

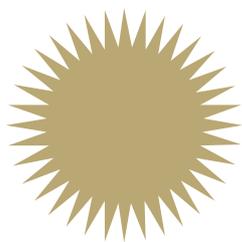
LE FIL ROUGE

L'INVITÉ

## Bons plans vitalité, semaine bleue, marche santé...

Découvrez l'actu montrougiennne  
page 3

## Annie Biechy, animatrice de pause méridienne page 5



novembre 2023 N°1

92120.fr

# M & VOUS

Le journal trimestriel des seniors à Montrouge

LES IMMANQUABLES

- Le club vieillir
- Les bals et thés dansants de Montrouge
- Un spectacle de Noël en fanfare

page 8

LA QUESTION

## Vous avez dit bien vieillir ?

Bien vieillir évidemment... Qui ne le souhaite pas ?  
Cependant sommes-nous tous égaux face  
au vieillissement et quel rôle une collectivité  
territoriale peut-elle jouer pour nous y aider ?

page 6-7





## LE MOT DU MAIRE

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

# M&vous, un journal qui vous ressemble !



intergénérationnalité, vie numérique, projets urbains...  
**Et que vous soyez très actif, engagé dans une association, sportif encore émérite, passionné de théâtre, mordu d'actualité locale, de voyages ou de scrabble, que vous soyez plus ou moins autonome, ce journal s'adresse à vous tous.** Il veut être aussi votre espace d'expression et la parole vous y sera régulièrement donnée pour y partager vos idées et vos visions pour la ville.



**Vous donner toutes les clefs pour vivre sereinement tous les âges du troisième âge**

« Vous receviez peut-être déjà le SAM les années précédentes. Créé en 2009, ce journal était adressé gratuitement par la Ville, tous les trimestres, aux seniors Montrougiens de plus de 60 ans. Il avait pour vocation de les informer de ce qui se passe à Montrouge, mais aussi des services et des activités qui leur sont proposés. Puis en 2022, soucieux de vous fournir une information toujours adaptée, nous avons lancé une consultation concernant le SAM auprès des seniors. **Vous avez souhaité notamment plus d'informations sur les services de proximité, les projets pour la ville mais aussi des infos et des conseils de la vie quotidienne...**

## PLUS PROCHE DE VOUS

Et de notre côté, nous souhaitons aussi que ce journal soit encore plus le reflet de "M." comme Montrouge mais aussi de "vous" les Montrougiens de plus de 60 ans et qu'il soit aussi votre espace d'expression. **Cette nouvelle formule, aujourd'hui rebaptisée M&vous, veut répondre à ces enjeux.** Trimestriel toujours, et désormais au format tabloïd, comme on dit dans le métier, *M&vous* se décline dans une formule modernisée, reflet d'une toute nouvelle ligne graphique et éditoriale. Et vous le recevrez, comme le précédent, gratuitement à votre domicile.

## VOTRE ESPACE D'EXPRESSION

L'équipe du *M&vous* sélectionnera pour vous toutes les actualités et bons plans à ne pas manquer à Montrouge et vous livrera aussi des infos plus larges. **Ce journal sera aussi le reflet de vos aspirations et de vos centres d'intérêt.** Culture, sports, loisirs, santé,

## UNE NOUVELLE POLITIQUE SENIORS

**Enfin, M&vous est aussi l'une des premières concrétisations de la nouvelle politique bien vieillir que nous construisons actuellement** (lire aussi page 5-6) et qui veut permettre aux seniors Montrougiens de bien vivre leur quotidien au cœur de Montrouge. Et nous pensons qu'il est primordial d'aborder la question du bien vieillir pour elle-même et d'y consacrer, entre autres ce journal – Le *M&vous* – qui « prend soin de vous » en vous donnant toutes les clefs et tous les informations pertinentes à connaître pour vous permettre de vivre sereinement tous les âges de ce « troisième âge » et même faire pétiller votre quotidien, au contact des autres et au cœur de la ville. »



**Vous avez des idées de sujets et des thématiques à nous proposer pour le M&vous ? Vous voulez faire connaître votre ou vos talents ? Alors n'hésitez pas à nous contacter par mail à [service.communication@ville-montrouge.fr](mailto:service.communication@ville-montrouge.fr) !**

