



P.4  
La visite guidée  
du Salon  
de Montrouge



P.10  
Que  
la montagne  
est belle

[www.ville-montrouge.fr](http://www.ville-montrouge.fr)

# SÀM



SENIORS À MONTRouGE NUMÉRO 32 - AVRIL, MAI 2019

P.05

**MANGER DE SAISON**





P.03

## ENSEMBLE

Le travail,  
c'est la santé



P.05

## MANGER DE SAISON

Misez sur les fruits et  
légumes de saison !



P.08

## VOTRE SANTÉ

Mieux vaut prévenir  
que guérir



P.10

## VOS ACTIVITÉS

Que la montagne est belle



P.12

## VOTRE MONTROUGE

Utilisez-vous la nouvelle  
navette électrique ?

### SÀM, SENIORS À MONTROUGE

N° 32 - AVRIL, MAI 2019

Directeur de la publication : Étienne Lengereau ;

Rédactrice en chef : Sarah Lefrançois ;

Création de la maquette : Citizen Press ;

Conception-réalisation : la relation équitable ;

Rédaction : M. Jeandot et M. Godin ;

Crédits photos : ©La Ville de Montrouge, Marc Godin,  
Martine Mellet.

Impression : MESSAGES ; Dépôt légal : à parution ;

Tirage : 7 000 exemplaires.

Direction de la Communication, Hôtel de Ville,  
43, av. de la République, 92121 Montrouge Cedex.

**SAM est adressé à chaque Montrougien âgé de 60 ans et plus inscrit sur les listes électorales. Un(e) conjoint(e) ne pouvant être identifié(e), un couple peut en recevoir deux.**

## Vive le printemps

« Les feuilles se déplient de leurs bourgeons, bientôt les ailes se déplieront de leurs cocons. »

Voici un petit haïku pour célébrer le printemps qui approche, les premières tulipes, les jonquilles qui pointent leurs nez.. Alors que vous allez pouvoir arpenter très prochainement les allées Jean Jaurès, future promenade plantée de Montrouge, et profiter du nouveau poumon vert de la Ville, nous vous proposons un nouveau numéro de SAM frais et bucolique.

La beauté sera au cœur de votre magazine. Beauté de la nature comme cette semaine à la neige pour marcher avec des raquettes, face au lac de Lamoura, à côté de la Suisse, au beau milieu d'une nature immaculée. Beauté de l'art puisque nous vous proposons de découvrir les œuvres, toujours surprenantes, du Salon de Montrouge. Et spécialement pour vous cette année, nous vous offrons pour la première fois deux visites guidées, afin que vous puissiez savourer - en exclusivité - ces merveilles de l'art contemporain.

Et pour profiter de toute cette beauté, nous vous conseillons tout d'abord de prendre soin de votre santé. Notre médecin nutritionniste du CMS vous donne quelques conseils pour mieux manger, notamment consommer des fruits et légumes de saison, qui vous apporteront, en plus d'un goût décaplé, des vitamines, des antioxydants... Et si manger sain est excellent pour prévenir de nombreuses affections, nous vous informons du démarrage de deux ateliers thérapeutiques au CMS consacrées à la prévention bucco-dentaire et cardiaque.

Avant de nous retrouver pour la deuxième édition d'Inspirations végétales, le premier week-end de juin, nous vous invitons à reprendre le chemin de nos parcs et nos jardins, pour un merveilleux printemps à Montrouge.



> **Étienne Lengereau**,  
Maire de Montrouge



> **Antoine Bouchez**,  
Maire-adjoint délégué  
aux Affaires sociales  
et aux Personnes  
handicapées  
Conseiller de territoire  
Délégué de quartier  
Ferry-Bufferlo



# LE TRAVAIL, C'EST LA SANTÉ

Pour encadrer les enfants lors de la pause du midi dans les écoles maternelles et primaires de la Ville, Montrouge recrute des retraités motivés.

**L**a Ville de Montrouge recrute ! En école primaire et maternelle, des jeunes et des étudiants encadrent les élèves entre 7h 30 et 8h 30, de 11h 30 et 13h30 pour la pause déjeuner, et après les cours, de 16h30 et 19h. Des horaires coupés, en pointillé, pas toujours compatible avec l'emploi du temps surchargé d'un étudiant, avec une difficulté majorée pour la pause méridienne.

