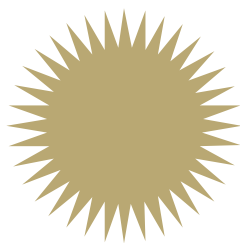


LE FIL ROUGE

La Maison des Seniors l'été,
balade à Reuilly, visite du château
de Dampierre, nouvelles applis,
les livres de votre été... page 4

L'INVITÉE

Marie Orensanz,
artiste Montrougeenne
aux œuvres
monumentales page 3



juillet 2026 **N°11**

92120.fr

M & VOUS

Le journal trimestriel des seniors à Montrouge

LES IMMANQUABLES

- Forum de la rentrée
- Ciné en plein air
- DJ set du 13 juillet

page 8

LA QUESTION

La grand-parentalité : on en parle ?





LE MOT DE LA VILLE

Étienne Lengereau, Maire de Montrouge et Stéphanie Bujon, adjointe au Maire en charge du bien-vieillir.

Profitons des bienfaits de l'été



L'été est là. Avec ses journées plus longues, sa lumière généreuse et son rythme plus apaisé, il nous invite à ralentir, à prendre du temps pour nous et à savourer les petits plaisirs du quotidien. Que vous partiez quelques jours, plusieurs semaines ou que vous restiez à Montrouge, cette saison est une belle occasion de changer d'air, de découvrir de nouvelles activités ou simplement de profiter de moments précieux en famille, entre amis ou avec ses voisins.

Plan canicule

Pour que cela soit possible, en cas de fortes chaleurs, nous avons mis en place un plan canicule. Nos parcs et squares sont ouverts 24h sur 24, des lieux rafraîchis tels que la Maison des Seniors, le Beffroi, la Médiathèque, le Centre Administratif, la salle polyvalente du 103 rue Maurice Arnoux vous sont ouverts tous les jours jusqu'à 22h et le Centre Communal d'Action Sociale veillera à joindre au téléphone, régulièrement, l'ensemble des personnes fragilisées inscrites sur son registre en cas d'alerte canicule lancée par la préfecture. (lire aussi en p.5). N'hésitez pas à vous y inscrire, ou à signaler un proche, un voisin, âgé, handicapé, isolé ou fragilisé.

Ville de Montrouge - 43, avenue de la République 92121 Montrouge cedex • Directeur de la publication : Étienne Lengereau • Direction de l'information et de la communication : Laura Buck • Rédactrice en chef : Émilie Marsaud • Ont collaboré à ce numéro : Vincent Evrat, Antoine Hamon, Laure Karsenti • Conception graphique : Séverine Joffres • Maquette et mise en page : Sarah Laizé Poullain • Impression : octavo • Publication éco-responsable – Tous droits réservés – Dépôt légal : à parution - Tirage : 9 000 exemplaires - Infos au 01.46.12.76.17 • M&Vous est diffusé gratuitement à chaque Montrougein âgé de 60 ans et plus, inscrit sur les listes électorales. Un(e) conjoint(e) ne pouvant être identifié, un couple peut en recevoir deux.

VOUS NOUS EN PARLEZ

Vos activités favorites, l'été à Montrouge



Patricia, 63 ans

Je suis retraitée depuis novembre et je profite pleinement de cette nouvelle liberté. À la Maison des Seniors, j'aime particulièrement les activités de chant et de danse, mais aussi les jeux du mercredi après-midi qui permettent de rencontrer du monde. Cet été, je compte surtout faire au fil de l'eau : visiter des expositions, aller au cinéma, découvrir les nouvelles activités proposées à la Maison des Seniors comme la sophrologie, la gym tonic ou la zumba. Je n'ai rien planifié à l'avance et c'est justement ce qui me plaît. Pour la première fois depuis longtemps, je fais ce que je veux !



