



## LE FIL ROUGE

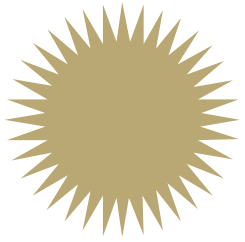
Voyage à Venise, balades dans les parcs, cours de chant et de théâtre, conseils lecture... Découvrez les actus et bons plans des seniors !

pages 4-5

## L'INVITÉ

**Didier Haristoy,**  
président de l'antenne locale  
de Lire et faire lire

page 3



décembre 2025 **N°9**

92120.fr

# M & VOUS

Le journal trimestriel des seniors à Montrouge

## LES IMMANQUABLES

- Les illuminations de fin d'année
- Vœux et galette des rois
- Conférences scientifiques

page 8

**Comment l'art  
illumine-t-il  
nos vies ?**







LE MOT DU MAIRE

Étienne Lengereau, Maire de Montrouge et Claude Favra, 1<sup>ère</sup> Maire-adjointe à la Famille, à la Parentalité, à la Petite enfance et au Bien vieillir.

Faire des nouvelles technologies et de l'IA, des alliées au quotidien



Smartphones, objets connectés, applis, démarches quotidiennes dématérialisées... Que notre époque est riche et inventive ! À en avoir le tournis parfois peut-être ? Le numérique, et (aujourd'hui) l'essor très rapide de l'intelligence artificielle (IA), interrogent et bouleversent nos habitudes. Pour autant, ne croyez pas qu'à plus de 60 ans, ce grand tournant civilisationnel ne soit pas le vôtre ! Toutes ces nouvelles technologies, si on les connaît et si on les maîtrise, ont le potentiel de devenir de véritables alliées au quotidien et contrairement à ce que l'on pourrait croire, tout cela est très facile d'accès et d'utilisation...

**La belle vie... digitale**  
Loin d'être un monde réservé aux jeunes générations ou aux spécialistes, le numérique est justement une occasion inédite et souvent gratuite de se simplifier la vie : on vous parle de suivre plus facilement un rendez-vous médical, d'échanger sans limite et à distance avec vos proches, de gérer vos démarches sans se déplacer,

de réinventer vos loisirs et vos passions, de vous constituer un nouveau réseau social... Sans pour autant remplacer notre savoir-faire joliment humain ou affecter la qualité du contact social et du rapport au réel. Rien ne remplacera votre façon bien à vous de cuisiner le far breton de votre enfance, de lire une histoire à votre petite-fille ou de modeler une sculpture dans l'argile...

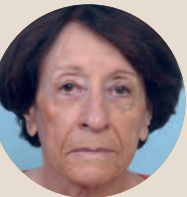
**Apprendre à tous les âges**  
L'important est de faire du numérique et de l'intelligence artificielle, des outils dont nous pouvons disposer en toute liberté, en toute conscience et en toute sécurité. C'est pourquoi la Mission Bien vieillir, qui vient de présenter son nouveau programme d'activités à votre attention pour 2026, propose, tout au long de l'année, des ateliers de découverte du numérique, ouverts à tous les niveaux, où vous êtes accueillis avec bienveillance, dans un esprit de partage et de pédagogie. Des cours spécifiques sur l'IA y sont aussi proposés et prochainement des conférences de vulgarisation scientifique publiques seront données au Beffroi à l'attention de tous.

**Surfer en toute sécurité**  
Ce sont aussi des séances de sensibilisation à la protection des données personnelles, aux arnaques en ligne qui vous seront proposées pour que vous puissiez naviguer en toute sécurité. On vous le disait : l'innovation n'a pas d'âge, et elle n'exclut personne, aujourd'hui elle a même besoin de vous, de votre savoir et de l'expérience que vous en faites au quotidien pour s'améliorer encore et répondre à vos besoins. Nous vous souhaitons à toutes et tous une très bonne année 2026 !

**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](mailto:m&vous@ville-montrouge.fr)**

VOUS NOUS EN PARLEZ

Le cours sur l'IA de Gauthier...



