

LE FIL ROUGE

Bons plans, astuces,  
idées reçues, lecture...

L'actu montrougienne et d'ailleurs  
page 6

L'INVITÉ

Jacques Berthier,  
sculpteur sur fer

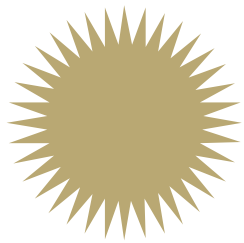
page 3



LES IMMANQUABLES

- Le Beffroi fête ses 90 ans !
- Foot ou pas foot ?
- Expo photo 100 % montrougienne

page 8



mars 2024 N°2

92120.fr

M

Le journal trimestriel des seniors à Montrouge

& VOUS

LA QUESTION

**Vous  
avez dit  
loisirs ?**

Sport, voyage, lecture,  
jardinage... tous les  
seniors souhaitent profiter  
pleinement de leur  
retraite. Mais qu'en est-il  
vraiment ?

Comment la Municipalité  
les accompagne ?

pages 4-5





## Le Club bien vieillir ouvert à toutes et tous !

**LE CONTEXTE** En 2020, les personnes âgées de 65 ans et plus représentaient 20 % de la population française. Selon certaines projections, ce chiffre atteindrait 33 % en 2050. À cela s'ajoute une nouvelle variable : l'allongement de la durée de vie... en bonne santé. Et c'est une bonne nouvelle ! Vous êtes donc de plus en plus nombreux et surtout de plus en plus actifs. Mais quelles activités pratiquez-vous ? Souhaitez-vous rester cantonnés à un « entre vous » et à vous satisfaire de loisirs que la société estime adaptés à votre âge ? On se doute bien que non, car vous avez à cœur de faire bouger les lignes !

**LE CONSTAT** Culture, sport, divertissement, intergénérationnalité, vie numérique, projets urbains, bénévolat... vous n'entendez plus vivre votre retraite sans activités qui vous



▲ **Les activités intergénérationnelles comptent parmi les principales sources de loisirs des seniors.**

épanouissent. Beaucoup d'entre vous ont, de leur propre initiative, créé et/ou rejoint des clubs afin de partager des moments de convivialité, appuyés dans la grande majorité des cas par la Municipalité de leur ville. Coûts de transports réduits, allocations et aides financières, activités culturelles à prix réduits... de nombreux avantages vous permettent aussi de suivre vos désirs.

**L'ENJEU** Malgré ce constat optimiste, il ne faut pas pour autant passer à côté de certains d'entre vous qui souffrent d'un sentiment d'isolement, partagé aussi par d'autres générations, ou ont des problèmes de santé. Vous aussi vous pouvez avoir accès aux loisirs et profiter au mieux de votre retraite. Certaines municipalités mettent tout en œuvre pour vous inclure dans l'heureuse valse des seniors, Montrouge en tête !



**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 e-mail à [m&vous@ville-montrouge.fr](mailto:m&vous@ville-montrouge.fr)**

## LE MOT DE LA VILLE

Étienne Lengereau, Maire de Montrouge

Claude Favra, Maire-adjointe à la Famille, la Parentalité, la Petite Enfance et au Bien vieillir



Vous faites partie des 8 500 seniors que compte la ville de Montrouge, soit plus de 17 % de nos habitants. Quelle fierté ! Dès notre élection, nous avons tenu à réaffirmer que pour améliorer notre cadre de vie, il fallait également penser de nouvelles façons de vivre ensemble, il fallait que les générations se côtoient en dépassant les barrières de l'âge. Un mot d'ordre : la convivialité entre toutes et tous ! Vos aspirations et vos désirs ne cessent d'évoluer, vous êtes de plus en plus actifs, votre rôle est de plus en plus indispensable au sein de notre cité. Vous la faites vivre ! Fort de ce constat, nous avons lancé, dès 2021, une première consultation auprès des Montrougiens de plus de 60 ans. Nous l'avons ensuite affinée avec des groupes de travail, en 2023, pour entrer plus dans le détail et déterminer quelles activités, quels loisirs vous souhaiteriez trouver davantage dans votre ville. Un grand merci à vous pour votre précieuse participation à cette étude ! La Mission bien vieillir s'est inspirée de vos attentes. Et un lieu unique, la Maison des seniors, vous accueillera bientôt place Jules Ferry.

