

# la Gazette des seniors



Photo Paul Barrett

« 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](mailto:gazettedesseniors@vence.fr)

SUPPLÉMENT DU JOURNAL LA VIE DE VENÇOIS - MARS 2019 - N° 10

## Un dynamisme nouveau avec les seniors

Chers Seniors Vençois,

Nous sommes toujours heureux de voir l'hiver s'éloigner et le printemps pointer le bout de son nez, les relations sont plus faciles et l'isolement est moindre.

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 », pour vous apporter les informations du moment, les recettes, trucs et astuces

mais aussi pour parler ensemble de l'histoire de Vence ou vous aider dans vos démarches. Venez nous rejoindre pour faire connaissance, apporter vos idées, photos et suggestions, et aidez-nous à rendre cette Gazette trimestrielle de plus en plus conviviale et participative. L'article sur la vie d'un Vençois a eu un franc succès et nous continuerons à mettre en avant « la vie de Vençois » et leurs anecdotes. Bonne lecture et bon printemps.

Fabienne A.

## AGENDA



### Le PRINTEMPS à VENCE

- ♦ **Samedi 13 avril 2019**  
Loto à la Villa Cristini, avec dégustation de gâteaux maison. Réservations : 04 93 58 33 87.
- ♦ **Jeudi 25 avril**  
Visite de l'Abbaye de Silvacane joyau de l'art cistercien, en Provence, entre Lubéron et chaîne des Cotes. de 7h30 à 19h, inscription le 3 avril au CCAS tel : 04 93 24 08 90.

- ♦ **Samedi 25 mai**  
Balade à la Sine suivie d'un pique-nique (Réservations Villa Cristini).
- ♦ **Lundi 27 mai**  
Loto à Terrazur, départ en bus à 11h, déjeuner libre sur Polygone et loto à 14h, inscriptions le 30 avril CCAS.
- ♦ **Samedi 15 juin**  
Ateliers gourmandises ( Sucré-salé ) avec dégustation et apéritif provençal (Villa Cristini).

- ♦ **Jeudi 20 juin**  
Train des Pignes & le village d'Entrevaux, inscriptions le 5 juin au CCAS.
- ♦ **Samedi 29 juin**  
Pique-nique et jeux à la Villa Cristini.
- ♦ **Vendredi 19 juillet**  
Village des sorcières à Triora. De 7h30 à 18h30, visite libre du marché de Vintimille, déjeuner non loin de Menton et visite du village de Triora. Inscriptions le 3 juillet au CCAS.

## > Un dimanche de fête

Le CCAS de Vence programme beaucoup de manifestations : sorties, voyages et aussi rencontres amicales, thés dansants et autres distractions.

Le dimanche 6 janvier, les seniors vençois étaient conviés à une après-midi festive organisée en partenariat avec le



conseil municipal des jeunes.

A partir de 14 heures, une centaine de personnes se sont trouvées réunies

sous le chapiteau installé sur la place du Grand Jardin. Le décor était recherché : vitraux, miroirs, potiches, pots de fleurs. Les tables étaient disposées autour d'une piste de danse.

A peine entrés dans la salle, nous étions abordés par une équipe de jeunes très attentionnés qui nous plaisaient et nous proposaient des boissons et autres friandises.

Puis la fête commença : Un prestidigitateur de haut niveau nous fit oublier un moment nos douleurs, maux de tête et autres petits problèmes. C'était nécessaire pour nous préparer à la suite de la fête. Un musicien et chanteur dynamique lança la musique : bien sûr les danses traditionnelles, tango, valse, paso doble ne furent pas oubliées mais le rock, le twist réunirent tout le monde sur la piste. Les cannes étaient abandonnées auprès des tables et tout le monde dansait avec entrain.

Il y a longtemps sans doute que beaucoup d'entre nous n'avaient pas twisté comme il y a 60 ans en essayant de se baisser le plus bas possible.

Vint ensuite la galette des rois, servie avec du cidre par nos jeunes amis qui s'empressaient pour nous rendre ce moment très agréable. Pendant le goûter, le musicien passait avec son accordéon auprès des tables en chantant les airs des années 50 : Etoile des Neiges, A la Bastille et bien d'autres, que nous reprenions tous en chœur.

La danse reprit ensuite mais la fatigue fit partir, petit à petit, tous les convives qui voulaient rentrer avant la nuit. La fête se termina à 17 heures après que les organisateurs ont remis le bénéfice de la journée au Secours populaire.

Merci au CCAS et au Conseil municipal des jeunes. Et n'oubliez pas de consulter le programme des animations du CCAS qui vient de sortir (tel 04 93 24 08 90)

Suzanne P.

## > De la fourche à l'assiette

C'est sur ce thème que l'association Silver Fourchette organisa avec le CCAS de Vence, le lundi 4 mars à la Maison de la Vie Vençoise, une journée destinée à l'alimentation des Seniors. Nous étions trente seniors vençois accueillis avec café et viennoiseries par des animatrices du CCAS, deux cuisiniers qualifiés, une diététicienne et un informaticien. Notre groupe a été réparti sur deux ateliers. Un atelier cuisine et un atelier informatique. Je me trouvais dans l'atelier cuisine dirigé par Didier Delberg, cuisinier-formateur à l'EPAD la Vençoise.