Geneviève, 79 ans

« J'avais déjà suivi des cours informatiques avec Gauthier à la Maison des seniors, alors quand il a proposé un atelier sur l'intelligence artificielle (IA), j'ai voulu en savoir plus. Je voyais l'IA comme quelque chose d'inaccessible et j'avais besoin d'en comprendre le fonctionnement. J'ai découvert comment l'utiliser concrètement. Depuis, je m'en sers régulièrement, en toute autonomie, pour rechercher des actualités ou des informations dans le domaine législatif par exemple. »

Annie, 69 ans

« J'ai travaillé dans l'informatique avant la retraite, alors forcément, l'intelligence artificielle m'intéresse ! J'ai suivi un cours sur l'IA avec Gauthier avec la Mission Bien vieillir et j'ai découvert qu'il existait des outils français, Yiaho ou Mistral par exemple, plus rassurants à utiliser. Aujourd'hui, je m'en sers pour rédiger une annonce, créer des images ou préparer une recette de cuisine avec ce que j'ai dans les placards : c'est simple, utile et ludique ! »



Ancien ingénieur au Commissariat à l'énergie atomique, **Didier Haristoy**, 75 ans et Montrougien depuis 1978, a trouvé une nouvelle vocation : lire à voix haute aux enfants de Montrouge. Bénévole au sein de l'association *Lire et faire lire*, il partage chaque semaine des histoires dans les crèches et les écoles. Pour lui, lire, c'est transmettre, faire rêver et maintenir ce lien essentiel entre les générations.

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

**Didier Haristoy** - J'ai toujours aimé lire ! J'ai bien d'autres passions comme la peinture, la poterie, la broderie ou encore le théâtre, mais la lecture reste la constante de ma vie. Les livres m'accompagnent partout. Je relis souvent Conan Doyle pour les aventures de Sherlock Holmes, ou J. R. R. Tolkien avec *Le Seigneur des Anneaux* et *Le Hobbit*.

**M&Vous – Vous lisez aussi à voix haute pour les enfants...**

**D.H.** - Oui, avec l'association *Lire et faire lire* de Montrouge ! Cela fait maintenant une dizaine d'années que je suis relais pour la commune. Lire devant des enfants est une expérience incroyable : j'ai parfois l'impression de faire du théâtre ou du stand-up ! Ils réagissent immédiatement, rient, s'étonnent, posent des questions. Leur spontanéité rend chaque séance unique.

**M&Vous – Parlez-nous de votre association...**

**D.H.** - *Lire et faire lire* est une association nationale qui vise à développer le goût de la lecture et la solidarité intergénérationnelle. Créer des liens entre les générations, c'est ce qui donne tout son sens à notre action. À Montrouge, nous intervenons sur le temps scolaire, en accord avec le directeur ou la directrice, dans la quasi-totalité des maternelles, des écoles primaires et des crèches. Au total, c'est environ 1 440 enfants qui sont concernés.

**M&Vous – Pourquoi cet engagement vous semble-t-il important aujourd'hui ?**

**D.H.** - Transmettre le plaisir de la lecture et faire découvrir aux enfants la beauté d'un livre me tient à cœur, d'autant plus aujourd'hui, où les écrans accaparent leur attention. Les albums jeunesse

regorgent de petits détails cachés, d'histoires muettes glissées par les illustrateurs, que les enfants apprennent à remarquer. Cela stimule leur imagination, enrichit leur vocabulaire et les aide à se concentrer. Lire, c'est aussi leur apprendre à écouter, à ressentir et à rêver.

**M&Vous – Qu'est-ce que cette activité vous apporte ?**

**D.H.** - Beaucoup de joie et de reconnaissance. J'aime voir les enfants évoluer, suivre leur curiosité grandissante. En crèche, certains me reconnaissent dans la rue et viennent me dire bonjour avec de grands yeux émerveillés. C'est une belle récompense. Ce contact crée aussi du lien avec les parents : ils découvrent parfois notre association grâce à ces échanges informels. J'ai choisi de lire à différents niveaux, de la crèche à l'élémentaire jusqu'au CE1, car cela me permet de suivre leur parcours et de les voir grandir.

**M&Vous – D'où vient votre goût de la lecture ?**

**D.H.** - De mon enfance. Chez moi, il y a toujours eu des livres. Ma mère et ma grand-mère lisaient beaucoup à mon frère et à moi. Ces moments-là sont restés gravés : la voix douce, la chaleur du moment, le voyage dans les images. C'est probablement là que j'ai compris qu'un livre pouvait être une porte ouverte sur le monde.