Vous êtes actuellement 3 500 inscrits au Club bien vieillir, parmi les 8 000 qui pourraient bénéficier de toutes les activités proposées aux personnes âgées de 60 ans et plus, et qui sont à la retraite. Nous mettons tout en œuvre pour faire passer le message à tous les seniors de la ville, seuls ou à deux, de venir rejoindre la troupe ! Notre rôle est aussi de mieux communiquer auprès de vous, notamment grâce à ce nouveau numéro de M&vous. La mise en place d'un guichet unique nous permettra également de repérer et de lutter contre l'isolement que ressentent certaines et certains d'entre vous, d'aller à votre rencontre, de vous entraîner dans notre dynamique ! Vive les seniors !



**Ville de Montrouge** - 43, avenue de la République 92121 Montrouge cedex • **Directeur de la publication** : Étienne Lengereau • **Direction de l'information et de la communication** : Laura Buck • **Rédactrices en chef** : Céline Raux-Samaan, Émilie Marsaud • **Ont collaboré à ce numéro** : Audrey Desfève, Vincent Evrat, Antoine Hamon • **Maquette et mise en page** : Séverine Joffres • **Crédits photos** : Vincent Evrat (couverture, p.3, p.4, p.7, p.8 bas), Nicolas Fagot (colonnes p.2, p.5), Dominique Hieaux (p.8), Vincent Muller (p.8), Adobe Stock (p.2, p.6, p.7 bas, p.8) • **Impression** : Graphoprint • Publication éco-responsable - ISSN 3002-5907 - 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(e), un couple peut en recevoir deux.**

## VOUS NOUS EN PARLEZ

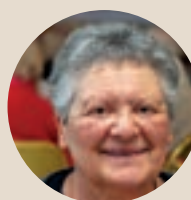
### Quid du banquet des seniors ?

**Rencontre, le 21 janvier dernier, de deux seniors Montrougiennes devenues de « grandes copines », lors de la seconde journée du banquet des seniors au Beffroi.**



**Christiane Coudiere,**  
78 ans

« Je suis Montrougienne depuis plus de 20 ans. C'est la cinquième fois que je viens au banquet des seniors. Je suis à chaque fois ravie de ces rencontres annuelles qui sont très bien organisées. Le Maire de Montrouge nous reçoit d'une façon exceptionnelle. Le spectacle de cette année était magnifique et dynamique ! Je suis venue avec trois amies de ma copropriété et nous avons sympathisé avec nos voisins de table d'une autre copropriété de la ville ! C'est dire si nos échanges furent enrichissants. »



**Maryvonne Hamon,**  
77 ans

« J'habite le Vieux Montrouge, en face du marché, et cela fait une dizaine d'années que je suis retraitée. Au départ, je n'avais pas vraiment envie de venir au banquet des seniors, je trouvais que c'était pour les "vieux" (rires). Mes amis ont insisté et je ne regrette vraiment pas ! Ma voisine de table, que je ne connaissais pas, m'a parlé des bals de Montrouge et nous allons nous y rendre ensemble. Quant au déjeuner, j'en ai encore les papilles toutes émoussées. »



**Au cœur de la Cité Rondelet, au bout du passage qui relie l'avenue de la République à la rue Marcelin Berthelot, on tombe sur l'atelier de Jacques Berthier, 70 ans, sculpteur sur fer. Rencontre avec cet ancien notaire de Montrouge qui coule des jours heureux à dénicher, découper, tronçonner, souder et polir des pièces en fer pour les transformer en œuvres d'art.**

### M&Vous - D'où vient votre passion pour la sculpture sur fer ?

**Jacques Berthier** : C'est une passion que je nourris depuis longtemps. J'ai toujours aimé m'exprimer avec mes mains. C'était aussi un moyen de décompresser lorsque j'étais encore notaire à Montrouge. J'ai laissé ce domaine artistique plus ou moins en jachère, car je n'avais pas beaucoup de temps devant moi jusqu'à ce que ma retraite arrive ! Désormais, j'ai plus de temps pour travailler le fer. Depuis l'enfance, je suis fasciné par la terre, le monde rural et ses acteurs. C'est donc tout naturellement que j'ai choisi de puiser dans le monde agricole la grande majorité des matériaux qui composent mes sculptures.

### M&Vous - Comment glanez-vous ces matériaux ?

**J. B.** : Je travaille surtout des pièces agricoles que je récupère. Il s'agit d'outils ou de pièces mécaniques qui ont travaillé la terre. Je les dénicherai pour la plupart en Bretagne, chez des ferrailleurs ou des réparateurs de machines agricoles. Ce sont des pièces en fer qui me parlent, qui sont chargées en énergie et qui ont une histoire. Elles ont servi à nous nourrir, c'est là toute leur noblesse. J'essaie de faire passer ces outils du monde de l'utilité à celui de l'esthétique, pour leur offrir une seconde vie, comme une retraite bien méritée et embellie ! Plus l'outil est déformé, plus il me donne des idées. Pelles, lames de ressorts de camions, marteaux pour broyer la paille, roue de charrette

agricole, coudes de melon pour faire des sillons dans la terre, soc de charrue forgé à la main il y a 150 ans, anneaux pour ramasser les coquilles Saint-Jacques... Je récupère un nombre incalculable de pièces du monde agricole ou de l'univers de la pêche.

