

LE FIL ROUGE SPÉCIAL SEMAINE BLEUE

La Marche bleue, une journée pour prendre soin de soi, le grand quiz, ateliers créatifs et de cuisine, la soirée bleue...

page 4

L'INVITÉ

Henri Leloy, propriétaire montrougien, nous dit tout sur la rénovation énergétique de son immeuble

page 3



septembre 2026 N°12

92120.fr

Le journal trimestriel des seniors à Montrouge

M & VOUS

LES IMMANQUABLES

- Les Journées du patrimoine
- Octobre rose
- Le spectacle Ivresse passagère au Beffroi

page 8

L'ÉVÈNEMENT

Une semaine de fête en bleu





LE MOT DE LA VILLE

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

“ Notre ville vibre toute l'année à l'heure intergénérationnelle ”



C'est la rentrée à Montrouge, et, comme chaque année, elle sera riche, conviviale et festive. Après notre grand rendez-vous des Soleillades les 5 et 6 septembre prochains, sur le thème des arts forains cette année, et les Journées du patrimoine les 19 et 20 septembre, nous aurons le plaisir de lancer la Semaine bleue qui se déroulera du 4 au 9 octobre. La Mission Bien vieillir a, une nouvelle fois, concocté un riche programme à votre attention. Nous vous invitons à marcher, à prendre soin de vous, à cuisiner ensemble, à assister à des conférences et des ateliers et aussi, à sortir, vous divertir, danser.

Divertissement et transmission

Nous espérons vous voir nombreuses et nombreux à l'occasion de ces différents rendez-vous donnés à la Maison des Seniors, au Beffroi et dans toute la ville. L'évènement national invite cette année tout particulièrement à cultiver le lien intergénérationnel. Et si nous n'avons pas spécifiquement traité ce thème, c'est parce qu'à Montrouge, nous le cultivons toute l'année, et en toutes occasions. Avec la Semaine bleue, mais aussi au quotidien à la Maison des Seniors, nous

créons des moments de rencontre, de divertissement et de transmission entre les générations, pour que chacun puisse prendre toute sa place et faire entendre sa voix à Montrouge.

Cohabiter, se rencontrer, échanger

Et c'est aussi toute la ville, toute l'année, qui vibre à l'heure intergénérationnelle. Quand nous travaillons à la convivialité comme à l'accessibilité des espaces publics, quand nous créons encore davantage de lieux de détente et de rencontre, quand nous favorisons les événements familiaux et ouverts à tous comme les Estivales ou les Soleillades, nous avons en tête de dessiner une ville propice au bien vivre. Cela inclut, le bien naître, le bien grandir, le bien habiter, le bien travailler comme le bien vieillir. Car que serait une ville dans laquelle toutes les générations n'ont pas la possibilité de cohabiter, de se rencontrer, d'échanger... À l'heure où notre société est parfois tentée par le repli ou l'isolement, nous faisons le choix de la rencontre. Parce que les générations ne s'opposent pas : elles se complètent, s'enrichissent mutuellement et construisent ensemble l'avenir.

Sagesse et modernité

Les plus jeunes y puisent des repères, une mémoire et une expérience ; les aînés y trouvent l'occasion de transmettre, mais aussi de continuer à apprendre, à partager et à s'ouvrir à de nouveaux regards. Nous avons la conviction qu'en cultivant au quotidien le lien intergénérationnel, nous favorisons ce qui nous permet, collectivement, de construire un avenir toujours plus éclairé, plus humain et plus juste pour notre commune en se basant tout autant sur les sagesse passées qu'en s'ouvrant à la grande modernité. Vous, seniors, vous avez un rôle immense à jouer dans la construction de notre société en continuant à partager vos expériences et vos savoirs, vous êtes les maillons indispensables entre le passé, le présent et l'avenir. Très bonne rentrée à tous !



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

VOUS NOUS EN PARLEZ

Appréciez-vous les relations avec d'autres générations que la vôtre ?



Anick, 80 ans

Il est important d'entretenir des relations avec les autres générations et je ne fais pas de différence entre elles. On vit tous ensemble en société, il est donc important de pouvoir communiquer avec tout le monde. À la Maison des Seniors, les rencontres intergénérationnelles me plaisent parce qu'il y a ce mélange justement ! Néanmoins, il est vrai que je vais spontanément vers les plus âgés que moi, c'est peut-être parce que j'ai été infirmière. Ma devise : vivons tous ensemble.



