

# 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 - JUIN 2019 - N° 11

## Un dynamisme nouveau avec les seniors

Chers Seniors Vençois,

Le printemps s'installe doucement et l'été s'annonce. Quelle belle saison pour se retrouver et partager, pour sourire et s'entraider, pour vivre ensemble dans notre belle ville.

L'équipe de rédacteurs bénévoles de la Gazette des Seniors est toujours très heureuse de vous retrouver, sous le couvert de la Commission Extra-Municipale « Seniors Handicap Dépendance et Santé » pour vous apporter les in-

formations du moment, les recettes, trucs et astuces, et parler ensemble de l'histoire de Vence et des Vençois ou vous aider dans vos démarches.

Venez nombreux nous rejoindre, apportez vos idées, photos et suggestions, et aidez-nous à rendre cette Gazette trimestrielle de plus en plus conviviale et participative. Bonne lecture et bon été, à Vence ou ailleurs.

Fabienne A.

## AGENDA



### Cet été à VENCE

♦ **Jeudi 20 juin**

Train des Pignes & le village d'Entrevaux, inscriptions le 5 juin au CCAS : 04 93 24 08 90

♦ **Jeudi 27 juin**

Concours de pétanque en triplettes (55 ans et +) organisé par la Ville de Vence pl. du Grand Jardin. Inscriptions Villa Cristini.

♦ **Du 29 juin au 15 décembre**

Exposition «Arman» au Musée de Vence. Vernissage le 28 juin à 18h.

♦ **Samedi 29 juin**

Pique-nique à la Villa Cristini.

♦ **Vendredi 19 juillet**

De 7h30 à 18h30, visite libre du marché de Vintimille, déjeuner non loin de Menton et visite du village de Triora. Inscriptions le 3/07 au CCAS.

♦ **Lundi 22 juillet**

Concours de pétanque en triplette (55 ans et +) organisé par le Département. Inscriptions Villa Cristini.

♦ **Du 19 juillet au 2 août**

Les Nuits du Sud. Place du Grand Jardin.

♦ **Du 3 au 5 août**

Fête de la Sainte Elisabeth Apéritif d'honneur le samedi 3 à 18h.

♦ **Samedi 7 septembre**

Loto à la Villa Cristini.

♦ **Du 10 septembre au 28 octobre**

«Concours inter-générationnel de textes et d'images dans le cadre du festival Art et Tolérance».

♦ **Jeudi 19 septembre**

Les Basses Gorges du Verdon autour du Lac d'Esparron, inscriptions le 4 septembre au CCAS.

♦ **Du 7 au 13 octobre**

Semaine Bleue à la Villa Cristini (mardi 8, journée à Berthemont les Bains).

## INFORMATIONS DIVERSES

► **La Commission Extra-Municipale SANTE SENIOR HANDICAP et DEPEN-DANCE recherche des bénévoles** pour effectuer des «Visites de l'Amitié» aux domiciles de personnes isolées, afin de rompre 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).

► **Le 4<sup>ème</sup> Salon « Seniors Handicap Dépendance, Santé et Bien-Etre »** a eu lieu le samedi 2 Juin 2018 et vous avez été nombreux à venir profiter de ce beau moment de convivialité avec une cinquantaine d'associations et d'organismes présents. Malheureusement, en raison des futurs travaux sur la Place du Grand Jardin, nous avons dû renoncer à préparer l'édition 2019.

Nous espérons que ce ne sera que partie remise et que nous nous retrouverons en 2020.

### ► 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](http://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.

## TRUCS ET ASTUCES

### Le robinet qui goutte...

Le joint est certainement abîmé, il faut le changer. Coupez l'eau, dévissez le robinet, retirez le joint usé, prenez le comme modèle pour en acheter un autre. Remontez le tout. Si vous ne pouvez pas vous en procurer un, et si l'ancien n'est pas trop abîmé, vous pouvez l'utiliser retourné.

Remplir une peau de lapin de paille ou de foin et la pendre dans les arbres pour éviter que les pies et les geais viennent manger les fruits car ils la prennent pour un chat (astuce des paysans des Vosges).

## > Lecture

### LA STRATÉGIE DE LA LIBELLULE. AUTEUR THIERRY MARX. EDITION DU CHERCHE MIDI.

Disponible à la Médiathèque.  
Thierry Marx, chef étoilé et pratiquant d'arts martiaux partage, ici, pour le lecteur, le fruit de cette double expérience sous forme de courts chapitres dont les intitulés renvoient à des éléments de notre vie à tous. Quelques exemples : Apaisement, Douleur, Emotion, Erreur, Rire, Silence, Temps, Vérité etc...

La libellule, son totem, est légère et fragile mais ne recule jamais, elle trouve toujours un angle de passage. De même, l'auteur nous encourage à nous alléger, du passé entre autres et



à chercher, au présent, les gestes efficaces. Il nous recommande par-dessus tout de rester attentifs, vigilants à notre présent dans la mesure du possible.  
Une lecture paradoxalement paisible et stimulante.