### M&Vous - Comment travaillez-vous le fer ?

**J. B.** : J'utilise des outils électriques qui font beaucoup de bruit, de vibration et d'étincelles. De la poussière aussi ! Je réalise des soudures à l'arc. J'ai appris cette technique en prenant des cours du soir quelque temps avant ma retraite. Je découpe, redécoupe, donne une nouvelle forme aux objets. J'assemble les pièces les unes aux autres. Puis je lisse et je polis les surfaces. Je passe parfois certaines pièces à l'acide ou je les fais rouiller à l'eau de pluie pour donner des effets cuivrés. Je me suis mis à la couleur depuis peu. J'aime bien allier la couleur avec des éclats de métal brut. Je donne souvent à mes œuvres des formes humaines et épurées.

### M&Vous - Où exposez-vous vos œuvres ?

**J. B.** : J'ai exposé en janvier dernier au Salon d'automne de Paris au parc de La Villette. C'est un exercice encore nouveau pour moi d'exposer et de me confronter au regard du public. J'ai aussi eu la chance de présenter mes œuvres au Salon des artistes français au Grand Palais ou encore dans plusieurs galeries de la rue de Seine. Je saisis les opportunités qui s'offrent à moi.

“ La sculpture m'aide à bien vieillir et à me sentir utile. ”

**M&Vous - Vous avez été notaire à Montrouge et vous vivez ici depuis longtemps. Quel regard portez-vous sur la ville ?**

**J. B.** : J'ai exercé le métier de notaire pendant plus de 35 ans. Je suis à la retraite depuis six ans. Mon étude se trouvait avenue Aristide Briand, elle existe toujours d'ailleurs. Je vis à Montrouge avec ma femme depuis 1991, pour notre plus grand bonheur. La ville a évolué dans le bon sens avec des équipements de qualité, des transports en commun qui nous lient facilement à Paris et une remarquable végétalisation de plus en plus prégnante. À Montrouge, nous faisons tout à pied, nous sommes des piétons acharnés ! Comme dans un village, on trouve tout ce qu'il nous faut à proximité, notamment les commerces de bouche. J'ai le projet d'intégrer l'association Lire et faire lire qui fait découvrir la lecture aux enfants. Le tissu associatif, étoffé à Montrouge, participe pleinement à renforcer le lien social.

**M&Vous - Qu'est-ce que le « bien vieillir » selon vous ?**

**J. B.** : Je pense que les seniors ont une large contribution à apporter à la société. La clé, c'est de se sentir toujours utile et de donner de son temps. Il faut se sentir à l'aise dans ses activités et dans son environnement. C'est tout un état d'esprit, celui de se satisfaire de ce que l'on a, de se nourrir de nouveaux projets et d'aller à la rencontre des autres et de leur univers. Moi, c'est la sculpture qui m'aide à bien vieillir et à me sentir utile, mais pour quelqu'un d'autre, ce sera autre chose. Il faut simplement se faire confiance et se lancer.

**> Découvrez les sculptures de Jacques Berthier : [jacquesberthier.com](http://jacquesberthier.com)**

Sculpture de Jacques Berthier, intitulée Symbiose.





# Seniors : les loisirs, une source de bien-être



Chaque année, toutes les générations se retrouvent à l'occasion des Estivales.

**Sport, voyage, lecture, jardinage... À Montrouge, les seniors ont accès à un large panel de loisirs. Et tant mieux ! Car ces activités n'ont que des bienfaits, que ce soit sur la santé, la vie sociale ou, tout simplement, le bien-être.**

« Vieillir est un privilège », dit-on. Vieillir heureux, épanoui et en bonne santé l'est encore davantage. Pour vous y aider, le Club bien vieillir vous propose diverses activités sportives, culturelles, sociales... Côté sport, vous pourrez notamment profiter de six séances à choisir entre le shadow boxing (boxe sans partenaire ni adversaire !), le cross training (renforcement musculaire), le fitness et la marche active. Côté culture, des visites au château de Vaux-le-Vicomte ou au musée Rodin de Meudon sont par exemple organisées. À moins que vous ne préfériez passer derrière les fourneaux avec les enfants du centre de loisirs du Haut-Mesnil ? Mais au fait, quels sont les loisirs préférés des seniors français ? Selon une étude de Statista Global Consumer Survey, auprès d'un panel de retraités, jardiner, cuisiner et bricoler arrivent en tête. Suivis de près par les activités en plein air et les voyages. Enfin, l'engagement associatif est également considéré, par les seniors, comme « un loisir ».

