



P.03
Une nouvelle
vie pour
vos lunettes



P.05
Le travail,
c'est la santé

www.ville-montrouge.fr

SÀM



SENIORS À MONTRouGE NUMÉRO 15 - DÉCEMBRE 2014

LA BÛCHE DE NOËL
TRADI OU
FANTASIE ?

P. 12





P.04 AVEC VOUS

Sur les ailes
de la danse



P.05 DOSSIER

Le travail,
c'est la santé !



P.08 VOTRE SANTÉ

Médicaments
génériques :
sont-ils aussi efficaces ?



P.10 VOS ASSOCIATIONS

Solidarité :
venez nous rejoindre !



P.12 VOTRE MONTROUGE

La bûche de Noël :
tradi ou fantaisie ?

SÂM, SENIORS À MONTROUGE

N° 15 - DÉCEMBRE 2014

Directeur de la publication : Jean-Loup Metton; Rédaction en chef : Direction de la communication, hôtel de ville, 43, av. de la République, 92121 Montrouge Cedex; Conception-réalisation : la relation équitable ; Rédaction : M. Jeandot et M. Godin.
Photos intérieures : Fotolia.com, Pix4U, Michael Schütze, Iko, Amenic181, Belahoche, Ville de Montrouge, C. Barbera ;
Impression : ETC; Dépôt légal : à parution; Tirage : 7000 exemplaires.

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

Le temps des cadeaux

Si nous pouvions déposer Seniors à Montrouge au pied de votre arbre de Noël, nous le ferions sans hésiter ! Nous avons en effet conçu ce nouveau numéro comme un cadeau. En cette période des fêtes, nous avons voulu que chacun puisse trouver du plaisir à sa lecture, quels que soient ses centres d'intérêt.

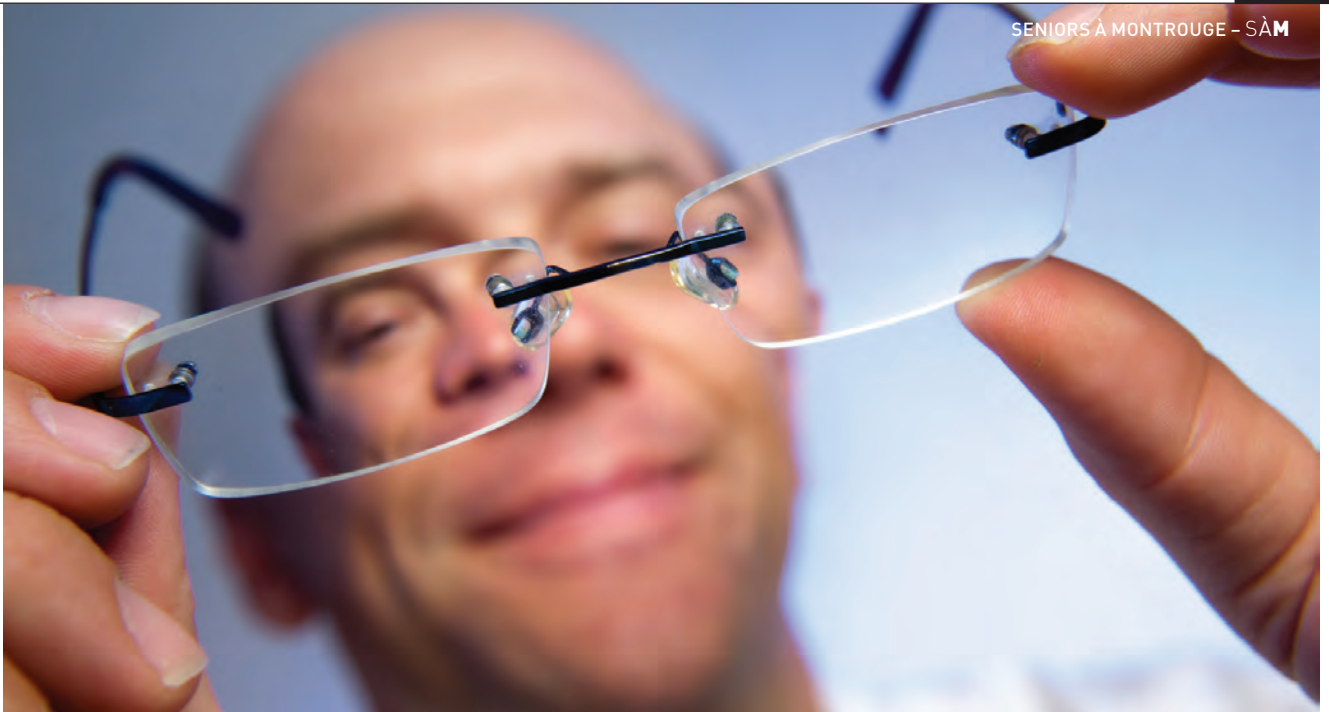
Noël vous incline au partage ? Nous vous invitons à participer à une collecte et faire don d'une ancienne paire de lunettes pour permettre à quelqu'un de retrouver une bonne vue. Vous avez le goût des autres ? Nous vous présentons l'association Amitié et Partage dont les bénévoles illuminent les journées des résidents de la maison Verdier.