Porteuse d'ambitions fortes pour les services offerts aux enfants et en quête d'excellence, la Ville de Montrouge a décidé d'innover et de se tourner vers... les retraités. Un choix simple et évident car une personne à la retraite - figure rassurante, expérimentée - a très souvent l'habitude des enfants (voire même des petits-enfants), il possède une autorité naturelle, et son emploi du temps lui permet une grande assiduité, une qualité essentielle car la continuité et l'accompagnement sur la longueur sont toujours rassurants pour les enfants. La Ville recherche donc des seniors motivés, disponibles, pour s'occuper d'enfants de 3 à 11 ans. Il n'y a pas d'activités physiques importantes, pas de portage d'enfants, mais il est primordial d'avoir un bon contact avec les (tout) petits et la motivation de s'engager sur un temps conséquent.

## Une activité rémunérée

Les personnes prêtes à tenter l'aventure seront bien sûr rémunérées car ce n'est pas une activité bénévole. Elles viendront en complément d'équipes professionnelles constituées, sur le temps du midi, dans les écoles primaires et maternelles de la Ville. Ces vacations durent 2 heures par jour, le lundi, mardi, jeudi et vendredi, soit 8 heures par semaine, toute l'année mais hors vacances scolaires.

L'idée est de pouvoir encadrer les enfants, notamment sur l'heure du repas. Il s'agit d'un véritable accompagnement pédagogique : engager la discussion quand l'enfant ne mange pas, lui expliquer qu'il est important de goûter son plat, de tester de nouveaux aliments, de s'asseoir à table... Avec bienveillance, gentillesse et persuasion. La restauration est composée de deux services et la pause méridienne s'organise à travers la mise en place d'ateliers ou la surveillance d'activités dans la cour de récréation. Une expérience intergénérationnelle qui pourrait se révéler « gagnant-gagnant » : pour les personnes retraitées qui reprennent une activité professionnelle tournée vers le contact aux enfants et pour les enfants qui ont devant eux une figure rassurante.

## 📍 ÇA M'INTÉRESSE

Pour obtenir des infos, il faut simplement se connecter sur [92120.fr](http://92120.fr) et une page dédiée vous donnera la marche à suivre. La reprise d'emploi n'est pas incompatible avec le statut de retraité, elle s'organise dans le cadre du « cumul emploi retraite ». Vous aurez bien sûr toutes les explications auprès des services lors de votre candidature.

# 04 Avec vous

SÀM – SENIORS À MONTROUGE

## LA VISITE GUIDÉE DU SALON DE MONTROUGE

Véritable tremplin des créateurs de demain, le Salon de Montrouge présente le meilleur de l'art contemporain. Pour la première fois, la Ville vous invite pour deux visites guidées.

C'est un roc, c'est un pic, c'est un cap : c'est le Salon de Montrouge ! Depuis 1955, le Salon montre l'excellence, la richesse de la jeune création et peut se vanter de bénéficier d'un rayonnement international. Organisé et financé depuis sa création par la Ville de Montrouge, le Salon a révélé de nombreux artistes, toutes disciplines confondues, comme Felice Varini, Hans Bouman, Valérie Favre, Georges Rousse, Hervé Di Rosa, et, plus récemment, les nouveaux talents du monde de l'art, comme Théo Mercier, Pauline Bastard, Marion Bataillard, Clément Cogitore...

### 2000 candidatures, 52 artistes sélectionnés

Pour y participer, seules deux conditions sont requises : les artistes doivent être au début de leur carrière et entretenir un lien fort avec la France. Pour l'édition 2019, quelque 2 000 candidatures ont été reçues. Les commissaires Ami Barak et Marie Gautier en ont retenu 267, qui ont ensuite été soumises au crible du comité de sélection, composé cette année de collectionneurs, critiques d'art ou galeristes. Sur les 52 artistes choisis, on compte 31 femmes, 20 hommes et un collectif, l'ensemble incluant des Français et onze nationalités étrangères, de l'Algérie à Taïwan. Parmi les tendances de la 64<sup>e</sup> édition, on peut déjà citer une

“  
**Chaque artiste expose trois ou quatre pièces, jamais une seule œuvre**

recherche autour de la société et son identité ou bien la figure du laboratoire avec des artistes qui évoluent entre recherche scientifique et expression artistique... Cette année encore, on trouvera de nombreuses sculptures, installations et vidéos, sans oublier la peinture ou la photo. Tous les travaux sont bien sûr inédits et chaque artiste expose trois ou quatre pièces, jamais une seule œuvre, ce qui est parfait pour comprendre son style, sa personnalité et sa démarche.