**M&Vous – Quels conseils donneriez-vous à ceux qui souhaitent partager la lecture avec leurs enfants ?**

**D.H.** - Je leur dirais que la bulle qu'ils créent avec leurs enfants lors de la lecture est un moment magique. Même lorsqu'ils sauront lire seuls, il faut continuer à lire avec eux. Ce rituel se transformera plus tard en un lien de complicité, qu'ils

Transmettre le plaisir de la lecture et faire découvrir aux enfants la beauté d'un livre me tient à cœur, d'autant plus aujourd'hui, où les écrans accaparent leur attention.

redécouvriront peut-être un jour avec leurs petits-enfants. Et surtout, ne lisez pas trop vite ! Prenez le temps, amusez-vous avec les voix, les intonations, les cris d'animaux. Ce n'est pas une corvée, c'est un plaisir partagé.

**M&Vous – Des livres à conseiller pour les plus jeunes ?**

**D.H.** - En crèche, j'aime *La Grenouille à grande bouche*, la série des *Spot*, les livres pop-up et les histoires à doigts. En maternelle, *La Chasse à l'ours*, *Le Petit Ours mal peigné* ou *Bébé Chouette* fonctionnent toujours très bien. En primaire, les livres de Mario Ramos, *Le Géant de Zéralda* de Tomi Ungerer, *L'Ours et l'enquiquineuse* de Bonny Becker, et surtout *Peut-être* de Kobi Yamada, qui est un petit bijou de sensibilité.

**M&Vous – Quels sont vos prochains projets ?**

**D.H.** - Je participe au Téléthon pour vendre des livres au profit de l'Association Française contre les Myopathies (AFM-Téléthon). J'aimerais organiser l'an prochain des séances de lecture ouvertes aux enfants et à leurs parents. Nous le faisons déjà dans le cadre de *Beffroi en fête*, et les retours sont formidables. Par ailleurs, nous proposons à nos bénévoles des formations autour de la lecture à voix haute, de la gestion de groupe ou des bruitages, sans oublier la traditionnelle galette de début d'année !

**> Pour contacter l'association Lire et faire lire à Montrouge :** Didier Haristoy 06 70 68 78 02.



**> PLUS D'INFORMATIONS SUR LIRE ET FAIRE LIRE**





## 5 bonnes raisons d'aller à Venise !

Entre art, histoire et douceur de vivre, Venise se découvre autrement au printemps, quand la lumière dore les façades et que les ruelles s'ouvrent à la flânerie. La ville révèle alors son charme secret, plus apaisé, plus intime, loin du tumulte des beaux jours.

**1 Pour plonger au cœur de l'art.** Le Palais des Doges et la basilique Saint-Marc dévoilent leurs trésors, leurs mosaïques et l'histoire du pouvoir vénitien. Et chaque pierre semble raconter un fragment de la splendeur passée de la République.

**2 Pour vibrer dans les quartiers animés.** Sur le pont du Rialto, artisans, échoppes et canaux composent un décor vivant et authentique. On y respire le parfum du marché, on s'y perd volontiers entre les étals et les ponts fleuris.

**3 Pour s'émerveiller sur les îles de Murano et Burano.** Murano fascine par l'art délicat du verre soufflé et Burano émerveille par ses maisons peintes comme un arc-en-ciel. Une escapade haute en couleurs, à savourer appareil photo en main.

**4 Pour vivre des moments inoubliables.** Un café sur une place, un tour de gondole, un coucher de soleil sur la lagune ou une balade dans les ruelles : Venise se vit à chaque pas, presque irréelle, comme un décor de cinéma.

**5 Pour profiter en toute sérénité.** Au printemps, la ville s'offre dans sa plus belle lumière, loin de la cohue estivale. Idéale pour flâner, respirer et s'émerveiller.

**> Séjour "Bien Vieillir" à Venise. 4 jours / 3 nuits entre le 15 et le 31 mars.** Inscription après la réunion d'information le mercredi 4 février à 10h30 à la Maison des seniors. De 280 à 1 400 €.

Si vous souhaitez vous y rendre par vos propres moyens, sachez que **Venise est accessible en 1h40 de vol depuis Paris**. Pour les romantiques, un train de nuit Paris-Venise permet d'arriver au petit matin au cœur de la ville après environ 14 heures de trajet. Plusieurs séjours tout compris de trois à cinq jours existent également.



