

# la Gazette des seniors



« La Gazette des Seniors » est participative. Plus de solidarité, moins de solitude

Élaborons ensemble notre journal !

Notre permanence téléphonique est assurée par Monique au 04 93 58 21 24 du lundi au vendredi de 9h30 à 11h30, pour poser vos questions ou donner vos idées.



SUPPLÉMENT DU JOURNAL LA VIE DE VENÇOIS - SEPTEMBRE 2018 - N° 8

## Un dynamisme nouveau avec les seniors

Chers Seniors Vençois,

Après un printemps pluvieux et un été un peu ( trop ) chaud, l'équipe de la rédaction de la Gazette des Seniors est heureuse de vous retrouver pour préparer la rentrée et vous apporter les informations utiles de l'automne, les recettes, trucs et astuces mais aussi pour parler ensemble de l'histoire de Vence, de ses anecdotes, de sa cuisine ; soyez nombreux à nous rejoindre pour faire connaissance, apporter vos idées, photos, anecdotes et suggestions, et nous aider

à faire de cette Gazette un rendez-vous trimestriel convivial et participatif.

Nous vous rappelons que cette Gazette est mise à votre disposition grâce à la bonne volonté de ses rédacteurs bénévoles, sous le couvert de la Commission Extra-Municipale « Seniors Handicap Dépendance et Santé ».

Bonne lecture et bonne rentrée.

Fabienne A.

## AGENDA



### Cet AUTOMNE à VENCE

♦ **La Semaine Bleue**  
du 8 au 14 octobre 2018 :  
Le programme complet est à disposition au CCAS ; la semaine se terminera le dimanche 14 octobre à 14h30 par un thé dansant gratuit à la Maison de la Vie Vençoise, 51 avenue des Alliés.

♦ **Championnat de danse sportive**, le 3 novembre, Gymnase Candau.

♦ **Cours de belote**  
Le 18 novembre à la Villa Cristini.

♦ **Tournée des Stars 80 ans déjà**  
Le 6 décembre à 20h. Nikaïa.

Départ en bus de la Poste à 18h.

♦ **Repas de Noël à la Villa Cristini**  
Le 15 décembre.

♦ **Le Goûter de Noël**  
Le 19 décembre à 14h à la salle Falcoz. Départ en bus de la Poste à 13h30.

## > L'automne

Septembre vient du latin (septem) qui signifie «7» dans la Rome antique. Le mois des vendanges était le septième mois de l'année, et c'était le mois de Vulcain, dieu du feu.

Pour les Gaulois, c'était le mois saint marqué par les vents et les marées d'équinoxe. Le calendrier révolutionnaire l'appelait «fructidor». Selon la tradition chrétienne, c'est le mois de La Sainte Croix.

**SEPTEMBRE** : La rentrée des classes, la communale pour tous, 1882. Sous l'impulsion de Jules FERRY, la chambre des députés vote. Désormais l'école primaire sera laïque obligatoire et gratuite pour tous. C'est une vraie révolution. Des écoles catholiques existent déjà mais elles sont payantes. L'école réduira les inégalités, un même enseignement pour tous. Vive l'unité nationale !

La journée internationale de l'al-

phabétisation débutera le 8 septembre 2000. Pour la France profonde des années 1880, l'instruction ouvrira la porte au progrès pour tous.

Le 2 septembre 1985, des chercheurs français repèrent l'épave du Titanic dans l'Atlantique Nord.

**OCTOBRE** vient du latin Octo, qui signifie «8», c'était le huitième mois du calendrier romain. Dans l'antiquité, on fêtait en octobre Bacchus le dieu des vendanges. Chez les Gaulois c'était le mois du déclin (car les jours raccourcissent) aussi nommé le mois des glands.

Pour Charlemagne c'était le mois de la chasse. Le calendrier républicain l'appelle «vendémiaire». Et selon la tradition chrétienne, octobre est le mois des anges gardiens.



**Le signe d'octobre est la Balance**

- son élément est l'air
- sa planète est Vénus
- sa fleur la violette
- sa pierre le diamant.

C'est le mois du raisin, un des plus vieux fruit du monde, on a retrouvé quelques restes fossilisés dans des sédiments calcaires antérieurs à l'humanité. Il est très calorique, mais il est riche en potassium et pauvre en sel. Sa vitamine PP, ses tanins ses pigments revitalisent les parois des vaisseaux sanguins.

Le raisin est bon pour le cœur, et le vin un préventif reconnu de l'infarctus.

Les chercheurs américains ont mis en évidence la capacité du resveratrol extrait du raisin, à prévenir le développement des tumeurs cancéreuses. Alors croquez du raisin sans modération.

Mireille V.