Katy, 68 ans

Les relations entre générations m'intéressent beaucoup. Je participe plusieurs fois dans l'année à des activités intergénérationnelles et j'aime vraiment échanger avec des personnes de tous les âges. Bien sûr, j'ai un décalage avec les plus jeunes, mais c'est justement ce qui rend les discussions intéressantes : on ne voit pas les choses de la même manière et on apprend les uns des autres. La Maison des Seniors est un point d'ancrage, un lieu où l'on se retrouve entre personnes du même âge. Le mercredi, je joue avec des enfants : ça me permet de garder le contact avec les plus jeunes générations.



“ Une rénovation réussie, c'est un projet collectif, un vrai travail de pédagogie et des choix raisonnables pour la copropriété. ”

Habitant du même immeuble montrougien depuis 1972, **Henri Leloy** a concouru à faire naître et aboutir un vaste projet de rénovation énergétique engagé par sa copropriété. Isolation, fenêtres, ventilation, chaufferie... Pendant plusieurs années, les copropriétaires ont avancé pas à pas, avec un objectif simple : mieux vivre chez soi tout en maîtrisant les coûts.

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

Henri Leloy : J'habite avec mon épouse à Montrouge depuis 1972, dans l'immeuble Le Lutèce, construit la même année, et qui compte 108 logements. Cet appartement appartenait autrefois à sa famille. Je suis membre du conseil syndical de la copropriété depuis 1972.

M&Vous – Comment est née l'idée de rénover entièrement votre immeuble ?

H. L. : Dès 2015, nous avons compris qu'il fallait engager une rénovation globale du bâtiment et de ses équipements. Les façades avaient besoin d'être refaites et nous arrivions au terme du contrat de chaufferie. Il fallait donc traiter la question de façon sérieuse, avec une vision d'ensemble, et dans la durée.

M&Vous – En quoi consistait précisément cette rénovation ?

H. L. : La société Engie est venue nous proposer un contrat sur dix ans, avec le changement des chaudières, des ventilations, des fenêtres et de l'extraction d'air, ainsi qu'une maîtrise d'œuvre complète. C'était ambitieux, mais nous voulions garder notre indépendance. Nous avons donc séparé le budget entre la société Engie qui s'est occupée d'installer des chaudières à condensation et un nouveau système de ventilation, et c'est un cabinet d'architecture qui a chapeauté les autres travaux, d'isolation thermique notamment. Pour cette dernière, les architectes ont sourcé un matériau innovant, la mousse résolique. Cette dernière a une très bonne qualité d'isolation sans pour autant être trop épaisse. Au total, le budget annoncé approchait le million d'euros ; nous sommes finalement parvenus à un budget de 850 000 euros environ. Les travaux ont été terminés en mai 2019. Les entreprises ont travaillé sur le bâtiment grâce à des nacelles mobiles ancrées

sur le toit, nous avons donc pu continuer à vivre dans nos appartements pendant toute la durée du chantier, de juillet 2018 à mai 2019.

M&Vous – Les copropriétaires ont-ils été faciles à convaincre ?

H. L. : Oui, parce qu'il y avait un vrai besoin. Personne n'a refusé. J'étais président du conseil syndical et cela a représenté énormément de travail. Nous avons pris le temps d'expliquer les choses et de dire clairement que les travaux ne seraient lancés que si tous les capitaux étaient réunis. Pour informer chaque copropriétaire sur l'avancée du projet, nous avons édité un petit journal de quatre pages envoyé à tous avant chaque assemblée générale annuelle. C'est un bon moyen pour expliquer certains points techniques un peu complexes, pour comparer les propositions d'entreprises ou pour tenir chacun informé de la vie de l'immeuble par exemple.

M&Vous – Quelles aides avez-vous mobilisées ?

H. L. : Il y a eu plusieurs réunions préparatoires pour expliquer les dispositifs et les aides possibles. Nous avons eu recours à un prêt collectif auprès du Crédit Foncier, avec une démarche individualisée pour chaque copropriétaire. Une société spécialisée a monté les dossiers et individualisé toutes les aides. Nous avons notamment bénéficié des certificats d'économies d'énergie. Comme les aides étaient fonction des revenus, cela n'a parfois rien coûté ou très peu pour certains copropriétaires.

M&Vous – Quels bénéfices constatez-vous aujourd'hui ?

