

VOTRE  
PROGRAMME  
D'ACTIVITÉS  
2024





# BIENVENUE AU CLUB BIEN VIEILLIR

---

- LA NOUVELLE OFFRE EN UN COUP D'ŒIL ..... P 04
- LES ACTIVITÉS GRATUITES TOUT AU LONG DE L'ANNÉE ..... P 11
- BOUQUET D'ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE ET LOISIRS ..... P 17
- BOUQUET D'ACTIVITÉS CULTURE : RENAISSANCE ET PHOTOGRAPHIE ..... P 23
- LES ACTIVITÉS EN TARIFICATION INDIVIDUELLE..... P 29

## RENCONTRONS-NOUS !

---

- **MARDI 20 FÉVRIER** : Présentation du programme 2024 et inscriptions
- **MARDI 19 MARS** : Comment s'inscrire aux activités en ligne ?
- **MARDI 16 AVRIL** : Présentation des prochaines activités du programme 2024
- **MARDI 18 JUIN** : Retour d'expériences, partage de photo



Maison des associations, salle numéro 9 - 105 avenue Aristide Briand  
Et lors des permanences tout au long de l'année (lire en dernière page)

# UNE NOUVELLE PROGRAMMATION S'OFFRE À VOUS



Nous avons le plaisir de vous compter parmi les membres actifs du nouveau club Bien vieillir. Dans ce cadre, vous accédez à un nouveau programmes d'activités, de sorties, de rencontres intergénérationnelles dès ce début d'année 2024.

En effet, afin de répondre au mieux à vos attentes, nous avons refondu l'offre qui vous est proposée. La thématique choisie en 2024 est "Au fil de l'eau". Vous aurez ainsi l'occasion de découvrir des jardins, des sites remarquables dans notre belle région d'Ile-de-France au travers de différentes époques avec la volonté de vous faire passer de bons moments et de maintenir un lien social fort.

Si vous avez des questions sur cette programmation ou sur les services qui vous sont proposés, nous restons à votre écoute. N'hésitez pas à contacter le service Bien-vieillir de la Mairie. Il vous accompagnera et vous conseillera dans toutes vos démarches et vos demandes.

Au plaisir de vous retrouver à l'un de nos nouveaux rendez-vous.



Étienne Lengereau,  
Maire de Montrouge



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



**LA NOUVELLE OFFRE  
EN UN COUP D'ŒIL.  
DES ACTIVITÉS GRATUITES  
TOUT AU LONG DE L'ANNÉE**



# DES ACTIVITÉS GRATUITES TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

En fonction des places disponibles

Votre inscription au club du Bien vieillir vous donne accès gratuitement à :



1 cycle de 6 ateliers  
"santé" autour de  
la marche - P 12



1 cycle de 11 séances  
d'ateliers "santé"  
autour de la mémoire  
P 13



2 conférences  
dédiées aux aidants  
familiaux - P 13



2 conférences  
"sécurité" - P 14



4 ateliers  
intergénérationnels  
(cuisine - potager -  
transmission d'histoires,  
de contes, de chants -  
bûche de Noël)  
P 14



Le Banquet  
du **Nouvel An** - P 16

**NOUVEAU**

## 2 BOUQUETS D'ACTIVITÉS AU CHOIX LE PLEIN DE SORTIES À PRIX RÉDUITS

Sur inscription, en fonction des places disponibles - Souscription possible à un seul pack par usager

### BOUQUETS D'ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE ET LOISIRS



**Découverte de la maison et du jardin de Claude Monet à Giverny - P 18**



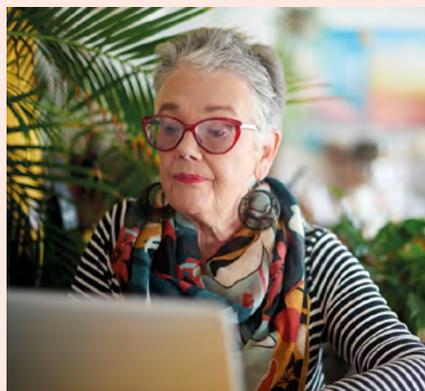
**Spectacle *Le Montespán* au Théâtre Actuel La Bruyère P 18**



**Journée sur les bords de Marne - P 19**



**Cycle de 6 séances sportives - P 19**



**Cycle de 4 ateliers d'initiation au numérique P 21**

06

LA NOUVELLE OFFRE EN 1 COUP D'ŒIL. DES ACTIVITÉS GRATUITES TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

# BOUQUETS D'ACTIVÉS CULTURE : RENAISSANCE ET PHOTOGRAPHIE



**Musée de la Céramique**  
de Sèvres - P 26



**Domaine de Courson**  
l'esprit des palais italiens  
de la Renaissance - P 26



**Spectacle Le Montespán**  
au Théâtre Actuel La Bruyère  
P 27



**Musée de la  
photographie et Maison  
littéraire Victor Hugo**  
à Bièvres - P 27



**Spectacle au Beffroi :**  
P 27



**Cycle de 3 conférences**  
sur la Renaissance  
ou sur la photographie  
P 24

## LES AVANTAGES DU PACK

### DES SORTIES À PETITS PRIX

**PACK 1 > DE 36 € À 163 €**  
selon vos revenus

**PACK 2 > DE 55 € À 246 €**  
selon vos revenus

**DES SORTIES  
PROGRAMMÉES  
À L'AVANCE TOUT AU LONG  
DE L'ANNÉE**

**DES SORTIES  
THÉMATIQUES VARIÉES  
POUR APPROFONDIR  
UN THÈME**

# LES ACTIVITÉS EN TARIFICATION INDIVIDUELLE

Sur inscription, en fonction des places disponibles

## DES SORTIES À LA DEMANDE

De 15 à 81 € selon vos revenus



**Découverte de la maison et du jardin de Claude Monet** à Giverny - P 30



**Musée de la Céramique** à Sèvres  
P 31



**Journée** sur les bords de Marne - P 32



**Musée Rodin** à Meudon - P 33



**Domaine de Courson**, l'esprit des palais italiens de la Renaissance - P 34



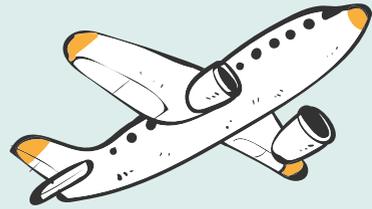
**Bois de Vincennes** - P 35



**Musée de la photographie et  
Maison littéraire Victor Hugo**  
à Bièvres - P 36



**Château de Vaux-le-Vicomte** - P 37



## DES SÉJOURS LONGS À LA DEMANDE

De 20 % à 90 % du prix du séjour selon vos revenus



**Lubéron** - P 38



À découvrir dans  
le programme  
d'activités de  
l'automne 2024

**Monténégro** - P 40

## DES SÉJOURS COURTS À LA DEMANDE

De 20 % à 90 % du prix du séjour selon vos revenus



Châteaux de la Loire - P 42



Belgique - P 44

À découvrir dans  
le programme  
d'activités de  
l'automne 2024

## DES ATELIERS, DES CONFÉRENCES À LA DEMANDE

- **Cycle de 6 séances sportives** - P 46

De 4 à 17 € selon vos revenus

- **Cycle de 4 ateliers d'initiation au numérique** - P 48

De 4 à 17 € selon vos revenus

- **Cycle de 3 conférences sur la Renaissance ou sur la photographie** - P 49

De 3 à 14 € selon vos revenus



**LES ACTIVITÉS GRATUITES  
TOUT AU LONG DE L'ANNÉE**



# 1• DEUX CYCLES D'ATELIERS DE PRÉVENTION SANTÉ

## “ + DE PAS ”

Parce que préserver votre capital santé est essentiel, la Mairie vous propose **un cycle de 6 ateliers sur le thème “+ de pas”** animé par La Prévention Retraite d'Île-de-France. Ces conférences aborderont les thématiques suivantes : les effets bénéfiques de la marche, l'utilisation d'un podomètre, un aspect théorique, un échange sur la perception de la marche, le lancement de challenges collectifs, la création d'une balade urbaine.



