

LES ESSENTIELS



Seniors >> SUIVEZ LE GUIDE !



MONTROUGE
HAUTS-DE-SEINE

LES CHIFFRES CLÉS

9 000 seniors

soit 20 % des Montrougiens



1 mission
Bien Vieillir



1 maison des Seniors



1 club Seniors
Jules Ferry



1 service
Autonomie
dédié



Des dizaines

d'activités culturelles
et de loisirs gratuites
et payantes

1 magazine
trimestriel
le "M&Vous"
et ses hors-séries





*Étienne Lengereau, Maire de Montrouge
Vice-président Vallée Sud - Grand Paris*

*Stéphanie Bujon, Adjointe au Maire en
charge du bien-vieillir*

**“ Nous vous
accompagnons
pour que
vous profitiez
pleinement de
votre retraite ! ”**

Depuis juin 2025, **votre Maison des Seniors a trouvé toute sa place dans notre ville.** Elle est devenue un lieu de vie, de rencontres, d'informations et d'accompagnement. Chaque jour, vous êtes nombreux à en franchir les portes pour participer à une activité, demander un conseil, partager un moment convivial ou simplement échanger autour d'un café. **Les équipes de la Mission Bien-vieillir vous y accueillent avec attention et font vivre ce lieu en proposant régulièrement de nouvelles activités, conférences, ateliers, sorties et temps de rencontre.**

À Montrouge, nous sommes convaincus que bien vieillir ne se résume pas à un seul service. C'est une ambition qui irrigue l'ensemble de notre action municipale. Culture, sport, santé, mobilité, solidarité, sécurité, espaces verts, accessibilité, logement ou encore vie associative : tous nos services agissent au quotidien pour vous permettre de rester autonomes, de préserver votre santé, de cultiver le lien social et de profiter pleinement de votre ville.

Ce guide est le reflet de cette politique transversale. Il rassemble l'ensemble des informations utiles, des services et des dispositifs proposés par la Ville et ses partenaires. Que vous souhaitiez pratiquer une activité, découvrir la programmation culturelle, bénéficier d'un accompagnement, connaître vos droits ou trouver des solutions adaptées à votre situation, vous y trouverez des réponses concrètes.

Parce que chaque parcours est unique, notre engagement est de vous accompagner à chaque étape de votre vie, avec proximité, écoute et bienveillance.

Je vous souhaite une excellente lecture et le plaisir de vous retrouver très prochainement à la Maison des Seniors.



1. LA VILLE DE MONTROUGE ET LES SENIORS p.7

2. CHOISIR MES LOISIRS AVEC PLAISIR p.19

3. ME DÉPLACER FACILEMENT p.45

4. M'INFORMER, ÊTRE BIEN ORIENTÉ p.55

5. PRENDRE SOIN DE MOI ET DES AUTRES p.59

6. DÉCIDER SEREINEMENT DE MON LIEU DE VIE p.75

7. CONTACTS UTILES / PLAN p.99



9 – À VOS CÔTÉS POUR BIEN VIEILLIR

13 – UNE MISSION BIEN VIEILLIR
À VOTRE ÉCOUTE

13 – UNE MAISON DES SENIORS
POUR VOUS ACCUEILLIR

17 – UN JOURNAL
RIEN QUE POUR LES SENIORS



LA VILLE DE MONTROUGE ET LES SENIORS

LES 5 MISSIONS PRINCIPALES DE LA VILLE DE MONTROUGE

1 **ACCUEILLIR** les seniors à la Maison des Seniors

- Partager des moments de convivialité
- Écouter, informer et orienter chacun en fonction de ses problématiques.

2 **CULTIVER** le lien social et **PROPOSER** une offre culturelle et de loisirs

- En organisant des événements intergénérationnels
- En proposant des activités régulières ou ponctuelles
- En favorisant l'inclusion et la solidarité grâce à des tarifs préférentiels ou indexés sur le quotient familial par le service du Bien-vieillir.



3 **ACCOMPAGNER** celles et ceux qui rencontrent des problèmes de santé ou une perte d'autonomie

- En favorisant le parcours de soin en lien avec tous les acteurs de la santé
- En promouvant des actions de prévention
- En soutenant les dispositifs de maintien à domicile ou le choix d'une maison de retraite.



4 **SOUTENIR** ceux qui font face à des difficultés financières

- En les orientant vers les dispositifs sociaux existants (APA, ASPA, APL, FSL, etc.)
- En proposant des aides financières municipales complémentaires.



5 **INFORMER** les Montrougiens de + de 60 ans

5

À VOS CÔTÉS POUR BIEN VIEILLIR

La Ville de Montrouge s'affirme comme une ville engagée pour le bien-être de ses seniors, en leur offrant un cadre de vie agréable, des services adaptés et de nombreuses opportunités d'épanouissement.

Vous l'avez sûrement remarqué, depuis les années 2000, on ne parle plus du « troisième âge », expression qui désignait indistinctement toutes les personnes de plus de 60 ou 65 ans, mais de « seniors », au pluriel, pour refléter une réalité plus diversifiée. En effet, l'allongement de l'espérance de vie et l'amélioration des conditions de santé ont élargi la tranche d'âge concernée. **Aujourd'hui, les seniors regroupent des profils variés : des actifs en fin de carrière, des retraités dynamiques, ainsi que des personnes en perte d'autonomie.**

Des solutions adaptées à toutes les situations des seniors

La Ville de Montrouge accompagne ses seniors à chaque étape de leur quotidien, qu'il s'agisse de moments joyeux ou de situations plus difficiles. Qu'ils soient très actifs, plutôt paisibles ou en situation de fragilité, la Ville met en place des services adaptés :

- **Santé** lire page 59
- **Logement** lire page 74
- **Activités et loisirs** lire page 18

La Ville de Montrouge accorde **une importance particulière aux seniors en perte d'autonomie et aux plus fragiles** en collaborant étroitement aux missions dévolues au **Centre communal d'action sociale** pour le compte du Département des Hauts-de-Seine **et en proposant des services municipaux** : service de repas à domicile, service autonomie... Elle anime avec ses partenaires **une coordination gériatrique** qui met en place les conditions de repérage des personnes âgées isolées, en difficulté et qui ont besoin d'aide, de la téléassistance jusqu'aux soins infirmiers à domicile.

Un espace public accessible et inclusif

Un grand nombre d'actions concrètes illustre l'engagement de la Municipalité à adapter l'espace public aux seniors, tout en améliorant le cadre de vie de l'ensemble de sa population. Parmi les axes de réalisations notables :

- **Des réaménagements urbains favorisant la promenade** : trottoirs élargis et végétalisés, installation de bancs et assis-debout pour des déplacements agréables comme par exemple dans le quartier Péri-Ginoux-Gautier, avenue de la République au Nord entre le Beffroi et Paris, la place Barbara et ses alentours, et rue de la Vanne.



La place Barbara et ses alentours ont été complètement pensés pour les piétons.

- **Un moyen de transport dédié** : le Montbus, une navette desservant les points stratégiques de la ville.
lire page 49



- De espaces verts de plus en plus nombreux et accessibles, lieux de détente et de rencontre pour les seniors et l'ensemble des concitoyens comme par exemple le nouveau Parc Schuman rendu 100 % accessible.

lire page 39



- L'accessibilité renforcée des bâtiments et espaces publics : 3 millions d'euros investis en 9 ans pour la mise en conformité à travers la création de rampes d'accès, ascenseurs, etc.



Un cadre de vie tranquille

Les seniors sont souvent victimes de vols à l'arraché ou à la fausse qualité, mais aussi de cambriolages et autres escroqueries. C'est pourquoi, la Ville de Montrouge organise régulièrement des rencontres entre les forces de l'ordre et les seniors afin de les sensibiliser aux dangers qu'ils peuvent rencontrer et leur apprendre les bons gestes et comportements. Ces conférences permettent d'expliquer les situations à risque, les points de vigilance ainsi que les procédés utilisés par les fraudeurs. L'objectif étant d'aider et d'accompagner les personnes âgées à identifier les pièges et les erreurs à éviter ainsi qu'à leur apprendre les bons réflexes pour se protéger.

> VOTRE CONTACT

Hôtel de Police municipale Clarissa Jean-Philippe

16, rue Victor Hugo

Accueil du public du lundi au samedi de 8h30 à 19h et le dimanche de 10h à 17h

Accueil par téléphone, tous les jours de 6h à 2h - **01 46 12 72 59**

police.municipale@ville-montrouge.fr



Maison des Seniors

Ville de Montrouge

UNE MISSION BIEN VIEILLIR À VOTRE ÉCOUTE

Pour répondre aux besoins des seniors, **la Ville a créé en 2021 la Mission Bien vieillir, un espace d'écoute, d'information et d'orientation.** Ce guichet unique accompagne les seniors et leurs proches sur diverses problématiques. Parce que sa mission est transversale, l'équipe saura vous orienter dans vos démarches et vous adresser au cas par cas, vers les services compétents de la Ville. **Problématique de santé, de logement, souci administratif ou juridique...** **La Mission Bien vieillir est une passerelle, elle est votre lien.**

En plus de son rôle d'accompagnement, **la Mission Bien vieillir propose un programme d'activités varié : voyages, sorties culturelles, conférences, tables rondes, activités ludiques et sportives.** Les tarifs sont calculés selon le quotient familial et certains événements sont gratuits. Pour en bénéficier, une simple inscription auprès de la Mission suffit *lire page 21.*

UNE MAISON DES SENIORS POUR VOUS ACCUEILLIR

La Mission Bien vieillir bénéficie désormais d'un lieu dédié, c'est encore mieux ! Situé au 61, place Jules Ferry, le bâtiment hébergeant aussi le club du même nom a été entièrement réhabilité. **La Municipalité a consacré 1,4 million d'euros hors taxe pour que les seniors s'y sentent comme chez eux.**

De la structure à l'acoustique en passant par la thermie ou la cuisine, rien n'a été laissé au hasard. Pimpante, derrière sa façade vert pâle, **la Maison des Seniors compte désormais 840 m² répartis sur 3 niveaux.** Tout son aménagement a été conçu pour vous faciliter la vie et vous donner envie d'y venir et d'y revenir.

Ainsi, un **ascenseur dessert tous les niveaux pour une totale accessibilité.** À chaque étage, ses espaces dédiés.



Au rez-de-chaussée, autour d'un vaste hall :

- Les accueils de la Mission Bien vieillir de la Mairie de Montrouge et de l'association Club Jules Ferry
- Une cuisine pédagogique pour suivre des ateliers et y déjeuner
- 3 salles d'activités dont 2 modulables
- 1 salle de réunion, 2 bureaux et des sanitaires

Visite guidée



Au sous-sol

- 1 salle d'activités et de conférences
- 1 salle d'informatique
- 1 salle de billard



Au RDC

- 1 joli patio végétalisé



Au 1^{er} étage, cerise sur la Maison :

- Un espace cosy avec canapé, fauteuils et bibliothèque pour se détendre



BON À SAVOIR

En cas de canicule, il fait frais à la Maison des Seniors qui allonge ses horaires à tous les Montrougiens.



UN JOURNAL RIEN QUE POUR LES SENIORS...

La Ville de Montrouge publie quatre fois par an **le M&VOUS, le journal des seniors**.

Dans son format modernisé, type tabloïd, **vous retrouvez chaque trimestre à la fois des informations sur les services de proximité dédié aux seniors, des conseils utiles pour la vie quotidienne**, ainsi que tous les bons plans pour ne rien manquer des événements et opportunités de Montrouge.



Il est totalement gratuit et envoyé par courrier si vous êtes inscrits sur la liste électorale.

...ET UNE NEWSLETTER

Les personnes inscrites à la Mission Bien-vieillir reçoivent **tous les mois dans leur boîte mail la newsletter du service**. Elle les informe sur toutes les activités du moment. **Pour ne rien manquer de l'actualité.**

Le saviez-vous ?

Le mot senior vient du latin senior, qui signifie "plus âgé" ou "plus ancien". Il était utilisé dans la Rome antique pour désigner les personnes ayant de l'expérience, notamment dans les sphères politiques et sociales. On retrouve cette racine dans des mots comme sénateur.



Une sortie à la fondation Pathé Seydoux
organisée par la Mission Bien Vieillir



21 – PROGRAMMER SES LOISIRS

27 – PARTICIPER AUX TEMPS FORTS
DE VOTRE VILLE

29 – SE CULTIVER TOUTE L'ANNÉE

37 – FAIRE DU SPORT À MONTROUGE

39 – PROFITER DES ESPACES VERTS

40 – DEVENIR MEMBRE D'UN COMITÉ
DE QUARTIER

41 – S'ASSOCIER AU DEVOIR DE MÉMOIRE

42 – DEVENIR BÉNÉVOLE DANS
UNE ASSOCIATION

43 – LE NUMÉRIQUE, FACILITATEUR DE
VOS LOISIRS ET DE VOTRE QUOTIDIEN



**CHOISIR MES LOISIRS
AVEC PLAISIR**



PROGRAMMER SES LOISIRS

Autant vous le dire tout de suite... Profiter de l'ensemble des activités dédiées aux seniors disponibles dans votre ville, c'est un travail à plein temps ! Alors pour ne rien manquer, nous vous suggérons de faire une to-do list.

