

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.

Vous pouvez également nous adresser un mail à l'adresse mail dédiée gazettedesseniors@vence.fr

SUPPLÉMENT DU JOURNAL LA VIE DE VENÇOIS - DÉCEMBRE 2018 - N°9

Un dynamisme nouveau avec les seniors

Chers Seniors Vençois,

L'automne est là et l'équipe de rédacteurs bénévoles de la Gazette des Seniors est heureuse de vous retrouver, sous le couvert de la Commission Extra-Municipale «Seniors Handicap Dépendance et santé».

Voici dans ce numéro de quoi préparer les fêtes et vous apporter les informations utiles de l'hiver à Vence, les recettes, trucs et astuces mais aussi pour parler ensemble de l'histoire de Vence et en particulier

de ses chapelles, de sa cuisine...

Une nouvelle rubrique nous fera découvrir la vie à Vence d'une mémoire locale. Venez nous rejoindre pour faire connaissance, apporter vos idées, photos, anecdotes et suggestions, et aidez-nous à faire que cette Gazette trimestrielle devienne aussi la vôtre.

Bonne lecture et bonne période de fêtes.

Fabienne A.

AGENDA



Cet HIVER à VENCE

◆ Repas de Noël à la Villa Cristini le 15 décembre 2018

◆ Festivités de Noël
- Marchés de Noël
- Concert des Choeurs du Conservatoire le 16/12 à 19h
- Feu d'artifice le 22/12 à 19h

- Chapiteau de Noël «Magic Mirror» du 15/12 au 6/01 avec des concerts, thé dansant, les Huluburlesques (Festival international de clowns)...

◆ Goûter de Noël à la salle Falcoz le 19 décembre à 14h, départ en bus de la Poste dès 13h30, inscriptions CCAS le 28/11.

◆ Sortie du CCAS à Cotignac & Carcès, le 15 janvier, visite d'une miellerie et du Musée du Santon avec ses crèches. Inscription CCAS le 09/01 au 04 93 24 08 90.

◆ Sortie du CCAS à Bormes Les Mimosas le 28 février 2019. Sur la route du Mimosa... Inscriptions au CCAS le 30/01.

> Vence et ses chapelles

Il y a quelques mois, nous vous avons proposé de découvrir les fontaines de Vence. Aujourd'hui, nous allons découvrir ses chapelles rurales. Témoignage de la forte implantation chrétienne dans la ville.

En partant de la place du Grand jardin, prendre la rue Henri Isnard jusqu'à la place Frédéric Mistral. Là se trouve la chapelle des Pénitents Blancs située sur le tracé de l'antique voie romaine. L'édifice primitif comprenait une abside et une petite nef rectangulaire.

Au XVI^e siècle, la confrérie des pénitents blancs s'y installe. La Chapelle fut agrandie au XVII^e siècle ; l'originalité de cette chapelle réside dans son clocher : une remarquable coupole en tuiles polychromes. Elle est utilisée maintenant pour des expositions artistiques.



Continuer sur la rue Henri Isnard puis sur l'avenue Giraud. A cent mètres environ après le carrefour Jean Moulin, sur la gauche un garage surmonté d'une croix est en fait une des plus anciennes chapelles de Vence dédiée à Saint Crépin, patron des métiers du cuir.

Nous nous rendons ensuite au quartier de l'Ara, chemin du Calvaire. Sur la gauche on peut voir quatre petites chapelles, reste d'un calvaire détérioré pendant la révolution. Ces chapelles

renfermaient une statuare du XVII^e siècle composée de statues polychromes en bois, exemple unique en Provence de ce type d'art populaire et sacré. Elles sont exposées pendant la période estivale dans la Cathédrale de Vence.

Au sommet du chemin, Notre Dame de Larrat dédiée à la Vierge Marie est antérieure aux chapelles du Calvaire.

Redescendons le chemin du Calvaire et empruntons le boulevard E, Maurel jusqu'à une autre chapelle : ND de la Pitié, plus connue sous le nom de Sainte Anne. A l'intérieur on peut voir les vestiges de l'ancien musée lapidaire de Vence. Face à l'entrée de la chapelle on aperçoit un imposant Christ en croix.



Elisabeth, de style roman posée sur un tertre, elle date du XIV^e siècle et contient des fresques attribuées à Jacques Canavesi. Sainte Elisabeth est la protectrice de Vence.