Catherine, 69 ans

Je ne pars pas cet été et je vais en profiter pour faire du sport. Je pense m'inscrire à la salle de gym pour essayer les équipements et bénéficier des conseils d'un coach. J'ai plusieurs amis qui y sont inscrits donc je pense que je ne serai pas seule ! Je vais aussi aller à la piscine pour nager et profiter du solarium pour lire au soleil - je vous conseille d'ailleurs comme lecture d'été le roman très drôle *La conjuration des imbéciles* de John Kennedy Toole -. Après des années de travail, je savoure aujourd'hui la liberté de choisir mon rythme et mes activités.



Vous avez des idées de sujets et des thématiques à nous proposer pour le M&Vous ? Vous voulez faire connaître votre ou vos talents ? Alors n'hésitez pas à nous contacter par mail à m&vous@ville-montrouge.fr



Les mots qui traversent la matière créent un dialogue entre le texte, la pensée et la forme.

Artiste franco-argentine installée à Montrouge, Marie Orensanz développe depuis plusieurs décennies une œuvre reconnue à travers le monde. Sculpture, peinture, installations monumentales : son travail interroge le temps, la mémoire et les liens qui nous unissent. Depuis septembre 2025, l'une de ses créations rend hommage à Barbara, inhumée tout près, au cimetière parisien de Bagneux, sur le parvis de la station de métro qui porte le nom de la chanteuse.

M&Vous – Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Marie Orensanz : Je suis une artiste franco-argentine née à Mar del Plata, en Argentine, et je vis à Montrouge, où je travaille depuis plusieurs années. Ma pratique artistique est une quête de l'essentiel. À travers la peinture et la sculpture, je cherche à interroger le vide, le temps et les fragments de vie qui composent notre réalité. C'est un dialogue permanent avec l'espace, une invitation à ralentir pour mieux observer ce qui, dans notre quotidien, est souvent effacé par le tumulte. À travers mon travail, je cherche avant tout à communiquer avec les autres.

M&Vous – D'où vous vient votre passion pour les œuvres monumentales en acier ?

M.O. : Dans mon atelier, je travaille avec différents matériaux et l'acier est l'un d'entre eux. Sa particularité est de résister au temps. J'ai été sélectionnée dans plusieurs concours pour réaliser des œuvres monumentales et la première remonte aux années 1980, en France, pour le lycée Mozart au Blanc-Mesnil, où figure encore aujourd'hui un fragment de marbre de 3,50 mètres. Les œuvres monumentales m'intéressent parce qu'elles dialoguent avec leur environnement. Elles vivent au contact des habitants, des saisons, de la lumière et du temps qui passe. Une sculpture installée dans l'espace public ne cesse jamais vraiment d'évoluer.

M&Vous – Quelle place occupent les mots dans votre travail ?

M.O. : Les mots ont toujours été très importants pour moi. Ils ne servent pas simplement à accompagner une œuvre, ils en font partie. J'aime leur capacité à ouvrir des interprétations différentes selon les personnes qui les lisent. Dans beaucoup de mes créations, le texte dialogue avec la matière. Les mots deviennent alors un espace de réflexion,

parfois même de questionnement. Chacun peut s'en emparer librement et y projeter sa propre histoire.

M&Vous – Votre travail semble souvent parler du temps...

M.O. : Oui, parce que le temps est au cœur de nos vies. Nous vivons dans une époque où tout va très vite. Mon travail cherche au contraire à ouvrir un espace de respiration. Je ne cherche pas à imposer une lecture unique. Une œuvre n'apporte pas forcément de réponse. Elle invite plutôt à regarder autrement, à prendre le temps de penser et de ressentir. Ce qui m'intéresse, c'est cette liberté laissée à celui qui regarde. Chacun arrive avec son histoire, sa mémoire, ses émotions.

M&Vous – Parlez-nous de votre dernière création en hommage à Barbara...

M.O. : Mon récent hommage à Barbara, artiste qui me touche et m'inspire pour sa grande poésie, est né de cette volonté de capturer l'essentiel. Les mots qui transpercent la matière sont une façon d'intégrer le public et d'instaurer un dialogue entre le texte, la pensée et la forme. L'œuvre reprend les mots de la chanson *Dis, quand reviendras-tu ?* et les inscrit dans l'espace public. J'ai souhaité qu'ils accompagnent les passants dans leur quotidien et qu'ils puissent être lus, relus et interprétés différemment.

