



P.03

Portage de repas
servis à domicile



P.08

Sommeil :
dormez sur vos
deux oreilles

www.ville-montrouge.fr

SÀM



SENIORS À MONTRouGE

NUMÉRO 16 - MARS 2015

HEUREUX QUI
COMME
ULYSSE...





P.04
AVEC VOUS
Merci
Alice Dona !



P.05
DOSSIER
Heureux
qui comme Ulysse...



P.08
VOTRE SANTÉ
Sommeil : dormez
sur vos deux oreilles



P.10
VOS ASSOCIATIONS
Alzheimer : trouver
du réconfort



P.12
VOTRE MONTROUGE
60^e Salon de Montrouge :
l'art contemporain,
c'est quoi pour vous ?

SÂM, SENIORS À MONTROUGE

N°16 - MARS 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 avec la participation du Pôle Santé Solidarité Claude Manonviller de la Ville de Montrouge ; Crédits photos : Couverture : Thinkstock ; Pages intérieures : Ville de Montrouge, A. Rochau, Forestpath, Contrastwerkstatt, Peggy Blume, aletia2011 - Fotolia.com ; Monkeybusinessimages - Dreamstime.com. ; Impression : ETC ; Dépôt légal : à parution ; Tirage : 8000 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.**

Voyage, voyages

Les jours rallongent, le soleil pointe le bout de son nez, les premières fleurs commencent à sortir de terre... L'hiver part sur la pointe des pieds, les beaux jours arrivent. Et avec les beaux jours, votre nouveau numéro de *Séniors À Montrouge*. Un numéro plein d'énergie et de couleurs, comme le printemps.

Au printemps, nous avons tous des envies de voyages ou de promenades, de partir très loin ou juste à la rencontre de son voisin. Car nous le savons bien : « *Le monde est un livre et ceux qui ne voyagent pas n'en lisent qu'une page...* » Ce nouveau numéro est donc placé sous le signe de la balade et de la découverte.

Avec, évidemment, un grand dossier consacré au voyage. Vous y trouverez une myriade de conseils et de recommandations utiles pour vous aider à bien vous préparer si vous partez en France ou à l'étranger.

Nous vous invitons aussi à explorer votre sommeil. Avec l'âge, le sommeil se fractionne, vous sentez parfois le besoin de faire une petite sieste. Rien de plus normal, nous vous racontons pourquoi.

Nous vous emmenons également dans un café-mémoire, à la rencontre de la Montrougienne Michèle Morel, bénévole qui anime l'association France Alzheimer de votre Ville. Au concert d'Alice Dona, compositrice de *Je suis malade* et de tant d'autres tubes, qui a donné deux représentations exceptionnelles au Beffroi en février dernier. À la découverte du service de repas à domicile pour les personnes dépendantes. Et à l'occasion du 60^e Salon de Montrouge, nous avons demandé à deux habitants de nous confier ce qu'est pour eux l'art contemporain. Leurs réponses valent assurément le détour... Nous vous souhaitons donc une bonne lecture. Et de beaux voyages...

> **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



PORTAGE DE REPAS SERVIS À DOMICILE

Vous êtes dans l'incapacité de vous déplacer pour faire vos courses ou de préparer votre repas ? Un de vos proches est en situation de dépendance ? La Ville de Montrouge vous offre une solution : un service de portage des repas à domicile, midi et soir, 7 jours sur 7.

Des repas équilibrés et variés livrés à domicile, c'est ce que propose le Pôle Santé Solidarité Claude Manonviller pour faciliter la vie des personnes en situation de dépendance. Vous-même ou une personne de votre entourage êtes concernés ? Très souple, ce service de restauration à domicile peut être utilisé, selon les besoins, pour une durée limitée de quelques jours ou pour une période plus longue, notamment après une hospitalisation. Simple, pratique, efficace, il s'adresse à toute personne dépendante sans condition d'âge et sur présentation d'une prescription médicale.

Des produits de qualité

Les repas sont cuisinés à partir de produits de qualité, élaborés de manière à préserver votre équilibre alimentaire. Chaque repas comprend une entrée, un plat principal - avec un poisson ou une viande - accompagné de légumes, un fromage ou un laitage, un dessert, du pain et une

petite bouteille d'eau minérale. Menus sans sel, sans sucre, repas mixés et hachés, etc. Des régimes alimentaires spécifiques peuvent, bien entendu, être préparés.

