

M & VOUS

2025

HORS-SÉRIE

sortir?



VOYAGES

Marseille, Milan,
La Corse,
Noël en Alsace...

SORTIES

19M, Ferme de Gally,
École Ducasse, les plus
beaux parcs de Paris...

ET TOUTE L'ANNÉE

Sport, cuisine,
informatique,
ateliers créatifs...

En 2025, vous allez être très occupés !



Claude Favra,
1^{ère} Maire-adjointe à la Famille,
à la Parentalité, à la Petite
Enfance et au Bien vieillir

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

Chères Montrougiennes, chers Montrougiens,

LANCEMENT DE VOS ACTIVITÉS 2025

Jeudi 12 décembre 2024
à 15h
ouverture des portes et
pot d'accueil à 14h
> Beffroi
2 place Émile Cresp

Sur inscription
au 01 46 12 72 21
ou via ce QR code



VOTRE MAISON DES SENIORS

Ouverture
1^{er} trimestre 2025
> Lire page 74

Nous vous l'avons annoncé... 2025 est un tournant marquant pour notre politique du Bien vieillir à Montrouge ! Au cœur du nouveau panel de services proposés, les activités de loisirs et de voyages occupent une place de choix. Dans cette nouvelle étape que représente la retraite, il est temps de penser à vous et pour cela, vous pouvez compter sur nous. Que vous soyez entourés ou seuls, actifs ou plus sédentaires, le programme concocté par l'équipe du Bien vieillir s'adresse à tous. Vous aimez sortir un peu, beaucoup, passionnément, à la folie...

Qu'est-ce qui vous attend cette année ? Osons le dire : un agenda formidable par sa diversité, son accessibilité, sa qualité et même son originalité. Il y en a pour tous les goûts, comme l'on dit, pour « toutes les bourses », puisque vous pourrez choisir parmi une centaine d'offres gratuites ou à des tarifs très attractifs calculés en fonction de votre quotient familial.

Il y a déjà tout ce qui va se passer dans votre Maison des Seniors. Elle sera votre point d'attache, votre lieu ressources et surtout un lieu de vie et d'échanges chaleureux, bouillonnant de propositions d'activités, où il fera bon venir et revenir pour participer aux tables rondes comme aux ateliers culinaires.

Entièrement rénové, le 61, place Jules Ferry vous propose un environnement pimpant et un aménagement de qualité. Entre sa cuisine pédagogique flambant neuve et ses salles modulables, vous n'avez pas fini d'explorer ses possibilités. Accueillis par une équipe de professionnelles dynamique, sympathique, bourrée d'idées et de bonne humeur... qui va vous donner « envie d'avoir envie » !

D'ailleurs, vous voulez faire un saut à Paris, arpenter les jardins de la Capitale, découvrir d'autres villes, d'autres pays, partager vos expériences, vos connaissances, vos compétences créatives, vous mettre au sport ou à l'informatique : nous allons faire tout cela ensemble.

La seule condition pour rester informé et profiter de cette kyrielle d'activités : vous inscrire auprès de la Mission Bien Vieillir. Alors, prêts à sortir ? Votre ville est prête à vous accueillir !

Dynamiquement vôtre,
Étienne Lengereau et Claude Favra

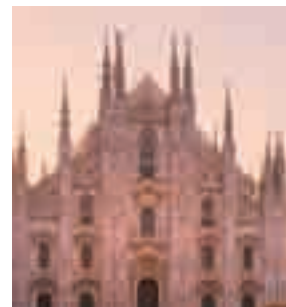
AIMEZ-VOUS voyager ?

page 6

ÉCHAPPÉES BELLES EN FRANCE OU À L'ÉTRANGER...
LE MONDE VOUS APPARTIENT !



MARSEILLE
> p 8



MILAN
> p 10



LA CORSE
> p 12



STRASBOURG
> p 14

AIMEZ-VOUS explorer ?

page 16

À DEUX PAS OU EN RÉGIONS, POUR QUELQUES HEURES OU UNE JOURNÉE :
PROMESSE D'EXPÉRIENCES INÉDITES



**SORTIES
D'HIVER**
Journée en Orient
> p 22



**SORTIES
DE PRINTEMPS**
Le 19M, un écrin haute
couture
> p 33



**SORTIES
D'ÉTÉ**
Direction la Ferme de Gally
> p 44



**SORTIES
D'AUTOMNE**
Bienvenue à l'École Ducasse
> p 50

AIMEZ-VOUS être au top ?

page 60

ACTIVITÉS PHYSIQUES DOUCES, EFFERVESCENCE DES NEURONES :
À VOS MARQUES, PRÊTS, OSEZ !



SPORT
Et si vous bougiez ?
> p 62



CUISINE
Et si vous cuisinez ?
> p 64



INFORMATIQUE
Et si vous surfez ?
> p 65



ATELIERS
Et si vous créez ? lisez ? jouez ?
> p 66

INFOS pratiques

page 68

OÙ, QUAND, COMMENT, COMBIEN ?
TOUS LES RENSEIGNEMENTS UTILES POUR FAIRE VOTRE CHOIX




CONDITIONS D'INSCRIPTION
Activités gratuites ou payantes,
dates et modalités d'inscription
sur place ou en ligne...
> Vous saurez tout ! p 61



Le pack généreux
PROFITEZ DE L'OFFRE
2 sorties en journée + 2 sorties en
demi-journée + 1 cycle d'ateliers
> de 47,60 € à 238 €
selon vos revenus ! p 71



RÉUNION DE PRÉSENTATION
Rendez-vous le jeudi 12
décembre 2024 à 15h au Beffroi.
> Sur inscription p 73



« Heureux qui, comme Ulysse,
a fait un beau voyage. »

Joachim Du Bellay

AIMEZ-VOUS *voyager* ?

/// Au rythme des saisons, prenez le chemin de la Méditerranée,
mettez le cap vers la capitale italienne de la mode ou
encore partez pour l'est de la France et ses marchés de Noël
enchanteurs !



ENTRE
LE 15 ET
LE 31 MARS

MARSEILLE, capitale du soleil



Nichée dans le majestueux décor naturel du rivage méditerranéen, la plus ancienne ville de France exhale une atmosphère chaleureuse, cosmopolite, accueillante.

Vingt-six siècles d'histoire, cela en fait des lieux à visiter, des choses à raconter ! Notre voyage nous conduira à la rencontre de trésors architecturaux variés.

L'ESSENTIEL : LE VIEUX-PORT si justement décrit par Jules Supervielle : « *Marseille sortie de la mer, avec ses poissons de roche, ses coquillages et l'ode. Et ses mâts en pleine ville qui disputent les Passants. (...) Ici le soleil pense tout haut, c'est une grande lumière qui se mêle à la conversation.* »

LA CULTURE : LE MUCEM
Nous visiterons aussi le **Mucem**, reconnaissable entre tous grâce à son incroyable résille de béton qui représente un moucharabieh. D'une richesse infinie, vous découvrirez que ce musée propose 3 lieux à explorer : **le J4**, l'esplanade qui offre un magnifique panorama sur la mer et le Palais du Pharo situé sur la rive d'en face, **le Fort Saint-Jean** ainsi que **le Centre de Conservation** et de Ressources.

LA NATURE : LES CALANQUES
Et parce que c'est la plus merveilleuse façon de les admirer, nous embarquerons pour une mini-croisière à **la découverte des fameuses Calanques de Marseille**.

POUR LE PLAISIR DES PAPILLES
Les saveurs de la Méditerranée s'offriront aussi à nous, au fil des repas pris dans des restaurants soigneusement sélectionnés. Sans parler de moult autres surprises à découvrir sur le vif !



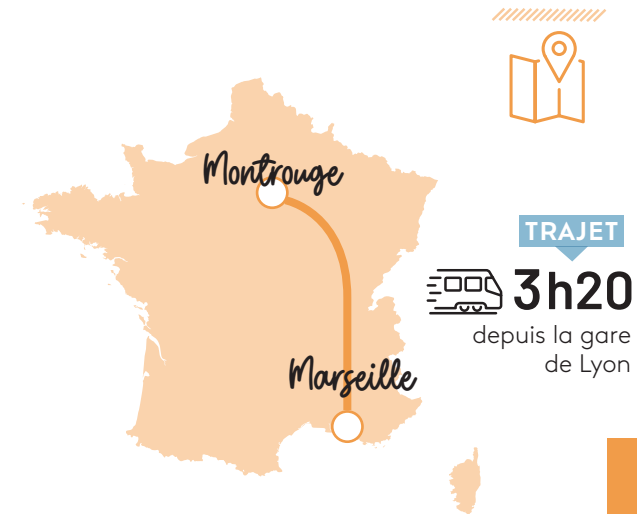
D'où vient le nom la bouillabaisse ?
Parce que lorsque le bouillon bout, on doit baisser le feu afin que les poissons cuisent "quand ça bout, on abaisse".

« C'est la sardine qui a bouché le Vieux-Port de Marseille » ?

ALORS OUI, ICI ON AIME EN RAJOUTER DES TONNES, mais cette expression populaire viendrait d'une anecdote bien réelle remontant au XVIII^e siècle. À défaut de poisson, ce serait un bateau nommé « La SarTine » qui, après un affrontement avec un navire britannique et privé de capitaine, commit une erreur de navigation, s'échoua dans le Vieux-Port et finit par couler dans le chenal, bloquant un temps les entrées et sorties des embarcations.

NE SURSAUTEZ-PAS SI DANS LA RUE, ON VOUS LANCE UN TONITRUANT « Peuchère ! »

POPULARISÉE PAR MARCEL PAGNOL, CETTE EXPRESSION VIENT DU MOT « PÉCHEUR » ET S'EMPLOIE AUSSI BIEN POUR MARQUER LA SURPRISE QUE L'ADMIRATION.



TRAJET
3h20
depuis la gare de Lyon

Le massif des Calanques est un parc national très protégé, qui s'étend de Marseille à Cassis sur environ 20 km. Un lieu unique à ne manquer sous aucun prétexte lors de votre venue !



QUIZ

- **Quelle est la ville la plus ensoleillée de France ?**
Marseille bien sûr avec 2 800 heures de soleil par an contre 1 600 chez nos amis bretons...
- **Pourquoi Marseille est appelée la cité phocéenne ?**
Parce qu'elle a été fondée au VI^{ème} siècle avant J-C par des marins grecs originaires de Phocée.
- **Où le premier café de France a-t-il été ouvert ?**
À Marseille évidemment ! En 1672, soit 14 ans avant l'ouverture du Procope à Paris. Il est l'œuvre d'un importateur de café arménien du nom de Pascali.



ENTRE LE 15 ET LE 31 MARS DE 166 € À 830 € tout compris

EN CAR jusqu'à la gare puis EN TRAIN jusqu'à Marseille

INSCRIPTION ET PROGRAMME COMPLET JOUR PAR JOUR lors de la réunion d'information à la Maison des Seniors

PLACES LIMITÉES + D'INFOS p 68

3 JOURS et 2 NUITS



ENTRE
LE 15 ET
LE 31 MAI

MILAN, la MODE en lettres capitales

Séjournons dans La capitale mondiale de la mode ! Vous savez, cette ville qui accueille deux fois par an la Milan Fashion Week, rendez-vous incontournable des designers, des mannequins et des passionnés de mode de toute la planète...

Forcément, nous ferons de la visite du **Quadrilatero d'Oro** une priorité. Situé dans le quartier historique, c'est là que se trouve la Via Monte Napoleone, rue célebrissime qui abrite des marques de luxe comme Gucci, Prada, Versace et bien d'autres.

LA MODE ET SON HISTOIRE
Nous irons aussi à la découverte de la **Galleria**

Vittorio Emanuele II, l'un des plus anciens centres commerciaux du monde et sûrement le plus glamour. Ses bâtiments Belle Époque et son plafond de verre à voûte en berceau devraient vous couper le souffle. Non loin de là, un passage par le **Duomo di Milano** s'impose. Ornée de statues de flèches et de gargouilles colorées, la façade de cette magnifique cathédrale gothique offre le

spectacle complexe. D'ailleurs, il fallut presque 6 siècles pour l'achever ! Mode toujours, à **l'Armani Silos**. Ce musée consacré à l'œuvre du couturier Giorgio Armani est installé dans un bâtiment minimaliste, autrefois utilisé pour le stockage de denrées alimentaires. Quatre étages pour la présentation d'une rétrospective sur 4 décennies du style du « roi Giorgio » !

Lever de soleil sur la Piazza del Duomo à Milan. La lumière dorée de l'aube illumine la façade de la cathédrale gothique, mettant en valeur ses flèches et ses sculptures raffinées.



Panettone italien : brioche moelleuse garnie de raisins secs et d'écorces d'orange confites, symbole des fêtes de Noël, née à Milan et appréciée dans le monde entier pour sa douceur et sa légèreté.

À Tavola ! À TABLE !

Parmi les saveurs typiques de la région, préparez-vous à déguster notamment : côté salé : le **risotto alla milanese** au safran ; la **cotoletta** (escalope de veau), les **mondighili**... Côté sucré : les **cannoncini** (pâte feuilletée parfumée garnie de crème pâtissière) ; le **panettone** (en photo). Le tout servi avec une déclinaison infinie de caffè (expresso, lungo, latte, cappuccino)...

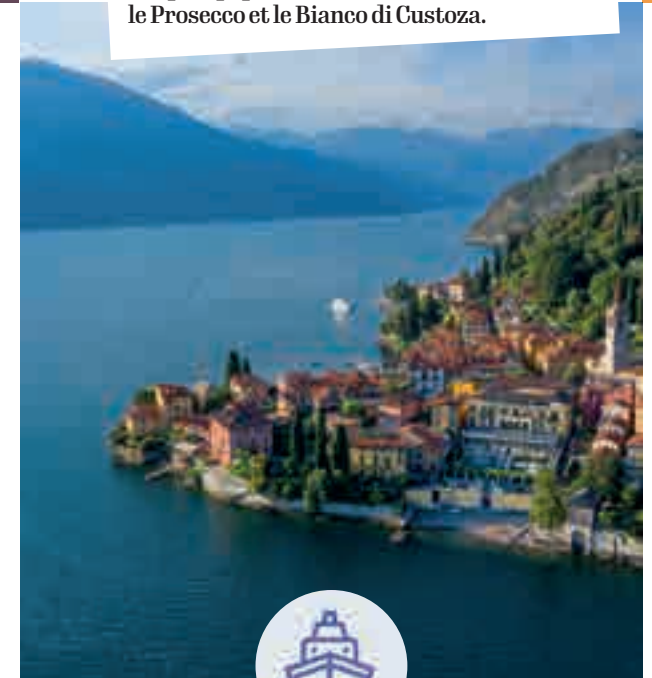
Envie de modernité ?

VOUS SEREZ GÂTÉ LORS DE VOTRE SÉJOUR EN PARCOURANT LA PORTA NUOVA, PARADIS DES AMOUREUX D'ARCHITECTURE CONTEMPORAINE.

Tours et gratte-ciels plus étonnants les uns que les autres dominent la ville. Et bien sûr, à leurs pieds, on trouve des galeries d'art et de design ainsi que des boutiques... de mode !



À déguster avec modération...
60% des vins italiens sont produits en Lombardie. Cela tombe bien puisque Milan est la capitale de cette région. Les plus populaires ? Le Lambrusco, le Prosecco et le Bianco di Custoza.



Changement de décor complet... ...LORSQUE VOUS EMBARQUEZ POUR UNE CROISIÈRE SUR LE LAC DE CÔME.

Le paysage est spectaculaire de beauté, tout comme les villas qui le bordent. Chargez les batteries de vos smartphones et de vos appareils photos car vous ne saurez plus où donner de la tête. Quoique, parfois regarder et s'émerveiller suffisent.

ENTRE LE 15 ET LE 31 MAI

DE 300 € À 1 500 € tout compris



EN CAR jusqu'à l'aéroport puis EN AVION jusqu'à Milan

4 JOURS et 3 NUITS

PLACES LIMITÉES

INSCRIPTION ET PROGRAMME COMPLET JOUR PAR JOUR lors de la réunion d'information à la Maison des Seniors

+ D'INFOS p 68



ENTRE
LE 15 ET
LE 30 SEPT

Belle fin d'été 8 jours sur l'Île de Beauté

Eaux cristallines, falaises escarpées et villages perchés, symbole de la beauté sauvage et du patrimoine méditerranéen de l'île.

À l'heure où nous bouclons ce magazine, nous ne pouvons pas vous indiquer dans quelle partie de l'île se déroulera votre séjour. En revanche, il n'est pas trop tôt pour commencer à rêver, car septembre est la période idéale pour profiter de la Corse en toute sérénité. L'île dévoile alors son potentiel... grandeur nature !

Du Nord au Sud, d'Est en Ouest, chaque coin mérite d'être visité. Savez-vous pourquoi ? Eh bien, une légende raconte que lorsque Dieu créa le monde, il oublia la Corse ! Pour se faire pardonner, il prit une poignée de toutes les beautés du monde, puis il la dispersa au cœur de la Méditerranée. Le résultat, vous le connaissez : un véritable joyau à ciel ouvert.

UNE FAUNE ET UNE FLORE GÉNÉREUSES
En cette période automnale, vous profiterez sous un climat plus doux de tout ce que l'île a de meilleur à offrir et que ses habitants ont su préserver. Entre ciel, mer et montagne, vous découvrirez la flore insulaire : myrte, thym, bruyère, Neptia, cyste, aulne odorant... Et bien sûr sa faune sauvage. Peut-être aurez-vous

la chance de surprendre des flamants roses venus faire halte lors de leur migration, ou encore d'apercevoir des balbuzards pêcheurs, des milans royaux et des faucons pèlerins ? Sans oublier, plus terre-à-terre, les fameux cochons à la robe noire et aux oreilles tombantes qui donnent leurs lettres de noblesses aux salaisons corses !