Vendredi 1<sup>er</sup> mars de 14h30 à 16h00  
Vendredi 8 mars de 14h30 à 16h00  
Vendredi 15 mars de 14h30 à 16h00  
Vendredi 22 mars de 14h30 à 16h00  
Vendredi 29 mars de 14h30 à 16h00  
Vendredi 5 avril de 14h30 à 16h00

Hôtel de Ville, salle Magnolia - 43, av. de la République

### ▶ GRATUIT

Sur inscription,  
en fonction des places disponibles  
Sur réservation pour l'ensemble du cycle

Déposez le formulaire d'inscription  
(à la fin du livret) :

à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

ou lors des permanences :

• 6 février - 20 février de 10h à 12h

à l'Espace Colucci - 88, rue Racine

• 13 février - 27 février de 14h à 16h

à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri

ou envoyez-le par courrier :

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville

43, av. de la République - 92120 Montrouge



## ATELIERS MÉMOIRE

Ces ateliers menés par la Prévention Retraite d'Île-de-France se composent à la fois de présentation théorique sur **la mémoire et les stratégies de mémorisation** et d'exercices stimulant les différentes fonctions cognitives comme la mémoire, la concentration, le raisonnement, le langage...

**Les lundis 2-9-16-23-30 septembre**  
**Les lundis 7-14-21-28 octobre**  
**Les lundis 4-18 novembre**  
**De 14h30 à 16h30**

Beffroi, salle 205 - 2, place Emile Cresp  
**Sauf le 18 novembre :**  
Hôtel de Ville - 43, av. de la République



➤ **GRATUIT**  
Sur inscription,  
en fonction des places disponibles  
Sur réservation pour l'ensemble du cycle

**Déposez le formulaire d'inscription**  
**(à la fin du livret) :**

à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

**ou lors des permanences :**

• **6 février - 20 février de 10h à 12h**  
à l'Espace Colucci - 88, rue Racine

• **13 février - 27 février de 14h à 16h**  
à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri

• Et tout au long de l'année lors de nos permanences du Bien vieillir

**ou envoyez-le par courrier :**

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville  
43, av. de la République - 92120 Montrouge

## 2- CONFÉRENCES POUR LES PROCHES AIDANTS

Parce qu'il n'est pas toujours facile d'être proche aidant, la Ville de Montrouge vous propose un **moment d'échanges et de rencontres avec des professionnels** qui sauront vous informer et vous orienter.

**Vendredi 26 avril de 15h à 17h**  
Hôtel de Ville : **"Les protections juridiques"**,  
conférence animée par France Tutelle

**Jedi 26 septembre de 15h à 17h**  
Hôtel de Ville : **"Informations concernant les aides et démarches administratives"**  
conférence sur les différentes aides et accompagnements à destination des proches aidés sur la thématique du logement.



➤ **GRATUIT**  
Sur inscription,  
en fonction des places disponibles

**Déposez le formulaire d'inscription**  
**(à la fin du livret) :**

à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

**ou lors des permanences :**

• **6 février - 20 février de 10h à 12h**  
à l'Espace Colucci - 88, rue Racine

• **13 février - 27 février de 14h à 16h**  
à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri

• Et tout au long de l'année lors de nos permanences du Bien vieillir

**ou envoyez-le par courrier :**

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville  
43, av. de la République - 92120 Montrouge

## 3. CONFÉRENCES SUR VOTRE SÉCURITÉ

Escroqueries, vols, cambriolages... venez assister à ces **conférences animées par la Police nationale et la Police municipale** pour vous protéger et protéger vos biens.

Conférence vols à la fausse qualité :



**Jeudi 26 mars de 14h à 16h**

Beffroi salle 2.02 - 2, place Emile Cresp

Conférence vols à l'arraché,  
vols avec violence, CB :



**Mardi 14 mai de 14h à 16h**

Beffroi salle 2 - 2, place Emile Cresp



**GRATUIT**

Sur inscription,  
en fonction des places disponibles

Déposez le formulaire d'inscription  
(à la fin du livret) :

à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

ou lors des permanences :

• **6 février - 20 février de 10h à 12h**  
à l'Espace Colucci - 88, rue Racine

• **13 février - 27 février de 14h à 16h**  
à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri

• Et tout au long de l'année lors de nos  
permanences du Bien vieillir

ou envoyez-le par courrier :

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville  
43, av. de la République - 92120 Montrouge

## 4. ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS

### ATELIERS CUISINE



Vous partagerez et réaliserez avec les enfants du centre de loisirs du Haut-Mesnil une de vos recettes de cuisine.



**Mercredi 3 avril de 10h à 12h**  
**Mercredi 22 mai de 10h à 12h**  
**Mercredi 5 juin de 10h à 12h**

Centre de loisirs du Haut-Mesnil  
22, rue Arthur Auger



**GRATUIT**

Sur inscription,  
en fonction des places disponibles

Déposez le formulaire d'inscription  
(à la fin du livret) :

à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

ou lors des permanences :

• **6 février - 20 février de 10h à 12h**  
à l'Espace Colucci - 88, rue Racine

• **13 février - 27 février de 14h à 16h**  
à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri

• Et tout au long de l'année lors de nos  
permanences du Bien vieillir

ou envoyez-le par courrier :

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville  
43, av. de la République - 92120 Montrouge

## ATELIERS POTAGER

Les enfants du centre de loisirs du Haut-Mesnil vous montreront leur potager. Vous les aiderez à réaliser des semis et partagerez avec eux vos connaissances sur le jardinage.



**Mercredi 24 avril**  
**Mercredi 29 mai**  
**Mercredi 12 juin**  
**De 10h à 12h**

Centre de loisirs  
du Haut-Mesnil  
22, rue Arthur Auger



**GRATUIT**

Sur inscription, en fonction des places disponibles

**Déposez le formulaire d'inscription  
(à la fin du livret) :**

à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

**ou lors des permanences :**

• **6 février - 20 février de 10h à 12h**

à l'Espace Colucci - 88, rue Racine

• **13 février - 27 février de 14h à 16h**

à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri

• Et tout au long de l'année lors de nos permanences du Bien vieillir

**ou envoyez-le par courrier :**

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville

43, av. de la République - 92120 Montrouge

## ATELIER TRANSMISSION D'HISTOIRES, CONTES ET CHANTS

Les enfants du centre de loisirs du Haut-Mesnil partageront avec vous des histoires, des contes et des chants.

**Mercredi 26 juin**  
**De 10 à 12h**



Centre de loisirs du Haut-Mesnil  
22, rue Arthur Auger



**GRATUIT**

Sur inscription, en fonction des places disponibles

**Déposez le formulaire d'inscription  
(à la fin du livret) :**

à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

**ou lors des permanences :**

• **6 février - 20 février de 10h à 12h**

à l'Espace Colucci - 88, rue Racine

• **13 février - 27 février de 14h à 16h**

à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri

• Et tout au long de l'année lors de nos permanences du Bien vieillir

**ou envoyez-le par courrier :**

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville

43, av. de la République - 92120 Montrouge



## ATELIER BÛCHE DE NOËL

Venez confectionner une bûche de Noël créative avec vos petits-enfants sous l'égide d'un chef de cuisine et bien sûr, la déguster ensemble.



**Mercredi 11 décembre  
de 14h à 16h**



Espace Michel Colucci - 88 rue Racine

➤ **GRATUIT** sur réservation  
à l'une des trois dates  
en fonction des places disponibles

**Déposez le formulaire d'inscription  
(à la fin du livret) :**

à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

**ou lors des permanences :**

• **6 février - 20 février de 10h à 12h**  
à l'Espace Colucci - 88, rue Racine

• **13 février - 27 février de 14h à 16h**  
à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri

• Et tout au long de l'année lors de nos  
permanences du Bien vieillir

**ou envoyez-le par courrier :**

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville  
43, av. de la République - 92120 Montrouge

## 5• BANQUET DU NOUVEL AN

Pour célébrer la nouvelle année, la Mairie de Montrouge vous offre un déjeuner spectacle au Beffroi ou si vous préférez un repas de fête à déguster chez vous.

➤ **GRATUIT**  
Vous recevez une invitation officielle  
par courrier avec les dates  
et modalités de réservation à partir  
du mois de novembre 2024.





# BOUQUET D'ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE ET LOISIRS

Découvrir de nouvelles pratiques sportives,  
des lieux magnifiques au bord de l'eau,  
s'initier au numérique et se divertir  
lors d'un spectacle.



# 1. DÉCOUVERTE DE LA MAISON ET DU JARDIN DE CLAUDE MONET À GIVERNY

Passionné de jardinage, Claude Monet (1840-1926) nous transporte dans un univers de couleurs, avec un jardin d'eau, des nymphéas à la manière de véritables œuvres. Découvrez ce lieu d'exception et visitez le musée des Impressionnistes.



## AU PROGRAMME

- Visite : balade détente dans le jardin et la maison de Claude Monet
- Déjeuner dans un restaurant
- Visite guidée du musée des Impressionnistes



Lundi 13 mai  
Mardi 14 mai  
Mercredi 15 mai  
Jeudi 16 mai



La date de votre sortie vous sera communiquée au moment de l'inscription parmi ces 4 dates en fonction du nombre de participants.