## C'est quoi l'horthithérapie ?

L'horthithérapie consiste à intégrer des activités d'horticulture et de jardinage, dans un processus de soin ou de lutte contre la maladie. Semer, arroser, planter ou simplement observer la nature aide à réduire le stress, stimuler la mémoire et renforcer la motricité fine. Cette approche bienveillante reconnecte au vivant et favorise le bien-être psychique comme physique. À vos bêches !

## Les marches culturelles reprennent !



**Jacky Libaud, conférencier naturaliste pour le programme Bien Vieillir, vous dit tout...**

**M&vous : Qui êtes-vous ?**

**Jacky Libaud :** Je m'appelle Jacky Libaud. Vendéen d'origine, j'ai d'abord travaillé dans l'horticulture et le paysage avant de devenir conférencier naturaliste. En 2011, j'ai créé *Balades aux jardins*, pour partager ma passion de l'histoire, de la nature et de l'architecture avec tous les publics.

**M&vous : Comment préparez-vous vos balades ?**

**J. L. :** Chaque marche est pensée comme un voyage : un point de rendez-vous facile à rejoindre dans Paris, un parcours agréable et... des surprises en chemin ! J'aime sortir des grands axes pour montrer des lieux insolites. Et Paris en regorge.

**M&vous : Quelles sont les prochaines marches ?**

**J. L. :** Je relie toujours ma balade du mois avec le thème trimestriel de la Mission Bien Vieillir. Pour « Voyage autour du monde », nous irons découvrir l'Asie dans le 13<sup>e</sup> arrondissement le 5 février, puis la statue de la Liberté dans le 15<sup>e</sup>, le 12 mars.

**> De 3 à 15 €.** Inscription à la Maison des seniors à partir du 15 décembre.

## LE CHIFFRE

# 90%

des seniors considèrent que la culture reste essentielle à leur bien-être, à leur équilibre de vie et à leur ouverture sur le monde selon un sondage

**SilverEco.com mené auprès de 300 personnes de plus de 60 ans, dont près de la moitié ont plus de 85 ans. Faire le plein de lectures, expositions, concerts ou ateliers artistiques est donc une bonne idée : toutes ces activités nourrissent la curiosité, entretiennent la mémoire et contribuent à garder un esprit vif et positif.**

## Les bonnes résolutions



# 2026

Chanter comme France Gall ou Julien Clerc ? C'est possible avec l'atelier chant proposé par la Mission Bien vieillir. Vous êtes plutôt comédien dans l'âme ? Alors choisissez le théâtre ! Et si vous voulez bouger, le Taijiquan est fait pour vous !

**> Votre tour... de chant** - Faites des vocalises et chantez de la variété française ! 1 fois par semaine, tous les mardis de 10h30 à 11h30, à la Maison des seniors avec Caroline.

**> Jouer la comédie** - Avec Pierre, comédien et metteur en scène, apprenez à poser votre voix, respirer et interpréter pour, pourquoi pas,

jouer devant un public. Chaque mardi de 14h à 16h, à la Maison des seniors.

**> «Taïchichuan» quand on le prononce** - Le Taijiquan, pratique douce mêlant respiration, équilibre et concentration, aide à relâcher les tensions et à retrouver énergie et sérénité. Chaque mardi de 16h à 17h, à la Maison des seniors.

**> De 6 à 30 € les 6 cours**

Inscription à la Maison des seniors à partir du 15 décembre pour la session de janvier 2026. Inscriptions aux nouvelles sessions toutes les 6 semaines.

## LE GADGET 2026 ? UN PORTE-CLÉS CONNECTÉ POUR NE PLUS RIEN ÉGARER !



(environ 30 €), ils permettent de retrouver vos clés en un clic, où que vous soyez. Une innovation simple et futée pour gagner en sérénité au quotidien.

**P**erdre ses clés ? C'est fini ! Les porte-clés connectés comme le Tile Mate 2026 ou l'AirTag Apple™ se fixent à vos trousseaux et se géolocalisent via votre smartphone. Petits, légers et abordables

## Le site à connaître... Grand-mercredi



**P**ensée pour les grands-parents connectés, l'application *Grand-Mercredi* regorge d'idées pour partager de bons moments avec ses petits-enfants... Jeux, lectures, recettes, sorties, podcasts... Chaque semaine, de nouvelles inspirations pour tisser un lien complice avec ses petits-enfants.



