénavant prendre vos rendez-vous au CMS via Doctolib, site de rendez-vous en ligne. Vous pourrez choisir parmi 22 spécialités et aussitôt Doctolib vous propose un jour de rendez-vous et un horaire. C'est simple, pratique, efficace, cela fonctionne 24h sur 24, et permet de recevoir des confirmations et des rappels de rendez-vous.

**Sur Doctolib.fr, puis taper  
Centre municipal de santé de Montrouge.**

## DEVENEZ BÉNÉVOLES

Depuis 2016, le programme *Numérique pour tous* accompagne et forme de grands débutants, désarmés face à l'ordinateur ou internet. Il va se relancer et recherche des bénévoles pour encadrer ses ateliers.



**L**es impôts mais également la plupart des services de l'Etat sont en train de se numériser à toute allure, comme Pôle emploi ou la CAF. Aujourd'hui, les personnes qui ne maîtrisent pas l'ordinateur souffrent d'une nouvelle forme d'exclusion et une partie de la population se retrouve ainsi marginalisée. Pour lutter contre cette fracture numérique, Montrouge a soutenu depuis 2016 le programme *Numérique pour tous* et les différents partenaires qui en avaient pris l'initiative autour de la société STMicroelectronics basée à Montrouge. Il s'agit de former les débutants qui se sentent déçus face à internet, un ordinateur ou une tablette. Destiné principalement aux populations en difficulté, aux demandeurs d'emploi et aux seniors, *Numérique pour tous* a proposé pendant trois ans des cours gratuits pour apprendre à se servir d'une souris, d'internet, d'une messagerie, des réseaux sociaux... De quoi favoriser un retour à l'emploi ou tout simplement pour rompre son isolement en échangeant des mails avec sa famille, ses proches ou son entourage. La Fondation STMicroelectronics a

fourni les ordinateurs, dans locaux ont été prêtés par Acadomia et Montrouge Habitat. Sur trois ans, 183 personnes ont ainsi été formées.

### Le goût pour la transmission

S'il n'y a pas de session en cette fin 2019, *Numérique pour tous* redémarrera sur de nouvelles bases début 2020. La municipalité souhaite étendre le dispositif, le faire évoluer, en privilégiant l'apprentissage pour les personnes éloignées de l'emploi. Mais aussi en favorisant le travail en réseau avec les autres lieux où l'on peut trouver des ordinateurs comme à la Médiathèque, à l'espace Colucci, au club Jules Ferry.

Pour continuer à accompagner et à former gratuitement ces personnes, *Numérique pour tous* cherche des bénévoles pour enseigner les bases informatiques (ordinateur ou tablette) et d'internet. Pas besoin d'être un as de l'informatique, mais il faut posséder des compétences en informatique et bien sûr avoir un goût pour la transmission.

Si vous avez ce profil, contactez *Numérique pour tous* à l'adresse suivante : [numerique@ville-montrouge.fr](mailto:numerique@ville-montrouge.fr)

### Permanence CCAS...

Tous les jeudis matins, le CCAS organise des permanences pour aider les personnes démunies face aux démarches sur internet. De neuf heures à midi, des agents du CCAS vous accompagnent et vous aident pour toute une série de démarches, notamment les prises de rendez-vous en préfecture, des conseils pour mieux se débrouiller sur le site de la Caisse nationale des allocations familiales...

## EXPOSITION

### JUSQU'AU 03 / 11 DE 10H À 19H BIENNALE JEUNE CRÉATION EUROPÉENNE JCE

L'objectif de la Biennale JCE est de révéler de nouveaux talents, ainsi que les dernières tendances en art contemporain. Concrètement, une exposition présente les œuvres d'artistes européens prometteurs qui n'ont pas encore intégré le réseau institutionnel et marchand de l'art contemporain (centres culturels, musées et galeries).

Deux visites guidées seront proposées aux lecteurs de SAM inscrits sur le fichier de loisirs du CCAS, le mercredi 23 octobre à 14h et le mardi 29 octobre à 16h. Par ailleurs, des visites gratuites débutent tous les samedis et dimanches à 15h avec un médiateur.