# 2. SPECTACLE *LE MONTESPAN* AU THÉÂTRE ACTUEL LA BRUYÈRE

D'après le célèbre roman de Jean Teulé (histoire du plus célèbre cocu de France)  
Récompensé aux Molières en 2022.



Dimanche 28 avril ou  
Dimanche 19 mai

En fonctions des disponibilités



## 3• JOURNÉE SUR LES BORDS DE MARNE

Venez profiter d'un déjeuner sur les bords de la Marne.

Au fil des rives, découvrez le côté bucolique de la Marne avec ses îles et de somptueuses maisons.

La date de votre sortie vous sera communiquée au moment de l'inscription parmi ces 4 dates en fonction du nombre de participants.

Lundi 1<sup>er</sup> juillet  
Mardi 2 juillet  
Mercredi 3 juillet  
Jeudi 4 juillet

DATES

## 4• CYCLE DE 6 SÉANCES D'ACTIVITÉS SPORTIVES

Vous pouvez profiter d'un cycle de 6 séances parmi 4 activités physiques et sportives (shadow boxing, cross training, gymnastique fitness, marche active) sur l'une des trois périodes de l'année. Ces séances sont animées par un éducateur sportif diplômé de la Mairie.

### SHADOW BOXING

Vous reproduirez lors de vos séances les mouvements de boxe dans le "vide", sans partenaire ni adversaire. Renforcement de la tonicité musculaire, gainage de la ceinture abdominale et amélioration du rythme cardiaque assurés ! Pour les personnes sédentaires, le shadow-boxing permettra de gagner en mobilité et en motricité.

i

**Jeudi de 14h à 15h ou 15h à 16h** (créneau défini en fonction des disponibilités)

**6 séances d'1 heure**

à choisir sur l'une des trois périodes : mars-avril - mai-juin - novembre-décembre

Dojo de l'Aquapol - 91, av. Henri Ginoux

PRATIQUE

### CROSS TRAINING

Le cross-training est un entraînement de renforcement musculaire qui comprend des variations d'exercices pour travailler les muscles des jambes, la ceinture abdominale, le haut du corps, la posture dorsale. Du matériel du type poids, élastiques, steps peut être utilisé.

i

**Mardi de 10h à 11h ou 11h à 12h** (créneau défini en fonction des disponibilités)

**6 séances d'1 heure**

à choisir sur l'une des trois périodes : mars-avril - sept-oct - novembre-décembre

Salle polyvalente - Stade Maurice Arnoux - 103, rue Maurice Arnoux

PRATIQUE

## GYMNASTIQUE FITNESS

Contrairement à la musculation, le fitness est un sport doux dont le but est de renforcer l'ensemble du corps avec un stress physique réduit. Les exercices proposés se pratiquent avec ou sans agrès et engins légers, destinés à assouplir, développer ou rééduquer le corps.



**Vendredi de 14h à 15h ou 15h à 16h**  
(créneau défini en fonction des disponibilités)

PRATIQUE

**6 séances d'1 heure** à choisir sur l'une des trois périodes :  
mai-juin - septembre-octobre - novembre-décembre

Salle polyvalente - Stade Maurice Arnoux - 103, rue Maurice Arnoux



## MARCHE ACTIVE

La marche est une activité physique simple et très efficace pour se muscler en douceur, perdre du poids et se sentir bien dans son corps. Elle permet de renforcer les muscles des jambes, la ceinture abdominale et les muscles dorsaux.



Des créneaux en fonction des périodes :

**Période mai-juin le Mardi 10h-11h ou 11h-12h**  
**Période septembre-octobre le Jeudi 14h-15h ou 15h-16h**  
**Période mars-avril le Vendredi 14h-15h ou 15h-16h**

PRATIQUE

**6 séances d'1 heure** à choisir sur l'une des trois périodes :  
mars-avril - mai-juin - septembre-octobre

Départ de l'Hôtel de Ville - 43, av. de la République



# 5• CYCLE DE 4 ATELIERS D'INITIATION AU NUMÉRIQUE

Vous pourrez profiter d'un cycle de 4 ateliers d'1 heure d'initiation au numérique une fois par mois, animés par Gauthier Grandjon, à l'Espace Colucci ou à la Médiathèque, de mars à décembre. Niveau débutant ou rappel de connaissances.

## ATELIER 1 :

**Présentation :**  
maîtriser les usages numériques

## ATELIER 2 :

**Internet**  
dans votre vie quotidienne

## ATELIER 3 :

**Échanger avec ses proches :**  
envoyer une photo par mail,  
passer un appel en visio...

## ATELIER 4 :

**Faire ses démarches administratives :**  
déclaration d'impôt,  
demande sur le compte Ameli...



**4 ateliers :** mars, mai, septembre, novembre

**Mardi après-midi :** 14h30 à 17h30 ou 15h30 à 16h30 ou 16h30 à 17h30

**Mercredi matin :** 10h à 11h ou 11h à 12h ou 12h à 13h

**Mercredi après-midi :** 14h30 à 15h30 ou 15h30 à 16h30 ou 16h30 à 17h30  
(créneau défini en fonction des disponibilités)

Espace Colucci - 88, rue Racine

PRATIQUE

OU



**4 ateliers :** avril, juin, octobre, décembre

**Mardi matin :** 9h à 10h ou 10h à 11h ou 11h à 12h

**Jeudi matin :** 9h à 10h ou 10h à 11h ou 11h à 12h

**Vendredi matin :** 9h à 10h ou 10h à 11h ou 11h à 12h  
(créneau défini en fonction des disponibilités)

Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri

PRATIQUE

Vous recevrez le planning avec le jour et l'horaire définis pour votre cycle lors de votre inscription.



# 6. COMMENT S'INSCRIRE AU BOUQUET D'ACTIVITÉS : BIEN-ÊTRE ?

## DES TARIFS DÉGRESSIFS SELON VOS REVENUS DE 36 € À 163 €

BARÈME QUOTIENT SOCIAL COMMUN	PARTICIPATION FINANCIÈRE POUR LE PACK BIEN-ÊTRE
QF < 1 000 €	36 €
QF [ 1 000 € • 1 500 € ]	72 €
QF [ 1 500 € • 2 000 € ]	109 €
QF [ 2 000 € • 3 000 € ]	127 €
QF [ 3 000 € • 4 000 € ]	145 €
QF > 4 000 €	163 €
REVENU FISCAL NON COMMUNIQUÉ	163 €

Pour calculer votre quotient : Revenu fiscal de référence/nombre de parts /12 ou sur [92120.fr](http://92120.fr)



## LES MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

➤ **PACK LIMITÉ**  
Sur inscription,  
en fonction des places disponibles  
Souscription possible à un seul pack par usager

### Justificatifs à fournir :

- Carte d'identité
- Justificatif de domicile
- Dernier avis d'imposition (2023)
- Pour les nouveaux retraités ( - d'1 an ) : justificatif de retraite (notification de retraite)

Déposez le formulaire d'inscription  
(à la fin du livret) :  
à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

ou lors des permanences :  
• 6 février - 20 février de 10h à 12h  
à l'Espace Colucci - 88, rue Racine

• 13 février - 27 février de 14h à 16h  
à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri

ou envoyez-le par courrier :  
Mission Bien vieillir- Hôtel de ville  
43, av. de la République - 92120 Montrouge





# BOUQUET D'ACTIVITÉS CULTURE :

## Renaissance et Photographie

Poursuivre les thématiques des conférences lors des sorties, se détendre dans des lieux riches en culture et se divertir lors de spectacles.



# 1• CYCLE DE 3 CONFÉRENCES SUR LA RENAISSANCE OU LA PHOTOGRAPHIE (AU CHOIX)

## THÈME : LA RENAISSANCE

### La Renaissance existe-t-elle ?

Par Christophe Massay, conférencier national, diplômé de l'École du Louvre.

**Quand commence cette période que l'on appelle la Renaissance ? Comment se caractérise-t-elle ? Qui invente cette notion et pourquoi ? Qui en sont les protagonistes ? Une première séance introductive à cette grande période de notre histoire.**

Mardi 5 mars de 15h à 16h30 • Au Beffroi - 2, place Émile Cresp

DATES

### Amour, gloire et curiosités. La Renaissance en Europe à travers les collections du musée national de la Renaissance - Château d'Écouen.

Par Matteo Gianceselli, conservateur chargé des peintures, arts graphiques, tapisseries, cuirs, textiles au Musée National de la Renaissance.