### Deux visites guidées pour vous

Si tous les ans, le salon de Montrouge organise des visites guidées à destination des scolaires, cette année, il y aura également deux visites pour les lecteurs de SAM, entièrement gratuites. Une sera présentée par les deux commissaires d'exposition le 30 avril à 15h, et l'autre en compagnie d'Andréa Ponsini, le responsable du service arts plastiques de la Ville le 14 mai à 15h également. Une petite centaine de chanceux pourront ainsi visiter l'expo avec les décryptages d'experts et découvrir les grands artistes de demain.



### 📍 VISITES GUIDÉES, MODE D'EMPLOI

Deux visites guidées gratuites vont être spécifiquement organisées pour les lecteurs de SAM. La première le 30 avril à 15h, la seconde le 14 mai à 15h. Pour y participer, rien de plus simple : venez-vous inscrire à l'accueil de l'exposition ou par téléphone au 01 46 12 75 63. Visites gratuites, dans la limite des places disponibles.

Toutes les infos, horaires, événements sont sur : [92120.fr](http://92120.fr)



## MANGER DE SAISON

Pour avoir la pêche, misez sur les fruits et légumes de saison. Peu caloriques, riches en fibres, gavés de vitamines, de potassium, de zinc, d'antioxydants... ce sont nos meilleurs alliés santé. Le docteur Auffray, nutritionniste, nous dit pourquoi il faut en consommer à loisir et SAM vous donne votre calendrier santé.

**Q**uel que soit l'âge, les règles de bon équilibre alimentaire sont toujours les mêmes : trois repas, cinq fruits et légumes par jour, féculent ou pain à chaque repas, viande, œuf, poisson au moins une fois par jour, 3 à 4 produits laitiers par jour. « Manger sain est un facteur de bonne santé, c'est excellent pour la prévention, assure le docteur Corinne Auffray, généraliste, nutritionniste et homéopathe au CMS. Le risque majeur, c'est la dénutrition. La perte de la masse musculaire est liée à différents phénomènes. On est plus vite rassasié, on peut avoir un problème pour mâcher ou des difficultés pour faire ses courses... Je dis toujours à mes patients que nous sommes comme une voiture. Il faut mettre la bonne essence et en quantité suffisante. Sinon, la

*voiture tombe en panne ! S'il y a un bon équilibre entre ingestion et dépense, cela permet de maintenir un poids correct, il y aura moins de complications cardio-vasculaires... Avec une alimentation équilibrée, on a une meilleure résistance aux infections. » Pour manger équilibré, il faut que cela reste un plaisir. Pour cela, il faut aimer faire les courses, cuisiner, partager, que le repas soit un moment convivial.*

*« Un repas équilibré vous permettra de faire le plein de vitamines, pour fixer le calcium sur l'os, déclare le docteur Auffray. Et avec une alimentation variée et équilibrée, de saison, pas besoin de compléments alimentaires. Il ne faut pas oublier de s'hydrater quotidiennement, entre 1 et 1,5 litre. »*



« Le travail c'est la santé... rien faire c'est la conserver ! » chantait Henri Salvador. Mais encore faut-il user et abuser « des pommes, des poires, et des scoubidous »... Eh oui, ce n'est pas pour rien que le Programme national nutrition santé (PNNS) a lancé son fameux message « 5 fruits et légumes par jour » ! Les études épidémiologiques le prouvent : les régimes abondants en végétaux sont associés à un risque réduit de maladies cardio-vasculaires, de certains cancers, de diabète de type 2 et de surpoids.