M&Vous – Que représente pour vous cette installation à Montrouge ?

M.O. : C'est une émotion particulière. Cette œuvre de trois mètres a été installée sur la place Barbara, nouvel espace public aménagé autour de la station de métro du même nom. Ce lieu a été pensé comme un espace de rencontre et de partage. J'aime l'idée qu'une œuvre puisse faire partie du paysage quotidien et accompagner la vie des

habitants. Une fois installée, elle ne m'appartient plus vraiment : elle appartient à celles et ceux qui la croisent chaque jour, qui s'y arrêtent quelques secondes ou qui prennent le temps de la découvrir.

M&Vous – Quel est votre lien avec Montrouge ?

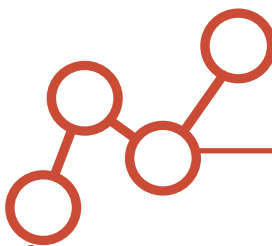
M.O. : Je suis Montrougienne d'adoption depuis plus de trente ans. J'y vis, j'y travaille et j'y ai construit une part importante de mon parcours artistique. J'apprécie particulièrement le dynamisme culturel de la ville et la place qu'elle accorde aux artistes. Montrouge a toujours entretenu un lien fort avec la création. Ici, les œuvres peuvent dialoguer avec les habitants et trouver naturellement leur place dans l'espace public.

M&Vous – Qu'aimeriez-vous que les passants ressentent devant cette œuvre ?

M.O. : J'aimerais qu'ils s'autorisent une pause. Quelques secondes suffisent parfois pour regarder autrement ce qui nous entoure. Si cette œuvre provoque une émotion, une réflexion, un souvenir ou simplement une curiosité, alors elle remplit son rôle. L'art ne change peut-être pas le monde à lui seul, mais il peut modifier notre regard sur lui. Pour moi, c'est déjà beaucoup !



L'œuvre Par-delà le temps, dis quand reviendras-tu ? de Marie Orensanz, sur le parvis de la station de métro Barbara.



Un détour à la Maison des Seniors



6 bonnes raisons d'y aller tout l'été

- 1 Pour un petit-déjeuner chaque vendredi, de 9h30 à 11h30**, comme toute l'année, autour d'un café, d'un thé et de quelques biscuits, dans une ambiance conviviale.
- 2 Pour un après-midi douceur chaque lundi, de 14h à 17h**, comme toute l'année, afin de rencontrer de nouvelles personnes, discuter ou simplement passer un bon moment au frais dans un cadre agréable.
- 3 Pour des e-conférences autour de la culture, de la santé, de l'alimentation ou du bien-être**. Une façon simple de nourrir sa curiosité tout au long de l'été. Les 16 et 27 juillet et les 5, 11 et 20 août à 15h.
- 4 Pour des cafés-débats** qui invitent chacun à partager son point de vue, écouter celui des autres et participer à des échanges toujours enrichissants. Le 28 juillet et le 11 août à 10h.
- 5 Pour des séances de sport gratuites**, avec le Qi Gong proposé chaque vendredi matin à 9h30 dans le square Robert-Doisneau. Une activité douce qui associe mouvements, respiration et concentration. Sans réservation. Du vendredi 3 juillet au vendredi 21 août.
- 6 Pour des ateliers cuisine** autour de la préparation et de la dégustation de salades de fruits estivales, à 15h, dans une ambiance chaleureuse et gourmande. Le 9 juillet et le 11 Août à 15h.
La Mission Bien vieillir accueille les seniors tout l'été à la Maison des Seniors, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h. Espaces climatisés, café et thé à disposition.



