



P.04
**Canicule :
une belle
solidarité**



P.08
**Parkinson :
un diagnostic
complexe**

www.ville-montrouge.fr

SÀM



SENIORS À MONTRouGE NUMÉRO 18 - SEPTEMBRE, OCTOBRE, NOVEMBRE 2015



**FACEBOOK,
UN NOUVEAU
MONDE** P.05



P.04

AVEC VOUS**Canicule :
une belle solidarité**

P.05

VOTRE DOSSIER**Facebook,
un nouveau monde**

P.08

VOTRE SANTÉ**Maladie de Parkinson :
un diagnostic complexe**

P.10

VOS ASSOCIATIONS**Ouvrez votre horizon**

P.12

VOTRE MONTROUGE**Et si vous retourniez
à l'école ?****SÀM, SENIORS À MONTROUGE**

N° 18 - SEPTEMBRE, OCTOBRE, NOVEMBRE 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 équitabile ;

Rédaction : M. Jeandot et M. Godin ;

Crédits photos : Couverture : Tyler Olson ; Pages intérieures :

18percentgrey, Photopitu, Nenov Brothers, Ocskay Mark, Claudia

Paulussen, Cynoclub, Nanomanpro, la relation équitabile, fotolia.

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.

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.

Vive la rentrée

Une nouvelle fois, l'été est passé très vite, comme la caresse du vent. Que vous soyez partis au bout du monde, ou que vous soyez restés dans notre belle ville de Montrouge, nous espérons que vous avez passé de merveilleuses vacances avec vos proches et ceux que vous aimez. Pour que la rentrée vous soit douce, nous vous avons concocté dans la chaleur de l'été ce nouveau numéro de SAM.

Avec tout d'abord un petit retour sur la canicule. À Montrouge, plusieurs dispositifs ont été mis en œuvre avec succès car la mobilisation - et la solidarité - ont été totales.

La rentrée, c'est, avec le Nouvel An, le moment propice aux bonnes résolutions, au choix de nouvelles activités. En cette rentrée 2015-2016, pourquoi n'iriez-vous pas faire un petit tour du côté de... Facebook, un nouveau monde virtuel, mais où vous pourrez contacter et communiquer avec de vrais amis. Et si vous n'êtes pas très à l'aise avec Internet, nous vous donnons quelques clés pour faire vos premiers pas en toute sécurité.

Communiquer, c'est important. Mais la santé, c'est fondamental et cela n'a pas de prix. S'il vous est difficile de financer une mutuelle complémentaire de santé, nous faisons le point sur des solutions qui permettent aux personnes qui ont des revenus modestes de ne pas renoncer aux soins dont elles ont besoin. L'association Bienvenue à Montrouge propose quant à elle des voyages, des expositions, de nombreuses activités culturelles mais aussi du Scrabble, de la broderie ou de la lecture... Et si vous la rejoigniez pour vous divertir, échanger, apprendre ?

Apprendre, il en est question en dernière page. Bonne nouvelle, cette année encore, la Communauté de communes de Châtillon-Montrouge propose une série de cours d'adultes : anglais, internet, arts plastiques, comptabilité...

C'est la rentrée des classes, lancez-vous !

> **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



VOTRE SANTÉ N'A PAS DE PRIX

Il devient parfois difficile de financer une mutuelle complémentaire de santé. Pourtant des solutions existent. Le Centre d'Action Sociale de Montrouge peut vous aider à les mettre en place.

Est-il possible avec un budget léger d'engager des soins dentaires ou d'acquérir une prothèse auditive ? La réponse est oui ! Comment faut-il faire ? Allez au Pôle Santé Solidarité Claude Manonviller 5 rue Amaury Duval. Vous y serez informés sur les aides auxquelles vous pouvez prétendre et accompagnés dans les démarches à entreprendre pour les obtenir.

Ne pas renoncer à se soigner

Il existe en effet de nombreux dispositifs pour permettre aux personnes qui ont des revenus modestes de ne pas renoncer aux soins dont elles ont besoin. Le CAS peut par exemple vous aider à accéder à une mutuelle complémentaire de santé si vous n'en avez pas ou à la maintenir si vous envisagez de la résilier. Comme son nom l'indique, la complémentaire santé apporte un complément financier aux remboursements de la Sécurité Sociale. Elle permet aussi dans certains cas de ne pas faire l'avance des frais médicaux. Mais elle représente un coût qui pour certains est prohibitif. Selon votre situation, le CAS peut vous conseiller et vous orienter vers une solution appropriée.

