

# 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 aussi nous  
adresser un mail à l'adresse  
mail dédiée  
gazettedesseniors@vence.fr

SUPPLÉMENT DU JOURNAL LA VIE DE VENÇOIS - SEPTEMBRE 2019 - N° 12

## Un dynamisme nouveau avec les seniors

Chers Seniors Vençois,

L'été touche à sa fin et l'automne s'annonce, doucement, avec ses avantages et ses inconvénients. Moins de chaleur, moins de touristes, mais les jours raccourcissent et les petits-enfants reprennent le chemin de l'école... c'est le moment ou jamais pour les seniors de se serrer les coudes et de partager souvenirs, recettes, informations, photos, suggestions, témoignages... et astuces.

L'équipe de rédacteurs bénévoles de la Gazette des Seniors est comme

toujours très heureuse de vous retrouver, sous le couvert de la Commission Extra-Municipale «Seniors Handicap Dépendance et Santé», pour partager avec vous, parler ensemble de l'histoire de Vence et des Vençois ou vous aider dans vos démarches.

Rejoignez-nous et aidez-nous ainsi à rendre cette Gazette trimestrielle de plus en plus conviviale et participative. Bonne lecture et belle arrière-saison.

Fabienne A.

## ACTUALITÉ



## Informations diverses

«La Commission Extra-Municipale Santé, Seniors, Handicap et Dépendance», recherche des bénévoles pour effectuer des «Visites de l'Amitié» au domicile de personnes isolées afin de rompre leur solitude. Nous demandons également aux personnes isolées qui veulent recevoir des visites de se faire connaître.

Jean-Marie ACCART - Tel : 06 16 18 59 87 - accartvence@hotmail.fr ou par le site [www.ensemble.fr/vence](http://www.ensemble.fr/vence) (communauté d'entraide, réseau des voisins).

### Initiations et perfectionnement à l'informatique sur Vence :

- Monsieur Alain DE WARREN : [alain.dewarren462@gmail.com](mailto:alain.dewarren462@gmail.com) tel : 06 70 91 87 47  
Site internet : [www.formation-informatique.space](http://www.formation-informatique.space) Cours à domicile (environ 20€ de l'heure). Formation, initialisation au Web, accès aux sites administratifs en ligne.

- Le CCAS prévoit également prochainement la création d'un cours d'informatique collectif ; nous vous en parlerons dans la prochaine édition de la Gazette.

## > L'Automne

Et voici **Septembre**, le mois des vendanges. En cette fin d'été, c'est l'immortalité que l'on cueille dans les vignes. «En vin est vérité cachée», dit Rabelais. Le signe astrologique du mois est la Vierge, jusqu'au 20. Son élément est la terre, sa couleur le gris, sa fleur le glaïeul, son parfum le gardénia, son arbre le peuplier et sa pierre l'améthyste.

Ce n'est pas d'aujourd'hui que le temps se dérègle. En 580, les températures saisonnières furent si chaotiques que les arbres fleurirent une seconde fois en septembre et en octobre. Des inondations terribles avaient précédé cette floraison inaccoutumée, des tremblements de terre la suivirent.

Dix fois, entre 1767 et 1893 la température, à Paris dépassa les 40°. En 1793, il gela mi-juin et le 8 juillet le thermomètre atteignit les 38,5° à Paris. Notre planète se réchauffe, c'est un fait. Mais si cela peut vous rassurer, elle n'en est pas à ses premières poussées de fièvre.

L'été se meurt, «mais toute sortie est une entrée ailleurs» disait le dramaturge:  
Tom Stoppard

**Octobre** : «Qui de moi se souvient non sobre se doit de se réjouir grandement car nommé suis le mois d'octobre qui fait vin cueillir et sarment dont on fait le saint sacrement. Extrait du Grand Calendrier des bergers, XVIème siècle.

Le signe est la Balance, son élément est l'air, sa planète Vénus, sa fleur la Violette, sa pierre le diamant. Le 1<sup>er</sup> Octobre est la journée internationale des personnes âgées.

Il faut vite faire ce qui ne presse pas pour pouvoir faire lentement ce qui presse. (proverbe chinois)

«La jeunesse est le temps d'étudier la sagesse, la vieillesse est le temps de la pratiquer. L'expérience instruit toujours, mais elle ne profite que pour l'espace que l'on a devant soi. Est-il temps, au moment qu'il faut mourir, d'apprendre comment on aurait dû vivre?» J-Jacques ROUSSEAU».

### Novembre

Avec lui vient le temps des marrons, des bourriches d'huîtres, du chapon à l'ail et de la confiture de nèfles. Le signe est le scorpion, son élément est l'eau, sa couleur le rouge, ses fleurs l'aubépine, la bruyère et le réséda et sa pierre le topaze. La tradition chrétienne consacre ce mois à la Sainte Eglise.

