

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 Mireille
au 06 42 07 78 73 / 06 13 60 16 22 du
lundi au vendredi de 9h30 à 16h30, pour
poser vos questions ou donner vos idées.



SUPPLÉMENT DU JOURNAL MUNICIPAL VENCE & VOUS - MARS 2022 - N°21

Un dynamisme nouveau avec les seniors

Chers Seniors Vençois,

Tout d'abord, l'équipe de rédacteurs bénévoles de la Gazette des Seniors vous souhaite une excellente année 2022 placée sous le signe de l'espoir et des retrouvailles : pour partager souvenirs, recettes et astuces, pour échanger sur l'histoire de Vence et des Vençois, pour parler de vous et de vos souvenirs de jeunesse.

Notre espoir est que vous preniez de plus en plus de plaisir à nous lire et que vous ayez le désir de nous rejoindre pour participer et nous proposer de nouvelles rubriques et de nouveaux articles.

Bonne lecture et beau printemps en notre compagnie.

Les Loisirs du Printemps

La Maison des Seniors
24, avenue Henri Isnard
Tel : 04 89 15 85 26

LES ATELIERS DE LA MAISON DES SENIORS :

- Atelier équilibre, chaque lundi 16h30/17h30
- 2 rendez-vous CPAM : Atelier numérique le 16 mars de 10h à 12h et le 11 avril de 14h à 16h.
- Atelier mémoire, les mardis et mercredis
- Atelier Sophrologie, les jeudis matins
- 2 ateliers Shiatsu, les 31 mars et 29 avril de 9h à 12h

- Une conférence sur l'AVC le 6 mai de 9h30 à 11h30
- et une conférence sur la Podologie le 9 mai de 14h à 16h.



LES SORTIES DU CCAS :

- Mini séjour à Marseille et Gordes les 4 et 5 avril 2022
- Cassis et le Cap Canaille le 13 mai 2022
- Balade Surprise le 10 juin 2022
- Séjour Baux de Provence / Valensole / Sentier des Ocres 3 jours / 2 nuits du 29 juin au 1^{er} juillet 2022
- Gréoux les Bains le 21 juillet.

Le programme complet des sorties et des ateliers est disponible au CCAS ou à la Maison des Seniors.



Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

Le CCAS anime l'action sociale sur le territoire en informant les habitants sur leurs droits. Recevoir, écouter, informer, orienter et accompagner, telles sont ses principales missions. Une veille sociale est assurée afin de contacter téléphoniquement toutes les personnes qui le souhaitent et qui sont inscrites sur le registre tenu par le CCAS.

67, avenue Emile Hugues
Tel : 04 93 24 08 90

Trucs et astuces

Astuces de grand-mère à connaître par cœur

1 ÉPLUCHER LES OIGNONS SANS PLEURER

Se mettre un peu d'eau dans la bouche, et éplucher les oignons. Le gaz lacrymogène dégagé par les oignons va se déposer et réagir sur l'eau qui se trouve dans notre bouche, et non celle contenue dans nos yeux. Magique.

2 RATTRAPER UN PLAT TROP PIMENTÉ

Il suffit d'éplucher une pomme de terre, de la mettre crue dans le plat, de mélanger un peu, cette dernière va, tel un buvard, absorber l'excès d'épices, et rendre notre plat à nouveau mangeable.

3 ÉVITER LES MAUVAISES ODEURS EN CUISINE.

Pour s'en débarrasser de manière 100% naturelle, on va placer dans la cuisine deux bols remplis de vinaigre blanc car ce dernier absorbe les odeurs!

4 EMPÊCHER L'EAU DE DÉBORDER D'UNE CASSEROLE

Mettre une cuillère en bois sur le dessus de la casserole, comme le bois est une matière poreuse, quand l'eau va bouillir et que l'écume va se former, elle va être attirée par la cuillère, ce qui empêchera l'eau de monter.

5 FAIRE TENIR SES FRUITS PLUS LONGTEMPS

Il existe une astuce imparable : couper un bouchon de liège en deux, le glisser dans la corbeille. Le liège va absorber l'humidité excessive des fruits les empêchant ainsi de noircir et de pourrir prématurément.

> La Place du Peyra

La place du Peyra n'est plus, aujourd'hui, qu'une grande terrasse. Pourtant elle fut, durant de longues années le «prolongement» de la place de la Mairie, en devenant une sorte de «centre commercial» avant l'heure, le lieu de rendez-vous pour les rassemblements populaires, les premiers marchés, et le déroulement des enchères et adjudications, qui, comme nous le rappelle Jacques Daurelle étaient nombreuses et fréquentes au fil de l'histoire de la ville. La communauté mettait aux enchères l'exploitation des fours et des moulins à huile et à farine, ou des terres du Malvan.