Informez-vous sur vos droits

Après une évaluation sociale, le CAS pourra ainsi vous aider à demander « l'aide au paiement d'une complémentaire santé ». Une personne seule peut en bénéficier si ses revenus mensuels sont compris entre 721 € et 973 €. Un foyer de deux personnes, s'ils sont compris entre 974 € et 1 459 €. La demande doit être faite auprès de la caisse d'assurance maladie. Si elle est acceptée, vous recevrez un chèque représentant une bonne partie du coût du contrat et vous pourrez choisir parmi une liste de complémentaires santé sélectionnées par l'État pour leur bon rapport qualité prix (parmi celles-ci, privilégiez les « petites » mutuelles, plus économiques). Le CAS peut également vous orienter vers les praticiens du Centre Municipal de Santé - celui-ci pratique le tiers-payant et plus de 400 mutuelles y sont prises en compte -, ou encore vous aider à obtenir une paire de lunettes gratuitement (sous certaines conditions) grâce à un partenariat mis en place avec une association. Votre capital santé est précieux. N'hésitez pas à vous renseigner.

➔ **JE SOUHAITE ÊTRE CONSEILLÉ...**

... sur l'aide au paiement d'une mutuelle complémentaire.

Je prends rendez-vous au Pôle Santé Solidarité Claude Manonviller 5 rue Amaury Duval Plus d'infos au 01 46 12 74 21 Ou je vais sur le site www.info-acs.fr Ou j'appelle le 08 11 365 364

SÀM - SENIORS À MONTROUGE



CANICULE : UNE BELLE SOLIDARITÉ

Nous avons tous envie – et besoin – de soleil. Mais lorsque le thermomètre flirte avec les 35° plusieurs jours de suite, la chaleur devient pour certains difficile à supporter. Cet été encore, le Centre d'Action Sociale de Montrouge était aux côtés des plus fragiles pour les aider à traverser cette période chaude.

Avec des journées parisiennes à près de 40 degrés, l'été 2015 pourra être classé parmi les plus chauds de ces dernières années. À tel point que l'alerte canicule a été déclenchée par le Préfet, du 29 juin au 6 juillet. Depuis dix ans, la ville de Montrouge est organisée pour répondre aux différents niveaux d'alerte du Plan Canicule. Plusieurs dispositifs ont été mis en œuvre.

Une campagne d'information

Dès le mois de juin, une campagne de prévention a été orchestrée. Des informations sur les bons réflexes à adopter en cas de fortes chaleurs ont été largement diffusées. Les personnes de plus de 65 ans, handicapées ou à mobilité réduite, ont été invitées à se faire connaître et s'inscrire au « registre canicule », afin que le Centre d'Action Sociale (CAS) puisse régulièrement entrer en contact avec elles en cas de températures trop élevées. Parce qu'il est très difficile d'identifier les personnes fragiles, souvent isolées, qui peuvent avoir besoin d'assistance, un « agent canicule » a même été engagé pour aller,

sur le terrain, solliciter les gardiens d'immeubles, les cabinets médicaux, les pharmacies... Cet ensemble de mesures a finalement permis à 400 personnes de se faire connaître, en toute confidentialité bien sûr.

Des voisins bienveillants

Pendant l'alerte, la mobilisation a été totale. Le Centre d'Action Sociale, le Centre Municipal de Santé, les services de soin ou de soins à domicile ont uni leurs efforts pour prendre des nouvelles des personnes inscrites au registre, prévenir les familles, noter les difficultés, mettre en place du portage de repas à domicile, organiser des visites, faire intervenir la Croix Rouge et la Protection civile dans les cas urgents... Ces actions ont été poursuivies tout au long de l'été.

Le CAS a également reçu de nombreux appels de voisins ou de proches éloignés géographiquement, inquiets, qui signalaient des personnes seules ou malades. La population a intégré les bons réflexes d'entraide et de bienveillance à l'égard des personnes de leur voisinage. De beaux gestes de solidarité à perpétuer tout au long de l'année !

QUATRE NIVEAUX DE VIGILANCE ET D'ACTIONS

Depuis la canicule de 2003, un « plan national canicule » est activé chaque année du 1^{er} juin au 31 août. Il comprend 4 niveaux d'alerte :

Niveau 1 : Veille saisonnière

Correspond à la vigilance verte sur la carte de Météo France.