4 plats typiques de la Corse



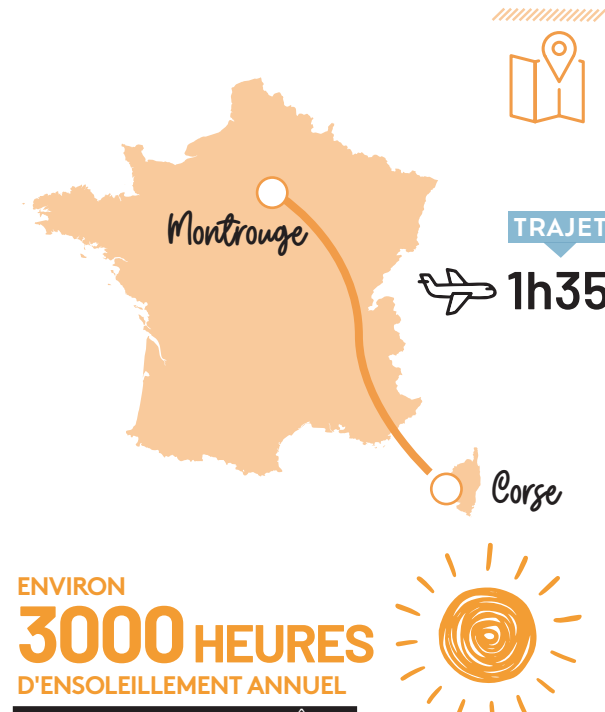
FIGATELLU : saucisse de foie de porc, souvent fumée, qui se déguste grillée ou cuite à la poêle, servie avec des lentilles ou de la polenta.

PANTA-CAU : sorte de potée corse, faite avec des légumes de saison, des viandes et parfois des pâtes. Chaque famille a sa propre recette.

TORTA DI RICOTTA : tarte à la ricotta, généralement sucrée, qui est souvent aromatisée avec des zestes de citron ou des fruits.

BRICIOLE : petits gâteaux à base de farine, d'eau et d'huile d'olive, parfois agrémentés de figues ou de raisins secs.

« **Proverbe corse**
À FÀ A BARBA À I SUMERI
SI PERDE SAVONE È TEMPU »
signifie "À raser les ânes
on perd son savon
et son temps."



TRAJET

1h35

Corse

ENVIRON
3000 HEURES
D'ENSOLEILLEMENT ANNUEL



UN NOMBRE QUI FAIT RÊVER
LORSQU'ON HABITE AU « NORD »



Une île verte



7
réserves
naturelles

40
lacs de
montagne

2
parcs
marins

PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO

La ville de Bonifacio est reconnue pour ses paysages côtiers spectaculaires et son riche patrimoine historique.

LE PARC NATUREL RÉGIONAL DE CORSE

Situé au centre de l'île et couvrant environ 3 500 km², il abrite une biodiversité riche, avec de nombreuses espèces endémiques, et offre des activités de plein air comme la randonnée, notamment le célèbre GR20.

ENTRE LE 15 ET
LE 30 SEPTEMBRE

ENTRE 600
ET 800 €
tout compris

EN CAR jusqu'à l'aéroport
puis EN AVION
jusqu'en Corse



8 JOURS et **7 NUITS**

en collaboration avec ANCV

PLACES
LIMITÉES

INSCRIPTION ET PROGRAMME
COMPLET JOUR PAR JOUR
lors de la réunion d'information
à la Maison des Seniors

+ D'INFOS
p 68



ENTRE
LE 1^{ER} ET
LE 15 DÉC

Vivez la féerie des marchés de Noël

Cette escapade sur les marchés de Strasbourg et de Colmar sera à la fois un émerveillement pour les sens et aussi l'occasion de vous faire plaisir et de remplir votre hotte de cadeaux.

Fermez les yeux... Entendez-vous déjà la douce mélodie des chants entonnés de maisons en maisons ? Humez-vous l'odeur alléchante des springerle, ces biscuits parfumés à l'anis avec des dessins en relief ? Imaginez-vous les lumières scintillantes, les décorations accrochées aux sapins et les Pères Noël suspendus aux balcons ? Ouvrez les yeux... Toutes ces sensations vous les vivrez cet hiver lors de ce voyage dont le programme s'annonce bien rempli.

MARCHÉS DE NOËL

Vos déambulations seront inoubliables. **Le marché de Noël de Strasbourg**, le plus ancien de France (1570), est aussi réputé pour être le plus traditionnel. Il s'étire aux pieds de la cathédrale, ponctuée de sa flèche vertigineuse, chef d'œuvre de légèreté et d'élégance. Concentré dans la vieille ville, les **5 marchés de Noël** (eh oui...) **de Colmar** prennent quant à eux, des airs de cité italienne. Les lumières installées sur les façades des maisons à

colombages se reflètent dans l'eau des nombreux canaux en démultipliant la poésie de la fête.

VOYAGES GUSTATIFS

La réputation gastronomique de l'Alsace n'est plus à faire. **Une visite d'une cave sera prévue.** Et les repas mettront en valeur les saveurs de ce terroir. Entre la flammekueche, la choucroute, le munster, le *baeckeoffe*, les *spätzles* et autres tartes aux myrtilles, vous n'avez pas fini de vous régaler.



ENTRE LE 1^{ER}
ET LE 15 DÉC

DE 166 €
À 830 €
tout compris

EN CAR jusqu'à la gare
puis EN TRAIN

3 JOURS et 2 NUITS

PLACES
LIMITÉES

INSCRIPTION ET PROGRAMME
COMPLET JOUR PAR JOUR
lors de la réunion d'information
à la Maison des Seniors

+ D'INFOS
p 68



Illuminations spectaculaires, concerts et chorales, senteurs envoûtantes, légendes alsaciennes... voici quelques ingrédients pour que la magie opère !



Pour le plaisir
des papilles



Les bredalas, « petits gâteaux » en alsacien, souvent confectionnés en famille lors de la période de l'Avent, se déclinent à l'amande, aux noisettes, à la cannelle, à l'anis ou au citron.

300 STANDS
SUR LE MARCHÉ DE NOËL
DE STRASBOURG

OÙ LES ARTISANS ET COMMERÇANTS
PROPOSENT DES PRODUITS ARTISANAUX,
DES SPÉCIALITÉS CULINAIRES ET
DES DÉCORATIONS DE NOËL.



1,5 million

de visiteurs
se rendent au marché de Noël
de Strasbourg chaque année,

l'un des plus
fréquentés d'Europe



Le kougelhopf,

brioche en forme de couronne, agrémentée de raisins secs et d'amandes, aurait été introduit en Alsace, selon une légende, par les Rois Mages eux-mêmes ! Ces derniers l'auraient offert à un pâtissier de Strasbourg en remerciement de son hospitalité.



Les manala, littéralement « petits bonshommes », sont de moelleuses brioches en forme de bonhomme que l'on prépare traditionnellement pour la Saint-Nicolas, le 6 décembre.

« N'acceptons aucune entrave
à la liberté de créer, d'imaginer,
d'apprendre, d'explorer ! »

Roger-Maurice Bonnet

AIMEZ-VOUS *explorer* ?

Entre balades et visites de musées, tours en car et moments d'exception, loisirs créatifs et temps d'échange à la Maison des Seniors, votre agenda va vite se remplir.

JANVIER / MARS 2025

ÉVASION

en Méditerranée

Alors qu'ici le froid s'installe, mettons le cap au sud. Visites, balades, tables rondes : rêvons ensemble au soleil du bassin méditerranéen et, sans trop nous éloigner de Montrouge, profitons de ses multiples trésors.



SAMEDI 18
OU DIMANCHE
19 JANV

SAMEDI
25
JANV



Banquet du Nouvel An : embarquez pour la Grèce

Pour vous donner envie, cette année encore, de participer à la fête, on vous en dit un peu, mais pas trop, histoire de ménager l'effet de surprise. Une chose est sûre, en 2025, le dépaysement sera au rendez-vous...

Pour célébrer la nouvelle année, la Municipalité invite les membres de la Mission Bien Vieillir au traditionnel Banquet sur place au Beffroi ou dans sa version repas à emporter. Vous avez le choix !

ATHÈNES, NOUS VOILÀ !

Dès vos premiers pas vers la salle du banquet, munis de votre carte d'embarquement : partez en direction de la Grèce ! Au programme : spectacles chorégraphiques « Voyage autour du monde autour de la comédie musicale Mamma Mia » interprétés par nos danseurs, jeux interactifs avec nos animateurs, interprétation musicale par notre Trio de chanteurs « grecs », quiz musical... Quant au banquet, rassurez-vous, il s'annonce bien plus épicurien que platonicien et son menu ravira vos papilles.

Mais pour l'heure, il reste encore secret.

REPAS DE FÊTE

Et si vous préférez, vous pouvez opter pour déguster votre repas de fête chez vous... mais avant il faudra vous aussi faire escale en Grèce pour le récupérer.



OUVERT UNIQUEMENT
AUX PERSONNES
déjà membres
de la Mission Bien Vieillir
avant le 30 octobre 2024 qui ont reçu
cette invitation dans leur boîte aux lettres



BANQUET
SAMEDI 18 OU
DIMANCHE 19
JANVIER 2025

REPAS À EMPORTER
SAMEDI 25 JANVIER
2025

GRATUIT

LIEU
Le Beffroi

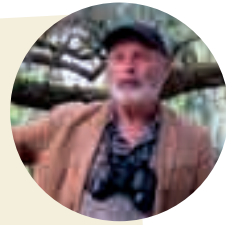
INSCRIPTION
TERMINÉE

MARCHES CULTURELLES



LUNDI
3 FÉV

Jacky Libaud,
votre guide conférencier



Horticulteur de formation, naturaliste féru de flore, de faune mais aussi d'histoire et d'architecture, j'adore partager mes passions.

À l'origine, le jardin des plantes s'appelait le Jardin Royal des Plantes Médicinales.



À la découverte du Jardin des plantes

Créé en 1635 sous l'impulsion de Guy de la Brosse, botaniste et médecin de Louis XII, dès le départ, le jardin des plantes a pour vocation de rassembler des collections végétales et de les étudier.

Depuis quatre siècles, le jardin n'a cessé de s'enrichir. Ici, même les arbres ont une histoire, mais comme ils ne peuvent pas parler, c'est Jacky qui va tout vous raconter.

CÔTÉ FLORE

À commencer par leur âge, leur pays d'origine, les noms de ceux qui les ont apportés en France ou plantés. Le jardin étant organisé par

thématiques et par régions du monde, vous irez notamment sur le belvédère à la rencontre des plantes et des fleurs qui peuplent le bassin méditerranéen.

CÔTÉ FAUNE

Les toits du muséum hébergent depuis des dizaines d'années la plus ancienne colonie de goélands à Paris. Dans le jardin, les corneilles noires sont omniprésentes ainsi que les bruyantes perruches à collier. Les discrets pigeons colombins sont nombreux dans les grands platanes des allées et le jardin est le terrain de chasse et parfois de nidification des éperviers. La nuit, fouines, hérissons et chauve-souris hantent les lieux.

Connaissez-vous le Pin de Wollenmi ?

Sachez qu'il n'a été découvert qu'en 1994, aux fins fonds de la vallée du même nom, à l'ouest de Sydney en Australie. Et il est un des arbres remarquables du Jardin des plantes !

TABLE RONDE



JEUDI
6 FÉV

Le Parthénon, sur l'Acropole d'Athènes, est un temple du V^e siècle av. J.-C. dédié à Athéna, déesse protectrice de la cité.

animée par **Christophe Massay**, historien et directeur de la Médiathèque



Mythologie grecque un voyage dans le temps

Nous connaissons les mythes grecs à travers les épopées d'Homère, les poèmes d'Hésiode et les arts picturaux.

Depuis l'école, dieux et héros ne cessent de nourrir notre imaginaire. Christophe Massay animera cette première table ronde à la Maison des Seniors.

Il abordera notamment la question des comportements très humains des Olympiens (passion, amours, jalousie, revanche, manipulation), source de l'humanisme mais aussi de la psychanalyse. Dans la bonne humeur, tous ensemble, nous partagerons nos connaissances et nos avis.

14 c'est le nombre de dieux majeurs du Panthéon olympien

8 dieux

- Zeus
- Apollon
- Arès
- Poséidon
- Héphestos
- Hermès
- Dionysos
- Hadès

6 déesses

- Athéna
- Déméter
- Héra
- Hestia
- Aphrodite
- Artémis

Les conseils « lecture » de la Médiathèque



LE GRAND LIVRE DES MYTHES GRECS de Pierre Sauzeau

LES GRANDS MYTHES, DIEUX ET HÉROS DE LA MYTHOLOGIE GRECQUE de François Busnel



LUNDI
3 FÉVRIER 2025

DE 3
À 15 €



RENDEZ-VOUS À 10h
lieu communiqué à l'inscription

POUR LES BONS
MARCHEURS

SUR INSCRIPTION
à partir du
lundi 27 janvier 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

JEUDI
6 FÉVRIER 2025

GRATUIT

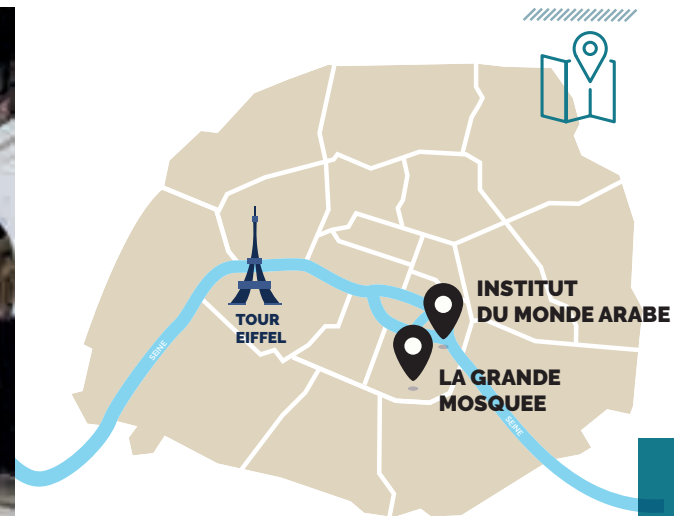
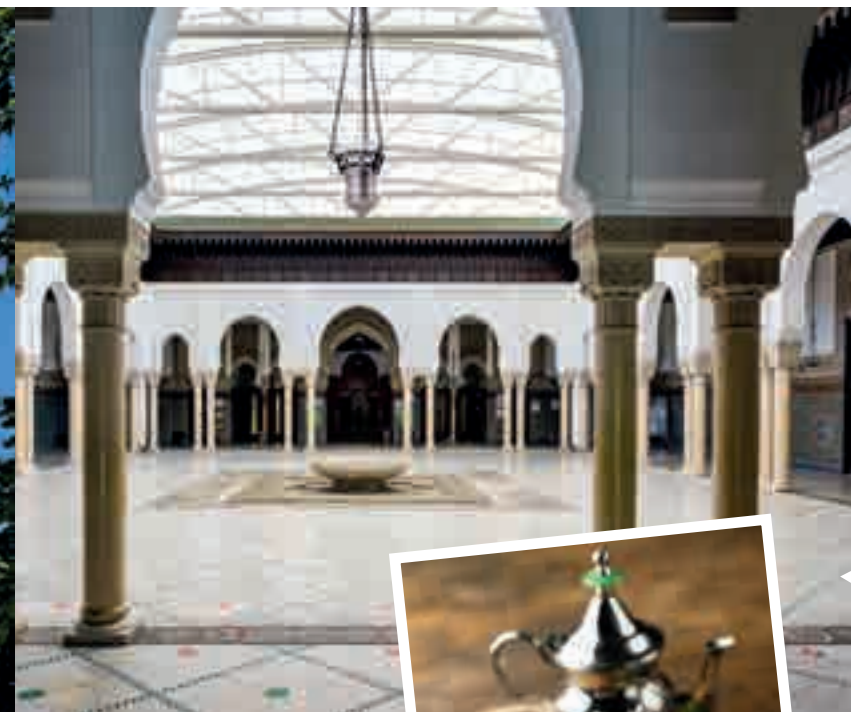


RENDEZ-VOUS
Maison des Seniors
à 15h

SUR INSCRIPTION
à la Maison des Seniors
à partir du lundi 27 janvier 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68



La Grande Mosquée est construite dans le style mauresque et s'inspire de la mosquée el-Qaraouiyyin de Fès au Maroc. Ici le patio intérieur.



Partager un thé à la menthe en famille ou avec ses convives est une véritable tradition dans les pays du Maghreb.



AU 9^E ET DERNIER ÉTAGE DE L'INSTITUT DU MONDE ARABE, LA TERRASSE OFFRE UNE VUE PANORAMIQUE REMARQUABLE SUR LES PRINCIPAUX MONUMENTS DE PARIS AVEC, AU PREMIER PLAN, LES BRAS DE LA SEINE ENLAÇANT LE CHEVET DE NOTRE-DAME



Haut de 33 mètres

Le minaret est surmonté de 3 sphères de tailles différentes qui en font sa singularité.

Chacune représenterait l'une des trois religions monothéistes révélées : **le Judaïsme, le Christianisme et l'Islam**. À leur sommet, le croissant indique la direction de La Mecque.