Découvrir et profiter de l'offre de la Mission Bien vieillir

Ouverte à toutes et à tous, gratuite et simple à effectuer, **l'inscription à la Mission Bien vieillir, c'est le sésame pour bénéficier de la multitude des activités proposées par la Mairie.** Chaque trimestre, profitez d'un programme renouvelé, souvent gratuit ou à tarif préférentiel.

Des activités vous attendent chaque mois

Le programme annuel est dévoilé en décembre via le numéro spécial de votre journal M&Vous Sortir et une présentation officielle au Beffroi.



Les voyages

Chaque saison, partez à la découverte d'une destination différente, en France ou bien à l'étranger. Le périple débute et s'achève toujours devant l'Hôtel de Ville. Là, un car vous emmène jusqu'à la gare ou à l'aéroport desservant la destination. Des séjours de quelques jours à une semaine, où tout est compris : transport, hébergement, restauration, visites, animations. Dépaysement assuré et bien sûr quelques jolies surprises à la clé !

Au fil des mois, les escapades proposées vous invitent à découvrir des destinations aussi variées qu'inspirantes. De Marseille à Milan, de Venise à Prague, de la Côte d'Azur aux paysages sauvages des Cornouailles, sans oublier la Corse et les marchés de Noël de l'Est de la France, chaque voyage est une occasion de changer d'horizon, de partager de beaux moments et de faire le plein de découvertes.

Un exemple :

Un séjour sur la Côte d'Azur pour 8 jours/7 nuits vous coûtera entre **650 à 850 €**.



Les animations ponctuelles

À chaque trimestre son fil rouge thématique qui se décline ainsi :

- **Sorties en journée ou en demi-journée** à la découverte d'un lieu parfois confidentiel, toujours passionnant ;
- **Balades en car**, pour se dépayser, respirer, s'émerveiller sans avoir à marcher ;
- **Marches culturelles**, réservées aux bons marcheurs, sous la houlette d'un guide expérimenté pour arpenter jardins et quartiers de Paris et de sa région ;
- **Journées d'exception** en immersion dans un lieu privilégié pour participer à des animations hors du commun dans des lieux de caractère.
- **Tables rondes**, moments de partage de souvenirs et d'expériences ;
- **Ateliers créatifs** où l'imagination rivalise avec l'originalité ;
- **E-conférence** autour de thèmes aussi variés que la culture, la santé, l'alimentation et le bien-être (gratuit) ;
- **Café-débat** pour échanger vos points de vue sur des sujets précis (gratuit)
- **À la rencontre**, des rencontres avec des personnalités locales (gratuit).

Un exemple : un après-midi unique

En juin, vous avez eu le privilège de pousser les portes d'un atelier de création de haute-couture pour une visite privée !

De 7 € à 35 €

Un exemple : une journée d'exception

En octobre, immersion dans l'univers de la haute gastronomie à l'École Ducasse. Visite des lieux, déjeuner ultra gourmand et atelier de mixologie... Une expérience que vous n'êtes pas près d'oublier.

De 24 € à 120 €.

Les animations régulières

Toute l'année, par session de **6 séances**, ou bien à l'unité selon l'activité pratiquée, l'équipe du Bien vieillir se mobilise pour que vous soyez au top :



- **Faire travailler votre corps en douceur** et dans la bonne humeur grâce à des exercices pour préserver les réflexes, pratiquer la marche active (gratuit), pratiquer la relaxation (payant), suivre un cours de zumba « gold », de pilates, de qi Gong, de tai-chi Chuan, de yogilate, de gym fonctionnelle, de gym douce, de kinergie, de gym tonic/step (payant) ;
- **De pratiquer des activités culturelles et artistiques** : cours d'anglais, d'art plastique, de théâtre, de chant (payant), atelier d'écriture créative (payant) ;
- Apprivoiser ou perfectionner **l'utilisation des outils informatiques et le numérique** (tous niveaux - payant) ;
- Bien manger et trouver des idées en fréquentant **les ateliers culinaires** (payant à la séance) ;
- Exercer votre sagacité en groupe grâce à **des jeux de société et autres quiz** (gratuit).

À noter : l'agenda des activités en sessions (sport, informatique, cuisine, etc.) est disponible chaque trimestre directement à la Maison des Seniors ou en flashant ce QR Code :



Des tarifs en fonction de vos revenus !

Toute l'offre de loisirs payants de la Mission du Bien vieillir est adaptée à vos revenus en fonction de votre quotient familial. Pour bénéficier du tarif dégressif, fournissez votre avis d'imposition au moment de l'inscription.

Inscription toute l'année à la Maison des Seniors le lundi et le mercredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h30.

La semaine bleue en octobre : une semaine d'activités gratuites

Ce rendez-vous incontournable met à l'honneur le lien intergénérationnel et la place des aînés. Des animations inédites et gratuites sont proposées la première semaine du mois d'octobre, avec un final festif : la Soirée Bleue intergénérationnelle ! Rendez-vous à la Maison des Seniors dès septembre pour découvrir le programme.



Le Banquet du nouvel an : un rendez-vous gratuit incontournable

Afin de commencer l'année en toute gourmandise et convivialité, la Municipalité invite les membres de la Mission Bien vieillir à son traditionnel Banquet. Un repas de fête toujours original et plein de surprises à partager tous ensemble au Beffroi, ou bien à emporter pour une dégustation à domicile.

À noter : cet événement est uniquement ouvert aux personnes qui sont inscrites à la Mission Bien vieillir et qui ont reçu leur invitation dans leur boîte aux lettres.



> VOTRE CONTACT

La Mission Bien vieillir

61 place Jules Ferry

seniors@ville-montrouge.fr

COMMENT S'INSCRIRE À LA MISSION BIEN VIEILLIR

1.

**Rendez-vous toute l'année à la Maison des Seniors
pour vous inscrire gratuitement à la Mission Bien vieillir**

■ Ouverte à tous les Montrougiens de 60 ans et plus, retraités.

Pièces justificatives demandées :

- une pièce d'identité ;
- un justificatif de domicile daté de moins de 3 mois ;
- un avis d'imposition pour le calcul du quotient familial (à défaut, le plein tarif sera appliqué) ;
- l'acceptation pleine et entière du règlement de fonctionnement disponible sur 92120.fr ;
- un certificat médical de moins de 3 mois et d'une durée de validité d'un an, d'aptitude à la pratique de l'activité sportive choisie (Marche active, Zumba, pilates, qi Gong, taji Chan, yogilate, gym fonctionnelle, gym douce, kinergie, gym tonic/step).

Pensez à mettre à jour votre dossier par la présentation du nouvel avis d'imposition et de votre justificatif de domicile.

> VOTRE CONTACT

Sur place à la Maison des Seniors

61 place Jules Ferry

seniors@ville-montrouge.fr

Ouverture sauf jours fériés :

- Du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h30
- Le vendredi de 14h à 16h30

**Connectez-vous
directement sur l'espace
dédié du site internet
de la ville :
bienvieillir.92120.fr
ou flashez
ce QR Code**



2.

**Inscrivez-vous aux activités gratuites et payantes
qui vous plaisent**

Sur place à la Maison des Seniors,

61 place Jules Ferry

- Les lundis et les mercredis de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h30
- Merci de vous présenter 15 minutes avant la fermeture

Et l'offre loisirs des associations dédiées

Le Club Jules Ferry

Le Club Jules Ferry dont l'accueil se situe à la Maison des Seniors, propose à ses adhérents un programme varié. Des activités divertissantes telles que arts, culture, jeux, numérique, sport, moments de lecture pour tous et bien sûr des sorties. Des randonnées sur une demi-journée le long de la Seine par exemple, aux visites-conférences de sites historiques parisiens comme l'Assemblée nationale ou la basilique de Saint-Denis, vous avez le choix.

> VOTRE CONTACT

Le Club Jules Ferry
61 place Jules Ferry
clubjulesferry@orange.fr
club-jules-ferry-montrouge.fr
01 46 57 04 70

Pour avoir tous les détails concernant l'adhésion et l'inscription aux activités, rendez-vous sur le site internet ou à l'accueil du Club.



Montrouge Thé dansant

Tous les 15 jours, hors vacances scolaires, Montrougiens et non Montrougiens, seniors, ou non, se retrouvent au 103, rue Maurice Arnoux **le dimanche de 14h à 18h** pour un moment plein de rythmes. Un après-midi à chaque fois animé par un musicien qui vient avec son équipement (instrument ou synthétiseur) et son répertoire. Tango, rumba, rock & roll, valse, java, danse en ligne... Que du bonheur !

> VOTRE CONTACT

Maison des associations
105 avenue Aristide Briand
dibenedetto.antonina@bbox.fr

Pour connaître les dates des thés dansants, se renseigner auprès de Antonia DI BENEDETTO
01 79 46 10 64



PARTICIPER AUX TEMPS FORTS DE VOTRE VILLE

Il existe aussi mille et une autres activités qui ponctuent l'année et s'adressent à tous les Montrougiens. Elles pourraient beaucoup vous plaire. Vous divertir, vous engager ou apprendre : faites votre choix parmi ce florilège :

- **La Galette des rois** partagée par Monsieur le Maire et les habitants marque traditionnellement la nouvelle année. Un après-midi gourmand et dansant au Beffroi en janvier ;
- **Le Salon de Montrouge** en février/mars, (faut-il encore le présenter ?), fait la promotion des jeunes artistes contemporains. Un rendez-vous incontournable, nationalement renommé à arpenter sans modération ;
- Mi-mars, **Beffroi en fête** est l'occasion d'un après-midi culturel, artistique, intergénérationnel et gratuit ;
- Le 1^{er} week-end de juin, plongez dans l'univers d'**Inspirations Végétales** à la découverte de la végétalisation, de l'agriculture urbaine et de la biodiversité à côté de chez vous ;
- **La Fête de la musique et les Estivales** font la part belle au cinéma en plein air, aux dimanches sportifs et autres concerts. Profitons ensemble des beaux jours !
- Lors du premier week-end de septembre, **les Soleillades** marquent la fin de l'été à grand renfort de spectacles, d'animations et de dégustations.
- **Le Forum de la rentrée**, le 2^e week-end de septembre, pour faire le plein d'activités et de rencontres.
- **Les Journées européennes du patrimoine** vous réservent en septembre des surprises pour découvrir ou redécouvrir Montrouge et ses bâtiments remarquables sous un autre jour.
- Quant au **bal mensuel au Beffroi**, il est ouvert à tous pour danser sans complexe et même s'initier à diverses danses de salon.





Facilitez-vous la lecture

La Médiathèque propose plus de 150 livres en gros caractères. Faites l'expérience et venez emprunter une liseuse aux mêmes conditions que les livres papier. Le plus ? C'est un outil très simple d'utilisation. Des options vous permettent de choisir la TAILLE des CARACTÈRES, de régler la luminosité pour un meilleur contraste, d'accéder à un dictionnaire, etc. Des heures de lecture sans fatigue visuelle.

SE CULTIVER TOUTE L'ANNÉE

À Montrouge, les lieux et les occasions ne manquent pas pour apprendre et se divertir en toutes saisons. Pour être sûr de ne rien manquer, lisez « Saison M » le magazine culture distribué en juin.

La Médiathèque

Haut lieu de ressource culturelle de Montrouge, avec plus de 160 000 supports à disposition, c'est la caverne d'Ali Baba de la ville. **Livres, DVD, CD, revues à consulter ou à emprunter.** Mais aussi **le meilleur de la presse** ainsi que **120 000 heures de cours en ligne ouverts aux abonnés** pour apprendre des langues étrangères, écouter de la musique, tester le développement personnel tout simplement en vous connectant à « **Tout-a-apprendre.com** ».

Pousser la porte du 32, rue Gabriel Péri, c'est vous ouvrir sur le monde ! Vous aurez aussi accès à plein de **spectacles, de conférences, des cycles de films et d'expositions toute l'année.**

> VOTRE CONTACT

Médiathèque

32 rue Gabriel Péri

mediatheque.contact@ville-montrouge.fr

mediatheque.ville-montrouge.fr

01 46 12 75 96



À noter : l'abonnement se fait directement à la Médiathèque, présentez :

- une pièce d'identité,
- un justificatif de domicile de moins de 3 mois,
- le paiement de votre abonnement vous sera demandé.

VOTRE AVANTAGE

Vous avez plus de 62 ans ?

6,90 €/an

pour 10 livres,
5 revues, 10 CD, 5 DVD par
réservation et l'accès illimité
à toutes les ressources
numériques.

Le Beffroi

C'est *The place to be* pour profiter de la saison culturelle. Deux salles de spectacle dont la magnifique salle Mœbius à la pointe de la technologie qui conjugue confort et qualité acoustique. Une programmation riche et éclectique. Théâtre, ballets, concerts, magie, humour... **Chaque saison culturelle vous réserve le meilleur de la scène française avec une trentaine de spectacles différents.**



Le saviez-vous ?

Le Beffroi est équipé pour recevoir des personnes à mobilité réduite (accès et emplacements réservés). Quant aux salles Mœbius, Lucienne et André Blin, elles sont dotées d'une boucle magnétique qui capte les sons d'un spectacle de façon amplifiée pour les personnes sourdes et malentendantes.