Deux autres chapelles un peu excentrées valent le déplacement. La chapelle Sainte Colombe consacrée à une vierge espagnole est une des plus anciennes de Vence. La Chapelle Saint Lambert proche de l'endroit où la tradition populaire affirme que Saint Lambert, évêque de Vence, venait se retirer pour méditer et prier auprès d'une source à laquelle on prêta des vertus miraculeuses. Elle est la plus récente des chapelles rurales de Vence, inaugurée en 1881.

Enfin pour les plus courageux, vous rejoindrez à pied la chapelle Saint Raphaël située sur les hauteurs de Vence, près des ruines du château de la Reine Jeanne. Cette chapelle a été dernièrement restaurée par une association de quartier.

Les archives de Vence évoquent d'autres chapelles en ruine ou situées dans des propriétés privées (par exemple au Château Saint Martin).

Traversons Vence et empruntons l'avenue Colonel Meyere. A l'emplacement de la maison de retraite se trouvaient deux chapelles : la Chapelle Sainte Bernadette, actuellement utilisée pour des expositions de peinture et la chapelle des Pénitents Noirs détruite au XX^e siècle. Un peu plus loin, un garage dans l'angle d'une propriété est l'ancienne Chapelle Saint Pons, dédiée au saint patron des muletiers, éleveurs et bouviers.

En descendant le chemin de la Pouiraque, on arrive à la Chapelle Sainte

Chaque année, dans les principales chapelles rurales, une messe est célébrée et les vençois se joignent aux habitants du quartier pour prier les saints protecteurs de leur ville. Ces messes sont suivies de réunions conviviales, de pique-niques, de fêtes folkloriques. Nous vous invitons à vous joindre à ces fêtes qui sont vraiment très sympathiques et marquent l'été vençois. Nous ne manquerons pas de vous les annoncer.

Suzanne P.

> L'hiver

Décembre: c'est le mois de l'Avent, qui précède la Nativité

Le signe du mois est le Sagittaire, son élément est le feu, sa couleur le violet, sa fleur la giroflée et sa pierre le lapis-lazuli, on dit qu'elle chasse le mauvais œil, la mélancolie, crée autour d'elle une aura de tendresse et de sympathie.

Décembre vient du latin qui veut dire «dix», c'est donc le dixième mois de l'année romaine, qui se terminait en février. Il est placé sous la protection de Vesta, la déesse du feu, et de sature, père de tous les dieux. Chez les gaulois, c'était le mois de Joul, ou mois de l'hiver. Charlemagne l'appela «le mois du Christ naissant». Sur le calendrier révolutionnaire, c'était «frimaire».

Le 25 décembre, la fête qui célèbre la naissance de Jésus, a été fixée au 25 décembre par le pape Liberus, en 354, d'autres dates lui avaient été proposées, il préféra le solstice d'hiver.

La crèche de Noël, est une idée de François d'Assise en 1223, qu'il fit reconstituer grandeur nature avec la sainte famille, l'âne et le bœuf. Jésus étant né dans une étable, il voulait que chacun puisse se rendre compte dans quelle misère il était venu au monde. Cela dit, un mot des santons en Provence, sans eux point de crèche qui

vaillent, avec autour de la sainte famille de nombreux personnages, et la tradition des 13 desserts de Noël.

31 décembre: Saint Sylvestre en l'an 355, il fut le Pape qui décida que ce jour, nul ne retrousserait plus ses manches, repos, farniente, et rien que de l'amour seraient au programme du jour.

Janvier doit son nom romain à «JANUS», le dieu romain à deux visages. Chez les Gaulois, c'était le mois des glaces ou des boues.

Le calendrier révolutionnaire l'a baptisé «nivôse». Le signe du mois est le Capricorne, son élément est la terre, sa couleur le noir, sa fleur la myrrhe, parfum des dieux et ses pierres l'onix et la calcédoine qui, si on en croit l'Ancêtre est un porte bonheur. Elle protège les voyageurs et garde à l'âme sa fraîcheur.

L'Ancêtre dit aussi que les douze premiers jours de Janvier indiquent le temps qu'il fera les douze mois de l'année. Ainsi s'il pleut le 5 janvier (compte sur tes doigts), le mois de Mai sera pluvieux.

Au gui l'an neuf, en référence aux Gaulois, il est symbole d'immortalité.