H. L. : Nous avons réalisé environ 35 % d'économies sur le gaz pour le chauffage. Le confort dans les appartements s'est aussi amélioré. Et ce, notamment grâce aux fenêtres plus isolantes. C'est appréciable ! Du coup, notre immeuble a reçu beaucoup d'attention... Le Maire de Montrouge est

bien sûr venu le voir. Engie a aussi souhaité que nous participions à une présentation des travaux notamment avec Valérie Létard, ancienne ministre chargée du Logement. Notre projet a été montré comme un exemple de ce qui pouvait être fait ailleurs, avec des aides et des financements bien construits.

M&Vous – Quel conseil donneriez-vous à une copropriété qui hésite à se lancer ?

H. L. : Il faut toujours tenir compte des capacités financières de la copropriété et s'entourer des bonnes compétences. Il faut aussi rester raisonnable dans la manière d'aborder le chantier, pour que le projet reste tenable pour tous. Dans notre copropriété, nous avons aussi voté un fonds de travaux annuel de 10 %, ce qui nous permet d'économiser pour les travaux à venir.

M&Vous – Votre prochain projet de copropriété ?

H. L. : Aujourd'hui, nous avons fait les Diagnostics de Performance Énergétique (DPE), nous avons mis en place un plan pluriannuel de travaux et nous le suivons. Il faut toujours penser à l'avenir, mais sans se précipiter ! Les récents épisodes de canicule nous ont fait réaliser qu'il faut réfléchir à des solutions pour permettre à l'immeuble de conserver le maximum de fraîcheur à l'intérieur des appartements...

Vous souhaitez réaliser la rénovation énergétique de votre logement ?

Vallée Sud Renov vous informe et vous accompagne :

- > Contactez le 01 86 63 11 81 ou envoyez un mail à contact@valleesudrenov.fr
- > Permanence le mercredi de 9h à 12h au Centre administratif – Sur RDV
- > Plus d'infos ici :





5 bonnes raisons de faire la Marche bleue !

À nouveau cette année, la Marche bleue ouvre la Semaine bleue qui se déroulera du 4 au 9 octobre prochain, dans une ambiance conviviale. Pas de chrono ni de performance à atteindre : chacun avance à son rythme, l'essentiel étant de partager un moment agréable. Voici cinq bonnes raisons d'y participer.

- 1 **Bouger pour sa santé** : la marche entretient le cœur, les muscles, l'équilibre et le moral.
- 2 **Redécouvrir Montrouge** en parcourant des rues que l'on ne prend pas toujours le temps d'observer.
- 3 **Marcher en toute sérénité** grâce à un parcours encadré par les éducateurs sportifs de la Ville et la police municipale.
- 4 **Faire de nouvelles rencontres** et échanger tout au long du trajet avec d'autres Montrougiens.
- 5 **Prolonger la balade autour du traditionnel verre de l'amitié** à la Maison des Seniors, l'occasion de partager ses impressions et de faire connaissance. Une belle façon de lancer la semaine... du bon pied, avant de profiter des nombreuses animations de la Semaine bleue !

> **Dimanche 4 octobre à 16h à la Maison des Seniors.** Inscriptions à partir du 16 septembre : seniors@ville-montrouge.fr ou à la Maison des Seniors.

Pourquoi créer de ses mains fait-il du bien ?

P eindre, découper, assembler, modeler... Les activités manuelles font travailler bien plus que les mains. Elles stimulent la concentration, la mémoire, la motricité fine et la créativité, tout en procurant une agréable sensation de détente. Les psychologues parlent même d'un véritable « effet anti-stress ». En effet, lorsqu'on est absorbé par une création, l'esprit ralentit et les préoccupations s'effacent. Peu importe le résultat, c'est le plaisir de faire qui compte. Pendant cet atelier, chacun laissera libre cours à son imagination et repartira avec une création unique et surtout la satisfaction de l'avoir réalisée soi-même.

> **Atelier créatif. Mardi 6 octobre à 14h30 à la Maison des Seniors.** Inscriptions à partir du 16 septembre : seniors@ville-montrouge.fr ou à la Maison des Seniors.

Entrez en... naturopathie avec Adeline Labarre !