**> POUR ALLER SUR LE SITE**

## IDÉE REÇUE

## L'emprunt, ce n'est plus possible après 60 ans.

**Bonne nouvelle : l'âge n'est pas un obstacle à l'emprunt ! À condition d'adapter toutefois la durée, le montant et la nature du prêt. Explications.**

Les banques restent ouvertes aux emprunteurs seniors, notamment pour les projets immobiliers. **La plupart acceptent un financement jusqu'à 75, voire 85 ans au terme du crédit, à condition d'un dossier solide et d'un taux d'endettement raisonnable.** Les revenus de retraite étant considérés comme stables, ils rassurent souvent les établissements. L'assurance emprunteur demeure le point clé : son coût augmente avec l'âge, entre 0,6 % et 0,9 % du capital emprunté pour les 60-70 ans, et jusqu'à 2 % après 70 ans. Les établissements proposent aussi des prêts



personnels plus courts, de trois à sept ans, pour financer des travaux ou un projet de vie. Autres options : **le prêt viager hypothécaire**, qui permet d'obtenir un capital sans remboursement de son vivant, ou **le prêt dit « Sérénité »**, proposé par certaines banques pour acheter un nouveau bien avant la revente de l'ancien. Enfin, certaines mutuelles et caisses de retraite accordent des avances solidaires à taux réduit (0 à 1 %) pour financer du matériel médical, des travaux d'aménagement ou de maintien à domicile.



**> Pour en savoir plus :** rendez-vous sur le site officiel d'information.

## Les tips\* de Gauthier



**C**oordonateur et médiateur numérique pour la Ville, Gauthier décrypte le numérique pour nous. Aujourd'hui, il nous donne 3 conseils pour bien sécuriser son smartphone...

**> Faire les mises à jour :** ces dernières corrigent les failles de sécurité, un peu comme des vaccins contre les virus.

**> Choisir un mot de passe fort :** au moins 14 caractères, mélangeant lettres, chiffres et symboles.

**> Rester vigilant :** il est préférable de ne pas cliquer sur les liens ou pièces jointes d'e-mails suspects.

*\*Tips : astuces*

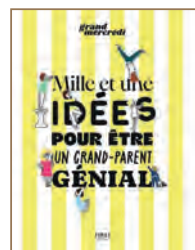


## LE COIN LECTURE



**Le Guide des voyages adaptés**, éd. Petit Futé.

Un indispensable pour les seniors voyageurs ! Le guide recense les destinations accessibles, les hébergements adaptés et les bons plans pour voyager en toute sérénité, quel que soit son niveau d'autonomie.



**Mille et une idées pour être un grand-parent génial**, éd. First

Inventer une chasse au trésor à la maison, cuisiner ensemble un gâteau souvenir, lancer une discussion mémorable... Des conseils malins pour partager des moments heureux avec ses petits-enfants. À offrir ou à s'offrir !

**> Consultables à la Maison des seniors**





# Comment l'art illumine-t-il nos vies

Peinture, musique, danse ou théâtre... toutes ces formes d'expression éveillent nos sens, apaisent nos émotions et nourrissent notre équilibre intérieur. Longtemps perçu comme un simple loisir, l'art s'impose aujourd'hui comme un véritable allié du bien-être et de la santé. Décryptage.

« L'art lave la poussière du quotidien de l'âme », disait Picasso. Aujourd'hui, la recherche lui donne raison : l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a en effet conclu, à partir de plus de 3 000 études, que les pratiques artistiques ont un rôle majeur dans la prévention, la promotion de la santé et la prise en charge des maladies tout au long de la vie. Autrement dit : pratiquer ou côtoyer l'art, c'est bon pour le moral... et pour la santé.