Réchauffer pour déguster

Les menus sont communiqués à l'avance afin que chaque bénéficiaire puisse décider des jours de livraison et du nombre de repas souhaités chaque semaine. La livraison a lieu le matin, en liaison froide, c'est-à-dire que les plats sont transportés et livrés froids. Ils sont présentés en barquettes individuelles thermoscellées. Il ne vous reste qu'à les réchauffer, au moment de manger, pour les déguster. Les tarifs sont calculés en fonction de vos ressources et s'établissent entre 3,75 euros et 9,05 euros par repas selon votre quotient familial. Quant à l'inscription, elle s'effectue auprès d'un agent qui enregistre les demandes au Pôle Santé Solidarité. Le service démarre 48 heures après le dépôt de la demande.

JE SOUHAITE EN BÉNÉFICIER...

... Je m'inscris au service de repas à domicile auprès du Pôle Santé Solidarité Claude Manonviller. (Centre d'action sociale). Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h15. Jeudi de 8h30 à 11h45. 5-7, rue Amaury Duval 01 46 12 74 77 / 74 26

MERCI ALICE DONA !

Entourée de ses quatre musiciens, Alice Dona a donné deux concerts sur la scène du Beffroi. Un spectacle sobre, émouvant et intimiste auquel étaient invités les seniors de la Ville.

Interprète et compositrice, Alice Dona a fêté en 2014 ses 50 ans de carrière. À l'origine de certaines des plus belles chansons du répertoire français, elle a composé pour elle bien sûr, mais aussi pour des artistes comme Claude François, Joe Dassin, Serge Reggiani, Sheila, Sylvie Vartan, Nana Mouskouri, Hervé Vilard, Dalida et bien sûr Gilbert Bécaud. Sa collaboration avec Serge Lama, pour qui elle écrivit *Femme, femme, femme* ou *Je suis malade*, reste sans doute la plus fructueuse.

700 spectateurs enthousiastes

Samedi 14 et dimanche 15 février, elle était à Montrouge pour deux concerts exceptionnels. Le spectacle, intitulé « Merci beaucoup Monsieur Bécaud ! », a réuni, deux jours de suite, 700 spectateurs enthousiastes. Sur scène, Alice Dona, entourée de quatre musiciens, a enchaîné ses tubes. Pour ces concerts sobres et intimes dédiés à Gilbert Bécaud, elle a chanté, pendant plus de 90 minutes, ses plus

belles chansons. « J'aime Alice Dona depuis longtemps, j'ai toujours suivi sa carrière, notamment à la télévision. C'est une excellente musicienne, une très bonne pianiste, explique Françoise Hubert,

“ Elle s'est montrée égale à elle-même

64 ans. Son concert à Montrouge était très enlevé, sympathique, bon enfant. Elle s'est montrée égale à elle-même. J'ai vraiment beaucoup aimé. Ses quatre musiciens sont extras, je pense notamment à l'excellent Jean-Félix Lalanne qui joue de la guitare ». Si Françoise Hubert a apprécié les textes, la musique, elle a été aussi particulièrement sensible à l'atmosphère que l'artiste a voulu donner au spectacle. « Alice Dona a chanté des chansons qu'elle a écrites pour Bécaud, et bien sûr plusieurs chansons de Serge Lama, dont elle était proche. Il y a eu aussi la projection de photos, de vidéos. Elle a raconté sa vie en chantant... Sur le ton de la confiance, elle a ainsi confié que Serge Lama s'était occupé de sa fille comme s'il était son père. »

Une initiative qui séduit

Ces deux concerts étaient organisés par le Pôle Santé Solidarité Claude Manonviller (Centre d'action sociale) qui propose régulièrement des spectacles à l'intention des seniors. L'initiative a été particulièrement appréciée. « Le concert était complet et cela deux jours de suite. Les gens étaient ravis. Il fallait simplement s'inscrire et choisir entre le samedi ou le dimanche. Et c'était gratuit bien sûr ! C'est tout nouveau pour moi, car je suis senior depuis peu, souligne Françoise Hubert qui l'année dernière, avait déjà vu des ballets russes. Offrir des places de spectacles aux seniors, c'est une initiative formidable. À Montrouge, on fait énormément de choses pour les seniors. »



👉 J'ASSISTE AUX SPECTACLES...