La perception des impôts était également mise aux enchères, selon des formes «définies par un arrêt du parlement d'Aix, en date du 19 juin 1627».

Avec son vénérable marronnier, (par la suite malade et abattu) agrémenté d'un banc où se rassemblaient volontiers les habitants de la cité historique, la place du Peyra a longtemps conservé son aspect authentique avec deux constructions caractéristiques : la «maison Frison» aujourd'hui commerce de



chaussures et la «maison Feuch» - attenante au château, près de la fontaine - avec son avancée sur la place, typique des bâtisses des XVIe et XVIIe siècles.

Le lieu tient son nom de la «peyra», la pierre en provençal, sur laquelle, selon l'histoire de la cité, se déroulaient les exécutions publiques, puisque barons et évêques de Vence partageaient, on s'en souvient, le pouvoir de haute justice (photo). À noter d'ailleurs que le vocable «Peyra» s'emploie indifféremment au féminin ou masculin.

Vendu à la ville en 1840, par la dernière héritière de la famille De Villeneuve, le site du Grand Jardin, nivelé en 1884, accueillit par la suite les foires et marchés. Aujourd'hui, la place reste l'un des lieux les plus fréquentés par les visiteurs, grâce à la proximité de la belle fontaine, et de la porte datant de 1582 qui offre une entrée en majesté dans la cité intra-muros.



Les Recettes de la Commission

Recette du printemps : SALADE DE PRINTEMPS AVEC DES LANGOUSTINES (pour 6 personnes)

INGRÉDIENTS :

- 24 langoustines (déjà cuites),
- 200g de mâche,
- 500 g de champignons de Paris,
- 250 g de lardons fumés,
- 200g d'asperges en bocal, cerfeuil,
- Huile, vinaigre, sel et poivre.

1- Décortiquer les langoustines et réserver

2- laver et émincer les champignons, les citronner et réserver.

3- Faire blanchir puis dorer les lardons dans une casserole, réserver

4- Égoutter les asperges et réserver.

5- Disposer la mâche au centre de l'assiette, autour, placer les champignons émincés.

6- Mettre les lardons et les asperges disposées en carré par-dessus. Puis disposer 4 langoustines par personne, saler poivrer, et saupoudrer de cerfeuil.

7- A part, faire la sauce vinaigrette sans moutarde (elle ne se marie pas bien avec la mâche).

Autres idées, vous pouvez remplacer les lardons par du saumon fumé... Et les langoustines par de grosses crevettes.

> Les sorties du CCAS

La Fête des Lumières à Lyon - 8, 9 et 10 décembre 2021

Merveilleux petit voyage organisé par le CCAS de Vence et parfaitement réussi. Comme d'habitude nous nous retrouvons, sous la pluie cette fois, devant le Lycée de Vence, avec pour l'occasion une petite valise, puisque nous partons pour 3 jours.

Première étape à Hauterives dans la Drôme où, après un excellent repas, nous visitons le palais du facteur Cheval. La pluie s'est arrêtée et nous admirons cette œuvre construite sans aucune règle d'architecture mais qui a fait l'admiration des surréalistes et a été classée en 1969 "Monument Historique" par André Malraux, alors Ministre de la Culture.

Avril 1879. Ferdinand Cheval, facteur âgé de 43 ans, butte sur une pierre si bizarre



lors de sa tournée qu'elle réveille un rêve. En autodidacte, il va consacrer 33 ans de sa vie à bâtir seul, après sa journée de travail, un palais de rêve dans son potager, inspiré par la nature. Il sera achevé en 1912. Patricia et Géraldine ont pris beaucoup de plaisir à nous photographier au milieu d'un incroyable bestiaire à côté des géants, des fées et autres personnages mythologiques mais aussi des cascades, grottes et architectures de tous les temps.

Et nous voilà repartis pour Lyon, après un bref passage à l'Hôtel, nous nous dirigeons vers le restaurant "Les vieux Garçons" où nous allons déguster des spécialités locales comme les fameuses quenelles. Les plus courageux partent pour les illuminations mais, pour ma part, je préfère me reposer car le lendemain s'annonce chargé.

En effet, nous démarrons de bonne heure et avec le métro, puis le funiculaire, nous arrivons à Fourvière.

De construction "tardive" (fin du XIXe siècle), la basilique Notre-Dame de Fourvière est devenue le premier symbole de Lyon.