> VOTRE CONTACT

Direction de la culture
2 place Émile Cresp
92120.fr
01 46 12 74 59

Pour acheter vos places :

- sur place au Beffroi
les mardis,
de 10h à 17h
Info billetterie@sogebpsl.fr
01 40 92 62 48
- ou toute la saison
sur **92120.fr**



VOTRE AVANTAGE

Tarif réduit
de 14 € à 30,50 €

pour les titulaires du Pass Améthyste sur présentation de la lettre de confirmation du Conseil départemental des Hauts-de-Seine.

Le Ciné Montrouge



Labellisée salle d'art et d'essai, la salle de 153 places propose une programmation qui mixe des films grand public et indépendants. Équipé en numérique, le Ciné Montrouge diffuse des films récents en sortie nationale, des films « jeune public » à aller voir en famille, mais aussi des cycles « grands répertoires ».

> VOTRE CONTACT

Ciné-Montrouge
88 rue Racine
01 46 55 92 00

Retrouvez le programme du mois

- sur place au Ciné-Montrouge,
- dans votre Montrouge Mag' chaque mois
- sur 92120.fr



VOS AVANTAGES

5,80 € la séance



Découvrez "Saison M"

le magazine de la culture à Montrouge
tous les mois de juin dans votre boîte
aux lettres.





L'Espace Michel Colucci

L'Espace Colucci vous propose de nombreux cours tout au long de l'année.

- **Côté danse** : danse classique, modern jazz, danse de salon
de 254 € à 318 € l'année
- **Côté musique** : batterie, chanson de variété, guitare classique et moderne, piano **de 254 € à 318 € l'année**
- **Côté arts visuels** : dessin, aquarelle, art plastique, histoire de l'art
de 254 € à 489 € l'année
- **Côté théâtre** : **de 348 € à 437 € l'année**
- **Côté activités corporelles** : fitness cardio training, gymnastique douce, relaxation, stretching postural, Pilates, Qi Gong, Taï-chi chuan, yoga, yoga Vinyasa **de 220 € à 437 €**
- **Côté numérique** : photographie **de 303 € à 379 €**
- **Côté jeux de stratégie** : ateliers de jeux d'échecs **de 348 € à 437 €**

> VOTRE CONTACT

Espace Michel Colucci

88 rue Racine - **01 46 55 77 77**

espace.colucci@ville-montrouge.fr

Le saviez-vous ?

L'Espace Colucci fabrique également du lien avec plusieurs partenaires, par exemple pour approvisionner l'utilisation des outils numériques.

Tous les détails et informations pratiques à retrouver sur 92120.fr ou dans le guide Espace Colucci





Le Conservatoire Raoul Pugno

Lorsque l'on parle de « conservatoire », on pense souvent à l'apprentissage des plus jeunes. En réalité, il ouvre également volontiers ses portes aux adultes. Parmi le large éventail de disciplines et de cours, vous pouvez étudier le piano, les percussions, la flûte traversière ou le trombone, faire de la musique actuelle, jouer dans l'orchestre symphonique, faire du théâtre, pratiquer la danse classique, le modern jazz... Et même vous essayer au chant lyrique ! La qualité des professeurs ainsi que les master classes animés par des artistes de renom devraient achever de vous convaincre de venir vous renseigner.

Attractifs, les tarifs varient en fonction du quotient familial et débutent par exemple à 335 € annuels pour les cours de musique et de chant lyrique.

> VOTRE CONTACT

Conservatoire Raoul Pugno
6 rue Racine
01 46 12 74 74

- Ouverture tous les jours de 9h à 21h/22h et le samedi de 9h à 18h.
- L'accueil du public du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h.

Les cours d'adultes de la Ville de Montrouge

Vous voulez développer vos compétences en langues étrangères (allemand, anglais, espagnol, italien, chinois), en comptabilité, en arts plastiques ou encore en bureautique... Il y en a pour tous les goûts et pour tous les niveaux dans le programme proposé par votre Ville.

L'intégralité des cours se déroule à l'école Raymond Queneau, 57, avenue Henri Ginoux. Assistez gratuitement aux cours de votre choix la 2^e semaine de septembre puis inscrivez-vous au Centre administratif.

Tarif des cours à l'année pour

les Montrougiens : Disciplines artistiques :

161,18€ - Langues étrangères : 93,16 €

> VOTRE CONTACT

Direction de l'Éducation

4 rue Edmond Champeaud

01 46 12 73 90



PLUS D'INFOS

Consultez le catalogue des cours d'adultes disponibles dans les accueils municipaux et sur **92120.fr** dès le mois de juillet



Et l'offre culture des associations dédiées

Montrouge est une ville qui cultive sa fibre culturelle comme le prouvent ses nombreuses associations dédiées parmi lesquelles :



- **Change de ton !** groupe vocal qui rassemble celles et ceux qui souhaitent pratiquer le chant choral dans le cadre de leurs loisirs. Un répertoire 100 % français.
06 07 05 97 54 - changedeton@gmail.com - changedeton.org
- **Voix tissées** célèbre la littérature et l'art, collectif d'écrivains, poètes, artistes et de lecteurs passionnés
01 46 64 52 33 - voix.tissees@gmail.com - voix-tissees.com
- **Asialudie** : s'adresse aux joueurs confirmés comme aux débutants, aux amateurs éclairés comme aux néophytes qui se retrouvent au restaurant Au titi touareg, à Montrouge. Très divers, les jeux proposés sont parfois asiatiques.
07 63 91 71 65 - asialudie@gmail.com - asialudie.jimdo.com
- **Montrouge Loisirs Bridge**
06 82 90 42 09 - cecile.lazarus@free.fr
- **Montrouge Loisirs Scrabble**
06 46 66 52 88 - lecophil@numericable.fr - scrabblepifo.org
- **Orchestre d'Harmonie de Montrouge** favorise l'art musical, organise des concerts, des fêtes, des spectacles, établit des relations amicales entre tous les adhérents, et développe l'animation locale en accompagnant musicalement les cérémonies patriotiques et les festivités.
06 45 57 43 61 - oh.montrouge@gmail.com - oh.montrouge.free.fr
- **Figurines et maquettes** de Montrouge
06 20 00 51 45 - contact.afmmontrouge@gmail.com - afm-montrouge.com



FAIRE DU SPORT À MONTROUGE

On ne le répètera jamais assez : l'activité physique est bonne pour la santé et pour le moral et cela quel que soit son âge. Votre ville possède des équipements de qualité et une offre variée en club comme à l'extérieur. Alors, autant en profiter.

L'Aquapol

Avec son bassin de 25 m, ses 6 lignes de nage, son bassin ludique et sa salle de remise en forme, **la piscine de Montrouge** vous permet de vous détendre, seul ou en famille. Vous pouvez bien sûr y pratiquer la natation mais aussi dans le cadre de cours collectifs, toute la déclinaison des activités « aqua » plus ou moins intenses : aquagym, aquabike, aquajogging, aquapalmes, aquatonic. Et comme il n'est jamais trop tard pour vaincre sa peur de l'eau, l'aquaphobie.

L'espace forme vous permet notamment de suivre des séances de stretching, de cuisses-abdo-fessiers. Après l'effort, le réconfort. Aux beaux jours, profitez du solarium pour prendre des bains de soleil (avec modération) et faire provision de vitamine D.

> VOTRE CONTACT

L' Aquapol

91 avenue Henri Ginoux

01 86 63 14 30

VOS AVANTAGES

La piscine en tarif réduit

- Entrée à l'unité 2,80 €
- Carte 10 entrées : 24 €
- Abonnement annuel : 199€

Les activités sportives de la Maison des Seniors

À retrouver également pour faire travailler votre corps en douceur **les sessions de 6 séances dédiées à :**

- l'équilibre et aux réflexes,
- la marche active (gratuit),
- la kinergie,
- la sophrologie,
- la zumba « gold »,
- la gym douce,
- la gym tonic/step,
- le pilate,
- le qi Gong,
- le taï-chi Chuan,
- le yogilate,
- la gym fonctionnelle. *lire page 23*

Consultez la liste complète
des associations montrougiennes :

Et l'offre sportive des associations dédiées

Athletic Club Montrouge

Salle fitness / musculation
107 rue Maurice Arnoux
athletic.club.montrouge@gmail.com
athletic.club.montrouge@gmail.com

Anwaryyoga

06 88 18 62 10
rencontreyoga@gmail.com
yogakatia-el-aouane.com

Arbiodanse

154 avenue de la République

Cercle Athlétique de Montrouge (CAM)

(hockey sur gazon et tennis),
60 avenue Max Dormoy
01 46 57 59 00
accueil@camontrouge.fr
camontrouge.fr

Danse Modern'Jazz Montrouge

11 rue d'Arcueil - **06 12 79 08 66**
danse.montrouge@gmail.com
danse-modernjazz.com

Danses plurielles

06 62 80 16 16
danses.plurielles@gmail.com

Évasion Loisirs Aventure Nature

(ELAN – sports seniors)
105 avenue Aristide Briand
06 03 57 38 91
contact.elancestvous@gmail.com
asso-elan.fr

Les amis de la Nature

105 rue Aristide Briand
06 21 85 30 12
lehannier_marie-paule@orange.fr
amisnature-parissud.org

Odoriko

06 29 07 63 49
odoriko.danse@gmail.com
odorikodanse.wixsite.com/odoriko-asso-danse

R danses

06 65 06 76 45
rdances@gmail.com
association-rds.com

SMM

aïkido, acro-danse, aquagym,
athlétisme, badminton, basket-ball,
cyclo-randonnée, éveil omnisports,
gym pour tous, gymnastique artistique,
handball, jogging, judo / ju-jitsu, karaté,
marche santé, natation, pétanque, re-
mise en forme / fitness, sports adaptés
/ handicaps, sports à midi, sports san-
té, tennis, tennis de table, volley-ball
Secrétariat général :
105 rue Maurice Arnoux
01 42 53 70 88 - contact@smm92.fr
smm92.fr

Yogattitude

propose des cours collectifs et
individuels ainsi que des ateliers.
63 avenue Gabriel Péri
06 71 13 32 88 - yogattitudemontrouge.fr



PROFITER DES ESPACES VERTS



Avec ses 9,5 hectares d'espaces verts, ses 26 parcs et jardins, ses 3 fleurs obtenues au concours Villes Fleuries et ses rues vertes, la ville se végétalise chaque année davantage.

À Montrouge, chacun est invité à profiter pleinement des espaces verts qui apportent calme et bien-être au cœur de la ville. Que ce soit pour une promenade revitalisante, un moment de détente sur un banc ombragé ou une pause conviviale entre amis, les parcs de Montrouge offrent un cadre agréable et accessible à tous. Venez redécouvrir la nature tout près de chez vous et savourer ces havres de verdure, parfaits pour prendre l'air et se ressourcer en toute sérénité.



Découvrez le guide
"Bouffées d'Oxygène"
et sur **92120.fr**



DEVENIR MEMBRE D'UN COMITÉ DE QUARTIER

Mettre le citoyen au cœur de la décision pour améliorer la qualité de vie : tel est le principe de la démocratie participative adopté par la Ville de Montrouge. Vous qui connaissez si bien votre ville, saisissez-vous de ces outils et participez à la vie de votre ville. Être membre d'un Comité de quartier, c'est se réunir au minimum trois fois par an afin de donner votre avis sur les projets portés par la Municipalité à l'échelle de la ville comme à celle du quartier, pointer les difficultés, proposer des solutions. La Ville compte six Comités de quartier. Chacun est composé de deux élus municipaux, trois représentants associatifs issus de l'association de quartier, de Montrouge Commerces et de l'Association des Entreprises de Montrouge (AEM) et de cinq à vingt-cinq habitants maximum.

Vous êtes intéressés ?

Rendez-vous sur **jeparticipe.ville-montrouge.fr** afin d'être prêt lors de la prochaine campagne d'appel à candidature qui se déroule **à partir d'octobre 2026**.



S'ASSOCIER AU DEVOIR DE MÉMOIRE

Montrouge compte plusieurs associations d'Anciens Combattants qui font vivre le souvenir.

- Association Nationale des Anciens Combattants de la Résistance (ANACR) et amis de la Résistance Fidélité et mémoire à la résistance
01 46 57 77 42
- Association Nationale des Pupilles de la Nation, Orphelins de Guerre ou du Devoir (ANPNOGD)
63 rue Périer - 06 84 12 91 69 - 01 42 53 53 41
- Fédération Nationale des Anciens Combattants d'Algérie-Maroc-Tunisie (FNACA)
01 46 55 74 38
- Le Souvenir Français- Comité Montrouge
01 46 57 77 42
- Union Nationale du Personnel en Retraite de la Gendarmerie
01 46 31 85 00 / 06 08 88 15 18
- Union Nationale des Combattants (UNC)
01 46 54 52 36



DEVENIR BÉNÉVOLE DANS UNE ASSOCIATION

Se sentir utile en donnant du temps à une cause qui vous tient à cœur. Transmettre vos savoirs et savoir-faire ; cultiver le lien social et faire de belles rencontres : le bénévolat a tout bon. Cela tombe bien, Montrouge concentre un grand nombre d'associations dans les domaines les plus variés.