## VOUS NOUS EN PARLEZ

## Qu'attendez-vous d'un journal pour les seniors ?



**Muriel Delepierre**, membre du comité de quartier Plein Sud, chercheuse émérite à l'Institut Pasteur

Un ensemble d'informations utiles et essentielles à notre classe d'âge rassemblées dans une même publication... Cela va nous faciliter grandement la tâche et nous permettra de moins perdre notre temps à chercher l'information que ce soit sur les diverses publications locales mais aussi sur internet. J'imagine qu'on pourrait parler des déplacements dans la ville, du sport adapté au Stade Multisports de Montrouge, du cinéma et des activités dédiées à l'Espace Colucci, ou encore des services proposés par le Centre communal d'action sociale et le Centre municipal de santé.

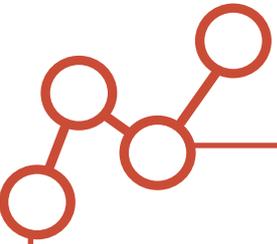


**Jacqueline Huet**, présidente du Club Jules Ferry

Cette nouvelle publication doit aller vers les seniors, parler de leur quotidien et les faire s'exprimer sur leur façon de vivre à Montrouge. Certains seniors sont isolés et ne sont pas forcément au courant des activités auxquelles ils peuvent prétendre. C'est ce public qu'il faut essayer de capter et je crois qu'un magazine dédié aux seniors peut remplir ce rôle ! Il faut inciter ces seniors à sortir de chez eux et à venir entre autres nous rencontrer au Club Jules Ferry, pour y découvrir nos activités ouvertes à tous !



**Ville de Montrouge** - 43, avenue de la République 92121 Montrouge cedex • **Directeur de la publication** : Etienne Lengereau • **Direction de l'information et de la communication** : Laura Buck • **Rédactrice en chef** : Émilie Marsaud • **Ont collaboré à ce numéro** : Vincent Evrat, Antoine Hamon, Émilie Marsaud • **Conception graphique** : Séverine Joffres • **Maquette et mise en page** : Séverine Joffres • **Crédits photos** : Simon Gosselin p.8 - Blandine Jauffrineau p.3; p.4; p.8 - Nicolas Fagot p.8 - Fabienne Rapeneau p.8 • Impression : graphoprint • Publication éco-responsable – Tous droits réservés – Dépôt légal : à parution - Tirage : 9 000 exemplaires - Infos au 01.46.12.76.17 • M&vous est diffusé gratuitement à chaque Montrougien âgé de 60 ans et plus, inscrit sur les listes électorales. Un(e) conjoint(e) ne pouvant être identifié, un couple peut en recevoir deux.



## Un risotto de Camargue ça vous tente ?

Alors, prenez le temps de flasher le code ci-dessous avec votre smartphone ou votre tablette afin de revivre en vidéo les ateliers culinaires intergénérationnels organisés par la Mairie à l'espace Colucci. De nombreux Montrougiens de tous âges sont venus apprendre ensemble à cuisiner ce fameux met auprès du chef Damien Desprès. Ils ont été filmés et sincèrement, cela met en appétit !



> Et retrouvez ici l'ensemble des jolies photos réalisées avec des seniors Montrougiens et leurs petits-enfants ainsi que ceux des jardins d'enfants montrougiens pour l'exposition sur le thème de l'intergénérationnel présentée 37 rue Louis Rolland.



## Les 4 conseils pour garder ses données... personnelles !

Dans un monde de plus en plus connecté, nos supports numériques (téléphones portables, tablettes et ordinateurs) se multiplient, et avec eux l'usage de nos données personnelles ! Et mieux vaut les protéger face aux personnes mal intentionnées. Comment ? Eh bien il y a plein de bonnes pratiques comme :

**1 Sécurisez et protégez l'accès à vos appareils** (créez un mot de passe complexe, installez un bon antivirus sur votre ordinateur, doublez son code « pin » d'un code de verrouillage ...)

**2 Configurez systématiquement les paramètres de confidentialité de vos comptes** sur les réseaux sociaux car ils sont souvent trop ouverts et peu avertis en données personnelles !