LE MOUCHARABIÉ EST NÉ AU XIII^E SIÈCLE EN ÉGYPTÉ. Reprise dans l'architecture traditionnelle des pays arabes, cette cloison ajourée faite de panneaux en bois permet une ventilation naturelle, filtre la lumière et permet de voir sans être vu.

MARDI 11 FÉV

Une journée en Orient

Entre la France et l'Orient c'est une longue histoire où les cultures se croisent et se nourrissent. Dans le Quartier latin, pas si loin de Montrouge, deux lieux emblématiques nous transportent vers le Levant.

LE MATIN

> Grande Mosquée de Paris

Dépaysement garanti dès la place du Puit de l'Ermitte. Le mur d'enceinte et les dômes blancs surmontés de toits verts annoncent l'architecture hispano-mauresque du lieu. Considéré comme l'une des plus belles mosquées d'Europe, elle a été édifiée entre 1922 et 1926 en hommage aux Musulmans morts pour la France lors la Première Guerre mondiale.

Mille et une surprises vous y attendent : arcades finement sculptées, patio central orné

de zelliges bleus, fontaines et bassins aux reflets turquoise, jardin verdoyant, salle de prière recouverte de tapis, bibliothèque des mille Corans...

POUR PROLONGER L'EXPERIENCE... À L'HEURE DU DÉJEUNER

Un excellent restaurant vous accueillera le temps d'un repas aux saveurs d'Orient.



L'APRÈS-MIDI

> Institut du Monde Arabe

Autre pont culturel entre la France et le monde arabe, il est aussi connu dans le monde entier comme symbole de l'architecture contemporaine. Fondé en 1987, le bâtiment a été conçu par Jean Nouvel et Architecture Studio. Chacune des façades possède son identité propre. Côté Nord, un mur-rideau d'aluminium et de verre évoque les lits de pierre des immeubles anciens. Côté Sud, 240 moucharabiés décoratifs conjuguent la délicatesse d'un mécanisme d'horlogerie et la sophistication d'une mosaïque.

MARDI 11 FÉVRIER 2025

DE 18 À 90 €

DÉPART Hôtel de Ville à 9h15

TRAJET Aller Retour EN CAR

SUR INSCRIPTION à partir du lundi 27 janvier 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS p 68



L'intérieur de l'Hôtel de la Marine est un véritable chef-d'œuvre du style néoclassique, avec des décors raffinés, des dorures et des tapisseries d'époque.



Vous passerez à côté de l'obélisque de Louxor classé "monument historique". Provenant du temple d'Amon de Louxor, en Égypte, il est érigé depuis 1836 au centre de la place de la Concorde à Paris.

**MARDI
4 MARS**

L'Hôtel de la Marine, larguez les amarres

On connaît bien ce monument dont la façade orne la partie nord-est de la place de la Concorde, tout comme son nom... En revanche, peut-être moins son histoire et surtout le merveilleux patrimoine qu'il abrite. Attention, ça brille, ça étincelle. Vous allez en prendre plein les yeux !

C'est en groupe privé, accompagné par un guide conférencier, que vous allez découvrir les secrets de ce monument emblématique de la Capitale, grand témoin de l'histoire de France. Tour à tour haut lieu décoratif, Garde-Meuble de la Couronne puis fief du Ministère de la Marine, ce bijou a désormais retrouvé toute sa splendeur originelle.

JOYAU DU SIÈCLE DES LUMIÈRES

En parcourant les appartements des Intendants et les salons

UN LIEU ICONIQUE
DU PATRIMOINE FRANÇAIS
ET UNE VUE IMPRENABLE
SUR LA PLACE
DE LA CONCORDE

d'apparat, vous ferez un long voyage dans le temps et plongerez dans l'atmosphère d'un lieu unique, joyau du siècle des Lumières, magnifiquement restauré, témoin exceptionnel de l'excellence de l'architecture et du décor à la française. Enfin, depuis la loggia, vous embrasserez du regard l'une des plus extraordinaires vues sur la Capitale.

3 bonnes raisons de le visiter

- ◆ UN JOYAU DU XVIII^E SIÈCLE, LABORATOIRE DES ARTS DÉCORATIFS
- ◆ UNE VISITE IMMERSIVE AVEC UN GUIDE CONFÉRENCIER
- ◆ LA COLLECTION AL THANI ET SON PROGRAMME D'EXPOSITIONS

Le casse du (XVIII^e) siècle !

C'est ici, en pleine Révolution française, que quatre nuits durant, du 11 au 17 septembre 1792, une bande de malfrats s'est emparée des fameux bijoux de la couronne. Le chef des brigands se dénommait Miette... cela ne s'invente pas ! La plupart des bijoux furent retrouvés deux ans plus tard et trônent à présent au Louvre... sous bonne garde.



Un peu d'histoire

1753 : prémices de construction de la façade du bâtiment

1767-1789 : Garde-Meubles de la couronne

1799 : arrivée du Ministère de la Marine, il prend le nom d'Hôtel de la Marine.

2015 : départ de l'état-major de la Marine

2017 : début des travaux de rénovation

2021 : ouverture du musée au public

MARDI
4 MARS 2025

DE 7
À 35 €



DÉPART
Hôtel de Ville
à 13h15



TRAJET
Aller Retour
EN CAR



UN PEU DE MARCHÉ
durant la visite

SUR INSCRIPTION
à partir du
lundi 27 janvier 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

MARCHES CULTURELLES



MARDI
11 MARS

Une balade haute en couleurs

Depuis bien longtemps, le monde s'est fixé rendez-vous dans le quartier de la Goutte d'Or dans le 18^{ème} arrondissement.

Jacky vous donne à voir ses multiples facettes culturelles, son dynamisme économique et associatif, son patrimoine architectural, en somme tout ce qui le rend surprenant et très attachant.

Mosaïque composée de

merceries, d'épicerie exotiques, mais aussi de nouvelles boutiques de mode très pointues, de cantines bio ou encore de jardins partagés, ce coin de Paris connaît depuis les années 90 une véritable mutation urbaine tout en conservant son âme.

Cette visite éclectique vous conduira de la Villa Poissonnière à l'église St Bernard, en passant par l'ancien cinéma Barbès Palace

ou encore l'Institut Culturel Islamique, seul centre d'art sur la création contemporaine en lien avec les cultures d'Islam. Derrière le moucharabî en inox de sa façade, des expositions, des événements pluriels où musiques, poésie et pratiques artistiques se rencontrent.

Et pour bien terminer la balade dans ce quartier gourmand, une pause sucrée autour d'un thé à la menthe agrémenté de pâtisseries.



Visite animée par Jacky Libaud



? Vous souvenez-vous de Gervaise, la blanchisseuse du roman d'Émile Zola « L'Assommoir » ?



Elle travaillait dans l'un des nombreux lavoirs qui ponctuaient ce quartier au XIX^{ème} siècle. Parmi ceux qui restent, Le Lavoir Moderne est désormais un petit théâtre dédié à la création contemporaine.

MARDI
11 MARS 2025

DE 3
À 15 €



RENDEZ-VOUS À 14h
lieu communiqué à l'inscription

POUR LES BONS
MARCHEURS

SUR INSCRIPTION
à partir du
lundi 27 janvier 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68



LUNDI
17 MARS

Récits de voyages en Méditerranée

Depuis des millénaires, les hommes arpentent ce coin de la planète et n'en finissent pas de raconter des histoires. Partageons ensemble nos plus beaux souvenirs de voyages en Méditerranée.

La Méditerranée, du latin « Mar Medi Terraneum » littéralement « mer au milieu de la terre », est bordée d'une vingtaine de pays qui partagent son climat. Mais chacun possède sa propre histoire, décline ses parfums, ses accents et ses couleurs. Près de 2 000 ans avant notre ère, la lecture de l'Odyssée nous entraînait déjà dans le sillage d'Ulysse et de ses 10 années de navigation pour retrouver

l'Itaque. Plus près de nous, dans une série de chroniques, Guy de Maupassant raconte ses pérégrinations de la Côte d'azur à la Corse en passant par l'Italie et l'Afrique du Nord. Sa force évocatrice nous fait respirer le parfum des roses et chevaucher dans le désert. Et puis, il y a Marcel Pagnol qui nous conte son Midi au fil de ses livres et de ses films.

Et vous, quelles histoires avez-vous rapporté de la Méditerranée ? Séjours professionnels, croisière ou vacances en camping, périple en France ou de l'autre côté de la mer... Venez avec vos albums photos, des cartes postales, vos anecdotes et objets.

LUNDI
17 MARS 2025

GRATUIT



RENDEZ-VOUS
Maison des Seniors
à 15h

+ D'INFOS
p 68

SUR INSCRIPTION
à la Maison des Seniors
à partir du lundi 27 janvier 2025

PLACES LIMITÉES



animée par l'équipe de la Mission Bien Vieillir

À voir et à revoir



La trilogie marseillaise de Marcel Pagnol : Marius, Fanny, César



Les conseils « lecture »



LA LUNE DANS LE PUIT : DES HISTOIRES VRAIES DE MÉDITERRANÉE de François Beauce

LE CIMETIÈRE DES BATEAUX SANS NOM

d'Arturo Pérez-Reverte



TRAVERSÉES de Thierry Fabre

AVRIL / JUIN 2025

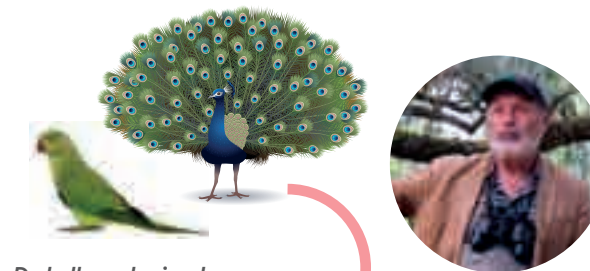
ÉLÉGANCE

à la Française

Des Maisons de haute couture aux ateliers de création, des écrins de verdure aux plus belles avenues parisiennes, allons admirer la « french touch » sous toutes ses coutures.



MARDI
1^{ER} AVRIL



De belles colonies de paons, de bernaches du Canada et de perruches à collier vivent dans le parc de Bagatelle.

Visite animée
par **Jacky Libaud**



Promenade bucolique et romantique au parc de Bagatelle



Acquis par le comte d'Artois, frère de Louis XVI et futur roi Charles X en 1775, ce parc va vous dévoiler une succession de beaux paysages.

Un magnifique jardin à l'anglaise, un miroir d'eau dans lequel on découvre le reflet d'une pagode, le potager attenant à la maison du jardinier, un jardin méditerranéen, de belles pièces d'eau abritant des grottes mystérieuses, cascades et petits ponts...

ALLONS VOIR SI LA ROSE...

Quant à la Roseraie de Bagatelle, c'est l'une des plus anciennes et des plus importantes de France. Elle est dotée de près de 1 200 variétés différentes.

C'est le conservateur des jardins de Paris, Jean-Claude-Nicolas Forestier, qui l'a créé en 1905. Il a lancé le Concours international de roses nouvelles, qui perdure jusqu'à nos jours le 3^e jeudi du mois de juin.



Saviez-vous que c'est Marie-Antoinette

QUI AURAIT LANCÉ L'AUDACIEUX PARI AU COMTE D'ARTOIS DE RÉNOVER LA PROPRIÉTÉ DE BAGATELLE EN 100 JOURS ? **Défi relevé haut la main en seulement 64 jours !** Cet exploit vaut au château d'être surnommé « la folie d'Artois ».

MARDI
1^{ER} AVRIL 2025

DE 3
À 15 €



RENDEZ-VOUS À 10h
lieu communiqué
à l'inscription

POUR LES BONS
MARCHEURS



SUR INSCRIPTION
à partir du
lundi 3 mars 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68



MARDI
8 AVRIL

Rendez-vous avec la haute couture

Que diriez-vous de plonger dans les univers créatifs d'Yves Saint Laurent et de Christian Dior ?

À deux pas du pont de l'Alma, le matin, vous pénétrez au 5, avenue Marceau pour une visite privée.

C'est là que, pendant presque 30 ans, Yves Saint Laurent a dessiné ses collections. Vous y découvrirez notamment l'atelier du grand couturier fidèlement reconstitué. Vous visiterez aussi l'exposition « Les Fleurs d'Yves Saint Laurent » qui regroupe une trentaine

de silhouettes et dessins montrant comment Yves Saint Laurent a intégré la nature à ses créations.

L'APRÈS-MIDI se poursuivra par la Galerie Dior. Au 30 Montaigne, cœur battant de la création de la Maison depuis sa fondation, ce « refuge du merveilleux » a été totalement métamorphosé et témoigne de l'audace visionnaire de Christian Dior et de ses successeurs : Yves Saint

Laurent, Marc Bohan, Gianfranco Ferré, John Galliano, Raf Simons et Maria Grazia Chiuri. Un écrin immaculé, à la fois luxueux et épuré où les modèles exposés sont sublimes. Vous en prendrez plein les yeux en parcourant à l'exposition Dior/Lindberg qui met en lumière les liens étroits entre le couturier et le photographe.



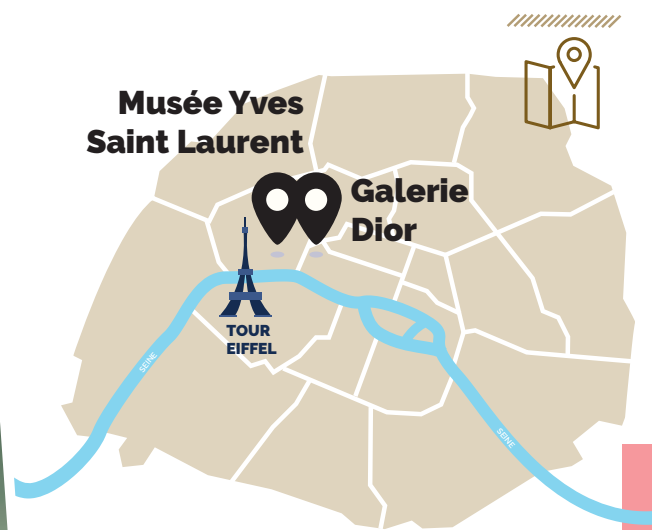
L'exposition 'Les Fleurs d'YSL' célèbre la passion d'Yves Saint Laurent pour le monde végétal. À travers ses créations, le couturier transforme les fleurs en symboles de féminité, de poésie et d'élégance.

À midi

Vous serez reçu à l'École de Paris des Métiers de la Table, à la fois restaurant et espace pédagogique d'excellence, afin de déguster une cuisine traditionnelle et créative.



Dans chaque couture, une histoire ; dans chaque création, une révolution : Dior en est le symbole.



5 Bonnes raisons de visiter le musée YSL

- ◆ PÉNÉTRER DANS UN HÔTEL PARTICULIER DU SECOND EMPIRE
- ◆ ADMIRER LE STYLE SAINT LAURENT À TRAVERS DES PIÈCES ICONIQUES (LA SAHARIENNE, LE SMOKING FÉMININ, LA ROBE MONDRIAN)
- ◆ DÉCOUVRIR LE SAINT LAURENT DESSINATEUR GRÂCE AUX PLANCHES DE MODÈLES ESQUISSÉS EN QUELQUES COUPS DE CRAYON
- ◆ ÉCOUTER LES TÉMOIGNAGES D'ANCIENS DE LA MAISON (COUTURIERS, COUTURIÈRES, ACHETEURS, ASSISTANTS) VIA DES ENREGISTREMENTS
- ◆ VOIR SAINT LAURENT À TRAVERS LES PORTRAITS ET PHOTOS RÉALISÉS PAR SES PLUS GRANDS FANS.

Destins croisés

- 1946** : création de la Maison Dior
- 1955** : Yves Saint Laurent rejoint Dior en tant que 1^{er} assistant
- 1957** : mort de Christian Dior, Yves Saint Laurent est nommé directeur artistique
- 1960** : départ de chez Dior
- 1961** : création de la Maison Saint Laurent

MARDI
8 AVRIL 2025

DE 24
À 120 €

RENDEZ-VOUS
à l'Hôtel de Ville
à 8h30

SUR INSCRIPTION
à la Maison des Seniors
à partir du lundi 3 mars 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

TABLE RONDE



LUNDI
14 AVRIL

La mode toute une histoire !

La mode reflète la culture, les tendances, les valeurs, le contexte social de chaque époque. Souvenons-nous et parlons-en.



PARTAGEONS UN CAFÉ
ET DES BISCUITS
POUR EN DISCUTER



Faux-cils, silhouette en « S » et jupes plissées pour ces dames.

Chapeau haut-de-forme, melon,

Fedora et casquettes pour ces messieurs... Autant de noms qui nous évoquent instantanément des images. Telle est la magie de la mode !

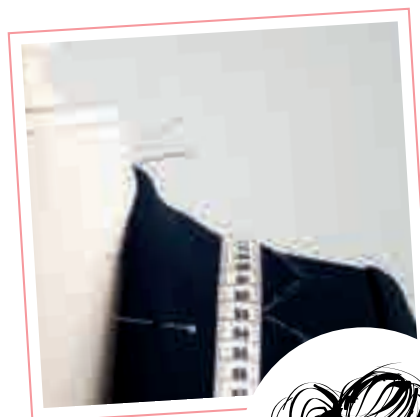
Si vous en avez envie, apportez vos magazines, peut-être des photos de famille sur lesquelles nous pourrions par exemple voir l'évolution de la longueur de

vêtements, depuis les robes à corsets de nos grands-mères aux mini-jupes des années 70.

Et jetez un œil dans vos penderies. Qui sait si vous n'y retrouverez pas le chapeau cloche d'une aïeule ou la paire de chaussures fétiche de vos 20 ans ?



animée par
l'équipe de
la Mission Bien Vieillir



Qui vous a le plus marqué ?