B ien vieillir ne tient pas à une recette miracle, mais à de petits gestes répétés chaque jour. Pour Adeline Labarre, naturopathe, cinq habitudes font la différence. « *Il faut bouger quotidiennement pour préserver muscles et équilibre, consommer des protéines à chaque repas, soigner son sommeil, entretenir le lien social et prendre quelques minutes pour respirer en pleine conscience afin de mieux gérer le stress* ». Découvrez-en davantage à l'occasion d'une journée, le lundi 5 octobre prochain, en compagnie de la naturopathe qui partagera ses conseils personnalisés et vous proposera notamment de confectionner un roll-on aux huiles essentielles !

> **Une journée pour prendre soin de soi avec Adeline Labarre. Lundi 5 octobre à 10h ou 14h à la Maison des Seniors.** Inscriptions à partir du 16 septembre : seniors@ville-montrouge.fr ou à la Maison des Seniors.

Atelier... Madeleines de Proust :



racontez-vous !

E t si une simple pâtisserie suffisait à faire remonter les souvenirs ? En préparant des gâteaux et des biscuits aux côtés des adolescents de l'Espace Jeunes Michel Saint-Martin, les générations se rencontrent et échangent. Ici, le thème proposé sera « *Nos souvenirs ont-ils le même goût ?* ». Le déroulement de la journée ? Préparation de gâteaux, café-débat pendant la cuisson. Le moment se prolonge jusqu'à la dégustation dans une ambiance conviviale et intergénérationnelle.

> **Atelier cuisine et souvenirs. Mercredi 7 octobre à 14h à la Maison des Seniors.** Inscriptions à partir du 16 septembre : seniors@ville-montrouge.fr ou à la Maison des Seniors.

Un petit quiz avant le grand quiz du jeudi 8 octobre ?

Vous pensez être imbattable sur le patrimoine, les traditions ou la gastronomie française ? Testez-vous avant le grand rendez-vous !

Un petit échauffement ludique pour vous mettre en jambes et réveiller votre mémoire avant le quiz du 8 octobre.

1. Quel est le point commun du prisuttu, du brocciu et du fiadone ?
A. Des spécialités corses
B. Des vins du Sud-Ouest
C. Des danses traditionnelles

2. Où danse-t-on le Laridé ?
A. En Provence
B. En Alsace
C. En Bretagne

3. Et le Rigaudon ?
A. En Auvergne
B. En Savoie
C. En Normandie

4. Où peut-on admirer les célèbres « balcons du vertige » ?
A. Dans les gorges du Tarn
B. Dans les gorges du Verdon
C. En Ardèche

Réponses : 1A – 2C – 3B – 4A.
Si vous avez tout bon, ou pas, venez confirmer vos talents ou vous exercer le jeudi 8 octobre à 14h30 à la Maison des Seniors. Questions insolites, anecdotes et défis en équipe vous y attendent.

> **Le grand quiz - Jeudi 8 octobre à 14h30 à la Maison des Seniors.** Inscriptions à partir du 16 septembre : seniors@ville-montrouge.fr ou à la Maison des Seniors.

La soirée bleue : à quoi s'attendre ?



Vous avez marché, créé, transmis, joué, ri... Il ne reste plus qu'à danser ! La Semaine bleue se clôture au Beffroi, salle Ginoux, dans une ambiance festive et intergénérationnelle. Dès 18h, un apéritif dînatoire permettra de prolonger les rencontres faites tout au long de la semaine, d'échanger une dernière fois autour d'un verre et de revivre les meilleurs moments de ces six jours, avant de laisser place à la piste de danse jusqu'à 22h30.

Musique, sourires et bonne humeur accompagneront cette soirée de clôture. Une belle façon de refermer cette édition en musique, et de se dire, tout simplement, à l'année prochaine.

> **La soirée bleue. Vendredi 9 octobre de 18h à 22h30 au Beffroi, salle Ginoux.** Inscriptions à partir du 16 septembre : seniors@ville-montrouge.fr ou à la Maison des Seniors.

IDÉE REÇUE

Le Mobilier national n'est pas accessible au grand public



Faux ! Le Mobilier national ouvre certaines parties de ses sites au public, à l'occasion de visites guidées, d'expositions et d'événements comme les Journées européennes du patrimoine ou la Nuit Blanche.