**Situé dans l'enceinte du château d'Écouen, le musée national de la Renaissance aborde des thèmes variés de la culture et de la civilisation en Europe, à la Renaissance, de l'humanisme à la circulation des idées et des modèles, en passant par les grandes étapes de la vie humaine.**

Mardi 9 avril de 15h à 16h30 • Au Beffroi - 2, place Émile Cresp

DATES

### Thème : Parcours en images dans les arcanes de l'imaginaire cosmogonique de la Renaissance, entre le XV<sup>ème</sup> et le XVII<sup>ème</sup> siècles.

Par Florian Métral, historien d'art auteur du livre : *Figurer la création du monde. Mythes, discours et images cosmogoniques dans l'art de la Renaissance (XV<sup>ème</sup>-XVII<sup>ème</sup> siècles)* Actes Sud, 2019.

Vendredi 3 mai de 15h à 16h30 • Au Beffroi - 2, place Émile Cresp

DATES

# THÈME : LA PHOTOGRAPHIE

## Petite histoire de la photographie : une introduction

Par Christophe Massay, directeur de la Médiathèque de Montrouge, diplômé de l'Ecole du Louvre.

**Qu'est que la photographie ? Quand naît-elle ? En quoi son apparition est-elle révolutionnaire ? Quelles formes prend-elle ? Quelles sont ses évolutions dans le temps ? Autant de questions auxquelles nous tenterons d'apporter des réponses dans cette séance d'introduction présentant cet art spécifique qu'est la photographie.**

Mardi 17 septembre de 15h à 16h30 • Au Beffroi - 2, place Émile Cresp

DATES

## La photographie de famille est aussi du Patrimoine

Par Rose Durr, doctorante en anthropologie et en histoire de la photographie à l'Université Paris Cité et à l'Université Paris 8 - Vincennes-Saint-Denis, en partenariat avec l'Institut pour la Photographie (Lille). Ses recherches portent sur les circulations et les devenir des photographies anciennes à caractère banal et à usage privé, domestique et familial.

**Depuis une vingtaine d'année, la photographie de famille est de plus en plus présente hors de ces espaces privés, circulant sur des brocantes, chez des collectionneurs et jusque dans des institutions culturelles qui les exposent. Elle revêt ainsi une dimension patrimoniale et artistique, et apparaît capable de toucher la mémoire collective. Cette conférence se propose de présenter et d'analyser les enjeux multiples et contemporains qui se cachent derrière ces banales photographies domestiques.**

Jeudi 17 octobre de 15h à 16h30 • Au Beffroi - 2, place Émile Cresp

DATES

## La photographie contemporaine, c'est quoi ?

Par Tina Merandon, photographe.

**De la vocation documentaire à une démarche plus plasticienne, les pratiques photographiques contemporaines présentent plusieurs facettes dans un polymorphisme des usages. Sont concernées par exemple les recherches expérimentales au temps du virtuel ou la question de l'image mise en scène. Si chaque production véhicule un message ainsi qu'une intention artistique singulière et propre à son auteur, on pourra déceler des courants qui commencent au seuil des années 1980 et qui sont vivaces aujourd'hui.**

Mardi 10 décembre de 15h à 16h30 • Au Beffroi - 2, place Émile Cresp

DATES

## 2• MUSÉE DE LA CÉRAMIQUE À SÈVRES

Le mouvement artistique et culturel européen de la Renaissance modifie les modes de vie et avec eux, apparaissent de nouveaux objets en céramique qui décorent les belles demeures de cette période. Partez à la découverte de cet héritage au Musée de la Céramique de Sèvres !

Lundi 22 avril  
Jeudi 25 avril  
Vendredi 26 avril  
Lundi 29 avril

DATES



### AU PROGRAMME

- Visite des ateliers de la manufacture de porcelaine de Sèvres
- Visite avec un conférencier de la collection permanente
- Déjeuner dans un restaurant

La date de votre sortie vous sera communiquée au moment de l'inscription parmi ces 4 dates en fonction du nombre de participants.

## 3• DOMAINE DE COURSON, L'ESPRIT DES PALAIS ITALIENS DE LA RENAISSANCE

Lieu d'exception au cœur de l'Essonne, le Domaine de Courson et l'esprit des palais italiens de la Renaissance vont vous conquérir. Une demeure aristocratique et raffinée du XVII<sup>ème</sup>-XVIII<sup>ème</sup> siècle ouverte sur la nature.

### AU PROGRAMME

- Visite guidée du château, découverte de l'extraordinaire salon d'apparat
- Promenade dans le somptueux parc à l'anglaise, labellisé "parc botanique et jardin remarquable"
- Visite de la cour des écuries du duc de Padoue avec son ingénieux château d'eau, pure merveille d'architecture et de technologie
- Déjeuner dans un restaurant
- Visite guidée de la ville de Dourdan

La date de votre sortie vous sera communiquée au moment de l'inscription parmi ces 4 dates en fonction du nombre de participants.

Lundi 17 juin  
Mardi 18 juin  
Mercredi 19 juin  
Jeudi 20 juin

DATES

## 4• SPECTACLE *LE MONTESPAN* AU THÉÂTRE ACTUEL LA BRUYÈRE

D'après le célèbre roman de Jean Teulé.  
Récompensé aux Molières en 2022.

**Dimanche 28 avril ou  
Dimanche 19 mai**



En fonction des disponibilités

## 5• MUSÉE DE LA PHOTOGRAPHIE ET MAISON LITTÉRAIRE VICTOR HUGO À BIÈVRES

En 1960, deux amateurs passionnés de photographie, Jean et André Fage ouvrent un musée associatif à Bièvres. Pendant 30 ans, ils vont réunir des images et des objets qui témoignent de l'histoire de la photographie. Découvrez l'une des plus importantes collections de photos.

### AU PROGRAMME

- Visite avec un conférencier de la collection permanente
- Déjeuner dans un restaurant
- Atelier au musée ou autre



**Jeudi 7 novembre  
Jeudi 14 novembre  
Jeudi 21 novembre  
Jeudi 28 novembre**



La date de votre sortie vous sera communiquée au moment de l'inscription parmi ces 4 dates en fonction du nombre de participants.

## 6• SPECTACLE AU BEFFROI

Au choix parmi 5 Spectacles au Beffroi :

- *France, qu'on aime le foot ou pas !*

**Mardi 26 mars 2024 à 20h30**



Salle Moebius

En+ : Possibilité de participation à une chorale éphémère le 24 mars (15h-17h).

- *Ami.e.s, il faut faire une pause*

**Mardi 2 ou Mercredi 3 avril 2024 à 20h30**



Salle Blin

• Cécile McLorin Salvant

Dimanche 28 avril 2024 à 16h



Salle Mœbius

En+ : Participez à une clé d'écoute à 14h30, rencontre avec les artistes.

• Fiat Cantus, un quatuor en or, 100% Montrougien

vendredi 3 mai 2024 à 20h30



Salle Mœbius

En + : Un temps de rencontre avec les artistes, possibilité d'un atelier chorale en leur compagnie en mars ou avril.

## DES TARIFS DÉGRESSIFS SELON VOS REVENUS DE 55 € À 246 €

BARÈME QUOTIENT SOCIAL COMMUN	PARTICIPATION FINANCIÈRE POUR LE PACK CULTURE
QF < 1 000 €	55 €
QF [ 1 000 € • 1 500 € ]	109 €
QF [ 1 500 € • 2 000 € ]	164 €
QF [ 2 000 € • 3 000 € ]	191 €
QF [ 3 000 € • 4 000 € ]	218 €
QF > 4 000 €	246 €
REVENU FISCAL NON COMMUNIQUÉ	246 €



Pour calculer votre quotient : Revenu fiscal de référence/nombre de parts /12 ou sur 92120.fr

## LES MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

➤ **PACK LIMITÉ**  
aux 200 premiers inscrits jusqu'au 1<sup>er</sup> mars  
Souscription possible à un seul pack par usager

**Justificatifs à fournir :**

- Carte d'identité
- Justificatif de domicile
- Dernier avis d'imposition (2023)
- Pour les nouveaux retraités ( - d'1 an ) : justificatif de retraite (notification de retraite)

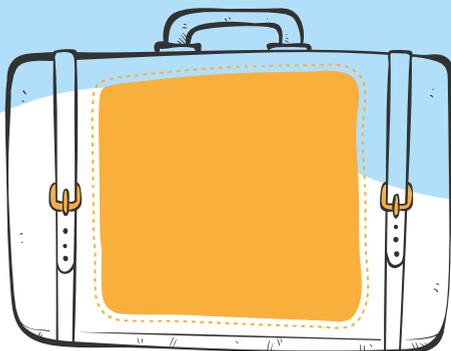
**Déposez le formulaire d'inscription (à la fin du livret) :**  
à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

**ou lors des permanences :**

- 6 février - 20 février de 10h à 12h  
à l'Espace Colucci - 88, rue Racine
- 13 février - 27 février de 14h à 18h  
à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri

**ou envoyez-le par courrier :**

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville  
43, av. de la République - 92120 Montrouge



# LES ACTIVITÉS EN TARIFICATION INDIVIDUELLE

Sur inscription, en fonction des places disponibles



# 1• DES SORTIES À LA DEMANDE

## DÉCOUVERTE DE LA MAISON ET DU JARDIN DE CLAUDE MONET À GIVERNY



### AU PROGRAMME

- Visite : balade détente dans le jardin et la maison de Claude Monet
- Déjeuner dans un restaurant
- Visite guidée du musée des Impressionnistes



**DATES**  
Lundi 13 mai  
Mardi 14 mai  
Mercredi 15 mai  
Jeudi 16 mai

Description complète dans le bouquet d'activités bien-être et loisirs page 18

La date de votre sortie vous sera communiquée au moment de l'inscription parmi ces 4 dates en fonction du nombre de participants.