**Quand la science s'en mêle**  
Depuis quelques années, les études s'accumulent et dressent toutes le même constat : l'art fait du bien, y compris au corps. Au Royaume-Uni, une vaste enquête menée par l'University College London a montré que les personnes qui se rendent régulièrement à un concert, un musée ou une exposition vivent plus longtemps : leur risque de mortalité chute même de 31 % par rapport à celles qui ne le font jamais ! Les chercheurs expliquent ce résultat par l'effet combiné de la stimulation cognitive, de la socialisation et du plaisir ressenti. De même, une expérience menée à Londres montre

que contempler une œuvre d'art active les zones cérébrales liées à la récompense et à la motivation, les mêmes que celles stimulées par l'amour ou la musique. Contempler une œuvre déclenche la libération de dopamine, « l'hormone du plaisir », la même que celle produite par la musique ou la gourmandise. Autrement dit, admirer un tableau ou écouter un concerto, ce n'est pas une simple distraction : c'est une véritable gymnastique cérébrale qui entretient mémoire, attention et plaisir de vivre.

**Les bienfaits de la pratique de l'art**  
Sortir ses pinceaux, modeler l'argile, chanter dans une chorale ou suivre un atelier photo ne demande pas d'être expert : il suffit d'oser. La pratique artistique mobilise l'attention, la mémoire procédurale, la motricité fine et offre un espace sûr pour exprimer ses émotions. Cet élan créatif transcende même les difficultés et aide à les dépasser... Plusieurs œuvres racontent cette renaissance qu'apporte la création. C'est le cas, par exemple, du film *Le Concert* de Radu Mihaileanu,

qui raconte l'histoire d'un ancien chef d'orchestre du Bolchoï déchu décidant de reformer en secret son orchestre dissous pour un grand concert à Paris. Autour de lui, des musiciens cabossés par la vie se retrouvent et, grâce à la musique, regagnent confiance, dignité et espoir. Le film rappelle comment l'art, et ici la musique, fédère et redonne de l'élan, en motivant chacun à se dépasser et à renouer avec ce qu'il y a de plus vivant : l'émotion, le partage et la joie de créer ensemble. Et pour ceux qui n'ont jamais pratiqué, pas besoin d'avoir un don ou d'avoir une pratique de longue date : l'art commence souvent par un simple geste, une curiosité, un moment qu'on s'accorde. C'est en essayant qu'on découvre tout ce qu'il peut transformer.

**Admirer une œuvre suffit aussi**  
Pas envie de manipuler un pinceau ni une guitare ? Contempler une œuvre, écouter un concerto ou assister à une pièce de théâtre suffit déjà à déclencher un mieux-être. Et ce bonheur n'est pas réservé aux initiés : l'art parle à tout le monde. 🎨

Il suffit de regarder un film émouvant, de relire un poème ou de fredonner une chanson qu'on aime... Ces petits moments suspendus réenchangent le quotidien. Une étude menée à Londres par le psychologue Andrew Clow a montré qu'une simple visite de galerie d'environ 35 minutes entraînait une baisse notable de l'hormone du stress, le taux de cortisol, et une détente équivalente à plusieurs heures de repos naturel. Autrement dit, nul besoin d'y passer la journée : quelques dizaines de minutes suffisent pour que le corps s'apaise et que l'esprit se ressource.

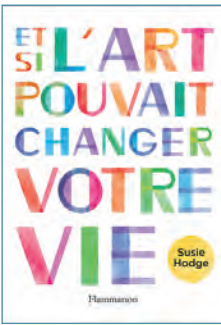
**L'art comme thérapie**  
Admirer, créer, s'émouvoir... quelle que soit la forme qu'il prend, l'art agit comme un trait d'union entre le corps et l'esprit. Il réveille ce qu'il y a de vivant en nous, redonne du souffle, parfois même du courage. Certains chercheurs parlent désormais de « médecine douce du sensible » tant ses effets sont tangibles sur la santé mentale. C'est aussi dans cette dimension réparatrice que s'inscrit l'art-thérapie. Victoire Darlay, artiste montrougiennne et art-thérapeute, est convaincue du pouvoir vital de la peinture. « Je peins depuis longtemps. Les pinceaux m'ont beaucoup aidée. Que j'aille bien ou mal, la peinture est vitale pour moi », confie-t-elle. Après avoir surmonté un cancer, elle réalise combien les salles d'attente ont besoin d'offrir au regard autre chose qu'un mur blanc. Elle fonde alors, en 2013, l'association *Le Voyage en Création - Art & Cie*, qui expose dans des hôpitaux et des Ehpad, en adaptant les œuvres

au public. Chaque mardi après-midi, au café solidaire *Le Schmilblick*, elle anime un atelier de création : « *Travailler sur les formes et les couleurs permet d'exprimer des émotions enfouies et de dépasser des problématiques personnelles. C'est une autre façon de regarder la vie.* »