- > BRIGITTE BARDOT et sa robe de mariée en vichy rose ?
- > AUDREY HEPBURN et ses robes noires signées Hubert de Givenchy ?
- > MARILYN MONROE et ses jupes crayon moulantes ?
- > JACKY KENNEDY et sa robe « 3 trous » agrémentée de son collier de perles ?

SORTIES EN DEMI JOURNÉE



MARDI
29 AVRIL

Chaque pièce dans l'exposition présentée au 19M incarne l'alliance de tradition et d'innovation, avec des matériaux nobles travaillés avec précision.

Vue de l'exposition par © le19M - Clarisse Aïm



Le 19M un écrin haute couture

D'arrière une chrysalide de fils de béton signée de l'architecte Rudy Ricciotti, vous découvrirez le savoir-faire de 12 Maisons d'exception.

Quelle chance de pénétrer dans ce lieu singulier créé par le groupe Chanel qui réunit près de 700 artisans. Grâce à eux, la couture devient un art ! Ce bâtiment est à la fois un espace de travail professionnel dédié à la création et à la transmission et un espace d'échange et de dialogue avec le public.

IMAGINEZ...

Ici se côtoient des métiers d'art de la mode et de la décoration tels qu'un bottier, un plumassier

et fabricant de fleurs en tissu, un spécialiste du plissé ou encore un façonneur de boutons et bijoux, etc.

LA PROGRAMMATION 2025
METTRA EN LUMIÈRE LE
MEILLEUR DES CRÉATIONS
D'UNE AUTRE MAISON
RÉSIDENTE DU 19M.
LAQUELLE ? SUSPENS...

Une immersion dans les plus remarquables savoir-faire français, complétée par de superbes expositions comme celle consacrée en 2024 aux « 100 ans de mode et de décoration » de la Maison Lesage, référence en matière de broderie et de textile.

« 19 »
comme

L'arrondissement qui accueille le bâtiment, est le jour de naissance de Gabrielle Chanel, le chiffre magique de cette Maison.

« M »
comme

L'initiale de Métiers d'art, de Mode et de Main.



L'atelier Murmuration par Julie Cohen Mucem © le19M

LUNDI
14 AVRIL 2025

GRATUIT



RENDEZ-VOUS
à la Maison des Seniors
à 15h00

SUR INSCRIPTION
à la Maison des Seniors
à partir du lundi 3 mars 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

MARDI
29 AVRIL 2025

DE 7
À 35 €



RENDEZ-VOUS
à l'Hôtel de Ville
à 13h30



TRAJET
Aller Retour
EN CAR

SUR INSCRIPTION
à partir du
lundi 3 mars 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

MARCHES CULTURELLES



LUNDI
12 MAI

Au cœur du luxe parisien

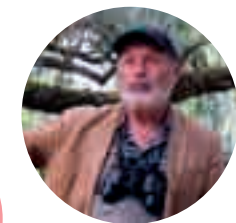
De Saint-Honoré jusqu'à la Place Vendôme, ce quartier de Paris rayonne à l'international. Et pour cause... Suivez le guide !

Il faut dire que ce « coin » a tout pour plaire aux touristes venus de très loin comme de tout près. Ses très nombreuses adresses et boutiques de luxe côtoient des immeubles haussmanniens typiquement parisiens ainsi que des bijoux d'architecture tels que l'ensemble de la place Vendôme ou l'ancienne Bourse de Commerce.

Heureusement, nul besoin de partir avec un porte-feuille bien garni, car le plaisir des yeux ne vous coûtera rien de plus.

Ainsi vous pourrez admirer les bâtiments chargés d'histoire et les vitrines des maisons de luxe... En particulier celles mythiques de Hermès, au 24 Faubourg Saint-Honoré. Depuis 35 ans, elles changent à chaque saison et donnent lieu à un rendez-vous intitulé « **Le lever de rideau** ».

Avec Jacky comme guide, vous en prendrez plein la vue et surtout consolez-vous... Ces fameuses chaussures aux semelles rouges ont des talons si extravagamment hauts qu'elles sont mieux en vitrine qu'à vos pieds !



Visite animée
par **Jacky Libaud**

La place Vendôme est un symbole de luxe, abritant depuis longtemps des maisons de haute couture et de joaillerie, dont Chanel, Dior et Chaumet.



Naissance d'une semelle iconique

Un matin de 1992, le créateur Christian Louboutin était confronté à un modèle de soulier qui lui résistait. Son regard vagabonde d'un coin à l'autre de son studio lorsqu'il surprend son assistante occupée à vernir ses ongles. C'est la révélation : il attrape le flacon de vernis et peint de rouge la semelle du soulier récalcitrant.

COUP DE GÉNIE :
LA FABULEUSE
SEMELLE ROUGE
ÉTAIT NÉE !



LUNDI
12 MAI 2025

DE 3
À 15 €



RENDEZ-VOUS À 10h
lieu communiqué
à l'inscription

**POUR LES BONS
MARCHEURS**

SUR INSCRIPTION
à partir du
lundi 3 mars 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

TABLE RONDE



JEUDI
22 MAI

L'influence des grands couturiers

Charles-Frédéric Worth, couturier français d'origine britannique, est considéré comme le pionnier de la haute couture à Paris.

Arrivé dans la Capitale en 1845, il fut le premier à faire défiler ses créations sur de vrais mannequins vers 1868. Depuis, ce secteur d'activité n'a fait que croître et embellir. De Poiret à Chanel, en passant

par Givenchy, Dior, Cardin, Saint Laurent, Vuitton, puis Mugler, Gaultier et tant d'autres... chacun a apporté sa pierre à l'édifice du luxe.



DISCUTONS AUTOUR DE BIOGRAPHIES, DE BIOPICS OU SÉRIES CONSACRÉS À CE MONDE FASCINANT.



animée par
l'équipe de
la Mission Bien Vieillir

JEUDI
22 MAI 2025

GRATUIT



RENDEZ-VOUS
Maison des Seniors
à 15h

SUR INSCRIPTION
à la Maison des Seniors
à partir du lundi 3 mars 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

Au pays des bijoux, les perles sont des stars !

Lors d'un atelier animé par la mission Bien Vieillir, laissez parler votre créativité et confectionnez boucles d'oreilles, bracelets ou colliers pour vous-même ou pour celles que vous aimez. Il est fort à parier que ces perles breloques en résine, à la fois légères et résistantes, d'une grande variété de formes et de couleurs, vous inspireront...

ACTIVITÉS CRÉATIVES



MARDI
3 JUIN

MARDI
3 JUIN 2025

GRATUIT



RENDEZ-VOUS
Maison des Seniors
à 15h

SUR INSCRIPTION
à la Maison des Seniors
à partir du lundi 3 mars 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

SORTIES EN DEMI JOURNÉE



Découvrez les secrets de création : outils, savoir-faire, matériaux, et inspirations prennent vie dans les ateliers.

JEUDI
12 JUIN

Mode : dans les coulisses d'un atelier de création

Confidenciel et rarement accessible, cet atelier de création contemporaine aux références prestigieuses nous ouvre ses portes pour une visite privée.

Christian Dior, Céline, Yves Saint Laurent, Balenciaga, Balmain, Courrèges, Martin Margiela, Jean-Paul Gaultier, Stéphane Rolland... Ces noms vous font rêver ? Eh bien, cet atelier spécialiste de la création textile travaille pour toutes ces grandes Maisons.

ENTRE TRADITION ET INNOVATION

À la croisée des savoir-faire traditionnels et de l'innovation

la plus pointue, vous découvrirez des techniques aussi variées que la broderie, la découpe laser, la conception et l'impression 3D, la dorure, la plumasserie, le travail de fleurs et du cuir, toutes appliquées à l'univers de la création textile.

MATIÈRES EXCEPTIONNELLES

Dans le secret de l'atelier sont conçus et développés des procédés de fabrication ou de transformation de matières très inattendues. Préparez-vous à admirer des dentelles de plume, du cristal de papier, des chaînes brodées et bien d'autres merveilles dont vous ne soupçonniez même pas l'existence !



Privilège supplémentaire

L'équipe partagera avec vous toutes les étapes de la création d'un modèle de haute couture, depuis l'inspiration initiale jusqu'à l'œuvre finale, en passant par les croquis ou encore le choix des matières. De fil en aiguille, vous allez non seulement vous émerveiller, mais aussi toucher du doigt les subtilités liées à l'excellence des métiers d'art.

MARCHES CULTURELLES



LUNDI
16 JUIN

Le Marais, quartier historique et romantique

Quand on vous parle du « Marais », tout de suite vous pensez à ses hôtels particuliers et vous avez raison. Jacky vous fera même découvrir d'autres pépites parfois plus confidentielles.

ANCIENNES TERRES MARÉPAGEUSES

Chaussez-vous bien pour fouler les rues pavées de ce quartier niché dans le cœur historique de Paris où l'on trouve tout, vêtements vintage, articles de luxe et art contemporain. Difficile d'imaginer qu'autrefois, ici, il n'y avait que des terres marécageuses (d'où son nom de Marais).

Celles-ci ont successivement été dédiées au maraichage, puis à la construction d'hôtels particuliers très prisés par l'aristocratie jusqu'au XVII^{ème} siècle, avant d'être délaissées puis à nouveau convoitées.

PETITES BOUTIQUES, LIEUX TENDANCE ET HAUT DE GAMME

Depuis les années 90, les belles demeures côtoient désormais les boutiques de créateurs, les concept-stores, les galeries d'art, les enseignes à la mode... et des jardins charmants. Certains abritent d'ailleurs des arbres dont votre guide connaît tous les secrets...



Visite animée
par Jacky Libaud

Le Marais, quintessence du « Vieux Paris », est un bouillon de culture et de créativité.



Demeures historiques d'hier devenues musées aujourd'hui

L'HÔTEL SALÉ POUR LE MUSÉE PICASSO

L'HÔTEL DONON POUR LE MUSÉE COGNACQ-JAY

L'HÔTEL DE RHAN-GUÉMENÉE POUR LA MAISON DE VICTOR HUGO

LES HÔTELS DES LIGNERIS (DIT CARNAVALET) ET LE PELETIER DE SAINT-FARDEAU POUR LE MUSÉE CARNAVALET, plus vieux musée de la Capitale

JEUDI
12 JUIN 2025

DE 7
À 35 €

RENDEZ-VOUS
Hôtel de Ville
à 13h30

TRAJET
Aller Retour
EN CAR

SUR INSCRIPTION
à partir du lundi 3 mars 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

LUNDI
16 JUIN 2025

DE 3
À 15 €

RENDEZ-VOUS À 10h
lieu communiqué
à l'inscription

POUR LES BONS
MARCHEURS

SUR INSCRIPTION
à partir du
lundi 3 mars 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68



BALADE EN CAR

Les immeubles haussmanniens se distinguent par leurs façades en pierre de taille, balcons en fer forgé, toits mansardés en ardoise, et une parfaite symétrie.



Le Baron Georges-Eugène Haussmann, véritable architecte de la ville de Paris



JEUDI
19 JUIN

Paris d'Haussmann, saga d'une métamorphose

En voiture tout le monde ! Ou plutôt en car, une visite idéale pour prendre un peu de hauteur et admirer Paris...

Paris telle que nous la connaissons et l'aimons aujourd'hui est le résultat de l'alchimie entre deux hommes. L'empereur Napoléon III qui l'a imaginée et le Baron Georges-Eugène Haussmann, préfet de la Seine, qui l'a réalisée grâce à son grand sens de l'organisation. Leurs compétences se complétaient et tous deux s'appréciaient. D'ailleurs Haussmann rencontrait l'empereur une fois par semaine, ce qui était un rare privilège.

URBANISME ET BEAUTÉ

Entre 1853 et 1870, la ville se métamorphose, remodelée selon la grande idée d'Haussmann : instaurer un politique facilitant « l'écoulement des flux », tant de la population que des marchandises, de l'air et de l'eau. Résultat : l'urbanisme de Paris est modernisé avec de larges boulevards, des parcs et des bâtiments uniformisés. Ouvrons grand nos yeux et nos oreilles et jouons les touristes dans notre propre Capitale.

Les chiffres-clés de la métamorphose

- 17 ans de travaux de 1853 à 1870
- 64 km de voies percées
- des milliers d'immeubles haussmanniens construits
- 80 000 travailleurs mobilisés
- 25 000 maisons démolies
- 20 arrondissements au lieu de 12

Montant des travaux : 2,5 millions de francs-or



JEUDI
19 JUIN 2025

DE 3
À 15 €



RENDEZ-VOUS
Hôtel de Ville
à 13h30

CIRCUIT EN CAR
Accessible aux personnes
se déplaçant difficilement

SUR INSCRIPTION
à partir du
lundi 3 mars 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

MOMENT D'EXCEPTION



SAMEDI
28 JUIN

Le défilé de l'artiste montrougiennaise Melék a beaucoup plu lors de l'édition 2024 des Soleillades. A vous de faire le votre !



animée par
l'équipe de
la Mission
Bien Vieillir



Le défilé
intergénérationnel
inclut cocktail et
soirée dansante !

Participez à un défilé intergénérationnel

En écho à la Fashion Week, notre ville inaugure cette année sa « Montrouge Fashion Week ». L'occasion d'un défilé intergénérationnel en mode bonne humeur.

Est-ce que cela vous amuserait de jouer les mannequins l'espace d'une journée ? Cela tenterait-il aussi vos enfants, vos petits-enfants ou encore des amis ? Oui ? Tant mieux, car en ce début d'été, tous ensemble, nous allons organiser un défilé où jeunes et seniors volontaires défilent côte à côte.

Vos commerçants (coiffeurs, boutiques de prêt-à-porter, ou d'esthétique) seront aussi sollicités pour une mise en beauté des participants. Et, si vous avez des talents en matière de maquillage, de stylisme ou encore de décoration, pourquoi ne pas venir vous-même pour les préparatifs en coulisses...

Pour l'instant, nous ne pouvons pas vous en dire davantage sur cet événement inédit car il sera vraiment conçu par les Montrougiens pour les Montrougiens. **Une chose est pourtant déjà sûre : nous allons passer un bon et beau moment !**

Soyez dans le ton

→ PANTONE, l'autorité mondiale en matière de couleurs avait désigné le Peach Fuzz couleur de l'année 2024.

La teinte phare de 2025 sera dévoilée courant décembre... Avez-vous une intuition ? Les paris sont ouverts...

SAMEDI
28 JUIN 2025

TARIF
UNIQUE
25 €



RENDEZ-VOUS
au Beffroi
à 17h

SUR INSCRIPTION
à la Maison des Seniors
à partir du lundi 3 mars 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

SORTIES D'ÉTÉ

JUILLET / SEPTEMBRE 2025

NATURE et convivialité

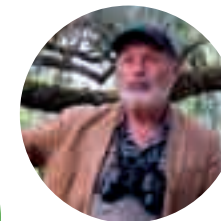
Sortez lunettes de soleil, sandales et chapeaux de paille. La saison est à la découverte des parcs et jardins afin de savourer l'été, ses fruits et tous ses charmes.

MARCHES CULTURELLES



LUNDI
7 JUIL

Sous la direction du baron Haussmann, Jean-Charles Alphand a conçu en 1862 chaque élément du parc des Batignolles pour susciter une impression de nature sauvage.



Visite animée
par Jacky Libaud



2 parcs, 2 ambiances Batignolles et Martin Luther-King

Cheminer entre ces deux jardins et offrez-vous l'occasion d'une promenade dans l'espace et dans le temps. Les codes paysagers ont changé mais le plaisir est toujours là. Attendez-vous à un décryptage passionnant par votre guide, Jacky.

Ces deux jardins se côtoient pour le meilleur et pour le vert. Modèle réduit des Buttes-Chaumont, le square des Batignolles possède les caractéristiques et le charme des créations du Second Empire : grandes pelouses, sources et rivière artificielles, mini lac, etc.

Achévé en 2021, le parc Martin Luther-King conjugue quant à lui des traces du passé avec une approche très contemporaine de l'art paysager. Ainsi, « le jardin du rail », témoignage de l'ancienne friche SNCF où il est installé, est « le jardin partagé de Perlimpinpin », expression des préoccupations écologiques.

**Un bassin biotope...
Kézako ?**

**LE PLAN D'EAU PAYSAGER
DU PARC MARTIN LUTHER KING
ASSOCIE DES PLANTES
AQUATIQUES VARIÉES :**

nénuphars, iris, roseaux, joncs fleuris...
En plus de sa fonction paysagère, il a aussi une vocation environnementale. Alimenté en eau non potable et en eau de pluie, le bassin permet une épuration naturelle par décantation et grâce à la filtration de plantes spécifiques. Cette eau est ensuite utilisée pour l'arrosage du parc, en complément des eaux pluviales.



LUNDI
7 JUILLET 2025

DE 3
À 15 €

RENDEZ-VOUS À 10h
lieu communiqué à
l'inscription

**POUR LES BONS
MARCHEURS**

SUR INSCRIPTION
à partir du
lundi 2 juin 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

MOMENT DE PARTAGE



Salade de fruits frais et colorée :
un dessert léger, rafraîchissant et plein de vitamines pour toutes les saisons !

MARDI
22 JUIL

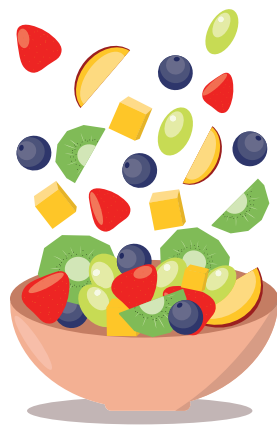
JEUDI
7 AOÛT

Salade de fruits, jolie, jolie

Partageons un délicieux moment de convivialité !