**3 Sécurisez vos achats en ligne** – Choisissez des sites connus et protégés afin qu'on ne vous subtilise pas vos coordonnées bancaires. Vous pouvez repérer un faux site e-commerce en tapant son nom en ligne et y vérifier sa réputation. Soyez attentifs aussi aux mentions légales et aux conditions générales de ventes du site sur lequel vous comptez faire vos achats. Et un conseil : créez une adresse mail réservée à vos achats en ligne !

**4 Gare au phishing\*** - Votre messagerie ou votre antivirus signale la réception d'un mail frauduleux ; Vous recevez un mail d'une société ou d'un service dont vous n'êtes pas et n'avez jamais été client, un mail reçu vous demande de communiquer vos informations personnelles... Surtout n'y répondez pas, vous êtes peut-être victime de phishing\* pour vous subtiliser des informations confidentielles. **Rappelez-vous qu'aucune entité même légitime n'a le droit de vous demander vos codes d'accès personnel ou votre code de carte bancaire.**

\*Ou hameçonnage : c'est une technique utilisée par les cybercriminels pour voler les données personnelles et/ou bancaires des internautes. Leur méthode : usurper l'identité d'une administration, d'une banque, d'un réseau social afin de vous inciter à communiquer vos données personnelles.



**Une œuvre monumentale à admirer !** C'est l'œuvre d'art d'inspiration gothique de l'artiste allemand Jens Meyer, installée jusqu'à la fin de l'année dans l'église Saint-Jacques-le-Majeur avec le concours de la Municipalité dans le cadre de son projet Art dans la ville. ... allez la découvrir !



*Nous sommes partis trois jours à Bagnoles de l'Orne en Normandie à l'occasion d'un voyage sur le thème du bien-être organisé par la Mairie fin septembre. Nous avons eu un très beau temps et tout s'est bien passé. Les massages et les soins étaient très agréables au centre de thalassothérapie. Visite de la ville avec une conférencière, découverte d'une cidrerie et soirée dans un casino ont complété le programme. J'ai hâte de refaire un tel voyage avec la Mairie !*

Claudine Lebat, montrougienne

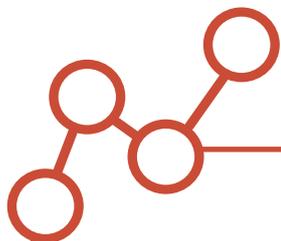
Le rendez-vous pour apporter un éclairage sur les sujets qui font le «buzz» à Montrouge, à la Maison des seniors et ailleurs...

## LE FIL ROUGE

## Lancez le défi de la Mini via ferrata à vos petits-enfants !



Vos petits-enfants adorent escalader, grimper, se défier ? Rendez-vous avec eux au square du 75 avenue de la République ! Une mini via ferrata dédiée aux 6-10 ans a été installée par la Mairie sur un pittoresque mur en pierre. À mi-chemin entre l'escalade et la randonnée, leur défi sera de cheminer le long de la paroi en suivant un parcours agrémenté de petits obstacles. De quoi développer chez ces Indiana Jones en herbe coordination et sens de l'équilibre !



# La vitalité, à tous les âges

**P**réserver mais aussi développer sa vitalité, c'est bien à tous les âges qu'il faut le faire ! Et pour en apprendre un rayon à ce sujet nous sommes allés rencontrer les intervenants des ateliers vitalité organisés par le nouveau service Bien Vieillir en septembre et octobre derniers. Nous avons récolté cinq bons conseils !

**1** > On ne cessera pas de vous le dire : Il faut bouger pour être en bonne santé, au moins 1/2 heure par jour et 5 jours par semaine ! Et si vous bougez plus, c'est encore mieux !

**2** > Passez régulièrement du temps avec votre famille, vos amis, des proches afin d'entretenir le lien social.

**3** > Expérimentez de nouvelles pratiques alimentaires pour garder la forme ! Le régime okinawa, vous connaissez ? Celui-ci serait le secret de la longévité légendaire des habitants de l'île éponyme !