### DES TARIFS DÉGRESSIFS SELON VOS REVENUS DE 18 € À 81 €

BARÈME QUOTIENT	PARTICIPATION FINANCIÈRE
QF < 1 000 €	18 €
QF [ 1 000 € • 1 500 € ]	36 €
QF [ 1 500 € • 2 000 € ]	54 €
QF [ 2 000 € • 3 000 € ]	63 €
QF [ 3 000 € • 4 000 € ]	72 €
QF > 4 000 €	81 €
REVENU FISCAL NON COMMUNIQUÉ	81 €

Pour calculer votre quotient : Revenu fiscal de référence/nombre de parts /12 ou sur 92120.fr



➤ **Sur inscription, en fonction des places disponibles**  
Priorité de réservation donnée aux personnes souscrivant au Pack 1

#### Justificatifs à fournir :

- Carte d'identité
- Justificatif de domicile
- Dernier avis d'imposition (2023)
- Pour les nouveaux retraités ( - d'1 an ) : justificatif de retraite (notification de retraite)

#### Déposez le formulaire d'inscription (à la fin du livret) :

à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

#### ou lors des permanences :

- 6 février - 20 février de 10h à 12h à l'Espace Colucci - 88, rue Racine
- 13 février - 27 février de 14h à 16h à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri
- Et tout au long de l'année lors de nos permanences du Bien vieillir

#### ou envoyez-le par courrier :

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville  
43, av. de la République - 92120 Montrouge

# MUSÉE DE LA CÉRAMIQUE À SÈVRES

## AU PROGRAMME

- Visite des ateliers de la manufacture de porcelaine de Sèvres
- Visite avec un conférencier de la collection permanente
- Déjeuner dans un restaurant



**DATES**  
Lundi 22 avril  
Jeudi 25 avril  
Vendredi 26 avril  
Lundi 29 avril

Description complète dans le bouquet d'activités culture : Renaissance et photographie page 26

La date de votre sortie vous sera communiquée au moment de l'inscription parmi ces 4 dates en fonction du nombre de participants.

## DES TARIFS DÉGRESSIFS SELON VOS REVENUS DE 15 € À 68 €

BARÈME QUOTIENT	PARTICIPATION FINANCIÈRE
QF < 1 000 €	15 €
QF [ 1 000 € • 1 500 € ]	30 €
QF [ 1 500 € • 2 000 € ]	45 €
QF [ 2 000 € • 3 000 € ]	53 €
QF [ 3 000 € • 4 000 € ]	60 €
QF > 4 000 €	68 €
REVENU FISCAL NON COMMUNIQUÉ	68 €

Pour calculer votre quotient : Revenu fiscal de référence/nombre de parts /12 ou sur 92120.fr



➤ **Sur inscription, en fonction des places disponibles**  
Priorité de réservation donnée aux personnes souscrivant au Pack 2

### Justificatifs à fournir :

- Carte d'identité
- Justificatif de domicile
- Dernier avis d'imposition (2023)
- Pour les nouveaux retraités (- d'1 an) : justificatif de retraite (notification de retraite)

### Déposez le formulaire d'inscription (à la fin du livret) :

à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

### ou lors des permanences :

- 6 février - 20 février de 10h à 12h  
à l'Espace Colucci - 88, rue Racine
- 13 février - 27 février de 14h à 16h  
à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri
- Et tout au long de l'année lors de nos permanences du Bien vieillir

### ou envoyez-le par courrier :

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville  
43, av. de la République - 92120 Montrouge



# JOURNÉE SUR LES BORDS DE MARNE

Description complète dans le bouquet d'activités  
Bien-être et loisirs page 19

**Lundi 1<sup>er</sup> juillet**  
**Mardi 2 juillet**  
**Mercredi 3 juillet**  
**Jeudi 4 juillet**

**DATES**

La date de votre sortie vous sera  
communiquée au moment de  
l'inscription parmi ces 4 dates en  
fonction du nombre de participants.



## DES TARIFS DÉGRESSIFS SELON VOS REVENUS DE 15 € À 68 €

BARÈME QUOTIENT	PARTICIPATION FINANCIÈRE
QF < 1 000 €	15 €
QF [ 1 000 € • 1 500 € ]	30 €
QF [ 1 500 € • 2 000 € ]	45 €
QF [ 2 000 € • 3 000 € ]	53 €
QF [ 3 000 € • 4 000 € ]	60 €
QF > 4 000 €	68 €
REVENU FISCAL NON COMMUNIQUÉ	68 €

Pour calculer votre quotient : Revenu fiscal de référence/nombre de parts /12 ou sur 92120.fr



➤ **Sur inscription,**  
**en fonction des places disponibles**  
**Priorité de réservation donnée aux**  
**personnes souscrivant au Pack 1**

### Justificatifs à fournir :

- Carte d'identité
- Justificatif de domicile
- Dernier avis d'imposition (2023)
- Pour les nouveaux retraités ( - d'1 an ) :  
justificatif de retraite  
(notification de retraite)

**Déposez le formulaire d'inscription**  
**(à la fin du livret) :**  
à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

### ou lors des permanences :

- 6 février - 20 février de 10h à 12h  
à l'Espace Colucci - 88, rue Racine
- 13 février - 27 février de 14h à 16h  
à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri
- Et tout au long de l'année lors de nos  
permanences du Bien vieillir

### ou envoyez-le par courrier :

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville  
43, av. de la République - 92120 Montrouge

# MUSÉE RODIN À MEUDON

## AU PROGRAMME

- Balade dans la forêt de Meudon
- Repas au restaurant
- Visite du musée Rodin avec un conférencier



Samedi 15 juin  
Dimanche 16 juin



La date de votre sortie vous sera communiquée au moment de l'inscription parmi ces 2 dates en fonction du nombre de participants.

## DES TARIFS DÉGRESSIFS SELON VOS REVENUS DE 15 € À 68 €

BARÈME QUOTIENT	PARTICIPATION FINANCIÈRE
QF < 1 000 €	15 €
QF [ 1 000 € • 1 500 € ]	30 €
QF [ 1 500 € • 2 000 € ]	45 €
QF [ 2 000 € • 3 000 € ]	53 €
QF [ 3 000 € • 4 000 € ]	60 €
QF > 4 000 €	68 €
REVENU FISCAL NON COMMUNIQUÉ	68 €



Pour calculer votre quotient : Revenu fiscal de référence/nombre de parts /12 ou sur 92120.fr

### ➤ Sur inscription, en fonction des places disponibles

#### Justificatifs à fournir :

- Carte d'identité
- Justificatif de domicile
- Dernier avis d'imposition (2023)
- Pour les nouveaux retraités ( - d'1 an ) : justificatif de retraite (notification de retraite)



### Déposez le formulaire d'inscription (à la fin du livret) :

à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

#### ou lors des permanences :

- 6 février - 20 février de 10h à 12h  
à l'Espace Colucci - 88, rue Racine
- 13 février - 27 février de 14h à 16h  
à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri
- Et tout au long de l'année lors de nos permanences du Bien vieillir

#### ou envoyez-le par courrier :

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville  
43, av. de la République - 92120 Montrouge



# DOMAINE DE COURSON, L'ESPRIT DES PALAIS ITALIENS DE LA RENAISSANCE



## AU PROGRAMME

- Visite guidée du château, découverte de l'extraordinaire salon d'apparat
- Promenade dans le somptueux parc à l'anglaise, labellisé "parc botanique et jardin remarquable"
- Visite de la cour des écuries du duc de Padoue avec son ingénieux château d'eau, pure merveille d'architecture et de technologie
- Déjeuner dans un restaurant
- Visite guidée de la ville de Dourdan



Lundi 17 juin  
Mardi 18 juin  
Mercredi 19 juin  
Jeudi 20 juin

La date de votre sortie vous sera communiquée au moment de l'inscription parmi ces 4 dates en fonction du nombre de participants.

