

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 - MARS 2020 - N° 14

Un dynamisme nouveau avec les seniors

Chers Seniors Vençois,

L'hiver est là, les fêtes sont passées et les journées commencent à rallonger, l'équipe de rédacteurs bénévoles de la Gazette des Seniors est très heureuse de vous retrouver, sous le couvert de la Commission Extra-Municipale «Seniors Handicap Dépendance et Santé», pour partager comme toujours avec vous, souvenirs, recettes, informations, photos, suggestions, témoignages, astuces... et poèmes, parler ensemble de l'histoire de

Vence et des Vençois ou vous aider dans vos démarches.

Rejoignez-nous, faites-vous connaître, racontez-vous, envoyez-nous vous aussi vos poèmes et aidez-nous ainsi à rendre cette Gazette trimestrielle toujours plus conviviale et participative.

Bonne lecture et belle année 2020.

Fabienne A.

ACTUALITÉS



Informations diverses

Initiations et perfectionnements à l'informatique sur Vence :

- Le CCAS a créé un cours d'informatique collectif, tous les mardis de 14h30 à 16h30 à la Maison des Seniors. Une première session est en cours (de janvier à mars), une seconde aura peut-être lieu à l'automne.

Pour que les seniors restent en forme

- Un atelier Equilibre et Nutrition gra-

tuit aura lieu en mars. Se renseigner au 04 93 58 33 87

- 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).

TRUCS, ASTUCES, DÉMARCHES

Des paiements en ligne mieux protégés

Le 14 septembre dernier, les banques auraient dû appliquer la directive européenne DSP2, qui les oblige à accentuer les mesures d'authentification pour les paiements en ligne. La France, l'Allemagne et le Royaume-Uni leur ont toutefois accordé un délai supplémentaire jusqu'en 2021. A terme la validation de la transaction via un code adressé par SMS (système dit «3D Secure») ne suffira plus. L'authentification sera «renforcée» : la plupart des établissements bancaires devrait proposer à leurs clients de passer par une application dédiée, préalablement installée sur leur smartphone pour valider un achat sur internet. Au moins deux éléments d'identification seront alors nécessaires, comme le code confidentiel et la reconnaissance digitale ou faciale.

Conserver du pain

Pour conserver un morceau de pain plus longtemps, il faut le déposer dans le four à micro-ondes (éteint). Il sera insensible aux changements de températures et de l'humidité de l'air.

Conserver votre salade plus longtemps

Une fois effeuillée, lavée et bien essorée, glissez-la dans un sac de congélation avec sur une paroi une feuille de papier absorbant, et placez-la dans le réfrigérateur.

Des œufs pochés réussis

Commencez par faire bouillir l'eau. Puis prenez une louche et déposez une feuille de papier film au fond de la louche. Cassez un œuf et déposez-le dans la louche, puis refermez le film plastique sur lui-même. Plongez la louche dans l'eau bouillante et votre œuf aura une belle forme.

Pour des crêpes plus légères

Au moment de réaliser votre pâte, ne versez pas 1 litre de lait, mais seulement les 2/3 d'un litre. Remplacez l'autre tiers par de l'eau gazeuse. Vos crêpes seront légères, légères....

POÉSIE

Ode à Lucie

*Elle ne savait pas lire
elle savait cueillir
la fleur d'oranger
couper la lavande
ramasser les olives
elle s'appelait Lucie
elle savait sourire
elle allait recueillir
le raisin d'hiver.*

Mireille V.

Jean-Michel

> Les foires d'antan



C'était les années 1938 et plus... les foires d'antan étaient grandioses...il y en avait 4 par an... La première débutait le 14 février. Pour la Saint Valentin, elle se tenait pour les bêtes Plateau St Michel. Le sol était couvert de belle paille jaune, puis tout était rempli de cages, de caisses où canards, poules, lapins étaient là qui attendaient le visiteur ou l'acheteur, de plus grandes caisses contenaient un cochon ou deux. On passait notre doigt pour leur gratter le dos, mais vite au grognement on retirait notre main...

Le matin en allant à l'école à 8 h on voyait les premiers préparatifs, alors à 11 h 30 on courait pour voir le plus possible. Ce jour-là on avait permission de rentrer un peu plus tard. Il y avait les ânes porteurs avec leur charrette qui venaient de Gattières, St Jeannet, Tourrettes et n'oublions pas Coursegoules avec ses célèbres pois chiches. Donc, les ânes étaient attachés par des anneaux aux grilles qui séparent encore la route de l'école St Michel. On riait de voir les oreilles des ânes bouger, l'air impassible. Puis vite on allait manger pour repartir de l'autre côté, c'est-à-dire place du Grand jardin !!!!!!!
Là, il y avait de grands stands remplis de

pantalons en gros velours, casquettes, chemises épaisses en flanelle, des bérets pour les adeptes... et de grosses chaussures cloutées, guère d'habits pour ces dames mais des coupons à l'infini, elles faisaient leurs robes elles-mêmes.