Vous ne le saviez peut-être pas mais le Mobilier national n'est pas un musée fermé mais un établissement public chargé de conserver, restaurer et enrichir les collections mobilières de l'État. Sa mission est de meubler les palais de la République, les ministères et les ambassades, tout en assurant la conservation, la restauration et l'enrichissement des collections nationales. Il réunit notamment les manufactures des Gobelins (Paris), de Beauvais et de la Savonnerie (Lodève). Sur le site des Gobelins, dans le 13^e arrondissement de Paris, le bâtiment Perret abrite les réserves du Mobilier national, dans lesquelles sont conservés près de 130 000 objets mobiliers et textiles, ainsi que plusieurs ateliers où œuvrent des techniciens d'art (ébénistes, tapissiers, restaurateurs de textiles, bronziers, menuisiers en sièges ou spécialistes du métal). Ces espaces s'ouvrent exceptionnellement aux participants de la Mission Bien vieillir lors d'une visite privée organisée après la fermeture des ateliers, le mardi 24 novembre. Une occasion unique à ne pas rater !

> **Visite des réserves du Mobilier national. Mardi 24 novembre à 13h30. Inscriptions à partir du 7 septembre à la Maison des Seniors.**



Deux questions à... Kahina, professeure d'anglais

1/ Vous allez donner des cours d'anglais à la Maison des Seniors dès septembre. Qui pourra y participer ?

Kahina Gueillot-Saidj : Chaque lundi matin, deux cours d'anglais d'une heure chacun seront proposés aux seniors, l'un pour les débutants, l'autre pour les pratiquants d'un niveau intermédiaire. Avec les débutants, j'aborderai d'abord les bases de la langue anglaise avant de tenir avec eux, en fin d'année, de courtes conversations « in english » ! Et pour ceux qui ont déjà eu une pratique de l'anglais, la conversation sera privilégiée, notamment à l'occasion de jeux de rôle.

2/ Avez-vous déjà eu l'occasion d'enseigner l'anglais à un public senior ?

K. G-S. : Bien sûr ! Formatrice en anglais depuis 2010, j'ai déjà travaillé avec des seniors lors de mes expériences avec les communes de Châtillon et de Châtenay-Malabry. Mes cours permettent de travailler aussi la mémoire et sont l'occasion pour les seniors de rencontrer de nouvelles personnes et de partager, en anglais, leurs centres d'intérêt !

> **Cours d'anglais à la Maison des Seniors (à partir du 7 septembre)**

Chaque lundi à 10h (débutants) et à 11h (intermédiaires) Renseignements et inscriptions à la Maison des Seniors.



Les tips* de Gauthier

Coordonateur et médiateur numérique, Gauthier décrypte le numérique pour nous. Aujourd'hui, il nous explique comment reconnaître les vrais des faux avis en ligne !

> Méfiez-vous des notes parfaites accompagnées de commentaires très courts ou tous publiés le même jour.

taires variés est souvent plus crédible qu'un 4,9/5 irréprochable.

> Les avis les plus fiables racontent une expérience avec des détails concrets. Une note de 4,1/5 assortie de commen-

> En cas de doute, croisez les sources et demandez aussi l'avis de vos proches !

* tips = astuces



Si la mémoire n'avait pas d'âge !



Saviez-vous que le cerveau continue d'apprendre tout au long de la vie ? Quel que soit son âge, il est possible d'entretenir ses capacités grâce à quelques habitudes simples : activités intellectuelles, exercice physique, sommeil de qualité, alimentation équilibrée et aussi... une vie sociale épanouie ! Tour d'horizon des gestes qui aident la mémoire à rester en forme.

« *L'exercice et l'étude conservent la mémoire* », écrivait déjà le philosophe Aristote dans l'Antiquité. Et plus de deux mille ans plus tard, les neurosciences lui donnent raison. Lire, apprendre, échanger, marcher, bien dormir ou découvrir de nouvelles activités participent au bon fonctionnement du cerveau. **La mémoire n'est pas un tiroir dans lequel on range définitivement les souvenirs mais un système vivant qui évolue sans cesse.** À chaque nouvel apprentissage, les connexions entre les neurones se renforcent, se modifient ou se réorganisent. Et bonne nouvelle : le vieillissement n'entraîne pas automatiquement une perte importante de mémoire contrairement aux idées reçues ! Certaines capacités peuvent évidemment devenir un peu moins rapides avec l'âge, notamment la vitesse de traitement de l'information ou la mémorisation de faits récents. En revanche, les connaissances acquises, le vocabulaire ou les savoir-faire restent souvent très solides. Et surtout, le cerveau conserve toute sa vie une remarquable capacité d'adaptation, appelée plasticité cérébrale, qui lui permet de créer de nouveaux circuits en

réponse aux apprentissages et aux expériences.