Mais que représente « une » portion de fruits et légumes ? Cela correspond par exemple à un bol de soupe, un jus de fruits, une poignée de haricots verts, une poire ou une tomate, quatre à cinq fraises ou deux prunes. Et au-delà de ces cinq portions quotidiennes recommandées, chaque ration supplémentaire de 80 grammes diminue d'environ 4% le risque de maladie cardio-vasculaire. Un investissement qui vaut donc vraiment le coup. »

### À CHAQUE SAISON SON PLAISIR

Pour optimiser votre consommation de fruits et légumes, choisissez-les quand c'est la saison. Cueillis à maturité, ils auront poussé dans les meilleures conditions de soleil, de climat, d'irrigation et seront alors au top de leur saveur et de leurs nutriments. Mais aussi au meilleur rapport qualité prix ! Les fruits et légumes de saison développent des saveurs que ceux mûrissant pendant le transport ne

peuvent avoir. S'ils proviennent d'un pays lointain, ils sont cueillis trop tôt et n'auront pas de goût. Ils répondent au bon moment à nos besoins nutritionnels. En hiver, avec le froid et le manque de soleil, notre corps a besoin de plus de nutriments. La nature est bien faite car c'est la saison des légumes riches en minéraux et des agrumes pleins de vitamine C. Avec la chaleur de l'été, notre organisme demande plus d'eau : tous les fruits et légumes de la saison en sont gorgés !

Consommer « de saison » est également une excellente façon de protéger la planète : pas besoin de faire prendre l'avion, en janvier, à des fraises de l'autre bout du monde alors qu'elles sont délicieuses en juin quand elles viennent de chez un producteur de la région. Favorisez les circuits courts : vente directe à la ferme, magasins de producteurs et comptoirs locaux, sites de vente en ligne, marchés, AMAP... Ce mode de distribution des produits agricoles du producteur au consommateur ne compte qu'un seul intermédiaire.

Si vous n'avez pas le budget d'acheter bio, ce réflexe « de saison » permet au moins d'être sûr de consommer frais et de soutenir l'agriculture locale. Observez l'étal de votre maraîcher, humez, touchez, et renouez avec le cycle de la nature ! Et si vous avez une envie hors saison ou des besoins pour une recette en particulier, pensez aux surgelés et conserves, pratiques, et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.

## L'AIDE-MEMOIRE DU CABAS DE SAISON

Ils fleurissent sur nos marchés au fil des mois ; vous ne les trouverez donc pas forcément tous du début à la fin de la saison.

### PRINTEMPS (mars-avril -mai)

#### • Fruits

Abricot, Banane, Cassis, Cerise, Clémentine, Fraise, Pomme, Poire, Rhubarbe.

#### • Légumes

Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Céleri, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Cresson, Endive, Epinard, Navet, Oignon, Petit pois, Poireau, Pomme de terre, Radis, Salade frisée, laitue ou romaine.

### ÉTÉ (juin- juillet-août)

#### • Fruits

Abricot, Brugnion, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pomme, Prune.

#### • Légumes

Ail, Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Chou, Concombre, Courge, Courgette, Cresson, Epinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Maïs, Mesclun, Navet, Oignon, Oseille, Pâtisson, Poireau, Poivron, Radis, Salade, Salsif, Tomato.

### AUTOMNE (septembre-octobre-novembre)

#### • Fruits

Banane, Châtaigne, Clémentine, Coing, Figue, Kiwi, Mandarine, Myrtille, Noix, Orange, Pêche de vigne, Poire, Pomme, Prune, Questche, Raisin.

#### • Légumes

Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Champignon (cèpe, pied de mouton, pleurotte...), Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Cresson, Endive, Epinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Potiron, Radis, Salsif, Topinambour.

### HIVER (décembre-janvier-février)

#### • Fruits

Ananas, Avocat, banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Goyave, Grenade, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomme, Orange.

#### • Légumes

Betterave, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Cresson, Crosne, Endive, Epinard, Mâche, Navet, Oignon, Oseille, Panais, Pissenlit, Poireau, Potiron, Radis, Salsif, Topinambour.

## LA COMMISSION MENU DU CCAS

Le CCAS prend également l'alimentation très au sérieux.

La commission menu du CCAS se réunit tous les deux mois, enregistre les remontées d'information concernant la qualité des repas livrés à domicile ou au club Jules Ferry et étudie les planches menus en veillant à l'équilibre alimentaire avec la notion « de plaisir de manger ».

Elle est vigilante sur la traçabilité et la qualité des produits proposés ainsi qu'au respect des quantités préconisées pour les apports nutritionnels quotidiens.



# MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

La prévention est essentielle pour rester en bonne santé. Le CMS a donc décidé de proposer des ateliers thérapeutiques cardiaques et des ateliers de prévention bucco-dentaire.