## > La Bibliothèque pour Tous

La Bibliothèque Pour Tous de Vence est une bibliothèque associative qui existe à Vence depuis plus de 40 ans. Avant 1984, elle était située avenue de la Résistance.

A Vence la Bibliothèque Pour Tous a en rayon 4500 livres, avec une préférence pour les livres récents en rapport avec l'actualité littéraire et culturelle : romans français et étrangers, romans policiers, romans régionaux, biographies.

La bibliothèque dispose d'un site internet consultable (cbpt06.net), mais les bibliothécaires sont à votre écoute sur place pour de plus amples conseils.

De plus, nous organisons des animations culturelles sur des thèmes divers (présentation par les auteurs de leurs livres, conférences, cafés

littéraires), à noter que les entrées sont gratuites et accessibles à tous, conformément à l'esprit de la Bibliothèque Pour Tous de Vence. Ces animations se tiennent à la bibliothèque ou à la villa Alexandrine à Vence.

**Le prix d'un abonnement familial est de 17€ par an et le coût de prêt d'un livre est de 1,40€.**

La bibliothèque propose aussi un service de portage de livres à domicile pour les personnes ne pouvant pas se rendre sur place. Le service est de 5€ pour 3 livres. En plus d'organiser ses propres



animations, la bibliothèque soutient les manifestations culturelles de la ville en étant présente au salon des seniors, au salon « Lire à Vence », au forum des associations ou encore au Téléthon.



## > Le Train des Merveilles

Connaissez-vous ce train reliant Nice à Tende par les vallées du Paillon et de la Bevera, en suivant la route du sel ? Un groupe de 54 retraités vençois l'a découvert au cours d'une sortie organisée par le CCAS, le 26 juillet dernier. Ce fut pour nous tous une découverte touristique, géographique, historique et technique.

Quoi de plus remarquable que la vue de tous ces villages perchés sur des sites abrupts, construits là pour protéger les habitants des Sarrazins qui arrivaient par la mer, ces vallées profondes dont les roches portent la trace des évènements géologiques du passé ; enfin ce tracé, véritable prouesse technique avec des tunnels hélicoïdaux permettant de gravir la pente.

Une guide conférencière explique tout au long du trajet les détails les plus importants nous invitant à visiter les villages, tels Lucéram, Peillon, Sospel et sa cathédrale, chef d'œuvre de l'art baroque, Saorge, la Brigue et la Chapelle Notre Dame des Fontaines recouverte de fresques de Canavesio. Elle évoque aussi l'histoire de cette partie du dé-

partement rattachée à la France pour la plus grande partie en 1860 et pour Tende et La Brigue en 1947 qui reste fortement imprégnée de son passé piémontais.

Un arrêt à Tende nous permet de découvrir le musée qui retrace la préhistoire de ces hautes vallées habitées par des bergers depuis plus de 5000 ans. Ces bergers ont laissé sur les rochers près de 40 000 gravures dans un site maintenant classé monument historique.



Le repas au Prieuré à Saint Dalmas de Tende, établissement qui emploie des personnes en situation de handicap fut en vrai régal servi dans un cadre historique.

N'oublions pas non plus les animatrices si dévouées et attentives qui nous ont permis de participer à cette magnifique excursion.



La sortie suivante du 13 septembre s'est déroulée au Château d'If.

**Pour tous renseignements adressez-vous au CCAS :  
tél N° 04 93 24 08 90**

Suzanne P.

## INFORMATIONS DIVERSES

■ La Commission Extra-Municipale SANTE SENIOR HANDICAP et DÉPENDANCE recherche des bénévoles pour effectuer des visites aux domiciles de personnes isolées, afin de rompre ainsi leur solitude.

Tel : 06 16 18 59 87 - accartvence@hotmail.fr

Vous pouvez également passer par le site [www.ensemble.fr/vence](http://www.ensemble.fr/vence) (communauté d'entraide, réseau des voisins eu service de la solidarité locale).

## TRUCS ET ASTUCES

### Médicament Info Services

04 93 69 75 95 au prix d'un appel local, du lundi au vendredi de 9h à 18h, service basé à l'hôpital de Cannes et géré par des pharmaciens pour répondre à vos questions sur vos médicaments. [medicamentinfoservice@ch-cannes.fr](mailto:medicamentinfoservice@ch-cannes.fr)

### www.ansm.sante.fr

L'agence de sécurité du médicament propose de nombreuses fiches explicatives, sur la biodisponibilité et la bioéquivalence des médicaments. [solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/medicaments/medicaments-generiques](http://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/medicaments/medicaments-generiques)

Un questions-réponses entre internautes et spécialistes est accessible sur le site du ministère de la santé.

### Câbles emmêlés

Dans vos tiroirs, les câbles de vos divers appareils électroniques ou portables, sont souvent emmêlés ? Utilisez les liens de fermeture des paquets de pain de mie pour les maintenir enroulés. Puis rangez les dans des sacs zippés, ils seront désormais rangés et accessibles plus facilement.