Les fêtes vous donnent envie de virevolter ? Découvrez le Thé dansant de Montrouge dont les aficionados se retrouvent tous les dimanches. Nous les avons suivis dans leurs tangos, valse et autres madisons endiablés. Vous préférez les chocolats et autres douceurs ? Deux Montrougiens vous proposent leur recette de bûche de Noël. Classique ou créative, il ne vous reste qu'à vous lancer...

Bientôt, une nouvelle année s'ouvre à vous. Pour vous permettre de l'aborder avec sérénité, nous faisons toute la lumière sur les médicaments génériques. Et parce que le Nouvel An est souvent l'occasion de réfléchir à ses projets, nous consacrons notre dossier au... travail ! Les retraités sont, en effet, de plus en plus nombreux à travailler. Enfin, bien sûr, nous profitons de cette joyeuse opportunité pour vous présenter nos meilleurs vœux ainsi qu'à vos proches.

> **Jean-Loup Metton**,
Maire de Montrouge
Vice-Président
du Conseil général
des Hauts-de-Seine
Président
de la Communauté
de Communes
Châtillon-Montrouge

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



UNE NOUVELLE VIE POUR VOS LUNETTES

Et si vous pouviez aider un enfant à lire, un adulte à réussir professionnellement ou un senior à rester indépendant ? Fouillez dans vos armoires... partez à la recherche de vos anciennes paires de lunettes. Faites en don et changez la vie de quelqu'un.

Ces lunettes, c'est comme les téléphones portables : on en change régulièrement et celles qu'on n'utilise plus restent dans les tiroirs... Pourtant en France, près de deux millions de personnes renoncent ou diffèrent leurs soins d'optique pour des raisons financières, selon la Mutualité française, car ces frais onéreux sont peu remboursés par la Sécurité sociale. Certaines familles priorisent les dépenses et celles de santé passent en seconde, voire en troisième position. Les lunettes ne sont donc plus accessibles pour elles. Mais comment aller à l'école, travailler, ou vivre, tout simplement, quand on n'y voit rien ?

Une seule correction

C'est pourquoi, pour la première fois à Montrouge, la Mairie, à travers le Pôle Santé Solidarité Claude Manonviller, a décidé d'organiser à partir du lundi 6 avril 2015 une collecte de lunettes. Si vous avez conservé d'anciennes paires de lunettes, apportez-

les au Pôle Santé Solidarité. Elles seront collectées en l'état, montures et verres, à condition que ceux-ci ne disposent que d'un foyer de correction (pas de verres progressifs donc). Elles seront ensuite envoyées à une association qui les triera.

Un service gratuit

Muni d'une ordonnance indiquant la correction, un Montrougien en difficulté financière ayant besoin de lunettes pourra s'adresser au Pôle Santé Solidarité. Après évaluation par un travailleur social, le Pôle sollicitera l'association. Celle-ci expédiera deux ou trois paires de lunettes correspondant à la correction demandée. La personne aura donc le choix et pourra même garder les deux ou trois paires si elles lui conviennent. Ce service sera naturellement gratuit. L'opération ne sera bien sûr pas réservée aux seuls habitants de Montrouge. Des lunettes repartiront vers d'autres villes, voire d'autres pays, pour une solidarité au-delà des frontières.