**Le Beffroi, salle Nicole Ginoux**  
**Accès libre**

**Plus d'infos** sur [92120.fr](http://92120.fr)

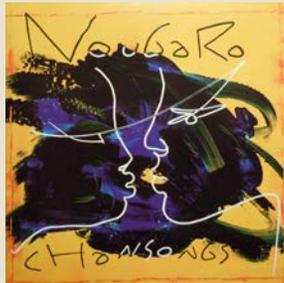


## CONFÉRENCE

### 03 / 11 À 15H « VOUS... NOUS... GARO ! » LES TEXTES DES « CHANSONS » DE CLAUDE NOUGARO

Comment lire les textes des « chansons » de Claude Nougaro ? Du parolier chanté par les plus grandes vedettes des années 1950 à l'interprète flamboyant de ses propres poèmes, cette écriture à la rhétorique imparable, fourmillante de références culturelles et de jeux de mots « pour échapper au mal », mérite qu'on prenne le temps de la lire. Présenté par Yves Ferdinand Bouvier.

**Entrée libre**  
Réservation obligatoire à partir du 16 novembre à la Médiathèque au 01 46 12 76 06.



## ÉVÈNEMENT

### 9 / 11 VENTE AUX ENCHÈRES DU 64<sup>E</sup> SALON DE MONTROUGE

Vous rêvez d'acquérir une œuvre d'art, de l'accrocher dans votre salon, d'entretenir avec elle une relation au long cours, mais aussi soutenir un artiste prometteur ? Cette année encore, une sélection d'œuvres du Salon de Montrouge sont mises à prix à moins de... 100 € !

**Le Beffroi, salle Nicole Ginoux**  
**Entrée libre**

**Plus d'infos** sur [92120.fr](http://92120.fr)



## ÉVÈNEMENT

### DU 06 AU 07 / 12 TÉLÉTHON

Engagée et solidaire, Montrouge se mobilise tout au long de l'année en faveur du Téléthon lors des différentes manifestations qu'elle organise.

**Vendredi 6 décembre à 18h**, un cortège de lampions se dirige vers la place Émile Cresp où est dressé le village Téléthon. Celui-ci accueille des stands et animations ouvertes aux Montrougiens qui souhaitent venir en aide aux enfants malades et faire des dons jusqu'au samedi soir. A 19h, l'Orchestre d'Harmonie de Montrouge propose un concert d'une heure.

**La journée du samedi 7** fait la part belle aux spectacles organisés par les associations, place Émile Cresp. Danse, chorale, les Montrougiens se retrouvent pour une journée dédiée à la solidarité.

**Place Emile Cresp**



TÉLÉTHON 2019  
**CONCERT DE  
L'ORCHESTRE SYMPHONIQUE  
DU CAMPUS D'ORSAY**  
Sous la direction du chef Martin Barral

**Dimanche 24 novembre 2019 à 17 h**  
Le Beffroi - Salle Maurice - 2, place Emile Cresp - Montrouge

**Votre place à 10 €**  
Réservation obligatoire à l'AFTELETHON

• Billetterie à la Médiathèque : 22, rue Général Foy - Samedi 24 novembre de 10h à 17h30  
• Billetterie au Beffroi : le jour du concert à 15h

**TOUT SUR  
92120.FR**

## ÉVÈNEMENT

### 07 / 12 À 9H30

### SENSIBILISATION À L'AUTISME

Au Beffroi, dans le cadre des Journées pour le handicap, une matinée de sensibilisation à l'autisme, avec l'association Autistes sans frontières 92.

**Beffroi**  
**Sur inscription auprès  
du CCAS.**

## ÉVÈNEMENT

### 13 / 01 GALETTE DES ROIS

La Ville vous invite à partager entre Montrougiens la célèbre galette géante de 2 mètres de diamètre, confectionnée par les boulangers de la ville et profiter des stands et animations organisées par les associations montrougiennes. Venez vous régaler avant l'arrivée des Rois mages et le grand défilé d'enfants déguisé, avec également trois chars avec mimes, danseurs, chanteurs...