Niveau 2 : Avertissement chaleur
Déclenché « en cas de probabilité importante de passage en vigilance orage canicule dans les jours qui suivent ».

Niveau 3 : Alerte canicule

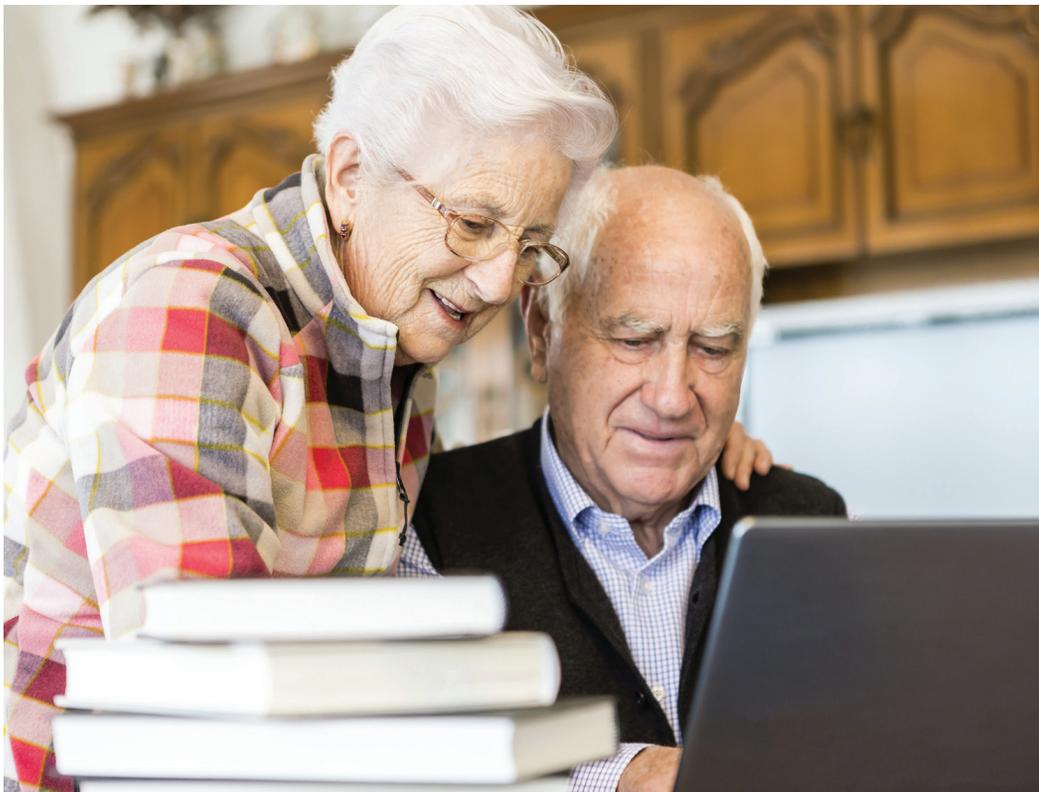
La température atteint les 34° en journée et ne redescend plus en dessous des 20° la nuit durant trois jours.

Niveau 4 : mobilisation maximale

En cas de canicule exceptionnelle, très intense et durable.

FACEBOOK, UN NOUVEAU MONDE

Créé il y a seulement 11 ans, Facebook, le réseau social qui réunit 1,5 milliard d'utilisateurs de par le monde, vous intéresse, vous attire, mais vous n'avez pas encore sauté le pas. Dans ce dossier, nous allons vous donner quelques clés (numériques) pour réussir votre inscription et vos débuts sur Facebook. Mais aussi vous renseigner sur ce que vous risquez de trouver sur ce nouveau continent virtuel.



FACEBOOK EN CHIFFRES

Facebook est aujourd'hui le réseau social le plus populaire du monde avec 1,5 milliard d'utilisateurs actifs mensuels ! En France, pas moins de 30 millions d'utilisateurs se connectent chaque mois, et le chiffre d'affaires de l'entreprise de Mark Zuckerberg – dont la fortune personnelle est estimée à 34,8 milliards de dollars – est de 12,5 milliards pour 2014 (soit + 58% par rapport à 2013).