Et pour remercier celles et ceux qui donnent de leur temps, chaque année, la Municipalité organise une cérémonie en l'honneur des bénévoles.

Informez-vous en temps réel
sur les besoins en bénévoles
des associations en consultant 92120.fr
puis contactez directement
l'association qui vous
intéresse !



En France, les + de 65 ans
représentent

34,6 %

des bénévoles

Quelques idées de bénévolats

- **Partagez votre goût pour la lecture en devenant bénévole dans l'association Lire et faire lire**, qui existe depuis 1999 et intervient sur l'ensemble de l'Hexagone. Prenez part à une aventure axée autour du plaisir de lire et de la rencontre entre générations ! Formé par l'association (préparer une séance, comment choisir un livre, les fondamentaux de la lecture à voix haute, etc.), vous vous adresserez à des groupes de deux à six enfants volontaires, une ou plusieurs fois par semaine durant l'année scolaire.

lireetfairelire.org

- **Aidez les Montrougiens à maîtriser le français notamment dans le cadre d'ateliers d'alphabétisation ou l'aide aux devoirs aux collégiens**

> VOTRE CONTACT

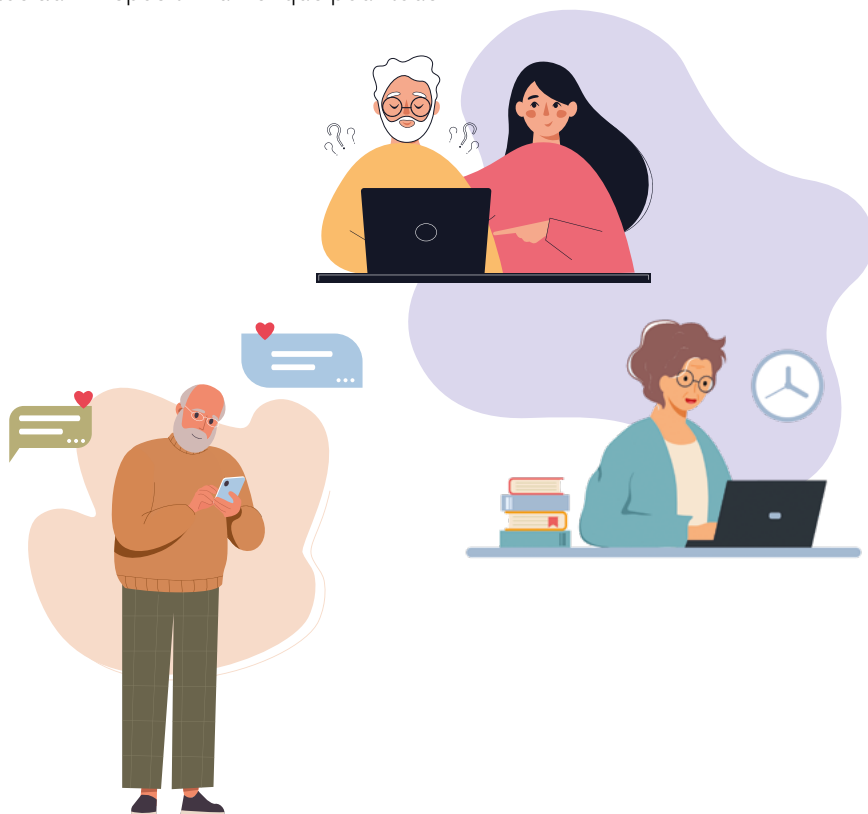
Espace Colucci

88 rue Racine - 01 46 55 77 77

- **Et plus au Forum de la rentrée chaque année en septembre**

LE NUMÉRIQUE, FACILITATEUR DE VOS LOISIRS ET DE VOTRE QUOTIDIEN

Échanger avec nos proches via les réseaux, suivre les cours en ligne de la Médiathèque, consulter le meilleur de la presse, remplir un formulaire, ou tout simplement « surfer sur le net », utiliser l'IA... Aujourd'hui, difficile de se passer des outils numériques. En France les seniors sont 91 % à disposer d'un équipement numérique et 67 % à se déclarer à l'aise avec les outils digitaux. Mais si ce n'est pas encore votre cas, avec le soutien de la Métropole du Grand Paris, votre Ville vous donne accès à ces outils et vous aide à vous familiariser avec leur utilisation grâce au « Dispositif numérique pour tous ».





47 – LA FACILITÉ D'UNE VIE
TOUT À PIED ET À VÉLO

48 – UNE GRANDE DESSERTTE
EN TRANSPORTS EN COMMUN



**ME DÉPLACER
FACILEMENT**



LA FACILITÉ D'UNE VIE TOUT À PIED ET À VÉLO

Avec ses 2 km², Montrouge est une ville à taille humaine, idéale pour une vie de proximité. Véritable « ville du quart d'heure », elle bénéficie d'un excellent réseau de transports en commun. Que vous préfériez marcher ou emprunter les transports, tout est à portée de main !

La Ville de Montrouge s'engage à favoriser les mobilités douces, en plaçant la marche à pied et le vélo au cœur de ses projets de réaménagement urbain et de rénovation de voirie. **L'objectif ? Offrir plus d'espace aux piétons et aux cyclistes pour des déplacements plus fluides et agréables.**

Concrètement, cela se traduit par l'élargissement des trottoirs, la végétalisation des rues piétonnes et commerçantes, ainsi que l'installation de nouveaux bancs et assis-debout pour plus de confort. Autant d'initiatives qui rendent l'espace public plus accessible et accueillant pour tous, notamment pour vous, seniors, afin de profiter pleinement de la ville en toute sérénité.

Avec plus de 20 km de voirie en bandes cyclables, 12 stations Vélib', des bornes de gonflage, des arceaux vélo pour se garer et des aides pour acheter son vélo électrique, Montrouge est aussi la Ville du vélo.

Jusqu'à 100 € pour acheter votre vélo électrique

La Ville de Montrouge vous verse jusqu'à 100 € pour l'achat d'un vélo électrique ou cargo à moins de 1 000 €

Regardez la vidéo pour comprendre



L'aide de la Ville est cumulable avec les aides apportées par Île-de-France Mobilités allant jusqu'à 500 €. Conditions et formulaire sur



UNE GRANDE DESSERTE EN TRANSPORTS EN COMMUN

L'offre de transport

Idéalement située aux portes de Paris, Montrouge offre une accessibilité optimale. La capitale est à seulement quelques minutes en métro ou en bus, rendant chaque déplacement simple et rapide. Au sein de la ville, vous bénéficiez d'un vaste réseau de transports avec dix lignes de bus et trois stations de métro, garantissant une mobilité fluide et pratique au quotidien.



10 lignes de bus

- 68** Place de Clichy - Châtillon - Montrouge
- 125** École vétérinaire - Porte d'Orléans
- 126** Parc de Saint-Cloud - Porte d'Orléans
- 128** Robinson RER Porte d'Orléans
- 187** Fresne Charcot - Zola - Porte d'Orléans
- 188** Bagneux-Rosenberg - Porte d'Orléans
- 194** Chatenay Lycée - Porte d'Orléans
- 197** Massy Opéra Théâtre - Porte d'Orléans
- 323** Ivry-Gambetta - Issy Val de Seine
- 388** Porte d'Orléans - Bourg la Reine RER



Deux lignes et trois stations de métro



« Châtillon-Montrouge »
direction
Saint-Denis - Université ou
Asnières - Gennevilliers - Les
Coutilles



"Mairie de Montrouge"
direction Porte de Clignancourt
ou Bagneux - Lucie Aubrac
"Barbara"
direction Porte de Clignancourt
ou Bagneux - Lucie Aubrac



Une ligne de tramway (et une à proximité)

  « Châtillon-Montrouge » direction Viroflay



Une navette interne :

Le Montbus

MONTBUS

Ce minibus 100 % électrique

dessert tous les points stratégiques de la ville comme la Maison des Seniors ou encore le Centre municipal de santé (CMS), soit une

vingtaine d'arrêts en 35 minutes. Le service fonctionne du lundi au dimanche, à raison d'un minibus toutes les 35 minutes environ. Montbus est un service de Vallée Sud Grand Paris exploité par la RATP.



Bientôt la nouvelle ligne M15 Sud

Fin 2027 début 2028, la station Chatillon-Montrouge où passent déjà la ligne 13, le T6 et 8 lignes de bus deviendra... une gare ! La mise en service de la ligne 15 Sud du Grand Paris Express sera notamment un trait d'union entre Montrouge et les communes voisines : Bagneux, Châtillon et Malakoff. Vous serez à 16 minutes de l'aéroport d'Orly (contre 38 aujourd'hui), et vous pourrez relier en seulement 7 minutes les stations Pont-de-Sèvres ou Villejuif. Avec ce tronçon qui traversera 22 communes au total Montrouge gagnera en valeur et en autonomie par rapport à Paris.



Les aides au financement

Grâce au pass **Navigo Améthyste**, la Ville de Montrouge, en partenariat avec le Conseil départemental des Hauts-de-Seine, **offre aux seniors la possibilité de voyager gratuitement ou à un tarif préférentiel sur les réseaux RATP et/ou Transilien SNCF, dans un rayon de 50 km autour de Paris.**

Pour en bénéficier, il faut être domicilié(e) à Montrouge et :

- **Soit être âgé(e) de 65 ans ou plus** (ou de 60 ans en cas d'incapacité au travail) et ne pas être imposable à l'impôt sur le revenu, ou imposé sous le plafond défini par le Conseil départemental (650 € pour une personne seule et 800 € pour un couple)
- **Soit faire partie de l'une des catégories suivantes** : titulaires du diplôme de la Mère médaillée de la famille française âgées de 60 ans et plus, anciens déportés ou internés de la guerre 1939-1945, Anciens combattants âgés de 65 ans et plus, veuves de guerre ou d'Ancien combattant, de déporté ou d'interné âgées de 65 ans et plus, réfractaires au Service du travail obligatoire (STO)
- **Aller au Centre communal d'action sociale pour obtenir la liste des pièces à fournir, puis rapporter le dossier complété.**

Attention : le Pass Navigo Améthyste ne pourra être activé que sur **un Pass Navigo mois/semaine déjà existant.**

> VOTRE CONTACT

Centre communal d'action sociale

5-7 rue Amaury Duval

01 46 12 74 10

Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45

et de 13h30 à 17h15 (fermé le jeudi après-midi)

Des solutions de déplacement propres aux seniors et personnes en situation de handicap

PAM 92 (Pour Aider à la Mobilité)

Ce service de transport collectif à la demande et à domicile est proposé par le Département des Hauts-de-Seine **aux personnes âgées et/ou à mobilité réduite**. Adapté aux personnes en fauteuil roulant, à celles qui se déplacent à l'aide d'une canne, aux non-voyants, aux personnes malentendants ou autres personnes handicapées, il fonctionne tous les jours de 6h à minuit (à l'exception du 1^{er} mai).



Les personnes domiciliées dans les Hauts-de-Seine répondant à l'un des critères suivants sont concernés :

- personnes invalides à 80% ou plus et titulaires de la carte d'invalidité
- possesseurs d'une Carte mobilité inclusion (CMI)
- bénéficiaires de l'APA (Allocation personnalisée à l'autonomie **lire page 85**)

Une fois inscrit(e), il vous suffit de réserver votre transport par téléphone, courrier ou Internet entre 3 semaines et 48h avant votre déplacement, en précisant date, horaire et trajet à effectuer. Un conducteur-accompagnateur vous prendra alors en charge à l'adresse souhaitée, dans un véhicule adapté.

Les tarifs varient en fonction de la distance de la course. Pour le paiement, deux options sont proposées aux utilisateurs. Soit le prépaiement grâce à un « compte mobilité » alimenté à votre rythme et débité au fur et à mesure de vos réservations. Soit le paiement différé, grâce à un prélèvement automatique enfin de mois, correspondant aux transports effectués.

> VOTRE CONTACT

PAM 92 – FlexCité 92 Agence commerciale

7 rue Henri Barbusse - 92 000 Nanterre

01 55 69 41 90 - 0 810 0810 92

Du lundi au samedi de 9h à 19h (sauf le 1^{er} mai)



La Carte européenne de stationnement

La Carte européenne de stationnement (anciennement cartes GIG et GIC) permet à son bénéficiaire d'utiliser les places de stationnement réservées aux personnes handicapées. Ce stationnement est alors gratuit.

Elle peut être attribuée après une demande adressée auprès de la Maison départementale des personnes handicapées des Hauts-de-Seine.

> VOS CONTACTS

Centre communal d'action sociale

5-7 rue Amaury Duval

01 46 12 74 10

Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45
et de 13h30 à 17h15

(fermé le jeudi après-midi)

Maison départementale des personnes handicapées des Hauts-de-Seine

Esplanade Mona-Lisa

12 avenue Léonard de Vinci

92400 Courbevoie

Du lundi au mercredi de 9h à 16h,
le jeudi de 9h à 12h et
le vendredi de 9h à 16h.

La carte mobilité inclusion

La Carte Mobilité Inclusion est un outil essentiel pour faciliter les déplacements et améliorer le quotidien des personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie. À Montrouge, des dispositifs spécifiques sont mis en place pour optimiser son utilisation, notamment en matière de stationnement. La carte est délivrée gratuitement.