**JE
PARTICIPE
À LA
COLLECTE...**

... je mets de côté dès à présent mon ancienne paire de lunettes, je la garde pour la déposer à l'accueil du Pôle Santé Solidarité à partir du 6 avril
Pôle Santé Solidarité
Claude Manonviller
5 rue Amaury Duval
Plus d'infos au
01 46 12 74 10

04 Avec vous

SÀM - SENIORS À MONTROUGE

SUR LES AILES DE LA DANSE

Tous les dimanches, les danseurs de Montrouge et des environs se pressent au thé dansant de la rue Maurice Arnoux. Au programme, tango, paso, slow, rock, danses en ligne, mais surtout bonne humeur et convivialité.

C'est merveilleux ici ! ». Jacky, 82 ans, rayonne. Chemise parme, belle moustache grise, regard pétillant, il enchaîne les paso, tango, samba, rock... « J'adore la danse. Cela me rappelle les guinguettes du Plessis-Robinson dans les années 50-70. Je retrouve ici la même ambiance. Les gens ont l'amour de la danse et ils attendent le dimanche avec impatience. »

Entre 100 et 120 personnes

En ce dimanche frisquet de fin novembre, nous sommes dans la salle du 103 Maurice Arnoux. Plus de 120 personnes dansent une tarentelle en ligne. Pas de dress code, mais de belles robes, des jupes à volants et des bijoux pour les femmes ; des costumes impeccables pour leurs cavaliers. Au fond de la salle, le musicien fait pleurer son accordéon et se lance dans un paso endiablé, accompagné par sa

“
**Cela me rappelle
les guinguettes**

boîte à rythme. À l'entrée de la salle, Liliane Vilar. Un bijou en forme de cœur autour du cou, trois petites hirondelles tatouées sur l'avant-bras, Liliane organise depuis maintenant cinq ans les thés dansants dominicaux de Montrouge. « Tous les dimanches, nous avons entre 100 et 120 personnes. Des retraités de 80 ans bien sûr, des sexagénaires qui travaillent encore et parfois même des jeunes de 25 ans, il n'y a pas de limite d'âge. C'est très convivial et tout le monde se connaît. Il y a des habitués, des gens de Montrouge, de Cachan, des environs, de Paris. »

Opération Spéciale pour le Téléthon de Montrouge

Le musicien alterne accordéon et synthétiseur et enchaîne les morceaux : un tango, Félix Leclerc, Dalida, *Blue suede Shoes* d'Elvis Presley, *Retiens la nuit* de Johnny, etc. Vers 16 heures, la musique s'arrête brièvement pour une petite collation. Certaines personnes se pressent vers un stand où ils peuvent acheter des boissons, un petit bracelet coloré ou un porte-clés peluche. « Aujourd'hui, nous organisons une opération spéciale Téléthon et une bonne partie de notre recette va au Téléthon », assure Liliane, ravie. La musique reprend bientôt et les danseurs virevoltent à nouveau. Quand on lui demande ce qui la motive, alors que l'organisation du thé dansant représente presque un plein temps, Liliane répond : « Certaines personnes ne vivent que pour nos dimanches. Cela les oblige à s'habiller, à se pomponner, cela leur fait un bien fou. »



📍 LE THÉ DANSANT DE MONTROUGE

**Envie de danser ?
Il suffit d'y aller !**

De 14 à 18h, 103 rue Maurice Arnoux
Une cinquantaine de dimanche par an
10 € l'entrée

Tél. 09 61 22 63 66

LE TRAVAIL, C'EST LA SANTÉ !

Par choix ou pour arrondir les fins de mois, de plus en plus de retraités continuent de travailler. Bonne nouvelle, il semblerait que ce soit excellent pour la santé. Mauvaise nouvelle, à partir du 1^{er} janvier 2015, les conditions du cumul emploi retraite sont complètement modifiées et deviennent moins avantageuses. Le point sur la question.