... gratuits proposés par la Ville de Montrouge aux seniors.

Pour être invité, je m'inscris sur www.ville-montrouge.fr.

Je recevrai mes invitations directement à domicile.

HEUREUX QUI COMME ULYSSE...

Voyager est une des activités qui vous procure le plus de plaisir après la télévision, la lecture ou la navigation sur internet... Les destinations lointaines ne vous font pas peur. Vous avez du temps et cela vous donne des ailes. Bravo ! Mais pour éviter les mauvaises surprises, pensez à bien vous préparer. Quelles sont les démarches à effectuer ? Quelles recommandations suivre ? Voici un petit guide pratique du voyage réussi.



Avec les beaux jours, on a tous des fourmis dans les jambes, des envies de voyages à l'autre bout du monde ou de balades au coin de sa rue. Notre beau pays et la planète tout entière nous tendent les bras... Dans quelques années, le tourisme spatial pourra même, paraît-il, emporter les plus téméraires dans les étoiles ! En attendant, la France a votre préférence. Et les vacances scolaires sont un moment privilégié pour partir avec vos petits-enfants. Quant au farniente total, très peu pour vous. Vous avez envie de rencontres, de découvertes, d'activités culturelles, mais aussi de prendre le temps. Bref, de renouer avec un certain art de vivre.

Avouez-le, avec le voyage, le plaisir commence dès que l'on remplit sa valise : lunettes de soleil et crème anti UV, collection de shorts ou de pulls polaires, chaussures de marche confortables, bottes de caoutchouc pour la Bretagne, etc. Une petite liste pour ne rien oublier est la bienvenue. Les préparatifs comptent en effet pour beaucoup dans la réussite d'un voyage. Oublier le chargeur du téléphone ou de l'appareil photo peut mettre de très mauvaise humeur... Et si vous partez à l'étranger, il est important d'avoir pensé aux formalités obligatoires et à bien vous assurer. Vous ne savez pas par quel bout commencer ? Pas de souci. Dans ce dossier, vous trouverez les infos qu'il vous faut pour partir tranquille. Et faire un beau voyage.

BON PLAN

Le Service Seniors Plus de la SNCF vous accompagne de votre domicile au train, et de la gare d'arrivée à votre lieu de destination (30 à 90 € selon le trajet). Le Service Bagages à domicile prend en charge l'expédition de vos valises éventuellement à l'avance. Pour en savoir plus, téléphonez au 36 35.

LES BONS REFLEXES AVANT DE PARTIR

FORMALITÉS, SÉCURITÉ, TOUT Y EST

Vous cherchez des informations fiables et actualisées sur le pays où vous envisagez de partir ? Consultez le site du Ministère des Affaires étrangères. Vous y trouverez des renseignements concernant les formalités nécessaires pour y séjourner, des indications sur la situation politique, sur la sécurité, les transports, mais aussi des recommandations en matière de santé (documents à emporter, vaccinations nécessaires) et d'autres informations pratiques fort utiles.

www.diplomatie.gouv.fr, rubrique « conseils par pays »



Vous avez réservé un séjour de rêve sous le soleil des tropiques ou ailleurs ? Savez-vous quelles sont les formalités nécessaires ? Cela peut vous éviter de mauvaises surprises au moment du départ. Avez-vous également vérifié si vos papiers d'identité sont à jour ? Si tel n'est pas le cas, faites les renouveler dès maintenant car à l'approche des vacances, les démarches peuvent prendre plusieurs semaines.

Carte d'identité ou passeport ?

Si vous restez en France, la carte nationale d'identité n'est pas obligatoire. Mais, vous devrez présenter un titre d'identité en cours de validité pour pouvoir embarquer à bord d'un avion, même pour un vol intérieur. Pensez-y ! En Europe, une carte nationale d'identité en cours de validité suffit. Pour les autres pays, vous aurez besoin d'un passeport. Il doit parfois être valable plusieurs mois après la date de votre retour. Renseignez-vous. Dans certains cas, il faut également un visa. Pour les États-Unis, si le visa n'est plus nécessaire pour un voyage de moins de trois mois, il vous faudra en revanche avoir demandé une autorisation « ESTA » en ligne (environ 15€), une fois muni de votre billet.

Et vos petits-enfants ?

