

la Gazette des seniors

VENCE

« 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.

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

SUPPLÉMENT DU JOURNAL MUNICIPAL VENCE & VOUS - DÉCEMBRE 2022 - N°24

Un dynamisme nouveau avec les seniors

Chers Seniors Vençois,

L'automne se termine et l'hiver va nous envelopper de ses belles lumières et de son ciel clair et pur... les fêtes approchent et nous incitent à nous replonger dans nos souvenirs anciens, nos émotions ; échanger et partager est d'autant plus essentiel et passionnant.

Vence et son histoire, conte de Noël,

recettes et astuces, nous espérons que cette édition hivernale vous plaira et vous incitera à participer à nos côtés à cette belle gazette. N'hésitez pas à nous contacter, nous en serons ravies. Josette nous a rejoint récemment, vous pouvez à votre tour venir agrandir notre équipe de rédaction ; toute personne bénévole est la bienvenue. Bonne lecture et belles fêtes. A bientôt...en 2023.

AGENDA

Les Loisirs de l'hiver

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. Inscriptions aux ateliers, activités et sorties à la Maison des Seniors.

INFO CINÉ : à toutes les séances du lundi au vendredi, tarif spécial senior à 5 € en prenant un ticket à la Maison des Seniors.

LES ATELIERS DE LA MAISON DES SENIORS :

- **Atelier mosaïque**, le lundi et le vendredi de 9h à 12h.
- **Jeux de société**, le mardi et le

jeudi de 14h à 18h.

- **Atelier Création couture** le mercredi de 14h à 18h.

LES SORTIES DU CCAS :

- **Mercredi 14 décembre**, Goûter de Noël dansant des Seniors à 14 h à la salle Falcoz.
- **Samedi 17 décembre à 19h**, Feu d'artifice et soupe à l'oignon au Belvédère Fernand Moutet.
- **Vendredi 6 janvier**, journée galette magique dansante à la Maison des Associations, avenue des Alliés.
- **Mardi 21 février**, St Tropez en bus, visite de la citadelle.
- **Samedi 4 mars**, Fête des grands-mères avec spectacle, après-midi intergénérationnel (Service jeunesse – CCAS – Association Handica services 06).
- **Jeudi 16 mars**, visite des grottes

de Cosquer et muséum, journée à Marseille.

- **Séjour à Rome** au printemps en préparation. Renseignements et pré-inscriptions auprès de la Maison des Seniors.

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 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.

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

Les Recettes de la Commission

COURGETTES GRATINÉES

Pour 4 personnes

Préparation 35 mn - Cuisson 10 mn



4 courgettes moyennes, 1 boîte de 400 g de tomates pelées, 1 gousse d'ail, 1 boule de mozzarella, 4 cs d'huile d'olive, 20g de parmesan râpé, 1 cc d'origan, 2 brins de basilic, 1 pincée de sucre, sel et poivre.

Faire mijoter dans une sauteuse les tomates avec l'ail haché, le sucre, le sel et le poivre 15 mn à feu doux. Couper la mozzarella en tranches fines, les éponger sur du papier absorbant.

Couper les courgettes en lanières de 0,5 cm d'épaisseur. Les dorer sur les deux faces à l'huile chaude, les saler. Ajouter l'oignon dans les tomates, verser cette sauce dans un plat (16x30) huilé et étaler les courgettes dessus.

Recouvrir de mozzarella et de parmesan. Dorer 10 mn au four préchauffé à 210°C (th7). Servir parsemé de basilic.



BEIGNETS AUX POMMES

1 kg de pommes reinettes, 250 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 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 citron.

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

Si la pâte est trop épaisse, ajouter un peu de lait, si elle est trop liquide, un peu de farine.