Si vous êtes un pro des réseaux sociaux, un as du clavier, un roi d'internet, ce dossier n'est pas vraiment pour vous. Par contre, si vous voulez rester branché, épater vos copines ou vos petits-enfants, assouvir votre passion pour le cinéma ou le sport, découvrir des millions de photos, articles, vidéos, et partir à la recherche de nouveaux ou d'anciens amis sur le monde virtuel de Facebook, ce dossier a été écrit spécialement pour vous.

Très simple d'utilisation, le réseau social de Mark Zuckerberg a déjà séduit près de 1,5 milliard d'utilisateurs. Pourquoi ? Parce qu'avec Facebook vous allez retrouver puis rester en contact avec une multitude d'amis. Avant d'apprendre à gérer cette nouvelle

forme de vie sociale, nous vous proposons dans ce dossier de guider vos premiers pas sur Facebook, en vous donnant des conseils pour votre inscription et la création de votre réseau d'amis. Nous vous conseillons également de déterminer précisément ce que vous voulez échanger ou pas, et avec qui. Très vite, vous deviendrez des pros de Facebook, et son utilisation changera peut-être votre vie quotidienne.

Si malgré tous nos conseils vous avez un doute avant de vous lancer, si vous avez peur de commettre un impair lors de votre inscription, faites-vous aider pour un de vos enfants ou, encore mieux, un de vos petits-enfants.

FACEBOOK, POUR QUOI FAIRE ?



DÉCRYPTAGE

Statut/ Post :

c'est ainsi que l'on appelle la publication que vous faites sur Facebook.

Like : le bouton

« J'aime » ou « Like » permet de signaler que vous aimez un contenu.

Il permet également à des personnes d'aimer votre page et ainsi de s'y abonner pour recevoir vos publications dans leur « timeline » (voir plus bas).

Wall / Mur :

votre « mur »

est votre espace personnel. Vous pouvez y déposer vos publications, textes, photos ou vidéos.

Timeline : frise chronologique, c'est le fil d'actualité de vos différents abonnements.

Vos post, photos et ceux de vos amis s'y affichent, minute après minute.

Messenger : outil proposé par Facebook pour envoyer des messages instantanés à tous ses contacts Facebook en temps réel.

Né en 2004 à Harvard, Facebook (inspiré du nom des trombinoscopes des écoles américaines) permet tout d'abord aux étudiants de cette prestigieuse université d'échanger des messages. Il s'est ensuite ouvert à d'autres universités avant d'être accessible au monde entier dès 2006. Depuis, le succès est endémique, ravageur, et Facebook est devenu le deuxième site le plus visité au monde après Google. Les raisons du succès sont multiples.

D'une simplicité biblique

Tout d'abord, Facebook est d'une redoutable simplicité : il permet à l'internaute de rester en contact avec ses amis, de publier du contenu et de partager des informations (textes, photos, vidéos, GIF, messagerie instantanée, liens sur des sites, articles de journaux...) et surtout d'interagir avec d'autres utilisateurs. C'est tout simplement un nouveau mode de communication.

Un monde virtuel à découvrir

Ce qui est formidable avec Facebook, c'est qu'il sera exactement ce que vous voudrez en faire. Vous voulez rester en contact avec vos enfants (surtout s'ils habitent loin), vos petits-enfants, savoir ce qu'ils font, voir leurs photos de vacances, découvrir leurs passions, partager leurs coups de cœur ? Rien de plus simple. Facebook est fait pour cela. Vous voulez retrouver des amis perdus de vue, des amis d'enfance : c'est simple et cela se fait – gratuitement bien sûr – en quelques clics. Que vous aimiez le cinéma, la philatélie, la généalogie, le macramé, la poésie thaïlandaise ou la tyrosémiophilie (vous collectionnez les étiquettes de fromages, oui, oui, ça existe), vous allez pouvoir trouver des passionnés comme vous et partager des trésors d'infos que vous ne retrouverez nulle part ailleurs. Vous allez pouvoir suivre des acteurs, des sportifs, des politiques, l'actualité quasi en temps réel et très vite Facebook vous deviendra in-dis-pen-sable.