## CENTRE MUNICIPAL DE SANTÉ (CMS)

Le CMS assure des activités de soins ainsi que des actions de prévention, d'éducation pour la santé et d'éducation thérapeutique des patients.

5, rue Amaury Duval  
Tél. : 01.46.12.74.09

[www.resicard.com/description.php](http://www.resicard.com/description.php)

Il ne faut jamais attendre d'être malade pour prendre sa santé en main. Des gestes simples et des actions concrètes peuvent transformer votre vie : des vaccinations, notamment contre la grippe, le dépistage du cancer du sein, la surveillance de l'obésité, l'arrêt de la cigarette, de l'alcool... On estime que plus d'un tiers des cancers pourraient être potentiellement évités par des changements dans nos modes de vie et dans notre environnement.

La meilleure façon de rester en bonne santé, c'est donc de commencer par réduire les risques et de jouer la prévention. Dans cette optique, le CMS a décidé de mettre en place pour la première fois à Montrouge des ateliers de prévention : ateliers thérapeutiques cardiaques et ateliers bucco-dentaires. Des ateliers novateurs, gratuits, pédagogiques, qui n'attendent que vous.

### Pas de fatalité pour les dents

« Nous faisons déjà de la prévention chez les enfants, déclare Anne-Sophie Peyle,

dentiste au CMS. Nous avons réalisé que les seniors ne sont pas toujours au courant de ce qu'il faut faire, du risque d'augmentation du nombre de caries, et de l'influence entre leurs pathologies et leur état bucco-dentaire. » De fait, prendre de l'âge peut entraîner un certain nombre de problèmes. En cas de diabète par exemple, vous augmentez le risque d'avoir un problème de gencive (la parodontite). « A cause de tels problèmes et en cas de contrôle trop tardif, on peut perdre ses dents. Un patient qui prend plusieurs médicaments a un risque de réduction de la quantité de salive, ce qui majore le risque de caries. Il faut donc continuer à exercer des contrôles réguliers, pour que l'on découvre les problèmes le plus tôt possible. »

Les ateliers de prévention dentaire à l'attention des seniors auront lieu au CMS, avec des étudiants de dernière année de dentaire. Au programme, une présentation générale sur l'importance de l'hygiène bucco-dentaire, des explications sur l'influence des différentes pathologies, le risque encouru et des réponses à toutes les questions. « C'est très innovant, je n'ai jamais entendu d'ateliers de prévention bucco-dentaire pour seniors, assure Anne-Sophie Peyle. C'est indispensable de voir régulièrement les patients. On découvre les choses qui se développent, on peut intervenir de manière précoce, forcément le soin est plus simple, plus rapide, la dent est moins attaquée, ça coûte moins cher et on a moins de risque d'extraction. Perdre ses dents n'est pas une fatalité. On peut être âgé et garder toutes ses dents. Il suffit d'avoir une bonne hygiène et d'aller régulièrement chez son dentiste. »

# NIR



## Les ateliers du cœur

Le docteur Pascale Joubert, cardiologue (et homéopathe) au CMS, est quant à elle en train de mettre en place des ateliers de prévention et éducation du patient dans le cadre de l'insuffisance cardiaque. « *L'insuffisance cardiaque, c'est quand le cœur commence à peiner à faire son travail. Les gens ont alors des symptômes de difficulté à l'effort, de fatigue à l'effort, d'essoufflement. Nos ateliers sont ciblés pour des gens qui ont déjà des pathologies cardiaques, chez qui on a fait un diagnostic de cœur.* »

En partenariat avec le réseau RESICARD, les ateliers seront mis en place avec des infirmières formées à l'éducation thérapeutique, afin leur expliquer ce qu'il faut faire concrètement pour éviter que leur situation ne s'aggrave et conserver leur confort de vie. Avec des conseils d'hygiène, de diététique, simples à adopter : ne pas manger trop salé, continuer à bouger, faire de l'exercice... Quatre ateliers seront organisés début avril pour un petit groupe de patients sélectionnés pendant les consultations par les médecins du centre. « *C'est la première fois que l'on fait ça ici à Montrouge, s'enthousiasme le docteur Joubert. Si cela fonctionne, nous continuerons car*