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

> Vence Agricole

Quand on fait référence à «Vence agricole» il faut relire Jules Grec qui, en 1904 dans «Vence, Monographie d'une commune rurale» a écrit : «Tirant parti de son climat privilégié, Vence abandonne les cultures traditionnelles de l'olivier et du blé, et se lance dans la production de fleurs coupées, roses et violettes. Sur 3135 habitants que compte Vence, on trouve 2505 sujets français, presque tous nés dans la commune, et 593 étrangers, des Italiens pour la plupart. Ces 3135 habitants forment 824 ménages, dont 590 vivent d'agriculture, 181 de commerce et d'industrie, 53 de professions diverses ou n'ont pas de profession. La population de Vence est essentiellement agricole, puisque plus de la moitié se livre à la culture de la terre et concourt à faire vivre une bonne partie de l'autre moitié. À l'époque où le dernier cadastre a été fait, vers 1830, sur 2825 hectares représentant la surface totale du territoire, on trouve 173 hectares d'oliviers, 403 ha de vignes et oliviers,



autant dire en tout 576 ha d'oliviers, les vignes n'occupant que le bord des murs des oliveraies.

La surface totale de Vence, de 2825 hectares compte 2766 hectares agricoles. Vence compte 470 propriétaires ruraux et 590 exploitants. On trouve 550 cultivateurs de 3 à 5 ha, 35 d'environ 15 ha, et 5 de 50ha et plus. La culture du blé est bien moins importante que celle de la vigne, et va probablement disparaître à moyen terme. Elle se pratiquait sur les terres de montagne autour de la ville, des terres gagnées sur le rocher par nos pères et grands-pères. On trouve à Vence l'oranger à fruit doux et l'oranger à fruit amer ou «Bigaradier», ce dernier cultivé pour sa fleur expédiée en distillerie. La culture de la violette se concentre sur la variété «Victoria», d'un bleu très foncé. L'expédition des violettes s'effectue le jour même ou le lendemain de la cueillette, vers Paris, Londres et Berlin. La culture du rosier pour la parfumerie a conduit nos cultivateurs à celle de la rose pour la fleur hivernale. On s'en tient à Vence à une seule variété de pleine terre : le «safran», allongé et teinté d'un beau rouge purpurin qui fait la valeur et la renommée des roses de Vence. Au chapitre de l'industrie rurale, sur les 12 moulins à huile et 5 à ressenne que l'on trouve encore dans la commune - qui comptait un total de 22 moulins en 1835 - il n'y en a que la moitié en parfait état, et un tiers fonctionnant dans les bonnes années. Ces moulins mus par les eaux de la Cagne, de la Lubiane et pour certains près de la cité, par les eaux de la Foux, appartiennent à des particuliers qui font le commerce de l'huile, et les mettent ensuite au service du public. Sur trois moulins à farine que l'on comptait il y a une quarantaine d'années, un seul reste ouvert et travaille surtout pour les boulangeries. Il y a à Vence 7 fours à pain et 5 pressoirs publics où moyennant une faible participation chacun peut aller faire son vin ou cuire son pain».

> Les sorties du CCAS

ESCAPADE DANS LE VAR

Une sortie de deux jours dans le Var a été organisée par le CCAS les 3 et 4 octobre derniers. Quel plaisir de nous retrouver une nouvelle fois pour découvrir quelques lieux renommés de ce département voisin. Nous faisons notre premier arrêt à Saint Maximin. La plupart de nous avaient aperçu en passant sur l'autoroute la magnifique basilique qui domine la ville, mais bien peu d'entre nous l'avaient visitée. Aussi, c'est intrigués que nous traversons les



ruelles médiévales de la ville pour arriver sur le parvis de la Basilique. Sa construction a été initiée en 1279, sous les ordres de Charles II d'Anjou, à la suite de la découverte des reliques de Sainte Marie-Madeleine en ce lieu. La Basilique restera inachevée après l'arrêt des travaux au XVI^{ème} siècle. Elle n'aura jamais ni portail, ni clocher. Sa beauté en impose dès l'entrée ; la nef est majestueuse. On remarque notamment la chaire, pièce maîtresse pour les Compagnons du Tour de France ; l'orgue connu des organistes du monde entier, qui compte 2960 tuyaux, tous d'origine ; le maître-autel, le tableau central sur lequel on reconnaît Marie-Madeleine devant la grotte dans la forêt de la Sainte Baume. Nous descendons quelques marches qui mènent à la crypte et avec émotion, nous nous trouvons devant les restes de Marie-Madeleine. Nous

partons ensuite vers Cotignac, après un arrêt à la ferme du Bessillon qui propose des produits du terroir, nous voici dans ce magnifique village installé au pied d'une falaise de tuf. Les maisons y sont particulièrement soignées, restaurées, décorées avec un style typiquement provençal ; celles à même la falaise, habitations troglodytes, ont un charme particulier. Les ruelles et calades débouchant sur de petites places où l'authenticité des lieux est presque toujours respectée, sont riantes et fleuries.