Petite histoire du quartier de Reuilly

Créé lors du grand redécoupage administratif de Paris en 1860, le quartier de Reuilly puise pourtant ses racines bien plus loin dans l'histoire. Mentionné dès le VII^e siècle, il a conservé un esprit chaleureux et ouvert qui fait aujourd'hui son charme. Rue Crémieux, marché Beauvau, ateliers d'artistes, jardins partagés et squares verdoyants racontent un Paris vivant, populaire et accueillant, que la Mission Bien vieillir vous invite à découvrir à travers une balade guidée.
> Jeudi 10 septembre. Rendez-vous à 10h ou 14h au lieu communiqué lors de l'inscription. Pour les bons marcheurs. De 3 à 15 €. Sur inscription à la Maison des Seniors.



À quoi ressemble un après-midi à Dampierre ?

À peine arrivé, le château de Dampierre impose sa silhouette majestueuse au cœur de la Vallée de Chevreuse. Édifié au XVII^e siècle par Jules Hardouin-Mansart pour le duc de Chevreuse, il fut longtemps la demeure de la famille de Luynes. Derrière ses façades classiques se cache un vaste domaine où histoire, nature et patrimoine se rencontrent.

La visite commence de manière inattendue : installé dans une confortable calèche tirée par des mules américaines, vous traversez le parc forestier habituellement inaccessible à pied. Sous-bois, clairières et silhouettes furtives de daims ou de cerfs défilent au rythme tranquille de l'attelage.

Puis vient le temps de la promenade... L'itinéraire mène jusqu'à la clairière de Becquencourt, où subsistent les vestiges d'un ancien château, avant de rejoindre les jardins à la française. Perspectives dessinées par Le Nôtre, bassins, topiaires et allées majestueuses composent un décor qui prend des couleurs particulièrement belles à l'automne.

> Sortie proposée dans le cadre du programme Bien vieillir. Mardi 13 octobre à 13h30. Trajet aller-retour en car. De 7 à 35 €. Sur inscription à la Maison des Seniors à partir du 7 septembre.

Tout savoir sur le plan canicule

Le rendez-vous pour apporter un éclairage sur les sujets qui font le «buzz» à Montrouge, à la Maison des seniors et ailleurs...

LE FIL ROUGE

LE CHIFFRE

40%

des Français de 65 ans et plus assistent à au moins un spectacle vivant chaque année.

Source : Baromètre du public du spectacle vivant 2024, Toluna Harris Interactive pour Ekhoscénes.

Vous en avez peut-être déjà bénéficié lors des dernières vagues de canicule ou fait profiter l'un de vos proches. Quoiqu'il en soit, il est toujours temps de vous inscrire au dispositif de prévention canicule piloté par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS). Il s'adresse aux personnes âgées, en situation de handicap, isolées, dépendantes ou fragiles.

En cas de fortes chaleurs persistantes, les personnes inscrites sont contactées régulièrement par un interlocuteur de la Mairie afin de s'assurer de leur bonne santé et de leur rappeler les bons réflexes à adopter. Des services à domicile comme le repas à domicile sont également proposés pour accompagner les personnes les plus fragiles.

En cas de déclenchement du plan canicule, la Mairie ouvre plusieurs lieux rafraîchis : la Maison des Seniors, le Centre administratif, le Beffroi, la Médiathèque, 103 rue Maurice Arnoux, le Centre municipal de santé, le gymnase de la Vanne et les résidences seniors Arpavie. Les parcs peuvent aussi rester ouverts toute la nuit pour profiter de températures plus agréables.

Pour s'inscrire au dispositif Prévention canicule :
> sur place au CCAS, 5 rue Amaury Duval,
> par mail à service.autonomie@ville-montrouge.fr
> sur le site de la Ville : 92120.fr

La nomophobie, c'est quoi ?

Cela désigne la peur excessive d'être séparé de son téléphone portable ou de ne plus pouvoir l'utiliser. Contrairement aux idées reçues, elle ne touche pas uniquement les plus jeunes... Consulter son écran en permanence, paniquer quand la batterie est faible ou ne jamais sortir sans son téléphone en sont quelques signes.

Et vous, où en êtes-vous avec votre smartphone ?



QUAND VOTRE PETIT FILS DIT - TU AS SLAY, MAMIE !