3 versions

- **CMI « Invalidité »** : attribuée aux personnes ayant un taux d'incapacité égal ou supérieur à 80 %. Elle offre des avantages tels que des priorités dans les files d'attente, des réductions fiscales et des facilités dans les transports.
- **CMI « Priorité »** : destinée aux personnes dont le taux d'incapacité est inférieur à 80 % mais pour lesquelles la station debout est pénible. Elle donne droit à des priorités dans les files d'attente et pour l'obtention de places assises dans les transports en commun.
- **CMI « Stationnement »** : permet à son titulaire ou à la personne qui l'accompagne de stationner gratuitement et sans limitation de durée sur les places de stationnement public, à l'exception des parkings privés.

> VOTRE CONTACT

Centre communal d'action sociale

5-7 rue Amaury Duval - **01 46 12 74 10**

Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45

et de 13h30 à 17h15 (fermé le jeudi après-midi)

Le transport solidaire Croix-Rouge

La Croix-Rouge de Montrouge assure, dans des véhicules adaptés et sur rendez-vous, les déplacements occasionnels ou réguliers des personnes à mobilité réduite pour les rendez-vous médicaux et hospitaliers. Ce service est destiné aux personnes âgées à mobilité réduite et/ou handicapées. Une participation financière modique sous forme de don est demandée.

> VOTRE CONTACT

La Croix-Rouge Française Délégation locale de Montrouge

45 avenue Verdier - **06 65 11 41 25**



56 – LE POINT D'INFORMATION
INCONTOURNABLE : LA MISSION BIEN
VIEILLIR À LA MAISON DES SÉNIORS

57 – LES PUBLICATIONS
MONTROUGIENNES



**M'INFORMER,
ÊTRE BIEN ORIENTÉ**

LA MISSION BIEN VIEILLIR À LA MAISON DES SENIORS

En plus d'être un lieu où il fait bon venir pratiquer des activités (lire page 21), **la Mission Bien vieillir à la Maison des Seniors constitue le guichet unique qui vous oriente vers tous les services de la Ville** quelles que soient vos interrogations. Vous êtes nouveau Montrougien ou jeune retraité et vous souhaitez élargir votre réseau social ? Ou bien vous souhaitez savoir où vous adresser pour faire du bénévolat ? Vous vivez seul et vous vous demandez comment être accompagné s'il vous arrive quelque chose ? Vous souhaitez être aidé dans votre quotidien ?

Pour répondre à toutes ces questions et à bien d'autres encore, une équipe professionnelle, sympathique et à l'écoute vous reçoit.

> VOTRE CONTACT

**La Mission Bien vieillir vous accueille
à la Maison des Seniors :**

Du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30
et de 14h à 16h30

Le vendredi de 14h à 16h30

61 place Jules Ferry

seniors@ville-montrouge.fr

Profitez des coups de pouce pour le numérique

**Et bien sûr les sessions de 6 séances de formation
dispensées par la Mission Bien vieillir cf. page 23**



LES PUBLICATIONS MONTROUGIENNES

Pour vous permettre d'être informé des sujets qui vous concernent, la Ville de Montrouge édite 3 publications :

- **M&Vous**, le journal trimestriel des seniors à Montrouge, reçu dans votre boîte aux lettres et pensé pour vous tenir informé sur les services de proximité qui sont dédiés aux seniors et vous donner des conseils de vie quotidienne. Il est envoyé gratuitement à toutes personnes inscrites sur la liste électorale de plus de 60 ans.



> VOTRE CONTACT

Des idées, une suggestion, envie de le recevoir ?

Direction de la Communication et de l'information

01 46 12 75 93

m&vous@ville-montrouge.fr

- **Montrouge Mag**, reçu chaque mois dans votre boîte aux lettres, vous explique les projets et les actions de la Ville, met en valeur les initiatives citoyennes, donne la parole aux Montrougiens et vous propose tout le calendrier citoyen, culturel et festif du mois à venir.



- **Actu'Montrouge**, la newsletter à retrouver chaque jeudi dans votre boîte mail. Tous les événements à venir, les infos pratiques, les projets de la Ville, l'action municipale en photos et en vidéos.

**Abonnez-vous
à la newsletter en
flashant ce qrcode**



ET AUSSI

le site internet de
la Ville : **92120.fr**

et les réseaux sociaux



Ville de Montrouge



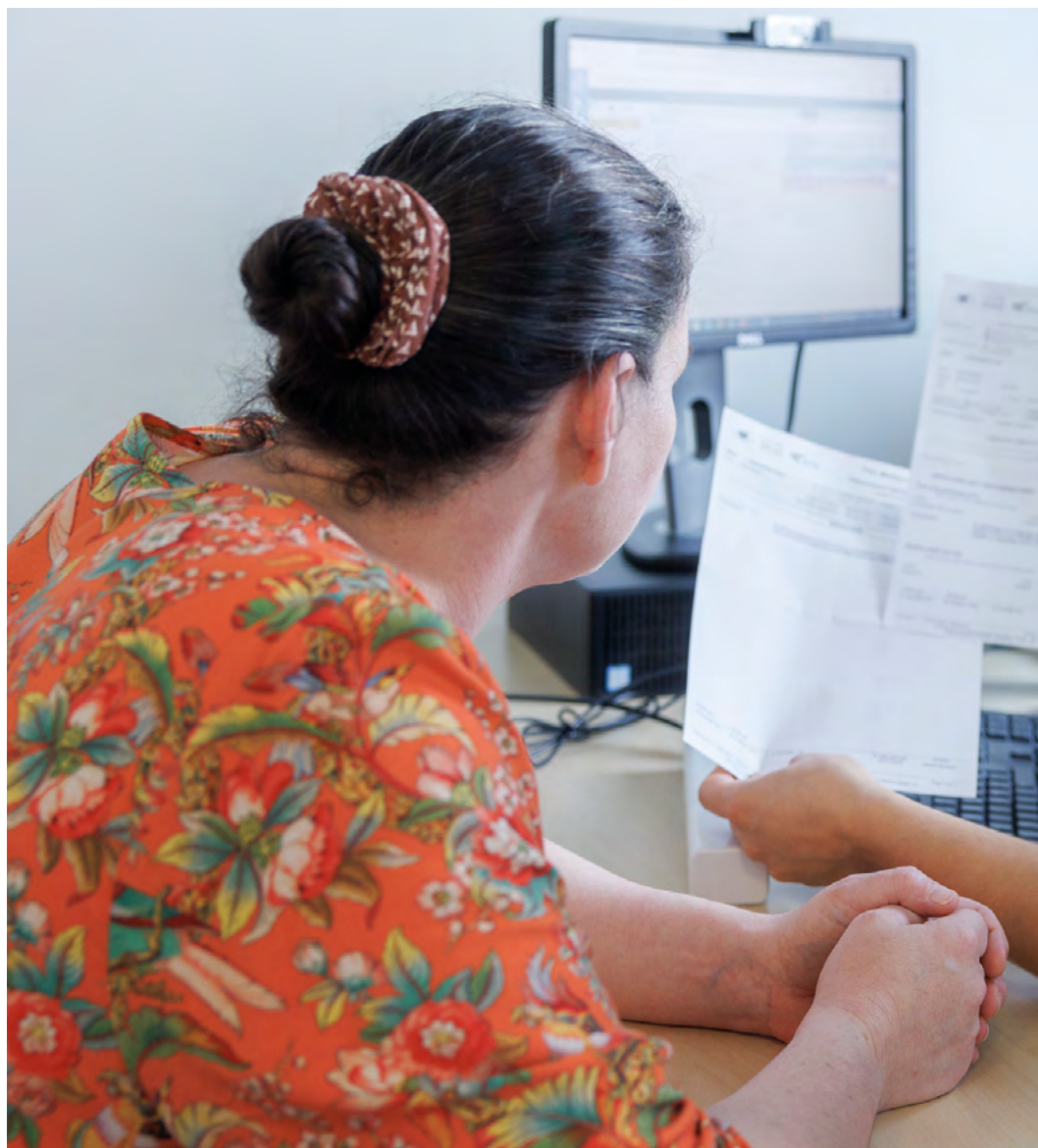
Ville de Montrouge



@villemontrouge



@VilleMontrouge



60 – 5 CONSEILS POUR PRENDRE
SOIN DE SOI

61 – MA SANTÉ

69 – LE SERVICE D'AIDE ET DE SOIN
À DOMICILE (SAD MIXTE)

71 – SE RECONNAÎTRE COMME AIDANT



**PRENDRE SOIN DE MOI
ET DES AUTRES...**

LES 5 CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE SOI

1



Maintenir une alimentation équilibrée

- Privilégier les fruits, légumes, céréales complètes et protéines maigres.
- Boire suffisamment d'eau.
- Limiter le sel, le sucre et les graisses saturées.



2

Pratiquer une activité physique régulière

- Faire au moins 30 minutes d'exercice modéré par jour pour maintenir la mobilité et la force musculaire.
- Travailler l'équilibre pour prévenir les chutes.

3



Surveiller sa santé et consulter régulièrement

- Faire des bilans de santé annuels.
- Suivre ses vaccinations.
- Contrôler sa tension artérielle, son cholestérol et son diabète si nécessaire.



4



Stimuler son cerveau

- Lire, jouer à des jeux de mémoire ou apprendre de nouvelles choses.
- Avoir des interactions sociales régulières.

5

Bien dormir et gérer son stress

- Avoir une routine de sommeil régulière.
- Éviter les écrans avant de dormir et privilégier un environnement calme.



MA SANTÉ

En matière de santé, la Ville de Montrouge joue un rôle important dans la sensibilisation, la prévention et l'accès aux soins grâce à son Centre municipal de santé. Elle intervient aussi dans l'articulation des différents acteurs de santé locaux, régionaux, nationaux.

Prévenir plutôt que guérir

Conserver une activité physique

Dans le cadre d'une bonne hygiène de vie et même à des fins thérapeutiques, **la pratique modérée d'exercices physiques est fortement conseillée**. La Mission Bien vieillir vous propose entre autres des cours adaptés par session de 6 cours (*lire page 23*).

Dans certaines situations, **votre médecin du Centre municipal de santé ou de ville peut vous prescrire une pratique sportive sur ordonnance** que vous pourrez suivre avec l'association du Stade Multisports de Montrouge.

Comment faire ?

- **Consultez votre généraliste ou spécialiste** qui vous délivre une ordonnance vous prescrivant une activité physique pour lutter contre une pathologie ou prévenir un risque de perte d'autonomie.
- **Avec votre ordonnance, rapprochez-vous de votre mutuelle** pour savoir si elle rembourse tout ou partie de l'inscription aux séances de sport santé.
- **Inscrivez-vous à un cours de sport santé** au Stade Multisports de Montrouge pour des séances en petits groupes les mardis et jeudis de 12h30 à 13h30 et les mardis et vendredi de 18h à 19h.

> VOS CONTACTS

Stade Multisports de Montrouge

Du lundi au vendredi de 12h-14h
et de 16h30-18h45

105 rue Maurice Arnoux

01 42 53 70 88

Centre municipal de santé

5-7 rue Amaury Duval

01 46 12 74 09

Du lundi au vendredi de 8h à 13h
et de 14h à 18h30

Se faire dépister régulièrement

« Mieux vaut prévenir que guérir ». Ce principe de base serait bon à adopter, à tout âge et à chaque fois que possible. Afin d'éviter ou de réduire l'apparition, le développement et la gravité des accidents, maladies et handicaps, les professionnels du Centre municipal de santé vous orientent pour participer à des dépistages.

À partir de 60 ans, plusieurs dépistages sont recommandés pour prévenir et détecter précocement certaines maladies.

● Cancer

- Cancer du sein (pour les femmes) : mammographie tous les 2 ans jusqu'à 74 ans.
- Cancer colorectal : test immunologique fécal tous les 2 ans (entre 50 et 74 ans) ou coloscopie si antécédents familiaux ou résultats anormaux.
- Cancer de la prostate (pour les hommes) : dépistage individuel par dosage du PSA selon les antécédents familiaux et avis médical.
- Cancer du poumon : pour les fumeurs ou ex-fumeurs à risque élevé, scanner à faible dose selon avis médical.

● Maladies cardiovasculaires

- Bilan cardiovasculaire (hypertension, cholestérol, diabète) : tous les 1 à 3 ans, selon les facteurs de risque.
- Échographie de l'aorte abdominale (hommes fumeurs ou ayant des antécédents) : une fois après 65 ans.

● Maladies métaboliques et osseuses

- Dépistage du diabète : tous les 3 ans en l'absence de facteur de risque, plus fréquent si antécédents ou surpoids.
- Ostéoporose (pour les femmes et certains hommes à risque) : ostéodensitométrie après 65 ans pour les femmes, selon l'évaluation du risque pour les hommes.

● Santé visuelle et auditive

- Examen de la vue : tous les 2 ans, plus fréquent si pathologies (cataracte, DMLA, glaucome...).
- Dépistage de la DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge) : tous les 1 à 2 ans après 55-60 ans.
- Bilan auditif : tous les 2 à 3 ans ou dès l'apparition de troubles.

● Santé cognitive et mentale

- Dépistage des troubles cognitifs (Alzheimer, démence) : évaluation en cas de troubles de la mémoire ou du comportement.