## DES TARIFS DÉGRESSIFS SELON VOS REVENUS DE 18 € À 81 €

BARÈME QUOTIENT	PARTICIPATION FINANCIÈRE
QF < 1 000 €	18 €
QF [ 1 000 € • 1 500 € ]	36 €
QF [ 1 500 € • 2 000 € ]	54 €
QF [ 2 000 € • 3 000 € ]	63 €
QF [ 3 000 € • 4 000 € ]	72 €
QF > 4 000 €	81 €
REVENU FISCAL NON COMMUNIQUÉ	81 €



Pour calculer votre quotient : Revenu fiscal de référence/nombre de parts /12 ou sur 92120.fr

➤ **Sur inscription,**  
en fonction des places disponibles  
Priorité de réservation donnée aux  
personnes souscrivant au Pack 2

### Justificatifs à fournir :

- Carte d'identité
- Justificatif de domicile
- Dernier avis d'imposition (2023)
- Pour les nouveaux retraités (- d'1 an) :  
justificatif de retraite  
(notification de retraite)

### Déposez le formulaire d'inscription (à la fin du livret) :

à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

### ou lors des permanences :

- 6 février - 20 février de 10h à 12h  
à l'Espace Colucci - 88, rue Racine
- 13 février - 27 février de 14h à 16h  
à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri
- Et tout au long de l'année lors de nos  
permanences du Bien vieillir

### ou envoyez-le par courrier :

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville  
43, av. de la République - 92120 Montrouge

# BOIS DE VINCENNES

Une sortie aux portes de Paris pour s'oxygéner dans le plus grand espace vert de la capitale.

## AU PROGRAMME

- Visite du château de Vincennes : une des plus hautes forteresses d'Europe
- Repas dans un restaurant
- Visite du parc floral de Paris : 30 000 espèces végétales sur 35 hectares



Lundi 1<sup>er</sup> octobre  
Mardi 2 octobre  
Mercredi 3 octobre  
Jeudi 4 octobre



La date de votre sortie vous sera communiquée au moment de l'inscription parmi ces 4 dates en fonction du nombre de participants.

## DES TARIFS DÉGRESSIFS SELON VOS REVENUS DE 15 € À 68 €

BARÈME QUOTIENT	PARTICIPATION FINANCIÈRE
QF < 1 000 €	15 €
QF [ 1 000 € • 1 500 € ]	30 €
QF [ 1 500 € • 2 000 € ]	45 €
QF [ 2 000 € • 3 000 € ]	53 €
QF [ 3 000 € • 4 000 € ]	60 €
QF > 4 000 €	68 €
REVENU FISCAL NON COMMUNIQUÉ	68 €

Pour calculer votre quotient : Revenu fiscal de référence/nombre de parts /12 ou sur [92120.fr](http://92120.fr)



➤ **Sur inscription, en fonction des places disponibles**  
Priorité de réservation donnée aux personnes souscrivant au Pack 2

### Justificatifs à fournir :

- Carte d'identité
- Justificatif de domicile
- Dernier avis d'imposition (2023)
- Pour les nouveaux retraités ( - d'1 an ) : justificatif de retraite (notification de retraite)

### Déposez le formulaire d'inscription (à la fin du livret) :

à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

### ou lors des permanences :

- 6 février - 20 février de 10h à 12h  
à l'Espace Colucci - 88, rue Racine
- 13 février - 27 février de 14h à 16h  
à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri
- Et tout au long de l'année lors de nos permanences du Bien vieillir

### ou envoyez-le par courrier :

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville  
43, av. de la République - 92120 Montrouge



# MUSÉE DE LA PHOTOGRAPHIE ET MAISON LITTÉRAIRE VICTOR HUGO À BIÈVRES

## AU PROGRAMME

- Visite du musée avec un conférencier
- Déjeuner dans un restaurant
- Atelier au musée ou autre



Jeudi 7 novembre  
Jeudi 14 novembre  
Jeudi 21 novembre  
Jeudi 28 novembre

DATES

La date de votre sortie vous sera communiquée au moment de l'inscription parmi ces 4 dates en fonction du nombre de participants.

## DES TARIFS DÉGRESSIFS SELON VOS REVENUS DE 18 € À 81 €

BARÈME QUOTIENT	PARTICIPATION FINANCIÈRE
QF < 1 000 €	18 €
QF [ 1 000 € • 1 500 € ]	36 €
QF [ 1 500 € • 2 000 € ]	54 €
QF [ 2 000 € • 3 000 € ]	63 €
QF [ 3 000 € • 4 000 € ]	72 €
QF > 4 000 €	81 €
REVENU FISCAL NON COMMUNIQUÉ	81 €

Pour calculer votre quotient : Revenu fiscal de référence/nombre de parts /12 ou sur 92120.fr



➤ **Sur inscription, en fonction des places disponibles**  
Priorité de réservation donnée aux personnes souscrivant au Pack 2

### Justificatifs à fournir :

- Carte d'identité
- Justificatif de domicile
- Dernier avis d'imposition (2023)
- Pour les nouveaux retraités (- d'1 an) : justificatif de retraite (notification de retraite)

### Déposez le formulaire d'inscription (à la fin du livret) :

à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

### ou lors des permanences :

- 6 février - 20 février de 10h à 12h  
à l'Espace Colucci - 88, rue Racine
- 13 février - 27 février de 14h à 16h  
à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri
- Et tout au long de l'année lors de nos permanences du Bien vieillir

### ou envoyez-le par courrier :

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville  
43, av. de la République - 92120 Montrouge

# CHÂTEAU DE VAUX-LE-VICOMTE

Le château de Vaux-le-Vicomte a inspiré le château de Versailles et l'Europe entière pendant des siècles. Nicolas Fouquet surintendant de Louis XIV a réuni 3 artistes pour la création de ce château : le jardinier André Le Nôtre, l'architecte Louis Le Vau et le peintre décorateur Charles Le Brun. Un jardin à la française avec des jeux d'eau, 20 bassins et un réseau hydraulique unique !

## AU PROGRAMME

- Visite des jardins
- Déjeuner au château
- Visite du château avec un guide conférencier



**Lundi 2 décembre**  
**Mardi 3 décembre**  
**Mercredi 4 décembre**  
**Jeudi 5 décembre**

**DATES**

La date de votre sortie vous sera communiquée au moment de l'inscription parmi ces 4 dates en fonction du nombre de participants.

## DES TARIFS DÉGRESSIFS SELON VOS REVENUS DE 18 € À 81 €

BARÈME QUOTIENT	PARTICIPATION FINANCIÈRE
QF < 1 000 €	18 €
QF [ 1 000 € • 1 500 € ]	36 €
QF [ 1 500 € • 2 000 € ]	54 €
QF [ 2 000 € • 3 000 € ]	63 €
QF [ 3 000 € • 4 000 € ]	72 €
QF > 4 000 €	81 €
REVENU FISCAL NON COMMUNIQUÉ	81 €



Pour calculer votre quotient : Revenu fiscal de référence/nombre de parts /12 ou sur [92120.fr](http://92120.fr)

### ➤ Sur inscription, en fonction des places disponibles

#### Justificatifs à fournir :

- Carte d'identité
- Justificatif de domicile
- Dernier avis d'imposition (2023)
- Pour les nouveaux retraités ( - d'1 an ) : justificatif de retraite (notification de retraite)

### Déposez le formulaire d'inscription (à la fin du livret) :

à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

#### ou lors des permanences :

- 6 février - 20 février de 10h à 12h  
à l'Espace Colucci - 88, rue Racine
- 13 février - 27 février de 14h à 16h  
à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri
- Et tout au long de l'année lors de nos permanences du Bien vieillir

#### ou envoyez-le par courrier :

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville  
43, av. de la République - 92120 Montrouge



## 2• DES SÉJOURS LONGS À LA DEMANDE

### LUBÉRON - SÉJOUR 8 JOURS/7 NUITS

Le Lubéron est un parc naturel régional situé dans le sud-est de la France dans la région ensoleillée et accueillante de la Provence Alpes-Côte d'Azur. Un panorama à couper le souffle, des visites de villages perchés, la découverte des champs de lavande.