FACEBOOK, MODE D'EMPLOI

Vous n'avez pas encore de compte, vous ne faites toujours pas partie de la tribu Facebook ? Ce n'est pas un problème car s'inscrire sur Facebook, c'est simple comme un clic de souris. Il vous suffit de vous rendre sur le site de Facebook (www.facebook.com) et de remplir le formulaire de la page d'accueil. Vous devez inscrire vos nom, prénom, adresse mail, mot de passe et votre date de naissance. Plus tard, vous pourrez également, si vous le désirez, donner des infos sur vos études, vos goûts... ce qui permettra à FB d'afficher des messages publicitaires adaptés à vos goûts, à votre âge, car, n'oubliez pas, FB est gratuit et la publicité est la principale source de revenu du site. Mais plus vous donnerez d'infos, plus on vous trouvera facilement et plus Facebook vous proposera de devenir « ami » avec des personnes ayant un profil identique au vôtre. Facebook vous demande d'utiliser votre vrai nom, dans un souci de responsabilisation de l'utilisateur. Apparaître sous son vrai nom et non sous un pseudo permettra également à vos amis de vous retrouver plus facilement.

Voilà, vous êtes sur Facebook

Remplir son profil est un peu long, pas vraiment ardu, mais cela demande de l'application.

Dernière étape de cette phase d'inscription, vous devez choisir une photo pour votre profil et une photo de couverture. Et voilà, vous êtes sur Facebook !

Très vite, vous allez pouvoir élargir votre cercle d'amis. En tapant leurs noms dans la barre de recherche, mais aussi en affinant votre profil car Facebook vous propose régulièrement des amis avec la section « Vous connaissez peut-être... » Vous pourrez les inviter et ceux-ci accepteront, ou pas, en cliquant sur le bouton « Accepter l'invitation ».

Confidentialité

Maintenant se pose le problème de la confidentialité. Votre Facebook sera-t-il ouvert ou fermé, réservé à votre famille, vos amis proches ou un sera-t-il un outil de promotion professionnel ? Et si vous vous demandez qui peut voir les messages et photos que vous postez sur Facebook, une nouvelle fois, la réponse est simplissime : qui vous voulez ! Il vous suffira de régler les paramètres de confidentialité. Voilà, à vous de jouer, de pratiquer, de trouver de nouveaux amis, de liker, d'apprendre... Et si d'aventure, vous vouliez quitter un jour Facebook, sachez que c'est également possible.

DEUX AUTRES RÉSEAUX SOCIAUX

Instagram : c'est une application et un service de partage de photos et de vidéos de quelques secondes. Très simple d'utilisation, cette excellente appli permet de retravailler vos photos avec une série de filtres et d'effets pour un résultat étonnant. Sur Instagram, vous pouvez liker les photos que vous aimez et suivre vos amis ou des célébrités, qui pourront également liker vos chefs-d'œuvre.

Twitter : cet outil créé en 2006 permet d'envoyer gratuitement de brefs messages (140 signes), appelés tweets, sur internet, par messagerie instantanée ou par SMS. Vous pouvez suivre vos personnalités préférées, communiquer avec elles, et également publier des tweets pour vos followers (ceux qui suivent votre fil).



Mark Zuckerberg ✓

S'abonner Contacter

Journal À propos Amis Photos Plus ▾

Abonnez-vous à Mark pour voir ce qu'il partage au niveau public dans votre fil d'actualité. S'abonner

33 608 497 abonnés

Founder and CEO, à Facebook
4 février 2004 à aujourd'hui

Études : Informatique à Harvard University
Entre 2002 et 2004

Habite à Palo Alto

De Dobbs Ferry
Naissance : 14 mai 1984

Suivi(e) par 33 608 497 personnes

Mark Zuckerberg ✓
4 août, 14:49 · Palo Alto · 🌐

Hackathons are an important part of Facebook culture. People get together and work on projects for 24 hours, and the only rule is you have to work on something different from your normal work. It's a great way to try creative new ideas and improve products to better serve our community.

After each hackathon, we hold a prototype forum where everyone presents their projects. I always review the best ones myself, and it's inspiring to see what people build. Here's a photo from today's prototype forum at our HQ, where teams from London, New York and Seattle also presented. — avec Kristie Chow et 22 autres personnes.

MALADIE DE PARKINSON UN DIAGNOSTIC COMPLEXE

Contrairement à ce que l'on pense, le tremblement n'est pas forcément le signe de la maladie de Parkinson. Certaines personnes qui en sont atteintes ne tremblent pas et d'autres affections provoquent également des tremblements. Comment se manifestent donc ses symptômes ?

Quels sont les traitements ? Nous répondons à ces questions avec le Dr Drapier du Centre Municipal de Santé de Montrouge.