Pourquoi continuer de travailler alors qu'on peut s'arrêter ? Pour la plupart d'entre nous, la retraite, c'est la liberté, la possibilité - enfin - de prendre du bon temps, de vivre sans contrainte, de s'adonner aux loisirs, aux voyages, à la famille... Oui, mais voilà, il y en a à qui la retraite fait peur : les addicts au travail, ceux qui adorent leur métier, ceux qui vivent à cent à l'heure, ceux qui craignent que la retraite soit une mise à l'écart de la « vraie vie »... Il y a aussi ceux pour qui la retraite est synonyme de perte de revenus importants et qui veulent compenser. Car, c'est sans exception, la pension de retraite est toujours inférieure au dernier revenu... Parce qu'ils n'ont pas du tout envie d'arrêter de travailler, ou parce qu'ils souhaitent mettre un peu de beurre dans les épinards,

de plus en plus de retraités pratiquent donc ce que l'on appelle le cumul emploi-retraite, un dispositif qui permet de continuer de travailler tout en touchant sa pension.

Bon pour le mental

Selon de récentes études médicales, continuer de travailler après 60 ans serait d'ailleurs excellent pour la santé et notamment pour la santé mentale. « *Cela entretient moralement et intellectuellement*, affirme Chantal Delalande, 69 ans, ex-assistante de direction qui occupe à temps partiel un emploi de caissière dans une boucherie de Montrouge, depuis sa retraite. *Ca me fait sortir de chez moi, je vois beaucoup de monde, ça ne me pèse pas du tout physiquement, c'est même très agréable* ».

QUI PEUT FAIRE QUOI ?



UN COMPLÈMENT APPRÉCIABLE

« J'ai commencé à travailler à l'âge de 15 ans, raconte Chantal Delalande, retraitée active à 69 ans aujourd'hui. Il y a 13 ans, j'ai perdu mon travail, puis je suis devenue veuve et je me suis retrouvée seule pour assurer ma retraite. Par l'intermédiaire d'amis, j'ai trouvé un emploi de caissière dans une boucherie. Je suis salariée, je travaille de 18h à 19h30 en semaine et de 10h à 13h30 le samedi. J'aime le contact avec la clientèle et l'ambiance au sein de l'équipe est très bonne. J'ai une retraite correcte mais depuis que la demi-part pour veuvage a sauté, mes impôts ont fortement augmenté. Financièrement, c'est un complément appréciable. »

LE BON ÂGE POUR ENTREPRENDRE

L'âge de la retraite serait le moment idéal pour entreprendre. Les enfants ne sont plus une charge, ce qui rend plus disponible. L'expérience, le savoir-faire, le carnet d'adresses acquis tout au long de sa carrière sont des atouts majeurs. Et le statut d'auto-entrepreneur simplifie les formalités.

Passé 50 ans, et même parfois dès 45 - l'âge « senior » pour les grandes entreprises - il devient assez complexe de trouver un emploi. Pourtant, selon l'Insee, sur 15 millions de retraités, près de 500 000 continuent de travailler. Une part qui progresse chaque année.

Un phénomène récent

Quelles activités exercent-ils ? La très grande majorité des retraités actifs travaille dans le secteur tertiaire : éducation ou formation, santé, action sociale, administration, commerce, services aux entreprises. 70 % sont salariés, à temps partiel ou à temps plein. Ils continuent parfois dans le même job, voire dans la même entreprise. Les commerçants ou artisans représentent 10 % mais leur nombre a augmenté deux fois plus vite que les autres entre 2009 et 2010. Quant aux professions libérales, avocats, architectes, comptables, médecins sont de plus en plus nombreux à poursuivre leur activité au-delà de l'âge légal : selon le Conseil National de l'Ordre, un tiers des médecins retraités sont

toujours en exercice, un phénomène récent : s'ils étaient 2 750 en 2007, ils frisent aujourd'hui les 13 000 ! En revanche, le cumul emploi retraite est très peu développé dans la fonction publique.

De plus en plus d'entrepreneurs

Enfin, les retraités actifs ont un nouveau secteur de prédilection : la création d'entreprise. Le nombre de seniors entrepreneurs ne cesse d'augmenter. Ils sont de plus en plus nombreux à passer à l'acte principalement dans le conseil en affaires ou en gestion, dans l'ingénierie et les études techniques, les services aux entreprises mais aussi le commerce de détail.

Où sont les femmes ?

Petite ombre au tableau, les retraités actifs sont en majorité des hommes ! Si la part des femmes augmente, elles représentent aujourd'hui moins de la moitié des salariés, moins du tiers de l'ensemble des entrepreneurs et un peu plus du cinquième des auto-entrepreneurs...

COMMENT S'Y PRENDRE ?