Puis, nous voici en route pour Brignoles où nous allons passer la nuit. Le lendemain, après un excellent petit-déjeuner, nous partons pour Garéoult, autre village typique du Var. Là nous traversons le marché avant de visiter ce village, les oliviers, à l'entrée sont de toute beauté. Au détour des ruelles, de belles maisons gardent leur authenticité.

Mais le but de cette journée est le domaine du Billardier, réputé dans toute la région. A l'occasion de la semaine bleue, ce magnifique domaine de 80 hectares, proposait une journée aux seniors. Dès notre arrivée nous sommes accueillis par des hôtes et immédiatement transportés dans une ambiance conviviale et festive autour d'un apéritif copieux



servi autour de la Paillote. De nombreuses tapas nous sont proposées : sardines et crevettes grillées, merquez et chipolatas au feu de bois, le

> Trucs et astuces

L'Astuce de grands-mères pour attirer la chance.

La plupart de leurs remèdes se base sur des principes simples :

1- Soyez positif dès le matin, la positivité attire la positivité, de même que la bonne humeur attire la bonne humeur.

Méditez avant d'aller vous coucher. La méditation est un puissant outil capable d'apaiser notre âme et de calmer notre esprit. Nos aïeux aimaient se recueillir dans la nature, regarder le ciel, et laisser leurs pensées s'échapper.

2- Méditez, ressourcez-vous et vivez en harmonie avec le monde, vous augmenterez ainsi votre taux vibratoire et cela vous rendra plus chanceux.

Le calme, la détente et la relaxation sont autant de facteurs favorisant de bonnes énergies mentales et spirituelles.

3- Ayez confiance en vous, cela vous aidera à passer à l'action, à prendre les bonnes décisions lorsqu'elles s'imposent et tout simplement, à positiver.

Mireille V.

tout accompagné de whisky, sangria et autres boissons à volonté.

Nous passons ensuite dans une salle très spacieuse entourée d'eau où des agneaux grillés au feu de bois sont découpés et servis à table, accompagnés de petites pommes de terre confites. Tout cela rythmé par les danseuses et le spectacle cabaret durant tout le repas.

L'après-midi se termine par un bal où tout le monde est invité. Certains d'entre nous ont préféré faire une petite promenade digestive dans le parc planté d'oliviers ou autour des pièces d'eau.

Encore un magnifique voyage. Ne manquez pas les prochains et toutes les animations qui nous sont proposées par nos deux charmantes hôtes, Patricia et Géraldine que nous remercions vivement.

Suzanne P.

> La lecture de l'hiver



Titre du Livre : Blanc
Auteur : Sylvain Tesson
Editeur : Gallimard, septembre 2022

A l'approche de la saison hivernale et des joies du ski dont nous pouvons profiter sans trop nous éloigner de Vence, l'ouvrage de Sylvain Tesson, intitulé "Blanc" est un bel exemple de courage, d'amitié et d'évocation des grands espaces.

Une chute malencontreuse du toit d'un chalet de montagne avait contraint l'auteur à une longue convalescence. Durant ce repos forcé, il avait fait le projet de traverser la France à pied, du Mercantour au Cotentin, en n'empruntant que des chemins de traverse, d'où LES CHEMINS NOIRS, titre de l'ouvrage écrit après cette expérience. Dans BLANC, il nous invite à partager son voyage à ski, avec un ami, de Menton à Trieste, via l'Italie, l'Autriche, la Suisse et la Slovénie, soit 1600 kilomètres dans la neige, 3 semaines ou un mois de ski par an. Une expérience unique : de grandes joies mais aussi d'énormes difficultés à surmonter durant les quatre ans du périple. "Je me souviens du son d'une cloche dans la vallée... C'était la fin de notre traversée des Alpes."