Comme nous les Grecs fêtaient leurs morts «Si tu ne peux être une étoile au ciel, sois une lampe dans ta maison» Proverbe arabe. Le 20 novembre 1989 publication par l'ONU des droits de l'enfant. Le 21 novembre journée internationale de la télévision. «On ne peut pas dire la vérité à la télévision, il y a trop de monde qui regarde...» Coluche.

Mireille V.

## > Lecture

Les âges de la vie par Christiane Singer Ed. Albin Michel collection Espaces libres.

Disponible à la Médiathèque. Ce livre nous invite à voir la vie comme un voyage, comme une «traversée, bon gré, mal gré, dans la caravane de la génération avec laquelle nous nous sommes mis en marche et dont les rangs s'éclaircissent jusqu'au terme». Que d'aventures en ce périple, que de rencontres ! Pèlerinage de la vie, la vieillesse en est l'apothéose. En effet la pensée se fait vagabonde.

Mon corps se dégingue ? Je ne peux plus aller où mes jambes me menaient ? Mais nos méditations, la contemplation me mènent bien plus loin. L'immensité du monde, ses changements incessants, tout est rassemblé sous mes yeux pour peu que j'y accorde du temps et du calme. Foisonnant de belles histoires inspirées des contes et des mythes d'ici, d'ailleurs, de toujours, le texte impressionne par ses évocations, ses réflexions et par une écriture particulièrement soignée, claire et concise.

Christine F.



## Les Recettes de la Commission

### BAGNA CAUDA

Fondue niçoise, littéralement «mouillé chaud»

**Ingrédients pour la sauce:**

30 filets d'anchois au sel

2 têtes d'ail

50 cl d'huile d'olive

200 gr de beurre

**Légumes crus: tomates, artichauts, céleri, radis, choux, endives**

**Légumes cuits : côtes de blette, cardons**

Laver les légumes crus entiers. Nettoyer et couper en longs morceaux les côtes de blettes, et les branches tendres des cardons. Les faire cuire ensemble 30 min.

Bien chauffer l'huile dans une cocotte en fonte, y jeter l'ail coupé en rondelles. Faire dorer.

Ajouter les anchois, laisser mijoter 5 min. Ajouter le beurre et le poivre. Maintenir au chaud sur un petit réchaud au milieu de la table. Présenter les légumes.

Ce plat est convivial, et plein de vitamines

## > Voyage à Ouahigouya

Vence est jumelée avec plusieurs villes et notamment avec OUAHIGOUYA au Burkina-Faso. Il y a quelques années, je participai à un voyage organisé par le Groupement des Femmes Vence-Ouahigouya, association issue du jumelage travaillant en étroite collaboration avec une association de femmes Burkina-bé.

Après une courte escale à Ouagadougou, la capitale du pays, un bus nous conduit à Ouahigouya par une route goudronnée, une des rares de pays. Quelle surprise de découvrir cette ville de 70 000 habitants aux portes du Sahel. Pas d'immeubles mais des maisons en terre devant lesquelles les animaux (vaches, zébus, volailles de toutes sortes) essaient de trouver une maigre nourriture ; les rues ne sont pas goudronnées mais recouvertes de latérite qui forme de véritables nuages au passage des

des salles l'alphabetisation. Les villageois sont très pauvres, ils vivent dans des huttes. Chaque homme a sa hutte entourée de celles de ses épouses qui vivent chacune avec leurs propres enfants. La principale culture est le mil mais souvent la récolte ne fait pas l'année, aussi les femmes essaient de travailler dans l'artisanat pour compléter les maigres ressources de la famille.

Nous avons été reçus pas différentes personnalités de la ville, mais aussi par le roi du Yatanga. C'est un roi coutumier qui n'a plus aucun pouvoir mais bénéficie encore d'une certaine influence. Il habite une vraie maison, ses femmes, elles, n'ont que des cases ... Par contre son cadeau est royal : un bélier noir et blanc que nous retrouvons bien entendu le soir sur notre table. Il est si dur que ce sont les vautours qui le mangeront..

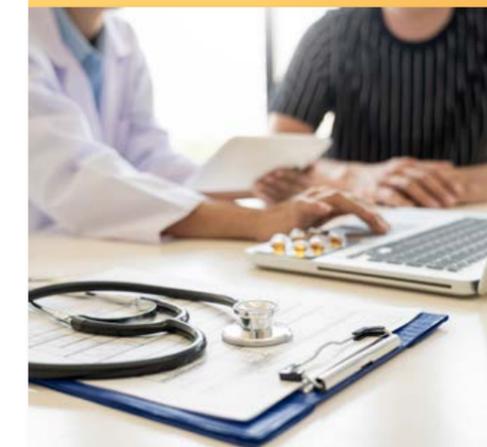
Je pourrais évoquer bien d'autres moments forts de ce voyage : la visite d'écoles où le nombre minimum d'élèves par classe est de 80 .... Le marché haut en couleurs, où l'on trouve à des «prix catholiques» des objets de récupération les plus hétéroclites les uns que les autres et des médecines invraisemblables...