Dominant la ville du haut de la "colline qui prie", la basilique fascine et intrigue par sa blancheur et ses lignes inhabituelles pour un édifice. C'est en 1870 que l'ar-



chevêque Jacques Ginoulhiac prononce le vœu d'agrandir le sanctuaire si la ville est épargnée par les armées prussiennes. La ville étant épargnée, c'est le 7 décembre 1872 que la première pierre est posée. De la colline de Fourvière on peut admirer l'ensemble de la ville de Lyon. Ensuite, après la descente en funiculaire, nous traversons le vieux Lyon. Un vrai parfum méridional et d'Italie se dégage de ses ruelles bordées de façades colorées, boutiques d'artisans, bouchons lyonnais. Nous nous arrêtons à la cathédrale gothique Saint Jean.

Guidés par Géraldine qui se défend merveilleusement bien avec les horaires de bus, nous nous dirigeons vers les Halles Paul Bocuse.

Aujourd'hui, les Halles regroupent une soixantaine de commerçants.

Les fameux fromages de la Mère Richard, les charcuteries de chez Colette Sibilia ou de chez Gast, les viandes exceptionnelles du boucher Maurice Trolliet ou encore les célèbres spécialités gastronomiques de Sève ou Bahadourian.... Tous ces produits d'exception - et bien d'autres!- sont vendus aux Halles, mais on peut aussi s'attabler dans un bouchon, ou simplement déguster des huîtres au comptoir des écaillers.

Après une petite visite libre de Lyon, nous repartons pour la brasserie Georges.

La Brasserie Georges fait partie des institutions lyonnaises. Installée depuis 1836, elle est le rendez-vous incontournable des voyageurs en provenance de la gare Lyon-Perrache. C'est aus-

si une ambiance conviviale et accueil de qualité. Plafonds hauts, agencement à l'ancienne, banquettes en cuir, lustres anciens... Le décor est à la hauteur de l'excellente cuisine.

Brasserie-restaurant, on y vient pour sa cuisine traditionnelle lyonnaise, mais c'est une spécialité bien plus nordiste, partie intégrante du succès du restaurant que nous avons dégusté : la choucroute.

C'est avec l'estomac bien rempli que nous partons pour les illuminations. Impossible de les décrire, c'est un reportage photographique que nous devrions vous faire. Géraldine et plusieurs autres participants ont fait énormément de photos que peut-être un jour ils nous projeteront. C'est magnifique mais très fatigant. Les plus valeureux ont parcouru énormément de kilomètres pour voir le plus possible de sons et lumières, fontaines illuminées, monuments éclairés, impossible de tout décrire. Mais pour ma part, avec une dizaine de participants, nous faisons un parcours plus court et pouvons voir de loin la basilique de Fourvière illuminée, les quais de la Saône, la Place Bellecour.

Même avec ce programme court, mon téléphone m'indique que j'ai fait 10 km dans la journée, autant dire qu'en rentrant à l'Hôtel le lit était le bienvenu.

Dernière étape, le vendredi matin, Pérouges, la cité médiévale que nous visitons sous la neige. Après un bref tour du village sur des routes glissantes, nous déjeunons dans un restaurant typique, avec là aussi, les fameuses quenelles lyonnaises au menu. Sur la route du retour nous nous arrêtons dans une fabrique de nougats pour faire le plein de sucreries avant Noël.

Magnifique voyage, tout était parfait. Merci beaucoup à Patricia et Géraldine pour cette organisation sans faille. Leur sourire et leur bienveillance ont participé à la réussite de ce voyage. Sur le chemin de retour, nous pensons à nos retrouvailles en 2022, notamment à la visite des crêches de Lucéram le 7 janvier. C'est justement aujourd'hui 7 janvier où retenue chez moi par la Covid, j'écris ce compte rendu. Pour moi Lucéram sera pour l'année prochaine...
Suzanne P.



> Le Printemps

Le Printemps est le symbole de renouveau, de joie, d'épanouissement.

Étymologiquement le mot signifie "premier temps, début, commencement «du latin "primus tempus".

Les oiseaux chantent, les arbres bourgeonnent, les fleurs colorent la nature, les animaux sont amoureux, et le soleil illumine nos journées.

Il commence le 20 Mars et finit le 21 Juin.

AVRIL

Le mois d'Avril est le quatrième mois des calendriers julien et grégorien. À l'origine, c'était le deuxième mois du calendrier romain.

Son nom vient du latin aprilis, qui était le nom donné à ce mois par les romains en l'honneur de la déesse Aphrodite.