Christine F.

## > L'Eté

### JUIN

**Son signe est les gémeaux (jusqu'au 21.06)**  
**Son élément est l'air**  
**Sa couleur est le gris perle**  
**Son arbre est l'olivier**  
**Sa fleur est l'origan**  
**Sa pierre est l'émeraude**

dont on dit qu'elle protège du mauvais temps, assainit la raison, et pousse à la sagesse. Les Aztèques pensaient que par attouchement elle pouvait soulager les affections de l'œil. Bref ! Pour les mages de partout c'est un puissant talisman.

### «Juin fleuri, vrai paradis»

Juin selon certains, doit son nom à Junon, épouse de Jupiter, mère de Vulcain et de Mars, protectrice des femmes, et gardienne du foyer. Chez les Gaulois c'était le mois du long jour dédié à Zonna déesse-soleil. Sous Charlemagne on l'appelle le mois des friches.

Chez les républicains c'était «prairial». C'est le solstice d'été (sol stat), le soleil s'arrête entre le 17 et 25 juin, en effet la durée du jour reste à peu près la même.

Le signe du cancer qui commence aussi dans ce mois, dit que l'on va comme le crabe (cancer) à reculons. Les jours vont raccourcir.



### JUILLET

**Le signe du mois est le Cancer (jusqu'au 21.07)**  
**Son élément est l'eau**  
**Son parfum est le santal**  
**Sa couleur est le blanc**  
**Sa fleur: le lilas.**

**Sa pierre est l'opale**, pierre qui d'après Boèce de Boodt, le médecin de Rodolphe II, (empereur d'Autriche, né le 10 juillet 1552), a les vertus de tous les gemmes, car elle contient toutes les couleurs.

Juillet doit son nom à Julius Ceasar, qui imposa avant 44 avant J.C., le calendrier Julien quintilis de quintus, qui veut dire cinquième. Chez les Gaulois, c'était le mois des orages. Les créateurs du calendrier républicain l'avaient baptisé Messidor, le mois des moissons. Faut-il vous rappeler que les jours en Juillet s'amenuisent de 58 minutes. En Juillet cultive l'instant, jouis de tout. Sois comme un soleil à midi dans le plein amour de la vie.

Mireille V.

## > Souvenirs d'une Vençoise

### LE QUARTIER DES FONTS (Route de Saint Jeannet)

Ce quartier est appelé « Les Fonts » en patois cela veut dire Fontaines. En Effet, il y a beaucoup de petites sources et l'eau chemine le long des terres depuis la route du Riou. Mon papa et ma maman se sont mariés en février 1929 ; Papa a trouvé une place de chauffeur chez Monsieur Bertrand qui habitait une grande maison baptisée « Domaine Maryse » du nom de sa fille. Monsieur Bertrand avait une usine de parfum à Grasse. Tous les matins et les après-midi papa l'emmenait : 8 h 30 le matin pour revenir à 11 h 30 et l'après-midi : 14 h 30 et retour à 17 h 30. Maman avait sa petite maison de fonction où nous sommes nés : Paul en 1930, Georges en 1931, moi en 1932 et mon frère Gugu en 1935.

Monsieur Bertrand était un homme très gentil. En 1928 il avait fait venir d'Italie 5 familles qu'il avait embauchées avec logement gratuit. Ces agriculteurs cultivaient tout le domaine, du début de la Route de Saint Jeannet, jusqu'en bas au Fort Carré. Un versant était rempli de raisins muscat blanc que l'on expédiait dans des boîtes en osier. Les grappes de raisins

étaient bien serrées entre du frison, pour être expédiées en Allemagne. L'autre versant vers le bas donnant vers Saint Jeannet était planté de pommiers Reines des Reinettes, de grosses pommes jaunes avec un peu de rouge. Quand l'époque de la cueillette arrivait, elles étaient étalées sur de longues planchettes attendant la fin de la maturation, et de là, dans de belles cagettes, elles étaient expédiées en gare de Cagnes vers les grandes villes. Quel parfum quand on passait devant la pommeraie. Notre joie était grande quand les trieuses retournaient les pommes et que l'une d'elles était un peu gâtée et qu'elles nous la donnaient.

Sur le côté donnant sur la route de Saint Jeannet il y avait des roses, appelées maintenant Roses de Vence mais cette rose a eu cinq noms : à l'époque Safrano puis Safrane - Treize - Tango et pour finir Rose de Vence. Les roses étaient expédiées en gare de Cagnes sur mer. C'était Catherine la grand-mère de Marcel Meifred qui chaque jour amenait les roses à Cagnes le matin. Toutes les familles sont restées vençoises et les descendants sont encore là.