*la prévention est fondamentale. Si on détecte un petit souci à un stade très précoce, on peut corriger les mauvaises habitudes d'hygiène de vie (sommeil, alimentation, activité physique). En essayant d'éradiquer les facteurs destructeurs, et on optimise l'avenir des gens.* » on peut corriger les mauvaises habitudes d'hygiène de vie (sommeil, alimentation, activité physique). En essayant d'éradiquer les facteurs destructeurs, et on optimise l'avenir des gens. »

## ATELIERS BUCCO-DENTAIRES

Le 19 mars de 17 à 18h  
11 juin à 17h

## ATELIERS THÉRAPEUTIQUES CARDIAQUES

Courant avril

Des ateliers sur le thème de la conduite automobile seront proposés prochainement.

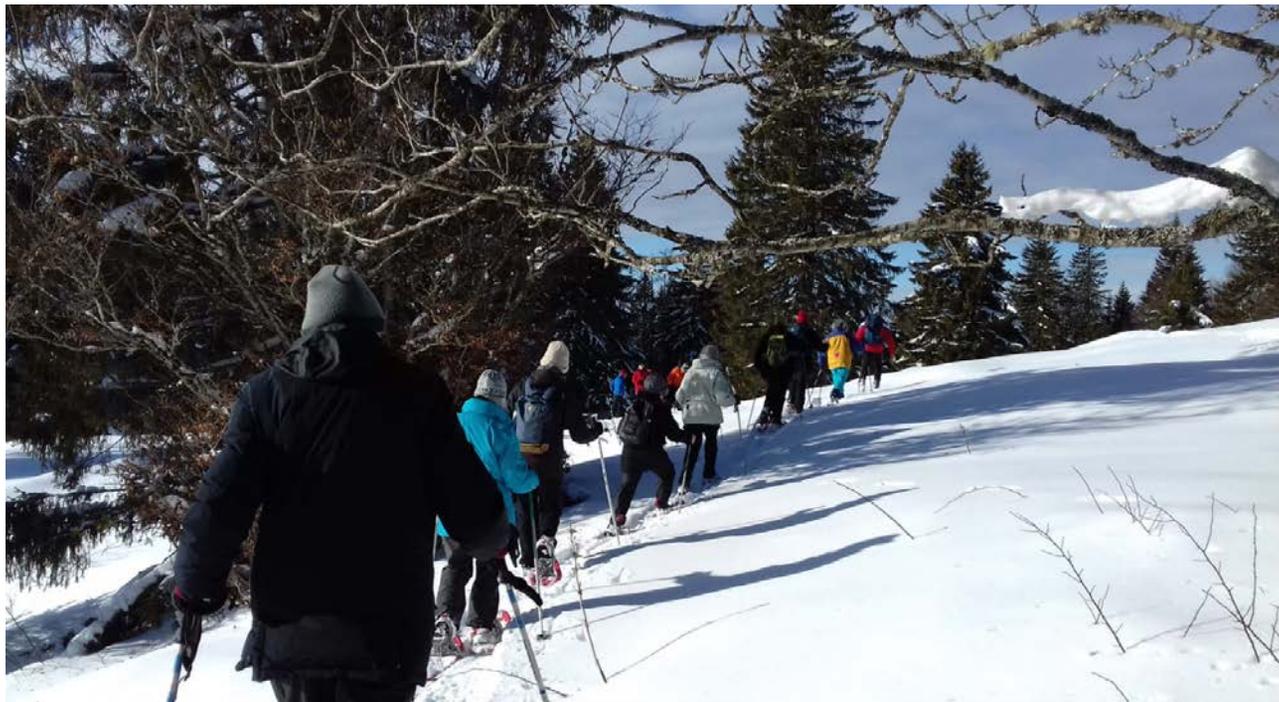
il existe déjà des ateliers d'éducation thérapeutiques sur le diabète et l'obésité. Information et inscription : Dominique Guillaume (d.guillaume@ville-montrouge.fr).

# 10 Vos activités

SÀM – SENIORS À MONTROUGE

## QUE LA MONTAGNE EST BELLE

Au cœur du parc naturel du Haut-Jura, 23 randonneurs de l'association Amis de la nature Paris Sud se sont offerts une semaine de balades en raquettes.