Pas d'inquiétude, c'est plutôt un compliment ! À l'origine, le verbe «to slay» en anglais signifie «tuer» ou «terrasser». Dans l'argot américain, le mot a pris un sens figuré : être incroyable ou impressionner tout le monde. Si votre petit-fils vous lance un « Tu as slay, mamie ! », c'est que vous êtes au top. Ce qui est plutôt bon signe venant d'un adolescent ! Et ça marche aussi pour les papys !

IDÉE REÇUE

Le cumul emploi-retraite, ce n'est pas possible ?



Vous êtes à la retraite et souhaitez poursuivre une activité professionnelle ? Bonne nouvelle : c'est souvent possible.

Le cumul emploi-retraite permet de continuer à travailler tout en percevant sa pension, sous certaines conditions. Le cumul emploi-retraite concerne aussi bien les salariés que les travailleurs indépendants. Activité régulière, mission ponctuelle, conseil, remplacement ou complément de revenus : chacun peut trouver la formule qui lui convient. Les conditions varient selon votre situation, notamment si vous bénéficiez ou non d'une retraite à taux plein.

Depuis le 1^{er} septembre 2023, le dispositif est devenu encore plus avantageux. Dans certains cas, reprendre une activité après son départ à la retraite permet d'acquérir de nouveaux droits et de bénéficier d'une seconde pension. Avant de vous lancer, renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite ou consultez les sites de l'Assurance retraite (lassuranceretraite.fr) et du Service public (service-public.fr). Une retraite active est parfois plus simple qu'on ne l'imagine !



Les tips* de Gauthier

Coordinateur et médiateur numérique, Gauthier décrypte le numérique pour nous. Aujourd'hui, il nous explique comment identifier une plante ou un arbre avec son smartphone.

- > Ouvrez Google sur votre téléphone.
- > Appuyez sur l'icône en forme d'appareil photo : c'est Google Lens.
- > Prenez la plante en photo.
- > L'application compare l'image à celles disponibles sur Internet et vous propose une identification.

Pratique pour reconnaître les végétaux. Par contre, mieux vaut éviter de l'utiliser pour les champignons, des applications spécialisées existent !

* tips = astuces



L'appli à connaître Luminosity

Envie de faire de la gymnastique... cérébrale ? Luminosity propose des jeux et défis quotidiens conçus pour stimuler la mémoire, l'attention, la rapidité de réflexion ou la résolution de problèmes. L'application adapte les exercices à votre niveau. Une version gratuite et une version Premium illimitée pour un accès illimité (11,99 € par mois ou 59,99 € par an).



LE COIN LECTURE

Envie de lire des auteurs Montrougiens ?



Voici deux ouvrages à glisser dans votre valise...
Le goût des forêts, Géraldine Lemaître Renaud (Maison Pop)
Après un licenciement brutal, Évelyne hérite d'une forêt en Normandie. Au contact de la nature, elle entame une lente reconstruction.



Crimes à l'irlandaise, Alain Pozzuoli (Rouge Profond)
Disparitions, tombe profanée, société secrète... Le commissaire Patrick O'Connor enquête dans une Dublin aussi mystérieuse qu'inquiétante. Un polar dépaystant au cœur de l'Irlande.



La grand-parentalité : un rôle à réinventer ?



Ils gardent les petits-enfants pendant les vacances, transmettent des souvenirs, des recettes ou donnent simplement du temps. Plus disponibles qu'hier, parfois plus éloignés aussi, les grands-parents occupent une place unique dans la famille. Mais au fond, qu'est-ce qu'être grand-parent aujourd'hui ?

Être grand-parent, c'est tout un art. Pas étonnant que Victor Hugo lui-même en ait fait le titre d'un recueil entier, *L'Art d'être grand-père*, pour raconter, à travers la poésie, sa propre manière de vivre ce rôle auprès de ses petits-enfants. Et les grands-parents version 2026 n'ont plus grand-chose à voir avec ceux d'hier. Plus actifs, plus mobiles et souvent en meilleure santé qu'autrefois, ils réinventent aujourd'hui leur façon d'accompagner leurs petits-enfants, entre présence quotidienne, vacances partagées et liens parfois entretenus à distance.