Il y avait ensuite la foire de mai. Le 10. Puis celle de septembre, mais la plus belle était celle du 13 décembre. La Ste Lucie...

Là il y avait aussi des arbres : des vignes à planter, des rangées d'arbres tout autour du plateau St Michel avec des branches qui, à nous tout petits, nous semblaient monter au ciel...non. Non!!!! A l'époque...l'arbre poussait on ne voulait pas de bonsai qui ne dure que 10 ou 12 ans, puis il y avait les olives à saler, les pommes de terre à semer avec leurs jolis petits yeux prêts à éclater et les autres pommes de terre de Coursegoules à manger, des carottes et beaucoup d'autres bonnes choses, même des poules ou canards déjà plumés. J'ai voulu partager ma petite vie et celle de mes frères de nos 8, 9 et 10 ans, de ces quelques années restées gravées à vie dans nos cœurs...

Jacqueline T.

> Le printemps



Mars mois du renouveau, du printemps (Primus tempus) en latin, premier temps. «Ap-prenez à vos enfants que la Terre est notre mère. Tout ce qui arrive à la Terre arrive aux fils de la terre. Lorsque les hommes crachent sur la Terre, ils crachent sur leur propre Mère.»
Extrait du discours prononcé en 1854

par le chef indien Seattle devant l'assemblée des tribus. Et tellement encore d'actualité. Jean-Baptiste Clément, qui fit de son «temps des cerises» la plus déchirante chanson du monde. Tandis que les exilés de la Commune de Paris (Louise Michel raconte cela) regardaient s'éloigner les côtes de France à bord du bateau qui les emportait vers la Nouvelle Calédonie, cette chanson fut leur adieu.

Mireille V.

> Voyage voyage...

Cette fois-ci, je vous amène en Italie. Nous sommes à Florence, début des années 80. Nous voyageons par le train en Europe, en catégorie confort. Nous avons effectué le voyage Florence - Rome en Settebello ! Un train de la catégorie TEE, mais à l'Italienne. Le Settebello roulait entre Milano et Roma. Heureusement il s'arrêtait à Florence et nous avions pris un aller-retour Florence-Rome. Pas pour visiter Rome, juste pour avoir l'expérience de voyager par ce train !

Le Settebello n'avait pas une locomotive pour la propulsion, mais quelque part un bloc de moteur. Le cheminot s'installait en mezzo étage. L'espace en bas a été transformé en salon. On avait

une vue spectaculaire sur les rails.

Notre train partait à l'heure du déjeuner ! Quelle chance ! Dans un train de luxe on mange aussi bien ! Régalez numéro 1. Tout à coup le train s'est arrêté... Confusion, parce que nous étions en pleine campagne. Quand un train prend du retard, on n'est normalement pas trop content. Mais nous pas ! Aucun des passagers n'était mécontent. Parce que notre déjeuner continuait et nous avions tout le temps de nous régaler sur la beauté du paysage de Toscane et les plats ! Quelle chance !

Une fois arrivés à Rome, nous avons pris le bus 56 vers le Vatican. Vite, vite, parce que le train de retour partait vers 18 heures. Cette fois le moyen de trans-



port était plus important que le but ! Le Vatican est encore là, le Settebello plus. Quelques années plus tard les Chemins de Fer Italiens ont arrêté ce service. Maintenant nous devons nous contenter de la vitesse du TGV, et non plus du 'slow' du TEE !

Nicolaas vW

> La Vie d'un Vençois...

Au vu du succès de notre rubrique «La Vie d'un Vençois», nous continuons à interviewer les anciens Vençois qui le désirent et ont tant à nous dire !

Monsieur Jeannot GHIGLIONE est né à La Colle sur Loup en 1934 et est arrivé à l'âge de trois mois à Vence où il a été baptisé le 25 décembre de la même année ; il a grandi à Vence Rue Hôtel de Ville et a fait ses études sous la direction du directeur Fumas et de Monsieur Moutet entre autres, puis a vécu près de l'institution Montaigne.

Ses souvenirs d'enfance tournent autour de la Place du Grand-Jardin dont il garde un souvenir émerveillé : les magnifiques pergolas sur trois côtés avec les bancs en bois et leurs dossiers en carrelage, un blanc, un jaune, un blanc, un jaune...