La maladie de Parkinson provoque surtout un ralentissement des mouvements, en particulier des mouvements répétitifs, explique le

Docteur Drapier du Centre Municipal de Santé de Montrouge, *et une certaine rigidité du corps. On constate une difficulté à marcher, parler, écrire, une fixité des mouvements du visage, et parfois un tremblement de la main ou du pied* ». Cette maladie neurodégénérative touche en effet une partie du cerveau qui fabrique la dopamine, une substance indispensable aux mouvements.

Des gestes qui s'épuisent

Imaginez que vous êtes assis et que vous voulez aller prendre un livre dans votre bibliothèque. Si tout va bien, votre cerveau envoie un message d'initiation du mouvement. Cette impulsion donne l'ordre à votre corps de se pencher en avant, de se lever, de marcher

et d'aller prendre le livre. Lorsqu'il y a une carence en dopamine, comme dans la maladie de Parkinson, cet influx neurologique manque. Il devient donc difficile, voire impossible d'initier un mouvement, et les gestes s'épuisent. Lors de la marche, par exemple, les pas se font progressivement plus petits, une barre de seuil peut se transformer en un obstacle insurmontable. De même, au fil de l'écriture, les lettres deviennent plus petites.

Diminuer les symptômes

Des chutes à répétition, une difficulté à écrire ou parler, un tremblement peuvent faire penser à cette maladie. Mais le diagnostic – souvent tardif (voir notre encadré) – est complexe car l'imagerie médicale (IRM par exemple) ne fait pas forcément apparaître de signes visibles. « Pour mettre en évidence la maladie, nous mettons souvent en œuvre un « traitement d'épreuve », précise le Dr Drapier.



UNE ÉVOLUTION LENTE

La maladie de Parkinson se détecte assez tard. En général, 5 à 10 ans après qu'elle a démarré. « Souvent, les gens craignent le diagnostic, ils attendent. Et avant qu'il y ait un vrai handicap dans la vie de tous les jours, cela prend du temps », indique le Dr Drapier. L'évolution est progressive et dépend des traitements. L'introduction d'un traitement peut être suivie d'une phase de stabilité, d'amélioration, ce que l'on appelle une « lune de miel thérapeutique », puis il peut y avoir un échappement thérapeutique. La maladie recommence à évoluer. Il faut alors ajuster le traitement.

NSON : MPLEXE



LA DÉPRESSION DU PARKINSONNIEN

La dépression touche davantage les malades atteints de la maladie de Parkinson que les autres personnes. Pourquoi ? Sans doute en raison des difficultés liées aux symptômes. Mais aussi parce que la dopamine joue un rôle dans la régulation de l'humeur.

Consulter un psychologue peut compléter la prise en charge.

Nous prescrivons au patient de la dopamine. S'il y a une amélioration, cela confirme le diagnostic et nous poursuivons le traitement ». Les traitements, justement, quels sont-ils ? Ils consistent essentiellement à apporter la dopamine qui fait défaut pour diminuer les symptômes. Comprimés, injections, médicaments LP (à Libération Prolongée qui permet la diffusion régulière dans le temps du principe actif), les formes sont multiples. « *Il faut prescrire la formule la plus adaptée pour le patient et trouver le dosage qui conjugue efficacité et tolérance* », souligne le Dr Drapier. L'intervention chirurgicale qui consiste à poser des électrodes dans le cerveau pour stimuler les zones qui manquent de dopamine donne quant à elle de très bons résultats. Toutefois,

ce traitement ne peut être prescrit que dans certaines conditions. Il ne concerne aujourd'hui qu'un nombre restreint de personnes.

Préserver l'autonomie

La rééducation fait aussi partie intégrante du traitement. Grâce à la kinésithérapie, la psychomotricité, l'ergothérapie, le patient apprend à pallier aux difficultés qui apparaissent, à améliorer l'équilibre et la motricité, à organiser son lieu d'habitation pour prévenir les chutes. « *Les traitements permettent de pallier assez longtemps le manque de dopamine et de préserver l'autonomie* », souligne le Dr Drapier. Pour la maladie de Parkinson comme pour la plupart des maladies chroniques, il faut donc apprendre à vivre avec.

10 Vos associations

SÀM - SENIORS À MONTROUGE

OUVREZ VOTRE HORIZON

Culture, voyages, expositions, Scrabble, broderie, lecture... : l'association Bienvenue à Montrouge vous propose de vous divertir, d'apprendre et d'échanger.