**4** > Après 70 ans, continuez bien tous les vaccins, comme celui de la grippe mais aussi les consultations préventives chez votre généraliste, chez le dentiste ou encore ORL ou gynécologique. Faites une prise de sang régulièrement et pratiquez les dépistages comme celui du cancer du sein par exemple, mais aussi celui du colon, des maladies cardio-vasculaires.



## L'album à écouter

C'est celui de la nouvelle étoile montante du jazz Gabi Hartmann, intitulé *Buzzing Bee*, qui s'est placé en tête des ventes de disques jazz en 2023 ! Une plongée dans l'univers poétique de l'artiste inspirée de ses nombreux voyages en Amérique latine et en Afrique.

> En concert le 9 décembre à 20h30 au Beffroi, Tarifs de 11,50 à 28 €. Réservation au 01 40 92 62 48 ou par mail à [billetterie@sogeb SPL.fr](mailto:billetterie@sogeb SPL.fr)



< Le titre *Mille Rivages* en écoute ici

## LE CHIFFRE

**10** c'est le nombre de projets pour la ville présentés par les Montrougiens à l'occasion des budgets participatifs 2023 organisés par la Mairie. Et il est temps pour vous de voter pour vos préférés !

> Découvrez-les sur [www.jeparticipe.ville-montrouge.fr](http://www.jeparticipe.ville-montrouge.fr)

## LE ZAPPING DE L'ACTU

### 1/ T comme ...

Taxe d'habitation. Une « espèce » en voie de disparition en 2023, puisque celle sur les résidences principales est définitivement supprimée cette année. Toutefois, elle reste due pour les autres types de résidences en location, telles que les résidences secondaires et les locaux vacants.

> Renseignements : [impots.gouv.fr](http://impots.gouv.fr)

### 2/ Vous aussi, vous voulez être un super prof ?



Vous êtes grands-parents et souhaitez contribuer à la réussite scolaire de vos petits-enfants ? **Rendez-vous sur [educawa.com](http://educawa.com) pour bénéficier d'éclaircissements sur les nouveaux programmes scolaires et découvrir de nouvelles méthodes d'apprentissage basées sur le jeu.** Le site internet, déploie de façon ludique les programmes de français et de mathématiques du CP au CE1, par chapitre thématiques complétés de nombreuses propositions d'exercices et de jeux. Le site propose aussi différents activités pour développer la concentration des enfants, mais aussi leur capacité à se concentrer, collaborer, à s'organiser. Autant d'occasions de renforcer vos liens avec vos petits-enfants !

> [educawa.com](http://educawa.com)

# Envie de numérique ? demandez votre tablette



**V**ous n'êtes pas encore équipé de votre tablette numérique ? Eh bien sachez que la Municipalité et le Centre communal d'action sociale (CCAS) prêtent (sous conditions de ressources) pour une durée d'un an des tablettes numériques spécifiquement configurées pour les seniors. Et si vous êtes novice en la matière, rassurez-vous, l'entreprise Ordissimo a été mandatée par la Ville pour fournir une interface permettant un usage facilité de la tablette et une prestation d'installation et de formation à la prise en main de celle-ci directement au domicile des utilisateurs.

> Renseignements auprès du CCAS 5 rue Amaury Duval - au 01 46 12 74 10

## LE FIL EN +

# On se met en marche ?

**C**ertains ont peut-être déjà eu l'occasion cet été de tester les séances de marche santé organisées par le Stade Multisports de Montrouge (SMM)... eh bien, le SMM a transformé l'essai dès la rentrée en ouvrant cette activité à l'année ! Passionnés de balade à pied, débutants ou confirmés, ou personnes atteintes de pathologies chroniques souhaitant retrouver la forme et la santé dans le cadre du sport sur ordonnance, emboîtez le pas de Théo Marsoni !

**Le référent sport santé du SMM vous attend le mercredi de 14h à 15h et le vendredi de 11h à 12h pour une marche, avec ou sans bâtons, à travers Montrouge et ses alentours.** Endurance, souffle, cœur, posture... les bienfaits de la marche sont multiples ! Alors, chaussez vos baskets...

