

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 - SEPTEMBRE 2022 - N° 23

Un dynamisme nouveau avec les seniors

Chers Seniors Vençois,

L'été a été ensoleillé et chaud, très
chaud ; nous voici réunis en ce début
d'automne pour continuer à échanger
sur Vence et son histoire, mais aussi
pour partager nos souvenirs, recettes
et astuces.

Nous espérons que cette nouvelle édi-
tion soit passionnante et vous incite
à participer toujours plus et à nous

proposer de nouvelles rubriques et de
nouveaux articles.

N'hésitez pas à nous contacter, nous en
serons ravies. Nous aimerions agrandir
notre équipe de rédaction, toute per-
sonne bénévole est la bienvenue.

Bonne lecture et profitez bien de l'ar-
rière-saison si agréable à Vence.

Les Loisirs de l'automne

LA MAISON DES SENIORS

24, rue Henri Isnard – 04 89 15 85 26
mail : villadesseniors@ccas-vence.fr
Le programme complet des sorties
et des ateliers est disponible au
CCAS ou à la Maison des Seniors ;
pour les inscriptions aux ateliers,
activités et sorties, s'adresser à la
Maison des Seniors.

- **Atelier Intergénérationnel**
Samedi 1er octobre dans le cadre
de la manifestation «La rue est à
nous».
- **Pièce de théâtre, mercredi 12 oc-
tobre** à 14h à la Salle Paroissiale.
- **Projection du film «Les petits
ruisseaux» jeudi 27 octobre** à
13h30 au Cinéma de Vence, suivie
d'un débat et d'un goûter.

ATELIERS - MAISON DES SENIORS

- **Atelier diététique**, le mardi de
9h30 à 12h à partir du 20 sep-
tembre.
- **Atelier mosaïque** le lundi et le
vendredi de 9h à 12h.
- **Jeux de société** le mardi et le jeu-
di de 14h à 18h.
- **Atelier Création Couture** le mer-
credi de 14h à 18h.

LA SEMAINE BLEUE

Du 3 au 8 octobre 2022 : le pro-
gramme est en cours d'élaboration

- **Le lundi 3 octobre** départ à 7h30
Visite des Grottes Roc de la Miséri-
corde à la Sainte Baume, de la ca-
thédrale de Saint Maximin et d'une
miellerie à Cotignac, nuit à l'hôtel.
- **Le mardi 4 octobre**, visite du vil-
lage de GAREOULT puis déjeuner

Cabaret à TOURVES, retour sur Vence
vers 19h30.

- **Le mercredi 5 octobre** Atelier Pré-
vention ou Sortie au Col de Vence sur
les pas de Dubuffet.
- **Le jeudi 6 octobre** Visite partici-
pative de l'exposition Dubuffet au Mu-
sée de Vence.
- **Le vendredi 7 octobre** à 14h Gou-
ter-dansant gratuit à la Maison des
Seniors animé par Francisco.
- **Le samedi 8 octobre**, déjeuner par-
tagé et après-midi jeux à la Maison
des Seniors.

LES SORTIES DU CCAS :

- **Jeudi 15 septembre** : sortie au La-
vandou, marché, restaurant et visite.
- **Vendredi 25 novembre**, spectacle
«N'oubliez pas les paroles» au Palais
Nikaïa. 39 € la place, à réserver de
suite.

> Trucs et astuces

Quelques recommandations POUR UN VOYAGE SANS SOUCIS.

Avec la levée des restrictions, le tourisme a battu des records cet été, mais les escrocs sont du voyage et les arnaques liées aux vacances ont bondi de 33% par rapport à 2021. Voici quelques conseils pour vous protéger.

1 **des publicités en ligne tu te méfieras**, les arnaques sont envoyées par e-mail via des publicités dirigeant vers de faux sites de vente. Méfiez-vous.

2 **L'identité de ton interlocuteur tu contrôleras**. Si vous passez par une plateforme de location entre particuliers, contactez le propriétaire et posez-lui des questions précises sur le logement proposé, ou le quartier, cela vous permettra de débusquer les imposteurs.