## Les loisirs, source de plaisir et d'épanouissement personnel

Il faut dire que les loisirs, ces temps « non contraints », plus nombreux lorsque l'on est à la retraite, sont synonymes de temps passé avec ses proches, de rupture avec le quotidien, de développement personnel et de plaisir. D'ailleurs, 80 % des personnes pratiquant une activité, quel que soit leur âge, affirment que celle-ci est source d'« épanouissement personnel » ; 25 % expriment même un « sentiment d'accomplissement » \*. Les loisirs « actifs » (qui consistent à « faire » quelque chose) sont plus à même de provoquer cet état émotionnel que les loisirs « passifs » (qui sont plus de l'ordre du divertissement).

## Le sport, meilleur allié de la santé physique et mentale

Et puis les loisirs, c'est indéniablement bon pour la santé ! En premier lieu le sport, qui possède un effet protecteur sur des pathologies telles que l'arthrite,

les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 ou encore l'ostéoporose. Il s'agit, par ailleurs, d'un antidépresseur naturel et efficace, qui aide à lutter contre l'anxiété ou la dépression. Globalement, l'activité physique améliore le sommeil et l'humeur. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande aux personnes de plus de 65 ans 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine, soit 30 minutes par jour sur une semaine de cinq jours. Bien sûr, la peur de se blesser ou encore une santé fragile peuvent constituer des freins à l'activité physique. Mais aucune obligation de se lancer dans un trail ! L'OMS englobe notamment, dans ces activités physiques, les déplacements (marche, vélo), les activités ludiques, comme le jardinage, et les sports doux, comme le tai-chi. On peut même mêler sport et découverte, et se laisser embarquer dans une balade touristique, près de chez soi, en France ou à l'étranger.



## Les seniors, ces gamers

Il n'y a pas que les ados qui jouent aux jeux vidéo : les seniors aussi ! Près de la moitié d'entre eux s'adonnent à cette activité ! Ils sont 7,4 millions et représentent 19 % de l'ensemble des gamers, parmi lesquels un quart joue tous les jours ou presque ! Leur type de jeu préféré ? Les casual games (les jeux grand public).

Il faut dire que les jeux vidéo ont de nombreux bienfaits : le cerveau est régulièrement stimulé, et cette pratique ralentit le vieillissement et la perte des capacités cognitives. Ils sont un atout pour la mémoire et la vivacité d'esprit ! Ce n'est pas pour rien que l'on trouve des jeux vidéo dans les Ehpad. Et puis les jeux vidéo, notamment en ligne, sont vecteurs de sociabilité. Contrairement à certaines idées reçues.

Source : Étude *L'Essentiel du jeu vidéo*, produit par le Syndicat des éditeurs de logiciels de loisirs (Sell).

## Les livres, ces amis qui vous veulent du bien

Entretenir son corps, c'est indispensable, nourrir son esprit l'est tout autant, et ce à tout âge ! Pour ce faire, l'une des activités favorites des seniors, c'est la lecture ! Outre le plaisir évident qu'elle apporte, cette activité, plusieurs études ont prouvé qu'elle offrait une concentration accrue et, là encore, une meilleure qualité du sommeil. Elle réduirait également les risques de développer la maladie d'Alzheimer tout comme d'autres activités faisant intervenir le cerveau, à l'instar des mots croisés et des jeux de société. Au-delà de ces considérations, ô combien sérieuses, les loisirs sont aussi l'occasion de... se faire des copains ! Ils sont souvent créateurs de lien social. Et c'est tout l'intérêt de rejoindre un club ou une association ! Cependant, pour de nombreux Français, les loisirs, c'est simplement passer du temps ou partager une activité avec ses proches. Les voyages en famille ou entre amis, par exemple, sont une belle occasion de continuer de cultiver, s'enrichir personnellement et se construire de nouveaux souvenirs. ■

\* Chiffres issus d'une étude de l'Observatoire société et consommation (ObSoCo).