**N**ous sommes à La Combe du Lac, face au lac de Lamoura, au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Jura, à deux pas de la Suisse et de l'Italie. En cette journée de janvier, le soleil scintille sur la neige. Un groupe d'une dizaine de randonneurs monte en file indienne, raquettes aux pieds, dans le massif jurassien. Des randonneurs de l'association Amis de la nature Paris Sud, dont le siège est à Montrouge. Le président de l'association, Jean Viellart, 83 ans, s'aide de ses bâtons dans la montée « *Je le sens un peu, il faut reprendre son souffle, faire attention au dénivelé. Pour la rando raquettes, il vaut mieux être un peu entraîné. D'ailleurs, nous demandons à nos adhérents un certificat médical.* »

Guide de l'école du ski français, Pierrot ouvre la voie. Il fait découvrir aux randonneurs les traces d'un animal, probablement un renard, donne des indications sur la faune, la flore, l'histoire de la région. Après trois heures de marche, c'est l'arrêt tant attendu dans le gîte d'altitude des Auvernes. Au menu, un festin de roi : merguez, raclette, steaks grillés dans la cheminée, punch chaud... Certains déjeunent dehors tellement il fait beau.

### Hamam, sauna ou piscine

La balade reprend avec deux heures de marche l'après-midi, avant la redescente au centre. Chacun vaque alors à ses occupations entre hammam, sauna, piscine. Vers 18h, certains se dirigent vers la salle de jeu pour une partie de belote ou de Scrabble ou afin de participer aux jeux apéro. « *C'est un séjour que nous organisons tous les ans, fin janvier, assure Marie-Paule Le Hannier, vice-présidente, 77 ans. Nous essayons de changer de destination chaque année. Nous partons à chaque fois dans un village vacances géré par Cap France. Le séjour, tout compris, coûte 600 euros, en chambre multiple. Cette année, nous sommes 23. Sur la semaine, nous marchons trois demi-journées, deux journées complètes et nous avons une journée libre pour découvrir les environs. Le séjour raquettes est vraiment très sympa. Il y a la nature, le dépaysement, et je retrouve mes amis du groupe de Montrouge.* »

Mais la journée est loin d'être terminée puisque après le dîner, la soirée animation se profile pour nos valeureux marcheurs, avant une nouvelle sortie raquette le lendemain...

### 📍 JE ME RENSEIGNE...

L'association Amis de la nature Paris Sud propose trois randos par semaine :

le mardi, jeudi et dimanche.

Pour la rando raquette annuelle, il n'y a même pas besoin de s'inscrire à l'association.

Pour les infos, contactez Jean Viellart :

06 32 93 56 92

jean.viellart@wanadoo.fr  
parissud.amis-nature.org

## CINÉ-RENCONTRES

LE 13 / 04 À 15H

### LES MUSIQUES CLASSIQUES INDIENNES

La musique, appelée Sangeet et intimement liée à la danse, le chant et la poésie, est connue en Inde depuis 3000 ans. Une rencontre animée par Pierre Levy, musicien et musicologue..

**La Médiathèque - Entrée libre**  
**Réservation obligatoire**  
**01 46 12 76 01**



## MUSIQUE

LE 21 / 04  
À 18H30

### CONCERT DES CLOCHES DU BEFFROI

En 2019, le carillon va accueillir pas moins de... 19 nouvelles cloches. Les mélomanes et les curieux pourront découvrir ce fleuron du patrimoine et écouter le résultat le dimanche de Pâques, lors d'un premier concert avec les 49 cloches.

**Parvis de l'Hôtel de Ville**  
**Accès libre**



## ÉVÈNEMENT

DU 01 AU 02 / 06

# INSPIRATIONS VÉGÉTALES



Montrouge est au cœur de la transition écologique. En même temps que la Ville inaugurera à l'été 2019 les Allées Jean Jaurès, son grand projet de promenade plantée, la deuxième édition d'Inspirations végétales vous emmènera dans le futur à la découverte des techniques qui demain vont permettre de transformer la ville en un poumon vert : agriculture urbaine, potagers urbains, architecture végétale... Et bien sûr, on pourra comme lors de la première édition, apprendre à semer, jardiner, végétaliser son balcon, et dans un vaste marché aux fleurs à ciel ouvert, faire le plein de fleurs, de plantes, d'arbres...