Josette G.

PETIT CONTE DE NOËL

Des guirlandes, pour le sapin de Noël !

Dans un village lointain vivait, il y a bien longtemps, une petite araignée. La chaumière qui l'abritait n'était pas luxueuse, mais il y faisait bon, quand sifflait la bise de décembre. Pourtant, il lui arrivait d'être triste : pourquoi les enfants en avaient-ils peur ? Pourquoi la maîtresse de maison la chassait-elle avec son balai ?

Un soir, comme la maisonnée était endormie, elle se glissa dans la salle et, passant devant un miroir, elle comprit... Elle était fort laide, avec son corps noir et trapu, voilà pourquoi personne ne l'aimait. Le cœur gros, elle fila au plus vite dans l'étable rejoindre son ami l'âne. Ce qu'elle vit alors la cloua de stupeur. A même la paille d'une mangeoire était couché un nouveau-né ! Comme il devait avoir froid ! Et la petite araignée se mit à tisser une fine toile pour couvrir l'enfant.

Voilà pourquoi, depuis ce jour, on décore le sapin de Noël de fils d'or et d'argent !

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 en nous précisant si vous désirez :

1. recevoir notre gazette par mail - 2. y participer - 3. envoyer des idées d'articles.

Nom :

Téléphone :

Adresse :

Mail :

INFORMATIONS DIVERSES

L'ACCUEIL DE JOUR «Le Frêne»

L'EHPAD LA VENÇOISE propose un Accueil de Jour de 6 places, du lundi au vendredi de 09h30 à 16h30, sur son site de St Michel. Cet accueil s'adresse aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de syndromes apparentés.

Les objectifs sont de maintenir l'autonomie de la personne accueillie et aussi d'accompagner et de soutenir les familles.

Une équipe soignante dédiée aux personnes accueillies propose un accompagnement spécifique avec une approche thérapeutique. Le régime alimentaire et la prise de médicaments sont assurés.

Un espace spécifique est dédié, comprenant une salle polyvalente d'activités, une cuisine thérapeutique, un salon détente et un jardin clos.

Le transport vers l'Accueil de Jour ainsi que le retour vers le domicile sont assurés GRATUITEMENT par l'établissement.

Le Tarif Journalier Hébergement, incluant le repas et les collations, est de : 36,54 €.

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (A.P.A.) est accordée par le Conseil Départemental en fonction du degré de dépendance et des ressources.

Pour tous renseignements, s'adresser à Martine MACARIO, psychologue :

EHPAD LA VENÇOISE – Site St MICHEL - 14 rue Saint Michel - 06140 VENCE - 04 92 11 22 22 / 21 56
accueil.stmichel@cantavencoise.com

UNIVERSITÉ DANS LA VIE DU PAYS VENÇOIS

Cycle de conférence 2022/2023 association culturelle à but non lucratif.

Adhésion Individuelle annuelle 30 €, couple 50 €, membre bienfaiteur 40 €

Présidente : Françoise Messineo 06 28 18 53 70
 francoise.messineo@gmail.com

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

- **Le 16 décembre 2022** «Les Belles au bois tissé ou une histoire de guitares» par Arnaud Legrand

- **Le 6 janvier 2023** «1388, Nice quitte la Provence» par Jean-Louis Reppert, suivie par la Galette des Rois

- **Le 20 janvier 2023** «Le Paris des écrivains américains 1919-1939» par Ralf Schor

- **Le 3 février 2023** «Les mécanismes énergétiques et atmosphériques du climat de notre planète» par Pierre Carrega.

- **Le 10 février 2023** «Françoise Hardy» par Jean-Sylvain Cabot.

- **Le 3 mars 2023** «La coupe Amérique, un défi sportif de plus de 170 ans» par Jean Mascle.

- **Le 17 mars 2023** «Scandales à Orsay, ou l'image de la femme dans l'art du XIX^{ème} siècle» par Agnès Abitbol-Dumartin.