Pâques cette année tombera les 17 et 18 avril. Les signes astrologiques d'avril sont les Béliers et les Taureaux.

MAI

Le dicton dit : en Mai fait ce qu'il te plaît. Ce mois de Mai 2022, d'une durée de 31 jours, commence par un dimanche et finit par un mardi, ce qui nous donne un dimanche de plus, et quatre week-ends. Deux signes sont à l'honneur : les Taureaux et les Gémeaux.

Le mois de MAI est le cinquième mois du calendrier grégorien.

Son nom viendrait du latin maius et fut donné par les romains en l'honneur de la déesse Maïa. Selon certains, ce serait le 1^{er} roi romain ; Romulus qui aurait donné ce nom en l'honneur des sénateurs appelés maiores.

Dimanche 1^{er} mai 2022 : Fête du travail

Dimanche 8 mai 2022 : Armistice 1945

Jeudi 26 mai : Ascension

JUIN

En astrologie, le mois de Juin commence dans le signe zodiacal des Gémeaux et se

termine dans celui des Cancres.

Le symbole du mois de Juin est la perle. La perle n'est pas un minéral, mais une substance organique produite par un mollusque.

Elle est considérée comme la plus précieuse de ces substances pouvant ainsi prétendre à la catégorie très convoitée des gemmes.

Les personnes nées en Juin, sont souvent timides, douces, créatives et font preuve de beaucoup d'empathie à l'égard de leurs proches et des personnes qu'elles rencontrent. Ce sont également des personnes très organisées qui aiment l'ordre et les choses carrées.

Le 3 Juin: Fête Dieu

Le 6 juin : Pentecôte

Le 8 juin: Journée mondiale des océans

Le 11 juin: Fête du Sacré cœur

Le 12 Juin: Fête de la Ste Trinité

Le 21 Juin : Fête de la musique

Le 24 Juin: Fête de la St Jean

Mireille V.

> Informations diverses

PROGRAMME 2022 DE L'OISEAU-LYRE

(à confirmer en fonction des mesures sanitaires).

Les sorties culturelles et conférence de l'Oiseau-lyre (www.oiseau-lyre.fr) 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 Clémenceau, le mardi de 15h à 17h.

Les conférences ont lieu les jeudis à 15h au Cinéma Casino :

- **Le 7 avril 2022** : L'Égyptologie : une science vieille de 20 siècles.
- **Le 14 avril** : Les musées ou la musique du monde.

- **Le 5 mai** : Musica Romana : 700 ans de musique.
- **Le 19 mai** : Anselm Kiefer : une autre perception du temps.
- **Le 2 juin** : Louis II de Bavière : le crépuscule d'un roi.
- **Le 9 juin** : Victor Hugo et la musique.

SORTIES CULTURELLES :

- **Le jeudi 12 mai 2022** : Peymeinade – au Mas de l'Olivine, visite du domaine, Une journée parmi les fleurs : la rose et ses déclinaisons.
- **Le jeudi 23 juin 2022** : Balade à San Remo – Son noyau médiéval «La Pigna», son imposant édifice San Siro et son téléphérique qui nous conduit au pied de mont Bignone.



Nous regrettons l'arrêt de l'association « L'envol des Seniors » et nous remercions Nicole Ghiglione pour son implication dans cette activité et les sorties qu'elle organisait et qui vont nous manquer.

UNIVERSITÉ DANS LA VIE DU PAYS VENÇOIS, CYCLE DE CONFÉRENCES 2021/2022

Association culturelle à but non lucratif.

Adhésion individuelle annuelle 30€, couple 50€, membre bienfaiteur 40€
Présidente Mme Françoise Messineo : 06 28 18 53 70

francoise.messineo@gmail.com

Les conférences ont lieu les vendredis à 15h à la Médiathèque Municipale :

- **Le 18 mars 2022** : «Pourquoi la poésie?»
- **Le 1^{er} avril** : «Pink Floyd et le rock planant»
- **le 29 avril** : «Des avancées modernes en médecine» Exemples d'interventions non invasives en urologie
- **le 13 mai** : «La Chine d'hier et d'aujourd'hui»
- **le 20 mai** «Marcel Pagnol : du cinéaste à l'écrivain»
- **le 3 juin** : «La fascination du Japon en Occident d'hier à aujourd'hui».

GAZETTE DES SENIORS

**Bulletin d'inscription à déposer au CCAS - 67 av. Emile Hugues
Tel : 04.93.24.08.90 - Faites-vous connaître et inscrivez-vous. (Gratuit)**

Nom :

Téléphone :

Adresse :

Mail :