> Renseignements et inscriptions :

01 42 53 70 88 / [sports-sante@smm92.fr](mailto:sports-sante@smm92.fr)





## “ Rester active, c'est ma clef pour vivre bien ma retraite ”



réinventer. Pour ma part, je me sens bien comme je vis, mes journées sont bien remplies et je suis très entourée, j'ai une vie sociale enrichissante. C'est très précieux.

### **M&Vous – Que faudrait-il améliorer pour que les retraités se sentent encore mieux inclus en société ?**

**A.B -** Je pense que cela peut passer par des choses simples. Comme le fait d'être bien informé de ce qui est fait pour nous. Que ce soit nos droits, les aides financières qui nous sont dédiées mais aussi les activités, les petits jobs d'appoints, les sorties et voyages. Rien ne vaut d'ailleurs, un courrier dans la boîte aux lettres qui rappelle un peu tout cela. Car ce n'est pas toujours facile de savoir où aller chercher les informations. Et pour ma part, même si je vis au contact de personnes de toutes les générations je ne suis pas contre être invitée à un repas des seniors ou que l'on m'offre un petit colis à Noël ! Je trouve ça sympa et convivial.

### **M&Vous – Vous avez d'autres projets pour l'avenir ?**

**A.B -** Eh bien, pour le moment je suis déjà bien occupée et j'essaie tout de même aussi de m'aménager quelques temps de repos, c'est important et la retraite est aussi faite pour ça. Mais il est vrai que j'ai quelques idées en tête. Notamment celle d'ouvrir un local où je pourrais collecter et redistribuer des vêtements et d'autres affaires nécessaires au quotidien pour les donner ou les revendre à petit prix, à des personnes et familles dans le besoin et aussi à des retraités... au moins je partage l'idée, si quelqu'un a envie de s'y mettre !

**> Vous aussi vous aimeriez animer des pauses méridiennes dans les écoles montrougiennes ? Contactez la Direction de l'Éducation au 01 46 12 76 98**

### **La rédaction de M&vous a rencontré Annie Biechy, retraitée de 65 ans, qui officie comme animatrice de pause méridienne à l'école élémentaire Boileau depuis deux ans.**

#### **M&Vous – Pouvez-vous nous expliquer votre travail en tant qu'animatrice de pause méridienne ?**

**Annie Biechy -** Mon rôle est d'accompagner les enfants entre midi et 14h, à la cantine pendant leur temps de repas, dans la cour de l'école et dans les différentes salles d'activité ouvertes avant et après le déjeuner les jours d'école. Nous sommes vraiment là pour aider les enfants, discuter avec eux, cerner ce dont ils ont besoin et être disponible si besoin quand ils jouent, lisent, dessinent... Nous essayons d'être attentifs à ce qu'ils veulent. Nous sommes une dizaine d'animateurs intervenants sur les pauses méridiennes à l'école Boileau, pour épauler les animateurs permanents dans les activités qu'ils proposent aux enfants. Nos relations sont très riches et tout cela apporte beaucoup aux enfants je pense.

#### **M&Vous – Quelles sont vos motivations pour cette mission, alors que vous pourriez profiter du calme de la retraite ?**

**A.B -** D'abord, tout simplement, j'adore les enfants. Communiquer avec eux et leur transmettre ce que je sais faire. J'ai travaillé pendant 26 ans dans les cantines scolaires, je connais très bien cet environnement, je l'aime beaucoup. Et je n'aime pas rester inactive, j'ai besoin de me sentir occupée et utile. Dès que j'ai été à la retraite, j'ai envoyé une candidature spontanée à la Mairie de Montrouge car je savais qu'on embauchait pour quelques heures par mois des personnes retraitées pour renforcer les rangs des animateurs pendant les pauses du midi et dans le cadre des activités périscolaires. Et j'ai été embauchée. Cela occupe environ neuf

heures de ma semaine en dehors des vacances scolaires et c'est un bon complément de retraite.