On ne revient pas d'Ouahigouya comme on est parti. Pour ma part, tout au long du voyage j'ai appréhendé les moustiques, les allergies, la turista, mais j'en ai rapporté une façon différente de voir la vie, j'ai pris conscience que si le confort contribue au bonheur, il est loin d'être indispensable. Les burkinabés ne l'ont pas et savent malgré tout sourire et prendre la vie du bon côté.

Je précise que ce voyage a eu lieu il y a une dizaine d'années et qu'actuellement la proximité du Mali rendrait un tel voyage dangereux.

Le groupement des Femmes Vence-Ouahigouya continue à collaborer avec les femmes Burkinabé et organise diverses manifestations, notamment des braderies pour financer ses actions : puits, points d'eau potable, soutien scolaire et autres. Venez nous voir lors de nos braderies.

Suzanne P.



### ► [www.anism.sante.fr](http://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.

### ► Atelier des Petits Nez

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.

Cours de Yoga pour les tout-petits, enfants et adolescents.

Cours de yoga en famille.

Cours de yoga adultes – seniors & personnes à mobilité réduite.

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

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

**Atelier des petits Nez 06.62.00.92.07**  
Page Facebook : Atelier des petits Nez

## TRUCS ET ASTUCES

### Ne néglige pas le vinaigre :

Hors des salades il peut faire aussi des miracles, dans l'eau de vaisselle (1 cuil à soupe) suffit à débarrasser des mauvais relents du poisson.

Et pour éliminer le tartre : tu enroules à ton robinet un mouchoir mouillé de vinaigre, tu laisses agir 2 ou 3 heures et tu le retrouves brillant comme neuf. Avec les enfants il y a toujours des petits accidents Vous enlèverez les tâches de sang, d'urine, ou de vomissements en les tamponnant au vinaigre blanc pur, et ensuite lavez à l'eau savonneuse, rincer.

Mireille V.



## > L'Envol de Seniors

L'association L'ENVOI 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 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.

**Prochaine sortie prévue le MARDI 24 SEPTEMBRE SUR NICE**, avec le tram jusqu'à la gare du Sud, déjeuner libre sur place.

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

Nicole G.

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

Faites-vous connaître et  
inscrivez-vous.

Nom :

Téléphone :

Adresse :

Mail :

**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.

## L'AGENDA de l'automne

### SEPTEMBRE

♦ **21 et 22 septembre**  
**7<sup>ème</sup> salon du livre « Lire à Vence »** dans la cité historique.

♦ **21 septembre, Loto à la Villa Cristini.**

### OCTOBRE

♦ **du 7 au 13 octobre**  
**La Semaine Bleue** à la Villa Cristini : programme complet disponible au CCAS à partir du 01.09.2019,

**Mardi 8**, journée à Berthemont les Bains, accès aux bassins et soins. Inscription le 11 septembre au CCAS.

**Vendredi 11**, Collection ARMAN au Musée de Vence, déjeuner à la Villa Cristini, jeux de carte.

**Samedi 12** octobre 2019, thé dansant à la Villa Berthe dès 15 h .

**Dimanche 13** spectacle au Cannet  
« Formidable Aznavour ».

♦ **19 octobre**  
**Octobre Rose**, journée d'initiation à l'escalade pour les plus de 50 ans accompagnés de leurs enfants ou petits-enfants en lien, sous forme d'une chasse au trésor au Gymnase Maxime Candau. L'objectif est le dépassement de soi, étape par étape illustrant symboliquement le combat contre le cancer. Inscription le 18.09.2019 au CCAS.

### NOVEMBRE

♦ **Les 6 et 7 novembre**  
**2 jours aux portes du Luberon** ( Avignon, Aix en Provence ) 215 € les 2 jours. Inscription au CCAS.

♦ **16 novembre**  
**Concours de belote** à la Villa Cristini, s'inscrire avant auprès des animatrices de la Villa.

♦ **22 novembre**  
**Journée en Italie** : Marché de Vintimille, déjeuner et après-midi dansante à Dolce Aqua. Inscription le 16.10.2019 au CCAS.

### DECEMBRE

♦ **8 décembre**  
**Spectacle du cirque canadien Eloize** à 14h à la salle NIKAIA. Inscription 18.09.2019 au CCAS.

♦ **Jusqu'au 15 décembre**  
**Exposition ARMAN** «Nouvel Etat des Choses» au Musée de Vence. Visites guidées de l'exposition chaque samedi à 11h et 16h (durée 1h30, 3€ par personne, minimum 5 personnes, gratuit pour les moins de 12 ans).

♦ **14 décembre**  
**Repas de Noël** à la Villa Cristini, s'inscrire auprès des animatrices de la Villa.

♦ **18 décembre**  
**Goûter de Noël** à 14h à la salle Falcoz. Inscription obligatoire le 4 déc. au CCAS.

### JANVIER

♦ **5 janvier 2020**  
**Galette des rois** à 14h sous le chapiteau place du grand jardin pour des activités intergénérationnelles. Inscription tout le mois de décembre auprès de Patricia à la Villa Cristini.