## VOUS NOUS EN PARLEZ



### L'ennui ? Une variable inconnue ! Jelena Predujevic, 70 ans

« Depuis que je suis à la retraite, je n'arrête pas de bouger ! Impossible de rester chez moi à ne rien faire. J'aime beaucoup aller à l'Espace Colucci et faire de l'aquagym à l'Aquapol. Je suis partie aussi en Espagne, au Venezuela ou encore en Grèce. J'ai beaucoup d'amis, et je suis très proche de ma sœur et mes nièces. On adore faire la fête ! »



### Priorité à la famille ! Cassiano Fernandes, 73 ans

« J'ai énormément travaillé. Maintenant j'ai plus de temps à consacrer à mon épouse, Maria, et j'en suis heureux. Nous faisons beaucoup de marche à pied et assistons à quelques spectacles au Beffroi. Mais nous nous occupons avant tout de nos quatre petits-enfants. Notre fille a besoin de nous et nous aimons l'aider dans sa vie quotidienne. »



### Une riche vie sociale Catherine Fournier, 72 ans

« J'étais employée de banque. Depuis que je suis à la retraite, je suis restée active. Je fais du bénévolat, de la marche à pied et je voyage un peu. Le fait de vivre à Montrouge, où l'on peut tout faire à pied, me permet de rencontrer beaucoup de personnes et de créer du lien. »

**99%** C'est la part de seniors de plus de 55 ans qui pratiquent au moins une activité par semaine qui ne relève pas des tâches ménagères (courses, ménage) ou du quotidien (lecture, télévision).

(Étude de l'Ifop menée pour Assurance prévention)

## L'INFO en +



## Un Club pour tous les budgets !



> FLASHEZ-MOI POUR FEUILLETER LE CATALOGUE DU PROGRAMME BIEN VIEILLIR !

Vous avez 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, proposé par la Mairie, à des tarifs adaptés à vos moyens. Deux bouquets vous sont proposés regroupant de multiples activités : le bouquet « bien-être et loisirs » et le bouquet « culture ». Les sorties se font à petits prix. Les tarifs sont en effet dégressifs selon vos revenus : le premier bouquet va de 36 à 163 € à l'année, quant au second de 55 à 246 €. Le barème de calcul est celui du quotient social commun calculé à partir de votre revenu fiscal de référence/nombre de parts/12. Les modalités d'inscription sont simples : carte d'identité, justificatif de domicile, dernier avis d'imposition, pour les nouveaux retraités (-1 an)

un justificatif (notification) de retraite est demandé. Enfin, les activités hors « bouquets » dites « à la carte » sont également à prix dégressifs et selon les mêmes modalités. N'oubliez pas pour autant les activités gratuites tout au long de l'année (prévention santé, ateliers, conférences...), ainsi que le fameux banquet des seniors !

> Pour découvrir le programme 2024 et vous y inscrire, vous pouvez vous rendre aux permanences Bien vieillir organisées un mardi par mois à l'Espace Colucci. Les prochaines dates : **mardis 5 mars, 2 avril et 21 mai de 10h à 12h** au 88, rue Racine, entrée libre. + D'INFOS au **01 46 12 74 39**



> FLASHEZ-MOI POUR VOUS INSCRIRE AU CLUB BIEN VIEILLIR

## Tout savoir sur la Manufacture de Sèvres



On retrouve ses pièces en porcelaine au Palais de l'Élysée ou encore à l'Hôtel Matignon. D'autres sont commercialisées dans son showroom, à Sèvres, ou sa galerie, à Paris, ainsi que dans des salons/foires d'art comme la Brafa de Bruxelles (l'une des plus prestigieuses d'Europe). Depuis près de trois siècles, la Manufacture de Sèvres fabrique des œuvres d'art en porcelaine, ainsi que des pièces utilitaires et d'ornement. Dans ses vastes ateliers, des céramistes d'excellence transforment la matière première (le kaolin, le feldspath et le quartz), la façonnent et la décorent. Ici, on crée et on transmet, on conserve et on innove. L'histoire de cette manufacture remonte à 1740. Elle est d'abord fondée à Vincennes – grâce au soutien de Louis XV et de Madame de Pompadour –, avant d'être transférée à Sèvres en 1756. Au fil des décennies, la manufacture est reconnue dans toute l'Europe pour la qualité de ses porcelaines. Elle n'a eu de cesse également de collaborer avec les plus grands artistes. On peut citer, par exemple, le sculpteur Auguste Rodin (1840-1917), le chantre de l'Art nouveau Hector Guimard (1867-1942) ou, plus récemment, Pierre Soulages (1919-2022). Depuis 1824, le site s'est enrichi du musée national de céramique. On peut aujourd'hui y admirer plus de 50 000 œuvres, de toutes les époques et de tous les pays : mondes anciens, mondes orientaux, Renaissance européenne, Art nouveau, Art déco... et, bien sûr, créations contemporaines.

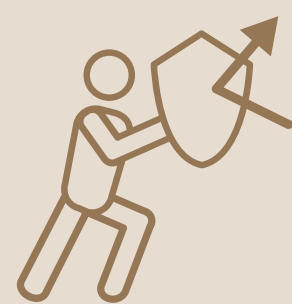
> **Dates proposées par le programme « Bien vieillir » :** lundi 22, jeudi 25, vendredi 26 et lundi 29 avril. Visite des ateliers de la manufacture, déjeuner dans un restaurant, visite avec un conférencier de la collection permanente.