Retrouvons-nous dans la nouvelle cuisine de la Maison des Seniors pour confectionner ensemble une savoureuse salade aux fruits de l'été,

mariage de notes fraîches et acidulées. Quand tout sera prêt, nous aurons juste à traverser la rue et à nous installer à l'ombre des platanes du square Doisneau afin de la déguster accompagnée de quelques biscuits et papoter un peu (beaucoup).



LA RECETTE TELLE QUE NOUS LA PRÉPARONS AUJOURD'HUI DATE DU 19^E SIÈCLE.

Mais il en existe d'autres versions, notamment la salade de fruits Waldorf qui utilise un nappage de... mayonnaise ou de yaourt.



Indissociable de l'interprétation de Bourvil, la chanson

« Salade de fruits »

est le fruit d'un « coup médiatique » de Pathé-Marconi.

Le même jour de 1959, sortent six 45 tours où chantent respectivement sur le même air Bourvil, Annie Cordy, Luis Mariano, Mathé Altéry ainsi que deux versions instrumentales...

MARDI 22 JUILLET 2025 JEUDI 7 AOÛT 2025

GRATUIT



RENDEZ-VOUS
Maison des Seniors
à 15h

SUR INSCRIPTION
à la Maison des Seniors
à partir du lundi 2 juin 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

SORTIES EN JOURNÉE



Maison d'Elsa Triolet et Louis Aragon :
un lieu chargé d'histoire, où littérature et amour se mêlent au cœur de la nature.



La Ferme du Bout des Prés : un lieu empreint d'histoire où traditions agricoles et charme bucolique se dévoilent

MARDI
29 JUIL

Une journée entre poésie, gourmandise et nature

Une sortie qui conjugue visite culturelle, repas savoureux et activités champêtres ne peut être que réussie.

LE MATIN, partons dans les Yvelines à la découverte du moulin de Villeneuve, exemple remarquable de l'architecture industrielle du XIX^e siècle et maison de Louis Aragon et d'Elsa Triolet, l'un des plus fameux couples d'écrivains du XX^e siècle.

Situé dans un cadre pittoresque, le moulin est entouré de paysages magnifiques, propices à la randonnée et à la découverte de la nature, ce qui en fait un lieu idéal pour les amateurs de plein air.

LE GOÛT AUTHENTIQUE DE LA RÉGION

Ensuite, direction **La Ferme du Bout des Prés**, auberge réputée dans les Yvelines pour son cadre rustique et sa cuisine authentique. Dégustez-vous à l'avance du cochon qui cuit à la broche dans la grande cheminée ainsi que du pain, des tartes et gratins confectionnés « maison ».

L'APRÈS-MIDI, vous aurez tout le temps de digérer en dansant et en profitant du parc entre balades et parties de pétanque.



150 variétés de fruits et légumes

sont plantées chaque saison à **la Ferme du Bout des Prés** illustrant sa diversité et son engagement envers l'agriculture durable.



50 tonnes de céréales

C'est ce que **le moulin** peut transformer environ par an, selon les variétés cultivées et les méthodes de production.

MARDI 29 JUILLET 2025

DE 18 À 90 €



RENDEZ-VOUS
Hôtel de Ville
à 9h15



TRAJET
Aller Retour
EN CAR

SUR INSCRIPTION
à partir du
du lundi 2 juin 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

BALADES



Avec son potager, ses vergers et ses espaces de détente, **la Ferme de Gally est un lieu privilégié** pour s'initier à l'agriculture tout en passant une journée conviviale en pleine nature."

MARDI
12 AOÛT

Cueillette à la ferme de Gally



Depuis 10 siècles la Ferme de Gally est posée là, entre la forêt de Marly et les collines de Saint-Cyr-l'École (78), sur des terres à l'origine défrichées puis cultivées par des moines. Agriculteurs depuis 3 siècles en Île-de-France, la famille Laureau a pris le relais, exploitant les terres de la Ferme de Gally depuis maintenant 3 générations et propose des cueillettes.

COURGETTES, CONCOMBRES, FRAISES, PRUNES

C'est pourquoi pas en sifflotant l'air « *Des pommes, des poires et des scoubidous* » que nous irons ramasser directement dans les champs et les vergers de Gally, les produits de l'été. Selon le temps qu'il aura fait cette saison, nous pourrions notamment compter sur des courgettes, des concombres, des aubergines, des poivrons et des piments pour les plus téméraires. Et côté fruits, peut-être trouverons nous encore des fraises, mais plus sûrement de jolies prunes et les premières pommes. Un moment convivial au plus près de la nature.



Recette facile avec les fruits de votre cueillette : une tarte aux prunes

- Préchauffer le four à 180°C.
- Laver, dénoyauter 500 g de prunes et les couper en quartiers.
- Dans un saladier, mélanger 1 yaourt, 80 g d'huile de tournesol, 160 g de farine, ½ sachet de levure, 160 g de sucre roux et 2 œufs jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Beurrer un moule rond, disposer les quartiers de prunes au fond du moule et recouvrir avec la pâte.
- Enfourner environ 30 minutes... C'est prêt !



TABLE RONDE



LUNDI
18 AOÛT

Quand la nature reprend ses droits !

On dit souvent que « la nature a horreur du vide ». En tout cas, elle s'empare de la moindre occasion, du plus petit espace laissé vacant pour revenir, s'exprimer, nous enchanter.

Découvrons d'autres exemples encore plus incroyables afin de nous rappeler que la nature a vite fait de nous surprendre. Et c'est tant mieux ! En avez-vous aussi été témoin ? Discutons-en ensemble autour d'un café !

RETOUR EN ARRIÈRE...

Nous nous souvenons tous d'images vues à la télévision de daims parcourant les rues de Boissy-Saint-Léger ou de canards se dandinant dans les rues de Paris pendant le confinement.

Avant d'être aménagé en parc public, Central Park était une zone marécageuse, marquée par des terrains vagues. Aujourd'hui, il abrite plus de 270 espèces d'oiseaux, de nombreux mammifères et autres animaux sauvages.



PARTAGEONS UN CAFÉ ET DES BISCUITS POUR EN DISCUTER



animée par l'équipe de la Mission Bien Vieillir



Les conseils « lecture »

« NATURALIA I ET II »

de Jonk : Cette collection d'images du photographe Jonk présente des lieux abandonnés repris par la nature. Demeures luxueuses, églises, fermes, usines, gares, avions, voitures, chars, palais, espaces de jeu, etc. accueillent le vif processus de retour à la nature.

"L'HOMME QUI PLANTAIT DES ARBRES"

de Jean Giono : Une belle fable sur la résilience de la nature et l'impact positif des actions humaines.

"LA TERRE EN HÉRITAGE"

de Jean-Marie Pelt : Un plaidoyer vibrant pour la préservation de notre planète, où il explore les liens entre écologie, humanisme et respect de la nature, appelant à une responsabilité collective pour les générations futures.

MARDI
12 AOÛT 2025

DE 3
À 15 €

RENDEZ-VOUS
Hôtel de Ville
à 14h

UN PEU DE
MARCHE

SUR INSCRIPTION
à partir du
du lundi 2 juin 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

LUNDI
18 AOÛT 2025

GRATUIT

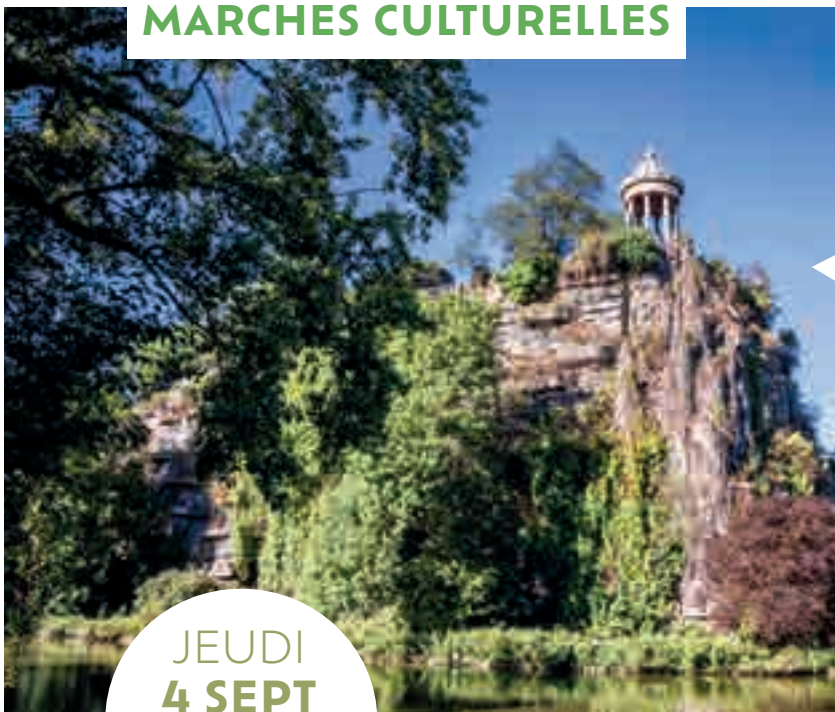
RENDEZ-VOUS
Maison des Seniors
à 15h

SUR INSCRIPTION
à la Maison des Seniors
à partir du lundi 2 juin 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

MARCHES CULTURELLES



JEUDI
4 SEPT

Classée au patrimoine mondial de l'Unesco, les Buttes-Chaumont allient jardins paysagers et panoramas époustouffants.



Visite animée
par Jacky Libaud



Le plus grand parc de Paris Les Buttes-Chaumont

Lieu des superlatifs, c'est à la fois le plus grand (25 hectares), mais aussi le plus escarpé (point culminant à 103 m), et l'un des plus beaux jardins de la Capitale. À vous de juger...

Les Buttes-Chaumont prouvent combien l'histoire réserve des surprises aux hommes mais aussi aux lieux. En effet, après avoir hébergé tour à tour une carrière, un gibet, une décharge publique, une station d'équarrissage et un repère de bandits, son annexion à la ville de Paris en 1860 change son destin. Napoléon III décide de faire de ce lieu mal famé un parc qui restera le symbole paysager de son règne.

UNE ODE À LA FRANCE ET À SES PAYSAGES

Inauguré le 1^{er} avril 1867 à l'occasion de l'Exposition universelle, les Buttes-Chaumont sont une ode à la France et à ses paysages. On ne vous en dévoile pas plus...

On vous laisse le découvrir avec votre guide, Jacky. Avec son lac, son île surmontée d'un temple, sa faune et sa flore diversifiées, vous allez vous régaler. D'ailleurs, si la météo le permet et si le cœur vous en dit, à l'issue de cette balade, vous pourrez vous installer et partager un pique-nique sorti du sac.

Légende urbaine ou pas...

L'EXPLOITATION DU GYPSE DU SOUS-SOL DES BUTTES A COMMENCÉ APRÈS LA RÉVOLUTION. UTILISÉ POUR LA FABRICATION DES PIERRES MEULIÈRES ET DE PLÂTRE, LA LÉGENDE RACONTE QUE, EXPORTÉ JUSQU'ÀUX ÉTATS-UNIS, LE GYSPE AURAIT SERVI À LA CONSTRUCTION DE LA MAISON-BLANCHE.

Une histoire séduisante démentie par la Mairie de Paris. Seul subsiste le nom de « quartier Amérique ».

SORTIES EN JOURNÉE



JEUDI
11 SEPT

Selon vos envies, vous pourrez vous promener, flâner, jouer à la pétanque ou tout simplement vous reposer au grand air.

UN ESPACE DE **21** HECTARES classé Zones Naturelles d'Intérêt Écologique, Faunistique et Floristique

Partie de campagne au domaine de Villelouvre

Placée sous le signe du partage gourmand et de la convivialité, c'est une vraie journée champêtre qui vous attend.

À 45 minutes en car de Montrouge, vous allez profiter de tous les attraits de ce domaine, situé dans l'Essonne, en pleine nature et appartenant à la Mairie de Montrouge. Dans sa grande cuisine tout équipée, chacun pourra mettre la main à la pâte afin de préparer un beau et bon pique-nique à savourer dans un cadre magnifique.

Vous aurez le château en toile de fond, mais surtout un parc immense qui héberge une grande diversité de flore et de faune.

BOUFFÉE D'OXYGÈNE

Le domaine de Villelouvre est un espace de 21 hectares classé ZNIEFF (Zones Naturelles d'Intérêt Écologique, Faunistique et Floristique).

L'ÉQUIPE DE LA MISSION BIEN VIEILLIR VOUS RÉSERVE QUELQUES ANIMATIONS SURPRISES.

Il abrite un bois, une rivière, des arbres de plus de 150 ans, dont un hêtre rouge, un chêne pédonculé ou encore un tilleul à grandes feuilles...



Côté faune vivent dans le domaine

AUSI BIEN DES RAGONDINS, DES CHEVREUILS, DES LIÈVRES D'EUROPE, DES LIBELLULES DES OISEAUX PROTÉGÉS, AINSI QUE DES MOUTONS ET DES POULES. Il n'est pas impossible que vous croisie un paon ou aperceviez un daim.

JEUDI
4 SEPT 2025

DE 3
À 15 €

RENDEZ-VOUS À 10h
lieu communiqué
à l'inscription

POUR LES BONS
MARCHEURS

SUR INSCRIPTION
à partir du
du lundi 2 juin 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

JEUDI
11 SEPT 2025

DE 7
À 35 €

RENDEZ-VOUS
Hôtel de Ville
à 9h45

EN CAR
45 minutes
aller retour

SUR INSCRIPTION
à partir du
du lundi 2 juin 2025

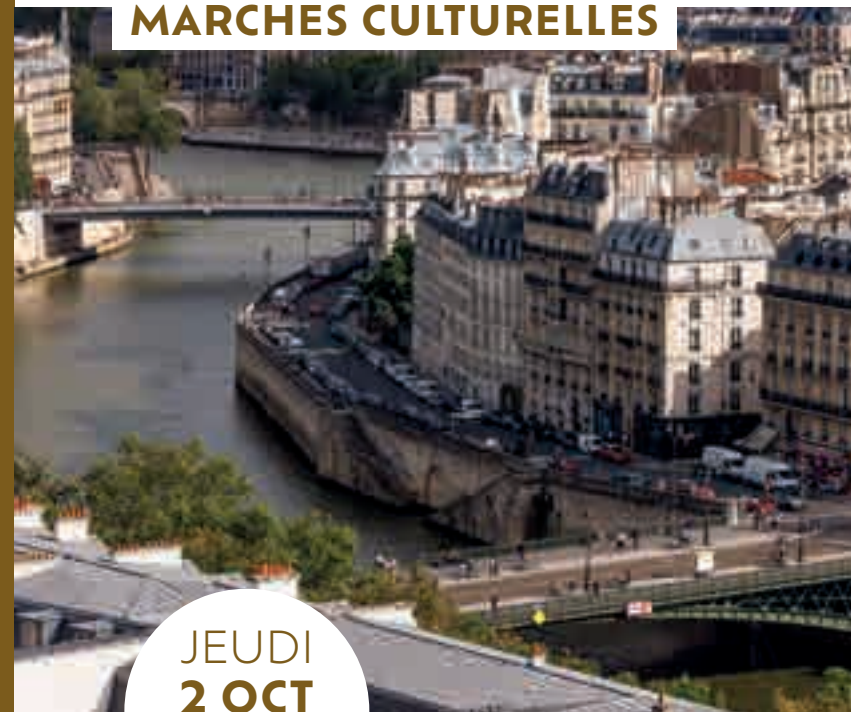
PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

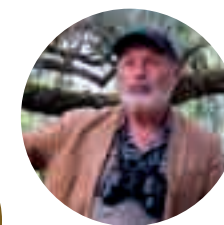
OCTOBRE / DÉCEMBRE 2025

À table

La gastronomie française a tant à nous offrir. Du « ventre de Paris » aux allées de Chambord, de l'École Alain Ducasse aux fourneaux de Top Chef, vous allez vous régaler.



**JEUDI
2 OCT**



Visite animée
par **Jacky Libaud**



Voyage au centre de Paris

C'est l'un des quartiers les plus anciens de Paris (pour ne pas dire Le) et aussi le plus « branché ». Depuis des siècles, on y cultive l'art de la fête et des métiers de bouche. Une plongée dans le Paris éternel et gourmand.

Entre centre de Paris et le fameux « Ventre de Paris » d'Émile Zola, il n'y a qu'une lettre qui change ! Heureux clin d'œil pour ce quartier où le tout premier marché date du XII^e siècle ! Grandissant et s'épanouissant, il connaîtra son âge d'or à la fin du XIX^e siècle, avec les "Halles de Baltard" avant de disparaître et de renaître de ses cendres sous la forme du Forum des Halles. Cela n'a plus grand-chose

à voir, mais c'est toute une histoire que Jacky vous contera par le menu.

CHÂTELET, MONTORGUEIL, NOUS VOILÀ !

Du côté du Chatelet, il y a les célèbres brasseries et cafés dont la seule évocation fait gargouiller nos estomacs : Le café Zimmer ; Le pied de cochon ; Le grand cerf ; Le Nelson's et tant d'autres. Quant à la rue Montorgueil, avec ses airs de village, c'est l'une des artères commerçantes les plus fréquentées de la Capitale et aussi celle qui compte le plus de terrasses au mètre carré. Conduisant jadis au mont Orgueilleux, elle a conservé son nom au fil des siècles.



Le Pied de Cochon à un peu levé le pied...