Devenir grand-parent aujourd'hui
La France compte environ 15 millions de grands-parents selon l'INSEE. Les femmes deviennent grand-mères en moyenne à 54 ans et les hommes grands-pères à 56 ans, souvent bien avant la retraite. Pour autant, la figure du grand-parent a beaucoup changé. Les grands-parents d'aujourd'hui voyagent, pratiquent des activités, s'investissent dans la vie associative et, parfois même, travaillent

encore. Cette évolution se retrouve d'ailleurs dans l'organisation des familles. Selon une étude de la Direction de la Recherche, des Études, de l'Évaluation et des Statistiques (Drees), deux tiers des enfants de moins de 6 ans sont gardés au moins occasionnellement par leurs grands-parents. Même s'ils ne constituent que rarement le mode de garde principal, leur aide complète souvent celle des crèches, assistantes maternelles ou écoles. Murielle, 68 ans, Montrougiennne, connaît bien cette réalité. Ses deux petits-enfants vivent à Annecy. « *Je m'étais imaginée une relation plus quotidienne, aller les chercher à l'école, faire partie de leur vie de tous les jours* », raconte-t-elle. Finalement, c'est elle qui se déplace souvent pendant les vacances scolaires. Une situation qu'elle ne regrette pas : « *Quand je suis avec eux, c'est du 24 heures sur 24. Ce sont des moments privilégiés que nous n'aurions sans doute pas si nous habitions à quelques rues les uns des autres.* »

Une relation qui fait grandir tout le monde
Plusieurs études montrent que la présence de

grands-parents favorise le bien-être émotionnel des enfants, leur confiance en eux et leur sentiment de sécurité. Et ce n'est pas tout : cette relation est également bénéfique pour les grands-parents eux-mêmes ! Des chercheurs de l'université de Bâle ont notamment observé que les grands-parents qui gardent régulièrement leurs petits-enfants présentent un risque de mortalité plus faible que ceux qui n'apportent aucune aide à leur entourage. Une façon de rappeler que les liens sociaux contribuent aussi à bien vieillir.

Des grands-parents plus présents... autrement
Murielle mesure ainsi chaque année la valeur de ces moments partagés. « *Quand nous nous retrouvons, c'est la fête !* », raconte-t-elle avec le sourire. Parmi leurs activités préférées figure la chasse aux Invaders*... « *J'ai téléchargé l'application FlashInvaders sur mon smartphone. Et maintenant, dès qu'on se balade, on scrute les façades des immeubles à la recherche des mosaïques cachées. Mon petit-fils adore les photographier avec le téléphone. À chaque nouvelle mosaïque*

Grands-parents et petits-enfants : les activités les plus répandues ?

Selon Baromètre Grand mercredi (2025), les activités que les grands-parents font le plus avec leurs petits-enfants sont par ordre d'importance : les jeux de société, les balades et les sorties en plein air, la lecture et les histoires, la cuisine et la pâtisserie, les activités manuelles et créatives. Les grands-parents déclarent transmettre les traditions en expliquant aux plus jeunes des recettes de cuisine ou des fêtes particulièrement appréciées par la famille. Par ailleurs près de la moitié d'entre eux parlent régulièrement de leur enfance à leurs petits-enfants.