Ce que dit la science
Les chercheurs parlent aujourd'hui de réserve cognitive : plus le cerveau est stimulé au cours de la vie, plus il développe des ressources lui permettant de mieux faire face aux effets du vieillissement ou à certaines maladies. Selon un grand rapport scientifique international publié en 2024 dans la revue médicale *The Lancet*, plusieurs facteurs modifiables influencent directement la santé du cerveau : le tabagisme, la sédentarité, l'isolement social, l'hypertension, le diabète, la dépression ou encore la perte auditive non prise en charge. Agir sur ces facteurs contribue à préserver les fonctions cognitives plus longtemps. Le sommeil joue également un rôle majeur. C'est pendant la nuit que le cerveau trie les informations de la journée, consolide les apprentissages et stabilise les souvenirs. Santé publique France rappelle que le sommeil est un véritable pilier de la santé, au même titre que l'alimentation ou l'activité physique. Dormir suffisamment favorise

la mémoire, la concentration et les capacités d'apprentissage. L'activité physique est tout aussi bénéfique. Selon l'Organisation mondiale de la santé, une pratique régulière améliore non seulement la santé cardiovasculaire, mais aussi la santé du cerveau, les fonctions cognitives et même la qualité du sommeil. Ainsi, marcher, faire du vélo, nager, jardiner ou danser contribuent à maintenir le cerveau en bonne santé.

Exercer sa mémoire au quotidien
Pas besoin de transformer sa cuisine en laboratoire ni de passer toutes ses soirées sur des grilles de mots croisés. Ce que la mémoire apprécie avant tout, c'est la régularité et la diversité des stimulations. Lire un livre, apprendre quelques mots d'une langue étrangère, cuisiner une nouvelle recette, jouer d'un instrument, résoudre une énigme ou changer ses habitudes de trajet sont autant de moyens de solliciter le cerveau. **Les spécialistes recommandent également de varier les activités plutôt que de répéter toujours les mêmes exercices.** Les échanges avec les autres jouent

5 types de mémoire.

La mémoire de travail retient et manipule une information à court terme.
La mémoire sémantique stocke les connaissances générales et le sens des mots.
La mémoire épisodique conserve les souvenirs vécus avec leur contexte.
La mémoire procédurale regroupe les automatismes, comme faire du vélo.
Enfin, la mémoire perceptive permet de reconnaître ce que nos sens perçoivent, comme une image, un son ou une odeur.

Pour aller plus loin :
Mémoire, dossier de l'Inserm (<https://www.inserm.fr/dossier/memoire/>)

eux aussi un rôle essentiel : discuter, raconter ses souvenirs ou débattre d'un sujet stimulent l'attention, le langage et les capacités de raisonnement. L'essentiel n'est pas la performance mais le plaisir de rester actif et curieux au quotidien.

Et à Montrouge ?
La Maison des Seniors, installée au 61, place Jules Ferry, propose à ses membres des activités autour des arts, de la culture, des jeux, du numérique, du sport, de la lecture et des sorties. La Ville de Montrouge propose aussi des cours pour adultes en français, langues étrangères, comptabilité, bureautique et arts plastiques. Sans oublier l'Espace Michel Colucci, au 88 rue Racine, qui accueille tous les publics et offre une large palette d'activités, avec notamment des cours, des ateliers culturels et des propositions autour de la musique, du théâtre, de la danse ou du numérique. La Médiathèque complète cette offre avec des rencontres, des débats, des ateliers créatifs, des concerts et des conférences tout au long de l'année. Autant de rendez-vous qui invitent à apprendre, échanger, découvrir et garder l'esprit en mouvement. Véronique, Montrougienne, participe régulièrement aux ateliers de remue-méninges de la Maison des Seniors : « *J'essaie d'y aller toutes les semaines. Ces exercices me permettent de travailler la logique et le calcul mental.* » À la maison, elle poursuit avec des sudokus et des mots croisés. « *Je fais aussi de la gym suédoise. Cela me permet de travailler la coordination des mouvements, ce qui est parfait pour la mémoire.* » Jeune retraitée montrougienne, Katy fréquente également ces ateliers « *Je n'ai pas de problème de mémoire. D'ailleurs, je n'ai pas d'agenda, je n'en ai jamais eu : je retiens tout de tête.* » Elle explique : « *Quand j'ai commencé à travailler, il n'y avait pas d'ordinateur. La mémoire était beaucoup plus sollicitée qu'aujourd'hui. Dans mon métier, je gérais plusieurs plannings pour différentes missions sans rien noter : je mémorisais tout.* » **Les spécialistes rappellent qu'il n'existe pas d'exercice miracle. C'est la combinaison de plusieurs bonnes habitudes de vie qui produit les meilleurs effets.** Au-delà de ces bases, certaines pratiques stimulent aussi particulièrement la mémoire : sports de coordination comme la danse, le tennis de table, le tai-chi ou les arts martiaux, mais aussi l'apprentissage d'une langue, la pratique musicale ou les exercices sur des applications mobiles. Autant de façons de garder l'esprit souple, curieux et en éveil.

