

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 - DÉCEMBRE 2019 - N° 13

Un dynamisme nouveau avec les seniors

Chers Seniors Vençois,

L'automne est bel et bien là. La fin de l'année approche à grands pas et avec elle les fêtes, sources de joies mais parfois aussi de solitude.

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, souvenirs,

recettes, informations, photos, suggestions, témoignages... et astuces, 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 fin d'année.

Fabienne A.

ACTUALITÉ



Informations diverses

Initiations et perfectionnements à l'informatique sur Vence :

- Monsieur Alain DE WARREN
tel : 06 70 91 87 47 alain.dewarren462@gmail.com - site internet www.formation-informatique.space. Cours à domicile (environ 20€ de l'heure). Formation, initiation au Web, accès aux sites administratifs en ligne.
- Le CCAS prévoit également prochainement la création d'un cours informatique collectif, nous vous en parlerons dans la prochaine édition de la Gazette. La Médiathèque propose aussi des for-

mations gratuites au numérique pour adultes.

Pour que nos seniors restent en forme

- TOUS LES JEUDIS de 12 heures à 13 heures (hors vacances scolaires) au dojo à côté de la piscine, cours de TAI-CHI pour les SENIORS au prix de 5€ le cours. (inscription sur place le jeudi).
- GYM SENIORS – Tous les mardis et jeudis de 9 heures à 10 heures (hors vacances scolaires) au dojo à côté de la piscine au prix de 3€ le cours. (inscription sur place mardi ou jeudi).

> Au revoir Monsieur Ruchon

Il y a un an (dans la Gazette de décembre 2018), nous avons fait le portrait d'un des doyens des Vençois, René Ruchon.

Il nous avait reçu si gentiment, nous racontant sa vie à Vence et ses exploits militaires avec beaucoup de modestie. Il avait eu 96 ans le 9 juillet dernier et nous a quittés le 3 octobre, tout doucement, sur la pointe des pieds (pardon sur la pointe « du pied » comme il aimait à le rappeler).

Arrivé à Vence en 1950 avec sa jeune épouse Yvette, il a été commerçant

Rue du Marché, entraîneur de basket, conseiller et adjoint sous les municipalités de Jean Maret et Bernard Demichelis et a largement contribué à la vie locale vençoise.

Il était bien connu et unanimement apprécié de nombreux vençois, heureux de le voir participer aux commémorations du 11 novembre ou au goûter de Noël du CCAS, l'an dernier encore, malgré sa santé fragile et sa fatigue.

Au revoir Monsieur Ruchon, un grand merci pour votre sourire et votre gen-



tillesse, nous pensons tendrement à vous et nous ne vous oublierons pas.

La Vie d'un Vençois...

Nous avons rencontré pour ce nouveau témoignage, Jean-Baptiste GOTTA, que de nombreux Vençois connaissent sous le surnom de «Jojo». Né en 1923 comme René Ruchon qu'il connaissait bien, il a eu un parcours très différent puisque Vençois d'origine, il a dû quitter Vence au moment de la 2^{ème} guerre mondiale et n'y est revenu qu'à la retraite, en 1983.

De son enfance, il garde le souvenir de la rue des Arts où il vivait, et des parties de billes avec les copains Place du Grand Jardin pendant que les parents discutaient tranquillement ; ou du tram dans lequel ils montaient pour rejoindre la gare pour son terminus juste pour le plaisir pour revenir ensuite à pied...

Collège, certificat d'études, livraison de pain à vélo pour se faire trois sous...et le voilà à 14 ans au travail rue St Michel pour livrer des bottes de foin ou de blé avec une charrette à bras (il glissait avec les souliers à clous) pendant cinq ans.

Mobilisé pour la guerre, il s'est occupé du ravitaillement des chevaux à Pertuis dans le Vaucluse, puis est parti dans les Landes à un moment critique où les Allemands prenaient le dessus. Puis ce fut St-Médard-en-Jalles près de Bordeaux et son affectation dans une usine de poudre jusqu'à un bombardement et un branle-bas de combat pour évacuer à temps.

Monté dans un train avec ses copains sans savoir la destination finale (ils ont eu peur de se retrouver en Allemagne), ils vont descendre à Lyon, puis Villefranche-sur-Saône dans une usine de trépièdes de mitrailleuse.

Démobilisé, il a cherché du travail pour payer son retour sur Nice et a fait avec un copain les vendanges dans le Beau-

jolais et profité des repas de fête du soir pour eux qui avaient eu si faim. Il a appris à danser aussi pendant ce mois de septembre 1944, avant de rejoindre Nice via Marseille en train puis en stop et rentrer enfin sur Vence où il a retrouvé sa Maman dont les cheveux avaient blanchi et son Papa. Mais la guerre n'était pas finie et le voilà reparti à Hyères puis dans les transmissions dans les Vosges jusqu'au 8 juin 1945. Pour le 14 juillet, grand bal à Paris où il a passé un mois avant de charger des avions de matériel pour Berlin et de partir travailler au central téléphonique de cette ville pendant un an.