Les mineurs doivent être munis d'une carte d'identité ou d'un passeport personnel avec ou sans visa. Même les bébés. Et si l'autorisation de sortie du territoire a été supprimée en 2013, certains pays – le Maroc par exemple ou la Suisse – exigent toujours une autorisation signée des parents si le mineur ne voyage pas avec eux.

Enfin, sachez que dans la plupart des pays, si votre voyage doit durer plus de 3 mois, il faudra vous enregistrer auprès des autorités locales.

Conduire à l'étranger ?

Vous avez prévu de partir avec votre voiture ou d'en louer une ? Dans les pays européens, vous pouvez circuler avec votre permis de conduire français. Mais hors de l'Europe, il peut ne pas être valable, et un permis de conduire international peut s'avérer nécessaire. Celui-ci est délivré gratuitement, en l'occurrence par la sous-préfecture d'Antony. Le renouvellement de vos cartes d'identité et passeports s'effectue quant à lui au centre administratif de Montrouge.

Vous trouverez tous les renseignements nécessaires sur www.ville-montrouge.fr.

QUELQUES CONSEILS ANTISTRESS

Bagage perdu, maladie... Un petit pépin a vite fait de vous gâcher le plus beau des voyages. Quelques précautions sont donc bonnes à prendre avant de partir à l'étranger.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin afin qu'il vous prescrive vos médicaments pour la durée du voyage. Si vous partez en Europe ou en Suisse, demandez la Carte Européenne d'Assurance Maladie auprès de votre Caisse d'Assurance Maladie. Elle est gratuite, valable pendant un an. Toutefois, les frais médicaux ne sont pas pris en charge selon les tarifs de remboursement du pays qui vous accueille.

La santé d'abord

Renseignez-vous également sur les risques de maladies dans le pays de votre voyage. Votre médecin vous informera sur les précautions à prendre - vaccinations, traitement préventif notamment pour les pays où sévit le paludisme -, et sur règles d'hygiène qui s'imposent parfois, comme ne pas boire l'eau du robinet, ne pas manger de fruits ou légumes crus... Sachez aussi que le bateau est propice

à la propagation de la grippe. Si vous partez en croisière, la vaccination contre la grippe est recommandée à partir de 65 ans.

Soyez bien assurés

Essentiel également, une bonne assurance. La responsabilité civile est en général prise en compte par l'assurance de votre domicile. Certaines cartes de paiement comprennent également une assurance en cas d'annulation du voyage, de rapatriement sanitaire, ou de perte des bagages. Relisez vos contrats. Il peut être prudent de souscrire une assurance spécifique qui vous permettra de bénéficier d'une bonne couverture en cas de problèmes de santé, surtout dans les pays, comme les États-Unis, où les frais médicaux sont très élevés. Enfin, si vous n'avez pas prévenu votre banquier de votre voyage, des opérations réalisées sur votre compte bancaire depuis l'étranger peuvent être considérées comme suspectes et conduire au blocage de votre carte de paiement. Un casse-tête au moment de régler le restaurant, une location d'une voiture... N'oubliez pas d'informer votre banque de tout séjour hors de France.

ÇA ROULE POUR VOUS !

Vous êtes 3 sur 4 à préférer la voiture pour voyager. Mais avec l'âge, la vigilance et les réflexes diminuent. Pour voyager tranquille, évitez les jours de grands départs. Partez tôt pour ne pas souffrir de la chaleur. Prévoyez de faire une pause toutes les deux heures. Prenez garde aux médicaments, certains ne sont pas compatibles avec la conduite.

En savoir plus : www.preventionrou-tiere.asso.fr



SOMMEIL :

DORMEZ SUR VOS DEUX OREILLES

Vous vous réveillez plus souvent la nuit ? Vous avez envie de piquer un somme l'après-midi ? C'est normal, avec l'âge le sommeil évolue. Qu'est-ce qui change ? Est-ce que vous dormez assez ? Comment dormir mieux ? Voici quelques repères.



ÊTES-VOUS INSOMNIAQUE ?

L'insomnie se manifeste par une grande difficulté à s'endormir ou à maintenir son sommeil. Elle s'accompagne de troubles qui perturbent les activités de la journée. Si vous êtes en forme dans la journée, il n'y a aucune raison de vous inquiéter. En revanche, si vous êtes irritable, si vous éprouvez des problèmes de concentration, une somnolence importante le matin, en fin d'après midi... Il faut en parler à votre médecin traitant.