**41%** des retraités en France sont en emploi dont 3% en cumul emploi-retraite

#### **M&Vous – Et que faites-vous le reste du temps ?**

**A.B -** Beaucoup de choses, ma semaine est bien remplie ! Et pourtant je n'ai pas encore de petits-enfants ! J'ai toujours été très créative, je dessine, je peins, je crée des éléments de décors, mes deux filles ont d'ailleurs hérité de cela, elles ont toutes les deux des métiers créatifs. Je suis régulièrement sollicitée pour créer la décoration de fêtes d'anniversaires, de mariages, de baptêmes... Et je suis aussi bénévole au sein de l'association *Si T'es môme* à Bagneux, où j'assure aux côtés d'une de mes filles qui est plasticienne, des ateliers créatifs pour la réalisation des décors d'une fête des vendanges dans la ville. Je n'ai même pas le temps de faire du sport !

#### **M&Vous – Si on vous dit bien vieillir, vous nous répondez quoi ?**

**A.B -** Sans hésiter, rester active, c'est ma clef pour vivre bien ma retraite. C'est primordial. Je vois trop de personnes retraitées s'enfermer et je pense vraiment que ce n'est pas l'idéal. Si l'on est en forme, qu'on a la santé, il ne faut pas hésiter, il faut poursuivre ces activités et ne pas hésiter à se



# Vous avez dit bien vieillir ?



## 54%

de seniors de plus de 60 ans estiment qu'il est primordial de maintenir un bon niveau de vie pour bien vieillir (Sondage Viavoice 2023)

## En suède, on vieillit bien ...

Selon le *Global Age Watch (GAW)*, un indicateur créé par l'ONU, la suède et la Norvège sont en tête des pays où il fait bon vieillir. Cet indicateur se base sur 13 critères tels que la sécurité des revenus, la santé, l'emploi... La France obtient pour sa part une 18<sup>ème</sup> place, sur 91 pays évalués, plutôt bien classée en ce qui concerne la sécurité des revenus...Affaire à suivre.

**Parmi les concepts tendances figure en bonne position celui du bien vieillir... mais ce dernier ne consiste pas seulement en quelques bonnes recettes de « grand-mère ». Non, le « bien vieillir » aujourd'hui est une question sociétale et de santé publique qui appelle la responsabilité de tout un chacun mais aussi des institutions, dont les collectivités territoriales. Explications.**

**B**ien vieillir, voilà une belle expression mais est-il toujours simple de bien vivre toutes les étapes de sa vie ? À Montrouge, la Municipalité a pour exigence de rendre cela possible à tous, que vous ayez 60 ou plus de 100 ans, que vous viviez seul ou entouré de votre famille, actif ou moins autonome. « *Le rôle joué par les seniors dans notre ville est primordial, il est à la fois économique, social, culturel et porte aussi tous les enjeux autour de la transmission... Les seniors interviennent dans les crèches et les écoles, ils sont entrepreneurs, bénévoles dans des associations, ils gardent leurs petits enfants ou vivent simplement et paisiblement leur retraite... Quels que soit leur niveau d'activité et d'autonomie, nous souhaitons que tous puissent vivre bien à Montrouge* » explique Claude Favra, Maire-adjointe à la Famille, à la Parentalité, à la Petite-Enfance et au Bien Vieillir.

### Nouvelle dynamique

Pour ce faire, la Ville propose déjà un large panel de services à l'attention des seniors tant sur le pan social (téléassistance, repas à domicile, aides mensuelles complémentaires, conférences sur le bien vieillir ou à l'attention des aidants familiaux...) que celui de la santé (prévention, maintien à domicile, service de soins infirmiers à domicile...) mais aussi de la culture (Médiathèque à 6 euros, sorties culturelles et de loisirs...) du sport ainsi qu'au point de vue de l'accès au numérique... (formation à travers le parcours numérique pour tous dont 100 € offert grâce au Pass numérique, prêt de tablettes, lire aussi p.4) « *Et aujourd'hui nous souhaitons insuffler une nouvelle dynamique en créant un guichet unique dédié aux seniors où chacun pourra non seulement trouver toutes les informations dont il a besoin concernant notre offre de services mais aussi ceux*

*proposés par les différents acteurs du territoire. Ce lieu sera aussi un espace d'activités, de mise en réseau, de transmission et de valorisation du rôle des seniors dans la ville* » explique Claude Favra.