En Provence: c'est le mois de «L'Aigo boullido»

Par temps de grippe et de bronchite ne cherche pas plus loin, elle est ce qu'il te faut. (C'est une recette que l'on



se transmet en Provence, chut!! alors garde la pour toi!!)

Pour 3 personnes:

1 litre d'eau, 1 bonne cuillerée à soupe d'huile d'olive, 1 tête d'ail bien pilée, 1 bouquet garni, thym, laurier, persil, clou de girofle, 1 œuf battu, 1 branche de sauge, sel, poivre.

Fais frire l'ail dans l'huile tout doux, qu'il soit juste blond. Puis rajoute les herbes avec l'eau. Elle bout? Bon, tu laisses mijoter 10 mn, tu sors le bouquet et la sauge, tu les remplaces si tu veux par une poignée de vermicelles, tu éteins le feu, tu rajoutes l'œuf battu dans le tout.

Tu sers bouillant. Cette soupe réchaufferait un mort.

Janvier est aussi le mois des Rois Mages, de la galette des Rois, et de la fève cachée dans la terre, qui depuis l'antiquité figure le soleil encore enfoui sous l'horizon.

Dimanche tire donc les Rois, que la fève aille au plus jeune enfant de la famille, couronne-le et regarde briller ses yeux sur ses joues rebondies. Ce n'est pas un vrai soleil ça? Et une vraie promesse de printemps.

Mireille V.



Les Recettes de la Commission

Fougassette à la fleur d'oranger

Pour 6 personnes :

500 gr de farine,
15 gr de levure de boulanger,
4 œufs,
50 gr de sucre,
10 cl d'huile d'olive,
5 cl d'eau de fleur d'oranger
et une pincée de safran.

1. LE LEVAIN

Émiettez la levure et délayer dans 5 cl d'eau tiède. Incorporer 100 g de farine. Couvrez avec un torchon et

laissez reposer à température ambiante entre 30 mn et 2 heures.

2. LA PÂTE

Tamisez le reste de la farine dans un saladier, ajoutez le sucre, le sel. Battez les œufs en omelette et incorporez-les en ajoutant au fur et à mesure l'huile, l'eau de fleur d'oranger et le safran. Vous pouvez également ajouter un zeste d'orange râpé.

3. Pétrissez la pâte et ajoutez le levain. Saupoudrez

d'un peu de farine, et formez une boule. Couvrez et laissez reposer 3 h dans un endroit tiède.

4. Farinez un plan de travail et pétrissez la pâte quelques minutes pour chasser l'air, puis étalez la sur une épaisseur de 2 cm. Couvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et placez y la pâte divisée en 6 ovales, coupez des fentes dans chaque ovale, et écarter la pâte pour qu'elle ne se ferme pas à la cuisson ; laissez repo-

ser 30mn. Dorez au jaune d'œuf battu.

5. Enfourez 15 à 20 mn au four préchauffé à 180 degrés avec un bol d'eau pour humidifier l'air du four et favoriser le gonflement du gâteau.

6. Dégustez tiède ou froid le soir de Noël avec les 12 autres desserts.

Autrefois ces petites fougassettes étaient servies aux enfants de Grasse ou Vallauris pour leur goûter.

INFORMATIONS DIVERSES

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

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

TRUCS ET ASTUCES

A bas les mites !!

Si comme moi vous n'aimez pas l'odeur de la naphthaline, sachez que de simples marrons, dans l'armoire, éloignent ces fichues bestioles. Et si en plus entre les piles de linges vous placez un sachet de gaze rempli de lavande ou de fleurs de camomille, vous parfumez la penderie et vestes et tricots pourront dormir tranquilles.

Citation

*«Travaille comme si tu n'avais pas besoin d'argent,
Aime comme si personne ne t'avait jamais fait souffrir,
Danse comme si personne ne te regardait,
Chante comme si personne ne t'écoutait,
Vis comme si le paradis était sur la terre»*

Dalai-Lama

Connaissez-vous ?

L'association culturelle « l'Oiseau-lyre » vous propose un programme 2018/2019 très riche (Conférences-débats, rencontres avec des écrivains, revue de l'actualité littéraire, sorties culturelles avec guide conférencier), renseignez-vous sur www.oiseau-lyre.fr ou au 04 93 58 31 62 pour les sorties culturelles et auprès de Laurette Georgopoulos au 04 93 58 66 26/06 06 66 76 49 pour les conférences.