**Une passion qui se partage**  
Vous avez envie de vous lancer ? De nombreux ateliers sont proposés à Montrouge. À l'Espace Colucci, les rendez-vous créatifs ne manquent pas : arts plastiques, dessin, aquarelle, histoire de l'art ou encore chanson variété. De nombreux cours adultes sont aussi proposés par la Mairie tout au long de l'année. « *Le dessin, c'est mon moment à moi. J'ai toujours beaucoup donné aux autres ; maintenant je crée pour moi, et ça me fait du bien* », confie Françoise Paffoni, 71 ans, fidèle de l'atelier de dessin proposé par Aurélie Yvin (Bim Bam atelier). L'enthousiasme est tel que la professeure a inscrit ses élèves à l'exposition *Art en Fête 2025*. La Maison des seniors n'est pas en reste : on y trouve un atelier de chant convivial, accessible à tous les niveaux. Enfin, pour ceux qui souhaitent pratiquer dans une ambiance intergénérationnelle, l'atelier *Bim Bam* propose des cours de dessin et de peinture où se mêlent débutants et confirmés, jeunes et moins jeunes, dans un esprit d'échange et de découverte. ■



## 3 livres pour vous inspirer



**Et si l'art pouvait changer votre vie, Susie Hodge, éd. Flammarion.**

Louise Bourgeois a vaincu la peur, Frida Kahlo a affronté ses angoisses, Matisse a embrassé le bonheur... Ce livre montre comment les artistes puisent dans la création un chemin vers la sérénité. Médiathèque : 701.15 HOD



**Petit livre à colorier anti-stress, éd. Marabout.**

Confortablement installé, choisissez vos crayons et laissez-vous aller : plus de 70 illustrations pour vous détendre et retrouver le plaisir simple des couleurs.



**Mon journal de créativité, Amélie Le Bloch, éd. Hachette Pratique.**

Accessible à tous, cet ouvrage propose 100 défis pour développer votre potentiel artistique et libérer votre imagination.

### L'INFO en +

## À Montrouge, de nombreux événements artistiques offrent mille occasions de s'émerveiller.

**Jusqu'au 31 mai**  
**Tentez la chorale Yacappella !**



La chorale vous tente et vous n'avez jamais osé vous lancer ? Alors incrustez-vous librement dans la chorale participative de l'artiste Jean-Marie Leau qui a lieu tous les mois au Beffroi. C'est gratuit, vous pouvez participer à une ou plusieurs séances librement et si vous êtes motivés, vous poursuivrez l'aventure sur les planches du Beffroi en introduction des spectacles de la saison culturelle !

**> Les prochaines dates : samedi 10 janvier à 19h, samedi 14 février à 19h, et dimanche 29 mars pendant Beffroi en fête à 14h30.**

**Jusqu'au 20 décembre 2025**

### Art en Fête

Au Beffroi, le festival de la création montrougiennne met en lumière les talents locaux : peinture, sculpture, photo... Plus de 300 artistes transforment l'espace en un véritable cabinet de curiosités créatives.

**Du 13 février au 1<sup>er</sup> mars 2026**

### Salon de Montrouge

Événement phare de la jeune création contemporaine, le Salon investira le Beffroi pour sa 69<sup>e</sup> édition. L'occasion de découvrir les artistes émergents qui feront l'art de demain.

**Le 29 janvier 2026**

### Orchestre national d'Île-de-France



Au Beffroi, Schubert et Schumann : deux symphonies, deux regards sur le romantisme. À la baguette, le maestro Ottavio Dantone, figure incontournable de la scène européenne.





NOTRE SÉLECTION DES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

Retrouvez tout le programme de la Maison des seniors sur [92120.fr](http://92120.fr)

## 1/ Montrouge s'illumine jusqu'au 18 janvier



Baladez-vous à la tombée de la nuit pour découvrir les illuminations avec un parcours féérique : le parvis de l'Hôtel de Ville et sa « Magie de Noël », le sapin 3D de la place Aristide Briand, les kiosques illuminés du parc Jean-Loup-Metton et du square Renaudel, le pingouin Choupi devant l'Aquapol, le chalet pain d'épices du square Jean-Moulin, le cerf Nougat place de Guerchy, sans oublier le traîneau et les rennes place Messier.