Rentré à Vence en 1946 sans travail, il va pouvoir intégrer la Poste grâce à son demi-frère. Il devra partir à Milly-la-Forêt où il allait souvent danser et où il a rencontré Nelly qui est devenue sa femme en juillet 1950. Ils ont passé leur voyage de noces à Vence pour repartir à Dammarie sur Loing près de Montargis où il a été nommé et où il sera maire pendant 6 ans et aura deux enfants avec Nelly. Enfin dans le Maine et Loire, ils sont restés 15 ans et il a été conseiller municipal et a fini sa carrière à St André les Alpes pendant 5 ans comme 1^{ère} classe à la Poste.

En 1983 enfin, ils ont pu rentrer à Vence pour une retraite bien méritée et faire construire une maison à la Sine. Il s'est occupé de sa femme malade pendant 15 ans et vit seul depuis le décès de celle-ci il y a six ans. Il a perdu un de ses fils à l'âge de 59 ans et l'autre l'an dernier et profite dès qu'il le peut de ses petits-enfants et arrière-petits-enfants. Un grand merci à lui pour ce témoignage d'une vie laborieuse et bien remplie et d'un retour aux sources à Vence la Jolie.

Fabienne A.

> L'hiver

L'HIVER (le 21 décembre) : le solstice est le 22 décembre, les jours vont rallonger. C'est l'entrée de l'hiver, et pourtant le printemps est déjà là en germe. D'ailleurs loin que l'on se souvienne, les hommes ont toujours fêté la renaissance du Soleil. Dans l'antiquité celtique, le feu de la bûche du chêne qui devait brûler 12h durant, représentait le feu sacré, la lumière de la Terre.

Le houx, le gui, le lierre à la verdure persistante, étaient honorés ces jours-là. Ils symbolisaient la vie éternelle. La fête chrétienne de la Nativité qui marque à sa manière la renaissance solaire a mis 300 ans à se fixer au 25 décembre. En vérité, personne ne sait quel jour de l'an Jésus est né. L'anniversaire de la naissance de Jésus a été fixée au 25 décembre par le Pape Libérus, en 354.

D'autres dates lui avaient été proposées (6 janvier, 28 mars, 19 avril, 29 mai). Il préféra le solstice d'hiver.

L'ARBRE DE NOËL

On dit que l'arbre de Noël est né vers le 7^{ème} siècle dans une forêt d'Allemagne. Saint Boniface, en ce temps-là, rencontra des druides occupés à chanter autour d'un chêne, dans un bois. Boniface leur dit : «Mes frères, cet arbre n'a rien de sacré, et je vous le prouve à l'instant.»

Il retroussa ses manches, empoigna une hache et en un rien de temps abattit le vieux chêne, roi antique des forêts. Le chêne écrasa dans sa chute une foule d'arbres alentour. Seul demeura debout, un sapin baigné de soleil.

«Voilà dit Boniface, l'arbre de mon Jésus». Et de ce jour miraculeux en Allemagne convertie, on planta des jeunes sapins pour fêter la Nativité, et on l'orna de mille choses, gâteaux, bougies, cadeaux pour faire plaisir au bon Dieu.

POURQUOI LE PÈRE NOËL EST-IL VÊTU DE ROUGE ?

Le dessinateur du journal new-yorkais Harper's Illustrated, Weekly Thomas Nast, en 1863, l'a dessiné ainsi : ventru, jovial, barbe de neige, la bedaine ornée d'un ceinturon de cuir. Mais pourquoi son costume est-il rouge ? C'est le fait de Coca-Cola. En 1931, Haddon Sundblom dessine pour une campagne publicitaire, un Père Noël en rouge (c'est la couleur de la firme) qui se «shoote» au Coca-Cola pour se donner du cœur au ventre pendant sa tournée de Noël. But de l'opération: inciter les enfants à boire du Coca-Cola même en hiver. La pub a fait le tour du monde et voilà le travail.

ET DE QUAND DATENT LES PREMIERS CALENDRIERS DES POSTES ?

Ils sont apparus à Paris en 1768. Les facteurs les offraient en fin d'année accompagnés de ce couplet : *Recevez ce petit présent, c'est l'étreinte du sentiment,*



Comptez toujours sur votre facteur pour vous plein de zèle et d'ardeur et n'oubliez pas ce commis de la p'tite poste de Paris.