Adhésion annuelle individuelle 25 €, couple 35 €, membre bienfaiteur 50 €. Inscription à la permanence le mardi de 15 h à 17 h, salle des associations, Hôtel de Ville, place Clemenceau.

L'association bénéficie du soutien de l'Université de Nice Inter-Âges (UNIA). Les intervenants sont des enseignants de l'Université de Nice Sophia-Antipolis et des spécialistes culturels régionaux.

> Sortie : Envol des Seniors

L'association L'ENVOL DES SENIORS a vu le jour en janvier 2017. La cotisation annuelle est de 10€. Contact Nicole Ghiglione : 04.93.58.28.47-06.75.91.44.58 – ghiglione.nicole@orange.fr et Marie Thérèse JOUY : 04.93.59.12.20.

Une sortie est programmée chaque dernier mardi du mois, afin de permettre aux seniors de passer une journée agréable et conviviale. La sortie du 25 septembre à Annot a été une grande réussite ; paysages magnifiques et très beau village.

La sortie du mardi 23 octobre 2018 s'est faite en bus vers Saint Paul, petit village agréable en cette saison. Nous avons déjeuné au Restaurant K, visité la magnifique chapelle des Pénitents Blancs décorée par FOLON, puis le musée d'Histoire Locale.

Après un parcours dans les ruelles de Saint Paul nous avons repris le bus pour Vence.

Pour la sortie du mardi 27 novembre,

voyage en BUS pour ANTIBES, puis déjeuner au restaurant et visite du Musée Picasso. Retour sur Vence en bus.

Il n'y aura pas de sortie en décembre, le mardi 29 janvier 2019, partage de la Galette aux « Petits Tabliers » à Vence.

N'hésitez pas à prendre contact avec l'association pour vous inscrire ou obtenir plus de renseignements.

Nicole G.



La Vie d'un Vençois...

Pour ce premier témoignage de Vençois, nous avons rencontré **René Ruchon** qui, s'il n'est pas Vençois d'origine, vit à Vence depuis 1950. Né en 1923, il a participé à la campagne de France en 1944, à la campagne d'Alsace, à la campagne d'Allemagne puis a combattu en Indochine où il fut grièvement blessé et a perdu un pied ; c'est à l'hôpital militaire de Briançon où il fut soigné qu'il rencontra Yvette, militaire comme lui, secrétaire d'État-major, qu'il épousa en 1950. Et c'est lors de leur voyage de Noce qu'ils découvrirent Vence et décidèrent de s'y installer.

Commença alors un parcours riche, commerçant rue du marché, entraîneur de basket, conseiller et adjoint à la sécurité et à la circulation sous Jean Maret et Bernard Demichelis, il a contribué à la création du Gymnase Dandréis et de la salle Falcoz, a été responsable de la Police Municipale et des Pompiers. Lors du « feu de Tourrettes » il y a une cinquantaine d'années entre Tourrettes et Bar/Loup, il se souvient avoir été soutenir les pompiers, sur le terrain depuis deux jours et leur avoir amené vivres et boissons. Il a toujours

été très attentif et très proche du personnel municipal qui l'appréciait unanimement.

Tous ceux qui ont participé aux commémorations du 11 novembre ont pu le voir, toujours fidèle malgré ses 95 ans et ses problèmes de santé, fier d'arborez croix de guerre de 1939-1945, médaille militaire, médaille coloniale de combattant volontaire et légion d'honneur. C'est un ancien combattant, meurtri par la guerre dans sa chair et sa mémoire. Sacré personnage ce Monsieur Ruchon qui s'étonne encore d'avoir obtenu son poste d'entraîneur à l'issue d'un stage organisé à Vence par l'entraîneur de l'équipe de France de basket de l'époque qui lui a donné sa chance malgré son handicap. Il a amené l'équipe féminine des Cadettes en 1/2 finale du championnat de France à Marseille où elles ont perdu aux lancers francs. Il ne se plaint jamais malgré sa solitude depuis le départ de son épouse Yvette il y a six ans, « ruchone » gentiment et apprécie les bises récoltées lors de la commémoration du 11 novembre.

Nous l'embrassons bien fort et le remercions tendrement pour son témoignage et sa gentillesse.

Fabienne A.