3 **Le virement bancaire et les mandats cash tu banniras**. Si la plateforme de réservation dispose d'un paiement sécurisé, utilisez-le : c'est le seul moyen d'être protégé. Sinon privilégiez la carte bancaire. Surtout ne faites jamais de virement ou de mandat cash, WESTERN-UNION ou carte prépayée à un inconnu, même et SURTOUT, s'il insiste.

4 **Tes assurances tu vérifieras**. En cas de paiement par carte bancaire vous pourrez bénéficier de certaines assurances. Ça vaut la peine d'examiner attentivement vos garanties.

5 **La voiture de location et l'hébergement tu photographieras**. Un état des lieux doit être réalisé lors de la prise et la restitution du véhicule, idem pour le logement, à l'arrivée et au départ. Cette étape est parfois négligée, surtout concernant les locations de vacances. Prenez le maximum de clichés afin de vous prémunir d'éventuelles réclamations.

6 **Le strict minimum tu emporteras**, promenez-vous avec le minimum d'espèces et une copie de votre pièce d'identité. Si votre smartphone permet le paiement (Apple Pay, Google Pay...) vous pouvez même laisser votre carte bancaire à l'hôtel, ainsi elle ne tombera pas dans les mains d'un pickpocket.

7 **Les avis d'internautes tu liras**, les commentaires d'utilisateurs peuvent vous alerter sur des pratiques malhonnêtes : un restaurant qui gonfle les additions, un hôtel où des vols ont été signalés, et activités sportives dont la sécurité laisse à désirer, etc..

8 **Du wifi public tu te garderas**. Il est tentant de se servir des réseaux wifi publics, à l'aéroport, à l'hôtel, dans un café, comme ils ne sont pas sécurisés, évitez de visiter des sites sensibles comme celui de votre banque. Et n'installez pas de programme sur votre ordinateur pour vous connecter surtout si on vous le demande.

Soyez prudents !! Mireille V.

> La Place Antony Mars

La place Antony Mars, ainsi baptisée en 1922 par Henri Giraud, en hommage à un ancien Maire de Vence (de mai 1900 à décembre 1901), connu pour être l'auteur d'une poignée de pièces de théâtre amusantes. Il s'agit probablement du secteur de la cité qui a été aménagé très tôt après le développement des constructions dans la cité historique. On apprend, en relisant Jacques Dauvergne («Vence et ses monuments» 1934) que la place fut, à l'origine, créée au milieu du XV^e siècle (selon les publications et les différents historiens) nommée d'abord «Place Vieille» et sise sur le quartier de la «Calade» qui fut le nom de l'actuelle avenue Marcellin Maurel.



En 1539, les habitations s'étant multipliées dans le quartier, les élus décidèrent d'y implanter une fontaine, à destination des hommes et des bêtes. Le premier monument fut l'œuvre de Rebellini et date donc du XVI^e siècle, comme la première fontaine du Peyra.

Baptisé plus tard place Victor Hugo, le site reste l'un des plus intéressants de la ville hors les murs, avec sa «Porte du Signadour», la plus ancienne de la cité, et la belle fontaine, dont nous avons fêté le bicentenaire cette année, réalisée par Étienne Goby en 1822, comme celle du Peyra, avec son fût vertical impressionnant fait d'une seule pierre taillée.

À noter que la petite fontaine qui fut transformée au fil du temps comme on le voit sur les photos, et qui y était associée jusqu'au XX^e siècle a été «transférée» au Grand Jardin, sur l'actuelle allée des fleuristes en 1961.

La dernière grande transformation de la place date du XVIII^e siècle, époque à laquelle on décida d'aplanir le site qui «présentait une élévation du côté Ouest et une pente au côté Nord». La terre rassemblée à la suite des travaux fut utilisée pour construire le mur de soutènement de l'actuel boulevard Paul André, à la fin du XVIII^e siècle (vers 1794). Rappelons que la «Basse Fontaine» fut déplacée d'environ deux mètres vers l'Est, sous le premier mandat de Régis Lebigre (de 2009 à 2014) pour faciliter la circulation de véhicules de plus en plus nombreux.



> Les sorties du CCAS

DÉCOUVERTE DE LA PROVENCE, les 26, 27 et 28 JUIN 2022

C'est par un chaud matin de juin que nous nous retrouvons devant le lycée pour partir à la découverte de la Provence occidentale.