2 livres et 1 appli pour travailler sa mémoire



Je booste ma mémoire, de Marine Giacomoni-Pinelli, éd. Larousse
> **La neuropsychologue propose 70 exercices progressifs, variés et ludiques. Un défi par page à réaliser directement dans le carnet et trois niveaux de difficulté.**



Je muscle ma mémoire, du Dr Michèle Serrand, éd. Thierry Souccar
> **Dr Michèle Serrand vous propose un plan d'action sur quatre semaines pour agir sur les leviers essentiels du cerveau : alimentation, activité physique, stimulation mentale, sommeil, gestion du stress.**



L'application Neuronation Mémoire et logique
> **Utilisée par plus de 25 millions de personnes dans le monde, cette application propose plus de 34 exercices différents et 300 niveaux. neuronation.com**

L'INFO EN PLUS

À la Maison des Seniors, la mémoire se cultive toute l'année !



À Montrouge, plusieurs activités, proposées par la Maison des Seniors et des associations, permettent de stimuler la mémoire sans en avoir l'air.

Les cafés-débats
invitent les participants à échanger autour de thèmes d'actualité ou de sujets qui font appel à leurs souvenirs et à leurs expériences.
> Prochaine date : jeudi 12 novembre.

Les ateliers de remue-méninges
sollicitent quant à eux la logique, l'attention, le calcul mental et la mémoire grâce à des exercices ludiques.
> Tous les vendredis à 14h ou 15h

Les après-midi jeux de société
> Tous les mercredis à partir de 14h.
Sans inscription.

Des ateliers de théâtre et de chant
Enfin, les amateurs de théâtre et de chant font également travailler leur cerveau en mémorisant des textes, des dialogues ou des paroles de chansons. Certaines activités physiques, comme la zumba, mobilisent elles aussi les fonctions cognitives : apprendre et retenir une chorégraphie fait appel à la mémoire, à la concentration et à la coordination des mouvements.
> Envie de participer aux ateliers ou activités ? Contactez la Maison des Seniors.

Connaissez-vous Les cafés mémoire ?

Proposés par l'antenne des Hauts-de-Seine de l'association France Alzheimer et maladies apparentées, les cafés mémoire ont lieu une fois par mois au Café du Théâtre à Montrouge. Ils s'adressent aux aidants et aux personnes malades.
Les prochains rendez-vous :
> **Lundi 21 septembre de 15h à 17h : « Communiquer avec son proche malade ? »**

> **Lundi 19 octobre de 15h à 17h : « Comment accepter les aides pour mon proche malade »**
> **Lundi 16 novembre de 15h à 17h : « Aidants, malades, comment aborder ensemble la maladie d'Alzheimer ? »**
> **Lundi 21 décembre de 15h à 17h : « Quand se poser la question de l'entrée en établissement ? »**

Cafés mémoire
Au Café du Théâtre
41 avenue de la République
Entrée libre - Renseignements au 01 46 42 22 16 ou par mail à fa92.sud1@yahoo.fr



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

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



1/ Les Journées du patrimoine

À Montrouge, l'édition 2026 des Journées du patrimoine, qui se déroulera les 19 et 20 septembre, met à l'honneur un nouveau parcours patrimonial composé de 30 bornes, imaginées par le designer français Martin Szekely et réparties dans toute la ville.

Chacune dévoile un pan de l'histoire locale, à découvrir librement au fil de ses envies. Chacun pourra composer son itinéraire grâce à une carte illustrée disponible dans les

équipements municipaux et également téléchargeable sur 92120.fr. Des visites guidées seront aussi organisées à l'Hôtel de Ville et au Beffroi.