Sur le principe, il est possible de cumuler une pension de retraite et une activité rémunérée, dans le même régime ou dans un autre, à temps plein ou à temps partiel, en tant que salarié ou indépendant. Cela s'appelle le cumul emploi-retraite.

De nouvelles modalités début 2015

Les conditions pour en bénéficier changent le 1^{er} janvier 2015. À partir du 1^{er} janvier 2015, donc, pour cumuler emploi et retraite, il faudra avoir atteint la retraite à taux plein (voir notre encadré). Il faudra également liquider toutes les retraites dans tous les régimes en même temps avant de reprendre sa nouvelle activité. Enfin, le montant cumulé des revenus et de la pension sera désormais plafonné, quel que soit le régime dont on dépend, et cette nouvelle activité ne permettra plus de constituer de nouveaux droits de retraite : les cotisations seront versées à fonds perdus. Ce qui rend ces nouvelles dispositions moins avantageuses que celles dont bénéficient – et continueront à bénéficier – les retraités qui ont démarré une activité avant la fin 2014...

Des alternatives possibles

Bien sûr, il est aussi possible de continuer à travailler au-delà de l'âge de la retraite sans la prendre... La « retraite progressive » permet de ralentir en douceur, et de poursuivre une activité rémunérée à temps partiel, tout en percevant une partie de sa pension de retraite, à condition d'avoir atteint 60 ans et d'avoir validé un nombre minimal de trimestres. Quant à la « surcote », elle permet de majorer le montant de sa retraite. Pour en bénéficier, il faut continuer de travailler après l'âge légal de départ à la retraite et au-delà du nombre de trimestres nécessaires pour obtenir une retraite à taux plein.

Un conseil : bien réfléchir

Il existe en France plus de 600 régimes de retraite de base, et plus de 6 000 régimes de retraites complémentaires... Alors, un conseil : quelle que soit votre situation, prenez le temps de la réflexion. Renseignez vous auprès de votre caisse de retraite pour connaître la solution appropriée à votre parcours et votre objectif.



À QUEL ÂGE, LE TAUX PLEIN ?

Pour pouvoir prendre une retraite à taux plein, il faut remplir deux critères. D'une part, il faut avoir atteint l'âge légal de départ à la retraite, 60 ans si vous êtes né avant 1954, de 60 à 62 ans si vous êtes nés après 1954, et avant 60 ans en cas de handicap, de carrière longue, de maternité avec 3 enfants et selon certains régimes particuliers... D'autre part, il faut justifier un nombre de trimestres, tous régimes confondus, qui dépend de votre année de naissance : 160 trimestres par exemple pour quelqu'un qui est né en 1948, 172 pour les générations nées après 1973...

MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES : SONT-ILS AUSSI

Parce qu'ils sont moins chers que les médicaments d'origine, les médicaments génériques sont aujourd'hui systématiquement prescrits par les médecins et délivrés par les pharmaciens. Mais sont-ils aussi sûrs ? Et peut-on refuser la substitution ?



Le monde entier envie notre système de santé. Mais le trou de la sécurité sociale ne cesse de grandir. La maîtrise des dépenses de santé est donc devenue incontournable. C'est pourquoi médecins et pharmaciens ont aujourd'hui l'obligation de prescrire et délivrer en priorité des médicaments génériques. En effet, ceux-ci sont moins chers. Grâce à la substitution des médicaments d'origine par des médicaments génériques, 2,4 milliards d'euros auraient été économisés en 2013. Pourtant, la part des génériques remboursés en France ne représente que 24 % des médicaments consommés alors qu'en Allemagne, elle représente plus de 60 %. Pourquoi ? Parce

que les Français ont des doutes sur la qualité et la sécurité des médicaments génériques... Comment y voir plus clair ? Commençons par le commencement : un générique, c'est quoi ?

Une efficacité équivalente

Un médicament générique est un médicament équivalent au médicament de référence ou d'origine, dit « princeps », dont le brevet est tombé dans le domaine public. Est-il aussi efficace que le médicament de référence ? « *Oui, car c'est la même molécule*, explique le Dr Auffray du service santé du Pôle Santé Solidarité. *Et c'est d'ailleurs le nom du principe actif que porte le générique* ». Prenons l'exemple du Clamoxyl. Le principe actif de cet antibiotique est l'amoxicilline. C'est sous ce nom d'amoxicilline que le générique est donc vendu, quel que soit le laboratoire qui le fabrique. Mais attention, il n'y a pas que le nom qui change. Un médicament d'origine présenté sous la forme d'un comprimé

SONT-ILS AUSSI SÛRS ?