Nous avons concocté une blanquette de poulet cuite avec des légumes et servie avec de la polenta, le tout constituant un plat complet et équilibré. Notre temps consacré à la cuisine terminé, nous nous sommes retrouvés en informatique, tandis que l'autre groupe cuisinait un écrasé de pommes de terre et de topinambours, St Jacques rôties et crémeux de corail.

L'animateur en informatique nous a indiqué les astuces et les ressources d'internet pour améliorer nos habitudes

alimentaires : recettes pour utiliser les restes, valeurs nutritionnelles d'un aliment, menus équilibrés, etc... Il nous a également donné le nom d'applications sur smartphone permettant de connaître la qualité et la composition des aliments (Yuka, FoodAdvisor) Vint ensuite la dégustation de nos œuvres. Tout était délicieux et léger, les purées de légumes remplaçant avantageusement les sauces des coquilles St Jacques et de la blanquette.

L'ambiance de ce repas était très conviviale et les conversations allaient bon train sur les surprises que nous réserveraient ces mets.

L'après-midi nous avons eu un échange sous forme de quizz avec la diététicienne qui nous a donné des conseils éclairés sur les aliments, les nutriments, les vitamines, adaptés aux différents régimes tandis que le chef David Graziani nous expliquait comment utiliser les restes. Nous fûmes tous surpris quand



il a préparé des chips avec des épluchures de pommes de terre, délicieuses paraît-il mais que je n'ai pas dégustées n'étant malencontreusement pas passé par la cuisine en partant. Il faudra que j'en prépare à la première occasion ! Ce fut une journée très agréable où nous avons reçu beaucoup de conseils pour mieux manger tout en dépensant moins. Merci à tous les animateurs et peut-être à une autre occasion autour d'un menu équilibré et délicieux.

Vous pouvez trouver ces recettes sur internet avec le lien <http://www.silverfourchette.org/alpes-maritimes>

Suzanne P.

## Les Recettes de la Commission



### Gnocchis de pommes de terre

#### INGRÉDIENTS :

1 kg de pommes de terre vieilles  
250 g de farine  
2 œufs



Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau légèrement salée. Les égoutter rapidement, les passer au presse-purée sur une planche (ou un plan de travail) légèrement farinée.

Laisser tiédir, verser par-dessus la farine en pluie, y casser les œufs, mélanger, pétrir. Faire une grosse boule. Y découper les boules de la taille d'une orange moyenne.

Etirer, rouler chaque boule pour en faire un boudin de l'épaisseur d'un doigt environ. Les diviser en petites parts de 2 cm environ, voilà les gnocchis lisses. Si vous les voulez cannelés, les faire rouler dans le creux d'une fourchette en se servant du pouce.

Les plonger délicatement dans une grande marmite d'eau bien bouillante. Quand ils remontent à la surface, ils sont cuits. Egoutter.

Servir avec une daube, un civet ou une bonne sauce, ou simplement avec du beurre et du fromage.

C'est une recette ancienne de la cuisine niçoise, faite traditionnellement par les « mères ».

## > Lecture

### LES PROMESSES DE L'ÂGE PAR PERLA SERVAN SCHREIBER

(disponible à la médiathèque d'ici deux mois.)

En paraphrasant ce titre et en exagérant un peu le propos de l'auteure on pourrait écrire «enfin je suis vieille (vieux)» ou bien «vive le grand âge». En effet, l'écrivaine, au fil du récit de sa vie quotidienne, de ses rencontres, de ses souvenirs, égrène les bienfaits de l'âge.

Même si douleurs physiques, maladies, regrets, remords, moyens financiers réduits, solitude, rien de tout cela n'est occulté, il est rappelé que ces difficultés ne sont pas réservées à la vieillesse. Reconnaissons que le passé nous a fourni largement son lot d'obstacles.

Nous avons maintenant à connaître un nouvel âge. Celui de l'attention aux autres sans les contraintes liées aux enjeux urgents de la période dite active. Celui de l'attention à soi, à son corps, à son rythme et cela, sans scrupules. Celui d'un regard distancié, sans être indifférent, sur le passé qui nous



à fourni expérience et connaissances. L'âge aussi de mettre en œuvre des activités que l'on avait laissées de côté, faute de temps. Nouvel âge. Nouvelle ère de notre existence. Nouvel apprentissage. Et la vieillesse sans honte : rappelons-nous les personnes âgées qui nous plaisaient, dont le mode de vie nous a aidés lorsque nous étions jeunes et parfois un peu perdus. Avec le regard que nous propose l'auteure, apprenons à vivre cette période de plein gré. Car paradoxalement, n'ayant peut-être plus que peu de temps, nous pouvons enfin prendre le temps d'une nouvelle liberté, celle de l'attention à l'instant, à l'éphémère, en toute conscience. Christine F.

## INFORMATIONS DIVERSES

L'Atelier des petits Nez est une association loi 1901 qui a été créée par sa présidente Patricia STENGELE en 2013 pour soutenir la parentalité au travers de divers ateliers.