photographiée avec l'application, on cumule des points supplémentaires. Cela fait maintenant plusieurs années que l'on joue ensemble. » Expositions et découvertes culturelles complètent souvent le programme. « *Avec eux, c'est le lâcher-prise. On prend le temps.* » Une disponibilité qu'elle n'avait pas forcément lorsqu'elle élevait ses propres enfants. « *Quand on est parent, on a mille choses à gérer. Là, je suis entièrement avec eux.* » Chantal, Montrougiennne de 70 ans, vit cette situation aussi. Sa petite-fille de 3 ans vit à Aubagne, dans le sud de la France. « *Je vais la voir plusieurs semaines dans l'année et elle vient aussi passer du temps chez nous* », explique-t-elle. Cet été encore, sa petite-fille passera plusieurs semaines à Montrouge auprès de ses grands-parents. Lorsque sa petite-fille est là, chaque journée devient une occasion de découverte. Aquarium de la Porte Dorée, Galerie de l'Évolution, promenades au Jardin du Luxembourg ou simplement sorties au parc : les activités ne manquent pas. « *Elle adore accompagner également son grand-père dans le jardin partagé Jean Monnet arroser les plantes. Comme elle a déjà un jardin à Aubagne, elle retrouve quelque chose qu'elle connaît* », explique Chantal. Des habitudes simples qui, au fil des visites, deviennent autant de petits rituels partagés.

Ni parents, ni simples spectateurs
Les méthodes éducatives évoluent et les grands-parents doivent parfois composer avec des habitudes très différentes de celles qu'ils ont connues lorsqu'ils élevaient leurs propres enfants. Chantal en fait régulièrement l'expérience avec sa petite-fille. « *Ma fille suit une éducation Montessori, basée sur l'autonomie, l'apprentissage par l'expérience et le respect du rythme de l'enfant. Pas d'écrans, peu de sucre et beaucoup de liberté encadrée. J'essaie de respecter son cadre, même si je suis parfois un peu plus souple.* » Au fond, les grands-parents disposent d'un superpouvoir que beaucoup leur envient : celui de ralentir le temps. Là où les parents courent souvent après les horaires, les devoirs ou les obligations du quotidien, eux peuvent plus facilement s'arrêter pour observer une coccinelle, arroser quelques tomates dans un jardin ou partir à la recherche d'une mosaïque cachée sur une façade. Ce ne sont pas forcément les grands événements qui marquent les enfants, mais ces petits moments répétés, année après année, qui finissent par devenir des souvenirs de famille inoubliables.

* **Invaders** : mosaïques colorées inspirées du célèbre jeu vidéo Space Invaders, créées par l'artiste français Invader et disséminées sur les façades de nombreuses villes à travers le monde.

2 livres sur la grand-parentalité



Grands-parents cool - 60 conseils pour les jeunes grands-parents d'aujourd'hui de Célia Levavasseur (Nathan, 11,90 €).

> Découvrez les clés pour accompagner sereinement vos petits-enfants avec ce guide expert.

Des conseils pratiques, issus des avancées scientifiques : alimentation, sommeil, pleurs, conseils psys...



Ces grands-parents qui t'aiment infiniment de Capucine Lewalle (Casterman, 12,90 €)

> Une émouvante galerie de portraits de grands-parents avec leurs petits-enfants. Une véritable déclaration d'amour grand format. Un album à feuilleter avec ses petits-enfants.

L'INFO INSOLITE

Que faire avec ses petits-enfants à Montrouge cet été ?



Plusieurs activités à l'extérieur et à l'intérieur pour profiter ensemble !

Jouer au ping-pong en plein air

Pour une partie de ping-pong en plein air, direction le parc Jean-Loup Metton, qui propose aussi un terrain de pétanque au cœur de ses 10 000 m² de verdure, ou les Allées Jean Jaurès, accessibles à pied et piétonnes tous les dimanches de 14h à 18h.

Faire un tour à l'Aquapol, la piscine de Montrouge

Une sortie rafraîchissante qui plaît à toutes les générations, surtout pendant les fortes chaleurs.



Retrouvez toutes les informations ici



Profiter des parcs et aires de jeux

Parc Jean-Loup Metton, square Robert Doisneau, place des États-Unis ou square Jean Moulin : autant d'espaces pour courir, jouer au ballon ou simplement prendre l'air.

Retrouvez ici le plan des squares, parcs et jardins de Montrouge et le détail de leurs équipements :



Profiter des Estivales montrougiennes

Cinéma en plein air, animations et rendez-vous festifs rythment l'été dans différents quartiers de la ville.