Un médicament générique est soumis à de nombreux contrôles. Pour être vendu, il doit avoir prouvé qu'il est « bioéquivalent » au médicament de référence, c'est-à-dire qu'il contient le même principe actif et qu'il produit les mêmes effets.

« Il a été dit beaucoup de choses car on fait la confusion avec des médicaments fabriqués n'importe où sans aucun contrôle et vendus par exemple sur internet, précise le Dr Auffray du service santé du Pôle Santé Solidarité Claude Manonviller, alors que les génériques sont souvent fabriqués par le laboratoire à l'origine de sa découverte, ou des laboratoires spécialisés extrêmement encadrés. En France, la pharmacovigilance est très active et très efficace pour tous les médicaments y compris les génériques. »

EFFICACES ?



PLUS DE 75 ANS : LE PHARMACIEN S'ENGAGE

Pas facile de s'y retrouver quand des médicaments que l'on prend depuis très longtemps deviennent génériques et du coup, changent de nom, d'aspect, de boîte... Afin d'éviter tout risque de confusion ou d'erreur de dosage entre deux médicaments, les pharmaciens s'engagent à avoir une attention particulière pour les personnes de plus de 75 ans : ils doivent s'assurer qu'ils leur délivrent toujours la même marque de générique.

blanc peut devenir une gélule bleue lorsqu'il est générique.

Une forme parfois différente

Car le générique n'est pas forcément une copie conforme de l'original : la forme, le goût, la couleur, les excipients utilisés - c'est-à-dire l'enrobage en quelque sorte du principe actif - peuvent être différents. C'est cet aspect qui suscite des réserves chez certains patients ou professionnels de santé. De fait, les excipients sont parfois dotés d'effets notoires, à l'origine de manifestations allergiques, ou d'intolérance. Si le médecin estime que cela présente un risque pour le patient, il peut prescrire le médicament de référence en indiquant sur son ordonnance la mention manuscrite « non substituable ».

Tiers-payant contre générique

Les médicaments génériques sont-ils donc automatiquement distribués ? Aujourd'hui, oui ! Des accords avec la Sécurité Sociale encouragent le recours aux génériques. Sauf indication contraire du médecin, le pharmacien est tenu de proposer un produit générique en respectant la forme prescrite par le médecin (sirop, gélule, lyoc, etc.), si la substitution entraîne une économie pour l'assurance maladie. Vous avez bien sûr le droit de le refuser. Sachez toutefois que depuis 2012, le principe du tiers-payant contre génériques a été généralisé. Si vous exigez le médicament d'origine, le pharmacien ne peut refuser de vous le fournir. Mais alors, le tiers-payant ne s'applique pas, et vous devrez faire l'avance des frais.

10 Vos associations

SÂM - SENIORS À MONTROUGE

SOLIDARITÉ

VENEZ NOUS REJOINDRE !

Spectacles, lotos, boutique, atelier mémoire... L'association Amitié et partage illumine les journées des résidents de la maison de retraite Madeleine Verdier. Elle recherche aussi ardemment des bénévoles.



Accueillant, lumineux, rempli de livres, de jeux, le local de l'association Amitié et partage, situé à 200 mètres de la maison de retraite Madeleine Verdier, est un lieu cosy, idéal pour passer un moment convivial, un moment de partage. Le but d'Amitié et partage ? Œuvrer en association avec la résidence pour promouvoir auprès des personnes âgées hébergées des activités socio-culturelles et manuelles, destinées à rompre l'isolement. « Nous participons à l'animation et au dynamisme de la résidence assure Colette Morin, 69 ans. Il y a déjà une équipe d'animation à la résidence Verdier qui travaille en permanence. Nous venons en plus afin d'offrir des spectacles, organiser des lotos, un atelier mémoire sur des thèmes très simples, des chansons anciennes, des sodokus... »