**Ateliers de massage pour les bébés et les enfants.** C'est une réelle formation pour les parents ou grands-parents dispensée sur 5 séances à raison d'une séance par semaine.

**Cours de Yoga pour les tout-petits, enfants et adolescents.** Tout en s'amusant, l'enfant vivra une aventure illustrée par des postures de yoga.



#### Cours de yoga en famille.

C'est l'occasion de se détendre en famille, un partage autour du yoga où les parents (ou grands-parents) et les enfants apprennent les postures et surtout la manière de faire ensemble du yoga.

#### Cours de yoga adultes – seniors & personnes à mobilités réduites.

Le yoga ressource votre corps et votre esprit au rythme de techniques ancestrales datant de 2500 ans avant notre ère.

Le yoga repose sur 5 principes : les postures et la respiration justes, la relaxation du corps et de l'esprit, une alimentation saine ainsi que la pensée positive et la méditation.

Namasté : Cours toute l'année, même pendant les vacances scolaires.

#### Atelier des petits Nez

tel : 06.62.00.92.07

Page Facebook : Atelier des petits Nez

## BÉNÉVOLAT

La Commission Extra-Municipale SANTE SENIOR HANDICAP et DEPENDANCE recherche des bénévoles pour effectuer des «Visites de l'Amitié» au domicile de personnes isolées, afin de rompre leur solitude.

Tel : 06 16 18 59 87 - [accartvence@hotmail.fr](mailto: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 au service de la solidarité locale).

## > Sortie : Envol des Seniors

Une sortie est programmée chaque dernier mardi du mois. Une bonne occasion pour les seniors de passer une journée agréable et conviviale. A ce jour l'association compte 17 adhérents et une dizaine de personnes est présente à chaque sortie.

Nous avons déjà réalisé cette année une sortie le 29 janvier 2019, avec un repas au restaurant Les Petits Tabliers à Vence suivi de la galette des rois et d'une boisson offerte par l'association.

Le 26 février 2019, nous avons déjeuné à Vence au restaurant Le Vietnam ; certains seniors ont découvert ses spécialités asiatiques.

Le 26 mars 2019, ce sera un déjeuner à Villeneuve-Loubet suivi d'une visite de musée.

Le 30 avril 2019, un projet de sortie sur Grasse est à confirmer. N'hésitez pas à prendre contact avec l'association pour vous inscrire ou obtenir plus de renseignements.

(Cotisation annuelle : 10€.)

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.



## INFORMATIONS DIVERSES

Avec «Le Souvenir Français» devenez gardien de la mémoire... Vous pouvez adhérer à l'association «Le Souvenir Français» à partir de 10 euros par an pour que l'histoire de la France au combat soit partagée par les Français, que les lieux de la mémoire soient partout sauvegardés, que les principaux événements de notre histoire combattante soient régulièrement commémorés et que la connaissance de l'histoire soit transmise aux jeunes générations.

Le Comité de Vence se situe au 583, Chemin des Salles.

## TRUCS, ASTUCES ET DÉMARCHES

> Pour optimiser vos tubes de dentifrice ou de crème, couper le fond du tube à 2 ou 3 cm, il vous en restera encore pour une semaine au moins !

> Pour remplacer les éponges, couper le tour des serviettes éponges usagées, vous pourrez avoir des éponges toujours propres et désinfectées puisque vous pourrez les laver en machine.

### > 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

### > www.anism.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.

### > Démarche pour carte d'identité (si on a pas les moyens informatisés)

1°) Allo accueil Mairie pour prendre rendez-vous au 04 93 58 41 12

2°) Remplir le formulaire CERFA

3°) Ancienne carte d'identité : original

4°) Justification de domicile

5°) 1 photo d'identité photomaton ou photographe (si photomaton, bien cocher carte identité)

Pour les personnes divorcées, jugement de divorce complet à produire.

En cas de vol de carte d'identité: produire la déclaration en gendarmerie.

En cas de perte: déclaration à remplir à la Mairie.

### Pour un Passeport :

Les démarches sont les mêmes que pour la carte d'identité, mais il faut se munir d'un timbre fiscal dématérialisé d'un montant de 86 euros.

NB: les cartes d'identité établies en 2004, sont valables jusqu'en 2019, soit une durée de 15 années comme le seront les nouvelles cartes.

### Régularisez votre situation fiscale

Après réception de votre avis d'imposition, vous avez quelques mois pour corriger sans frais votre déclaration initiale.

Au-delà, vous pouvez faire une déclaration rectificative spontanée (sans attendre d'être contrôlé). Les intérêts de retard seront alors réduits de moitié si vous êtes de bonne foi. La réduction sera de 30% si vous demandez à régulariser votre situation en cours de contrôle, après avoir reçu une demande de renseignements, de justification, ou d'éclaircissement de la part du Fisc (art.5et 9 de la loi n°2018-727 du 10.8.18).

Mireille V

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

Faites-vous connaître et inscrivez-vous.

Nom :

Téléphone :

Adresse :

Mail :