QUELQUES DATES IMPORTANTES DU MOIS DE DÉCEMBRE:

le 1^{er} décembre : journée mondiale contre le sida.

le 3 décembre : Journée internationale des personnes handicapées.

le 5 décembre : Journée internationale des volontaires pour le développement économique et social.

le 8 décembre 1905 : A l'initiative d'Aristide Briand, l'Assemblée Nationale adopte la séparation de l'Eglise et de l'Etat.

le 10 décembre : Journée internationale universelle des Droits de l'Homme, adoptée par l'ONU en 1948.

le 18 décembre : Journée internationale des migrants.

VOICI JANVIER qui avec les rois mages, Melchior, Gaspard et Balthazar, venus l'étoile au front, offrir fruits, or, encens et myrrhe à l'Enfant nouveau-né, promesse d'une lumière nouvelle.

Le signe du mois est le capricorne, son élément est la terre, sa couleur le noir, sa fleur la myrrhe (parfum des Dieux), son animal de prédilection: la vache (sacrée parce que nourricière), ses pierres favorites : l'onyx et la calcédoine.

Le premier jour de l'an est celui des devins, on veut savoir sous quelle étoile l'an qui vient va passer son chemin. L'Ancêtre, il faut que je vous dise prétend que le mois de janvier compte quatre jours fastes : le 3, le 19, le 27 et le 31. Et deux jours néfastes: le 13 et le 23. Il dit aussi, retenez bien, que les douze premiers jours de janvier indiquent le temps qu'il fera les douze mois de l'année.

FÉVRIER : Dans la «vieille chanson des âges» il est dit qu'en février éclot la deuxième enfance de l'an. Janvier fut un enfant naissant qui grandit, au fil des mois, jusqu'à ses six ans: les six ans d'après sont comme février duquel s'approche enfin le printemps. L'esprit s'ouvrant alors est enseigné. L'enfant devient homme vers ses douze ans.

Le signe du mois est le Verseau, son élément est l'air, ses animaux de prédilection : les poissons de mer, ses fleurs la myrrhe et le romarin, sa pierre le saphir. Le saphir est bleu comme l'air pur, il incline à l'amour de la vérité, garde ceux qui le portent de la pauvreté, et de la trahison.

Février est aussi le mois des crêpes et du carnaval.

Mireille V.

> L'Envol de Seniors

L'association L'ENVOI DES SENIORS a vu le jour en janvier 2017. La cotisation annuelle est de 10€. 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.

La **sortie du 25 juin 2019** était très agréable, très bon repas à la cantine à Cagnes sur Mer. Promenade au bord de mer, sous un beau soleil. Retour à Vence en bus.

Sortie du mardi 1^{er} octobre 2019 sur Nice. Nous avons pris le car à Vence puis le tram pour découvrir la gare du Sud où nous avons déjeuné. Même trajet pour le retour ; Sortie très appréciée.

Sortie du mardi 29 octobre 2019 à Vence, déjeuner au Restaurant des Baous, repas toujours excellent puis visite de l'exposition Arman au Musée Emile Hugues à Vence.

Sortie du mardi 26 novembre 2019 en bus pour déjeuner au Bureau à Polygone puis nous avons repris le bus pour une séance de cinéma. En décembre pas de sortie, nous nous retrouverons pour fêter les rois en Janvier 2020.

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.

TRUCS ET ASTUCES

«La vie que tu aimerais après ta mort, vis-la sans attendre.» Marc Aurèle.

Trucs et astuces :

- Contre les crampes musculaires, deux cuillères à café à chaque repas de miel et en moins d'une semaine c'est terminé.

- Et si ton petit dernier fait toujours pipi au lit, une cuillère à café de miel avant de dormir lui calmera d'abord les nerfs, et le miel durant son sommeil, retiendra l'eau dans l'organisme et soulagera ses reins.

Mireille V

Voyager et se déplacer !

Tous les voyages, quels qu'ils soient, sont des déplacements. Mais tous les déplacements ne sont pas des voyages ! Pourquoi? Un voyage est une activité que nous voulons faire ! Qu'importe le moyen de transport, qu'importe où on veut aller. A pied, à bicyclette, en moto, en voiture, en bus ou en avion. Quand on part en voyage, on ferme ses portes, et on se met en route !!

Cette série est consacrée au voyage. Ce n'est pas seulement l'auteur de cet article qui part en voyage de temps en temps, mais aussi beaucoup de nos lectrices et nos lecteurs. La rédaction de la Gazette vous invite à partager vos histoires de voyage, long ou court, loin ou dans la proximité. Nous publierons vos histoires dans un article de la Gazette. En tant que Seniors, nous avons tous pas mal d'expériences ! De belles, de moins belles, de plus ou moins spectaculaires.