● Vaccinations recommandées

- Grippe : chaque année.
 - Pneumocoque : une fois après 65 ans, voire plus tôt en cas de risque accru.
 - Zona : une injection dès 65 ans.
 - Rappel du vaccin DTP (Diphtérie-Tétanos-Polio) : tous les 10 ans à partir de 65 ans.
- Il est recommandé de discuter avec son médecin traitant pour adapter ces dépistages selon son état de santé et ses antécédents.

S'inscrire au dispositif canicule

En raison des risques de canicule liés au réchauffement climatique, le Pôle Santé Solidarité de Montrouge met en place une veille saisonnière **du 1^{er} juin au 15 septembre**. Lorsque le préfet des Hauts de Seine déclenche le plan canicule, le Centre communal d'action sociale de la Ville de Montrouge met en place un dispositif pour soutenir et accompagner les personnes vulnérables. Une cellule de veille prend contact avec les Montrougiens inscrits sur le registre pour s'assurer de leur état de santé et les informer des conduites à tenir pour éviter la déshydratation et le coup de chaleur.

BON À SAVOIR

En cas de vague de chaleur, une permanence téléphonique (01 46 12 74 10) est accessible le week-end et les jours fériés de 9h à 18h.

Si vous êtes une personne seule de + de 60 ans ou en situation de handicap, inscrivez-vous sur le registre :

- Après du CCAS au 01 46 12 74 10
 - sur **92120.fr**
- pour vous et vos proches





Se faire soigner

Le Centre municipal de santé (CMS)

Le CMS possède de nombreux atouts. Près de chez vous, en plus des consultations en médecine générale, il vous donne accès à de nombreuses spécialités médicales, sans dépassement d'honoraires. Vous bénéficiez du tiers payant à condition d'avoir déclaré un médecin traitant et d'avoir une carte Vitale (ou un justificatif ALD, C2S ou AME). Il prend aussi en charge le ticket modérateur sur présentation d'une carte de mutuelle. Le CMS accepte les nouveaux patients, sans restriction d'âge. En un mot, le CMS facilite vraiment votre parcours médical.

En fonction de vos besoins de santé vous pouvez consulter :

- Un des médecins généralistes
- Un des 12 spécialistes médicaux : cardiologue, dermatologue, échographiste générale, endocrinologue-diabétologue, gynécologue médical, gériatre, neurologue, pédiatre, phlébologue, sage-femme, urologue.
- 1 des 2 chirurgiens-dentistes
- 1 des 4 kinésithérapeutes , 1 ostéopathe
- 1 psychologue
- Des infirmières
- 1 professionnel du Centre de Santé Sexuelle

Le CMS est conventionné Secteur 1 (sans dépassement). Il peut être votre médecin traitant, il vous suffit de le demander à votre praticien lors de votre prochaine visite.

> VOTRE CONTACT

Centre municipal de santé

5-7 rue Amaury Duval

01 46 12 74 09

Du lundi au vendredi de 8h à 13h
et de 14h à 18h30

**La liste évolue,
consultez régulièrement
92120.fr - rubrique
« Guide à vos soins ».**



Comment trouver une complémentaire santé ?

Dans le cadre de son dispositif « ma commune ma santé », ACTIOM, association indépendante des compagnies d'assurances, vous accompagnera dans la recherche d'une complémentaire santé en fonction de votre besoin et de votre budget (tarif négocié, aide dans les démarches...).

Votre contact : vous pouvez joindre votre référent local ACTIOM exclusivement par téléphone au **05 64 10 00 48**. Il vous proposera un rendez-vous téléphonique ou bien en visioconférence. Pour plus d'informations, contacter le CCAS, 5 rue Amaury Duval.

Vous cherchez un médecin en ville ?

Montrouge compte plus de 100 médecins.

Consultez la liste des praticiens sur l'annuaire santé de la Sécurité Sociale **annuaire.sante.ameli.fr** ou demandez directement à votre pharmacien.



Vous cherchez une pharmacie ?

À Montrouge, il existe 11 pharmacies. Pour connaître celle de garde, consultez le Montrouge magazine du mois, les panneaux numériques en ville ou rendez-vous sur **monpharmacien-idf.fr**



BON À SAVOIR



La pharmacie principale de la porte d'Orléans,
4 place du 25 août 1944,
75014 Paris - 01 45 42 27 75
est ouverte 7 jours/7 et 24 h/24.
Fermée un dimanche par mois.



Découvrez le guide
"À vos soins"
et sur **92120.fr**



Vous cherchez un centre d'imagerie médicale ?



- **Imagerie Paris Centre**

143 avenue de la République

RDV sur **doctolib.fr**

- **Réseau d'imagerie médicale parisien Montrouge**

41 avenue Henri Ginoux

01 46 55 23 80

mip.fr

Vous cherchez un laboratoire d'analyses médicales ?



- **Bio Ethernalys**

46 avenue Henri Ginoux

01 47 35 61 61

- **Biogroup**

81 avenue de la République

01 46 56 86 06

207 avenue Pierre Brossolette

01 42 53 43 70

- **Laboratoire Groupe Hospitalier Saint-Joseph**

5 rue Amaury Duval,

au rez-de-chaussée du CMS

01 46 12 72 64

Plus de 70 défibrillateurs automatisés externes (DAE)

Ils sont répartis dans tous les équipements municipaux de Montrouge : crèches, jardins d'enfants, écoles, clubs 8/13 ans, espace jeune, gymnases, centres sportifs municipaux et lieux culturels.

L'enjeu est de taille : entre 40 000 et 50 000 personnes décèdent chaque année d'un arrêt cardiaque. Or, **l'utilisation d'un DAE lors d'un incident cardiaque augmente de 40 % les chances de survie**. Les nouveaux défibrillateurs ont la particularité d'être à assistance électrique. Pas besoin d'appuyer sur un bouton pour les allumer : il suffit de les récupérer dans leur boîtier et de les utiliser sur un adulte comme sur un enfant.



**Voir la cartographie
des DAE sur 92120.fr
en flashant ce QR Code**





LE SERVICE AUTONOMIE À DOMICILE (SAD MIXTE)

Le Service autonomie à domicile mixte concourt à l'objectif de soutien à domicile et à la préservation de l'autonomie de la personne accompagnée. Il met en place un plan d'accompagnement personnalisé en fonction des besoins :

- **Mise en place du service d'aide** : ouverture des dispositifs de droits communs (APA, PCH) pour mettre en place des auxiliaires de vie pour une aide aux actes de la vie quotidienne ;
- **Mise en place du service de soin** : positionnement d'infirmières et d'aides-soignants pour mettre en œuvre les prescriptions médicales sur ordonnance du médecin traitant ;
- **Mise en place du service d'aide et de soin** : articulation des deux services à domicile avec suivi et réévaluation le cas échéant du Plan personnalisé d'accompagnement.

Le Service autonomie à domicile mixte, en transversalité avec le CCAS, permet de vivre au sein du logement en garantissant, dans le cadre de ses missions, une réponse adaptée aux attentes et aux besoins médico-sociaux de la personne. Il prend également en compte l'entourage de la personne accompagnée, notamment les aidants dans leur rôle dans l'accompagnement, dans le respect des souhaits des aidants et de la personne accompagnée.

En cas de situations complexes (par exemple des problèmes de santé associés à une perte d'autonomie entravant la vie quotidienne, le refus de soin, la polypathologie, l'isolement social) : le Guichet Unique Autonomie organise **des réunions de coordination gériatrique** tous les 15 jours afin de réunir tous les professionnels du soin et de l'aide pour mettre en place ou réévaluer le Plan d'Accompagnement Personnalisé.

Les personnes concernées sont

- Les personnes âgées de + 60 ans en perte d'autonomie ou malades
- Les personnes présentant un handicap : les adultes, les enfants, les adolescents en situation de handicap et de perte d'autonomie
- Les personnes de moins de 60 ans atteintes de pathologies chroniques ou présentant une affection longue durée

Toute demande d'intervention doit être adressée au Guichet Unique Autonomie pour une primo évaluation de la situation.

Le Guichet Unique permet également de prendre en charge la demande des aidants familiaux. À partir d'une évaluation de la situation des aidants, il apporte un soutien dans la recherche de solution pour sécuriser le maintien à domicile, protéger la personne en perte d'autonomie, trouver les orientations nécessaires pour des temps de répit ou orienter vers les institutions lorsque le maintien à domicile présente un risque pour la personne et son entourage.

> VOTRE CONTACT**Service Autonomie**

5 rue Amaury Duval

01 46 12 74 26

service.autonomie@ville-montrouge.fr

Via le Formulaire de
signalement disponible
sur le site **92120.fr**



SE RECONNAÎTRE COMME AIDANT



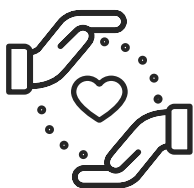
Des chiffres
qui font réfléchir...

La France compte entre

8 et 11

millions d'aidants

dont beaucoup « s'ignorent »
soit 1 Français sur 6



1/4

ont entre 55-65 ans

Souvent, cela arrive progressivement... Vous aidez ponctuellement un parent, un enfant, un frère, un conjoint, un voisin à faire ses courses, sa toilette, son ménage. Et puis cela devient régulier, quotidien. Par amour, par devoir, vous trouvez cela « normal » et vous ne vous considérez pas comme aidant. Pourtant cela impacte votre vie, peut affecter votre santé.

Sachez qu'être proche aidant ouvre droit à des aides comme des congés pour le salarié aidant ou des droits au chômage. Mais surtout, il permet d'accéder au droit au répit. Il s'agit d'un ensemble de solutions permettant au couple aidant/aidé de se reposer moralement et physiquement.

Être soi-même aidé

Réciproquement, vous êtes en perte d'autonomie et avez besoin d'être accompagné au quotidien. Ce constat n'est pas toujours simple à faire. Savoir que la personne qui vous accompagne va, elle aussi, être soutenue peut vous réconforter, vous rassurer et pérenniser votre relation aidé/aidant.

> VOS CONTACTS

Pour être accompagné et mieux informé sur votre rôle d'aidant, connaître vos droits :

- Guichet Unique Autonomie :
 01 46 12 74 26 ou
service.autonomie@ville-montrouge.fr
- Mission Bien vieillir
 01 46 12 72 21
seniors@ville-montrouge.fr
- Plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants
 Sud des Hauts-de-Seine.
 Fondation Odilon Lannelongue - 29 rue Diderot - 92170 Vanves
 01 46 42 31 51
para@fondation-odilon-lannelongue.fr

ET AUSSI DES ASSOCIATIONS

- **Ma Boussole Aidants**,
 ce service digital centralise l'accès
 aux informations et aides
 disponibles en proximité pour les
 aidants et leurs proches.
maboussoleaidants.fr
- **Avec Nos Proches** propose sur son site
 internet une rubrique Ressources
 qui centralise des ressources nationales
 dont les aides financières existantes,
 des ressources de proximité et
 les formations en ligne pour les aidants.
avecnosproches.com

Conférences et groupes de parole

La Ville de Montrouge organise **des conférences d'information** à l'intention des aidants en lien avec la Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants.

Des groupes de parole se réunissent également régulièrement pour offrir un espace de soutien et d'écoute. L'occasion pour les aidants familiaux de se rencontrer et d'échanger.

> RENSEIGNEMENT au 01 46 12 72 21 et 01 46 12 72 80

Que faire face à une personne en situation de vulnérabilité ?

Vous connaissez une personne qui souffre d'isolement ou dont la situation apparaît dégradée ? Votre voisin est isolé, il ne sort plus faire ses courses ? Vous êtes témoin d'une situation préoccupante, d'un abus de faiblesse ?

Pour les personnes de plus de 60 ans et/ou en situation de handicap,

contactez le Guichet Unique Autonomie :

01 46 12 74 26 ou

service.autonomie@ville-montrouge.fr

Ce guichet vous permet de signaler une situation d'abus de faiblesse ou de maltraitance et de vous orienter selon la gravité de la situation vers :

- La permanence CIDFF assurée tous les lundis après-midi sur rendez-vous auprès du CCAS
- La permanence AIDOVIE à l'Espace Colucci
- Le commissariat de Montrouge :
4 rue Guillot. Ouvert 24h/24 et 7j/7.
01 53 73 63 61
- Une requête de mise sous protection juridique d'un majeur vulnérable auprès du juge des tutelles
- Un signalement auprès du procureur de la République

Plateforme nationale 3977 : pour signaler les maltraitances envers les personnes âgées ou handicapées. Disponible du lundi au vendredi de 9h à 19h, et les week-ends de 9h à 13h puis de 14h à 19h.



Découvrez le guide
"À vos côtés"
et sur **92120.fr**





77 – VOTRE INTERLOCUTEUR : LE SERVICE
AUTONOMIE DE LA VILLE DE MONTRouGE

78 – ÊTRE BIEN CHEZ SOI

85 – LES CONSEILS ET AIDES FINANCIÈRES
POUR HABITER CHEZ SOI

93 – ÊTRE BIEN AILLEURS

95 – LES AIDES POUR FINANCER
LA PRISE EN CHARGE
EN MAISON DE RETRAITE



**DÉCIDER SEREINEMENT
DE SON LIEU DE VIE**



VOTRE INTERLOCUTEUR : LE SERVICE AUTONOMIE DE LA VILLE DE MONTROUGE

Nous aspirons tous à vivre chez nous le plus longtemps possible, dans les meilleures conditions. Pour cela, la Ville de Montrouge vous accompagne avec un ensemble de services conçus pour faciliter votre quotidien.