Après une matinée de car, nous arrivons à l'Isle-sur-la-Sorgue ; la ville est complètement envahie par un immense marché où, outre les produits habituels, vêtements, nourriture, nous découvrons de nombreux stands d'antiquités, artisanat et objets provençaux.

Après le déjeuner, nous prenons à nouveau le car en destination de Fontaine de Vaucluse.

Une agréable promenade à pied doit nous conduire à la source de la Sorgue la plus importante résurgence d'Europe, curiosité géologique qui a longtemps mis l'homme au défi. La sécheresse de cette année ne nous a pas permis d'admirer le débit de l'eau qui habituellement jaillit du gouffre et procure un spectacle d'une rare intensité. Cette année c'était un mince filet d'eau qui sortait de la montagne. La beauté de ce site naturel, aujourd'hui jalousement préservé, en a fait une terre d'élection pour les poètes, tels Pétrarque, Boccace, Chateaubriand, Mistral et Char.

Après la nuit passée à Cavillon, c'est vers un autre site très recherché par les touristes que nous nous dirigeons :



le sentier des ocres à Roussillon.

C'est un sentier aménagé dans d'anciennes carrières d'ocre. Les couleurs éclatantes et les paysages insolites façonnés par deux siècles d'exploitation ocrière sont vraiment magnifiques.

Après cette marche, sous la chaleur, nous allons nous rafraîchir dans les anciennes mines de Bruoux et effectuer un voyage au cœur de l'ocre du Luberon ! Falaises vertigineuses aux couleurs flamboyantes et gigantesque labyrinthe de galeries souterraines composent un décor unique et mystérieux où le labeur de l'homme se mêle à la beauté naturelle du paysage provençal.

Nous faisons ensuite une visite rapide du village de St Remy de Provence et du monastère de Saint-Paul de Mausole.

Diverses congrégations religieuses se sont succédées dans ce monastère et chacune d'entre elles s'est consacrée à soigner ceux qui avaient eu le malheur de tomber dans la démence. Le peintre Vincent VAN GOGH a été soigné du 8 mai 1889 au 16 mai 1890. Grâce à l'humanité et aux modalités novatrices de sa prise en charge pratiquées par le docteur PEYRON et par les religieuses de cette époque, cet artiste a pu continuer et renforcer son œuvre considérable pendant son séjour à Saint-Paul de Mausole. Il en résulte depuis une notoriété nationale sur le plan psychiatrique et internationale sur le plan culturel.

Le programme du 3^e jour était également fort intéressant. Après un petit passage à Tarascon, nous nous dirigeons vers les Baux-de-Provence, avec tout d'abord la visite des Carrières de Lumières dont je vous ai longuement parlé dans un de nos précédents numéros et où sont projetées actuellement de magnifiques images de Venise. Nous gravissons ensuite, avec peine pour certains, et sous un soleil brûlant, le chemin qui conduit au château des Baux-de-Provence et bien peu d'entre nous monteront jusqu'au sommet du donjon. Situé sur un éperon rocheux au cœur des Alpilles, le Château des Baux-de-Provence s'étend sur 5 hectares : c'est l'un des endroits les plus majestueux de France. Monument Historique, le Château des Baux offre un panorama exceptionnel sur la Provence, d'Aix à

> Trucs et astuces

L'eau tiède citronnée

Pour accélérer une perte de poids dans le cadre d'un régime, rien de tel que de boire tous les matins un grand verre d'eau chaude dans lequel on aura pressé le jus d'un demi-citron. En effet, le citron aide à brûler les graisses et à détoxifier l'organisme, sans oublier l'effet coupe-faim de l'eau.

Comment éliminer la graisse du ventre rapidement :

- 1- boire beaucoup d'eau, la condition sine qua non
- 2- Le thé vert aide aussi
- 3- Stop à la sédentarité
- 4- Bouger plus, marcher
- 5- Stop au stress
- 6- Consommer davantage de protéines
- 7- Muscler les abdominaux transverses
- 8- Utiliser des soins brûle-graisses, en massage.

BON COURAGE... ÇA FONCTIONNE

INFO CINÉ :

A savoir : à toutes les séances du lundi au vendredi, tarif spécial seniors à 5€ en prenant un ticket à la Maison des Seniors.