## 5 raisons d'aller à Giverny



- 1. Parce que c'était le repaire de Claude Monet :** le peintre impressionniste (1840-1926) y vécut de 1883 jusqu'à sa mort. Visitez sa maison et ses majestueux jardins !
- 2. Pour découvrir d'autres artistes :** si Monet est la star, le musée des impressionnistes abrite des œuvres de Caillebotte, Boudin et bien d'autres.
- 3. Parce que c'est un village charmant :** avec ses belles maisons de brique rouge, ses fleurs... Giverny est un véritable tableau à ciel ouvert !
- 4. Pour sa gastronomie :** de nombreux restaurants vous permettront de la découvrir !
- 5. Pour plonger dans l'histoire :** près de l'église Sainte-Radegonde, se trouvent la tombe de Monet, ainsi que celles des sept aviateurs britanniques tombés ici le 8 juin 1944.

> **Dates proposées par le programme « Bien vieillir » :** lundi 13, mardi 14, mercredi 15 et jeudi 16 mai. Balade détente dans le jardin et la maison de Claude Monet, déjeuner dans un restaurant, visite guidée du musée des impressionnistes.



**Escoqueries, vols, cambriolages...**  
Venez assister à des conférences animées par la police nationale et la police municipale pour apprendre à vous protéger, ainsi que vos biens. Elles auront lieu au Beffroi (place Émile Cresp) **le mardi 26 mars et le mardi 14 mai**. Sur inscription auprès de la Mission bien vieillir.



**« Osez la couleur ! »**  
C'est une invitation de la Ville à ses habitants. Objectif : les inciter à mettre de la couleur plutôt que du gris sur les façades des immeubles et des maisons. « *L'idée est d'égayer l'espace public. Montrouge est une ville où l'on y circule souvent à pied. Ce que nous souhaitons, c'est que la balade urbaine soit la plus agréable possible* », explique le Maire, Étienne Lengereau. > + D'INFOS sur 92120.fr



## Idée lecture

« Avec son roman *La diplomate* (Édition Le Quartanier), l'auteure allemande Lucy Fricke nous immerge dans l'univers codé et politique de la diplomatie européenne sur fond d'intrigues entre l'Uruguay et la Turquie. L'héroïne, ambassadrice d'Allemagne en Uruguay, est mutée en Turquie après un échec professionnel. Elle est rapidement prise en étau entre la défense de ressortissants allemands et le pouvoir turc. Un roman bien rythmé, une écriture fine et psychologique, une belle dose d'autodérision, une intrigue qui interroge le lecteur sont les ingrédients de la réussite de ce livre. Belle lecture ! »

Sabrina Bruneton, médiathécaire de la Ville



## Un second parc canin en ville !

Vous ne savez pas où aller promener votre adorable animal de compagnie ? Rendez-vous au tout nouveau parc à chiens, dans la continuité de celui déjà existant au 142, rue Maurice Arnoux. Mis en place en décembre 2023, grâce à un projet de la 3<sup>e</sup> édition des budgets participatifs, porté par Marie-Christine Pierrain, il est situé sur les Allées Jean Jaurès. Une éducatrice canine a donné des conseils pour l'aménagement du square, le choix des agrès et le règlement intérieur. Une rencontre avec les promeneurs de chiens de la ville a été préalablement organisée sur place pour s'assurer que le projet proposé corresponde bien aux attentes de chacun. Ce nouvel espace clos de 500 m<sup>2</sup> permet aux toutous de se dépenser sans laisse. L'occasion de belles rencontres entre eux, mais aussi entre leurs maîtres !

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

### SOYEZ À LA PAGE !

> Nous rejoindre sur les réseaux sociaux



Si vous ne le savez pas déjà, la newsletter de la Ville est hebdomadaire et s'appelle « Actu'Montrouge ». Chaque semaine, vous retrouvez dans votre boîte e-mail les informations essentielles de votre ville en vous y abonnant sur 92120.fr. « Actu'Montrouge », c'est chaque jeudi : les dernières actualités, les infos pratiques, les événements à venir, les coulisses de nos projets et tant d'autres choses ! Notre site internet est également une mine d'informations (fil actualité, grands projets, démarches administratives, etc.), tout comme notre page Facebook et autres réseaux sociaux. Et... la Ville de Montrouge a obtenu, cette année et une fois encore, le label internet (mentions « Démocratie locale » et « Territoire d'excellence numérique ») avec les cinq @ ! Ce label est décerné chaque année par l'association Villes Internet aux collectivités qui inscrivent une politique internet et numérique dans leur mission de service public. Le nombre d'arobases est compris entre une (@) et cinq (@@@@@). À vos clics !