En voyage, toutes les choses de notre vie se passent dans un autre environnement et sortent donc de l'ordinaire !! Alors, partons !

Nicolaas vW

> Lecture

Les 7 mariages d'Edgar et Ludmilla De Jean-Christophe Rufin (membre de l'Académie Française)

Edition NRF Gallimard - Disponible à la Médiathèque.

Quelle belle idée de roman que voilà ! Elle permet à l'auteur de parcourir pour nous de nombreuses voies : la géographie par les voyages, les tribulations des êtres humains tout au long de la vie, et surtout les évolutions d'un couple «ses déchirements, ses retrouvailles, ses influences multiples, la mécanique du destin..... ses prises de conscience, ses incapacités à communiquer parfois, ses chutes et ses relèvements,

ses transformations intérieures.....» comme l'écrit l'auteur lui-même. Avec en prime l'imagination et un beau style narratif, nous avons là un roman intéressant et très distrayant.

Christine F.



Les Recettes de la Commission

Les Côtes de Blettes de Noël

A Noël, les côtes de blettes font partie des sept plats maigres. Elles remplacent les cardes de la cuisine provençale.

Pour 4 personnes :

2 bottes de blettes, 2 citrons, 1 oignon, thym, muscade, farine, fromage râpé, huile d'olive, 4 anchois dessalés.

Triez les blettes en séparant le blanc du vert. Coupez le blanc des blettes en tronçons de 10 cm et enlevez les fibres.

Faites les cuire dans de l'eau bouillante salée et citronnée pendant une vingtaine de minutes et égouttez-les.

Faites fondre une dizaine de minutes dans de l'huile d'olive un oignon coupé fin, et les filets de quatre anchois avec un brin de thym. Ajoutez le vert des blettes coupé en lanières et lavé à trois eaux et laissez cuire encore cinq minutes. Rectifiez l'assaisonne-

ment si besoin avec sel et poivre, et un peu de muscade râpée.

Ajoutez dans la poêle 2 cuillerées de farine et mélangez avec une cuillère en bois. Mouillez avec 2 verres d'eau de cuisson des blettes, ou 2 verres de lait, et laissez prendre un tour de bouillon pour obtenir un mélange onctueux sans laisser accrocher.

Huilez un tian à gratin. Étendez une couche de côtes et couvrez avec la moitié du mélange oignon et vert de blettes. Faites une 2^{ème} couche identique et terminez par une couche de fromage râpé. Laissez gratiner une dizaine de minutes.



L'AGENDA de l'hiver

DECEMBRE

● TELETHON les 6 & 7 décembre

VENTE D'OBJETS réalisés par les seniors qui participent aux ateliers du CCAS (Place du Grand Jardin)
Renseignements auprès des animatrices de la VILLA CRISTINI au 04 93 58 33 87

● Concert SYRINX le 08 décembre à 18h30

à la Cathédrale, ensemble de Madame Croche.

www.syrinxconcerts.com

● Repas de Noël à la Villa Cristini, le samedi 14 décembre.

S'inscrire auprès des animatrices de la Villa.
● Goûter de Noël des Seniors organisé par le CCAS de Vence le mercredi 18 décembre à 14 heures. Animation dansante et goûter gratuit pour tous les seniors vençois. Inscription au CCAS au 04 93 24 08 90, le 4 décembre.

● Le Cabaret et son chapiteau dansant le jeudi 26 décembre à 14h30

Rendez-vous Place du Grand Jardin où se déroulera un après-midi intergénérationnel en collaboration avec le Conseil Municipal des Jeunes de la Ville de Vence, le CCAS et HANDICAP SERVICE 06. Spectacles et Animations avec sa pause gourmande, prix 10 €. Les bénéfices de cette journée seront reversés au profit d'une association vençoise. Renseignements et inscription auprès des animatrices de la Villa Cristini au 04 93 58 33 87.

JANVIER

● Galette des rois le dimanche 5

janvier 2020, 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.

● Cérémonie des Voeux du Maire et du Conseil Municipal aux Vençois le 11 janvier à 10h30

au Gymnase Dandrés.
● Concert SYRINX, le 12 janvier à 18h30 à la Cathédrale, Marie-Josèphe Jude www.syrinxconcerts.com

● Sortie à Aubagne, le mardi 14 janvier 2020,

35 € inscription au CCAS le 18 décembre 2019.

FEVRIER

● Le CCAS vous propose une comédie musicale sur le répertoire musical de Johnny Halliday le jeudi 6 février 2020 au prix de 33.50 €. Inscription au CCAS par téléphone au 04 93 24 08 90 dès aujourd'hui.

Le programme complet des animations de l'hiver est disponible au CCAS (04 93 24 08 90) ou à la Villa Cristini (04 93 58 33 87).