Nous ne sommes pas égaux devant le sommeil. Les uns sont de gros dormeurs, les autres de petits dormeurs, certains sont du matin, les autres du soir... D'aucuns ont le sentiment de dormir bien partout. Quand d'autres sont persuadés de ne dormir que d'un œil. En réalité, si la perception diffère d'une personne à l'autre, notre sommeil est le plus souvent suffisant.

Le sommeil profond diminue

Comment le sommeil évolue-t-il ? La durée globale de notre sommeil - de 7 à 8 heures en général pour un adulte - varie peu avec l'âge : elle diminue légèrement, d'une demi-heure à une heure selon les personnes. Le temps d'endormissement ne change pas au cours de notre vie. Il reste celui d'une personne de 20 ans, soit une demi-heure environ.

En revanche, notre horloge interne se met à avancer. Conséquence, nous devenons plus matinaux : nous nous couchons plus tôt et nous nous levons plus tôt. Par ailleurs, la composition du sommeil se modifie. La durée du sommeil profond, celui qui permet de

recupérer physiquement, diminue. Le sommeil s'allège. Il peut sembler plus fragmenté car on se réveille plus facilement et plus souvent. Et l'on a tendance à avoir plus de mal à se rendormir. D'où l'impression - erronée - de devenir insomniaque. Alors que tout cela est normal.

Une évolution naturelle

« En matière de sommeil, il y a une grande méconnaissance de ce qui est naturel quand on prend de l'âge, explique en effet Frédérique Aussert, médecin coordonateur du Réseau Morphée, un réseau de santé consacré aux troubles du sommeil. Certaines personnes se plaignent de ne plus dormir 8 heures d'affilée par nuit, or il ne s'agit pas d'insomnie mais de l'évolution naturelle du sommeil ». Il n'y a d'ailleurs pas réellement de troubles du sommeil spécifiques à l'âge. Les symptômes tels que les impatiences, les jambes sans repos ou l'apnée du sommeil apparaissent à l'âge adulte, parfois même dès l'enfance. Même s'il faut bien reconnaître qu'après 60 ans, ils peuvent augmenter de façon importante.



APNÉE DU SOMMEIL, DANGER

Les apnées du sommeil sont des pauses respiratoires involontaires. Elles surviennent plusieurs fois par heure le plus souvent chez les personnes qui ronflent beaucoup. Elles s'accompagnent de somnolence dans la journée, de troubles de la mémoire, de maux de tête au réveil, etc. Il faut en parler à son médecin. Pour en savoir plus, consultez www.reseau-morphée.com

Quelques règles simples

Dans ces conditions, quand faut-il s'inquiéter ? « Une somnolence excessive au cours de la journée doit inciter à consulter son médecin traitant, précise le Dr Aussert. Pour éliminer l'hypothèse des apnées du sommeil. Et toutes les autres causes, sans rapport avec le sommeil, qui peuvent provoquer une fatigue inhabituelle. » Mais il suffit le plus souvent d'adopter quelques règles de vie pour améliorer son sommeil. À commencer par l'exposition à la lumière du jour... La lumière nous donne en effet un signal fondamental pour caler nos rythmes de sommeil et nous aider à dormir la nuit. Pour garder un sommeil de qualité, il est essentiel de s'exposer chaque jour à

la lumière naturelle, à l'extérieur ou même simplement à proximité d'une fenêtre. Deuxième règle importante : bouger. Si l'on est peu actif physiquement, si l'on sort peu de chez soi, le sommeil est d'autant plus fractionné. Rien de tel qu'une bonne balade pour ressentir une saine fatigue. Maintenez des activités régulières : levez-vous et prenez vos repas à des horaires constants, pratiquez une activité physique dès le matin, allez au marché, sortez acheter votre pain, allez faire un tour au square... Enfin, respectez quelques consignes de bon sens : réglez la température de votre chambre à 18°, faites des repas légers le soir, évitez les excitants, café, thé, alcool, chocolat, etc.

SÀM - SENIORS À MONTROUGE

ALZHEIMER

TROUVER DU RECONFORT

À Montrouge, l'antenne locale de l'association France Alzheimer organise des cafés mémoire, des animations et des conférences. Pour les malades mais aussi pour les aidants qui côtoient la maladie au jour le jour.