> FLASHEZ-MOI POUR RECEVOIR « ACTU'MONTROUGE »

## IDÉE REÇUE

### Les seniors n'aiment pas le numérique !

Si selon une étude des Petits Frères des Pauvres de 2018 sur la fracture numérique, un quart des plus de 60 ans n'utilise jamais Internet, les seniors ne rejettent pas les nouvelles technologies pour autant ! Les initiés y consacrent même beaucoup de temps, au point de ne parfois plus pouvoir s'en passer. Recevoir et envoyer des e-mails, recourir aux services bancaires en ligne, communiquer via les réseaux sociaux, faire du shopping, s'informer (notamment sur leur santé), réserver des spectacles ou des billets de train/d'avion, etc., ils sont de plus en plus nombreux à avoir surfé sur la vague, cassant le stéréotype du coup de fil passé au petit-fils pour lui demander de l'aide ! Beaucoup estiment que les outils numériques améliorent leur quotidien et sont équipés en smartphone (parfois du dernier cri), ordinateur et tablette tactile, conscients que leur



usage ne fera que s'accroître à l'avenir. Cela leur permet également de maintenir un contact continu avec leurs proches et de développer leur lien social, à l'instar de toutes les autres générations. Mais il ne faut pas oublier pour autant ceux qui restent non connectés et qui souffrent d'une difficulté à s'approprier l'usage du numérique, un constat reflétant l'importance d'un accompagnement. C'est pourquoi le Club bien vieillir propose un cycle de quatre ateliers d'accompagnement au numérique, l'un à l'Espace Colucci (88, rue Racine), l'autre à la Médiathèque (32, rue Gabriel Péri). Et ça commence dès le mois de mars jusqu'à la fin de l'année, avec une pause estivale.

## LE ZAPPING DE L'ACTU

### 1/ Anglicismes de « d'jeuns » à connaître

**Scroller** une page internet, c'est la faire « défiler » vers le bas.  
**Bader**, issu de l'expression « bad trip » (littéralement « mauvais voyage »), peut se traduire par « éprouver de l'inquiétude, de la tristesse ».  
**Ghoster** (ghost, fantôme), c'est rompre toute relation avec quelqu'un (se faire ghoster, c'est une bonne raison de bader).

### 2/ Influenceuses inspirantes à découvrir

**Studio Danielle** : Danielle, sur Instagram, se définit comme la « grand-mère préférée de ta grand-mère ». Elle forme un duo très drôle avec Arthur, 38 ans de moins. À eux deux, ils forment le Studio Danielle (1,4 M d'abonnés sur Youtube, 1,2 M sur Instagram).  
**Nicole Tonnel** : elle a 72 ans, elle est belle, et elle compte près de 34 000 followers sur Instagram ! Cette esthéticienne « vous aide à vieillir en beauté ».  
**Lyn Slater** : à 70 printemps et 763 000 followers sur Instagram, cette mannequin senior est à l'origine du blog « Accidental Icon », icône par accident.



NOTRE SÉLECTION DES RENDEZ-VOUS CULTURELS À NE PAS MANQUER

Retrouvez tout le programme de la Maison des seniors sur [92120.fr](http://92120.fr)

## 1/ Le Beffroi : 90 ans, ça se fête !

Alliant architecture monumentale des années 1930 et modernité d'une infrastructure rénovée, Le Beffroi de Montrouge offre une surface de 10 000 m<sup>2</sup> de salles de spectacles, espaces d'exposition et de réception. Bâtiment emblématique et remarquable de Montrouge, il fête ses 90 ans en 2024 ! Au programme, des activités artistiques et culturelles pour toute la famille, pour vous détendre, rire et faire le plein de chaleur !

Ne manquez pas le « Bal fou » des Années folles de la compagnie David Roland Chorégraphies, riche d'inventivité artistique, de

l'influence du jazz aux audaces des avant-gardes. Au rythme de danses endiablées (fox-trot, rumba, charleston, shimmy, black bottom ou autres chorégraphies des années 1920), venez danser, vous réjouir, partager ces moments festifs et une énergie folle ! Un seul mot d'ordre : vivre une expérience amusante, décomplexée et conviviale. Dress code années 1920 bienvenu !