## 2/ VŒUX, GALETTE ET BALS DIMANCHE 11 JANVIER AU BEFFROI DÈS 14H30

C'est le rendez-vous convivial et intergénérationnel du début d'année ! Le dimanche 11 janvier, le Beffroi accueille la cérémonie des vœux du Maire suivie d'une grande dégustation de galettes artisanales fabriquées par les boulangeries Montrougiennes. Un moment festif autour de deux bals : l'un pour les adultes au premier étage avec deux ambiances musicales, l'autre pour les enfants et les jeunes ados dans l'espace Nicole Ginoux au rez-de-chaussée. L'occasion parfaite de célébrer ensemble le passage à la nouvelle année et de se souhaiter le meilleur dans une ambiance chaleureuse, gourmande et musicale. Ouverture des portes à 14h30 !



## 3/ Les conférences au Beffroi La culture scientifique à la portée de tous

Le Beffroi poursuit son cycle de conférences gratuites et ouvertes à tous...

### > Dans le cadre du cycle culture scientifique :



- **Mardi 13 janvier à 15h** – *La Quantique à quatre mains*  
Julien Bobroff, physicien, et Lisa Dehove, designer, mêlent science et poésie visuelle pour rendre la physique quantique accessible et fascinante.
- **Mardi 10 février à 15h** – *Un siècle d'astrophysique qui a révolutionné notre relation au ciel*  
Jean-Philippe Uzan, directeur de recherche au CNRS, invite à un voyage cosmique à travers galaxies, trous noirs et exoplanètes.

- **Lundi 9 mars à 15h** – *Le cerveau intime*  
Sylvie Chokron, neuropsychologue au CNRS, explore les secrets de notre cerveau : altruisme, humour, mémoire... et les bienfaits de l'empathie.

### > Dans le cadre du cycle évolution du monde contemporain :

- **Mardi 7 avril à 15h** – *L'Intelligence artificielle : trois ans après ChatGPT, où en sommes-nous ?*  
Gilles Moyse, docteur en IA, dresse un panorama clair des enjeux technologiques, éthiques et humains de cette révolution numérique.

> **Gratuit.** Réservation obligatoire sur la Billetterie du Beffroi (sur place ou en ligne).

## QUOI DE NEUF... À LA MISSION «BIEN VIEILLIR» ?

Cap sur la bonne humeur avec la Mission Bien vieillir à la Maison des Seniors ! Au programme :



### SOIRÉE BRASIL TROPICAL

> **Le 13 février.** Une soirée rythmée par les percussions et les danses brésiliennes !

### TOUR DU MONDE EN CHANSON

> **Le 23 février à 15h.** Un après-midi pour tester vos connaissances et surtout (re) découvrir les airs qui ont traversé les générations : de Piaf à Brel, des Beatles à Aznavour, un tour du monde en musique où chacun fredonne à son tour. Bonne humeur garantie !

### CYCLE « À LA RENCONTRE »

> **À partir de février, un rendez-vous mensuel** pour rencontrer des personnalités inspirantes aux parcours hors du commun. La première séance, en février, accueillera Chabane Chaibeddra, champion de France de boxe thaï, qui viendra partager son expérience et sa philosophie de vie. Découvrez plus d'informations dans la prochaine newsletter du Bien vieillir.

### COURS DE CUISINE

#### > Tous les mois

Venez cuisiner dans une ambiance conviviale ! Dates et recettes dans la newsletter du Bien vieillir.



### LES APRÈS-MIDI JEUX

> **Tous les mercredis de 15h à 17h.** Cartes, scrabble, dominos ou jeux de société. Goûter offert. Entrée libre.

**ET TOUJOURS :** les e-conférences, café-débats, les ateliers créatifs et tables rondes, à retrouver chaque mois dans les newsletters ou directement à la Maison des Seniors. **Envie d'en savoir plus ? Passez voir la Mission Bien vieillir, la porte est toujours ouverte !**

# 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.