Pendant plus de 70 ans, cette célèbre brasserie parisienne est restée ouverte 7 jours 7, 24 heures sur 24, 365 jours par an. Désormais, elle baisse le rideau entre 5h et 8h du matin. Pas de quoi non plus en faire un plat !

JEUDI
2 OCTOBRE 2025

DE 3
À 15 €



RENDEZ-VOUS À 10h
lieu communiqué
à l'inscription



**POUR LES BONS
MARCHEURS**

SUR INSCRIPTION
à partir du lundi 1^{er}
septembre 2025

+ D'INFOS
p 68

PLACES LIMITÉES



MARDI
14 OCT

Bienvenue à l'École Ducasse

Gourmets, amoureux de la bonne chère, amateurs de la grande cuisine... Cette journée sera juste mémorable !

Ouverte en 2020, l'École Ducasse est mondialement reconnue pour l'excellence de son enseignement.

Chaque année, jeunes et moins jeunes, venus du monde entier, s'y forment aux arts culinaires et à la pâtisserie en profitant du savoir-faire et de l'énergie de son chef emblématique : Alain Ducasse.

Direction Meudon et les 5 000 m²

de son campus. Les temps forts ne manqueront pas.

POUR VOUS METTRE EN APPÉTIT

Vous visiterez ce lieu unique, entièrement dédié à la transmission des connaissances et à l'échange. Résolument contemporaine, son architecture vous éblouira par sa modernité, par ses cuisines équipées des outils les plus sophistiqués, mais aussi par son atmosphère sereine, baignée de

lumière naturelle. Vous connaissiez la passion d'Alain Ducasse pour l'art culinaire, vous découvrirez sa relation intense avec l'architecture et le design.

L'APRÈS-MIDI

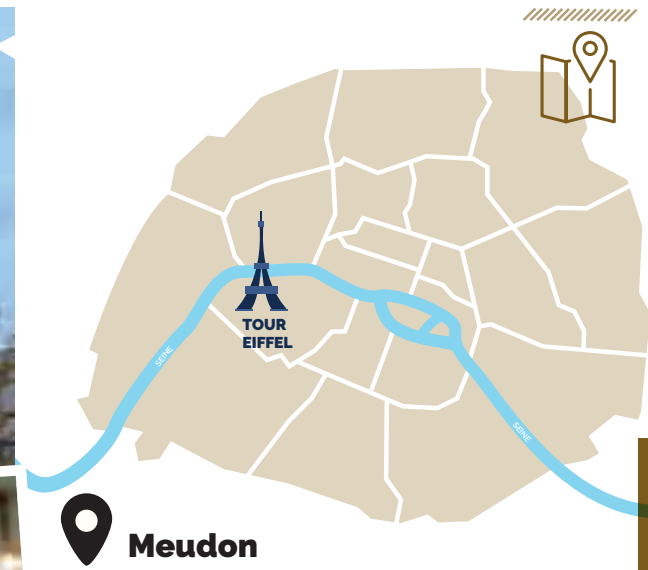
Histoire de poursuivre la journée de façon savoureuse, vous participerez à un atelier découverte animé par un expert. Cette fois, ce sera à vous de jouer ! Avant, bien sûr, de déguster le fruit de votre travail...

Voici quelques aspects clés de la cuisine d'Alain Ducasse : accent sur les ingrédients, présentation minimaliste, influence méditerranéenne et simplicité raffinée.



Alain Ducasse

© Pierre Monetta



Meudon

SON NOM EST SYNONYME D'EXCELLENCE. IL INCARNE LE RAFFINEMENT ET L'INNOVATION CULINAIRE.

Né en 1956 en France, Ducasse est le chef le plus étoilé au monde. En 2023, il comptait 21 étoiles au Michelin obtenues à travers ses différents restaurants. Mentor et entrepreneur, il est un formidable ambassadeur de la cuisine française aux 4 coins de la planète.

SES PLATS « SIGNATURES » SONT NOMBREUX MAIS CONNAISSEZ-VOUS LE COOKPOT ? Il s'agit d'un plat de légumes et de céréales lentement mijotés dans une cocotte individuelle spécialement créée pour cet usage, qui se décline à l'infini.

Pour le déjeuner,

vous serez accueillis au restaurant gastronomique Adour, dirigé par le Chef Guillaume Katola. Fidèle à la philosophie d'Alain Ducasse, la carte évolue au fil des saisons. Vous allez vous délecter...

BON À SAVOIR

Vous avez dit mixologie ?

Encore peu connu, ce mot issu de l'anglais to mix, mélanger, désigne l'art de confectionner des cocktails avec ou sans alcool. Il permet de créer ou de revisiter des recettes en mariant saveurs, senteurs, textures et même couleurs. On en parle comme l'art de la gastronomie liquide.



MARDI
14 OCTOBRE 2025

DE 24
À 120 €

DÉPART
Hôtel de Ville
à 9h

EN CAR
aller retour

SUR INSCRIPTION
à la Maison des Seniors
à partir du lundi 1^{er} septembre 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

TABLE RONDE



MARDI
21 OCT

L'Abc du bien manger



PÔLE CAFÉ ET BISCUITS
À DISPOSITION



animée par
l'équipe de
la Mission Bien Vieillir

Entre tous les « labels » qui fleurissent sur les étiquettes des produits et le Nutri-Score, comment s'y retrouver ?

Jamais l'offre alimentaire n'a été plus diversifiée. Jamais les injonctions pour influencer notre façon de nous nourrir n'ont été si présentes,

voire contradictoires. Jamais les informations disponibles sur la qualité ou la valeur nutritive des aliments n'ont été plus détaillées et parfois trompeuses. Décryptons ensemble les principaux sigles et voyons comment concilier bien manger et plaisir des papilles.

MARDI
21 OCTOBRE 2025

GRATUIT



RENDEZ-VOUS

Maison des Seniors
à 15h

SUR INSCRIPTION

à la Maison des Seniors à partir
du lundi 1^{er} septembre 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

Le guide Michelin, toute une histoire

Qui dit « guide Michelin » dit « gastronomie » ! Une mise en bouche idéale pour faire un tour des grandes tables.

Depuis plus d'un siècle, celui que l'on appelle aussi le Guide rouge fait référence. Pour de nombreux chefs, y figurer et obtenir une ou plusieurs étoiles constituent l'objectif de toute une carrière. Jalousement gardé, l'anonymat de ses inspecteurs fait flotter une atmosphère de mystère sur cette institution. Nous plongerons dans l'histoire de ce guide prestigieux et leverons un bout du voile sur quelques-uns de ses secrets.

TABLE RONDE



JEUDI
13 NOV

Distribué gratuitement aux automobilistes lors de son lancement en 1900, le guide serait devenu payant lorsque André Michelin découvrit qu'un distributeur de pneus l'utilisait pour caler les pieds de son établi !
Résultat : en 1920, il est vendu 7 francs au motif que "l'homme ne respecte vraiment que ce qu'il paye".

JEUDI
13 NOVEMBRE 2025

GRATUIT



RENDEZ-VOUS

Maison des Seniors
à 15h

SUR INSCRIPTION

à la Maison des Seniors à partir
du lundi 1^{er} septembre 2025

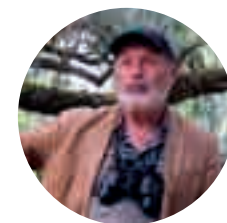
PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

MARCHES CULTURELLES



JEUDI
6 NOV



Visite animée
par Jacky Libaud



Parc de Bercy : entre nature, culture et patrimoine

Créé en 1993, ce grand îlot de verdure de 14 hectares est situé à l'emplacement des anciens entrepôts de vins et de spiritueux de Bercy (12^e Paris). Son passé comme son présent vous réservent de nombreuses surprises.

Si les traces de son histoire liée à la culture de la vigne puis au commerce du vin se laissent encore deviner au fil de la déambulation, pour autant, le parc de Bercy n'est pas un lieu de dégustation. Jacky, votre guide des marches culturelles, vous contera les différentes phases de son développement.

Une fois encore, le règne de Napoléon III marqua un tournant décisif dans son activité qui perdura jusque dans les années 1950.

UN PARC, 3 AMBIANCES

Aujourd'hui, le parc est consacré à la flânerie et à l'apprentissage du jardinage pour un public d'amateurs et d'initiés qui se retrouvent à la Maison du jardinage. Découvrez la grande pelouse, les parterres qui évoquent les jardins aristocratiques de l'ancien château de Bercy et enfin le jardin romantique et notamment son canal, son île, sa grotte et ses cascades.



Pourquoi, sous Louis XIV, le premier entrepôt de vin ouvrit ici ?

BIEN SÛR EN RAISON DE LA PROXIMITÉ DE LA SEINE. Mais aussi parce qu'à l'époque, le village de Bercy appartenait à la commune de Charenton. Les marchands de vin profitaient donc de l'absence de taxes dont il fallait s'acquitter pour pénétrer dans Paris.

JEUDI
6 NOVEMBRE 2025

DE 3
À 15 €



RENDEZ-VOUS À 10h

Lieu communiqué
à l'inscription



POUR LES BONS
MARCHEURS

SUR INSCRIPTION

à partir du lundi 1^{er}
septembre 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

MOMENT D'EXCEPTION



TOP CHEF
PRÉPAREZ-VOUS!
REVOYEZ LES REPLAYS DE L'ÉMISSION DE M6

MARDI
18 NOV

Une soirée en mode Top Chef

Tout ce que vous aimez voir à la télévision lors des shows et concours culinaires, vous allez adorer le vivre « en vrai » !

Au programme : un zest de pression, une bonne dose d'émulation mais aussi de décontraction. Sans oublier la présence de vrais chefs pour vous accompagner et partager leurs astuces et tours de main... Voilà quelques-uns des ingrédients gagnants de ce moment hors du commun. Le jour dit, vous aurez rendez-vous au 103, rue Maurice Arnoux. La salle sera transformée pour l'occasion, depuis les boxes pour

cuisiner jusqu'à la décoration des lieux.

COMME DANS L'ÉMISSION...

Vous serez équipés comme il se doit de tabliers, de coiffes et organisés en brigades. Vous disposerez d'une liste d'ingrédients pour réaliser en temps compté 4 bouchées salées et 4 bouchées sucrées. Sous l'œil avisé et bienveillant des chefs, vous allez apprendre tout en vous amusant. Puis, comme dans tout concours

qui se respecte, le résultat de vos efforts sera évalué par les professionnels.

UNE BELLE SOIRÉE EN PERSPECTIVE

Enfin, cerise sur le gâteau, vous passerez de l'autre côté du décor. Lors d'un cocktail dinatoire, il sera temps de partager et de déguster tous ensemble vos préparations ainsi que d'autres amuse-bouches apportés par l'équipe d'animation et les chefs.



QUIZ

Testez vos connaissances culinaires

Et pour clore cette soirée riche en émotion : place à la danse !

LE PLAT GAGNANT DE LA SAISON 10 DE TOP CHEF EN FRANCE A ÉTÉ RÉALISÉ PAR LE CHEF DAVID GALLIENNE. Il a remporté la compétition avec un plat intitulé "L'agneau de lait, carottes et épices". Ce plat a été salué pour sa créativité et son équilibre des saveurs.

- **Que signifie « émonder » ?**
Débarrasser un fruit, une graine de son enveloppe.
- **Qu'est-ce qu'un croumesquis ?**
Une croquette panée et frite, croustillante à l'extérieur et moelleuse à l'intérieur.
- **Comment retirer facilement la peau des poivrons ?**
En les passant au four ou au-dessus d'une flamme.
- **Le tarama est une spécialité de quel pays ?**
La Turquie.
- **Qu'est-ce qu'un mange-tout ?**
Un haricot.
- **Que signifie le terme « déglacer » en cuisine ?**
Faire dissoudre le suc de cuisson d'une viande en versant du liquide.
- **L'aloyau est une pièce issue de quel animal ?**
Le bœuf.

« Top chef » c'est
Plus de **10** saisons
Plus de **200** candidats
Environ **4 millions** de téléspectateurs

MARDI
18 NOVEMBRE
2025

DE 18
À 90 €

RENDEZ-VOUS
103, rue Maurice Arnoux
à 17h

SUR INSCRIPTION
à la Maison des Seniors
à partir du 1^{er} septembre

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

ACTIVITÉS CRÉATIVES



MARDI
25 NOV

MARDI
25 NOVEMBRE 2025

GRATUIT



RENDEZ-VOUS
à la Maison des Seniors
à 15h

SUR INSCRIPTION
à la Maison des Seniors à partir
du lundi 1^{er} septembre 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

Préparons les fêtes en beauté

En cette période, l'équipe du Bien vieillir de la Mairie fourmille plus que jamais d'idées originales pour vous accompagner dans la réalisation de vos décorations de Noël. Cette année, votre sapin sera vraiment unique !

BALADE EN CAR



Chaque année, l'avenue emblématique de Paris se pare de milliers de lumières pour célébrer la saison des fêtes.



JEUDI
11 DÉC

Paris ville lumière

Agreablement installé dans un car, c'est parti pour un tour de la Capitale parée de mille feux.

Au moment des fêtes, les plus belles avenues et places parisiennes sont illuminées, créant une atmosphère féérique. Des touristes viennent les admirer des 4 coins du monde, alors, pourquoi pas vous ?

MAGIE

Depuis les Champs-Élysées jusqu'aux façades des grands magasins, le spectacle se déroule comme dans un film. Cette année, il semblerait d'ailleurs que les 400 arbres des Champs se pareront d'un manteau scintillant doré et que 4 sapins de 10 mètres de haut trôneront place Vendôme... Qui sait combien d'autres surprises émailleront le parcours en 2025 ?

1665
C'est l'année de création du premier établissement de lanternes pour l'éclairage public à Paris.



1900
C'est l'année à laquelle, lors de l'Exposition universelle, la Capitale s'autoproclame "Ville lumière", soulignant ainsi qu'elle a rattrapé son retard, notamment sur New-York.

En profitant des « lumières » d'un conférencier, vivez une parenthèse enchantée dont vous reviendrez des étoiles plein les yeux.

JEUDI
11 DÉCEMBRE 2025

DE 3
À 15 €



RENDEZ-VOUS
à l'Hôtel de Ville
à 16h



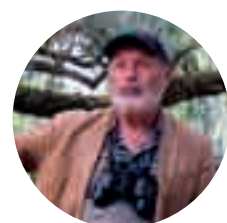
CIRCUIT EN CAR
Accessible aux personnes se déplaçant difficilement

SUR INSCRIPTION
à partir du lundi 1^{er}
septembre 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

MARCHES CULTURELLES



Visite animée
par Jacky Libaud

La Galerie Vivienne est inscrite aux monuments historiques depuis 1974.



LUNDI
8 DÉC

À la découverte des Passages couverts

Peu importe le temps qu'il fera le jour de cette marche. Guidés par Jacky, vous serez à l'abri des intempéries mais certainement pas des surprises !

Apparus à la fin du XVIII^{ème} siècle, ces passages ou galeries ont connu un succès grandissant pendant un peu plus d'un siècle. Pratiques et confortables, on s'y promenait, protégé du bruit

et de la boue. Si Paris en a compté plus de 70, leur nombre a ensuite décliné face aux travaux lancés par le Baron Haussmann et la concurrence des grands magasins. Il n'en reste désormais qu'une vingtaine accessible. Grâce à cette sortie, vous percerez les secrets de quelques-uns des plus remarquables fleurons de ce temps passé.



LUNDI
8 DÉCEMBRE 2025

DE 3
À 15 €



RENDEZ-VOUS À 10h
lieu communiqué
à l'inscription

POUR LES BONS
MARCHEURS

SUR INSCRIPTION
à partir du lundi 1^{er}
septembre 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68



TRAJET
2h30

Le nom "Chambord" provient de l'ancien mot français "champs" qui signifie "champs" ou "terre". Le suffixe "-bord" évoque un endroit situé près de l'eau. Historiquement, le site était une zone de chasse royale entourée de terres agricoles et de forêts, et le nom reflète ainsi son environnement naturel.

JEUDI
18 DÉC

Noël sous les ors de Chambord

À la période des fêtes, le château de Chambord s'offre aux regards des visiteurs paré de somptueux atours. Il est encore plus beau que d'habitude, et ce n'est pas peu dire... Que pensez-vous d'y passer la journée et de vous laisser enchanter ?

Du porche d'entrée au rez-de-chaussée du château, en passant par les appartements meublés et jusqu'aux jardins à la française, c'est une atmosphère digne d'un compte de fée qui règne dans tout le Domaine national de Chambord. Les décors traditionnels se mêlent aux créations d'inspiration plus contemporaine. Les illuminations inédites disputent la vedette aux animations costumées. Une partition

festive qui met à l'honneur l'excellence du savoir-faire français !

LA LUMIÈRE EST PARTOUT

À l'extérieur pour accentuer la blancheur des murs, à l'intérieur pour rehausser et enrichir les scénographies. Au XIX^{ème} siècle, en découvrant Chambord, Victor Hugo disait déjà « c'est un édifice beau comme un palais de fées, grand comme un palais de rois ». Des mots que vous

reprendrez sûrement à l'issue de cette journée hors du temps qui vous plongera dans la magie de Noël. Mais chut ! Si vous voulez en savoir plus, il vous faudra patienter un peu. En effet, chaque année le château réserve son lot de nouveautés... Et personne ne sait encore à quoi ressembleront celles de Noël 2025. C'est une surprise !



500 hectares

C'est la superficie du parc du Domaine de Chambord, soit 5 km², soit plus de 2 fois Montrouge, notre ville faisant 2 km².

365 cheminées

La légende dit qu'il compte autant de cheminée que de jours dans l'année. En fait, il semblerait qu'il n'en possède « que » 282. Rien de trop pour chauffer ses 426 pièces, dont 80 chambres.