La Ville de Montrouge dispose d'un service dédié à l'aide et à la prise en charge des personnes en perte d'autonomie et pour leurs proches. Installé au sein du Pôle Santé Solidarité, il œuvre au maintien à domicile. Un seul lieu et plein de solutions : c'est bien pratique !

Le service Autonomie a pour but d'assurer la continuité de votre accompagnement ainsi que celui de vos aidants dans une démarche de concertation avec tous les acteurs engagés : les services municipaux Service Autonomie à Domicile Mixte, Centre Communal d'Action Sociale, Centre Municipal de Santé, les services départementaux et les hôpitaux. Au cas par cas et en fonctions de vos besoins, un plan d'aide individualisé est mis en place.

> VOTRE CONTACT

Guichet Unique Autonomie

5 rue Amaury Duval

Accueil sur rendez-vous

au **01 46 12 74 26**

LE SAVIEZ-VOUS ?

La Ville de Montrouge a signé une convention avec la Caisse nationale d'assurance vieillesse. Le dispositif OSCAR (Offre de Service Coordonnée pour l'Accompagnement de la Retraite) concerne les seniors retraités socialement fragilisés mais non dépendants en GIR 5 ou 6, non éligibles à l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie).

Contact : **01 46 12 74 26**

ÊTRE BIEN CHEZ SOI

Aménager votre espace de vie



C'est l'un des aspects clefs pour continuer de profiter du confort de votre logement, de vos habitudes et de votre entourage. Cet aménagement va du remplacement d'une baignoire par une douche à l'italienne à l'adaptation en hauteur d'un évier et de plaques de cuisson pour un usage en position assise. De l'installation de rampes d'appui dans les couloirs à l'élargissement des portes pour un accès en déambulateur ou en fauteuil roulant, à celle d'un visiophone pour éviter de se déplacer inutilement, etc.

Pour vous accompagner, le CCAS vous oriente vers les bons dispositifs et les aides nécessaires.

> VOTRE CONTACT

Centre communal d'action sociale

5-7 rue Amaury Duval - **01 46 12 74 10**

Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h15

(fermé le jeudi après-midi)

Bénéficiaire de la téléassistance

Le Centre communal d'action sociale propose un service de téléassistance. Ouverte à tous dans la mesure où elle permet le maintien à domicile, la téléassistance est gratuite et sans engagement de durée (sous réserve de ne pas déjà bénéficier d'un autre dispositif).



Comment ça fonctionne ?

Elle se matérialise sous la forme d'un transmetteur ou d'un médaillon à porter à votre cou ou à votre poignet.

Sur simple pression du bouton, une communication est établie avec le centre d'appels médicalisé opérationnel 24h/24 et 7j/7. Vous déclenchez la téléassistance en

cas d'urgence médicale (chute, malaise, difficultés respiratoires, détresse psychologique...), pour des conseils médicaux ou dans le cadre d'un simple appel de convivialité.

Quelle que soit la raison de l'appel, les professionnels mobilisés se chargent :

- De coordonner tous les moyens à mettre en œuvre
- De diligenter les premiers secours à distance et, après évaluation de la situation, de faire intervenir les secours (SAMU, Pompiers, SOS Médecins, comité de parrainage, famille ou personne référente)
- De rester en contact téléphonique avec vous jusqu'à l'arrivée des secours et la fin de l'intervention.

> VOTRE CONTACT

Centre communal d'action sociale

5-7 rue Amaury Duval - **01 46 12 74 10**

Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h15 (fermé le jeudi après-midi)

COMBIEN ÇA COÛTE ?

La prestation de base prise en charge par le CCAS est gratuite pour les bénéficiaires.

Sont soumises à participation les prestations suivantes :

- Achat et pose d'une boîte à clefs (maintenance incluses)
- Intervention pour levée de doutes (si garde de clefs)

Bénéficier du service repas à domicile

Le portage des repas à domicile s'adresse à toutes les personnes en perte d'autonomie dans le cadre d'une prescription médicale ou d'un maintien à domicile. Calculé en fonction des ressources.

La Ville de Montrouge propose aux seniors qui le souhaitent une livraison quotidienne à domicile de repas équilibrés et variés, midi et soir. Selon vos besoins, vous pouvez solliciter ce service l'espace de quelques jours ou pour de plus longues périodes. Cuisinés à partir de produits de qualité, les repas sont composés de manière à préserver l'équilibre alimentaire. Des plats sans sucre et sans sel ou encore mixés et hachés sont également disponibles.

La liste des menus est diffusée à l'avance et la livraison des repas à réchauffer se déroule le matin.

Comment en bénéficier ?

Inscrivez-vous auprès du CCAS en fournissant les pièces suivantes :

- Dernier avis d'imposition
- Copie de la carte nationale d'identité ou du passeport
- Certificat médical en cas de régime alimentaire particulier

> VOS CONTACTS

Centre communal d'action sociale

5-7 rue Amaury Duval

pour y retirer le formulaire, puis pour y déposer votre dossier.

Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h15

(fermé le jeudi après-midi)

Une fois **le service de repas à domicile** mis en place, pour toute question du quotidien, contacter le **01 46 12 76 19**

Être accompagné par le Service Autonomie à Domicile (SAD Mixte)

Vous pouvez bénéficier de ce service si vous êtes retraité et que vous avez plus de 60 ans. Les prestations s'inscrivent dans un projet d'aide et d'accompagnement personnalisé élaboré en fonction d'une évaluation des besoins en fonction de vos souhaits et de votre cadre de vie. Elle est effectuée en lien avec les organismes contributeurs : Département, caisses de retraites et mutuelles. L'aide est adaptée et évaluée tout au long de l'accompagnement.

Cela consiste en quoi ?

Les prestations sont réalisées par des auxiliaires de vie sociale ou des accompagnants éducatifs et sociaux spécifiquement formés. Ces professionnels aident en vous accompagnant, en faisant avec vous et non à votre place. Cette approche toute particulière a pour double finalité de prévenir la dépendance, mais aussi de stimuler l'estime de soi et de maintenir vos capacités physiques et cognitives. Concrètement, il s'agit de réaliser avec vous des actes essentiels de la vie quotidienne comme : **l'entretien du logement, l'accompagnement des actes d'hygiène corporelle, des courses, des repas, la gestion du courrier.**

Afin de maintenir des capacités physiques, cognitives et sociales, auxiliaires de vie sociale ou accompagnants éducatifs et sociaux sont à vos côtés lors des activités de loisirs, pour l'organisation des activités de stimulation à domicile, la prévention de l'isolement, le maintien du lien avec vos proches et les institutions.

> VOTRE CONTACT

Service Autonomie à Domicile (SAD Mixte)

5 rue Amaury Duval

01 46 12 75 30

maintien_domicile@ville-montrouge.fr

Être accompagné par le Service de soins infirmiers à domicile (SSIAD)

Sur prescription médicale, le service assure aux Montrougiens en perte d'autonomie et affiliés à la Sécurité Sociale (Carte Vitale), des prestations de soins infirmiers techniques ou de base, d'hygiène et de confort (à l'exclusion de travaux ménagers, des courses, de préparation et de services de repas) et d'accompagnement psychologique.

Comment cela se passe ?

Les soins et les prestations sont effectués à domicile par un personnel infirmier diplômé d'État et par des aides-soignant(e)s intervenant sur délégation des infirmiers, du lundi au dimanche de 8h00 à 20h00, la plupart des soins étant réalisée de préférence le matin. De 16h00 à 20h00, un aide-soignant effectue les tournées du soir pour les soins nécessaires à certains. Au-delà de ses prestations de soins, et en lien avec les services médico-sociaux, les équipes du SSIAD vous accompagnent de manière globale dans votre parcours de soins : surveillance médicale générale, prévention de la perte d'autonomie.

Les objectifs du Service des soins infirmiers à domicile :

- prévenir ou retarder la dégradation de l'état de santé
- éviter ou écourter une hospitalisation
- faciliter le retour au domicile après une hospitalisation
- prévenir ou retarder l'admission en institution
- accompagner jusqu'à la fin de vie celles et ceux souhaitant rester à leur domicile dans le cadre d'un réseau de coordination de soins (dans la mesure du possible)
- faire connaître les bonnes pratiques gériatriques
- soutenir les aidants

> VOTRE CONTACT

**Service de soins infirmiers à domicile
(SSIAD)**

5 rue Amaury Duval

01 41 17 04 98

Accueil administratif sur place
du lundi au vendredi de 8h30 à 15h30

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Les soins délivrés par le Service de soins infirmiers à domicile sont entièrement pris en charge par la Caisse Régionale d'Assurance Maladie.

Le SSIAD en chiffres



- 1 responsable
- 12 aides-soignant(e)s
- 3 infirmières
- 1 médecin gériatre
- 1 secrétaire
- 1 psychologue
- 1 ergonome
- 65 places disponibles à Montrouge

Etre accompagné par les services de sociétés privées

- Alliance Vie Montrouge
68 rue Gabriel Péri
01 46 55 25 35
montrouge@alliance-vie.com
- Soleil Services
64-66 rue Gabriel Péri
08 90 70 58 27
- Petits-Fils Montrouge
2 A rue Danton
01 84 01 02 70
- Douce Heure Services
42 avenue Léon Gambetta
08 90 70 58 82



LES CONSEILS ET AIDES FINANCIÈRES POUR HABITER CHEZ SOI

Comment payer ces différents services et prestations ? Telle est souvent votre première inquiétude. Sachez qu'il existe des aides financières pour faciliter le maintien à domicile.

Qu'il s'agisse de recours en cas de soucis financiers, passagers ou plus durables, c'est le CCAS qui assure l'instruction administrative des demandes d'aides sociales légales sociales financées par le Conseil départemental des Hauts-de-Seine (CD92).

L'Allocation personnalisée à l'autonomie (APA)

L'APA permet de financer, au moins partiellement, les prestations destinées aux personnes qui ne peuvent plus, ou difficilement, accomplir les gestes simples du quotidien comme se lever, se déplacer, s'habiller, faire sa toilette, prendre ses repas... Cette aide personnalisée contribue à financer des aides techniques et humaines (le portage de repas, la téléassistance, l'adaptation du logement ou de l'environnement...). En établissement d'accueil, elle aide les personnes concernées à s'acquitter du tarif dépendance de leur structure d'accueil *lire page 96*.

Qui est concerné ?

L'Aide personnalisée à l'autonomie est destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus dont le degré de perte d'autonomie correspond aux GIR 1 à 4 (classification permettant de mesurer le degré d'autonomie ou le degré de dépendance) qu'elles résident à domicile, en famille, chez un tiers ou dans un établissement d'hébergement. Les bénéficiaires doivent attester d'une résidence stable et régulière en France.

Quel est le montant de l'Aide personnalisée à l'autonomie ?

Le montant de cette allocation est modulé en fonction du degré de perte d'autonomie et des ressources.

> VOTRE CONTACT

Centre communal d'action sociale
5 rue Amaury Duval
01 46 12 74 10

Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45
et de 13h30 à 17h15
(fermé le jeudi après-midi)

L'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA)

L'ASPA assure aux personnes âgées disposant de faibles revenus un niveau minimum de ressources. Elle est attribuée sous conditions.

Qui est concerné ?

Pour bénéficier de l'ASPA, il faut être âgé(e) d'au moins 65 ans, ou avoir atteint l'âge minimum légal de départ en retraite pour les personnes atteintes d'une incapacité de travail d'au moins 50 % et reconnues définitivement inaptes au travail, ou encore bénéficier d'une retraite anticipée pour handicap.

Quel est le montant de l'ASPA ?

Le montant dépend des ressources et de la situation familiale.

BON À SAVOIR

Le montant de l'ASPA dépend des ressources du bénéficiaire. Elle peut être versée aux personnes vivant à domicile ou résidant en établissement (Ehpad, maison de retraite, etc.). L'objectif est de garantir un minimum de ressources aux retraités ayant de faibles revenus, quelle que soit leur situation de logement. L'aide est récupérable sur succession si l'héritage dépasse un certain seuil.

> VOTRE CONTACT

- Pour les personnes âgées ne relevant pas du système d'assurance vieillesse français : Centre communal d'action sociale

5-7 rue Amaury Duval

01 46 12 74 10

Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 et
de 13h30 à 17h15

(fermé le jeudi après-midi)

- Pour les personnes bénéficiant déjà d'une pension de retraite, prendre contact avec l'organisme qui verse la retraite principale (CNAV, MSA, etc.).

L'Aide personnalisée au logement (APL)

Cette allocation mensuelle permet de réduire le montant du loyer.

Qui est concerné ?

Toutes les personnes qui résident dans un logement ou un foyer conventionné peuvent bénéficier de l'APL. Les personnes accueillies en maison de retraite publique ou privée peuvent également bénéficier de l'APL à condition que l'établissement qu'elles occupent soit conventionné.

Comment en bénéficier ?