3 millions de personnes sont, en France, directement ou indirectement concernées par la maladie d'Alzheimer. Quatrième cause de mortalité, Alzheimer est un fléau pour les malades, mais aussi pour les parents, les proches du malade.

Des groupes de parole

Cette souffrance, Michèle Morel la connaît bien. En 2000, sa mère est atteinte par la maladie. Déstabilisée, elle sollicite l'association France Alzheimer pour en savoir plus et rejoint un groupe de parole à Clamart à destination des aidants (personnes qui côtoient la maladie de façon quotidienne : mari, femme, enfants, frères et sœurs, etc.). « Cela a été très important pour moi car c'était très dur nerveusement. Un groupe de parole, c'est un groupe où viennent des aidants, avec une psychologue mandatée par France Alzheimer. Cela dure deux heures, chacun parle à tour de rôle et exprime ses difficultés. On puise dans les expériences de chacun, on peut y trouver du réconfort et des solutions aux problèmes... Ce n'est pas une thérapie de groupe, plutôt un partage d'expérience. Avec une psychologue qui peut vous aider quand vous allez vraiment mal. »

Pour souffler un peu...

Durant cette période, Michèle Morel fait la connaissance d'une bénévole de France Alzheimer qui lui propose de rejoindre l'association. Dès qu'elle est en retraite, elle accepte. « J'avais été aidée et j'ai voulu aider les autres à mon tour. » Après une formation donnée par l'association, elle devient référente à Montrouge. À son tour, Michèle Morel organise des cafés-mémoire avec une psychologue tous les troisièmes lundis du mois, sauf pendant les vacances, et avec la ville de Montrouge, des conférences, des animations, etc. Michèle Morel participe également avec sa mère à des goûters-détente animés par l'antenne de Clamart. « Le malade et l'aidant sont ensemble pour s'amuser et changer d'atmosphère pendant deux heures. Il y a des chansons, de la danse, de la musique, etc. Cela permet de se retrouver, de souffler un peu. » Toujours volontaire quand il y a une action à mener, elle répond à toute demande. Une responsable de l'antenne de Clamart vient aussi à Montrouge pour recevoir les familles de malades à la Maison des associations ou à la maison de retraite Madeleine Verdier.

JE M'INFORME...

... je contacte Michèle Morel
mimo.fa92@free.fr
01 46 42 22 16

Le site de l'association
www.francealzheimer.org
Infos locales
www.francealzheimer-hautsdeSeine.org
puis cliquer sur Clamart

CONFÉRENCE

7 / 04 À 20 H 30



GUILLAUME DUVAL
L'Allemagne, un modèle ?
Couple franco-allemand, modèle allemand, hégémonie allemande ou germanophobie : autant de thèmes et de termes très présents dans le débat politique français. Quelle est la situation du plus puissant État de l'Union européenne ? Son modèle est-il imitable ? Une rencontre pour comprendre nos concitoyens européens allemands. Une conférence proposée par Guillaume Duval, rédacteur en chef du magazine Alternatives économiques.

Au Beffroi
Tarif : 5 €

Plus d'infos
www.ville-montrouge.fr

CONCERT

17 / 04 À 20 H 30



ORCHESTRE D'HARMONIE DE MONTROUGE
CONCERT DE PRINTEMPS

Après les harmonies baroques l'année dernière, c'est aux côtés d'un trio électro jazz emmené par le bassiste à vent Raphaël Gouthière que l'Orchestre d'Harmonie de Montrouge a choisi cette année de vous faire découvrir diverses « contrées » du jazz. Un panorama allant de Louis Armstrong à la musique funk...

Au Beffroi, salle Mœbius
Entrée libre

Plus d'infos
www.ville-montrouge.fr

EXPOSITION

DU 5 / 05 AU 3 / 06
DE 12 H À 19 H

60^E SALON DE MONTROUGE



Manifestation phare de la vie montrougienne, rendez-vous incontournable sur le plan national et international, le Salon de Montrouge fête son 60^e anniversaire. Venez y découvrir les talents de demain aux côtés des artistes les plus marquants de leur génération révélés ces dernières années.

Au Beffroi - Salle Nicole Ginoux et Grand Salon

Jeune public

Résolument tournée vers l'accès au plus grand nombre, cette 60^e édition réserve une place particulière au jeune public.