77 escaliers

Le château est célèbre pour ses 77 escaliers, dont le plus emblématique est l'escalier à double révolution, permettant à deux personnes de monter et descendre sans se croiser.




Dates clefs

- ◆ **6 sept 1519 :** acte de naissance de Chambord
- ◆ **1519- 1547 :** François I^{er} initie la première phase de construction
- ◆ **1680-1686 :** Louis XIV confie à Jules Hardouin-Mansard son achèvement
- ◆ **1981 :** inscription au patrimoine mondial Unesco

JEUDI 18 DÉC 2025 DE 18 À 90 € **EN CAR** aller retour **DÉPART** Hôtel de Ville à 9h00* **POUR LES BONS MARCHEURS** Accès difficile **SUR INSCRIPTION** à la Maison des Seniors à partir du lundi 1^{er} septembre 2025 **PLACES LIMITÉES**

+ D'INFOS p 68

*confirmé à l'inscription



« Quand on ose, on se trompe souvent.
Quand on n'ose pas, on se trompe
toujours. »

Romain Rolland

AIMEZ-VOUS *être au top?*

Faites travailler votre corps en douceur et dans la bonne humeur.
Stimulez vos neurones sans vous prendre la tête.
Surprenez-vous en apprivoisant les outils informatiques.
En un mot : osez !
Avec notre équipe d'« agitateurs de curiosité », c'est sûr, vous
n'allez pas vous ennuyer...



INSCRIPTION
TOUTE L'ANNÉE

3 Bonnes raisons

de se mettre aux activités douces

1. C'est bon pour le cœur
2. Cela maintient la masse musculaire
3. Ça booste le système immunitaire et la production d'endorphines (hormones du bonheur) pour se sentir bien dans sa peau

Soyez sportif !

Préserver équilibre et liberté de mouvement

Améliorer ses réflexes, sa réactivité ou encore sa coordination, c'est une clef pour mener la vie qui nous plaît : voir ses amis, sortir, s'occuper de ses petits-enfants, etc. Spécialisé dans les activités physiques adaptées à chaque public, l'équipe des sports met en place des exercices ludiques, individuels ou en binôme, en s'inspirant des mouvements de la vie quotidienne.

Tous les mardis à 10h
à partir du 4 mars 2025
> session de 6 séances - de 6 à 30 €

> **L'objectif :**

être à l'aise dans son corps pour rester actif socialement



Pratiquer la marche active

Des lieux de balade différents renouvelés.

Le parc de Sceaux, le jardin du Luxembourg ou encore la Coulée verte, en toutes saisons, profitez du grand air et partagez de bons moments. On respecte le rythme de chacun, on s'attend : la convivialité prime toujours sur l'effort.

Tous les jeudis à 14h
à partir du jeudi 13 février 2025
> inscription à la séance - GRATUIT

Se mettre au stretching

Augmenter l'amplitude des mouvements grâce à des étirements, c'est possible !

En isolant le travail de certains muscles en douceur, peu à peu, on prend mieux conscience de son corps. Grâce à des mises en mouvement simples, réalisées en toute sécurité (assis, au sol sur un tapis, etc.), les capacités de chacune et chacun s'améliorent. Attraper un objet en hauteur, s'accroupir, se coiffer devient... un jeu d'enfant.

Tous les vendredis à 14h
à partir du 7 mars 2025
> session de 6 séances - de 6 à 30 €



Calendrier des activités
fourni à l'inscription

Tester la sophrologie

Douce, cette pratique verbale agit à la fois sur le corps et sur l'esprit. Olivier utilise un ensemble de techniques autour de la respiration, de la décontraction musculaire et de la visualisation.
Tous les vendredis à 9h15 à partir du 7 février 2025
> session de 6 séances - de 6 à 30 €

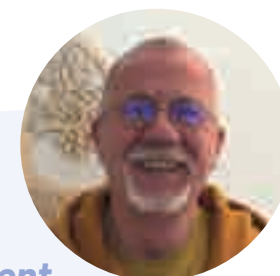
> **Les bénéfices de la sophrologie :**

gérer ses émotions, calmer la douleur, retrouver la concentration, l'estime de soi et le sommeil.

Adopter la zumba attitude

Parce qu'elle associe judicieusement la danse et le fitness doux, la zumba gold s'adresse à tous. À travers des chorégraphies de 2 à 3 minutes, Sarah vous guide sur des airs latinos. Quelques pas de danse simples, des demi-rotations... ou plus selon le rythme et l'amplitude de mouvements de chacun. C'est bon pour le cardio, la coordination, l'équilibre ou encore le renforcement musculaire.

Tous les lundis à 9h30 à partir du 3 mars 2025
> session de 6 séances - de 6 à 30 €



Olivier Maillard,

— votre référent sophrologie RNCP*

Il vous accompagnera avec une posture positive, dans l'écoute et l'apaisement

*Répertoire National des Certifications Professionnelles



Sarah Boulenouar,

— votre référente Zumba

sera à vos côtés dans la gaîté, le dynamisme et l'entrain.

> **Voilà une manière ludique de faire du sport et**, comme le dit votre professeur, « de sculpter votre silhouette avec joie et sans dégâts ».

SÉANCE D'1H

Hors vacances scolaires



LIEU DES ACTIVITÉS

Maison des Seniors et au 103 Maurice Arnoux

SUR INSCRIPTION

à la Maison des Seniors TOUTE L'ANNÉE à partir du lundi 27 janvier

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS p 68

ATELIERS CULINAIRES



animée par
l'équipe de la Mission
Bien Vieillir et des
chefs professionnels

Apprendre de nouvelles techniques culinaires,
découvrir des recettes originales ou revisitées,
partager de bons moments de partage et
d'échanges... voilà des bonnes raisons de suivre
les cours de cuisine !

Soyez en appétit

On entend souvent dire que « nous sommes ce que nous mangeons »,
d'où l'importance de ce que nous mettons dans nos assiettes.
Toute l'année, « bien manger » va rimer avec « bien cuisiner ».

Il est toujours bon de veiller à l'équilibre de nos
repas en accordant une place de choix aux
protéines pour la force et les muscles, aux
fruits et aux légumes pour les vitamines et le
peps, aux produits laitiers pour le capital osseux.
Sans oublier le plaisir des papilles !

Et comme ce sont justement les idées qui
nous manquent au quotidien pour varier nos
menus, la Mission Bien Vieillir vous propose
chaque mois des ateliers culinaires. **Autour de
recettes savoureuses et originales, des chefs
ainsi que des commerçants de Montrouge
vous accompagneront dans la gourmandise
et la bonne humeur.** Ensemble, nous nous
retrouverons aux fourneaux dans la cuisine
flambant neuve de la Maison des Seniors. Avant
de déguster les bons petits plats confectionnés.

ATELIERS DU 1^{ER} SEMESTRE 2025
18/02 - 25/03 - 22/04 - 20/05 - 01/07

> Les mardis à 9h30 - inscription à la séance

Ingrédients
· 4 Œufs
· 250g de Mascarpone
· 100g Sucre
· 1 paquet de Biscuits
à la cuillère
· Café
· Poudre de cacao
· Spéculos



Recette facile

1^{ère} étape : Préparer la crème : Séparez les blancs des
jaunes d'œuf. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce
que le mélange blanchisse. Ajoutez la crème mascarpone
au mélange jaunes-sucre. Fouettez jusqu'à l'obtention
d'une pâte homogène. Montez les blancs en neige puis
ajoutez-les à la préparation. Mélangez doucement. Vous
devez obtenir une pâte lisse et onctueuse.

2^{ème} étape : Faire le montage : Tremper les biscuits à
la cuillère dans le café, puis les placer au fond du plat.
Emiettez les biscuits Spéculos et ajoutez les au-dessus
des biscuits à la cuillère afin de créer un tapis croquant,
ajoutez une couche de crème. Renouvelez l'opération une
fois enfin saupoudrer de cacao, couvrir d'un film plastique
et mettre au réfrigérateur quelques heures.

INFORMATIQUE



Soyez connecté

Session 1

Aprivoisez le numérique

Ordinateur, smartphone ou tablette ?

Gauthier vous guide pour choisir le bon outil selon
vos besoins et votre budget. L'accent est mis
sur l'usage : comment manipuler un clavier, une
souris d'ordinateur, télécharger une application,
créer un compte, etc. ?

> **L'objectif :**
viser l'autonomie
en fin de session.

2 niveaux
proposés :
- Premiers pas
- Initié

Session 2

Naviguez en toute sécurité

Après vous avoir expliqué les enjeux autour
de la protection des données, Gauthier vous
donnera les clés afin de vous prémunir des
mauvaises surprises liées au numérique.

Pourquoi réaliser régulièrement les mises à
jour ? Comment installer des anti-virus sur vos
smartphones et ordinateurs ? Quoi faire en cas
de messages, d'appels ou de mails malveillants ?
Vous aurez plein de conseils et de solutions pour
ne pas céder à la panique et surtout bien réagir.

**Gauthier
Grandjon,**
— votre
référent
numérique



avec une approche
pratico-pratique,
beaucoup de pédagogie
et un zeste d'humour.

Au moins

3 bonnes raisons

de se former à l'informatique



1. Garder le contact avec sa famille et ses amis, échanger des photos, téléphoner gratuitement à l'étranger grâce à l'internet et aux réseaux sociaux ;



2. Prendre facilement rendez-vous sur Doctolib et d'autres plateformes ;



3. Chercher de l'information sur tout ce qui vous intéresse.



Calendrier des sessions
fourni à l'inscription

GRATUIT

RENDEZ-VOUS
Maison des Seniors

SUR INSCRIPTION
TOUTE L'ANNÉE à partir
du lundi 27 janvier 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68

DE 6
À 30 €

+ 6 COURS DE 1H

Les mercredis ou jeudis
à partir de 9h30
dès le 5 mars 2025

+ D'INFOS
p 68

RENDEZ-VOUS
Maison des Seniors

SUR INSCRIPTION
TOUTE L'ANNÉE à partir
du lundi 27 janvier 2025

PLACES LIMITÉES



animée par
l'équipe de
la Mission Bien Vieillir



Calendrier des activités
et des thèmes
fourni à l'inscription

Soyez curieux et créatifs

Jouons ensemble



Retrouvons-nous pour des moments de pur plaisir, autour de jeux de société ou encore de quiz préparés par l'équipe du Bien vieillir.

Une parenthèse de bonne humeur où l'on oublie tout pour se concentrer sur le positif. L'occasion de stimuler sa créativité, l'esprit de collaboration en jouant en groupe, et l'envie de gagner... sans se prendre au sérieux.

Des Montrougiens de l'Espace Jeunes nous feront parfois la surprise de nous rejoindre pour une émulation intergénérationnelle.

1 après-midi à
chaque période
de vacances
scolaires



PÔLE CAFÉ ET
BISCUITS POUR
LES GAGNANTS
ET POUR LES
AUTRES !



Faites remuer vos méninges !



Comment faire travailler sa tête sans trop « se la prendre » ? Avec l'équipe du Bien vieillir évidemment !

Mots croisés et fléchés, à faire en solo ou à plusieurs, exercices de mémoire écrits ou oraux, casse-têtes à résoudre et plein d'autres challenges sympatiques orchestrés par vos animatrices préférées.

Inscription
pour une session
de 6 séances
à partir de mars

Vivez votre créativité



Venez explorer de nouveaux savoir-faire ou partager vos talents lors d'ateliers manuels animés par l'équipe du Bien Vieillir. De la technique du macramé à celle du crochet, de la confection de bijoux à la préparation de décorations de Noël, à chaque saison ses inspirations.

tous les mois
à partir de mars
> inscription
à la séance

2 rendez-vous
déjà programmés :
- Mardi 3 juin lire p.35
- Mardi 25 novembre lire p.56



Restez informés

Une fois par mois, lors d'un café presse, un collaborateur du groupe Bayard-Presses viendra débattre avec vous autour de 2 ou 3 articles marquants extraits de grands quotidiens. La première rencontre du mercredi 5 février sera l'occasion d'un retour sur l'actualité 2024.
> inscription à la séance

les 1^{ers} mercredis
de chaque mois
à partir du 5/02
5/03 - 2/04 - 7/05 -
4/06 - 3/09 - 1/10 -
5/11 - 3/12

Vivez la vie en bleu

Chaque année en octobre, l'équipe du Bien vieillir vous préparera des activités inédites gratuites pour une Belle semaine bleue. À coup sûr, elle se finira comme l'année dernière par une Boom bleue intergénérationnelle !

Programme
à la Maison
des Seniors
dès la rentrée
de septembre
2025

1 semaine
en octobre

Vivez la culture en grand

Tout au long de l'année, l'équipe du Bien vieillir vous proposera des spectacles exceptionnels. Lisez bien votre M&Vous et renseignez vous à la Maison des Seniors.
> Sur Inscription. Gratuit ou Payant.

Bon plan : Le 12 mars, si vous prenez vos places pour "les grands maîtres du classique" au Beffroi, vous aurez accès à une rencontre avec les artistes quelques jours avant le concert.

GRATUIT



RENDEZ-VOUS
Maison des Seniors

SUR INSCRIPTION TOUTE L'ANNÉE
à la Maison des Seniors à partir
du lundi 27 janvier 2025

PLACES LIMITÉES

+ D'INFOS
p 68



Bienvenue à la Mission Bien Vieillir

Installé à partir de janvier 2025 à la Maison des Seniors (lire page 74), le service du Bien Vieillir de la Mairie de Montrouge vous propose toute l'année des activités de loisirs et des séjours.

1^{ère} étape

Pour en profiter, je m'inscris à la Mission du Bien Vieillir

Qui peut s'inscrire ?

- Toutes les personnes âgées de 60 ans et plus, retraités, habitant Montrouge.

Comment s'inscrire ?

- Rendez-vous à la **Maison des Seniors** toute l'année (lire page 75)
- ou sur le **site internet dédié du Bien Vieillir** bienvieillir.92120.fr



Utilisez votre téléphone portable et flashez ce QR code

À noter :

Que vous soyez déjà membre de la Mission Bien Vieillir ou pas, la création d'un compte sur le site internet dédié vous sera demandée la première fois. C'est le service du Bien Vieillir qui le validera et qui vous donnera ainsi pleinement accès à toutes les fonctionnalités du site internet dédié (paiement en ligne, choix des activités...).

L'inscription est-elle gratuite ?

- **OUI.** L'inscription vaut pour une période allant de la date d'inscription au 31 décembre inclus.

À noter :

L'inscription est valable un an. Si vous êtes inscrit en 2024, renouvelez votre inscription à partir de janvier 2025.

Quelles pièces justificatives sont demandées ?

Lors de votre inscription vous seront demandés :

- **La présentation d'une pièce d'identité**
- **La présentation d'un justificatif de domicile** daté de moins de trois mois
- **La présentation du dernier avis d'imposition** pour le calcul du quotient (à défaut, le plein tarif sera appliqué)
- **L'acceptation pleine et entière du règlement de fonctionnement disponible sur 92120.fr**
- **La présentation d'un certificat médical**, de moins de trois mois et d'une durée de validité d'un an, d'aptitude à la pratique de l'activité choisie, pour les activités sportives (Mouvement et équilibre/Stretching/Marche active p.62 /Zumba p.63).

2^{ème} étape

Puis, je m'inscris aux activités qui me plaisent :

1. Les activités gratuites

En rejoignant la Mission Bien Vieillir, vous avez accès gratuitement à :



LE BANQUET DES SENIORS

une fois par an au Beffroi
> p.19

Inscription
vous recevez une invitation directement par courrier à votre adresse



LES MARCHES ACTIVES

tous les jeudis à 14h hors période de vacances scolaires
> p.64

Inscription
à la séance à la Maison des Seniors dès le 3.02



LES ATELIERS CRÉATIFS

une à deux fois par trimestre
> p.35, p.56 et d'autres à venir

Inscription
à la séance à la Maison des Seniors dès le 27.01



LES TABLES RONDES

une à deux fois par trimestre
> p.21, p.27, p.32, p.35, p.45, p.52

Inscription
à la Maison des Seniors
• **TRIMESTRE 1** à partir du lundi 27 janvier 2025
• **TRIMESTRE 2** à partir du lundi 3 mars 2025
• **TRIMESTRE 3** à partir du lundi 2 juin 2025
• **TRIMESTRE 4** à partir du lundi 1^{er} septembre 2025



LES CAFÉS PRESSE

le 1^{er} mercredi de chaque mois
> p.66

Inscription
à la Maison des Seniors dès le 27.01



LES APRÈS-MIDI JEUX

un après-midi à chaque vacance scolaire
> p.66

Inscription
à la Maison des Seniors dès le 27.01



LES « GOÛTERS AU JARDIN »

pendant l'été
> p.42

Inscription
à la Maison des Seniors dès le 2.06



LA SEMAINE BLEUE

> p.67

Inscription
à la Maison des Seniors dès la publication du programme

Comment s'inscrire aux activités de loisirs gratuites ?

Inscrivez-vous à la **Maison des Seniors**
Les lundis de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h30
Les mercredis de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h30

À noter :

Merci de vous présenter 15 minutes avant la fermeture

2. Les activités payantes à des tarifs TRÈS attractifs

En fonction des revenus : Vous avez accès également à une offre d'activités sorties et séjours à des tarifs TRÈS attractifs et en fonction de vos revenus.

Que votre quotient familial soit dans les tranches les plus basses ou les plus hautes, vous ne payez jamais la totalité des frais engagés par la Mairie de Montrouge.

Tout le monde y gagne !