Briser la solitude

Bénévole depuis 2009, Colette Morin est la trésorière de l'association. En 2010, la directrice tombe gravement malade et Colette reprend le flambeau. Depuis, elle se consacre à l'association avec Fatima, également animatrice à la résidence. Celle-ci accueille 168 résidents dont 90 % sont lourdement

handicapés, parfois atteints de la maladie d'Alzheimer : « Certains séniors éprouvent une solitude terrible. Il faut briser cette solitude. Les bénévoles sont attendus par les résidents. Quand j'arrive, on me prend par le cou en criant « Colette ! »

Accordéon à tous les étages

Les résidents plébiscitent le spectacle musical, notamment l'accordéon, qui se déroule sur les 4 étages, pour que les personnes lourdement handicapées puissent en bénéficier. « Le service boutique fonctionne également très bien. Certains résidents ne pouvant plus sortir et ne recevant plus de visite, s'ils ont envie d'une petite tablette de chocolat, d'un dentifrice, d'un savon, nous passons les voir et nous allons faire les courses au magasin. On m'appelle madame Boutique. » Si l'association est prisée par les résidents, elle connaît néanmoins des difficultés financières et surtout un manque dramatique de bénévoles ! « Il faut simplement donner un peu de son temps, ne serait-ce qu'une heure fois par mois. Nous apportons un peu du monde extérieur à Verdier, c'est primordial. L'accueil que les résidents nous réservent est merveilleux. Venez nous rejoindre ! »

📍 JE ME RENSEIGNE...

Local de l'association, 202 rue Marx Dormoy

Contactez Amitié et partage :

Colette Morin
06 88 15 92 20

Résidence Madeleine Verdier
5 allée la Vallière
01 58 07 91 00
Fax : 01 58 07 91 49
<http://www.residence-madeleine-verdier.fr>

COLLECTE

5 / 01

DON DU SANG

Faites un cadeau rare et précieux... Pour la première fois, la Ville de Montrouge et l'Établissement français du sang (EFS) organisent une journée de collecte au Beffroi. Indispensables dans le traitement de nombreuses affections (cancers ou maladies du sang), les collectes organisées par l'EFS permettent de soigner chaque année un million de personnes, mais les réserves restent insuffisantes. **Au Beffroi, de 13h à 18h**

CONFÉRENCE

6 / 01

LES MONDES HABITABLES EN DEHORS DE LA TERRE



La vie existe-t-elle ailleurs dans l'univers ? Docteur en astrophysique et techniques spatiales, directrice de recherche à l'Observatoire de Paris-Meudon, Athéna Coustenis vous invite à partager les dernières découvertes sur les planètes et les satellites de notre système solaire lointain ou d'autres systèmes stellaires, partir à la recherche de mondes qui pourraient abriter la vie, et faire connaissance avec Titan, Europe, Encelade et autres mondes qui ressemblent à la Terre.

Au Beffroi, à 20h30

Plus d'infos
www.ville-montrouge.fr

RENDEZ-VOUS

10 ET 11 / 01

BANQUET À 12 H

DU NOUVEL AN



Venez fêter la nouvelle année ! La Ville de Montrouge et le Centre d'Action Sociale invitent les seniors à un déjeuner de fête placé sous le thème de l'Asie, pour célébrer ensemble la nouvelle année 2015. Tout au long de ce banquet convivial, le spectacle Souvenirs d'Asie rythmera votre repas (démonstrations d'arts martiaux, jongleries, acrobaties, danses avec des masques traditionnels...). Vous pourrez ensuite danser toute l'après-midi !

Votre repas à emporter

Le dimanche 18 janvier de 8h30 à 13h, vous aurez la possibilité de retirer votre repas à L'École élémentaire Raymond Queneau, au 57, avenue Henri Ginoux

Chocolats et cadeaux

Ils vous attendent et sont à retirer le jour du repas, au Beffroi ou à l'École Raymond Queneau

DÉFILÉ

25 / 01



GALETTE DES ROIS DÉFILÉS DES ROIS MAGES GÉANTS

Le cortège, avec à sa tête les rois mages géants, partira à 15h30 de la place du 8 mai 1945 et défilera le long de l'avenue de la République, jusqu'à la Place Émile Cresp. Venez-vous mêler à la foule des petits et des grands Montrougiens pour apporter à cette journée ce qui en fait son charme indéniab : l'esprit de partage.