Il y faisait bon vivre, la vie y était douce, et les enfants jouaient aux billes, au palet et aux boules. La place était surplombée par le Nouvel Hôtel Auzias (ensuite Hôtel Falcoz), très belle bâtisse avec ses colonnes en marbre...

Vers l'âge de 10-12 ans, il se souvient avoir joué avec ses copains à monter dans le train à Vence jusqu'à St Jeannet, mais ensuite bien sûr, il fallait rentrer à pied !

Il se souvient aussi des champs d'artichauts et de roses à perte de vue qui ont petit à petit disparu pour laisser place à de nouvelles constructions, toujours plus nombreuses. Vence était un village dans son enfance et il en garde la nostalgie, même si notre belle ville reste «une ville à la campagne», elle a bien changé et les pergolas du Grand-Jardin ne sont jamais revenues...

Un grand souvenir aussi, l'ancienne gendarmerie avec le commandant Augier et les motos alignées dans la cour qui sortaient en patrouille, ça en jetait !

Parti au service militaire, il a finalement fait trois ans et demi de guerre, dans le 6^{ème} régiment du Génie à Angers où il a été formé, puis en Allemagne à Radolfzell (près de Strasbourg). Il a été formé comme maître-chien à Linx et a travaillé sur place avec un chien de déminage puis est parti en Algérie avec un chien d'attaque. Il est rentré à Vence le 12 octobre 1957 après 17 mois passés en Algérie dont il garde des souvenirs douloureux qui ne s'effaceront jamais.

C'est pourquoi, rentré à Vence avec ses brevets militaires et sa carte de combattant (sous le n° 64352), il s'est battu pour créer l'UNC AFN qui deviendra ensuite uniquement l'UNC et œuvre toujours actuellement pour «Le Souvenir Français». Il témoigne auprès des jeunes de ses années de combat en Algérie auprès du Général MASSU et garde précieusement sa médaille et ses effets de parachutiste. Il est aussi porte-drapeau depuis le 2 mai 1971.

Il a travaillé dans le bâtiment, puis avec ses permis (voiture et camion) obtenus à l'armée, il a conduit des camions pour transporter des matériaux dans une entreprise de travaux. Enfin il a été pendant 25 ans gardien de la décharge, travaillant pour la Ville.

A présent à la retraite, il vit toujours à Vence bien sûr avec sa femme Nicole rencontrée en 1969 dans la salle d'attente d'un médecin vençois ; ils sont tous les deux très actifs dans le milieu associatif, lui au Souvenir Français et elle à l'Envol des Seniors entre autres. Son grand regret : «la destruction de l'hôtel Falcoz», son rêve : «que l'on remette des pergolas Place du Grand-Jardin...et qu'elle rede-vienne un jardin».

Fabienne A.

> Lecture

Fleur de neige de Lisa See (disponible à la médiathèque)



Cette écrivaine américaine, plusieurs fois primée, emmène le lecteur en un lieu bien étrange pour les occidentaux : la Chine du 19^{ème} siècle. Si le titre paraît

un peu mièvre, le roman en question est une œuvre d'une grande profondeur. D'une lecture aisée, nous avons là une plongée très dépaysante et particulièrement documentée dans cette société aux coutumes et aux codes sociaux étonnants, ordonnée en un roman passionnant aux rebondissements multiples. Le plus impressionnant de ces rites est peut-être le bandage des pieds décrit mais surtout vécu en toutes ses étapes et qui affecte, non seulement le corps mais aussi la personnalité de la femme, son rôle dans la société. Aucun jugement moral ne perturbe, à la lecture, l'intérêt documentaire et romanesque. La vie de ces personnages est contée en leurs aventures individuelles dans le contexte plus large des mouvements sociaux de l'époque.

Deux autres tomes suivent chronologiquement ce livre. Tous aussi émouvants. Bonne lecture !

Christine F.



Les Recettes de la Commission

LASAGNES VERTES

- 500 g de feuilles de blette,
- 500 g de farine,
- 3 œufs,
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- fromage Fribourg,
- sel, poivre.

Blanchir les blettes 5 minutes, bien les égoutter, les hacher et les égoutter encore.

Sur une planche farinée (ou table) mettre la farine en couronne. Au milieu casser les œufs, ajouter les blettes et l'huile. Mélanger et bien pétrir pour faire un gros «patoun».

Diviser en quatre, fariner à nouveau la planche, étendre en rouleau chaque «patoun». Découper des rectangles de 3x5 cm environ dans les fines feuilles de pâte ainsi obtenues.