Référez-vous aux tableaux des pages 72-73



Pour les séjours

Les inscriptions se font après la réunion d'informations avec le voyageur (page 6 à 15).

• MARSEILLE

réunion : jeudi 30 janvier à 10h30

• MILAN

réunion : jeudi 6 mars 2025 à 10h30

• CORSE

réunion : mardi 8 avril 2025 à 10h30

• MARCHÉ DE NOËL STRASBOURG

réunion : mardi 13 mai à 10h30.

Les réunions ont lieu au Beffroi sur inscription auprès de la mission Bien Vieillir

Comment s'inscrire aux activités de loisirs payantes ?

Inscrivez-vous

• À la Maison des Seniors

Les lundis de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h30

Les mercredis de 9h30 à 12h30

et de 14h à 16h30

À noter : Merci de vous présenter 15 minutes avant la fermeture.

Inscrivez-vous en ligne 7 jours / 7

• Sur le site internet dédié du Bien Vieillir bienvieillir.92120.fr

NOUVEAU

Pour vous permettre de vous inscrire plus rapidement, la Ville de Montrouge lance son nouveau site internet. Les inscriptions aux activités et le paiement ne sera possible qu'à partir du 27 janvier 2025.



À noter : En attendant, nous vous invitons à créer compte sur ce portail. Et si vous n'êtes pas à l'aise avec l'outil informatique, nous vous invitons à suivre 1 session de 6 cours lire page 65.

Comment payer ?

Les règlements s'effectuent par

• carte bancaire

(Maison des Seniors et en ligne)

• chèque (Maison des Seniors)

• espèce (Maison des Seniors)

Pour chaque paiement, un reçu vous est délivré.

À noter : le paiement des activités se fait à la réservation de l'activité.



Pour les activités de loisirs et sorties

les inscriptions se font par trimestre (page 16 à 59).

• TRIMESTRE 1

à partir du lundi 27 janvier 2025

• TRIMESTRE 2

à partir du lundi 3 mars 2025

• TRIMESTRE 3

à partir du lundi 2 juin 2025

• TRIMESTRE 4

à partir du lundi 1^{er} septembre 2025



Pour les activités par session,

Les inscriptions se font à partir du lundi 27 janvier (page 62 à 66).

Le calendrier des sessions sera disponibles à l'accueil sur simple demande et sur le site internet dédié bienvieillir.92120.fr



CE PROGRAMME D'ACTIVITÉS
VOUS PLAÎT VRAIMENT BEAUCOUP ?

OPTEZ POUR *le pack généreux !*

2 sorties en journée + **2 sorties en demi-journée** + **1 activité en session**

parmi

- Journée en orient
- Journée « Moulin de Villeneuve » et « La Ferme du Bout des Prés »
- Noël à Chambord
- Soirée Top Chef

parmi

- Hôtel de la Marine
- 19M
- Visite d'un atelier costumes de scène
- Cueillette à la ferme de Gally
- Partie de campagne au domaine de Villelouvre

parmi

- Cours d'informatique
- Mouvement et équilibre
- Stretching
- Sophrologie
- Zumba attitude



OFFRE LIMITÉE

Les avantages du pack généreux

1. Vous bénéficiez d'une réduction de 15%
2. Vous pouvez réserver toutes les sorties proposées en avant-première dès le 27 janvier* (contrairement aux places individuelles vendues au trimestre)

QUOTIENT FAMILIAL 1 : revenu fiscal de référence < 1 000 €	47,60 €
QUOTIENT FAMILIAL 2 : revenu fiscal de référence [1 000 € ; 1 500 €]	95,20 €
QUOTIENT FAMILIAL 3 : revenu fiscal de référence [1 501 € ; 2 000 €]	142,80 €
QUOTIENT FAMILIAL 4 : revenu fiscal de référence [2 001 € ; 3 000 €]	166,60 €
QUOTIENT FAMILIAL 5 : revenu fiscal de référence [3 001 € ; 4 000 €]	190,40 €
QUOTIENT FAMILIAL 6 : revenu fiscal de référence > 4 001 €	214,20 €
Revenu fiscal non communiqué	238,00 €

* dans la limite des places disponibles

Des tarifs adaptés à vos revenus

en fonction de votre quotient familial

QUOTIENT FAMILIAL 1 : revenu fiscal de référence < 1 000 €	QUOTIENT FAMILIAL 2 : revenu fiscal de référence entre 1 000 € et 1 500 €	QUOTIENT FAMILIAL 3 : revenu fiscal de référence entre 1 501 € et 2 000 €	QUOTIENT FAMILIAL 4 : revenu fiscal de référence entre 2 001 € et 3 000 €	QUOTIENT FAMILIAL 5 : revenu fiscal de référence entre 3 001 € et 4 000 €	QUOTIENT FAMILIAL 6 : revenu fiscal de référence > à 4 001 €
--	---	---	---	---	--

LES JOURNÉES D'EXCEPTION, JOURNÉES COMPLÈTES ET SOIRÉES ÉVÈNEMENT

QUOTIENT FAMILIAL 1	24,00 €	18,00 €
QUOTIENT FAMILIAL 2	48,00 €	36,00 €
QUOTIENT FAMILIAL 3	72,00 €	54,00 €
QUOTIENT FAMILIAL 4	84,00 €	63,00 €
QUOTIENT FAMILIAL 5	96,00 €	72,00 €
QUOTIENT FAMILIAL 6	108,00 €	81,00 €
Revenu fiscal non communiqué	120,00 €	90,00 €

LES SORTIES EN DEMI-JOURNÉE, JOURNÉES CHAMPÊTRES, MARCHES CULTURELLES

QUOTIENT FAMILIAL 1	7,00 €	3,00 €
QUOTIENT FAMILIAL 2	14,00 €	6,00 €
QUOTIENT FAMILIAL 3	21,00 €	9,00 €
QUOTIENT FAMILIAL 4	24,50 €	10,50 €
QUOTIENT FAMILIAL 5	28,00 €	12,00 €
QUOTIENT FAMILIAL 6	31,50 €	13,50 €
Revenu fiscal non communiqué	35,00 €	15,00 €



Saint Laurent/Dior p.30
Ducasse p.50
(incluant visites guidées de lieux d'exception, déjeuner et transport)



Journée en orient p.22
Ferme du Bout des Prés p.43
Noël à Chambord p.58
Soirée TOP CHEF p.54
(incluant visites guidées, déjeuner et transport - animations et cocktail)



Hôtel de la Marine p.24
19M p.33
Visite d'un atelier costumes de scène p.36
Partie de campagne au domaine de Villelouvette p.47



Visite en car p.38, p.57
Marches culturelles p.20, p.26, p.29, p.34, p.37, p.41, p.46, p.49, p.53, p.56
Cueillette à la ferme de Gally p.44



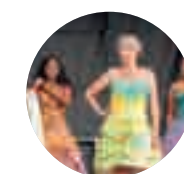
« Et si l'on cuisinait ! » p.64
(incluant cours de cuisine et dégustation)



Cours d'informatique p.65
Mouvement et équilibre p.62
Stretching p.62
Sophrologie p.63
Zumba attitude p.63
(incluant 6 séances)

LES ACTIVITÉS AUTOUR DU BIEN MANGER, LES ACTIVITÉS SPORTIVES OU CULTURELLES À LA SESSION




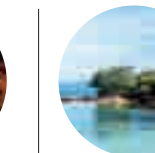
QUOTIENT FAMILIAL 1	6,00 €	6,00 €
QUOTIENT FAMILIAL 2	12,00 €	12,00 €
QUOTIENT FAMILIAL 3	18,00 €	18,00 €
QUOTIENT FAMILIAL 4	21,00 €	21,00 €
QUOTIENT FAMILIAL 5	24,00 €	24,00 €
QUOTIENT FAMILIAL 6	27,00 €	27,00 €
Revenu fiscal non communiqué	30,00 €	30,00 €



LE DÉFILÉ INTERGÉNÉRATIONNEL

(incluant l'entrée au défilé, cocktail et soirée dansante)
> Lire page 39
Tarif unique : 25,00 €

LES SÉJOURS

					
	Marseille ¹	Milan ²	Strasbourg ³	La Corse	
QUOTIENT FAMILIAL 1	166 €	300 €	166 €		selon le dispositif ANCV de 8 jours / 7 nuits (incluant le transport, la pension complète en village club, 2 excursions) De 600 à 800 € selon les revenus
QUOTIENT FAMILIAL 2	332 €	600 €	332 €		
QUOTIENT FAMILIAL 3	498 €	900 €	498 €		
QUOTIENT FAMILIAL 4	581 €	1 050 €	581 €		
QUOTIENT FAMILIAL 5	664 €	1 200 €	664 €		
QUOTIENT FAMILIAL 6	747 €	1 350 €	747 €		
Revenu fiscal non communiqué	830 €	1 500 €	830 €		

¹incluant 3 jours/2 nuits en pension complète, entrées sur sites, visites guidées, transport en train.
²incluant 4 jours/3 nuits en pension complète, entrées sur sites, visites guidées, transport en avion.
³incluant 3 jours/2 nuits en pension complète, transport en train.



Assistez à
la réunion
de lancement
de la saison 2025
au Beffroi

JEUDI
12 DÉC
> 15H

Ouverture des portes à 14h



Votre Maison des Seniors

Une nouvelle Maison des Seniors va ouvrir ses portes en janvier 2025 au 61, place Jules Ferry. Elle a été conçue pour que vous vous y sentiez comme chez vous.

Entièrement réhabilitée, elle proposera sur 375 m² (soit 110 m² d'espace supplémentaire):

AU REZ-DE-CHAUSSÉE

- L'accueil de la Mission Bien Vieillir de la Mairie de Montrouge
- L'accueil de l'association Club Jules Ferry
- Une cuisine pédagogique
- Une grande salle d'activités rénovée avec des cloisons amovibles
- Un joli patio ouvert et vert

DU SOUS-SOL AU 1^{ER} ÉTAGE

- Un ascenseur vitré rendant la Maison entière accessible
- De nouvelles salles d'activités

Pour égayer la ville, sa façade sera entièrement repeinte de couleur « vert olive »
FAISANT AINSI ÉCHO AU SQUARE DOISNEAU SITUÉ EN FACE.



Vue projetée du patio de la Maison des Seniors



Une équipe à votre écoute

L'équipe du Bien Vieillir de la Mairie de Montrouge est à votre écoute pour vous informer, vous accompagner, vous orienter dans vos démarches sur tous les services et activités de la ville.

SES MISSIONS

- Accompagner les seniors dans leur quotidien
- Favoriser les liens sociaux
- Orienter les seniors vers les services compétents (service autonomie du CCAS, Centre municipal de santé, Médiathèque...)

Par ailleurs, l'équipe organise des sorties, des voyages, des activités sportives, récréatives ou culturelles sur des thématiques variées à découvrir tout au long de l'année.

Par ailleurs, la Ville de Montrouge édite chaque trimestre un journal qui vous est dédié **le M&VOUS**. Il est diffusé gratuitement à chaque Montrougien âgé de 60 ans et plus, inscrit sur les listes électorales.



À noter

LES HORAIRES D'OUVERTURE

Votre Maison des Seniors est ouverte à l'exception des jours fériés

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

L'accueil pour les inscriptions payantes se fait uniquement :

- Les lundis de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h30
- Les mercredis de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h30

POUR CONTACTER L'ÉQUIPE

- seniors@ville-montrouge.fr
- 01 46 12 72 21 (aux horaires d'ouverture de la Maison des Seniors)

**Lancement
de la saison
au Beffroi**

Sur inscription
au 01 46 12 72 21
ou via ce QR code

**JEUDI
12 DÉC
> 15H**



VOTRE Agenda 2025

JANVIER

Sam 18	BANQUET DES SENIORS : Banquet du Nouvel An « embarquez pour la Grèce »	19
Dim 19	BANQUET DES SENIORS : Banquet du Nouvel An « embarquez pour la Grèce »	19
Sam 25	BANQUET DES SENIORS : Repas à emporter	19

FÉVRIER

Lun 3	MARCHES CULTURELLES : À la découverte du Jardin des Plantes	20
Mer 5	CAFÉ PRESSE	67
Jeu 6	TABLE RONDE : Mythologie grecque, un voyage dans le temps	21
Ven 7	PREMIÈRE SÉANCE : Sophrologie	63
Mar 11	SORTIES : Une journée en Orient	22
Jeu 13	PREMIÈRE SÉANCE : Marche active	62
Mar 18	ATELIER CULINAIRE	64

MARS

Lun 3	PREMIÈRE SÉANCE : Zumba	63
Mar 4	SORTIES : Embarquez pour l'Hôtel de la Marine	24
Mer 5	CAFÉ PRESSE	67
Mer 5	PREMIÈRE SÉANCE : Informatique	65
Jeu 6	PREMIÈRE SÉANCE : Informatique	65
Ven 7	PREMIÈRE SÉANCE : Strecning	62
Mar 11	MARCHES CULTURELLES : Une balade haute en couleurs	26
Entre le 15 et le 30	VOYAGE : Marseille, capitale du soleil	8
Lun 17	TABLE RONDE : Récits de voyages en Méditerranée	27
Mar 25	ATELIER CULINAIRE	64
et aussi en Mars	REMUE MÉNINGE	66

AVRIL

Mar 1 ^{er}	MARCHES CULTURELLES : Promenade au parc de Bagatelle	29
Mer 2	CAFÉ PRESSE	67
Mar 8	JOURNÉE D'EXCEPTION : St Laurent / Dior	30
Lun 14	TABLE RONDE : La mode toute une histoire !	32
Mar 22	ATELIER CULINAIRE	64
Mar 29	SORTIES : Le 19M, un écrin haute couture	33

MAI

Mer 7	CAFÉ PRESSE	67
Lun 12	MARCHES CULTURELLES : Au cœur du luxe parisien	34
Entre le 15 et le 30	VOYAGE : Milan, la mode en lettres capitales	10
Mar 20	ATELIER CULINAIRE	64
Jeu 22	TABLE RONDE : L'influence des grands couturiers	35

JUIN

Mar 3	ACTIVITÉS CRÉATIVES : Au pays des bijoux, les perles sont des stars !	35
Mer 4	CAFÉ PRESSE	67
Jeu 12	SORTIES : Mode : dans les coulisses d'un atelier de création	36
Lun 16	MARCHES CULTURELLES: Le Marais, quartier historique et romantique	37
Jeu 19	BALADE EN CAR : Paris d'Hausmann, saga d'une métamorphose	38
Sam 28	MOMENT D'EXCEPTION : Participez à un défilé intergénérationnel	39

JUILLET

Mar 1	ATELIER CULINAIRE	64
Lun 7	MARCHES CULTURELLES : Batignolles et Martin Luther-King	41
Mar 22	MOMENT DE PARTAGE : Salade de fruits, jolie, jolie	42
Mar 29	SORTIES : Maison d'Elsa Triolet et d'Aragon suivi de la Ferme du Bout des Prés	43

AOÛT

Jeu 7	MOMENT DE PARTAGE : Salade de fruits, jolie, jolie	42
Mar 12	SORTIES : Cueillette à la ferme de Gally	44
Lun 18	TABLE RONDE : Quand la nature reprend ses droits !	45

SEPTEMBRE

Mer 3	CAFÉ PRESSE	67
Jeu 4	MARCHES CULTURELLES : Le plus grand parc de Paris « Les Buttes-Chaumont »	46
Jeu 11	SORTIES : Partie de campagne au domaine de Villelouvette	47
Entre le 15 et le 30	VOYAGE : Belle fin d'été, 8 jours sur l'Île de Beauté	12

OCTOBRE

Mer 1	CAFÉ PRESSE	67
Jeu 2	MARCHES CULTURELLES : Voyage au centre de Paris	49
Mar 14	JOURNÉE D'EXCEPTION : Bienvenue à l'École Ducasse	50
Mar 21	TABLE RONDE : L'Abc du bien manger	52

NOVEMBRE

Mer 5	CAFÉ PRESSE	67
Jeu 6	MARCHES CULTURELLES : Parc de Bercy	53
Jeu 13	TABLE RONDE : Le guide Michelin toute une histoire	52
Mar 18	SOIRÉE D'EXCEPTION : Une soirée en mode Top Chef	54
Mar 25	ACTIVITÉS CRÉATIVES : Préparons les fêtes en beauté	56

DÉCEMBRE

Entre le 1 et le 15	VOYAGE : Les marchés de Noël : Strasbourg et Colmar	14
Mer 3	CAFÉ PRESSE	67
Lun 8	MARCHES CULTURELLES : À la découverte des Passages couverts	56
Jeu 11	BALADE EN CAR : Paris ville lumière	57
Jeu 18	SORTIES : Noël sous les ors de Chambord	58

À NOTER



Le calendrier des activités en sessions (sport, informatique, cuisine...)
est disponible à chaque trimestre à la Maison des seniors

Ville de Montrouge : 43, avenue de la République - 92121 Montrouge cedex - Standard : 01 46 12 76 76 (de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h30). Directeur de la publication : Étienne Lengreau - Directrice de l'information et de la communication : Laura Buck - Journalistes rédacteurs : Lorraine Bole du Chaumont - Laura Buck - Photos : Istock - Ville de Montrouge - Vincent Evrat : p.19 - 20 - 24 -26 - 33 -3 4- 37 -38 -39 -45 -4 47 -49 -53 -56-57 - Ville de Montrouge sauf mentions sur photos - Création graphique, maquette et mise en page du hors série : Sarah Laizé Poullain. Impression : Imprimerie Léonce Deprez - Dépôt légal : À parution - Tirage : 9000 exemplaires - Infos au 01.46.12.75.93.

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