### LE BEFFROI EN FÊTE

**Dimanche 10 mars, de 14h à 19h**

Tout public - Entrée libre

+ D'INFOS sur [92120.fr](http://92120.fr)

## 3/ Que vous aimiez le foot... ou pas



Ce spectacle est lauréat de l'aide à l'écriture « Mise en scène » de l'association Beaumarchais - SACD

« Je me suis rendu compte qu'en fait, en France, tout le monde sait où il était le 12 juillet 1998. Même ma mère, même ceux qui n'aiment pas le foot », nous dit Natacha Steck, l'auteure et la metteuse en scène de la pièce. En 1998, elle avait sept ans et elle a été marquée par cette vague de joie et de fête qui a submergé les rues de toute la France. Les clivages n'avaient plus leur place. La fraternité semblait le maître-mot. Dans la rue, tous étaient unis pour célébrer la victoire, quels que soient la religion, la classe sociale, le bord politique. *France*, c'est l'histoire d'une équipe, d'un pays, une ode à la joie. Football, théâtre, danse sont réunis pour questionner la construction, l'identité, la joie collective.

**Mardi 26 mars à 20h30, au BEFFROI** - Tout public - De 11,50 à 28 €  
Ventes sur [92120.fr](http://92120.fr) et à la billetterie du Beffroi le mardi de 14h à 19h  
+ D'INFOS au **01 40 92 62 48** - Disponible aussi sur abonnement

## 2/ LA RENAISSANCE N'AURA PLUS AUCUN SECRET POUR VOUS

Un cycle de trois conférences est proposé dans le programme d'activités du Club bien vieillir. Quand commence cette période ? Qui en sont les protagonistes ? De quelle façon s'est-elle propagée en Europe ? Quels thèmes aborde-t-elle ? Est-elle peuplée de mythes ? Votre curiosité sera amplement rassasiée, grâce à l'intervention de trois spécialistes de cette période et, on n'en doute pas, à la pertinence de vos questions. À vos agendas !



### AU BEFFROI

**Mardi 5 mars, de 15h à 16h30** : « La Renaissance existe-t-elle ? », animée par Christophe Massay, conférencier national et diplômé de l'École du Louvre.

**Mardi 9 avril, de 15h à 16h30** : « Amour, gloire et curiosités », par Matteo Ganeselli, conservateur au Musée national de La Renaissance, château d'Écouan.

**Vendredi 3 mai, de 15h à 16h30** : « Parcours en images dans les arcanes de l'imaginaire cosmogonique », animée par Florian Métral, historien d'art et auteur.  
+ D'INFOS auprès de la Mission bien vieillir et sur [92120.fr](http://92120.fr)

## 4/ Exposition de Dominique Hieaux



Artiste peintre professionnel résidant à Montrouge depuis 2017, Dominique Hieaux a exposé dans de nombreux pays dans les années 2000, époque durant laquelle il privilégie alors l'abstraction géométrique. Depuis 2020, il revient à la figuration, le plus souvent autour d'une thématique nature et montagne. Il est membre de la Société des peintres de montagne, une association plus que centenaire qui réunit par cooptation les peintres qui consacrent l'essentiel de leur travail à cette thématique. Cette exposition de Dominique Hieaux rassemble des peintures et des dessins récents : des paysages de montagne, de l'escalade, du parapente ou de l'alpinisme, mais aussi quelques peintures évoquant le voyage vers la montagne. Les routes, la pluie, la neige. Le crissement de la neige et le bruit du vent, la morsure du froid, le cri des choucas, l'odeur du granit chauffé au soleil, celle de la terre mouillée par la fonte des neiges... Ces toiles et dessins vous invitent en montagne.

**Du 1<sup>er</sup> au 31 mars - MÉDIATHÈQUE**  
32, rue Gabriel Péri + D'INFOS au **01 46 12 75 96** et sur [92120.fr](http://92120.fr)

## OFFREZ DES SPECTACLES AU BEFFROI !



Pour assister aux spectacles du Beffroi, en plus du « bouquet culture » du programme d'activités du Club bien vieillir, vous pouvez acheter vos billets à l'unité ou souscrire à l'une des quatre formules d'abonnement. Théâtre, danse, musique, conférences, visites, nous vous avons préparé une saison culturelle riche en découvertes à des prix qui peuvent être (sous conditions) réduits ! Et pourquoi ne pas offrir une carte cadeau (valable un an, à partir de 5 € jusqu'à 70 €) à l'un ou plusieurs de vos proches ? N'hésitez pas à consulter la programmation pour faire des heureux !



► FLASHEZ-MOI  
POUR DÉCOUVRIR  
LA PROGRAMMATION

### Le Beffroi

2, place Émile Cresp

• **Au guichet** tous les mardis de 14h à 18h

• **Par téléphone** : **01 40 92 62 48** (les lundis et mercredis, de 10h à 12h et de 13h à 17h)

• **Par e-mail** : [billetterie@sogebSpl.fr](mailto:billetterie@sogebSpl.fr)