Depuis maintenant 21 ans, l'association Bienvenue à Montrouge convie ses adhérents à de nombreuses activités et contribue à la vie associative de la ville en prenant une part active à l'accueil des nouveaux habitants à Montrouge ou encore au Téléthon. « Notre spécificité, c'est la culture, assure Michèle Metton, énergique présidente et fondatrice de l'association. Nous effectuons une sortie tous les mois. Nous visitons une exposition pour laquelle nos adhérents ont une réduction. Nous essayons d'aller voir toutes les grandes expos parisiennes. Ou nous organisons des visites guidées dans Paris. Nous sommes accompagnés par une excellente conférencière qui nous suit depuis dix ans. » Ainsi, lors du dernier trimestre 2015, l'association emmènera ses adhérents découvrir la statue d'Henri IV au Pont-Neuf, la basilique Saint-Denis ou encore le ministère des finances. Pour ouvrir l'horizon de ses adhérents, Bienvenue à Montrouge propose également une fois par an voyages ou croisières. « Un voyage dure environ huit jours, ajoute Michèle Metton. Nous faisons en sorte que ce ne soit pas trop onéreux, environ 1200 euros pour une semaine tout compris. En septembre, nous partons en Pologne ! »

Pour les séniors actifs

Bienvenue à Montrouge est ouvert à tous et les animations ont lieu toutes les après-midis, du lundi au vendredi. « Nos 170 adhérents sont à priori des gens qui ne travaillent pas : quelques jeunes mamans viennent après avoir mené leurs enfants à l'école, mais la plupart sont des séniors, déclare Michèle Metton. Des séniors actifs, ouverts sur les autres et le monde, avides de connaissances et de découvertes. » Bienvenue à Montrouge leur propose toute une série d'activités culturelles et manuelles : un cercle de lecture avec discussions autour d'un roman, de la conversation anglaise pour un groupe d'environ 15 personnes, du Scrabble, un cours d'encadrement, un atelier mémoire, pour que les plus de 70 ans puissent s'exprimer. Mais également du boîtage, du cannage, du patchwork, de la broderie... « Notre objectif ? Créer du lien ! Que les gens s'épanouissent, se réalisent, utilisent leurs talents, leur temps, et qu'ils soient contents. Il faut que les gens soient heureux de venir, de se voir, de passer du temps ensemble, d'échanger. »

☛ JE ME RENSEIGNE...

... Pour s'inscrire, permanences les mardi et vendredi de 14h 30 à 17h à la Maison des associations. La cotisation est de 25 euros et 35 pour un couple.

Bienvenue à Montrouge
105, avenue Aristide Briand
Tél. : 01 57 63 09 13
E-mail : bienvenuea-montrouge@aol.fr

CONCERT

10 / 10 À 20H 30



JEAN-LOUIS MURAT

Fier troubadour, rebelle ombrageux, l'Auvergnat Jean-Louis Murat est l'auteur de chansons magnifiques sur l'appétit de la vie, le mal d'amour, la douleur, la vie à la campagne... Avec *Babel*, son nouvel album, il vous invite à voyager sur les pas de son enfance.

Au Beffroi

Plus d'infos sur 92120.fr

RENCONTRE

17 / 10 À 15H



IVRY GITLIS

Venez rencontrer Ivry Gitlis, légendaire violoniste de 92 ans, qui avec son stradivarius, le Sancy de 1713, a marqué de son empreinte les plus grandes pages du répertoire. Sa virtuosité s'exprime aussi bien dans les œuvres de Bach qu'au cinéma dans les partitions de Vladimir Cosma et Michel Legrand, ou encore aux côtés de Léo Ferré, les Rolling Stones et John Lennon.

Médiathèque

Entrée libre, réservation obligatoire à la Médiathèque, 01.46.12.76.06

Plus d'infos sur 92120.fr

EXPOSITION

DU 15 / 10 AU 3 / 11
DE 12 À 20H

BIENNALE JEUNE CRÉATION EUROPÉENNE



Projet international réservé aux jeunes talents, La Biennale Jeune Création Européenne est une exposition unique et d'avant-garde, pilotée par la Ville de Montrouge, qui fait tous les deux ans le tour de l'Europe.