Dégustation de la galette
place Emile Cresp
dès 16h15

CONFÉRENCE

10 / 02

JEAN-DIDIER VINCENT : BIENVENUE EN TRANSHUMANIE

Les « transhumanistes » visent au dépassement de l'espèce humaine grâce à la convergence des nouvelles technologies. Dans cette optique, des espoirs d'avancées médicales et techniques inouïes côtoient des projets de science-fiction : va-t-on « augmenter » l'humanité ? Parvenir à l'immortalité ? Penser l'impensable ?

Au Beffroi, à 20h30

Plus d'infos
www.ville-montrouge.fr



LA BÛCHE DE NOËL TRADI OU FANTASIE ?

Comment envisager un Noël sans bûche ? Impossible ! Si cette tradition culinaire s'est répandue dans toute l'Europe, la bûche à la crème au beurre cède aujourd'hui du terrain devant les bûches fantaisies, Pour vos fêtes, voici deux recettes, une traditionnelle et l'autre plus... étonnante. Laquelle préférez-vous ?

DOMINIQUE

60 ans

Agent
administratif

IGOR
TIANIC

22 ans

Directeur
artistique

GÂTEAU ROULÉ

- 2 œufs
- 70 g de farine
- 110 g de sucre
- 1 cuillère à soupe de lait
- 7 g de levure
- 1 pincée de sel

CRÈME AU BEURRE

- 3 œufs
- 120 g de sucre
- 270 g de beurre
- Extrait de café
ou chocolat fondu froid
- Rhum ou Grand Marnier.



POUR UNE BÛCHE

- de 20 cm
- 250 g de mascarpone
- 125 g de cassonade
- 3 œufs
- 1/2 sachet de gélatine
en poudre (1,5 g)
- 1 tasse d'expresso
bien fort
- 1 cuillère à soupe
de marsala
- Du cacao en poudre
- Biscuits à la cuillère

Préparer d'abord le gâteau. Mélanger les œufs entiers et le sucre. Batta pendant 5 mn. Ajouter cuillerée par cuillerée la farine, puis la levure délayée dans une cuillerée à soupe de lait.

Verser la pâte dans un moule carré ou rectangle (si on n'a pas de moule, on peut prendre un couvercle de boîte à biscuit en fer) et bien beurré – faire cuire 20 mn à four moyen. Démouler aussitôt.

Pendant la cuisson, préparer la crème. Travailler les œufs entiers avec le sucre, à chaud, en fouettant sans arrêt. Malaxer le beurre en crème (à froid), l'ajouter à la crème battue et refroidie – parfumer à volonté, avec de l'extrait de café ou du chocolat fondu froid, ainsi que du rhum ou du Grand Marnier. On peut également garnir l'intérieur de la bûche avec une crème au beurre au chocolat et le tour de la bûche avec une crème au beurre café.

Recouvrir le gâteau d'une bonne couche de crème au beurre et rouler avec les mains comme une bûche. Une fois la bûche roulée, couper les deux extrémités qui sont dures, beurrer le tour avec le reste de la crème au beurre en faisant des stries avec une fourchette. Pour finir, décorer la bûche.

“
Coutume
et crème
au beurre

“
Créativité
et rigueur

Diluez la gélatine dans un peu d'eau froide et laissez reposer quelques minutes. Séparez les œufs. Batta les jaunes avec la cassonade dans un saladier

jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement.

Ajoutez le mascarpone en mélangeant délicatement à la maryse (la préparation ne doit pas être totalement liquide). Ajoutez la gélatine.

Batta les blancs en neige ferme et les incorporer doucement à la préparation au mascarpone (1/2 d'abord, l'autre moitié ensuite afin de rendre la masse homogène).

Dans un grand bol, mélanger l'expresso et le marsala. Verser la moitié de la crème au mascarpone dans un moule gouttière dont vous aurez recouvert l'intérieur de film alimentaire.

Trempez légèrement 3 biscuits à la cuillère dans le café/marsala (pas besoin de les imbiber, juste les mouiller). Alignez-les au centre du moule, recouvrez-les de cacao en poudre, puis versez le reste de la crème au mascarpone. Recouvrez enfin toute la surface de biscuits à la cuillère trempés dans le café, à l'envers. Couvrez la bûche de film alimentaire et laissez prendre au réfrigérateur pendant au minimum 12h.

Démoulez délicatement la bûche, retirez le film et saupoudrez de cacao en poudre. Il ne vous reste plus qu'à la décorer !