### Maison des seniors

En ce sens, un service dédié au Bien vieillir a d'abord été créé en 2022 dans le but de rendre plus lisibles et cohérentes les actions menées par la Mairie. Et comme point d'encrage de ce nouveau service, elle a souhaité y dédier un lieu unique, la « maison des seniors » (lire aussi page 7), qui prendra place en 2024 dans le même bâtiment que le club Jules Ferry situé sur la place éponyme. Il sera donc un lieu ressource d'informations, d'accueil et d'orientation et proposera aussi à des tarifs adaptés, une nouvelle offre innovante de loisirs et de services dans le cadre de la nouvelle politique du bien-vieillir.... Ce tout nouveau

programme, mis en place début 2024 vous sera révélé dans le prochain M&vous... ■

**Vous souhaitez être informé régulièrement concernant la nouvelle offre d'activités proposée par la Mairie ?**  
**Pour cela, il est indispensable de renvoyer le courrier qui vous a été adressé à ce sujet. Retournez le formulaire joint à ce courrier à :** - Mairie de Montrouge - Mission Bien Vieillir, 43 avenue de la République - 92120 Montrouge  
**Ou en déposant le formulaire lors d'une permanence de la « mission Bien Vieillir » à l'espace Colucci au 88, rue Racine. tous les 1<sup>ers</sup> mardi du mois de 10h à 12h.**



< Ou en flashant ce QR Code

# 34,6% & 78%

c'est respectivement la part des + de 65 ans parmi les bénévoles en France et celle des + de 65 ans en France disant vivre leur âge tout en étant heureux

(source : Institut Français des Seniors)

## VOUS NOUS EN PARLEZ



**José Schoumaker,**  
habitant du quartier  
Plein Sud

À Montrouge, les seniors comme moi ont une chance extraordinaire car on a tout sous la main et on vit dans une ville agréable. Je suis aussi très engagé pour ma ville, à la fois au sein de mon comité de quartier et avec le Lions Club, pour moi c'est aussi une condition du bien vieillir.



**Huguette Pacory,**  
montrougienne

J'ai coutume de dire qu'il fait bon vivre à Montrouge. On s'y sent en sécurité, nous avons beaucoup de parcs et jardins, des lieux ombragés très agréables. Côté transports, nous sommes plutôt bien servis aussi. Et la programmation culturelle au Beffroi et cinématographique à l'Espace Colucci sont riches !



**Marc Rousseau,**  
habitant du quartier  
Ferry-Buffalo

Le bien vieillir, c'est d'abord profiter de la tranquillité de nos rues montrougennes où nous pouvons tout faire à pied. C'est aussi vivre dans une ville encore plus végétalisée. À Montrouge, on a par ailleurs beaucoup de médecins et aussi d'excellents commerces.

## L'INFO en +

# Bientôt... la maison des seniors !



**P**lus de place, plus de salles d'activité et un point d'accueil dédié au Bien vieillir... Vous verrez, dès l'été prochain, **le bâtiment hébergeant le Club Jules Ferry, situé sur la place du même nom, aura fait peau neuve pour devenir la maison des seniors rassemblant les activités du Club et le service Bien Vieillir de la Ville (lire aussi en page 6).** Les travaux financés par la Mairie, à hauteur de plus d'un millions d'euro permettront un gain de surface de 110 m<sup>2</sup>, l'aménagement de la banque d'accueil bien vieillir, de nouvelles salles d'activité aux cloisons

amovibles, de bureaux, d'une cuisine à vocation pédagogique... Une seconde entrée y sera créée ainsi qu'un ascenseur vitré dans le but d'optimiser encore l'accessibilité des Personnes à Mobilité Réduite et de nouveaux escaliers. Bien sûr, le Club Jules Ferry poursuivra ces activités sur place une fois les travaux terminés.