L'édition 2015/2017 de la Biennale JCE présentera 56 artistes provenant de 7 pays d'Europe. Une grande exposition collective permettra, ainsi, en un seul regard, d'obtenir la photographie instantanée de la jeune création et de ses nouvelles tendances.

Après Montrouge, l'exposition sera accueillie à Maastricht (Pays-Bas), Hjørring (Danemark), Wrocław (Pologne), Cesis (Lettonie), Côme (Italie), Figueras (Espagne) et enfin Amarante (Portugal).

Au Beffroi, salle Nicole Ginoux

Place Emile Cresp

Entrée libre tous les jours

Plus d'infos

Tout le programme sur www.jceforum.eu

VENTE

7 / 11 À 18H



VENTE AUX ENCHÈRES DES ŒUVRES DU 60^E SALON DE MONTROUGE

Vous avez aimé le Salon, vous avez été sensible à l'univers d'un ou de plusieurs artistes ? Osez faire le pari des jeunes artistes et profiter de ce moment privilégié où les nouveaux talents révélés il y a quelques mois sont encore à la portée de tous. Plus de 100 œuvres seront proposées à la vente dont un certain nombre mis à prix à moins de 100 €.

Le Beffroi,
salle Nicole Ginoux

Plus d'infos sur 92120.fr

CONFÉRENCE

10 / 11 À 20H 30



ALAIN REY

Lexicographe et linguiste distingué, Alain Rey, responsable de la rédaction des dictionnaires Le Robert, donnera une conférence intitulée « *Parlez-vous français ?* » Notre langue a mille ans derrière elle. On l'utilise, elle s'enrichit, elle se déforme, mais combien de temps a-t-elle encore devant elle ?

Le Beffroi,
salle Lucienne et André Blin

Plus d'infos sur 92120.fr

ET SI VOUS RETOURNIEZ À L'ÉCOLE ?

Anglais, internet, arts plastiques, comptabilité...
La Communauté de communes
de Châtillon-Montrouge propose une série de cours
d'adultes destinée à combler toutes les envies.
Deux habitants de la ville
nous livrent leurs réflexions.

**MONIQUE
DAHAS**

59 ans

ATSEM

J'aimais beaucoup l'école, notamment les mathématiques, quand j'étais petite, mais je n'ai pas eu l'opportunité d'aller très loin. Il est toujours bénéfique d'apprendre. J'aimerais recommencer à étudier le français. Je travaille dans une école maternelle, avec des tout-petits, mais j'ai besoin de m'entretenir, pour avoir un langage soutenu, du vocabulaire. C'est important à l'oral,

“
**Il est toujours
bénéfique
d'apprendre**

mais également à l'écrit. J'aimerais un peu d'exigence, car quand je fais un courrier, j'ai parfois un peu de mal avec les terminaisons. Et c'est important d'avoir une écriture impeccable. J'aimerais également refaire un peu de grammaire. Les cours d'informatique, c'est aussi très intéressant. Je vais quant à moi sur Facebook, mais c'est ma fille qui m'a appris.



**ANDRÉ
DELAULE**

87 ans

Retraité

C'est une bonne idée, ces cours pour adultes.

Cela va occuper les retraités, même si je pense qu'une personne âgée ne sera pas forcément intéressée par des cours d'informatique... La compta, le dessin, les langues, tout cela est parfait, mais l'important, c'est de faire des choses, ne pas rester inactif, seul dans son



“
**L'important, c'est
de faire des choses,
ne pas rester inactif**

coin. Il faut entretenir son cerveau, cela permet de lutter contre Alzheimer. Ses activités intellectuelles sont vraiment bienvenues. C'est bien, comme tout ce que fait la mairie de Montrouge. J'ai quant à moi pas mal d'activités et je suis très occupé : mots croisés, Sudoku, je chante, j'écris des poèmes... Ces cours sont aussi très bien pour les jeunes, notamment les cours d'anglais car de nos jours il faut être au moins bilingue pour réussir.

PAS D'ÂGE POUR APPRENDRE

La Communauté de communes de Châtillon-Montrouge propose une série de cours destinés en priorité aux adultes habitant les deux villes : anglais, allemand, français, espagnol, mais aussi arts plastiques, informatique ou comptabilité... Les cours ont lieu à l'école Raymond Queneau et la première séance de découverte est gratuite. Toutes les infos dans le nouveau guide sur les cours d'adultes, disponible à la mairie depuis la rentrée. Et sur www.92120.fr