Arles, et au-delà. Au cours de la visite, on a pu découvrir le passé tumultueux et chaotique des Seigneurs des Baux et de leur forteresse médiévale à travers le donjon, les tours Sarrazine et Paravelle, le colombier seigneurial, la chapelle castrale, la chapelle Saint-Blaise et l'ancien hôpital Quiqueran...

Puis nous reprenons le chemin de Vence. **Encore une fois nos hôtes Patricia et Géraldine nous ont concocté un magnifique voyage touristique et culturel, sans oublier quelques repas dignes des plus grands chefs. Merci à vous deux et à bientôt pour d'autres aventures.**

Suzanne P.



Les Recettes de la Commission

RECETTE DE L'AUTOMNE

En automne, c'est le retour des bons petits plats.

FRICASSÉE DE GRENAILLES ET GIROLLES

400 g de pommes de terre grenaille, 250 g de girolles, 80 g de beurre, 1 branche de romarin, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

- Brossez et séchez les pommes de terre. Nettoyez les girolles.
- Saisissez les pommes de terre dans l'huile et laissez cuire 20 mn à feu doux
- Ajoutez les girolles, le beurre, et le romarin découpé aux ciseaux.
- Laissez cuire 5 mn, salez et poivrez.

TARTES AUX MIRABELLES

8 parts

Pâte brisée : 200g de farine, 100g de beurre, 1 cuillerée à soupe de sucre, 1 pincée de sel et 1/2 verre d'eau.

Garniture : 750 g de mirabelles (ou un grand bocal hors saison), 1 œuf, 50 g de sucre, 25 g de farine, 50 g de lait ou de crème et 1 cuillerée à soupe de kirsch.

- Préparer la pâte brisée, dans un récipient mettre la farine et le beurre coupé en petits morceaux. Faire un puits, y mettre le sel, le sucre et verser l'eau en mélangeant.
- Faire une boule, la rouler dans la farine sans pétrir et laisser reposer au moins 20 mn. Étaler la pâte avec les



mains sans la travailler et plier la en quatre, elle sera plus facile à étaler.

- Étaler la pâte avec un rouleau sur une planche farinée. Garnir un moule à tarte beurré, faire adhérer en pressant légèrement du bout des doigts puis pincer avec les doigts pour former le bord de la pâte.
- Laver et dénoyauter les mirabelles
- Ranger les mirabelles sur le fond de tarte cru.
- Dans un bol, battre l'œuf entier avec 50g de lait et la cuillerée à soupe de kirsch. Verser sur les fruits.

Faire cuire à feu moyen environ 35mn. Servir tiède ou froid.

> L'agence postale du centre ancien change d'adresse

A compter du 28 septembre 2022, l'Agence Postale (service actuellement assuré par la Mairie place Clemenceau) sera relocalisée et développée au sein du Bureau de Tabac situé avenue du Colonel Meyère en complément de l'activité de buraliste existante.

Vence disposera toujours de deux services postaux :

-La Poste principale, avenue Tuby, à l'Ouest du centre-ville.

-Un bureau de Poste, avenue du Colonel Meyère, en Centre Historique.

Depuis son ouverture, l'agence postale de la Mairie connaît une faible fréquentation, de l'ordre de 4 clients par jour en moyenne. Afin d'optimiser le service, la Poste a répondu favorablement à la proposition d'un commerçant (le buraliste de l'avenue Colonel Meyère) d'inclure dans son activité, un service postal, permettant ainsi d'étendre les horaires d'ouverture, de mutualiser différents services dans un même lieu toujours avec retrait, dépôt de colis, lettres et recommandés, affranchissement de colis et lettres, vente de timbres, etc...

Le Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S.)

Le CCAS anime l'action sociale sur le territoire en informant les habitants sur leurs droits. Recevoir, écouter, informer, orienter et accompagner, telles sont les 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.

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

> Téléalerte

Pour être informé(e) par téléphone, en cas de **risques naturels** (inondation, tempête, feu de forêt etc...), recevez gratuitement les alertes émises par la Ville de Vence en vous inscrivant à la Téléalerte.

Pour cela, il suffit d'aller sur le site www.vence.fr rubrique "Vie Quotidienne" "Sécurité" ou de remplir un formulaire à la Mairie.

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 :