#### LE SÉJOUR COMPREND :

- Transport en autocar de Montrouge à la gare. Transport train
- Hébergement en hôtel 3 étoiles
- Pension complète (petit-déjeuner, déjeuner, diner et boissons )
- Visites inscrites au programme



Du 3 au 10 juin

DATES

#### DES TARIFS DÉGRESSIFS SELON VOS REVENUS. DE 20% À 90% DU PRIX TOTAL DE LA PRESTATION

Les tarifs des séjours vous seront communiqués ultérieurement, ci-dessous le tableau de votre participation financière selon votre quotient.

Vous pouvez dès à présent vous préinscrire si ce séjour vous intéresse !

BARÈME QUOTIENT	PARTICIPATION FINANCIÈRE
QF < 1 000 €	20%
QF [ 1 000 € • 1 500 € ]	40%
QF [ 1 500 € • 2 000 € ]	60%
QF [ 2 000 € • 3 000 € ]	70%
QF [ 3 000 € • 4 000 € ]	80%
QF > 4 000 €	90%
REVENU FISCAL NON COMMUNIQUÉ	90%

Pour calculer votre quotient : Revenu fiscal de référence/nombre de parts /12 ou sur [92120.fr](http://92120.fr)





► **Limité à 50 places**

**Justificatifs à fournir :**

- Carte d'identité
- Justificatif de domicile
- Dernier avis d'imposition (2023)
- Pour les nouveaux retraités ( - d'1 an ) : justificatif de retraite (notification de retraite)

**Déposez le formulaire d'inscription (à la fin du livret) :**

à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

**ou lors des permanences :**

- **6 février - 20 février de 10h à 12h**  
à l'Espace Colucci - 88, rue Racine
- **13 février - 27 février de 14h à 16h**  
à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri
- Et tout au long de l'année lors de nos permanences du Bien vieillir

**ou envoyez-le par courrier :**

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville  
43, av. de la République - 92120 Montrouge



# MONTÉNÉGR0 - SÉJOUR 8 JOURS/7 NUITS

Petit joyau de la péninsule des Balkans bordé par la mer adriatique, le Monténégro vous offre des paysages magiques, d'un côté une mer turquoise, de l'autre la montagne aux sommets de plus de 2 500 mètres. Un pays qui regorge aussi de trésors médiévaux.

## LE SÉJOUR COMPREND :

- Transport autocar de Montrouge à l'aéroport de Paris. Transport aérien en vol direct ou régulier
- Hébergement en chambre double en hôtel 3 étoiles en normes françaises
- Transferts en autocar aéroport/hôtel/aéroport
- Pension complète (petit-déjeuner, déjeuner, dîner et boissons )
- Visites inscrites au programme

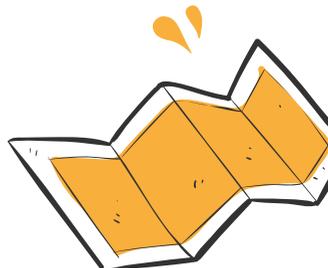
À découvrir dans le programme d'activités de l'automne 2024





## 3• DES SÉJOURS COURTS À LA DEMANDE

### CHÂTEAUX DE LA LOIRE - 3 JOURS/2 NUITS



Découvrez les chefs d'œuvres de la Renaissance notamment les célèbres châteaux de Chambord et de Chenonceau. Partez à la découverte d'édifices de grandeur, d'architectures majestueuses et de fabuleux jardins.

#### LE SÉJOUR COMPREND :

- Transport autocar et train
- Hébergement en hôtel 3 étoiles
- Pension complète (petit-déjeuner, déjeuner, diner et boissons)
- Visites inscrites au programme



Du 27 au 29 mai



#### DES TARIFS DÉGRESSIFS SELON VOS REVENUS. DE 20% À 90% DU PRIX TOTAL DE LA PRESTATION

Les tarifs des séjours vous seront communiqués ultérieurement, ci-dessous le tableau de votre participation financière selon votre quotient.

Vous pouvez dès à présent vous préinscrire si ce séjour vous intéresse !

BARÈME QUOTIENT	PARTICIPATION FINANCIÈRE
QF < 1 000 €	20%
QF [ 1 000 € • 1 500 € ]	40%
QF [ 1 500 € • 2 000 € ]	60%
QF [ 2 000 € • 3 000 € ]	70%
QF [ 3 000 € • 4 000 € ]	80%
QF > 4 000 €	90%
REVENU FISCAL NON COMMUNIQUÉ	90%

Pour calculer votre quotient : Revenu fiscal de référence/nombre de parts /12 ou sur [92120.fr](http://92120.fr)





► **Limité à 50 places**

**Justificatifs à fournir :**

- Carte d'identité
- Justificatif de domicile
- Dernier avis d'imposition (2023)
- Pour les nouveaux retraités ( - d'1 an ) : justificatif de retraite (notification de retraite)

**Déposez le formulaire d'inscription (à la fin du livret) :**

à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

**ou lors des permanences :**

- **6 février - 20 février de 10h à 12h**  
à l'Espace Colucci - 88, rue Racine
- **13 février - 27 février de 14h à 16h**  
à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri

**ou envoyez-le par courrier :**

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville  
43, av. de la République - 92120 Montrouge

- Vous recevrez un courrier de confirmation de votre inscription



## BELGIQUE 3 JOURS/2 NUITS

Partez à la découverte de la "Venise du Nord", naviguez sur ses canaux.

À découvrir dans  
le programme  
d'activités de  
l'automne 2024

### LE SÉJOUR COMPREND :

- Transport autocar de Montrouge à la gare. Transport train de Paris à Hébergement en hôtel 3 étoiles
- Pension complète (petit-déjeuner, déjeuner, dîner et boissons)
- Visites inscrites au programme





# 3- DES ATELIERS, DES CONFÉRENCES À LA DEMANDE

## CYCLE DE 6 SÉANCES SPORTIVES

### SHADOW BOXING

Description dans le bouquet d'activités bien-être et loisirs page 19



PRATIQUE

**Judi de 14h à 15h ou 15h à 16h** (créneau défini en fonction des disponibilités)

**6 séances d'1 heure**

à choisir sur l'une des trois périodes : mars-avril - mai-juin - novembre-décembre

Dojo de l'Aquapol - 91, av. Henri Ginoux

### CROSS TRAINING

Description dans le bouquet d'activités bien-être et loisirs page 19



PRATIQUE

**Mardi de 10h à 11h ou 11h à 12h** (créneau défini en fonction des disponibilités)

**6 séances d'1 heure**

à choisir sur l'une des trois périodes : mars-avril - sept-oct - novembre-décembre

Salle polyvalente - Stade Maurice Arnoux - 103, rue Maurice Arnoux

### GYMNASTIQUE FITNESS

Description dans le bouquet d'activités bien-être et loisirs page 20



PRATIQUE

**Vendredi de 14h à 15h ou 15h à 16h** (créneau défini en fonction des disponibilités)

**6 séances d'1 heure**

à choisir sur l'une des trois périodes : mai-juin - sept-oct - novembre-décembre

Salle polyvalente - Stade Maurice Arnoux - 103, rue Maurice Arnoux

### MARCHE ACTIVE

Description dans le bouquet d'activités bien-être et loisirs page 20



PRATIQUE

Des créneaux en fonction des périodes :

**Période mai-juin le Mardi 10h-11h ou 11h-12h**

**Période septembre-octobre le Jeudi 14h-15h ou 15h-16h**

**Période mars-avril le Vendredi 14h-15h ou 15h-16h**

**6 séances d'1 heure** à choisir sur l'une des trois périodes :

mars-avril - mai-juin - septembre-octobre

Départ de l'Hôtel de Ville - 43, av. de la République

## DES TARIFS DÉGRESSIFS SELON VOS REVENUS DE 4 € À 17 €

BARÈME QUOTIENT SOCIAL COMMUN	PARTICIPATION FINANCIÈRE
QF < 1 000 €	4 €
QF [ 1 000 € • 1 500 € ]	8 €
QF [ 1 500 € • 2 000 € ]	11 €
QF [ 2 000 € • 3 000 € ]	13 €
QF [ 3 000 € • 4 000 € ]	15 €
QF > 4 000 €	17 €
REVENU FISCAL NON COMMUNIQUÉ	17 €



Pour calculer votre quotient : Revenu fiscal de référence/nombre de parts /12 ou sur [92120.fr](http://92120.fr)

➤ **PACK LIMITÉ**  
aux 360 premiers inscrits  
Priorité de réservation donnée aux  
personnes souscrivant au Pack 1