Monsieur Bertrand avait donné à maman un morceau de terrain pour faire

ses légumes. Papa me disait qu'ils se réunissaient les soirs de pleine lune pour bêcher car ça leur permettait de ne pas perdre de temps pour planter. Tous ces souvenirs prirent fin en 1937, Paul devait entrer à l'école.. pas de bus.. On a dû déménager, Monsieur Bertrand est allé voir Monsieur Maret Maire de Vence (le papa) pour demander s'il avait du travail pour papa. Cela tombait bien car le stade Saint Michel était en préparation et la maison presque finie. Monsieur le Maire nous a logé gratuitement dans la maison et papa est devenu le premier gardien du stade, de plus papa était cantonnier vicinal à la ville de Vence. Maman lavait les vêtements des joueurs, l'hiver elle faisait chauffer du vin avec une rondelle d'orange pour les réchauffer à la mi-temps. C'est là que ma sœur Lisette est née en 1940. Monsieur Maret nous avait également donné une planche pour cultiver les légumes.

Si je vous raconte tout cela c'est parce que souvent on me demande ... « toi qui es née là-bas, sais-tu pourquoi on appelait cet endroit «Les Vergers» ? et je raconte que c'était un grand verger...

Jacqueline Turcan Rougeot



## Les Recettes de la Commission

### Fleurs de Courgettes Farcies

#### INGRÉDIENTS

**2 douzaines de fleurs de courgettes**  
**3 oignons et 3 gousses d'ail**  
**300 g de petit salé**  
**300 g de jambon**  
**300 g de chair à saucisse**  
**300 g de riz**  
**3 œufs**  
**2 verres d'huile d'olive**  
**100 g de beurre**  
**100 g de Fribourg ou parmesan, sel, poivre du moulin.**

#### LA FARCE

Dans une cocotte, bien chauffer l'huile, mettre les oignons hachés, l'ail, la chair à saucisse et faire revenir 10 minutes. Ajouter le petit salé et le jambon coupés en très petits morceaux et faire revenir 2 minutes. Retirer l'ail.  
Cuire le riz, 20 minutes.  
Ajouter le riz, les œufs, le fromage râpé, le sel, le poivre. Bien mélanger. Mettre



une cuillère de cette farce délicatement dans chaque fleur de courgette, rabattre les pétales.

Les ranger bien serrées dans un plat à gratin huilé. Huiler délicatement les fleurs à l'aide d'un pinceau, les surmonter d'une petite noisette de beurre, passer au four 15 minutes. Ou on peut aussi les recouvrir d'une bonne sauce de tomates au basilic.

## > Sortie : Envol des Seniors

L'association L'ENVOL DES SENIORS a vu le jour en janvier 2017.

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 sont présentes à chaque sortie.

**Sortie du MARDI 26 MARS 2019** : nous avons pris le bus en direction de Ville-neuve Loubet, et déjeuné au restaurant les Platanes. Puis visite du Musée d'Histoire et d'Art ainsi que le Musée Escoffier et l'Art Culinaire. Retour en bus à Vence.

**Sortie du MARDI 30 AVRIL 2019** En bus en direction de Grasse. Visite de la Maison du planteur, manufacture de chocolat. Le repas au restaurant Bella Napoli, et visite de la parfumerie Fragonard. Retour à Vence en bus.

### Sortie du MARDI 28 MAI 2019

En bus en direction de Nice. Repas au restaurant Saint Pierre d'Arène. Puis en promenade dans la zone piétonne en direction de la place Masséna ; Retour à Vence en bus.

### La prochaine sortie est prévue pour le MARDI 25 JUIN 2019

En bus en direction de Cagnes sur Mer, pour rejoindre le restaurant La Cantine dans l'hippodrome. Promenade en bord de mer et retour en bus sur Vence.

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



Nous ne faisons pas de sorties pendant l'été ; nous reprendrons fin septembre.

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.

## > Les Sorties et Conférences de l'Oiseau-lyre



L'Oiseau-lyre, association culturelle vençoise, propose des conférences et des sorties culturelles.

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.

L'adhésion annuelle individuelle est de 25 €, couple 35 €, membre bienfaiteur 50 €.

Les inscriptions se font à la permanence, salle des Associations, à Hôtel de Ville, place Clemenceau, le mardi de 15h à 17h.

► **Conférence « Le Parfum, 7000 ans d'histoire à vue de nez »**, jeudi 6 juin 2019 à 15h salle des Meules par Diane Saurat Rognoni, conférencière-auteur (avec participation frais adhérent 5 €, non adhérent 8 €, étudiants 3 €.)

► **Conférence « Constantin Brancusi Le solitaire 1875-1957 »**, jeudi 13 juin

2019 à 15h salle des Meules par André Natoli modelleur-sculpteur (avec participation frais adhérent 5 €, non adhérent 8 €, étudiants 3 €).

► **Sortie à «Dolceacqua» et Bordighera** le 24 juin 2019 consacrée à l'exposition Claude Monet «Retour à la Riviera».

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

Faites-vous connaître et inscrivez-vous.

Nom :

Téléphone :

Adresse :

Mail :