Plonger délicatement les lasagnes dans une grande quantité d'eau bouillante. Laisser cuire entre 3 et 4 minutes et égoutter..

Servir avec du beurre et du fromage râpé comme pour des pâtes. Ou avec une bonne sauce de la daube par exemple.

BEIGNETS AUX POMMES

Pâte :

- 350 g de farine,
- 3 œufs,
- 75 g de sucre fin,
- 1 pincée de sel,
- 1/2 paquet de levure alsacienne,
- 1 verre de lait,
- 1 petit verre de rhum,
- 1 cuil à soupe d'huile,
- 1 citron, 1 kg pommes reinettes.

Prévoir pour la friture une huile arachide

Faire la pâte à beignet avec la farine, les œufs, le lait, le sel, 1 cuillère à soupe d'huile, le sucre la levure, le rhum et l'écorce de citron râpée. Bien mélanger et laisser reposer.

Peler les pommes, les couper en rondelles, ou en morceaux. Les plonger dans la pâte, puis dans l'huile très chaude d'une poêle, ou d'une friteuse. Faire dorer des 2 côtés. Saupoudrer de sucre fin.



> L'Envol des Seniors

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

Une sortie est organisée chaque dernier mardi du mois. Une bonne occasion pour les seniors de passer une journée agréable et conviviale. A ce jour l'association compte une vingtaine d'adhérents(es) et une dizaine de personnes sont présentes à chaque sortie.

Nous nous sommes retrouvés pour fêter les rois, au «Square Café» chez Yann (square Malivert), le mardi 28 janvier 2020, les galettes et le crémant étant offerts par l'association.

Mardi 25 février, nous irons déjeuner à Tournettes-sur-Loup et nous ferons une visite sur la culture des violettes.

Pour la sortie du **31 mars 2020**, la destination et les détails ne sont pas encore connus.

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

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 du printemps

Le programme complet est disponible au **CCAS (04 93 24 08 90)** ou à la **nouvelle Maison des Seniors 24, avenue Isnard (04 93 58 33 87)**.

● **Le mardi 24 mars 2020, Sortie à St Tropez :** visite libre le matin (citadelle, ville), déjeuner puis visite de la Cave du Chevallier l'après-midi, inscription au CCAS le 4 mars . 35 €.

● En avril, **Visite des Grottes de Saint Cézaire, séjour à Rome** et une **sortie à Toulon** courant mai, une **sortie en Italie** en juin à Alassio, et en juillet à **Tourves** Domaine du Billardier dans le Var.

● Les sorties culturelles et conférence de l'Oiseau-Lyre

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

Adhésion annuelle individuelle 25€, couple 35 €, membre bienfaiteur 50€. Inscription à la permanence, salle des Associations, Hôtel de Ville, place

Clemenceau, le mardi de 15h à 17h.

Les conférences ont lieu à 15 h au Cinéma Casino :

- **Zaha Hadid (1950 – 2016)** L'architecture au féminin ; Irak, Grande Bretagne par Gilbert Croué, historien d'art université de Nice, jeudi 5 mars

- **Nicolas de Staël :** Sombre et lumière ; Au nom du ciel, de la terre et de la mer par Jean-Baptiste Pisano, Maître de conférence, Université de Nice, jeudi 12 mars

- **Visage des dieux dans la société Gallo-Romaine** par Marie-Claude Melliès, Historienne de l'art et des religions, jeudi 2 avril

- **Athènes et l'invention de la démocratie** par Jean-Michel Galy, Maître de conférence, Université de Nice, jeudi 9 avril.

- **Musica Roma ;** 700 ans de musique dans la ville éternelle par Daniel Jublin, Musicologue, jeudi 7 mai 2020

- **De l'ancien régime à la république sous les ors du palais de l'Elysée** par Gilles Abitbol, conférencier, jeudi 14 mai

- **Salons musicaux et soirées musicales à Nice au 19e Siècle** par Annick Fiaschi-Dubois, Maître de conférence, Université de Nice, Musicologue, jeudi 4 juin 2020

- **Vivre à Vence à l'époque Romaine** par Paul Clément, Docteur en archéologie, Université d'Aix-Marseille, jeudi 11 juin

Les sorties culturelles :

- **A la découverte des hauteurs de Nice** avec Yvan Gastaut, conférencier, le jeudi 26 mars

- **Peymeinade – au Mas de l'Olivine –** «Une journée parmi les fleurs : La rose et ses déclinaisons» avec Diane Saurat-Rognoni, Conférencière, le jeudi 28 mai 2020

- **Une Provence inattendue – au cœur du Verdon** «Le village et le château de Saint-Martin de Pallières», juin 2020.