Au programme

- Visites guidées gratuites : les dimanches 10 mai, 17 mai, 24 mai, 31 mai et 7 juin
- Journée interdite aux parents : mercredi 20 mai de 10 à 18h
- Remise du prix Kristal décerné par les enfants : mercredi 3 juin à 17h
- Nocturne : mercredi 3 juin à partir de 19h

6^E ÉDITION DE LA SEMAINE EUROPÉENNE

DU 5 AU 9 / 05

LA LETTONIE À MONTROUGE

Du mardi 5 au samedi 9 mai, Montrouge ira à la découverte d'un pays balte, la Lettonie, qui assure la présidence du Conseil de l'Union européenne jusqu'en juin 2015. Au programme, un long-métrage d'animation, des courts-métrages, une expo photo, un concert, des animations, des animations, un concert, etc.

Au Beffroi, à la médiathèque, Espace Colucci, Place Cresp...

Du mardi 5 au samedi 9 mai
Tout le programme sur www.92120.fr
Entrée libre dans la limite des places disponibles.

CONFÉRENCE

12 / 05 À 20 H 30



JEAN-PHILIPPE BÉJA

La Chine, l'Empire du Milieu au centre du monde ?

Si aucune démocratisation, ou si peu, n'accompagne le triomphe économique, la société chinoise change considérablement. Sur le plan international, le pays a tenté une stratégie de promotion d'une image apaisante mais renoue depuis 2008 avec une diplomatie ferme.

Au Beffroi

Vente sur www.92120.fr et à la billetterie à la médiathèque - Info et réservations au 01 46 12 74 59

Plus d'infos
www.ville-montrouge.fr

L'ART CONTEMPORAIN, C'EST QUOI POUR VOUS ?

Décrié ou adoré, l'art contemporain – qui désigne l'ensemble des œuvres produites de 1945 à nos jours – divise et passionne depuis 70 ans. À l'occasion du soixantième anniversaire du Salon de l'art contemporain de Montrouge qui débutera le 5 mai, deux habitants de la ville nous livrent leurs réflexions.

**NICOLE
KOUJALLI**

75 ans

Retraitée

J'aime la découverte.

J'aime aller voir des expositions et je ne manque aucune de celles qui sont organisées à Montrouge. Notre mairie fait des choses extraordinaires...
Donc, bien sûr, je vais tous les ans au Salon de Montrouge. Pourtant, je l'avoue, l'art contemporain ne me parle pas trop. Il est trop en prise avec le monde moderne.

“
L'art contemporain manque d'émotion.

Dans l'art – la peinture ou la musique – ce qui est primordial pour moi, c'est l'émotion qui est provoquée par l'œuvre. Je préfère grandement les Impressionnistes, comme Monet, Manet qui me touchent beaucoup plus. Je sais qu'il y a des visites guidées lors du Salon de Montrouge, je vais peut être en suivre une pour mieux appréhender l'art contemporain.



**MARGAUX
IMBERT**

20 ans

Étudiante

L'art contemporain, c'est l'art d'aujourd'hui, un art qui est pour moi tout à fait incarné par les toiles monochromes ou par les œuvres abstraites. J'aime bien également les installations, j'apprécie lorsqu'elles sont proposées au regard de tous dans la ville, dans la rue, sur une place, etc.

“
J'aime bien l'idée de mettre l'art dans la rue.



MONTROUGE, VILLE D'ART CONTEMPORAIN

En organisant des expositions et des salons ambitieux, la ville de Montrouge s'affirme comme « ville d'art contemporain ». Pour preuve l'incontournable Salon de Montrouge, organisé par la ville depuis 1955 et qui fêtera au mois de mai son soixantième anniversaire. Ouvert à tous, artistes reconnus ou élèves des écoles d'art, cette institution qui accueille en moyenne 14 000 spectateurs à chaque édition a révélé les talents de Farah Attasi, Théo Mercier, Yvan Argote, Julien Salaud, Clément Cogitore ou encore David Douard.

car je travaille beaucoup et je n'ai pas trop le temps de visiter les galeries ou les expos. Cela donne de la vie, cela nous interroge, cela confronte le passant à l'art. Et c'est très intéressant ! Par exemple, j'ai découvert hier devant le Beffroi les statues rhabillées avec de petites capes ou écharpes multicolores : cela m'interpelle, c'est vraiment super.