**Place Emile Cresp**



## ÉVÈNEMENT

### 25 ET 26 / 01 BANQUET DES SENIORS

Ce week-end de janvier, le Beffroi se métamorphose en une immense salle de réception. Après le banquet, place à un spectacle de cabaret puis à la danse.

**Attention, cette année, la distribution des repas, pour ceux qui ne peuvent pas ou ne veulent pas se déplacer, aura lieu une semaine avant le banquet.**

**Le Beffroi, salle Nicole Ginoux**  
**Place Emile Cresp**  
**Pour s'inscrire,  
voir encadré page 7**



## ATELIER

### 3, 12 ET 19 / 11 RETROUVEZ PLAISIR ET SÉCURITÉ AU VOLANT

En novembre, le CMS organise trois ateliers pour vérifier et renforcer votre aisance derrière le volant. Des ateliers pour agir et réagir efficacement au volant, pour gérer les situations de stress et un dernier atelier avec un quiz autour des panneaux de signalisation.

Ces ateliers sont gratuits et animés par un neuropsychologue de l'association Brain up.

**CMS**  
**Inscriptions : 01 46 12 74 09**

## QUELLES SONT VOS HABITUDES DANS LE PARC DES ALLÉES JEAN JAURES ?

Depuis cet été, le parc des Allées Jean Jaurès appelle à la détente mais propose également des activités pour les enfants ou les sportifs. Mais quelles sont celles que vous préférez ?

**DIDIER  
DELARBRE**

**65 ans**

retraité



**PHILIPPE  
GESREL**

**47 ans**

informaticien

« J'ai découvert le parc il y a deux semaines et j'y pratique le ping-pong. Avec un ami, nous venons tous les matins et nous jouons de 9h à 11h 30. Et comme il faisait beau cet après-midi, nous sommes revenus pour une nouvelle série de parties. Les week-ends, il y a plus de monde, il

“  
**Nous jouons au ping-pong tous les matins**

faut donc parfois attendre. C'est gratuit alors qu'il faut compter près de 150 euros pour jouer au stade de Montrouge. Le parc est tranquille, très beau, parfaitement agencé. J'habite Montrouge depuis 1961 et ce lieu me fait vraiment plaisir, ça donne un peu d'oxygène à la ville. J'aimerais juste que l'on ajoute une bordure autour des tables, pour éviter aux balles de rouler trop loin.



Nouveau poumon vert de Montrouge, les Allées Jean Jaurès ouvrent sur un grand parc d'un hectare avec une belle pelouse, des arbres magnifiques, des massifs de fleurs... Astucieusement aménagé, ce jardin propose également une aire de jeux réservés aux tout-petits, des aires de pique-nique, trois terrains de pétanque, trois tables de ping-pong, des espaces lectures, fitness, sans oublier le parcours sportif, la buvette où vous pouvez prendre un café ou un chocolat chaud, ou encore le Kiosque à musique. Ouvert cet été, le jardin a déjà ses habitués qui viennent pour la pause-déjeuner, lire une heure au soleil ou pratiquer une activité sportive durant tout l'après-midi. Un parc pour les familles, les flâneurs, les sportifs... Un parc pour tous.

« Je joue aux boules quand j'ai le temps, au moins une à deux fois par semaine.

Les trois pistes sont bien conçues, bien nivelées, suffisamment longues, c'est très agréable de jouer ici car ce sont de véritables terrains de pétanque. Pour l'instant, j'ai perdu les deux premières

“  
**Ce sont de véritables terrains de pétanque**

parties mais on joue deux ou trois heures et je vais donc essayer de me refaire. Auparavant, je jouais du côté de Bagneux, mais c'est moins bien qu'ici. Quant au parc, avant, c'était un vulgaire terrain vague et maintenant nous avons un beau parc, propre, bien pensé, avec des arbres, des fleurs. On peut se poser, lire... Ca manquait à Montrouge.