C'EST NOTRE SÉLECTION DES RENDEZ-VOUS CULTURELS À NE PAS MANQUER

Retrouver tout le programme de la Maison des seniors sur 92120.fr



1/ Forum de la rentrée le 12 septembre

C'est l'événement incontournable pour trouver votre activité à Montrouge !

Associations, clubs sportifs, structures culturelles, acteurs de la solidarité, de l'environnement et tous les services municipaux se réunissent pour présenter leurs actions et répondre à toutes vos questions.

Que vous souhaitiez pratiquer une activité physique, apprendre une langue, faire du bénévolat ou simplement rencontrer de nouvelles personnes, vous allez trouver votre bonheur près de chez vous.

Ce sera aussi l'occasion de se renseigner sur les services de la Ville. Des espaces de détente sont aussi prévus pour s'installer, discuter et se retrouver. Une zone conviviale permettra de faire une pause gourmande. Ici, on ne fait pas que passer : on reste, on échange et on partage !

► **Samedi 12 septembre. Entrée libre de 11h à 18h.**
Stade Maurice Arnoux, 103 rue Maurice Arnoux.

2/ Cinéma en plein air pendant Les Estivales à Montrouge



Découvrez ici tout le programme des cinémas en plein air :



À la tombée de la nuit, la ville change de décor.

Les parcs et espaces publics se transforment en salles de cinéma à ciel ouvert pour accueillir petits et grands autour de projections gratuites.

On apporte sa chaise ou son plaid, on s'installe sous les étoiles et la magie opère. Chaque séance est l'occasion de redécouvrir le plaisir du cinéma dans une ambiance conviviale et estivale. Un rendez-vous devenu incontournable des Estivales montrougiennes, à partager entre amis, en famille ou avec ses petits-enfants.

► **Du 13 juillet au 21 août. Tous les jeudis soirs.**

Cette année, le ciné en plein air est sur thème de l'Italie.

3/ Les Soleillades les 5 et 6 septembre



Les arts forains seront à l'honneur les 5 et 6 septembre prochains, à l'occasion des Soleillades. Venez profiter de la fête...

très foraine et poétique, organisée pour vous, vos proches, vos enfants et vos petit-enfants. La star du week-end sera sans nul doute la grande roue qui offrira à ses visiteurs, une vue imprenable sur Montrouge et Paris. Et au programme aussi : des spectacles circaciens, des concerts, carroussels et rétro-bolides... Tentés ?

► **Samedi 5 septembre de 15h à 19h - Dimanche 6 septembre de 11h à 19h**

QUOI DE NEUF... À LA MISSION BIEN VIEILLIR ?

Préparez votre rentrée !

Les activités régulières de la Mission Bien vieillir reprendront début septembre, avec une ouverture des inscriptions à partir du 24 août.

PLUSIEURS NOUVELLES ACTIVITÉS

Le programme s'enrichit avec de nombreuses nouveautés : gym tonic, gym douce avec un kinésithérapeute, gym fonctionnelle, pilates, fitness, fit boxing / shadow boxing, Qi Gong, danse de salon, cours d'anglais, ateliers d'écriture ou encore arts plastiques avec une professeure de l'École des Beaux-Arts.

► **Le programme détaillé de la rentrée sera présenté dans une newsletter spéciale envoyée à la mi-août.**



INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS PAYANTES :

les lundis et mercredis, de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h30 à la Maison des Seniors.

Les tarifs varient de 6 à 30 € les 6 séances, selon le quotient familial.

POUR NE RIEN MANQUER DE LA RENTRÉE...

Activités, conférences, ateliers, sorties... toutes les informations de la Mission Bien vieillir sont diffusées dans la newsletter.

Pour la recevoir, inscrivez-vous d'abord à la Mission Bien vieillir,
► soit à la Maison des Seniors,
► soit en ligne sur le site de la Ville



Une fois votre inscription validée, la newsletter arrivera directement dans votre boîte mail.

Une Question ?

Contactez-nous :
seniors@ville-montrouge.fr
À la Maison des seniors,
61 place Jules Ferry.
Tous les lundis et mercredis de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h30.