**Pour l'heure, jusqu'à la fin des travaux, le club Jules Ferry déménage à la crèche du 11 novembre. 10-11 rue du 11 novembre.**



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

## 1/ BALS ET THÉS DANSANTS : LA PISTE EST À VOUS !



**Dimanches 12 novembre et 10 décembre de 13h30 à 19h30.** 8 à 12 euros. **Plus d'info sur 92120.fr**

**LES THÉS DANSANTS.** 103 rue Maurice Arnoux. **Les dimanches 5 et 26 novembre, 3 et 17 décembre de 14h à 18h.** 12 euros l'entrée (10 euros pour les adhérents). **Plus d'info : 01 46 55 96 66. renee.hollender@orange.fr**

Les voilà, ils sont de retour les bals de Montrouge après une courte trêve estivale ! Un dimanche après-midi par mois, la Station Danse animera à nouveau ces temps de danse intergénérationnels et ouverts à tous, débutants, intermédiaires ou confirmés. Et ce n'est pas tout ! Vous pourrez aussi vous rendre aux thés dansants organisés par l'association Montrouge thé dansant deux dimanches par mois au gymnase Maurice Arnoux ! Vous ouvrez le bal ?



## 2/ Les Fleurs de Macchabée : un polar sur les planches

Un polar en chair et en os, au théâtre, ça vous tente ? Le metteur en scène montrougien Grégoire Cuvier vous met au défi de suivre d'une traite les quatre épisodes de ses intrigantes Fleurs de Macchabée pendant près de 9h... dont 2h15 d'entractes tout de même ! Sa pièce, très documentée sur les faits divers et le milieu judiciaire en France, nous invite à suivre les aventures de Margaux qui enquête sur la mort d'une inconnue et l'enlèvement simultané d'une fillette... On ne vous en dit pas plus !

**Au Beffroi, salle Mœbius - Samedi 11 novembre à 14h**

Billetterie individuelle de 11,50 à 28 euros

**Ventes sur 92120.fr** et à la billetterie au Beffroi le mardi de 14h à 19h. **Infos au 01 40 92 62 48**

## 4/ Opus 23 : la fanfare de Noël

Ils sont 8 sur le plateau ; trompettes, trombones et clarinettes au bec ! Et ça déménage. la compagnie Circa tsuica, en roumain dans le texte, vous propose un spectacle de Noël acrobatique et délirant, aux petits comme au grands cette année ! Musique et fanfaronnades assurées pour cette fin d'année.. Ne le manquez surtout pas ! Et n'oubliez pas d'y inviter vos petits voisins ou petits enfants !



**AU BEFFROI.**

**Samedi 16 décembre 2023 à 16h**

Tarif unique pour enfants et adultes : 5,70€

Ventes sur **92120.fr** et à la billetterie du Beffroi le mardi de 14h à 18h.



## 3/ La rentrée à Jules Ferry

Si ce n'est pas déjà fait, jetez un oeil à la programmation d'activités du club Jules Ferry pour l'année 2023 ! Bridge, dessin, rando, danse en ligne, Qi Gong ...On ne vous dit que ça ! Découvrez vite les nombreuses activités proposées, les places sont chères !

**CLUB JULES FERRY . à la Crèche du 11 novembre** (lire aussi page 7) - 10-11 rue du 11 novembre. **Plus d'infos sur www.club-jules-ferry-montrouge.fr**

## AU CLUB... DU BIEN VIEILLIR



Vous avez peut-être reçu un courrier de la mairie vous invitant à vous inscrire au... club Bien Vieillir ! Un conseil : n'hésitez pas à le faire ! Gratuite, l'inscription vous permet d'accéder à tout un programme annuel d'activités culturelles et de loisirs, de sorties et de voyages, proposés par la Mairie, à des tarifs adaptés à vos moyens... Pour connaître ce programme, vous y inscrire ou dénicher l'activité la mieux adaptée à votre profil, vous pourrez vous rendre aux nouvelles permanences bien vieillir organisées un mardi par mois à l'espace Colucci. Pour l'heure, la Mairie concocte la programmation 2024, suivez l'affaire !

**Inscription au club Bien Vieillir :**

en retournant à l'adresse indiquée le courrier de la mairie qui vous a été envoyé ; en vous rendant avec ce courrier à une permanence bien vieillir (voir les dates ci-dessous) ou sur le site **www.ville-montrouge.fr/879-loisirs-seniors.htm**

**Les prochaines permanences bien vieillir : Mardi 10, 17, 24, 31 octobre; 7 novembre et 5 décembre** de 10h à 12h à l'espace Colucci, 88 rue Racine, entrée libre.