### Anti-moustiques

Pour les repousser, coupez des citrons en deux, et plantez des clous de girofle dedans, cela les repoussera et l'odeur sera plus agréable que les répulsifs à base de citronnelle.

### Barbecue grille propre

Pour bien nettoyer la grille d'un barbecue sans devoir s'en mettre de partout, vaporisez dessus du décapant spécial four. Placez-la ensuite dans un sac-poubelle fermé, au soleil pendant quelques heures. Il ne vous restera plus qu'à lui donner un petit coup d'éponge.

Mireille V.



## Les Recettes de la Commission

### La Salade de Pomme de Terre

Pour 4 personnes  
300 g de pommes de terre  
150 g d'oignons type cébettes  
80 g de thon  
2 cuillerées de câpres

Faire cuire les pommes de terre avec la peau, pendant ce temps, hacher le persil, l'ail, couper les cébettes en lamelles. Dans un saladier

1 petit bouquet de persil  
sel poivre  
1 tasse d'huile d'olive,  
vinaigre.

mettre le vinaigre, le sel, l'huile d'olive. Mélanger et rajouter le persil et les câpres, le thon émietté. Une fois refroidies, éplucher les pommes de



terre, couper les en lamelles de 3 millimètres environ. Verser la sauce sur les pommes de terre et servir la salade tiède ou froide selon votre goût.



## A propos d'Assurance...

**A**utomobile, habitation...  
Voici la suite des conseils simples pouvant bénéficier à tous et en particulier aux

personnes confrontées à des problèmes d'assurance ; dans la gazette de mars, nous avons parlé des prix et des documents, nous évoquerons cette fois-ci les garanties et les sinistres.

**- LES GARANTIES :** pour le logement, le capital « mobilier » comprend tout ce que vous possédez ( meubles, effets personnels, bibelots ) et non uniquement le mobilier – vérifiez si le montant est suffisant en cas de sinistre total ( incendie ) et idem si vous désirez assurer les objets de valeur ( voir leur définition au contrat ).

Un piège souvent : en général, seule l'option « dommages électriques » garantira les appareils électriques endommagés par l'électricité ou la foudre, à l'intérieur du logement ( la garantie incendie, seule, sans cette option, ne garantira que la chute directe de la foudre sur les biens immobiliers et non sur les appareils intérieurs...).

**- LES SINISTRES :** vérifiez si les dommages que vous avez subis ou causés entrent bien dans le cadre d'une garantie de votre contrat ( voir conditions particulières et générales ). Une remarque particulière pour les vols en habitation : prenez, si possible, des photos des meubles ou objets de valeur ainsi que des bijoux précieux, s'ils sont garantis, en demandant à votre bijoutier de faire une description précise de ces derniers ( poids des bijoux en or, qualité des pierres ) et de conserver ce document qui vous permettra de justifier de leur nature et de leur valeur. La mauvaise réputation, souvent, de l'assurance, est due au fait que les contrats sont proposés comme des produits commerciaux mais que lorsque le sinistre survient, ils redeviennent des produits juridiques.

Après toutes ces précautions, j'espère que vous serez rassurés sur vos assurances !

Jean-Marie A

## > Sortie : Envol des Seniors

L'association L'ENVOI DES SENIORS a vu le jour en janvier 2017. Une sortie est programmée chaque dernier mardi du mois, afin de permettre aux seniors de passer une journée agréable et conviviale. (cotisation annuelle 10 €).

Suite à la réussite des sorties du 29 mai à la Chapelle Matisse à Vence et repas au restaurant Le Vençois et du 26 juin à Cagnes, balade sur la promenade du bord de mer et repas au Restaurant la Cantine, dans l'hippodrome, de nouvelles sorties sont organisées :

**Prochaine sortie prévue le mardi 25 septembre 2018**, pour le Chemin de Fer de Provence, en co-voiturage, départ parking de la gare. Nous prendrons le train à la Manda vers Annot où nous irons au restaurant. Retour par le chemin de fer pour reprendre les voitures pour Vence.

**Le mardi 30 octobre, une sortie sur Vence ou St Paul est à l'étude**, n'hésitez pas à prendre contact avec l'association pour vous inscrire ou obtenir plus de renseignements.

Nicole  
G.

**CONTACT :** Nicole Ghiglione au  
04 93 58 28 47 ou 06 75 91 44 58  
mail : ghiglione.nicole@orange.fr et  
Marie-Thérèse Jouy : 04 93 59 12 20.

## GAZETTE DES SENIORS Bulletin d'Inscription à déposer au CCAS

Faites-vous connaître et inscrivez-vous :

Nom : Téléphone :

Adresse :

Mail :