**Promenades Jean Jaurès**  
**Accès libre**

**Info sur 92120.fr**

## ÉVÈNEMENT

DU 27 / 04  
AU 22 / 05  
DE 12H À 19H

### 64<sup>E</sup> ÉDITION DU SALON DE MONTROUGE

Rendez-vous indispensable de l'art contemporain, le Salon de Montrouge revient pour une 64<sup>e</sup> édition. Au programme, photos, installations, peintures, vidéos, performances dans les 1500 m<sup>2</sup> du Beffroi. Et pour la première fois, deux visites guidées pour les seniors le 30 avril et le 15 mai.

**Le Beffroi - Accès libre**

**Plus d'infos sur 92120.fr**



## ÉVÈNEMENT

DU 14 AU  
18 / 05

### 10<sup>E</sup> ÉDITION DE LA SEMAINE EUROPÉENNE

Depuis 10 ans, Montrouge souhaite vous faire découvrir la richesse culturelle de l'Europe. Cette année, la Roumanie est à l'honneur avec des conférences, la projection d'un documentaire et le samedi sur la place Émile Cresp, un village de stands découverte de ce pays, des concerts et un quiz avec tirage au sort pour gagner un voyage en Roumanie.

**Le Beffroi - Accès libre**

**Plus d'infos sur 92120.fr**

## UTILISEREZ-VOUS LA NOUVELLE NAVETTE ÉLECTRIQUE ?

Depuis le mois de janvier, la nouvelle navette Montbus est 100% électrique, connectée et écolo. Allez-vous emprunter cette navette branchée ?

**OLIVIER  
POUZET**

**60** ans



**ANASTASSIA  
DANILOV**

**35** ans

« J'ai entendu parlé de cette nouvelle navette grâce à Montrouge Magazine. Elle est 100% électrique et ça me semble quand même beaucoup mieux que des bus qui polluent. Je suis très sensible à l'environnement et sa protection, à l'écologie. Dans Montrouge, je marche, sinon,



« J'ai déjà vu passer la navette mais je ne l'ai pas encore empruntée. L'air est déjà très pollué à cause du périphérique, donc je suis sensible à tout ce qui peut améliorer cette situation et c'est vraiment très bien que la nouvelle navette soit électrique.

“  
**Ça me semble quand même beaucoup mieux que des bus qui polluent**

je prends les transports en commun : le métro et le bus. Je trouve cette navette très pratique pour les personnes à mobilité réduite. Et cette nouvelle application qui donne précisément l'heure du passage, c'est quand même formidable. Récemment, j'ai assisté à Montrouge à une conférence de Julien Vidal qui a publié le livre 365 manières concrètes de construire un monde meilleur. Chaque jour, on peut faire un geste pour la planète. Et prendre un bus électrique, cela fait partie de ces gestes, c'est vital ! »

Depuis le mois de janvier, la navette Montbus est devenue 100 % électrique. Écologique, répondant à la politique d'une ville plus durable et plus verte, la nouvelle navette Montbus est plus silencieuse et ne rejette aucune émission de CO<sub>2</sub>, ni particule fine. Toujours équipée d'un accès aux personnes à mobilité réduite (PMR), cette navette - qui peut transporter jusqu'à 22 personnes. - circule du lundi au dimanche, à raison d'un mini-bus toutes les 35 minutes environ. Les mêmes titres de transport sont valables : Pass Navigo, Imagine R, Ticket T+...

Elle est également dotée d'un système de géolocalisation. Grâce à l'application Zen bus, téléchargeable gratuitement sur votre smartphone, PC ou tablette, vous pouvez savoir en temps réel où la navette Montbus se situe et connaître précisément votre délai d'attente avant de l'emprunter.

De quoi vous faciliter la vie pour sillonner Montrouge...

“  
**Je suis sensible à tout ce qui peut améliorer la situation de l'air**

Cela me convient parfaitement. Dans Montrouge, je me déplace à pied et à vélo, sinon en bus et en métro quand j'en ai besoin. Je sens que Montrouge change, devient plus écolo. En bas de mon immeuble, on a installé des composteurs. Tout l'immeuble l'utilise maintenant et le volume des poubelles diminue vraiment. On utilise le compost pour cultiver nos fruits et nos légumes. J'ai mon petit carré, je plante mes tomates, mes radis... Ces initiatives, comme la navette électrique, cela va dans la bonne direction. »