### Justificatifs à fournir :

- Carte d'identité
- Justificatif de domicile
- Dernier avis d'imposition (2023)
- Pour les nouveaux retraités (- d'1 an) : justificatif de retraite (notification de retraite)

### Déposez le formulaire d'inscription (à la fin du livret) :

à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

### ou lors des permanences :

- 6 février - 20 février de 10h à 12h  
à l'Espace Colucci - 88, rue Racine
- 13 février - 27 février de 14h à 16h  
à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri

### ou envoyez-le par courrier :

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville  
43, av. de la République - 92120 Montrouge



# CYCLE DE 4 ATELIERS D'INITIATION AU NUMÉRIQUE



## ATELIER 1 :

**Présentation : maîtriser les usages numériques**

## ATELIER 2 :

**Internet**

## ATELIER 3 :

**Échanger avec ses proches**

## ATELIER 4 :

**Faire ses démarches administratives**

Description dans le Pack 1



PRATIQUE

**4 ateliers** : mars, mai, septembre, novembre

**Mardi de 14h30 à 17h30,**

**Mercredi de 10h à 13h et 14h30 à 17h30**  
(créneau défini en fonction des disponibilités)

Espace Colucci - 88, rue Racine



PRATIQUE

**4 ateliers** : avril, juin, octobre, décembre

**Mardi de 9h à 12h - Jeudi de 9h à 12h**

**Vendredi de 9h à 12h**

(créneau défini en fonction des disponibilités)

Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri

## DES TARIFS DÉGRESSIFS SELON VOS REVENUS. DE 4 € À 17 € SELON VOS REVENUS

BARÈME QUOTIENT SOCIAL COMMUN	PARTICIPATION FINANCIÈRE
QF < 1 000 €	4 €
QF [ 1 000 € • 1 500 € ]	8 €
QF [ 1 500 € • 2 000 € ]	11 €
QF [ 2 000 € • 3 000 € ]	13 €
QF [ 3 000 € • 4 000 € ]	15 €
QF > 4 000 €	17 €
REVENU FISCAL NON COMMUNIQUÉ	17 €



Pour calculer votre quotient : Revenu fiscal de référence/nombre de parts /12 ou sur [92120.fr](http://92120.fr)



### PACK LIMITÉ

**aux 360 premiers inscrits**

**Priorité de réservation donnée aux personnes souscrivant au Pack 1**

#### Justificatifs à fournir :

- Carte d'identité
- Justificatif de domicile
- Dernier avis d'imposition (2023)
- Pour les nouveaux retraités (- d'1 an) : justificatif de retraite (notification de retraite)

### Déposez le formulaire d'inscription (à la fin du livret) :

à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

#### ou lors des permanences :

• **6 février - 20 février de 10h à 12h**  
à l'Espace Colucci - 88, rue Racine

• **13 février - 27 février de 14h à 16h**  
à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri

#### ou envoyez-le par courrier :

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville  
43, av. de la République - 92120 Montrouge

# CYCLE DE 3 CONFÉRENCES SUR LA RENAISSANCE



## La Renaissance existe-t-elle ?

Par Christophe Massay, conférencier National, diplômé de l'École du Louvre.

Lire la description dans le bouquet d'activités Culture : Renaissance et photographie page 24

**Mardi 5 mars de 15h à 16h30** • Au Beffroi - 2, place Émile Cresp

DATES

## Amour, gloire et curiosités. La Renaissance en Europe à travers les collections du musée national de la Renaissance - château d'Écouen.

Par Matteo Gianeselli, conservateur chargé des peintures, arts graphiques, tapisseries, cuirs, textiles au Musée national de la Renaissance.

Lire la description dans le bouquet d'activités Culture : Renaissance et photographie page 24

**Mardi 9 avril de 15h à 16h30** • Au Beffroi - 2, place Émile Cresp

DATES

## Thème : Parcours en images dans les arcanes de l'imaginaire cosmogonique de la Renaissance, entre le XV<sup>ème</sup> et le XVII<sup>ème</sup> siècles.

Par Florian Métral, historien d'art auteur du livre : *Figurer la création du monde. Mythes, discours et images cosmogoniques dans l'art de la Renaissance (XV<sup>ème</sup>-XVII<sup>ème</sup> siècles)* Actes Sud, 2019.

Lire la description dans le bouquet d'activités Culture : Renaissance et photographie page 24

**Vendredi 3 mai de 15h à 16h30** • Au Beffroi - 2, place Émile Cresp

DATES



# CYCLE DE 3 CONFÉRENCES SUR LA PHOTOGRAPHIE

## Petite histoire de la photographie

Par Christophe Massay, conférencier National, diplômé de l'École du Louvre.

Lire la description dans le bouquet d'activités Culture : Renaissance et photographie page 25

**Mardi 17 mars de 15h à 16h30** • Au Beffroi - 2, place Émile Cresp

DATES

## La photographie de famille, du témoignage à l'œuvre d'art

Par Rose Durr, chercheuse à l'université Paris cité.

Lire la description dans le bouquet d'activités Culture : Renaissance et photographie page 25

**Jeudi 17 octobre de 15h à 16h30** • Au Beffroi - 2, place Émile Cresp

DATES

## La photographie plasticienne ou la photographie comme œuvre d'art

Par Tina Merandon, photographe.

Lire la description dans le bouquet d'activités Culture : Renaissance et photographie page 25

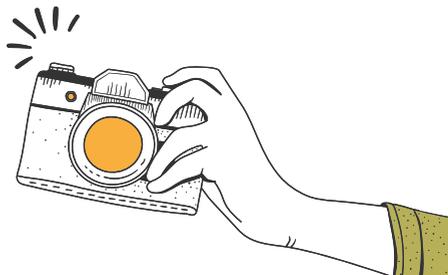
**Mardi 10 décembre de 15h à 16h30** • Au Beffroi - 2, place Émile Cresp

DATES

## DES TARIFS DÉGRESSIFS SELON VOS REVENUS DE 3 € À 14 €

BARÈME QUOTIENT SOCIAL COMMUN	PARTICIPATION FINANCIÈRE
QF < 1 000 €	3 €
QF [ 1 000 € • 1 500 € ]	6 €
QF [ 1 500 € • 2 000 € ]	10 €
QF [ 2 000 € • 3 000 € ]	11 €
QF [ 3 000 € • 4 000 € ]	13 €
QF > 4 000 €	14 €
REVENU FISCAL NON COMMUNIQUÉ	14 €

Pour calculer votre quotient : Revenu fiscal de référence/nombre de parts /12 ou sur [92120.fr](http://92120.fr)



➤ **PACK LIMITÉ**  
aux 360 premiers inscrits  
Priorité de réservation donnée aux  
personnes souscrivant au Pack 2

**Justificatifs à fournir :**

- Carte d'identité
- Justificatif de domicile
- Dernier avis d'imposition (2023)
- Pour les nouveaux retraités ( - d'1 an ) :  
justificatif de retraite  
(notification de retraite)

**Déposez le formulaire d'inscription**  
(à la fin du livret) :  
à l'Hôtel de Ville - 43 av. de la République

**ou lors des permanences :**

- **6 février - 20 février de 10h à 12h**  
à l'Espace Colucci - 88, rue Racine
- **13 février - 27 février de 14h à 16h**  
à la Médiathèque - 32, rue Gabriel Péri
- Et tout au long de l'année lors de nos  
permanences du Bien vieillir

**ou envoyez-le par courrier :**

Mission Bien vieillir- Hôtel de ville  
43, av. de la République - 92120 Montrouge





## LORS DES PERMANENCES

### À LA MÉDIATHÈQUE - 32 RUE GABRIEL PÉRI

- Mardi 13 février de 14h à 16h
- Mardi 27 février de 14h à 16h

### À L'ESPACE MICHEL COLUCCI - 88 RUE RACINE

- Mardi 6 février de 10h à 12h
- Mardi 5 mars de 10h à 12h
- Mardi 2 avril de 10h à 12h
- Mardi 21 mai de 10h à 12h
- Mardi 4 juin de 10h à 12h
- Mardi 2 juillet de 10h à 12h

## LORS DE RÉUNIONS THÉMATIQUES

### MAISON DES ASSOCIATIONS, SALLE NUMÉRO 9 - 105 AVENUE ARISTIDE BRIAND

- Mardi 20 février : Présentation du programme 2024 et inscriptions
- Mardi 19 mars : Comment s'inscrire aux activités en ligne ?
- Mardi 16 avril : Présentation des prochaines activités du programme 2024
- Mardi 18 juin : Retour d'expériences, partage de photos