Vous pourrez aussi découvrir l'histoire de l'inventeur montrougien Georges Messier dans une exposition sur les grilles du parc éponyme, écouter différents concerts et lectures théâtrales en ville et dans les parcs, ou encore danser au bal du Beffroi...

➤ **Samedi 19 et dimanche 20 septembre. De 10h à 19h.**

Gratuit, tout public. Découvrez tout le programme sur 92120.fr

2/ Octobre en rose

Depuis dix ans, Montrouge se mobilise à l'occasion d'Octobre rose aux côtés de l'association montrougiennne Le Papillon pour sensibiliser au dépistage du cancer du sein, soutenir les malades et la recherche.



Les professionnels du Centre municipal de santé proposeront deux rendez-vous consacrés à la ménopause, les vendredi 2 et mardi 6 octobre, avec des conseils, des échanges et des ateliers pratiques. Le Stade en rose (Stade Maurice Arnoux) et le Village rose (Parc Jean-Loup Metton) réuniront les Montrougiens le samedi 3 octobre autour d'une course solidaire et de nombreuses animations. La mobilisation se poursuivra au Ciné-Montrouge avec l'avant-première des *Misérables* le dimanche 4 octobre, un concert de gospel urbain de Voice2gether le vendredi 9 octobre et un spectacle rose par le Conservatoire le jeudi 15 octobre. Enfin, le Bus Santé Femmes accueillera gratuitement et anonymement les Montrougiennes le vendredi 16 octobre au marché de la Marne. Tout au long du mois d'octobre, les commerces et les restaurants de Montrouge signalés par une touche de rose participeront à l'opération « **1 achat = 1 don** ». Pour chaque achat effectué, une partie du montant sera reversée à l'association Le Papillon.

➤ **Du vendredi 2 au vendredi 16 octobre et tout au long du mois pour certaines animations. Programme complet, réservations et informations sur 92120.fr et auprès de l'association Le Papillon.**



3/ Ivresses passagères : un spectacle au Beffroi

Le temps d'une soirée, les mots rencontrent le jazz. Dans *Ivresses passagères*, la conteuse Catherine Pallaro raconte avec humour et tendresse des histoires de vignerons passionnés, de bons vivants et de rencontres placées sous le signe de la convivialité.

À l'issue de la représentation, une dégustation de vins et de planches de fromages ou de charcuterie sera proposée en partenariat avec le restaurant Le Décanteur.

➤ **Vendredi 16 octobre à 20h. Au Beffroi. Tout public. Durée : 1h15. Tarifs de 5,20 à 12,50 €.**

Billetterie sur 92120.fr et au Beffroi.

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

Sur les pas d'Alexandre Dumas

Le château de Monte-Cristo vous ouvre ses portes pour une visite guidée théâtralisée.

➤ **Mardi 17 novembre.**

Rendez-vous à 13h30 à l'Hôtel de Ville.

Inscriptions à partir du lundi 7 septembre à la Maison des Seniors, les lundis et mercredis de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h30.



Paris s'illumine

À l'approche des fêtes, prenez place à bord d'un car pour admirer les illuminations de Paris.

➤ **Jeudi 3 décembre.**

Rendez-vous à 16h à l'Hôtel de Ville.

Inscriptions à partir du lundi 7 septembre à la Maison des Seniors, les lundis et mercredis de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h30.



Les rendez-vous de la Maison des Seniors

Le lundi, place au « *grignotage et papotage* », un moment convivial autour d'une boisson chaude ou fraîche et de quelques biscuits. Le mercredi, les amateurs de jeux de société se retrouvent pour partager un après-midi ludique.

➤ **Tous les lundis à partir de 14 h : après-midi goûter - « grignotage et papotage ».** Sans inscription.

➤ **Tous les mercredis à partir de 14 h : après-midi jeux de société.** Sans inscription.

Bon à savoir et à faire !

Transmettez votre nouvel avis d'imposition à la Mission Bien vieillir pour mettre à jour votre dossier administratif et bénéficiez de tarifs adaptés à vos revenus pour vos activités.

Comment se tenir informé des activités, conférences et ateliers ? Inscrivez-vous à la newsletter de la Mission Bien vieillir ! Pour la recevoir, commencez par vous inscrire à la Mission Bien vieillir :

➤ sur place à la Maison des Seniors

➤ ou en ligne sur le site de la Ville. Une fois votre inscription validée, la newsletter arrivera directement dans votre boîte mail chaque mois !



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.

Une Question ?