L'APL s'obtient auprès de la Caisse d'allocations familiales (CAF) ou de la Mutuelle sociale agricole (MSA), selon le régime de protection sociale dont dépend le demandeur. En pratique vous devez compléter le formulaire fourni par l'une ou l'autre de ces Caisses, également disponible en ligne sur les sites caf.fr et msa.fr, puis adresser le formulaire à la Caisse concernée.

Quel est le montant de l'APL ?

L'APL est attribuée et calculée en fonction d'un certain nombre de critères parmi lesquels :

- Les ressources du demandeur,
- Le coût de l'hébergement dans l'établissement où il réside,
- Le lieu d'implantation de la maison de retraite.

BON À SAVOIR

Il est possible d'évaluer le montant de cette aide sur le site Internet de la CAF. L'APL est calculée au 1^{er} janvier de chaque année, sauf cas particulier lié à un changement dans la situation personnelle du bénéficiaire.

> VOS CONTACTS

- **CAF de Montrouge**,
uniquement sur rendez-vous.
- **CAF de Chatenay-Malabry**,
3 rue Jean-Baptiste Clément
sans rendez-vous
du lundi au vendredi,
de 9h à 16h.
Ou par téléphone au **3230**.

- **MSA - Bureau de Gentilly**
161 avenue Paul Vaillant-Couturier
94250 Gentilly
01 30 63 88 80
Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h
par téléphone. Le lundi après-midi de
14h à 17h et du mardi au vendredi de
9h à 12h et de 14h à 17h
bureau.msa-idf.fr

Fonds de solidarité pour le logement (FSL)

Le FSL est un dispositif départemental destiné à soutenir les familles Montrougiennes en difficulté par rapport au logement. Les aides du FSL permettent notamment de prévenir une expulsion locative ou une rupture d'alimentation en gaz ou en électricité. Elles peuvent aussi favoriser l'accès au logement, en finançant par exemple un dépôt de garantie, un premier loyer, ou l'achat de mobilier de première nécessité.

Qui est concerné ?

Toute personne ou famille éprouvant des difficultés particulières, en raison notamment de ses ressources ou de ses conditions d'existence.

Comment en bénéficier ?

Toute demande d'aide du FSL est instruite par un travailleur social.
Vous renseigner auprès de l'Espace Départemental d'Actions Sociales.

> VOTRE CONTACT

- **Pôle Social départemental // SST10**

39 rue Louveau - Bâtiment Orion
92320 Châtillon

01 47 29 30 32

Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30

Accueil physique uniquement sur rendez-vous.

SOLIHA

SOLIHA est un organisme associatif ayant pour objectif d'améliorer l'habitat et la qualité de vie des citoyens. L'une de ses missions consiste notamment à faciliter l'adaptation du logement des personnes en perte d'autonomie.

Qui est concerné ?

Cette aide financière s'adresse **aux bénéficiaires de l'Allocation personnalisée**, qu'ils soient propriétaires, locataires ou hébergés par des proches. Elle est destinée à celles ou ceux dont l'autonomie est restreinte par des problèmes de santé, un handicap ou encore une récente opération médicale.

Comment en bénéficier ?

Prendre rendez-vous avec l'une des permanences Soliha : des conseillers habitat se tiennent à votre disposition pour élaborer avec vous le projet d'aménagement le mieux adapté, vous aident à obtenir des financements et, si nécessaire, vous assistent dans le suivi des travaux.

Le dispositif prévoit la visite à domicile d'un ergothérapeute et d'un technicien chargés d'évaluer les besoins et les travaux nécessaires (transformation de la baignoire en douche, surélévation d'un plan de travail, installation d'un plan incliné ou encore mise en place d'un monte-escaliers, etc.).

Quel est le montant de cette aide ?

Les travaux d'adaptation peuvent être pris en charge sur la base d'une aide plafonné à 3 000 €.

> VOTRE CONTACT

• Soliha

62 rue Ernest Renan
92 022 Nanterre Cedex
01 55 17 19 60
soliha.fr



L'allocation aux familles hébergeant leurs ascendants (AFHA)

Le Conseil départemental des Hauts-de-Seine verse une allocation aux familles qui accueillent à leur domicile leur ascendant en ligne directe, soit les enfants ou les petit-enfants. Cette aide financière versée mensuellement sur le compte du descendant a pour objectif de contribuer à rompre l'isolement des seniors, à favoriser l'entraide familiale, mais aussi à compenser les frais supplémentaires liés à la cohabitation avec un parent âgé. Elle est attribuée par décision du président du Conseil départemental.

Qui est concerné ?

Pour disposer de l'AFHA, les ascendants doivent : avoir plus de 75 ans (ou de 60 ans pour une personne bénéficiaire de l'APA). Ne pas disposer de ressources supérieures à 1 400 € mensuels par personne. Avoir résidé de manière continue dans le département des Hauts-de-Seine pendant un an. Les descendants majeurs doivent, quant à eux, ne pas disposer de ressources mensuelles supérieures à 2 550 € par personne ou 3 500 € par couple et avoir résidé de manière continue dans le département des Hauts-de-Seine depuis au moins une année précédant la demande.

Comment en bénéficier ?

Vous renseigner auprès du Centre communal d'action sociale.

Quel est le montant de l'AFPHA ?

Il s'élève à 300 € mensuels, versés directement aux enfants ou petits-enfants hébergeant leur ascendant.

> VOS CONTACTS

• Centre communal d'action sociale

Pôle santé solidarité Claude Manonviller

5-7 rue Amaury Duval

01 46 12 74 10

Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h15

(fermé le jeudi après-midi)

• Conseil départemental des Hauts-de-Seine

Direction de l'Autonomie - Service de l'Aide sociale aux personnes âgées,
2/16 boulevard Soufflot 92000 Nanterre

01 47 29 30 31

Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h

hauts-de-seine.fr



Découvrez le guide
"À vos côtés"
et sur **92120.fr**





ÊTRE BIEN AILLEURS

Si vous ne souhaitez ou ne pouvez plus vivre à votre domicile, Montrouge dispose de plusieurs établissements spécialisés susceptibles de vous accueillir qui seront votre nouveau « chez vous ».

Choisir une maison de retraite est une décision importante qui nécessite réflexion et anticipation. Voici quelques conseils...

- **Définir vos besoins** : niveau d'autonomie, soins médicaux, environnement (proche de la famille, cadre verdoyant...).
- **Visiter plusieurs établissements** : observer la propreté, l'ambiance, la qualité des repas, les activités proposées.
- **Poser les bonnes questions** : tarifs et aides financières, encadrement médical, liberté de mouvement, bien-être des résidents.
- **Vous entourer d'aides** par exemple en contactant le CCAS, une assistante sociale ou encore des associations pour un accompagnement personnalisé. Cf. Vos contacts.
- **Enfin, écouter votre ressenti** : un lieu chaleureux et bienveillant est essentiel pour s'épanouir.

À Montrouge, trois établissements spécialisés sont habilités à l'Aide Sociale. Ces résidences se différencient notamment par leur capacité à accueillir des personnes autonomes ou bien dépendantes.

- Résidence Madeleine Verdier (EHPAD) 5 allée de la Vallière - **01 58 07 91 00**
Dossier à déposer auprès d'un CAS s'il s'agit d'un placement au titre de l'aide sociale.
- Foyer Logement Résidence Théophile Gautier ARPAVIE (EPHA, anciennement AREPA) 28 rue Gabriel Péri - **01 46 54 02 78**
- Foyer Logement résidence de la Vanne ARPAVIE (EPHA, anciennement AREFO) 60/62 rue de la Vanne - **01 46 56 18 72**

Autre établissement :

- Villa Beausoleil. Directrice : Justine DAVID - 64-66 rue Gabriel Péri - **01 40 92 71 71** pour prendre rendez-vous

> VOS CONTACTS

Pour vous orienter et vous conseiller, vous pouvez prendre contact directement avec la maison de retraite de votre choix ou vous renseigner auprès d'une assistante sociale.

Plusieurs organismes sont également mis à la disposition pour vous accompagner dans le choix et les démarches d'inscription :

- Cap retraite au **08 00 89 14 91**
- Médica France au **08 25 02 10 22**
- Aiguillage au **01 42 70 33 35**

EHPA et EHPAD : quelle différence ?

Les Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées (EHPA) sont destinés aux personnes non dépendantes, qui n'ont pas besoin de soins médicaux particuliers mais simplement d'une aide à la vie, dans la préparation des repas par exemple,



Les Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) qui disposent d'équipements médicalisés permettant d'accompagner le résident le plus longtemps possible tout en mettant à sa disposition l'ensemble des soins nécessaires.

LES AIDES POUR FINANCER LA PRISE EN CHARGE EN MAISON DE RETRAITE

L'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH)

Si vos revenus et l'aide financière que vos enfants sont susceptibles de vous apporter dans le cadre de l'obligation alimentaire ne vous permettent pas de couvrir en totalité les frais d'un hébergement en maison de retraite, alors le Conseil départemental des Hauts de Seine peut prendre en charge, au titre de l'ASH, la somme qui reste à payer. Cette prise en charge est soumise à la participation des enfants et à récupération sur la succession.

Qui est concerné ?

Pour bénéficier de l'ASH, il faut être âgé d'au moins 65 ans (ou de 60 ans pour les personnes déclarées inaptes au travail).

- Résider en France (et détenir un titre de séjour en cours de validité pour les personnes étrangères).
- Choisir un établissement habilité par le Conseil départemental à recevoir des bénéficiaires de l'ASH.
- Disposer de ressources inférieures au montant des frais d'hébergement.

Comment en bénéficier ?

Venez au Centre communal d'action sociale afin de constituer votre dossier, en vous munissant des pièces suivantes :

- Le bulletin d'entrée en maison de retraite
- Une photocopie de la carte d'identité ou du titre de séjour
- Une photocopie du livret de famille
- Une photocopie de l'attestation de carte Vitale
- Une photocopie du jugement de tutelle
- Une photocopie du dernier avis d'imposition ou de non-imposition sur les revenus
- Un justificatif des comptes bancaires
- Tous les justificatifs récents de ressources
- Les quittances de loyer

Quel est le montant de l'ASH ?

L'ASH est une aide dite différentielle : son montant correspond à la différence entre les frais d'hébergement et la participation conjointe de la personne âgée et de ses obligés alimentaires. Il s'agit d'une aide subsidiaire, considérée comme une avance de la collectivité. À ce titre, son bénéficiaire doit reverser 90 % de ses ressources au Département au titre de la participation aux frais de séjour. La somme minimale laissée mensuellement à la disposition du bénéficiaire ne doit pas être inférieure à 1 % du montant annuel du minimum vieillesse.

> VOTRE CONTACT

Centre communal d'action sociale

5-7 rue Amaury Duval

01 46 12 74 10

Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h15

(fermé le jeudi après-midi)

L'APA "en établissement"

La Ville de Montrouge, en collaboration avec le Conseil départemental des Hauts-de-Seine a mis en place l'Aide Personnalisée à l'Autonomie qui couvre une partie du tarif « dépendance » de l'hébergement en maison de retraite. Le tarif « dépendance » est lié au degré de perte de l'autonomie de la personne âgée.

Comment en bénéficier ?

Le dossier peut être retiré auprès de la structure d'accueil ou auprès du CCAS. L'évaluation est faite par l'équipe médico-sociale de la structure. Elle est confirmée dans un second temps par les services du département et par la caisse d'assurance-maladie.

Connaissez-vous l'allocation mensuelle communale ?

Le Centre communal d'action sociale verse une aide financière aux personnes âgées d'au moins 65 ans, ou qui perçoivent une retraite au titre de l'invalidité dès 60 ans, et qui bénéficient de revenus modestes. Elle est calculée en fonction du quotient social.

Comment en bénéficier ?

Les personnes intéressées doivent se rendre au Centre communal d'action sociale munies des documents suivants : une pièce d'identité ; le justificatif d'invalidité au travail pour retraite anticipée (de 60 à 65 ans) ; les relevés mensuels, trimestriels ou annuels des retraites principales et complémentaires ou autres ressources ; le dernier avis d'imposition ou de non-imposition ; une quittance de loyer ; une notification de la CAF pour l'allocation logement, un RIB, une notification ASPA.

> VOTRE CONTACT

Centre communal d'action sociale

5-7 rue Amaury Duval

01 46 12 74 10.

Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h15

(fermé le jeudi après-midi mais permanence téléphonique assurée)

CIMETIERE
DE MONTUGE







Suivez-nous !



Ville de Montrouge



ville_de_montrouge



Montrouge92



Ville de Montrouge



villedemontrouge

Téléchargez
l'application
mobile :



Toutes les infos sur :

92120.fr

Abonnez-vous
à la Newsletter,
tous les jeudis :



Actu' Montrouge

“ Vous avez envie de vous engager dans une activité bénévole ou bien de pratiquer la marche active. Vous aimeriez cultiver votre fibre artistique ou sportive. Vous avez besoin de conseils en matière de prévention santé, de soins, de soutien financier. Vous voulez connaître les mobilités douces disponibles à Montrouge. Vous êtes aidant et souhaitez souffler un peu... Ce guide a été conçu pour répondre à toutes ces questions et à bien d'autres encore. Un compagnon de papier qui vous fournit informations et contacts afin de vous faciliter la Ville et la vie.

”